



Don Miguel Ruiz

### Čtyři dohody

Neberte si nic osobně

Nikdo nedělá nic kvůli vám. Co druzí říkají a dělají, je projevem jejich vlastní situace a snů. Když budete imunní vůči názorům a činům druhých, nestanete se obětí zbytečného utrpení.

Vážené posluchačky, vážení posluchači,

máme za sebou další studijní rok, a to včetně klubových akcí, které jako již tradičně nepostrádaly pestrost a rozmanitost. Program Klubu je tvořen tak, abychom potěšili různé zájmové skupiny posluchačů, proto se v nabídce objevují vycházky zaměřené na historii, architekturu, umění, přírodní vědy, nebo vycházky, které jsou určeny k volnému povídání mezi posluchači. Na besedy a přednášky zveme zajímavé lidi z různých oborů a pořádáme exkurze na výstavy a do muzeí. Přehled všech klubových akcí od vzniku Klubu je umístěn na webové stránce a tak si lze zavzpomínat a připomenout si co jsme viděli, slyšeli a poznávali. Do tohoto čísla se podařilo získat i příspěvek lektorky, se kterou jsme si v kurzu zopakovali společenská pravidla při různých životních situacích. A protože je člověk tvor společenský, a aby nebyl sám, jak tomu někdy bývá, pořizuje si nějaké zvířátko - pejska, kočičku a nebo třeba slepici. A s nimi si povídá.

Jako film se před očima promítá procházka po jednom z nejkrásnějších míst Prahy.

Místní kroniky jsou důležitými dokumenty pro historické či jiné badatele a je to zajímavé čtení i pro člověka, který se k nim dostane třeba pouhou náhodou. Zápisy v kronikách nám přibližují i tehdejší život.

Hodně krásných prožitků v prázdninovém čase přeje



## Obsah

✿ Aktuality z naší U3V .....	2
<i>Klub posluchačů a absolventů U3V FF UK</i> .....	3
<i>Lektorský příspěvek</i> .....	4
✿ Příspěvky našich posluchačů .....	6
✿ Zajímavosti .....	11
✿ Zábavný koutek .....	13

## Aktuality z naší U3V

Centrum dalšího vzdělávání FF UK připravilo pro zájemce o studium v rámci Univerzity třetího věku pro nový akademický rok 2015/2016 celkem 52 vzdělávacích programů, kurzů a seminářů, které jsou zaměřeny na studijní obory, akreditované na FF UK. Ke dni uzávěrky přihlášek ke studiu, tedy k 29. 5. 2015, registrujeme 3949 posluchačů, tedy absolutně nejvyšší počet zájemců od založení CDV.

Největší zájem je zejména o kurz „Shakespeare a kultura anglické renesance“ p. prof. Hilského, Poklady českého a evropského výtvarného umění (Ústav pro dějiny umění), Přelomové události světových dějin (Ústav světových dějin), všechny jazykové kurzy, nabízené Jazykovým centrem FF UK – ať už je to angličtina, němčina, latina, ruština nebo francouzština pro seniory, a tradičně nejdříve obsazeným kurzem bylo „Kondiční cvičení pro seniory – teorie a praxe“, který organizuje Mgr. Hrazdírová z Katedry tělesné výchovy.

Připomínáme posluchačům 2. ročníků, aby nezapomněli podat přihlášku do dalšího studia. Přihláška je ke stažení na [www.ff.cuni.cz](http://www.ff.cuni.cz) (záložky veřejnost – další vzdělávání – univerzita třetího věku – informace pro zájemce). Bez řádně vyplněné přednášky se, bohužel, vystavujete riziku, že vám nebude umožněno pokračování ve studiu. Uzávěrka přihlášek sice již proběhla, ale neváhejte kontaktovat pí Bc. Danielu Dolejší, která má agendu U3V na starosti a chybu napravit.

Zápisy do nového akademického roku 2015/2016 proběhnou v září 2015. Všichni řádně zapsaní posluchači obdrží během srpna 2015 osobní pozvánku k zápisu s informacemi, co je třeba k zápisu přinést a doložit.

Výuka v zimním semestru 2015/2016 bude zahájena 2.10.2015 a ukončena 19.2.2016.

Výuka v letním semestru pak 29.2.2016 a potrvá do 29.4.2016.

Veškeré informace o studiu U3V, vč. dalších doporučení a materiálů, najdete na našich webových stránkách. Prosím, sledujte je průběžně a pečlivě.

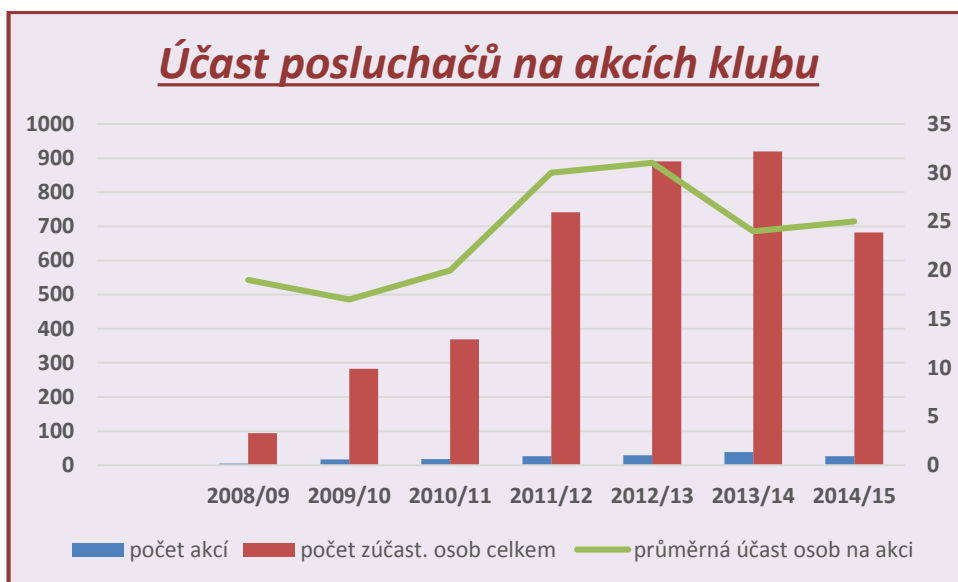
Akademický rok 2014/2015 jsme zakončili 4. června 2015 v aule Karolina, kde byla, jako již tradičně, předána, za účasti předních akademických funkcionářů Univerzity Karlovy a Filozofické fakulty, Osvědčení všem úspěšným absolventům U3V na FF UK, kteří splnili předepsané podmínky, ať už to bylo zpracování závěrečné písemné práce (s kladným posudkem) nebo úspěšné složení testu. Akce má vždy slavnostní charakter s mimořádně krásnou atmosférou a velmi milá je i účast rodinných příslušníků našich absolventů. Úspěšným absolventům srdečně blahopřejeme.

Tuto mimořádně krásnou atmosféru dotváří i následující fotografie.



## Klub posluchačů a absolventů U3V FF UK

Klub posluchačů a absolventů Univerzity třetího věku Filozofické fakulty Univerzity Karlovy vznikl v únoru akademického roku 2008/09. Letošní rok je tedy již rokem sedmým. V roce 2012/13 a 2013/14 se uskutečnilo nejvíce akcí a zúčastnilo se i nejvíce posluchačů především proto, že v těchto dvou letech probíhal dobrovolnický projekt Grundtvig mezi Univerzitou třetího věku Filozofické fakulty Univerzity Karlovy a Žilinskou univerzitou. Klub se do tohoto projektu rovněž zapojil a připravil pro žilinské posluchače více akcí.



Novým posluchačům nebo těm, kterým při zápisu unikla informace o Klubu, bych chtěla připomenout, že Klub je společnost otevřená všem posluchačům a absolventům Univerzity třetího věku Filozofické fakulty. Háček je v tom, že účast na akcích je většinou omezená počtem, takže se mnozí nestačí zapsat na prezenční listinu, která je vyvěšena na nástěnce u kanceláře č. 33 v hlavní budově Filozofické fakulty. Ale nic přece nebrání tomu, aby se kdekoli vytvořila skupinka lidí, která se naladí na stejnou vlnu a společně se věnuje nějaké činnosti. Nápadů je celá řada. Je třeba jen trocha vzájemné vstřícnosti a jako posluchači Filozofické fakulty, kolébky to vzdělanosti, své nápady šířit do všech koutů naší země. S vašimi úspěchy se pak můžete podělit s našimi posluchači prostřednictvím našeho – vašeho časopisu BLOG KLUB.

(af)



## Starého psa novým kouskům nenaučíš - opravdu věříte, že to je pravda?



*„Není nic vznešeného na tom, být lepší než jiní.“  
Vznešenost je v tom být lepší, než jsi byl včera.“  
Robin Sharma: Mnich, který prodal své Ferrari*

Ať se Vám to líbí nebo ne, pořekadlo „starého psa novým kouskům nenaučíš“ bývá často používáno jako výmluva, aby člověk nemusel měnit zaběhnuté činnosti, myšlení, chování atp. Změna totiž vyžaduje námahu a soustředění, jež lidé nejsou často ochotni investovat, přestože se za vynaloženou energii může skrývat obrovská odměna.

Řeč je o zvycích, které nás provázejí celým životem. Zvyk či návyk je něco jako vyšlapaná cestička, kterou se vydáváme, když se věnujeme rutinním činnostem. Jak vypadalo vaše dnešní ráno? Dělali jste vše jako obvykle včetně pořadí činností? Kterou botu jste si zavazovali jako první? Co jste řekli rodině, když jste se s nimi loučili při odchodu do práce? Vsadím se, že ať jste udělali cokoli, bylo to „cokoliv“, co jste udělali minulý pracovní den i dny předcházející.

### Jak vlastně zvyk vzniká?

Lidský mozek má neuvěřitelnou vlastnost šetření „zbytečné“ energie díky jeho části, kterou vědci nazývají bazální ganglia. Bazální ganglia jsou nejvrchnější vrstvy mozku nejbližší kůži a z pohledu evoluce jsou považovány za nejmladší. Zde se „vyšlapávají cestičky“ našich opakovaných činností, myšlení, chování atd. Mozek vyvinul takovou funkci proto, aby nemusel plýtvat zbytečnou energií např. k tomu, abychom vědomě museli dělat stále stejné kroky, abychom došli do koupelny, otevřeli zubní pastu, přiměli prsty k tomu, aby vymáčkly z tuby pastu na kartáček a miliardy takovýchto podobných činností. Díky tomu, že mozek umí téměř jakoukoliv činnost převést na zvyk, může si čas od času **odpočinout**. My se pak **můžeme soustředit** na věci **důležité** a **potřebné** a funkce mozku se tak stává velmi **efektivní**.

### Když se vytvoří zvyk, mozek se přestane podílet na rozhodování

Když se podíváte na běžný pracovní den, kolik činností se spouští automaticky, bezmyšlenkovitě? Často lidé říkají, že když ráno přijdou do práce, zapnou počítač, uvaří si kávu, zkontrolují čas, podívají se, co je přes den čeká, přečtou si na internetu, co je nového a po čase se pouští do práce. Rutina. I běžných pracovních činností je celá řada, které se „dějí“ automaticky, tak trochu bez našeho vědomí. Ano, je to tím, že jsme určité činnosti opakovali a staly se naším zvykem.

### Zvyky, pokud jsou nám prospěšné, jsou neuvěřitelnou úsporou času a energie

Problém je v tom, že lidský mozek nerozpozná dobrý zvyk od špatného. Navíc se zvyky vytvářejí bez našeho svolení. Závislost mozku na automatických rutinách může být i nebezpečná.

### Stejně tak jako zvyky pomáhají, tak nám i škodí.

Když se totiž některé procesy dějí v nevhodnou dobu pouze automaticky, může nám hrozit nebezpečí například v podobě rychle jedoucího auta, když se třeba potřebujeme otočit či vycouvat.

Nebezpečí si do určité míry můžeme představit také v podobě unáhlené emoční reakce na rozčileného kolegu, ať už si tím zaděláváme na budoucí infarkt nebo se s ním „jen“ pohádáme a zhoustne tím pracovní atmosféra.

Škodlivý návyk neboli zlovyk bývá často zdrojem všelijakých problémů. Někteří lidé si „vypěstovali“ návyk paniky, když se na ně „sesype“ mnoho věcí najednou nebo opěťovat agresivní komunikaci při styku s agresivním partnerem. Takových příkladů můžeme najít celou řadu. Společným jevem všech zlovyků je, že nám vůbec neprospívají a nic nepřinášejí.

Naštěstí náš mozek umí zlovyk „zničit“, pokud se rozhodneme proti němu *bojovat*. V opačném případě se bude stejný vzorec chování opakovat pořád dokola (a jak už víme, mozku je jedno, zda nám zvyk škodí či prospívá).

## Jak zahájit boj?

Každá automatická činnost (zvyk-návyk-zlovyk) je spuštěna tzv. *podnětem*. Pokud víme, jakého zlovyku se chceme „zbavit“, musíme zahájit pátrání po tom, co spouští rutinní akci. Pokud si rádi večer pochutnáváte na brambůrkách u puštěné televize, je pravděpodobně vaším podnětem sezení u zapnuté televize. Známe-li podnět, máme částečně vyhráno. Důležité je ovšem poznamenat, že na konci automatické činnosti neboli zvyku, vás může čekat *odměna*. Odměna je něco, díky čemu se cítíme lépe. Při výzkumu u lidí, kteří se rozhodli chodit do posilovny, kam dříve nechodili, vědci zjišťovali, nejen proč se lidé rozhodli cvičit, ale proč se do posilovny neustále vracejí. Zjistili, že lidé chodí pravidelně do posilovny proto, že se po cvičení cítí svěže a plní energie. A právě tato odměna je vede k tomu, aby pravidelně cvičili.

Vědci však zjistili, že samotná odměna ještě není zárukou, že si vytvoříme nový zvyk. Pouze když mozek bude **odměnu očekávat, stane se nová činnost zvykem**. To znamená, že **podnět, který spouští automatickou činnost musí také odstartovat bažení**. Právě kvůli *bažení* po pocitu energie a svěžesti chodí lidi do posilovny zas a znova.

Jak je to tedy s pořekadlem „starého psa novým kouskům nenaučíš“? Na základě poznatků vědy je pravda, že kdokoliv může změnit jakékoliv své zvyky, nemá-li mozek poškozený nemocí či úrazem. A tak tedy: Máte-li mozek zdravý a zároveň zlovyky, které vám „otravují“ život (většinou ho otravují i lidem kolem vás☹), věřte, že **najdete-li formu bažení**, podaří se zlovyk „přeprogramovat“ novým zvykem, prospěšným nejen vám, ale nakonec i vašemu okolí. Pak už jen vymyslet **podnět, který zvyk spustí**, a máte **vyhráno**. Ano, zní to jednoduše, podotkne spousta lidí a ještě více lidí řekne (už to slyším), „ale hůř se to dělá“. Ano, těžké to je, ale jen do té míry, jak těžké si to uděláte!

**Protože, když budete chtít, tak to zvládnete!**

*Petra Šimková (lektorka kurzu „Etiketa v seniorském věku“)*

Inspirace na téma zvyků, návyků a jejich změny  
Duhigg, Charles: Síla zvyku. BizBooks, Brno 2013





## ✿ Příspěvky našich posluchačů

### Byli jsme na Novém Světě

Byli jsme na Novém Světě, užívali si romantiku 19. století a stálo nás to jen čas a žádné peníze. Pro představu, kde jsme se toulali, se podívejte na následující mapu s vyznačenou cestou:

Brusnice, tram 22 ✨



Václavskou  
vinicí na  
Klárov

Zdroj: mapy.cz s vlastní úpravou



Hned na začátku naší procházky nás uchvátilo panorama od Černínského paláce přes Kapucíny a Loretu nad střechami Nového Světa.

Ve 14. století to bylo místo za hradbami, které využil Hynek Berka z Dubé a založil zde osadu pro lidi pracující na hradě. Domky mají většinou gotické základy, ale byly často přestavovány a současné fasády jsou převážně renesanční, barokní a klasicistní. Měly svá domovní znamení s nejčastějším atributem „zlatý“ – gryf, beránek, pluh, bažant, hruška, hrozen, slunce. Mnoho se jich nedochovalo a některá jsou novodobě vytvořená – nicméně

můžete se pobavit jejich hledáním a identifikací.

V 19. století to už většinou bylo místo chudých, které se dostalo do romantické literatury (Gustav Mayring – Valpuržina noc, Jan Neruda – Pražské idyly). Jakub Arbes si dokonce našel svou ženu v jednom z nejatraktivnějších domků - jediné pražské roubence U raka a svoje dojmy přetvřel do romaneta Zázračná Madona. A kdo z osobností patřil mezi zdejší obyvatele? Bylo jich opravdu hodně, lokalitu si oblíbili zejména výtvarníci, ale i spisovatelé a další osobnosti kultury a politiky.



Od Brusnice jsme sešli po schodech kolem Lumbeho domku (profesor přírodních věd, přednášející na Českém stavovském polytechnickém ústavu a poslanec Českého zemského sněmu a Říšské rady) a ocitli jsme se na malém náměstíčku. A hned první dům nás uchvátil. Je to krásná a jediná pražská roubenka (dnes je to ale replika), o které psal Jakub Arbes. Tato roubenka patřila do devadesátých let minulého století Arnoštu Lustigovi a bydlel tu

s ním až do své smrti i Ota Pavel.

Z náměstíčka vedou dvě ulice – vlevo Nový Svět – tou potom půjdeme a před námi do kopce Černínská. Nesmíme ji minout – jednak je tam dům s nejkrásnějším dochovaným znamením *U zlatého bažanta*, a nad ním dům Jana Švankmajera s moderní galerií, a na rohu zahradní zídky na nás zhlíží Jan Nepomucký z dílny Matyáše Brauna. Podíváme-li se nad něj, uvidíme střechu s křížky – to byla původně márnice

později přestavěná na obytný dům, ve kterém žil Karel Kachyňa. Nad tím je už oranžerie zahrady Černínského paláce a Loretánské náměstí – to je ale jiná vycházka a proto se vrátíme na náměstíčko k roubence.

Před námi je vysoký dům *U zlatého pluhu*, který má dochovány ve fasádě švédské dělové koule z doby obléhání Prahy Švédy v roce 1648. Jedním z majitelů byl režisér Ivo Novák (Léto s kovbojem, Fešák Hubert) a měl zde i svůj první ateliér Jan Zrzavý. U jeho paty je pak vidět malý, růžový domek – nejmenší pražský dům. Následuje dům *U zlatého slunce* – k němu se váží jména Jiřího Anderleho a Vladimíra Suchánka – malíři a grafici.

Pokračujeme romantickou uličkou, mineme vpravo dvoupatrový dům s pamětní deskou Františka Ondříčka, významného houslisty 19. století a dostaneme se ke krásnému domku s terasou, kde se dá dobře občerstvit v kavárně za dobré ceny a s vynikající vyhlídkou na údolí Brusnice a Lumbeho domek. Je to dvojdům, který patřil Josefu Nálepovi – jedinému sochaři, kterému se podařilo udělat sochu Dalího. Z terasy kavárny jsou vidět některá jeho díla na zahradě.

Po levé straně už je pak jen zeď, za kterou je krásné dětské hřiště, ve dne volně přístupné a letní scéna divadla Ungelt. Domky jsou teď jen vpravo.

Je tu dům *U zlatého beránka* – dům výtvarníků. Pobýval zde nějaký čas Milan Knížák a v sedmdesátých letech malíř Miloš Kurovský, se svou galerií za okny.

Následují domky přilepené na zeď kapucínského kláštera. S těmi můžeme spojit jména fotografů Jana Reicha a Oty Pajera a tím i se jmény Moniky Pajerové, Kateřiny Jacques a Emmy Smetana. Dominanty této uličky jsou dva krásné domy – jeden je ve vidlici Kapucínské ulice a byl postaven pro rodinu Santiniů. Později patřil do roku 1949 ke klášteru a byl to internát pro kapucínský sbor chlapců –zpěváčků. Druhý je pak výrazná neobarokní stavba za Kapucínskou ulicí v barvě červené a bílé – zde bydlel Rudolf Friml a velmi často sem chodil Karel Hašler za jeho sestrou Zdenou. Za rohem v Kapucínské bychom mohli najít Jana Zahradníka, kterého známe jako tvůrce magické jeskyně.

Na konci uličky už jsou jen domy *U zlaté hrušky* (býval to vyhlášený nevěstinec a lidový hostinec) – dnes velmi drahá restaurace.

Jedním z významných obyvatel byl hned počátkem 17. století Tycho Brahe v domě u Zlatého gryfa na východním konci ulice – má na domě pamětní desku.

Na konci či začátku Nového Světa v č. 1 připomenou ještě osobnost 20. století, na kterou bychom neměli zapomenout, je to Jaroslav Drobný – hokejista a tenista. Byl členem zlatého týmu hokeje v roce 1947 a výborným tenistou, který vyhrál i Wimbledon – ale až po emigraci, a to za Egypt v roce 1954.

Naše procházka byla prodloužena ještě o Jelení příkop, a tak jsme skončili až na Klárově.

*Těším se na další vycházky*

*Eva Zbořilová*

Fotografie vlastní archiv



### ***Pes lékař lidské duše*** (úryvek ze seminární práce oboru psychologie)

Název mé práce jsem si vypůjčila z titulu knihy Lenky Galajdové. Jak jinak a lépe vystihnout to, co pro mnoho lidí v této hektické a odcizující se společnosti pes znamená.

Zpráva, otištěná v médiích v únoru letošního roku praví, že v hlavním městě Praze bylo ke konci roku 2014 evidováno téměř 100 000 psů. Autor zprávy se nezmiňuje o ostatních domácích zvířatech, například kočkách. Jejich počet v domácnostech bude pravděpodobně stejný, možná vyšší. Pokud jsem v titulku mé práce označila psa jako lékaře lidské duše, jsem nespravedlivá k ostatním němým tvářím, které doma chováme pro radost, pro potěšení, na zahnání samoty a smutku. Koně, kočky, fretky, morčata, králíci..., ti všichni jsou závislí na naší péči a naopak mnohdy jsme my lidé závislí na nich.

Chci ale psát o psech, jsou mně nejbližší a mám s nimi nejvíce zkušeností. Co je příčinou prudkého nárůstu počtu majitelů této němé tváře v posledních letech? Stoupá počet rodin či jedinců vlastnicích psa, stoupá i počet zvířat v jednotlivých rodinách. Mít u domku či dokonce v bytě dva až tři psy není už vůbec výjimkou. Pes už dávno ztratil význam pouhého pomocníka při práci, při lovu, roli hlídače. Pominuli roli módního doplňku, protože to či ono plemeno se v průběhu let stává součástí módní vlny a nástrojem rozmaru svého pána, vyjmu-li psy asistenční a psy služební, obávám se, že za vzrůstajícím počtem němých tváří v našich domovech stojí především naše sociální opuštěnost. Ta se netýká jen starších lidí, kteří ztratili partnera, přátele, děti odešly z domova, či zcela chybějí. Opuštěné či jinak frustrované nejsou jen staré dámy, které se pravidelně scházejí v parku na lavičce, láskyplně hledí na svého vedle sedícího Alíka, či Ďapku a se stejně „postíženou“ sousedkou probírají neduhy, talent či jiné výjimečnosti svých obtloustlých psíků, jako by hovořily o svých dětech. Necítí se tak opuštěné, mají vedle sebe „partnera“, se kterým rozmlouvají a který jim jistojistě rozumí, „přítele“, kterého musí nakrmit, ošetřit, vzít na procházku a večer u televize s ním probrat úroveň dalšího dílu televizního seriálu. Pes v roli rodinného příslušníka. Na rozdíl od některých rodinných příslušníků však ke svému pánovi přilne, soucítí s ním a zůstává mu věrný až do posledních dnů svých, či posledních dnů svého milovaného pána.

Vědci tvrdí, že vlastnictví domácího zvířete, o které se staráme, nám dokáže prodloužit život až o patnáct let a nejen prodloužit, ale i zkvalitnit. Také proto se používají terapeutičtí psi v domovech pro seniory, léčebnách, ústavech. Kontakt se psem se stává důležitou součástí léčby. Pacient či poměrně zdravý senior se pécí o psa odpoutává od myšlenek na své vlastní problémy, ať již tělesné či duševní, navazuje kontakty s ostatními, získává duševní rovnováhu. Pokud o psa senior opravdu pečuje, získává důležitou náplň svého života. Říká se, že stupeň důvěry mezi zvířetem a člověkem je jedinečný, nemůže jej nahradit ani partner, sourozenci či děti.

Nemusíme být ale seniory, abychom pochopili a poznali, že pravidelné procházky či dokonce výlety se psy přispívají k naší psychické vyrovnanosti. Zanedbatelný není ani kladný vliv těchto „povinných“ vycházek na náš pohybový aparát, srdce a látkovou výměnu vůbec. Ne nadarmo doporučují lékaři svým pacientům po infarktu myokardu poříditi si pejska. Jen majitelé psů vědí, že při tolik prospěšné procházce v parku naváží navíc sociální kontakty s ostatními lidmi. Když jsem se přistěhovala před lety do nové obce, díky mým psům jsem poznala mnoho tamních obyvatel. Ano, byli to zpočátku jen pán od Bada, paní od Astora a slečna od fenky Lucinky, ale co záleželo na jejich jménech, stala jsem se díky mým psům součástí celku.

Musím se ale také zmínit o dětech. Netrpí stejně často jako my dospělí pocitem opuštěnosti, nedostatkem komunikace, lásky a porozumění uprostřed rodiny? V dnešní přetechizované a uspěchané době cítíme čím dál tím více potřebu najít opět cestu k přírodě a opět s ní splynout.

Vzpomínáte na dobu před více než dvaceti lety, kdy byl módním výstřelkem tzv. „tamagoči“? Elektronická hra, děti se staraly o virtuální zvířátko, pomocí tlačítka ho krmily a zajišťovaly mu pohodlí, cítily radost, když prospívalo a zármutek, když zvířátko „virtuálně“ zemřelo. Můj mladší syn mně při odjezdu na letní tábor svého elektronického miláčka svěřil. Musela jsem denně myslet na to, abych každý den „zvířátko nakrmila“ a udržela ho tak při životě. Činila jsem tak v obavě ze zármutku mého dítěte, kdyby tamagoči „zemřel“. Co vedlo japonské výrobce k tomu, aby nabídli dětem elektronické zvíře? Byla to jen náhražka reálného světa, produkt japonské kultury, kde mnohdy ve stísněných podmínkách velkoměst není možné vlastnit živé zvíře? Proč děti tolik touží po jakémkoliv zvířátku? Můj starší syn jednou „propašoval“ do městského bytu v dětském autičku několik žížal. Nechal je lézt po koberci a těšil se z nich. Když jsem to zjistila a rozzlobila se, s pláčem argumentoval, že on chce mít doma také nějaké zvířátko.

Domnívám se, že je důležité, aby děti, pokud je to možné, vyrůstaly ve společnosti zvířat. Naučí se tak zodpovědnosti, uvědomí si, že je nutné se o zvíře jako zcela závislého tvora postarat, poznají, že zvíře cítí, raduje se i trápí. Nemohou být samozřejmě plně odpovědné, ale jistá na ně kladená odpovědnost jim bude v dalším životě jen ku prospěchu. Navíc mají „spojence“ při jakémkoliv životním neúspěchu. Protože pes nebo kočka na rozdíl od rodičů pochopí, že ta pětka z matiky byla nezasloužená! Kdysi jsem poslouchala anketu, ve které byla dětem položena otázka: „přejete si domácí zvířátko?“ Jeden chlapec





jedináček si velice přál koťátko, argument jeho matky ale zněl: „ koťátko ti nekoupíme, poškrábalo by naši novou sedací soupravu“. Bohužel, i nová sedací souprava může mít někdy větší hodnotou než uspokojená touha vlastního dítěte po intimním společenství zvířecího kamaráda.

Ostatně vlastní zvíře může zvýšit i prestiž méně průbojného dítěte v kolektivu. Můj mladší syn měl někdy problémy se začleněním se do nového kolektivu. Na neštěstí se naše rodina několikrát stěhovala a on musel často měnit základní školu. Bylo to tuším ve druhé třídě základní školy, přišla jsem si syna vyzvednout ve společnosti našeho čuvače. Bylo to plemeno tehdy neobvyklé a děti znaly podobného psa



jen ze seriálu „ Bela a Sebastian“ Pes byl okamžitě středem pozornosti a můj mladší syn si výrokem „ to je můj pes“, získal obdiv spolužáků. Stal se totiž tím klukem, se kterým by bylo dobře kamarádit, protože má toho velkého bílého psa. Od toho dne jsem vyzvedávala syna z družiny s doprovodem našeho psa, syn hrdě přebíral vodítko a cestou ze školy se díval, jestli se všichni dívají.

Zvířata v domácnosti rozvíjejí podle mých zkušeností empatii u dětí. Děti si uvědomí, že každý tvor má své tělesné, ale také duševní potřeby, poznají, co je zrození, ale také to, že na konci přichází smrt jako tečka za životem. Děti i ty dospívající cítí, že je zvíře bude milovat bezpodmínečně, i když budou neúspěšné, na rozdíl od některých ambiciózních rodičů.

Zmínila jsem se o významu psa či jiného zvířete pro zdravé dítě. V případě nemocných, týraných či jinak emocionálně zneužívaných dětí význam přítomnosti zvířete stoupá. Je potěšující, že si tuto skutečnost lékaři i pedagogové už uvědomují a canisterapie pomáhá v nemocnicích, ústavech i školách odbourávat frustrace těch nejmenších. V některých školách se pes stává prostředníkem mezi pedagogem a autistickým žákem, snižuje úzkost a posiluje socializaci takto postiženého dítěte.

Výsledky výzkumů, ale i zkušenosti z praxe ukazují, jak velký význam mají zvířata pro naši psychiku. Mnohde a mnohdy je tato skutečnost ještě nedoceněna a nevyužita. Chovatelství je vlastně jakýmsi druhem socioterapie, zejména v dnešní době, kdy se mezi námi vytrácí komunikace. Mnozí si tento ozdravný prvek našich rodin zatím neuvědomují. Ke své škodě.

Věra Čermáková



## **Epidemie hrozí stále**

*Celý svět znepokojily před časem zprávy o epidemii eboly v západní Africe. I když v současné době medii vládnou zprávy z jiných částí světa, ebola není dosud vymýcena a rozšíření nákazy stále hrozí.*

*Nedávno, při pátrání po předcích, jsem objevila kroniku obce Chožov (okres Louny). Zaujala mě tam pasáž, kde kronikář, pan učitel Bohumil Lůžek popisuje epidemii moru v roce 1717 v nedaleké vesnici Veltěže. Věřím, že tato pasáž zaujme i vás.*

*Uvádím doslovný přepis:*

Zápis z kroniky obce Chožov v okrese Louny s perokresbami kronikáře pana učitele Bohumila Lůžka z roku 1920. Na jednom je chalupa č. 53 v Chožově, na druhém krajina Českého středohoří a vesnice Chožov a Třtěno.

Poněvadž byla fara chožovská do r. 1717 spojena s oborskou a před tím s libčeveskou, měrunickou a třebívlickou, měl farář dva kaplany. O jednom z nich – o Petru Pavlu Bohatcovi zachovala se paměť šlechetné obětavosti a zmužilosti z r. 1713.

Roku toho vypukl v Praze a jinde v Čechách hrozný mor. Vše prchalo z míst morem zamořených. Jakýsi mlynářský chasník z vršovického mlýna, který přišel z Prahy, navštívil svou tetu – krčmářku ve

Veltěžích. Přinesl nákazu. Na sv. Lucii 13. 12. 1713 objevily se první tři případy moru, který potrval až do sv. andělů strážných 22. IX 1714. Z počátku pochováni byli v Oboře. Ale když potom lékařsky zjištěn byl mor, ves obklíčena vojskem a nikdo nesměl z obce. Museli si zříditi hřbitov a to se stalo na poli Kristofa Paila, nyní J. Vernerova, poblíž cesty z vsi k slavětským mlýnkům. Chožovský kaplan P. P. Bohatec šel do Veltěž k obsluze nemocných a zůstal tam, až mor pominul. Bylo to za far. Jiř. Jos. Suttnera, který administroval faru oborskou až do r. 1724, kdy byla Obora vyfařena a dostala vlastního faráře.

Ve Veltěžích zemřelo 81 osob, tj. více než polovina lidí. Z těch bylo pochováno v Oboře 12, ve Veltěžích 52, od administr. fary slavětské P. Fabera ze 6 domů 17 osob.

Věrným druhem Bohatcovým v nebezpečí života byl učitel z Obory Ferd. Hlaváček.

Bohatcovi byla za to hrdinství přislíbena fara, ale nedostal nic. Hned v následujícím roce byl pominut při obsazování fary oborské. Roztrpčen rezignoval na místo kaplanské v Chožově, odešel do východních Čech a zemřel na faře ve Vel. Uhřínově u Žamberka r. 1752.

Na místě pohřbu stojí doposud křížek „morový“ vedle nízkého jilmu.

Tradicí uchovala se pověst, že Bohatec, když odcházel z Veltěž, svlékl své staré roucho u nějakého kříže a spálil je a na místě toho oblékl nové. Také prý kázával okolnímu lidu venku v přírodě na návrší, které slove ještě nyní „kázání“, při pěšině k Počedělicům u samého „Loužku“.

K rozšíření moru aj. nakažlivých nemocí nejspíše napomáhaly otevřené studny, kde nabírána voda znečištěnými nádobami, jako tomu bývalo i v Chožově. Za takových epidemií, které skoro nikdy nemizely, obyvatelstvo bylo velmi hubeno, celé rodiny vymíraly.

*Věřme, že současná lékařská věda najde účinné léky nebo očkovací látku k brzké likvidaci epidemie.*



*Jiřina Benešová*



## **Borůvka** (*Vaccinium myrtillus*)



Nastává doba prázdnin, odložíme učebnice, vezmeme džbánečky a půjdeme do lesa na borůvky. Ale pamatujte na to, že sbírání lesních plodů je třeba provádět citlivě, abychom rostlinky nepoškodily a mohly jejich plody sbírat i v příštích letech.

**Borůvka** je keřík až 50 cm vysoký, rozšířená v Evropě, v severní Asii a v Severní Americe. U nás se vyskytuje převážně ve světlých převážně jehličnatých lesích na nepříliš suché půdě od nížin do alpského pásma. Kvete v květnu a červnu. Plody zrají od července do srpna.

Užívá se plod i list.

*Plod* se sbírá se v plné zralosti (červenec, srpen – raději ručně než hřebeny), suší se na slunci nebo ve stínu. Umělá teplota nesmí překročit 45°. Je bez pachu a má slabě svíravou až nakysle sladkou chuť.

*List* se sbírá od června do konce září. Suší se ve stínu nebo na slunci. Umělá teplota nesmí přesáhnout 40°.

Obsahuje tříslovinu, organické kyseliny, cukry a barviva. List obsahuje látky snižující hladinu cukru v krvi a působí desinfekčně.

*Plody* se užívají vnitřně (50-100 g buď suché žvýkat a polknout, nebo nechat nabobtnat vodou a mírně povařit) při průjmu a při zánětu dutiny ústní a hrtanu. *Listy* vnitřně 2 čajové lžičky řezaných listů na 2 šálky vody a pít obden), slouží jako podpůrný prostředek ke snižování hladiny cukru v krvi v lidovém léčitelství stejně jako lusky fazolu. Borůvka se osvědčuje také při chronickém střevním kataru, při žaludečních křečích, při zánětů močového měchýře.

*Pozn.: Plodů lze také použít ve víně a pít denně 3 – 4 sklenky. V malém množství vody se svaří asi 2 hrsti usušených borůvek. K odvaru se přimísí ¼ l červeného vína. Cukr se nepřidává.*

Zdroj: Naše rostliny v lékařství  
Korbelář, Endris, Krejča, Avicenum, Praha 1970

Využití plodů borůvky se však meze nekladou. Takový borůvkový koláč s drobenkou či borůvkové knedlíky sypané tvarohem a polité smetanou jsou velkou lahůdkou. A borůvková marmeláda, pro zpestření jídelníčku, přijde po sezóně také vhod.

## **Význam barev**

### **Zlatá barva**

Dává pocit hojnosti, lesku a bohatství. Je barvou správného středu, univerzální lásky a nejvyšších hodnot zastoupených idealismem, velkorysostí a šlechetností. Vyjadřuje klid a vyrovnanost.

Pomáhá nám změnit poznání v pochopení, na cestě k univerzální moudrosti, ale taky při dosahování světských cílů, bohatství a uznání.

### **Drahokamy a krystaly:**

Jantar, zlaté tygří oko, topas, citrín.

Zdroj: <http://vyznam-barev.najdise.cz>

## Čtení na dovolenou

### Rudolf Křesťan: Proč nemám pistoli (100 nejnovějších autorových fejetonů)

#### Čaj nejen o páté

Když v roce 1904 začal americký obchodník Thomas Sullivan rozesílat zákazníkům nabídku vzorků čaje v sáčcích z mušelínu, předpokládal, že adresáti vyjmou lístky z onoho pytlíku a připraví si nápoj tradičním způsobem.

Jenže někteří klienti nechali čaj v propustném sáčku a vložili ho do horké vody. Tento způsob přípravy nápoje se jim rázem zalíbil. Proto návazně požadovali od dodavatele další stejnou dodávku. Zásluha za vznik pytlíkového čaje tak patří několika popletům. Broukům Pytlíkům.....

## Aritmetika včera a dnes

### Čínská číselná soustava

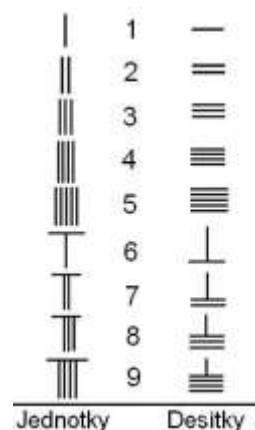
První zmínky o **čínské matematice** týkající se především sestavování kalendáře máme už z období kolem poloviny 2. tisíciletí př. n. l. Již v tomto období bylo hlavní obživou obyvatelstva zemědělství a s ním spojená potřeba kalendáře. Výpočty při tvorbě kalendářů dokazují dobré aritmetické znalosti Číňanů, přesto nemáme žádné hmatatelné důkazy o vývoji matematiky téměř do počátku našeho letopočtu. První dochované dílo *Matematika v devíti kapitolách* již obsahuje souhrn mnoha znalostí.

Kolem roku 800 n. l. za vlády dynastie Tchang byla Čína největší říší. Astronomická pozorování v té době dosahují vysoké přesnosti. Například oběh planety Saturn kolem Slunce byl určen na 28,51 let, což je jen o 18 dní více než skutečná doba oběhu. V 7. století byl vynalezen knihtisk a ve stejném století je také zahájena stavba velkého kanálu spojujícího sever země s jihem. Tento kanál byl dokončen až v 18. stol. v délce 1700 km. Vyučování matematiky se v Číně přikládalo velký význam. Již od 10. stol. př. n. l. se vyučovala matematika u dětí od 6 let. Obtížné matematické vzdělání a s ním spojené státní zkoušky získaly na vážnosti od 5. stol. n. l.

Od 10. stol. př. n. l. se objevují číslice na keramických a bronzových předmětech či na mincích. Již v této době se používá desítková poziční soustava. Číslice znamenající hodnotu jednotek byly psány svisle, desítky poté horizontálně. Cifry stovek se psaly jako cifry jednotek a cifry tisíců opět jako cifry desítek. Matematické úkony Číňané většinou zaznamenávali kladením tyčinek na počítací desku. Tyčinky byly velké do 15 centimetrů, vyráběly se ze dřeva, kovu či slonoviny. Čínské číslice mají původ právě v kladení tyčinek. Počítací deska nebyla ničím výjimečná, jednalo se pouze o dostatečně velkou rovnou plochu.

Znalost malé násobilky se stala součástí základního matematického vzdělání. Byla objevena řada tabulek, které obsahovaly jednotlivé součiny. V Číně také bylo hojně využíváno kuličkové počítadlo suan-pan podobné evropskému abaku, které nejspíše posloužilo za předlohu japonskému sorobanu. Právě oblíbenost počítadla nejspíše zapříčinila pozdní zavedení znaku pro nulu, která se poprvé objevuje až ve 13. století.

Čínská matematika na přelomu tisíciletí již počítala celou řadu úloh. V knize *Matematika v devíti kapitolách* nalézáme úlohy s poměry, lineárními rovnicemi a jejich soustavami, zlomky, výpočty objemů a obsahů.



Zdroj: internet Aritmetika včera a dnes





## ☸ Zábavný koutek

### Víte, že

**DOLAR** byl podle Indiánů zelená žabí kůže

**JOJK** je hrdelní zpěv severského kočovného kmene Sámů v Norsku, který vyjadřoval jejich pocity a také jejich charakter

### **Doplňte vynechaná písmena.** (text: Franc Kafka - Amerika)

Z knihy „Mluvte jako mluvčí“, David Šimurka

Po křátkém pochodu dožil Kar! do mal?h? ho?t?nce, kte?ý by? ?la?tně j?n ja?ou?i mal?u po??ední st?ni?í newyo?s?é?o do?ra?ního ru?hu, a p??to ho má?ok?y po?žív?li noc?ežní?i k pře?oc?vání, a ?ádal ne?lac?n?jší ?ůžk?, ?aké m?jí, ?e?oť by? p?es?ěd?en, že mu?í h?ed od za?át?u še?ří?. H?sti?ský s n?m ta?é p?d?e ?oho je?na? a po?yn?m, ja?o by byl Ka??l j?ho p?d?ízený, ho vyz??! a?y šel po s?hod?ch na?or?. T?m se ?arla uj?! roz?u?ha?á s?ará že?sk?, roz?rzel?, že ji vyr?ši? ze s??ní, tém?? ho ani ?evys??chla a j?n ho ne?st?le na?omín?la, ?by š?l po?i?hu, a tak ho d?ve??a do ?ok?je, vy?ech?a je??ě ?edn?u „Pst!“ a z??ře?a za ?ím d??ře.



*Organizační výbor Klubu posluchačů a absolventů U3V FF UK vám přeje krásné a slunečné prázdniny a těší se opět na shledání v září. Na závěr ještě tip na výlet na mystické místo v Panenském Týnci, kde načerpáte energii pro zdárné studium na příští akademický rok. Podrobné informace k tomuto tajemnému místo najdete na internetu.*



**Uzávěrka pro příští číslo je 20. září 2015**

**Těšíme se na Vaše příspěvky – redakce Klubu posluchačů U3V FF UK**

**Příspěvky zasílejte na e-mail: [ff-blogklub@seznam.cz](mailto:ff-blogklub@seznam.cz)**

***Příští číslo, pokud pošlete příspěvky, vyjde v září – předem děkujeme za spolupráci.***

Praha 4. června 2015