



Romance o Karlu IV.

Jan Neruda

*Král Karel s Buškem z Velhartic
teď zasedli si k dubovému stolu -
ti dva už pili mnohou číši spolu
a zapěli si z plných plic.
"Nuž, dej sem zlaté číše, páže,
a nalej vína - dolej výš -
dnes, pane Bušku, čehos zviš!"
Král Karel vesel káže.*

*"Zde po tom víně, Bušku, slyš,
domácí slunce naše vloni hrálo -
toť první víno, které v Čechách zráló -
aj, tedy vzhůru, pijme již!"
A pili - král však náhle prsknul -
"To že je víno? Tenhle kvas?
Vždyť křiví ústa, láme vaz!"
A zlostně rukou mrsknul.*

*"Eh, - vezu révu z Burgund sem,"
král dál a dál si v zlosti svojí vede,
"a takovouhle peluň mně z ní svede
ta velebná česká zem!*

*Jsem přesvědčen, když broskve vsadím,
že sčesám trpké trny z nich,
a chceš-li klidit pustý smích,
zde růže sázet radím!*

*Však jaká země - taký lid!
Vás kdyby učít chtěli všichni svatí,
zda všimnou si jich Češi paličatí, -
bud' svatý rád, když není bit!
Jak bych zde mlátil otep slámy!
Nechť chci, co chci, za krátký čas
se všechno jinak zvrtně zas -
Mmm já to bídu s vámi!"*

*Přec zase číši k ústům zdvih,
a napiv se své velké dobré oči
ted' kradmo přes stůl po soudruhu točí,
ten však je jako pěna tich.
Jen - aby marně nezahálel -
pan Bušek máčel zub a pysk
a víno ku půnebí tisk
a po jazyku válel.*

*"Ba, je to bída," děl zas král
a rychle zavdal sobě vína znovu,
tak rychle, jak by bránil zlému slovu;
však kolem úst již úsměv hrál.
"Mám žízni umřít? - Na mou víru,
tys oslep, páže, - nevidíš,
že přede mnou je prázdná číš? -
A dej mi dobrou míru!"*

*Pij, Bušku, - již se nezarmuť -
a poslyš, co ti král tvůj moudrý praví:
můj jazyk je, jak známo vybíravý -
a našel již v tom víně chuť.
Víš, - zkoumat třeba, Bušku milý!
To víno má svůj zvláštní ráz,
zprv trpké, ale milé zas, -
my, myslím, se už vpili!"*

*"Nu, vidíš, králi: tak náš lid!
Má duši zvláštní - trochu drsná zdá se, -
však kvete po svém, v osobité kráse, -"
ted' přerušil svůj náhle klid
hned rozveselen Velhartice -
"ach přiblíž k tomu lidu hled
a přitiskneš svůj k němu ret
a neodtrhneš více!"*

(Balady a romance, 1883)

Vážené posluchačky,
vážení posluchači,

jako vždycky, jsem opět překvapená, že máme za sebou další studijní rok, před sebou prázdniny a než se stačíme ohrát, už začneme znovu načerpávat nové vědomosti. Tak nevím, jestli je ta akcelerace času jen pocit, nebo se stává skutečností. I systém přihlášek na kurzy U3V se velmi zrychlil díky technologiím, které už běžně používají i senioři. Letos byla většina přihlášek podávána přes internet. Předávání přihlášek z ruky do ruky už je dnes minulostí.

Do programu klubu jsou zařazovány různé akce například přednášky, besedy, exkurze, prezentace, ale také vycházky po památkách, i do přírody. Na počasí pro vycházky jsme sice neměli zrovna štěstí, většina vycházek nám totiž propršela, ale někdy se zadařilo a i sluníčko se na nás pousmálo. Jsem ráda, že se zájem o spolupráci na klubových akcích zvyšuje, což potvrdil zájem o přípravu vycházek, prezentací a také o příspěvky do časopisu.

Na příští akademický rok pro vás Klub připravuje už další program.

Přeju Vám krásné prázdniny a těším se opět na shledání

Vaše



Výlet do Pitkoviček



Obsah

☀ Aktuality z naší U3V	4
☀ Celoživotní vzdělávání dospělých – dobrovolnický projekt aGAIN	5
☀ Příspěvky našich posluchačů	9
☀ Zajímavosti	18
☀ Zábavný koutek	21

Aktuality z naší U3V

Akademický rok 2015/2016 jsme zakončili 2. června 2016 v aule Karolina, kde byla, jako již tradičně předána, za účasti předních akademických pracovníků 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. Letos se akce zúčastnilo 297 úspěšných absolventů, kterým tímto srdečně blahopřejeme.

Pro nový akademický rok, tedy 2016/2017, připravilo Centrum dalšího vzdělávání FF UK v rámci Univerzity třetího věku celkem 60 vzdělávacích programů, kurzů a seminářů, které jsou zaměřeny na studijní obory, akreditované na FF UK. Ke dni uzávěrky přihlášek ke studiu, tedy k 31. 5. 2016, registrujeme 4218 posluchačů, tedy absolutně nejvyšší počet zájemců od založení CDV. Dodatečně jsme letos vypsalí ještě dva nové termíny pro kurzy „Vybrané kapitoly světových dějin – 1. ročník“ a „Kondiční cvičení pro seniory – teorie a praxe“. Oba kurzy, stejně jako kurz „Shakespeare a kultura anglické renesance“ p. prof. Hilského, byly obsazeny v rekordním čase několika desítek minut.

Připomínáme posluchačům 2. ročníků, aby nezapomněli podat přihlášku do dalšího studia. Přihláška je ke stažení na 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 svoji studijní referentku, sl. Annu Novotnou, která má agendu U3V na starosti, a chybu napravit.

Zápisy do nového akademického roku 2016/2017 proběhnou v září 2016. Všichni řádně zapsaní posluchači obdrží během srpna 2016 osobní pozvánku k zápisu s informacemi, co je třeba k zápisu přinést a doložit. Letošní zápisy budou z hlediska organizace náročnější než v minulých letech, protože v hlavní budově Filozofické fakulty začíná velmi zásadní rekonstrukce, která bude probíhat několik let. U3V má předem určené termíny zápisů, prosím tedy všechny naše posluchače, aby nám situaci ulehčili, a dostavili se k zápisu v den, na který byli pozváni. Jiné termíny nám pro zápis nebudou poskytnuty. Pokud se opravdu nebudete z vážných rodinných nebo zdravotních důvodů k zápisu dostavit, domluvte si individuální zápis se sl. Novotnou. Bez řádného zápisu není účast na přednáškách možná.

Výuka v zimním semestru 2016/2017 bude zahájena 3. 10. 2016 a ukončena 3. 3. 2017. Výuka v letním semestru pak 10. 3. 2017 a potrvá do 12. 5. 2017. Veškeré informace o studiu U3V, vč. dalších doporučení a materiálů, najdete na našich webových stránkách – sekce Informace pro posluchače a Informace pro zájemce. Prosím, sledujte je průběžně a pečlivě. Zejména věnujte pozornost rozvrhu výuky a způsobu zakončení studia (závěrečná písemná práce příp. test). Testy se píší na poslední přednášce kurzu, pro odevzdání práce také platí poslední den konání přednášky. Pokud vám nebude cokoli jasné, prosím, kontaktujte nás kdykoli, je lépe se několikrát zeptat než být nepříjemně zaskočen. Je třeba si uvědomit, že jste posluchači na univerzitě, máte nejen určitá práva, ale i povinnosti a o své „studium“ se musíte starat. Konstatování „nikdo mi nic neřekl“ na univerzitu nepatří.

Závěrem bych chtěla poděkovat všem našim posluchačům za zájem o naše kurzy, za poctivou docházku a milé pochvaly, kterých se nám dostává. Velmi si toho vážím. Přeji vám krásné léto a těším se na setkání nejen u zápisů, ale po celý příští akademický rok.

*Ing. Ilona Kellerová
vedoucí Centra dalšího vzdělávání*



Zdravý poklad zo skorej tohoročnej jarnej prírody

Bol začiatok apríla. Po miernej zime sa počasie už pomaly „umúdrievalo“. Studené dni veľkonočných sviatkov rýchlo vystriedali dni teplejšie i slnečnejšie. Lákavé počasie sťa stvorené na jarnú prechádzku, provokovalo vybehnúť si niekde do prírody. A to nielen sa tak voľne poprechádzať, ale priam vyraziť si aj za prvými zdravými pokladmi prírody v duchu „ Všetky vrchy, pohoria, všetky lúky a lesy sú prirodzené lekárne“. (Paracelsus).

A tak sa aj stalo. Slovo dalo slovo a naša 4 – členná skupinka sťa „babky bylinkárky“ si to nasmerovala do lokality lužných lesov na okraji Bratislavy za prvým zdravým pokladom skorej jari - „Medvedím cesnakom“. Neďaleko hranice s Rakúskom, či Maďarskom nastala sezóna prírodnej lekárne už na začiatku jari. Nečakalo nás strašidelné hľadanie bylín v noci za svitu lúny s lampášikom v ruke a za zvukov húkajúcej sovy, ale hľadanie za jasného slnečného dňa.

Vedeli sme, že medvedí cesnak rastie vo vlhkom prostredí v lese, pri potokoch, pri močarínach, pretože má rád vodu, vlhko, tieň a chládky. Priame slnko ho však ničí. Vraj rastie vo voľnej prírode len do nadmorskej výšky 900 m.n.m.

Celkom hravo sa nám podarilo vyriešiť aj ten najhlavnejší problém. Nikto z našej malej skupinky nepoznal jediné vhodné miesto vo voľnej prírode s hojným výskytom medvedieho cesnaku. V našich končinách sme skôr mali šťastie sem – tam niečo nájsť aspoň do jednej viazaničky. Viac sme sa pritom nachodili ako nazbierali niečo. A ako sme našli lokalitu jeho hojného výskytu? Jednoducho. Najprv doma nám pomohol internet. Podarilo sa nám vygoogliť 6 veľkých lokalít na okraji Bratislavy s hojným výskytom tohto zeleného zázraku.

Teraz už sme nešli na slepo iba dúfajúc, že hádam medvedí cesnak objavíme. Vybrali sme si jednu z vygooglených lokalít podľa toho, ktorá bola pre nás najprístupnejšia z hľadiska dopravy. Cestovali sme vlakom aj autobusom. Po vystúpení na konečnej autobusu, prešli sme na poľnú cestu po okrajoch posiatu žltými kvietkami iskerníkov a deväťsilmi. Po krátkej prechádzke dostali sme sa k prvým stromom. V nádeji sme vykročili ďalej. Kráčali sme prebúdzajúcim sa lesom. Sem tam už bolo vidno na konárkoch púčiky nových listov. Koruny stromov boli ešte riedke ako sito. Cez konáre prenikali slnečné lúče. Dostávali sme na miesta, kde vôňa z opadaných listov prekryvala prenikavú a nezameniteľnú vôňu cesnaku. Spod zoschnutých opadaných listov vytŕčali štíhle zelené listy. To nám veru hneď prezradilo, že sme objavili miesto, kde rastie medvedí cesnak. A čuduj sa svete – malý lesík nám naservíroval medvedí cesnak v hustých porastoch sťa koberec rozprestretý po celej stráni. Ešte mala skúška – pomrviť list medzi prstami a privoniať. Veru hej - bol to medvedí cesnak a nie konvalinka – a zber mohol začať.

Natrhali sme si ho do plných tašiek a veru zostalo toho ešte veľa aj pre druhých. Nakoniec sme sa ešte poprechádzali po okolí. Na chvíľu sme sa zastavili aj pri prírodnej štrkovej vodnej ploche Veľký a Malý Draždiak. Spokojné so sebou, sme sa poberali domov. Vôňa cesnaku sa niesla s nami až do Žiliny. Cestou domov sa nám už slinky zbíjali na maslový chlebič , či hrianku s medvedím cesnakom.

Po rýchlom zbere nás čakalo rýchle spracovanie a rýchle uskladnenie. Široké spektrum jeho využitia láka experimentovať. Okrem bežnej konzumácie „Medvedieho cesnaku“ na chlebe, či v šalátoch, v polievkach je ideálny na výrobu obľúbeného pesta s olivovým olejom a soľou a na prípravu tinktúry, ktorá sa užíva po kvapkách. Niektorí nadšenci si ho dokonca zamrazujú. Mrazený domáci polotovár, či domáce pesto potom je po poruke kedykoľvek počas roka na dochucovanie slaného pečiva, nátierok, mäsa, či cestovín. Skvelá a veľmi obľúbená je aj polievka z Medvedieho cesnaku a žihľavy. Nakoľko sme si nazbierali v hojnom množstve vyskúšali sme všetky možné spôsoby konzumácie, spracovania i uskladnenia. Takto skoro na nám začala už aj tohoročná zavracia sezóna bez využitia sterilizácie.

Medvedí cesnak nazývaný zázrak jari je roky rokúce považovaný za všeliek s blahodarnými účinkami na celé telo. A že ešte nepoznáme všetky výhody pre zdravie, ktorá táto rastlinka ponúka? Trochu nám pomôže internet. Možno oprášime aj staré domáce už zabudnuté receptáre, či lekopiesy. Neobídeme ani knižné publikácie na pultoch knižných predajní a v antikvariátoch, či aj v regáloch verejných knižníc.

A čo je na tom medveďom cesnaku najzvláštnejšie? Jeho celkom krátke vegetačné obdobie zberu. Trvá necelé dva mesiace. Musí vyrásť a zakvitnúť skôr, ako sa stromy prebudia a zatienia listami všetko pod sebou. V máji medvedí cesnak už začína kvitnúť a jeho zber sa končí. Listy už pomaly zosychajú. V lete rastlinku medvedieho cesnaku je ťažko nájsť - už je vyschnutá, už „spí“ a zvyšok roka čaká zase na ďalšiu skorú jar.

A že ste nestihli jeho zber túto jar? O rok to určite stihnete. Dovtedy stačí zistiť „Kde rastie“ a vedieť „Už rastie“....

Ale jedno by ste ešte mohli stihnúť do začiatku tohtoročného leta – prejsť sa po lese, popásť sa pohľadom po záplave bielych drobných kvietkov a tak objavovať svoje vlastné lokality jeho zberu pre budúcu skorú jar.



*Ing. Anna Frlíčková
Študentka U3V pri ŽU v Žiline
Účastníčka projektu GAIN - Gruntvig*



Kutná Hora Dačického dům 6. 5. 2016

Kamarádka Marie vyslechla v rozhlasu pořad, ve kterém byla zmínka o Dačického domu v Kutné Hoře. Zchátralý dům byl zrestaurován a bylo v něm otevřeno Výukové a reprezentační centrum kulturního dědictví UNESCO. Vyprávění ji tak zaujalo, že se rozhodla tento dům navštívit a jelikož sdílená radost je dvojnásobná radost, vzpomněla si na své kamarádky, taktéž studentky a absolventky U3V FF UK.

Při nejbližším setkání jsme se jednomyslně shodly, že ještě před prázdninami pojedeme na výlet do Kutné Hory. Zalistrovaly jsme ve svých hustě popsaných důchodcovských diářích a hledaly průsečíky volných termínů a shodly jsme, že nejlépe nám vyhovuje pátek 6. května, sraz v 8.00 v Arkádách na Pankráci na kruhových lavičkách. Již začátek akce se lehce zdramatizoval, když Marie nejen že přišla pozdě, ale na úplně jiné místo srazu. Problém jsme však rychle vyřešily. Lidunka zasedla za volant svého malého třídvéřového autíčka, Jaruška vedle ní a my s Marií jsme se těžce nasoukaly na zadní sedadla. Když jsme se propletly přeplněnou Prahou a radovaly se, že máme nejhorší úsek cesty za sebou, tak jsme se šeredně spletly. Čekaly na nás dva frézované úseky silnice se semaforem, kde jsme se hodně zdržely, ale potom již cesta vesele ubíhala, mluvily jsme jedna přes druhou a těšily se na výlet. Dokonce i počasí se vydařilo, byl krásný teplý jarní den plný slunce.

V Kutné Hoře jsme bez problému zaparkovaly blízko chrámu sv. Barbory. Krásnou procházkou přes zahradu Jezuitské koleje, kolem chrámu sv. Barbory a Kaple Božího těla, odkud je nádherný výhled na město a na údolí říčky Vrchlice, jsme došly k malé útulné kavárničce. Na stolcích byly květináče s rozkvetlými růžemi, ke kávě jsme dostaly karafu s vodou s plátkou citronu a lístky máty.

Hned vedle kavárny byl cíl našeho výletu „Dačického dům Vzdělávací a prezentační centrum kulturního dědictví UNESCO“. Velmi milé dámy v recepci nás radostně uvítaly, daly nám fundované informace a propagační materiály, upozornily na exponáty zasluhující si obzvlášť naši pozornost i zákaz focení a vyslaly nás na průzkum domu. Dačického dům je pozdně gotický typický kutnohorský měšťanský dům s barokní fasádou. Narodil se zde Mikuláš Dačický z Heslova (1555 - 1626), známý to frejř, bouřlivák, milovník dobrého vína a žen, ale také básník, spisovatel a kronikář.

V lednu 2015 začala rozsáhlá rekonstrukce značně zchátralého domu a již 29. února 2016 byl dům slavnostně otevřen. Vlastní rekonstrukce trvala pouze 40 měsíců.

Interiér domu je bezbariérový, s výtahem, přístupný od sklepa až po podkroví.

Dům je zajímavý jak pro dospělé tak i pro děti, které si mohou kreslit, je tu pro ně hrací místnost a spousta dalších upoutávek, takže se určitě nebudou nudit. Jsou zde historické exponáty, ale i moderní technika - 3D projekce, videomapping, animace či dotykové obrazovky. Velmi se nám líbil vtipný animovaný film o historii Kutné Hory. Celá jedna sklepní místnost je věnována všem dvanácti památkám ČR zapsaných do seznamu UNESCO, kde na třech obrazovkách jsou promítány krásné snímky těchto skvostů. Dále například model kutnohorského chrámu svaté Barbory, na kterém se za pomoci videomappingu objevují různé podoby katedrál tak, jak se měnila v průběhu staletí. V přízemí je instalován historický sloup a velmi krásná je Biskupská kaple s gotickou žebrovou klenbou, s podlahou z věrohodných kopií zde nalezených původních šestiúhelných gotických dlaždic s motivem liliového kříže z přelomu 14. a 15. století. Kaple bude sloužit jako reprezentativní místnost. Prohlídce jsme věnovaly dlouhou dobu. Poctivě jsme prošly všechna patra a sklepy, prohlédly jsme si všechny exponáty a přečetly mnoho zajímavých informací.

Po vyčerpávající prohlídce Dačického domu jsme na doporučení průvodkyně zašly poobědvat do restaurace U Hrnčíře, kde byla výborná kuchyně, milá obsluha a krásné posezení za domem na zahrádce ve stínu stromů. Při obědě jsme zavzpomínaly na dobu před třemi lety, kdy jsme zde prováděly naše přátele, studenty žilinské U3V a ukazovaly jim naši historii. Díky iniciativě paní PhDr. Evy Drlíkové a jejího úspěšného návrhu v rámci dobrovolnického projektu aGAIN - celoživotního vzdělávání dospělých GRUNDTVIG, a hlavně díky tomu, že si nás do projektu vybrala, naše přátelství a kamarádství trvá i nadále, a to jak zde na FF U3V, tak i s našimi žilinskými přáteli.

Po tomto osvěžení jsme pokračovaly malebnými uličkami v cestě po městě kolem starobyklých domů a kostela sv. Jakuba, zašly jsme na nádvoří Vlašského dvora a do přilehlého parku s říčkou Vrchlicí, odkud je nádherný pohled na chrám sv. Barbory a Jezuitskou kolej. Na Palackého náměstí, kde je spousta kaváren, restaurací a cukráren s venkovním posezením, jsme si pochutnaly na zmrzlině. Vzhledem k pokročilému času jsme se vydaly k našemu autíčku kolem morového sloupu, Kamenného domu a dalších krásných historických budov. Tento den jsme věnovaly Dačického domu a ostatní památky jsme

jen mījely. Je zde mnoho dalších objektů, které stojí za návštěvu. Například Katedrála Nanebevzetí Panny Marie a sv. Jana Křtitele, Kostnice a bývalý cisterciácký klášter v Sedlci. Hojně navštěvované a oblíbené historické slavnosti XXV. Královské stříbření Kutné Hory se letos uskuteční 25. - 26. června ve Vorlíčkových sadech. Je zde stále co obdivovat, nehledě na to, že Kutná Hora není od Prahy tak daleko a je dostupná jak autem, tak autobusem i vlakem.



Eva, Jaroslava, Lidmila, Marie



Příspěvky našich posluchačů

Ukázka ze závěrečné práce z oboru psychologie

Kvalita života v seniorském věku

Stáří je přirozený a nezvratný biologický proces, který trvá od početí až do smrti. Je to série změn, projevujících se na těle i na duši. Stáří je pozdní fáze života, kdy probíhají degenerativní procesy, objevuje se pokles výkonnosti a schopnosti. Přicházejí chronické nemoci a ochabují smysly.

Podle kalendáře rozdělujeme seniory na mladé, což jsou od 65 let do 74 let, pak starší od 75 do 84 let a od 85 let a výše jsou velmi staří senioři. V Mladé frontě DNES byl před rokem zajímavý článek, jak se počet seniorů zvyšuje. V roce 2050 bude mít Praha prý 331 000 lidí starších 65 let. Dnes je jich 220 tisíc. Stoletých seniorů je kolem 800 a jen v Praze jich je 144 lidí. Délka života se nám všem pěkně prodlužuje. V Praze jsou tato čísla ovlivněna rychlou a kvalitní zdravotní péčí. Přesto záleží hlavně na nás, jak se se svým stářím popereme.

Větší zranitelnost ve stáří vede ke změnám životních hodnot. Smrt vrstevníků připomíná konečnost vlastního života. Začíná touha po klidu a bezpečí. Na povrch vystupují původní vrozené rysy osobnosti. Dominance či egocentrismus, ale také dobrota a laskavost. Celý život milovat a být milován, ve stáří to platí dvojnásob. Význam rodiny s věkem stoupá. Babi i děda potřebují někam patřit, s někým si popovídat o starých časech, být potřební a uznávaní pro svou moudrost.

Nejlépe vyjádřil priority kvality života ve stáří pan Weenhoven roku 2000, který shrnul spokojené stáří do čtyř kvalit:

1. Vhodnost prostředí - to zahrnuje sociální kapitál, prosperitu a životní úroveň
2. Životaschopnost jedince – to je psychologický kapitál, adaptivní potenciál, zdraví, způsobilost
3. Užitečnost života – jsou to vyšší hodnoty než přežití, transcendentální koncepce
4. Vlastní hodnocení života – subjektivní pohoda, spokojenost, štěstí, pocit smysluplnosti, úcta k sobě samému.

Jak se člověk k těmto hodnotám dopravuje?

Vše začíná početím. Vajíčko si vybere čilou spermii, vpustí ji pod své obaly a začne malý zázrak. Buňky se začnou dělit a kolem šestého týdne vznikne srdeční akce a nastává nový život. Když vše dobře dopadne, za devět měsíců je na světě zcela nová ojedinelá osobnost. Osobnost, která bude procházet vývojovými etapami a bude se celý život vyvíjet. Každé období v něm zanechá stopu do dalších let. Ve dvaceti letech se cítíme nesmrtelní, ve třiceti neporazitelní, ve čtyřiceti padáme pod nápor povinností všeho druhu, a to nám vydrží až do padesáti. Teprve pak se dokážeme ohlédnout za životem a někdy je už pozdě vypěstovat ve svých dětech úctu ke stáří.

Životní dráha a utváření osobnosti jedince je tak souhrnem prožitků a činů, které jsou vyvolány vnějšími příčinami a ovlivňovány vnitřními podmínkami. Do vnějších příčin patří rodina, škola, společenské prostředí, civilizace, kultura i historie. Mezi vnitřní podmínky spadá dědičnost, vrozené vlohy, prodělaná onemocnění, výživa. Jsou to vše faktory navzájem se ovlivňující a podmiňující ve své účinnosti. Účinek výchovy významně závisí na temperamentu, který se dědí. Přísnost a despotismus vyvolají u slabšího jedince plachost a utlumenost, kdežto u silného typu hrubost, neposlušnost a vzdorovitost.

Američan J. Hilman říká: „Vlivů, podmínek a událostí, které teprve přijdou, je příliš mnoho a každý z nich může do životní dráhy výrazně zasáhnout. Teprve na sklonku života můžeme objevovat souvislosti mezi jednotlivými životními situacemi a činiteli na jedné straně a chováním osobnosti na straně druhé. Pak nám to přijde pochopitelné. Stejně se nedá vystihnout vnitřní dramatičnost a pocit osudovosti, který člověk v průběhu života zakouší“. Lidský život probíhá jako série často se opakujících rituálů, pracovních činností, zábavy, her, cest, kontaktů, důvěrností, událostí, příhod, nemocí, zklamání a úspěchů.

Hodnota života tkví v tom, nakolik člověk dělá to, co dělá rád a s plným vědomím a opravdovostí. Je fantastické, pokud mohu zhodnotit svůj život k účtě k sobě samé. Mít se rád, pečovat o sebe a o své nejbližší je základ lidskosti. Dodala bych důležitost trvalého partnerského vztahu a optimismu.

A co zhoršuje život ve stáří?

Sobecký náhled na stav stárnutí, diskriminace, sebelítost. Nedostatek financí, i když někomu nestačí ani mnoho. Špatné bydlení, špatný zdravotní stav, zaviněný nezdravou životosprávou. Pokulhávající mezilidské vztahy s rodinou, sousedy apod. Ztráta mezigenerační vzájemnosti, nezáměr o dění kolem sebe, o technické výtvarky nové doby. Takový člověk, pokud ho potká ještě ztráta partnera či nemoc nebo úraz, má nakročeno k depresi a i podivinství. Nejhorší, co může nastat je nenávidět sám sebe.

Jestliže existuje recept na zdravý dlouhý věk, doprovázený celkovým životním uspokojením a pohodou, našla ho starší populace Okinawy, řetězce ostrovů u Japonska. Obyvatelé jsou na základě dlouhodobých objektivních výzkumů považováni za nejzdravější, nejdéle žijící lidi na světě. Mnozí vedou velmi aktivní život i ve svých devadesáti letech a mnozí i déle. Okinawané jsou fyzicky i mentálně mladší, než udává věk a taky tak vypadají. Výskyt obezity, srdečních chorob, rakoviny, osteoporózy a poruch paměti je u nich hluboko pod stavem těchto nemocí v západních zemích. Mají štíhlá hbitá těla, jasnou mysl a hluboké zájmy. Pečlivě se starají o své domácnosti a zahrady, udržují si vztahy v každé etapě života, přitom si zachovávají vlastní identitu a potřebu vlastního soukromí.

Jde tu vlastně o praktické potvrzení názorů moderní psychologie, podle nichž se za pilíře zdravého životního stylu považuje: způsob jídla, fyzická aktivita, psychosociální faktory a spiritualita. Jsou to čtyři základní pilíře, které spojují tělo, mysl a ducha. Zkoumala se i genetika, ale jakkoli je důležitá, není hlavní příčinou.

Nízkokalorická strava – ovoce, zelenina, ryby. Maso jen třikrát za měsíc. K pití voda. Fyzická aktivita až do smrti. Charakteristika okinawské kultury je, že stárnutí se považuje za progresivní získávání moudrosti. Je ctěné a oslavované.

Poslední dobou se slučuje medicína v psychosomatiku. Je známo, že jádrem nemoci bývají duševní problémy. Nevyváženost psychiky. Spiritualita je obecně charakterizována jako přesvědčení o něčem vyšším, než jsme sami a poznání významu existence. Vede k empatii, vděčnosti a pocitu klidu. To vše pomáhá zdraví a celkové pohodě. Pomáhá dávat význam a smysl našemu životu a ovlivňuje náhled na stárnutí, choroby i smrt. Redukuje destruktivní chování k sobě samému.

Daniel G. Amen - psychiatr a expert na výzkum mozkových funkcí, se ve své knize odvolává na vědecké důkazy blahodárných účinků modlitby a meditace. Prodlužují délku života a jsou podstatné pro optimální funkci mozku. Klíčovým činitelem v účinnosti modliteb je láska, soucítění a péče, vše prolínající se pocitem empatie. Okinawští věří v sílu modlitby, my říkáme: „víra tvá tě uzdraví“ a „přej a bude ti přáno“.

Kvalita života ve stáří koreluje se zdravotním stavem. Jsou dvě nemoci, které nás hodně omezují v aktivitách. Napadají i mladší lidi. Je to Alzheimerova nemoc (AN) a depresivita. AN začíná postupnou ztrátou krátkodobé paměti a dále postihuje nejen mentální oblasti naší osobnosti, ale i fyzické a sociální. Člověk tak ztrácí svou soběstačnost. V mozku vzniká senilní plak, což je bílkovinný nános a uvnitř buňky neurofibrilární smotky. Celkově vzniká úbytek buněk a mozek se zmenšuje.

Dr. Snowdon ve své studii řádových sester vypracoval v r. 1986 soubor testů pro ohodnocení mentálních a psychických schopností sester ve věkovém rozmezí 75 až 106 let. Řádové sestry tvořily téměř dokonalou skupinu pro vědecký výzkum.

Prvý výzkum dokázal, že lidé s vyšším vzděláním byli této nemoci ušetřeni. Důležitá charakteristika těchto aktivních starých lidí, byla schopnost psát od mládí dobře vyjádřené, gramaticky komplexní myšlenky. Hutnost myšlenek záleží na dvou faktorech. Slovní zásobě a schopnosti porozumět čtenému slovu. Proto je tak důležité, číst malým dětem pohádky!

Z druhého výzkumu vystoupil do popředí emoční faktor. Hněv a deprese hrají úlohu v selhání srdeční činnosti a pozdějším výskytu AN. Naopak pozitivní emoce, jako štěstí, láska, naděje, vděk a spokojenost vedou ke zdravému životu.

Další výzkum Dr. Bensona před více jak třiceti lety, se zabýval tím, proč někteří lidé doslova rozvíjejí své schopnosti pod stresem a takové situace dovedou zvrátit v životní úspěchy, zatímco jiní jsou stresem devastováni. Dokazuje, jak neřešitelné situace v práci, v osobním životě při depresivitě zvládnout.

Při navození relaxace, např. meditace, představuje nesmírný fyzický přínos. Od snížení krevního tlaku až po redukci výskytu srdečních chorob. Podobný způsob může být použit k navození průlomu.

Průlom se popisuje jako mocný impuls v oblasti vztahů mysli a těla, který přeruší předchozí mentální vztahy a zlepší přístup v myšlení.

Proces průlomu má čtyři fáze:

První je zápas - usilovná práce, stres

Druhá je uvolnění - navodit aktivátory průlomu, třeba modlitba, poslouchání klidné hudby, pomalé opakované pohyby, pohled na vodu, pozorování rybek v akváriu, odpočívání s domácím mazlíčkem. Všechny tyto činnosti mají za úkol přerušit naše předcházející myšlenky a emoční stavy. Dát klid svému unavenému mozku.

Třetí je průlom - vrcholný prožitek, nestresové nastavení mysli, které přináší nové myšlenky

Čtvrtá fáze je nový normální stav mezi myslí a tělem.

Jednotlivé fáze jsou doprovázeny biologickými a psychickými stavy. Vrcholným prožitkem může být naše sebeuvědomování, kdo jsem, co je smyslem života nebo celková regenerace a i transcendence.

Co říci závěrem?

Vše záleží jen na nás. Každý z nás je individuální směs schopností, možností a omezení. I když genetika a biologie hrají důležitou roli v našem životě, je zřejmé, že naše návyky, volba způsobu života - nezabývat se nezdary, umět odpouštět, brát život optimisticky a mít se rád - jsou podstatné pro naše zdraví a úroveň. Přeji všem nám, aby se to povedlo.

Dana Soudská

Literatura:

Miluše Soudková: Psychologie pomáhá každodennímu životu. Naklad. doplněk r. 2004

Vladimír Smékal: Pozvání do psychologie osobnosti. Vydáno v r. 2007 v Brně



Tip na letošní dovolenou: Istrie a Benátky

I když to zatím tak nevypadá, blíží se léto a s ním zájezdy do letovisek u nás nebo v zahraničí.

Můj nejoblíbenější cíl letních cest je moře, a to v Chorvatsku. Byli jsme s manželem u moře v Řecku, Španělsku, Bulharsku i Tunisku, ale Jadran u nás zvítězil na celé čáře. Byli jsme jak v severní Dalmácii, střední Dalmácii i na jihu pod Dubrovníkem. Za mladých let jsme jezdili autem a pod stan, jak přibývaly roky, zpohodlněli jsme a stan jsme vyměnili za hotel. Poslední léta jezdíme s cestovní kanceláří autobusem.

Loňského roku jsme zvolili za cíl naší cesty Istrijský poloostrov, přesněji letovisko Zelená laguna, poblíž města Poreč. Já osobně bych dala přednost okolí Makarské, ale Istrii jsme si vybrali proto, že se odtud pořádají zájezdy lodí do Benátek. S mým mužem už oba máme sedmdesátku na krku, nohy nám sice zatím ještě slouží (nesmím to zakřiknout), není to už takové, jak to bývalo. Bude ale ještě hůř. V Benátkách jsme dosud nebyli, nesmíme proto otálet.

Jak jsme si to naplánovali, tak se stalo. Nebudu podrobně popisovat pobyt u Jadranu. Bylo tam jedním slovem pohádkově. Krásné, čisté moře, v letovisku Zelená laguna upravené parky plné květů. Nejkrásnější byly večery. V kavárničkách živá hudba, sklenka dobrého vína, k tomu chorvatské táhlé písničky, bralo to za srdce.

Do Benátek jsme jeli s chorvatskou cestovní kanceláří. Autobus nás svezl z různých hotelů do přístavu v Poreči. Tam jsme se nalodili na katamarán pro 300 pasažérů. Před tím jsme prošli prezentací a pokladnou. Musela jsem se zasmát a vzpomněla jsem si na pana ministra Babiše. Slečny pokladní vybalily stoleček, na stoleček počítač s mini tiskárničkou a každému vydávali stvrzenku o zaplacení. S těmi tiskárničkami běhaly i servírky v kavárnách, prodavačky na trhu, prostě všude. Alespoň jsem si to okoukla, brzy tento chorvatský model bude i u nás.

Odešla jsem od tématu, už to napravuji. V Poreči jsme se nalodili, další pasažéři přistoupili v městečku Umag, bylo nás na lodi celkem 220. V Umagu byla poslední zastávka v Chorvatsku, proběhla proto celní

kontrola. Nás Čechy kontrolovali jenom zběžně, byli tam ale Rusové a Ukrajinci, ty kontrolovali důkladněji. Jedna rodina musela dokonce zůstat na břehu, byly tam nějaké problémy s vízy. Cesta po moři byla klidná, katamarán jel rychlostí 45 km v hodině, to je prý velká rychlost, nemohli jsme proto být na horní palubě. Říkali, že kdyby někdo náhodou spadl, a nežli by loď zastavila, odplula by velkou vzdáleností. Touto rychlostí jsme se plavili dvě hodiny, poblíž Benátek loď snížila rychlost, takže jsme mohli na horní palubu, pokochat se „panoramaty“. Tak jsme pluli ještě necelou hodinu a bylo opravdu nač se dívat. Benátky jsou krásné už z dále. Představovala jsem si, jak kdysi dávno, za dob Marka Pola připlouvali kupci se svými koráby. Na výspě před vjezdem do Benátek byla něco jako celnice, kde se muselo zboží vykládat. Dodnes stavba udivuje svojí mohutností a starobylostí. Na pravé straně jsem obdivovala dóžecí palác, ale to jsme se už blížili k přístavu. Znovu jsme prošli celní kontrolou, tam se nás ujala česky mluvící průvodkyně, která se nám představila ještě na lodi. Kromě česky mluvící průvodkyně tam byl ruský mluvící průvodce, a taky německá a anglická průvodkyně.

Další lodičkou jsme se dostali nazpět na Slovanské nábřeží. Název dostalo nábřeží podle toho, že tam mívali své sklady slovanští kupci. Prošli jsme kolem dóžecího paláce, podívali jsme se a taky si vyfotili Most vzdechů. Je to prý nejfotografovanější most v Benátkách. Spojuje dóžecí palác s budovou, kde bývalo vězení. Odsouzenci, kteří si vyslechli ortel smrti, po něm přecházeli a naposledy se mohli podívat na svět.

Uličkou jsme prošli na náměstí Svatého Marka s bazilikou sv. Marka v průčelí. Náměstí jsem znala z fotografií nebo z televizních záběrů, přesto jsem byla uchválena. Nemám slov, abych popsala své dojmy. Nejsem asi jediná obdivovatelka, denně náměstím údajně projde 50 000 turistů (po Karlově mostě prý projde denně 35 000 turistů, což taky není málo). Benátky si též oblíbil Napoleon, na náměstí Sv. Marka nechal postavit jedno palácové křídlo, dodnes se tomu říká Napoleonův palác.

Když jsem u Napoleona, vrátím se k historii. Nebudu nic dlouze popisovat, vše o Benátkách si lze „vygooglovat“ na internetu. Jenom krátce - Benátkám vládl od pradávna (nechci unavovat letopočty, ale bylo to ještě před příchodem věrozvěstů na Velkou Moravu) dóže. Benátky byla už tehdy republika a dóže byl něco jako vévoda, který byl, už tehdy, volen. O dóžeti jsem se rozepsala proto, že poslední dóže v roce 1797 předal Benátky bez boje císaři Napoleonovi. Chtěl tak město uchránit před zničením. Vzpomněla jsem si na prezidenta Háchu. Řešil tehdy stejné dilema.

Projeli jsme se gondolou, také lodí, které říkají městské taxi, tou nás provedli Canálem Grande, takže jsme viděli Benátky i z „žabí perspektivy“. Sraz jsme měli opět na náměstí Sv. Marka. Prohlídku baziliky sv. Marka jsem si nemohla nechat ujít. Byl to zlatý hřeb našeho zájezdu. Jsou tam uloženy ostatky sv. Marka. Zlatý hřeb to byl doslova - vnitřní stěny byly zlatem obkládané a nejen to, množství nádherných mozaik, soch a obrazů. To se nedá popsat, to se musí vidět.

Neodpustím si ještě něco z historie. Ostatky sv. Marka byly převezeny z Alexandrie, kde je křižáci „zprivatizovali“. Aby je převezli přes Egyptské hranice, traduje se, že je zalili do vepřového sádla. Měli tak jistotu, že se jich muslimani nedotknou.

Myslím, že nemusím zdůrazňovat, že jsem byla zájezdem nadšená. Každému doporučuji: spojte pobyt u moře s poznáním starobylých památek.

Istrie a Benátky - dobrá volba.



J. B.

(Komu se nepodaří zajet si do Benátek nebo se chce ve vzpomínkách vrátit, bude mít možnost na plánované podzimní prezentaci).



Naše poslední klubová akce byla zdařilá vycházka sluníčkem osvětlená.

Vycházka Vajgarská

Kyjský rybník byl údajně založen již ve 14. století arcibiskupem Arnoštem z Pardubic, který stál u počátků rybníkářství v Kyjích. Rybník byl zásobárnou vody pro bývalý mlýn. Se svou rozlohou 14,7 hektarů je **druhý největší rybník v Praze**. Kvůli téměř úplnému zanesení usazeninami byl v roce 1962 z poloviny odbahněn. Další odbahnění proběhlo na přelomu 70. a 80. let při výstavbě sídliště Černý Most. Při vypouštění rybníka byl zjištěn výskyt **škeble říční**, které byly následně přemístěny do Počernického rybníka.

V roce 2010 byl zbudován ostrov, kde sídlí vodní ptactvo. Poškozený levý břeh rybníka byl v západní části stabilizován těžkým kamenným záhozem. Kolem celého rybníka bylo vysazeno velké množství stromů a keřů.

Vodní ptactvo - Kachna divoká, polák chocholačka, slípka zelenonohá, labuť velká či kormorán velký.
Obojživelníci – skokan zelený.

Ze vzácnějších druhů rostlin - kosatec žlutý nebo tajnička rýžovitá (ohrožený druh). Dalšími vzácnějšími druhy je ostřice otrubová a ostřice nedošáchor.

V okolí rybníka bylo dále zjištěno 91 druhů motýlů.

Chov ryb - dvakrát ročně nasazován - kapr, štika, candát, sumec a bílá ryba.

Aloisov (Kyje)

Aloisov (německy Aloisdorf) byla osada, která v roce 1812 vznikla pod Lehovcem na břehu Kyjského rybníka v místě, kde stával dvůr náležející knížeti Aloisu z Lichtenštejna (rakouský generál 1780-1833). Podle gruntovní knihy z roku 1813 byla tato osada nazvána Aloisdorf. Nikoli z vděčností osadníků, jak se tradovalo, ale z rozhodnutí vrchnostenských úředníků vzniklo jméno, které si lidé počestili na Aloisof. Od knížete, který zde svůj dvůr zrušil, dostali rozparcelované pozemky na chalupy, malý dvorek a zahrádku. Parcely jednotlivých domků s doškovými střechami sahaly, stejně jako dodnes, od lesa (lesíka) přes prašnou neboli blátivou cestu a hnojiště zahradami až k hladině rybníka, který byl lemován keři a stromy.

Teprve mnohem později se v početných rodinách začaly parcely dělit a vznikala druhá řada domků, oddělená cestou - dnešní Tálínskou ulicí (dříve ulice Aloisov). Narodilo se tu hodně dětí, které přes pastvíska Pod háji (říká se i Pod hájem) chodily do chudé školy a v rybníce se zaučovaly v rybářském pytláctví, majíce se na pozoru před panským porybným, který obcházel rozlehlou hráz.

Jedna ulice, domy po obou stranách, to je Aloisov, čtvrt u Kyjského rybníka a pod Kyje také patří. Aloisov původně tvořily dlouhé parcely, které se táhly od lesíka k rybníku, uprostřed rozdělené prašnou cestou. Na sever byly domy a dvorky, na jih k rybníku pak zahrady a hnojník.

Kostel sv. Bartoloměje, Kyje

Krásný kamenný, původně románský Kostel sv. Bartoloměje v Kyjích, byl založen pražským biskupem Janem II. v roce 1227. V době ohrožení soužil jako obranná tvrz (mohutná hranolová věž, stejně široká jako kostelní loď). Kostel byl zbudován jako **tzv. tribunový kostel**, tedy vnitřní prostory byly rozdělené na prostor pro lid a vyvýšenou tribunu pro vlastníka dvorce, k němuž kostel patřil. Naproti němu stojí barokní fara z 18. století.

Kolonie Za Horou, Za Mostem a Před Mostem

V době první republiky vzniklo na periferii Prahy mnoho nouzových kolonií s malými provizorními domky poskládané ze všeho možného. Domy neměly obvyklá čísla popisná, ale zvláštní čísla pro nouzové stavby s označením názvu kolonie.

Dnes mají většinou jen zelená evidenční čísla jako objekty neurčené pro trvalé bydlení. Až v poslední době dostávají nově postavené nebo přestavěné domy popisná čísla a kolonie se pomalu mění z původně chudinského slumu na docela hezkou vilovou čtvrť v přírodním rámci. A tak tady v dnešní době můžete vidět zajímavou směsici, kdy vedle sebe stojí úhledné řadové domky holandského typu a hned vedle originální chudinské příbytky.

Těsně spojena byla trojice kolonií Před Mostem (dnes jediná v Hrdlořezích), Za Mostem (dříve v Hrdlořezích, později překatastrovaná do Hloubětína) a Za Horou (v Hloubětíně).

Kolonie Za Horou

Tato nouzová kolonie vznikla za první republiky jako jedna z mnoha (přes 60 kolonií, kde bydlelo cca 25 000 lidí) na území Velké Prahy, a to přímo na její hranici, jak připomíná i budova bývalého akcízu (výběru potravní daně) naproti restauraci „Za Horou“. Stavby byly provizorní, vznikaly živelně na ne příliš žádaných pozemcích na severním svahu v údolí Rokytky, bez dopravního spojení, kdy nejbližší tramvajová zastávka byla až U Kříže (dneska Spojovací).

Bydleli tady hlavně dělníci s nižšími příjmy, kteří neměli peníze na placení nájemného v činžovních domech. Obyvatelé v kolonii Za Horou patřili ve srovnání s ostatními koloniemi k těm poměrově majetnějším, neboť si stavěli svá provizorní obydlí na vlastních parcelách o velikosti 300- 500 m². Ty odkoupili za cenu kolem 3 000 Kč od okolních majitelů zemědělské půdy, kteří jí stejně na příkrém severním svahu nemohli efektivně obhospodařovat. To, že obyvatelé kolonie bydleli na vlastním, jim umožňovalo se i policejně přihlásit k trvalému pobytu a mohli si tu klidně (na rozdíl od jiných kolonií)

postavit i zděné domky. Nicméně jim neustále hrozilo, že své příbytky na výzvu města budou muset zbourat, protože nebyly v souladu s regulačním plánem Prahy.

Kolonie se postupně měnily z původně chudinského slamu na vilovou čtvrť v přírodním rámci, takže v dnešní době tady můžete vidět zajímavý mix, kdy vedle sebe stojí luxusní sídlo s několika garážemi a hned vedle originální chudinský příbytek. K tomu ještě něco mezi tím..., uvidíte zde díla typu „udělej si sám“, kdy kutilové přetvářejí roztodivnými úpravami a přístavbami původní nouzové domky k obrazu svému.

Kolonie Před Mostem

Restaurace Břežanka skrytá v zeleni u Rokytky občerstvuje jak členy klubu Spartak Hrdlořezy, tak i širokou, a nejen sportovní, veřejnost, například maminky s dětmi, které mají k dispozici dětský koutek. K restauraci patří venkovní zahrádka, kde se griluje. Nedaleko je venkovní ohniště.

Kolonie Za Mostem

Přírodní park Smetanka

Vznikl v roce 2010 na území Hloubětína, Kyjí, Hrdlořez a Vysočan. Tvoří ho Hořejší rybník, svah pod Hájem, lesnaté hřebeny vrchů Smetanka, Tábor a Hlub a potok Rokytka a jeho údolní niva.

Vrch Smetanka

Lesnatý hřeben Smetanka (242 m n. m.) je dominantou zachovalé příměstské krajiny. Součástí této lokality je ještě druhý kopec – vrch Tábor (258 m n. m.), který tvoří se Smetankou dvojvrší.

Celá oblast je významným útočištěm organismů vázaných na vodní biotopy. V lese lze najít mnoho druhů živočichů, mezi nimi i zvláště chráněných. V okolí Rokytky se vyskytuje **skokan zelený a skokan štíhlý**. V lesním dubohabrovém porostu pak **slepýš křehký a srnec obecný**.

Hořejší rybník na Rokytce

Je zaznamenán už na mapách z roku 1544. Největší hloubka je 4,3 m.

Břehy jsou strmé, z poloviny zpevněné dlažbou, nad kterou je souvislý porost křovin nebo vzrostlých stromů, většinou akátů a vlašovičníků. Zhlaví rybníka je zarostlé rákosinou, většinou orobincem širokolistým. V okolí rybníka je lužní porost, v němž převažují javory a jasany.

Bylo tu registrováno celkem 165 druhů motýlů a 14 druhů ptáků:

rákosník, kachna divoká, labuť velká, lyska černá, slípka zelenonohá, sýkora modřinka, sýkora koňadra, bažant obecný, budniček menší, pěvuška modrá, pěnice černohlavá, kos černý, polák chocholačka a potápka malá.

Z obojživelníků se tu vyskytuje **ropucha obecná a skokan zelený**.

kapr, štika, candát, sumec, tolstolobik bílý, plotice obecná a další druhy ryb.

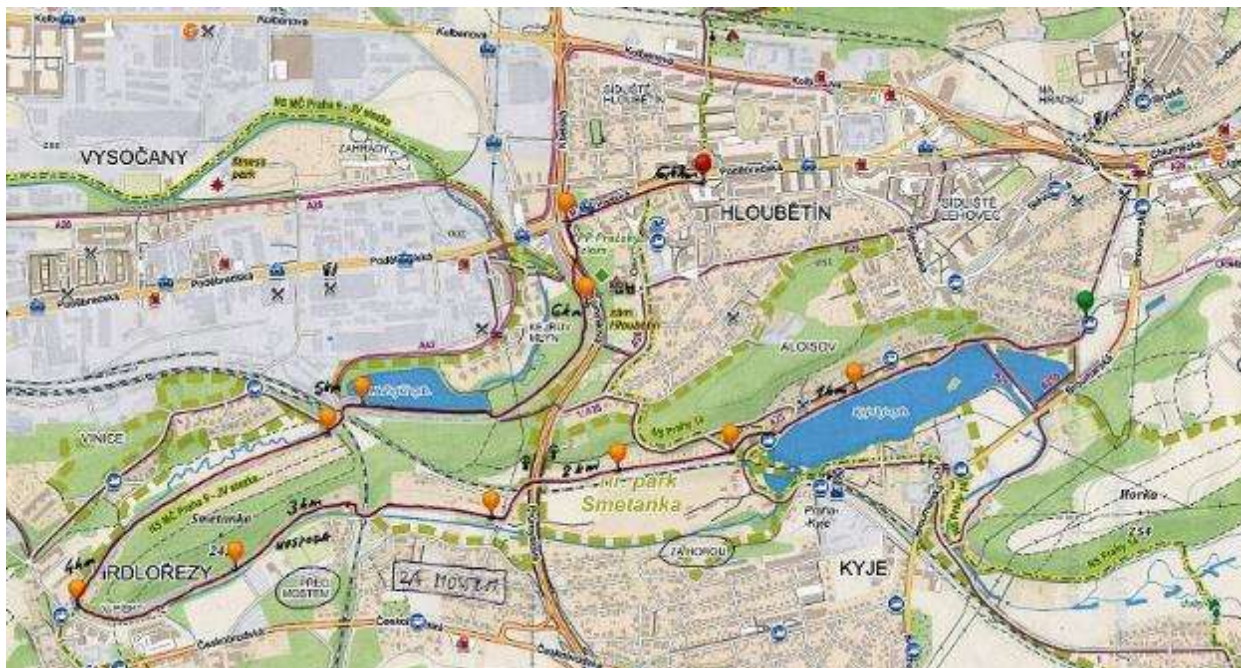
Kejřův mlýn – Hloubětínský mlýn se připomíná k roku 1544, existoval však zcela jistě ještě před tímto datem. Jeho majiteli byli Křížovníci, kteří mlýn pronajímali, přičemž nájemce měl povinnost mlít pro špitál obilí a odvádět úrok. Po počátečním rozkvětu z přelomu 16. a 17. století byl v době třicetileté války mlýn vypálen a pobořen. V průběhu 18. a 19. století se ve vlastnictví objektu střídá řada majitelů, až se roku 1917 stává jeho majitelem Josef Kejř, jehož jméno nese mlýn dodnes. V polovině 20. let dochází k celkové přestavbě mlýna a roku 1926 je dokončena novostavba obytné vily.

V 50. letech slouží mlýn jako skladovací prostory.

Z nabídky firmy Lexus vybírám: "Výjimečný projekt s neodolatelným kouzlem historie ukrytý v místě zeleného lesoparku. Bude tu 78 bytů v sedmi domech, přičemž tři z nich mají statut památkově chráněné budovy. Patří k nim budovy mlýnice, pocházející z 16. století a rondokubistická vila z 20. let minulého století." Přístupnost – nepřístupné

Pražský zlom

Jedná se o jediné místo v Praze, kde je prvohorní zlom odkrytý. Pražský zlom je významná porucha zemské kůry, podle níž docházelo k pohybům vrstev až o několik set metrů (zde 900 metrů), takže na povrchu se stýkají v jedné úrovni různě staré jednotky.



Eva Milada



Jeden den v Praze s jinou kulturou

Praha je překrásné město, které obdivují Češi i cizinci a které nabízí nepřehledné množství zábavy i poučení. Obyvatelé Prahy to považují za samozřejmost a jsou zvyklí na širokou nabídku možností k využití svého volného času ať už v oblasti umění, sportu, nebo dalších specializovaných nabídek. Milovník Prahy z jiného města, který se rozhodl nějakou z těchto nabídek využít, vybírá podle svých priorit, protože vše zvládnout nelze.

Zjistila jsem v posledním týdnu května, že jednou z těchto nabídek je výstava bonsajů v pražské botanické zahradě, která však trvala pouze do 31. května. A tak, protože bonsaje mám moc ráda, jsem se rozhodla v sobotu, předposlední den výstavy, ji navštívit.

To, že botanická zahrada je kouzelné kultivované místo k odpočinku v milionovém městě ví určitě mnoho Pražanů, protože jsem se s jejich velkým počtem v zahradě po celý den potkávala. Byly to celé rodiny, které využívaly lavičky i trávníky nabízející se k relaxaci, babičky a dědové s vnučaty, ale i zamilované dvojice, nebo osamělí jedinci. Byl krásný slunečný den a znásobil tak prožitky z půvabné přírody, které vnímalo nejen oko, ale i další smysly, protože v tomto období kvete a opojně voní velká škála květin a keřů.

Součástí botanické zahrady je i japonská zahrada. Japonská zahrada je fenomén a vždy je každá jiná, každá je originální. Existuje několik typů japonských zahrad i kombinace stylů zahrad v asijském duchu, ale v žádné nechybí kámen, voda, štěrk, vybrané druhy rostlin i dřevěné a bambusové doplňky. Altány, nášlapné kameny, kamenné lampy pak dotváří scenerii a ukazují na představu a fantazii svého majitele.

Výstava bonsajů, které byly rozmístěny v části japonské zahrady okouzlovaly svým vzhledem a udivovaly svým stářím. Tvary, které vytvořily lidské ruce, vzbuzovaly obdiv. Před každým exponátem se lidé zastavovali, prohlíželi, obdivovali a nesměly chybět ani fotoaparáty. Dříve jsem bonsaje neměla moc ráda, zdálo se mi necitlivé jejich upravování tím, že se se musí odstříhávat kořeny, drátky měnit tvar větví a koruny rostlin, ale později, když jsem o tomto umění získala více informací, jsem

vyhledávala možnosti vidět jich co nejvíce a zamilovala si je. Na této výstavě byly k vidění vzácné exempláře a jistě potěšily nejen odborníky, ale i laické obdivovatele.

Součástí výstavy byla i komentované prohlídka, ze které jsme se dozvěděli, že vlastně japonská zahrada není japonská zahrada, ale vše je převzato z Číny, včetně bonsají. Výstava však nabízela i jiné aktivity a doprovodný program, spojené s japonskou kulturou. Zaujala mě např. tvorba origami, u kterého bylo stále dost zájemců o vyzkoušení svých dovedností, nabídka japonských jídel, ale i ukázka cvičení tai-tchi jak samostatného, tak s různými předměty např. holemi, a meči. Zajímavé bylo, že cvičili muži, ženy i děti. Ve výstavním sále pak návštěvníci mohli shlédnout výstavu přírodních kamenů představujících různé tvary, které jsou rovněž součástí japonských zahrad, a obrazů s japonskou tematikou.

Japonská kultura je mnohoznačná, zajímavá a myslím, že pro Evropany přitažlivá. Nejsem odborník ani na bonsaje, ani na japonskou kulturu, ale návštěva krásného místa a zajímavá výstava splnila mé očekávání a uspokojila můj zájem. Prožila jsem krásný den, jehož náplň mě určitě obohatila, ukázala mi zlomek jiné kultury a podnítila k tomu, abych svůj volný čas věnovala prohlubování svého zájmu.

Nada Kimlová, absolventka U3V FFUK



Zajímavosti

Výlet – Nové Hrady

Podívat se do jižních Čech není úplně za rohem, ale naše republika není tak velká, že zajet a podívat se kamkoliv je otázka max. do dvou hodin. A tak se vydejte objevovat a nechte se okouzlovat naší krajinou. Nové Hrady byla vždycky malebná oblast s krásnými lesy a město, které se nachází v nejjihnějším cípu, je právem nazýváno – JIHOČESKÁ PERLA.

Ve městě můžete navštívit gotický hrad, který ve 13. století založili Vítkovci, později byl v majetku Rožmberků a nakonec více než 300 let rodu Buquoyů, a to až do roku 1945. Buquoyovská rezidence je v současné době využívána jako wellness hotel. Nedaleko se můžete projít anglickým parkem, který založil v 18. století hrabě Buquoy a jeho manželka Terezie zde nechala vybudovat zámeček se zahradami, empírový dům Lázníčky, klasicistní Modrý dům, mlýn a umělý vodopád, který je napájený náhonem z říčky Stropnice. Některá místa se však nedochovala a zůstaly jen zříceniny, ale 500 let starý dub zůstal.

Navštívit můžete také středověkou tvrz Cuknštejn ze 14. století nebo tvrz Žumberk, která v 17. století získala podobu renesančního zámečku.

Třeboňsko jako biosférická rezervace UNESCO vám nabídne zajímavé přírodní úkazy.

Český Krumlov nikdy nezklame ani vyjet lanovkou na Klet, rozhlédnout se po kraji z výšky, povede-li se počasí. Jižní Čechy mají však mnoho dalších míst, která stojí za navštívení.

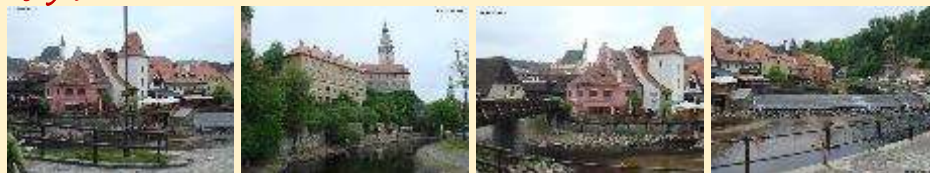
Nové Hrady



Terčíno údolí



český Krumlov



Klet



Třeboň



Dobromysl obecná

Origanum vulgare



Dobromysl (někdy zvaná též majoránka). Vyhání z trvalého oddenku 3 – 6 cm vysoké lodyhy, nahoře chocholaté laty, často zarudle zbarvené. Listy má řapíkaté, vejčité, celokrajné. **Květy** mírně pyskaté kalně nachové až bílé, květy vyrůstají z úžlabí vejčitých, lysých načervenalých listenů sestavených v malé husté. Tato rostlina eurosibiřského rozšíření si libuje na suchých křovinatých stráních, mezích na okraji lesů. Dobromysl je bohatá silicemi a příjemně voní. **Kvete v červenci a srpnu**, to je též **doba sběru** sušení kvetoucí nadzemní části. V domácí lékařství se připravuje z dobromysli **čaj** (na 1 l vody 10 – 15 g rostliny; pijeme šálek denně) působí na vnitřní orgány, osvědčuje se při katarrech, tiší křeče (např. břišní křeče, mírní poruchy vrátnice a jater, ulehčuje při asthmě a špatném trávení. Při prsních katarrech pomáhá čaj připravený ze směsi dobromysli, diků, routy a medu; k zcezenému odvaru přidáme trochu vína. Tento čaj užíváme po lžících několikrát denně. Vně se dobromysl ještě s jinými

bylinové podušky proti revmě, křeším a břišním bolestem (teplé podušky často vyměňujeme a znovu nahříváme, aby byly stále co nejteplejší.

Zdroj:

Dr. A. Hrabětová-Uhrová, Příroda zdroj zdraví (Herbář léčivých bylin)

Velehrad nakladatelství dobré knihy v Olomouci, 1941



Víte, že

... nejdelší ulice v Praze je ulice Vinohradská? Měří čtyři kilometry a prochází čtyřmi metropolitními čtvrtěmi i obvody. Jde o místní obdobu slavné vídeňské Mariahilfer Strasse. Bohužel je na rozdíl od ní momentálně v dosti bídném stavu, který volá po změně.

Zdeněk Lukeš, LN 7. 5. 2016

... nejkratší úsek mezi stanicemi metra je mezi Hlavním nádražím a Muzeem? Jeho délka je jen 425 metrů.



Četba

Adolf Loos

Navzdory (Kniha navazuje na naše vycházky po Praze zaměřené na architekturu)

....

Tempo kulturního vývoje trpí vlivem opozdílů, já možná žiju v roce 1908, můj soused ale žije v období kolem roku 1900 a další v roce 1880. Je nešťastné pro stát, když kultura jeho obyvatel zahrnuje tak velký časový úsek. Sedlák v Kalsu žije ve dvacátém století. A ve slavnostním průvodu konaném při příležitosti oslav šedesátileté vlády císaře Františka Josefa šli zástupci národů, které by byly dokonce již při stěhování národů pocitovány jako zaostalé. Šťastná Amerika! U nás se dokonce i ve městech setkáme s nemoderními lidmi, opozdílci z osmnáctého století, kteří se děsí obrazu s fialovými stíny, protože ještě neumí vidět fialovou. Jim chutná lépe bažant, na němž kuchař pracuje celé dny, a cigaretové pouzdro s renesančními ornamenty se jim líbí víc než hladké. A jaká je situace na venkově? Oblečení a domácí náčiní patří kompletně do dřívějšího století. Sedlák není křesťan, je to ještě pohan. Opozdílci zpomalují kulturní vývoj národů a lidstva, neboť nejenomže zločinci vyrábějící ornament se dopouštějí zločinu tím, že těžce škodí zdraví lidí, národnímu majetku a tedy i kulturnímu vývoji národa.

Když vedle sebe bydlí dva lidé, kteří při stejných potřebách, týchž nárocích na život a týchž příjmech patří k různým kulturám, můžeme, pozorováno z hlediska národního hospodářství, sledovat následující úkaz: muž dvacátého století stále bohatne, muž osmnáctého století je stále chudší. Domnívám se, že oba žijí podle svých sklonů. Muž dvacátého století může uspokojovat svoje potřeby s mnohem menším kapitálem, a proto si může našetřit peníze. Zelenina, která mu chutná, je jednoduše vařená ve vodě a polítá trochou másla. Druhému muži zelenina chutná teprve tehdy, když se k ní přidají med a ořechy a když ji člověk vaří celé hodiny. Talíře opatřené ornamentem jsou velmi drahé, zatímco bílé nádobí, z něhož modernímu člověku chutná, je laciné. Jeden dosahuje úspor, druhý dělá dluhy. Tak je to s celými národy. Běda, když se nějaký národ opozdí v kulturním vývoji. Angličané bohatnou a my chudneme.

Ještě větší je škoda, kterou díky ornamentu utrpí vyrábějící národ. Protože ornament již není přirozeným produktem naší kultury, představuje tedy zaostalost nebo projev degenerace, není již práce ornamentika náležitě zaplácena.

...



☀ Zábavný koutek

Přesuňte dvě zápalky tak, aby vznikly čtyři čtverce. Nemusí být stejné.



Přesuňte dvě zápalky tak, aby se „smítko“ ocitlo mimo „lopatku“. Se smítkem se nesmí hýbat.



Pohrajte si s čísly - počítejte z paměti bez papíru a tužky

$456 + 382 =$

$861 - 409 =$

$671 + 255 =$

$988 - 727 =$

$543 + 274 + 189 =$

$157 + 532 - 69 =$

$954 - 811 + 105 =$

$123 + 456 - 147 =$



Uzávěrka pro příští číslo je 20. září 2016

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

Příspěvky zasílejte na e-mail: ff-blogklub@seznam.cz

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

Praha 10. června 2016