



Don Miguel Ruiz  
**Čtyři dohody**

### **Nevytvářejte si domněnky**

Nalezněte odvahu klást otázky a vyjádřit, co skutečně chcete. Komunikujte s ostatními tak jasně, jak jenom dovedete, abyste se vyhnuli nedorozuměním, smutku a dramatům. Pouze touto jedinou dohodou dokážete zcela změnit svůj život.

Vážené posluchačky, vážení posluchači,

*léto definitivně končí a už si budeme užívat jen několik krásných teplých slunečných dnů. Babí léto by podle meteorologů mělo vyjít na poslední dny měsíce září. Doufám, že vyjdou právě na dny vycházky, které náš Klub pro vás připravil. Do přírody nebo tentokrát do víru velkoměsta se vydáme už v září a budeme se toulat pražskými pasážemi po Starém Městě. Pasážemi procházíme obvykle proto, že si krátíme cestu někam, kde jsme měli být na čas a ten jako správní senioři stále honíme. A přitom historie pasáží nám skrývá mnoho zajímavého, jak z pohledu architektury, tak příběhů, které se k pasážím vztahují.*

*Do říjnového programu Klubu je zařazena interaktivní výstava NaFiLM, kterou připravil tým studentů Katedry filmových studií FF UK. Na výstavě se dozvíme vše o historii filmu, a pokud by měl někdo zájem, může si za pomoci studentů vytvořit i krátký film. V dnešní době digitalizace, kdy lze počítačem resp. animací vytvořit cokoli, se mi zdá jako dobrý nápad zavzpomínat si, jak se dělaly třeba ruchy, bouřka, déšť apod. Svým příspěvkem přiblížila výstavu posluchačka jiné věkové kategorie a tím také omladila náš seniorský časopis.*

*To jen na začátek, jinak je program Klubu uváděn na web stránkách a na nástěnce.*

Přeji vám hezké zážitky z našich akcí.

## Obsah

☞ Aktuality z naší U3V .....	2
☞ Celoživotní vzdělávání dospělých – dobrovolnický projekt GAIN .....	3
☞ Příspěvek studentky Katedry filmových studií FF UK .....	5
☞ Příspěvky našich posluchačů .....	7
☞ Zajímavosti .....	10
☞ Zábavný koutek .....	12

## Aktuality z naší U3V

Každým rokem je měsíc září vyhrazen zápisu do studia Univerzity třetího věku pro nový akademický rok, tentokrát pro rok 2015/16. Letos se do studia přihlásil největší počet posluchačů v historii U3V na FF UK vůbec. Celkem podalo přihlášku 4010 seniorů, což nás velmi potěšilo, neboť to svědčí o tom, že Filozofická fakulta má co nabídnout. Na druhou stranu byl trochu zklamáním neodpovědný přístup některých uchazečů, kteří se v květnu přihlásili do např. 10 kurzů, ale nakonec si v září zapsali kurz jenom jeden. Tím vlastně zabránili řadě svých kolegů, aby se mohli do studia U3V přihlásit, protože na základě jejich přihlášky byly kurzy v podstatě administrativně obsazeny. Někteří přihlášení se dokonce k zápisu nedostavili vůbec. Důvody mohou být, samozřejmě různé. Je pochopitelné, že se v životě může přihodit cokoli, ale velmi bychom ocenili, kdybyste nás o zrušení svého studia informovali. Pak je možné oslovit jiné zájemce a věřte, že je jich opravdu hodně.

Pro nový akademický rok připravily katedry a ústavy FF UK celkem 52 kurzů, takže určitě bylo z čeho vybírat. Kromě úterý se akce v rámci U3V konají každý den a využíváme všech učeben, která nám mohla fakulta poskytnout, a to nejen v hlavní budově FF, ale i na detašovaných pracovištích - v Centru dalšího vzdělávání FF UK v Jindřišské ulici, ve Šporkově paláci i v Jinonicích.

Letošní zápisy probíhaly v příjemné atmosféře až na nějaké drobné zádrhele, kdy se posluchači přišli zapsat a neměli s sebou to, co podle pozvánky měli mít. Věřte, že ani nám není příjemné, když nemůžeme vše vyřídit ke vzájemné spokojenosti. Důležité je číst všechny materiály, které jsou vám s dispozicí a dodržovat pravidla pro studium.

První přednášky začínají již 2. 10. 2015. Na první přednášce každý posluchač obdrží podrobný rozvrh svého kurzu s názvem přednášky a vyučujícím. Každý posluchač je povinen se po celý akademický rok zapisovat do prezenční listiny, která bude vždy připravena před učebnou. Prosíme všechny posluchače o toleranci a pochopení, prezenční listiny jsou dokladem pro MŠMT ČR, že výuka probíhá podle pravidel, která jsou stanovena.

Každý kurz U3V je nějakým způsobem zakončen – buď závěrečnou písemnou prací (v rozsahu 10-ti stran textu) nebo testem. Vše je zcela dobrovolné, záleží na každém z vás, jak se rozhodnete.

Kdo však vypracuje závěrečnou práci, která bude splňovat všechny předepsané parametry, nebo vypracuje test na daný počet bodů, zúčastní se v aule Karolína slavnostního zakončení studia U3V a získá Osvědčení o studiu.

Pro posluchače Univerzity třetího věku je všechny pátky vyhrazena počítačová učebna **S131**, která se nachází v suterénu hlavní budovy FF UK. Od 9 – 14 hodin je vám k dispozici asistenční služba, naše studentka, která vám ráda poradí s prací na počítači ať už je to hledání na internetu, zpracování práce nebo vyřizování elektronické pošty.



### **Aj v lete do školy**

Univerzita tretieho veku pri Žilinskej univerzite aj tento rok pripravila pre študentov U3V, absolventov U3V i širokú verejnosť seniorov 6. Ročník „Letnej školy“. Konala sa od polovice júna do konca júna. Pre mnohých študentov U3V ŽU už to bolo obdobie ich prázdnin, ktoré pre nich začali hneď po skončení študijných povinností. Ponuka „Letnej školy 2015“ bola široká. Bolo z čoho vyberať. Mohla som si vyberať z 10 aktivít. Letná škola patrí pre mnohých z nás k obľúbeným školským aktivitám a prispieva k zaujímavému spšteniu začínajúceho sa leta.

V mojom príspevku by som chcela opísať svoje zážitky zo štyroch zúčastnených aktivít „Letnej školy 2015“ - kreatívne písanie, novinársky workshop, výroba šperku a prehliadku mesta.

O postupoch a technikách tvorivého písania som už čo to vedela. Rada som si to znovu zopakovala. Nikdy nie na škodu riadiť sa aj podľa slávneho výroku Jána Amosa Komenského „Repetitio, mater studiorum - opakovanie je matka múdrosti“. Sadla som do školskej lavice a nechala mozog „lenivieť“ kdesi v kúte. Ani sa nedalo len tak posedávať. Praktické riešenia kreatívnych úloh, ktoré nám pani lektorka pripravila, priam nútili mozog hľadať nové podfarbenia príbehov. A bolo ich neúrekom. Najprv to bola hra so slovíčkami, ale nakoniec bolo pretvorenie príbehu „stroskotanca“ po búrke na ostrove. Bol to príbeh, ktorý bol napísaný ako suché konštatovanie udalosti. Úlohou bolo obohatiť „suchý“ príbeh pestrým jazykovým emotívnym materiálom. Robili sme to spoločne celá skupina. Každý z nás sa snažil rýchlo vymyslieť krajšie a nové prívlastky, synonymá, či citoslovčia na umelecké dotvorenie emocionálneho koloritu „stroskotanca“, ktorý nakoniec zažil šťastie v nešťastí a bol zachránený. Odmenou pre mnohých z nás bol dobrý pocit, že dokážem prinútiť svoje „šedé“ bunky vymýšľať hravou formou podfarbenia „hodné majstrov pera“. Možno v niekom z nás prebudí fantáziu a chuť do písania zaujímavých hoci aj krátkych beletristických príbehov .

Novinársky workshop sa niesol v duchu výroku „*Novinár má byť štedrý na fakty a nie na slová.*“ Narábať so slovami ovláda hádam každý z nás, však „jazyk spravodajstva“, ktorý je neodmysliteľnou súčasťou novinárčiny, má svoje pravidlá. Na tomto workshope dostali sme malú metodickú príručku k tvorbe spravodajského textu, ktorá nás nasmerovala, čo využívať a čo menej a v akom rozsahu. Ako napr. to, že „dušou spravodajskej vety“ je sloveso v oznamovacom činnom rode a prídavné mená nemajú v žurnalistickom texte dekoratívnu úlohu. Nie je tajomstvom, že mnohým z nás pri čítaní tlačených, či online novín oči najprv padnú na titulky článkov. Je všeobecne známe, že „Dobrý titulok predáva článok“. Preto na tomto workshope zaujímavo vyznelo aj porovnanie „titulky“ článkov využívaných v bulvárnej tlači a v dennej tlači so seriózne podávanými informáciami.

A čo ďalej?...stačí urobiť už len krôčik k napísaniu príspevku do akýchkoľvek novín, či blogov – podpornú „barličku“ už mám...

Hádam ani jedna z nás žien v akomkoľvek veku, neodolá krásnej ručnej práci – o vlastnoručne vyrobenom šperku ani nehovorím. Metódu obšívania šperku som nepoznala. Zaujalo ma to. Potrebný materiál som si nemusela zháňať, už som ho našla po usadení sa do lavice. Na umelohmotnom podnose bol uložený farebný oválny kamienok, nasýpané korálky, ihla a niť. Obšívanie sa začalo navlečením nite do ihly. Hneď ma napadlo urobiť poriadny uzol – tak to nie – začína sa bez uzla. Prvý krok - navliecť korálky na niť. Zvládla som to až na druhý pokus. Nepočúvala som pozorne a navliekala som ich na „double“ niť, nie na „single“ niť. Tak vypárať a znova. Po dosiahnutí potrebnej dĺžky - dolný obvod kamienka - som prvý riadok úspešne ukončila doporučeným úkonom. Obšívanie v druhom riadku bolo ešte úspešné. Horšie to bolo v ďalších riadkoch. Už som začala používať menšie korálky. A tu vznikol veľký problém. Okuliare som mala len provizórne a pri napichnutí ihly do malej korálky sa mi darilo koráliku „odstreliť“ preč z podnosu. A tak namiesto navlečenia korálky na ihlu, som korálikami obstreľovala okolo sediace kolegyne. Ale občas bol aj úspešný pokus a tak som sa obšíváním dostala len po tretí riadok. Korálky mi neustále lietali ako sa im

chcelo. Mnohé kolegyně už dokončili obšívanie úspešne do konca. Vyrobili si pre seba krásny priveskový šperk, čo sa o mne povedať nedalo. Zistila som, že nemám zručnosť na takúto detailnú „piplavú“ prácu. Chce to obrovskú trpezlivosť, dobré okuliare a „šikovné“, vrtké prsty. Šperk som síce na tejto 1,5 hod tvorivej dielni nedokončila, ale viem, že za dlhých večerov začnem skúšať znova.



Poslednou mojou aktivitou na „Letnej škole 2015“ bola „prehliadka mesta Žiliny“. Kládla som si otázku, či mesto poznám dostatočne. Asi nie. Preto ma lákalo pozrieť si Žilinu aj s odborným výkladom skúseného sprievodcu. A veru bol to nielen sprievodca so zameraním rozprávaním príbehov, ale aj „pohľadný mladý muž“. Tak som sa nechala viesť po trase škola U3V ŽU – múzeum židovskej kultúry - budova bývalých Elektrárni – ciachovňa – Hlinkovo námestie – sad SNP – Remeselnícky dom – Kálov – Hotel Dubná skala – Prima banka „Finančný dom“ - Rosenfeldov palác- Mariánske námestie.

Počasie nám prialo, bolo prevažne slnečno a z kroka na krok sme prechádzali okolo významných budov na zvolenej trase. Zo zaujímavého rozprávania sprievodcu som sa dozvedela veľa nových informácií o meste, v ktorom žijem už od roku 1975. Teraz už viem, že v ciachovni bola prvá parná elektráreň na uhlie, ktorá mala za na starosť osvetlenie celého mesta. Tri budovy v meste sú postavené v rovnakom architektonickom slohu – funkcionalizme – budova býv. Elektrárni, železničná stanica Žilina a finančný dom „Prima banka“. Okrem toho ma zaujalo rozprávanie aj o žilinskom „katovi“, ktorý mal na starosti stínanie hláv, bol liečiteľom a dbal o poriadok v „zájazdovom hostinci“. Takže už vtedy boli profesie s viacerými funkciami. Či „žilinský kat“ bral aj plat za trojitú funkciu – o tom v kronikách nie je zmienka. Žilinu v dávnej minulosti neobišli ani požiare. O likvidáciu požiarov sa nestarali „vycvičení požiarnici“, ale členovia tesárskeho cechu...Tak to boli pre mňa nové a zaujímavé perličky. Po skončení prehliadky, nielen mňa, ale celú skupinu čakal „kvíz účastníkov“. Posadali sme si na Mariánskom námestí na lavičky a vyplnili povinných 10 otázok kvízu a 3 bonusové otázky. Priamo v teréne prehliadky bolo vyhodnotenie kvízu. Odmení boli nielen 3 účastníci s najvyšším počtom bodov, ale aj my všetci. Pretože sme strávili 3,5 hod na akcii v krásnom počasí s úžasnými príhodami a výkladom o budovách okolo ktorých mnohí z nás donedávna chodili bez povšimnutia.



Nebol to krásny začiatok leta?...veru bol...a na budúci rok skúsím zase...

Ing. Anna Frličková  
Študentka U3V ŽU v Žiline

### ***Výstava NaFILM! přetváří české filmové dědictví v nevšední zážitek***

Zhruba uprostřed malostranské Nerudovy ulice, kousek od místa, kde z ní lze zabočit vzhůru k Hradčanům, se nachází barokní palác. Z jeho obrovských výkladů na kolemjdoucí shlíží dvojice Sedmikrásek jako vystřižených ze stejnojmenného filmu a jejich vyzývaví pohled nutí k zastavení. Ten, kdo se odhodlá odhalit, co se skrývá za tajemnou zkratkou NaFILM, neomylně zamíří do přítmi průjezdu skrze skutečnou celuloidovou bránu. Hned při vstupu člověk na vlastní kůži pocítí přechod z všedního světa do světa magických iluzí a fantazie, který během letošního jara ovládl všechna zákoutí pozoruhodných výstavních prostor Musea Montanelli. Burácení hromu, cval koňských kopyt, jímavé chorály i občasné zahoukání vlaku - skrumáž nejrůznějších zvuků dává tušit, že pokud jsou pro vás tradiční výstavy spojovány s tichým rozjímáním nad uměleckými díly či soustředěným vstřebáváním poznatků, tak zde s nálepkou ukázněného návštěvníka neuspějete. Naopak, hned po vstupu do první místnosti expozice je třeba zahodit veškeré zábrany a stát se mistrem filmové atmosféry jen a jen vlastními silami. O poschodí níž zase budete moci silou vlastní obrazotvornosti pomoci na svět filmu, který čeká na velké režisérské osobnosti. Stačí jen pořádně nastražit uši, zavřít oči a projekce může začít!

Více se nesluší prozrazovat, neboť nedílnou součástí výstavy NaFILM! je prvek překvapení a okouzlení, tedy pocity, které jsou s filmovým plátnem neodmyslitelně spjaty. Přesuňme se tedy do muzejní kavárny, kde den co den skutečně narazíte na dvojici Sedmikrásek z výkladu, ve skutečnosti studentek Katedry filmových studií FF UK Adéla Mrázová a Terezie Křížkovská, které s laptopy na klíně se starají o zdar výstavy a plánují budoucnost smělého projektu. Výstava v Museu Montanelli je totiž prvním veřejným výstupem daleko rozsáhlejšího projektu Národní filmové muzeum, který se má zasadit o vznik živé instituce filmového vzdělávání, jejímž hlavním cílem má být prezentace dědictví české kinematografie.

Záměrem současné expozice, která bude otevřena do 25. října, není věnovat se do hloubky jednotlivým kapitolám dějin českého filmu, spíše chce být ochutnávkou neotřelých způsobů jak vystavovat filmové médium a jeho příběh v prostoru. Zkušenosti se současnými filmovými muzei v Evropě přesvědčily tým studentů o tom, že filmová expozice má daleko větší potenciál, než je ve světě zaběhnutou praxí. Rozhodně se nechtěli vydat cestou vystavených filmových kostýmů, rekvizit a jiných fetišů či filmových projekcí, které svou výpovědní hodnotou nepřesahují dílo samotné. Inspirací pro ně byla spíše moderní evropská muzea, která se věnují nejčastěji nedávné historii a nabízejí nové možnosti zážitkového poznávání. Tyto instituce překračují dávné prokletí muzejních expozic, které si vystačí s nerozlučným párem historický artefakt/popisek. Naopak vytvářejí komplexnější instalace, v nichž se počítá se zapojením návštěvníka a pokud možno všech jeho smyslů. Základem je tedy interakce a tohoto principu využívá i výstava NaFILM! Jejím krédem je nepodceňovat návštěvníka, využít jeho schopnost chápat věci v souvislostech a zapojit vlastní představivost.

Ve třech tematických okruzích výstavy je vždy volen odlišný přístup k možnostem návštěvníkovy „spolupráce“. Vstupní část věnovaná příchodu zvukového filmu má podobu dílny, která umožňuje nenásilně vstřebat principy filmové techniky i její estetické dopady. Jednotlivá interaktivní stanoviště jsou v kombinaci se skutečnými historickými exponáty navržena tak, aby bylo možné pochopit z různých úhlů pohledu zásadní historický předěl pro filmové médium. Členité podzemní prostory zasvěcené české filmové avantgardě 20. let jsou pro změnu pojaty tak, aby podněcovaly návštěvníkovu fantazii a obklopovaly jej stejně jako představené tvůrce magickým fluidem filmu v jeho nejpůvodnější podobě. A poslední místnosti, jež jsou věnovány tématu filmového exilu, představují výzvu, jak ve výstavním prostoru uchopit spojení filmové historie s velkými dějinami a konkrétními osobnostmi. Zde přichází na řadu právě návštěvníkova schopnost přemýšlet v širších souvislostech, čemuž napomáhá i emotivní kulisa audiovizuálních básní, které se odlišnými pocitovými reakcemi vyrovnávaly s následky okupace Československa roku 1968.

Hlavní ambicí výstavy NaFILM! tedy není podávat vyčerpávající výklad zvolených historických kapitol, ale vyzkoušet na nich únosnost nových přístupů a především odezvu návštěvníků všech věkových skupin, laiků i odborníků, Čechů i zahraničních turistů. Proto je nedílnou součástí muzea prostor kavárny, kde je možné si o zážitku z expozice a vlastních podnětech popovídat přímo s realizátorkami projektu či zanechat vzkazy

na speciální zdi. Zpětná vazba je důležitým krokem do další fáze projektu a každý názor veřejnosti je pro projekt, jenž nechce vznikat v odloučeném prostředí akademické sféry, nesmírně přínosný. Národní filmové muzeum, je název trochu symbolický, neboť je otevřený všem, kterým není kinematografické dědictví lhostejné a chtěli by se do jeho realizace zapojit - byť jedinou radou, připomínkou či povzbuzením. Právě takoví z vás jsou na výstavu srdečně zváni, jelikož vědomí, že český film skutečně představuje hodnotu, co můžeme sdílet, je skutečným pohonem náročného projektu. Snad se jednoho dne stane skutečností a radostí nás všech.

Více o výstavě a projektu Národního filmového muzea se dočtete na stránkách [www.nafilm.org](http://www.nafilm.org)



*Adéla Mrázová, studentka Katedry filmových studií FF UK*



### **Univerzita třetího věku na FFUK a Senior klub v Městské knihovně Most**

Život není jen procházka růžovým sadem, ale to všichni velmi dobře víme. Velké změny v mém osobním životě, spojené s úmrtím partnera mě velmi negativně ovlivnily a já přestala mít chuť žít. Věděla jsem ale, že svoji práci mám ráda a nechtěla bych se jí vzdát – pracovala jsem na odboru kultury Magistrátu města Mostu.

V té době jsem se dostala k informacím o možnosti studia na univerzitách třetího věku, které provozují vysoké školy. To, že jsem se stala v roce 2002 pracující seniorkou, uspíšilo mé rozhodnutí a já si vybrala FFUK, obor Egyptologie a poté řadu dalších. Stalo se to, v co jsem doufala, obor, který mě zajímal a měla ho ráda celý život, mi vrátil chuť do života a nejen to, ale i do dalších aktivit, které by pomohly naplňovat život mým vrstevníkům.

Naše společnost stárne, ale už to není jako před několika desítkami let, kdy senioři přestali pracovat a tedy skoro žít. Většina dnešních seniorů jsou aktivní lidé, plní elánu a chuti do dalších činností.

V roce 2009 jsem začala pracovat v Městské knihovně Most, do které jsem šla už s myšlenkou určitých možností k využití volného času seniorů. Pro tuto myšlenku jsem získala několik kolegů i souhlas vedení a tak jsme v knihovně ustavili Senior klub MKM. Předcházela tomu anketa mezi čtenáři – seniory, ale zúčastnili se jí i senioři, kteří do knihovny nikdy nechodili. V této anketě jsme nabízeli možnost se zapojit do různých vzdělávacích i volnočasových aktivit. Zvítězily vzdělávací kurzy a přednášky na různá témata lidských činností. Členem Senior klubu se stal ten, kdo se zúčastnil některého z nabízených kurzů. Nezanedbatelná byla i skutečnost, že kurzy byly a jsou cenově dostupné pro všechny seniory a mohou si je dovolit.

A tak již pátým rokem Senior klub MKM funguje, nabízí svým členům celou řadu zajímavých přednášek z oborů historie, cestování, výtvarného umění, finanční gramotnosti apod. a musím konstatovat, že je o tyto aktivity stálý zájem. Staly se tak populárními, že je navštěvuje i široká veřejnost a nejen senioři. Připravujeme ale také v rámci Senior klubu MKM kulturní programy, poznávací výlety pro seniory s literární tematikou po kraji, kde žijí a to se setkává s velkým ohlasem.

Další vzdělávání je pro seniory přínosem nejen pro jejich duchovní růst, ale i pro sociální vztahy. Setkávají se se svými vrstevníky, navazují nové kontakty. Překonávají proto rádi i tělesné obtíže, aby se dostali ze společenské izolace. To vnímají nejen oni, ale i my, pracovníci, kteří pro ně tyto aktivity připravujeme, jako významné obohacení života v období, které mohou pro sebe pociťovat jako negativní. Lhostejnost a nezájem společnosti dopadá na některé jedince velmi tvrdě a my jsme tu zkušenost také zažili.

Chtěla bych ale zmínit důležitou okolnost – ke všem těmto aktivitám, které velmi ráda v Městské knihovně Most připravuji, mě inspirovalo právě absolvování několika kurzů Univerzity třetího věku FFUK, které navštěvuji již řadu let. Ukázalo mi cestu, možnost a příležitost nabídnout dalším seniorům jak naplnit smysluplně volný čas.

*Naděžda Kimlová, absolventka U3V, FFUK*



<https://wikipedia.org>

## Prázdninové toulání po horách

Dostanu-li se v létě do Krkonoš, snažím se projít nějakou (pro mne) novou a méně frekventovanou trasu. Letos to byla cesta po Dlouhém hřebenu ve východních Krkonoších. Inspirovala mě k ní výstava v infocentru *Veselý výlet Pec pod Sněžkou* dokumentující obnovu drobných sakrálních i jiných památek v krajině této části hor. Šla jsem z Temného Dolu podél citlivě obnovené křížové cesty a kaple sv. Anny se šindelovou střechou (končí u studánky, jejíž voda má dle pověsti léčivé účinky) na Starou horu a dále jen neznačenými cestami a pěšinami kolem Červeného a Nového Červeného kříže a necestou dolů až do Spáleného Mlýna. Cesta je dnes většinou lemovaná vzrostlými stromy a tak bylo výhledů na Šímovy chalupy a Sněžku poskrovnu. Ale pro opuštěnost míst to byl skutečný balzám na duši...

Dalším cílem byla málo frekventovaná cesta Klauzovým (Těsným) dolem podél Černohorského potoka. Těsné zarostlé údolí lemované starými stromy mezi Černou a Světlou horou je skutečně velmi romantické. Kdysi to bývala populární malebná cesta s hrazenými stavbami (některé kamenické práce vydržely přes sto let a jsou k vidění dodnes), ale povodeň v r. 2007 smetla zbytky starých mostů a cesta se stala neschůdnou. V roce 2003 byl skvěle obnoven vstupní most i spodních 700 metrů cesty podél zmíněného potoka (tzv. Luisina cesta). Avšak povodeň v roce 2013 - viz internetový odkaz (1) opět dílo velice zdevastovala. Dnes se zase začíná obnovovat.

Letos jsem šla ze Svobody nad Úpou (vloni od hotelu Lesní dům u Jánských lázní, což se mi líbilo více) na Velké Pardubické boudy. Vody v potoce nebylo v důsledku vedra a sucha tolik co bývá, ale chůze a posléze prodírání se po opuštěných strmých cestičkách a zarůstajících pěšinách podél potoka s výhledy na tůňky, vodopády a malé kaskády i vodou vymleté obří hrnce v potoce stálo za námahu! Škoda jen, že povodeň zanechala takové stopy. Od Velké Pardubické boudy jsem pokračovala již po více frekventované naučné stezce kolem Černohorského rašeliniště, balancovala jsem na povalové cestě kolem kosodřeviny nad mechy, plavuněmi, „rašelinnými oky“, ve kterých se zrcadlilo modré nebe, obdivovala hustě obalené porosty borůvek a brusinek (škoda, že je zde 1. zóna KRNAPu, ráda bych si „zobla“), šplhala na vyhlídkovou věž nad rašeliništěm a v duchu jsem porovnávala výhled s výhledem na šumavskou Tříjezerní slať. Je to neotřele krásný svět...

I na oblíbenou Sněžku jsem se dostala, tentokrát za chladného větrného počasí od Špindlerovky. Lanovla nejezdila a lidí tam tedy nebylo tolik jako jindy.

Jsem vděčná, že jsem mohla zase navštívit milované hory.

---

Více informací o popisovaných cestách nalezne zájemce v jednotlivých číslech časopisu *VESELÝ VÝLET* <http://www.veselyvylet.cz/cz/vv3.html> a o povodni v roce 2013 v popisované lokalitě (1) zde: [http://hradec.idnes.cz/povodne-krkonose-0z0-/hradec-zpravy.aspx?c=A130618\\_1941746\\_hradec-zpravy\\_tuu](http://hradec.idnes.cz/povodne-krkonose-0z0-/hradec-zpravy.aspx?c=A130618_1941746_hradec-zpravy_tuu)



(Marie)



## Bajka o životě

Celý život  
se drápeš  
s batohem kamení  
po skluzavce nahoru.

Nakonec  
JSI nahoře.

Někdy  
než se stačíš nadechnout  
a vítězně zařvat  
uděláš ten špatný krůček.  
A už jedeš.

Dolů.  
Tam se rozplácneš do bahna  
a někdy ...  
na tebe spadne  
i ten batoh.

*hanaha*



## Šípek (Rosa canina), růže šípková



Po horkém létě přijdou deštivé a chladné dny a tak se rádi zachumláme do teplého župánku a postavíme na dobrý šípkový čaj, který nás zahřeje a jako bonus přidá našemu tělu vitamín C a ten nás ochrání před podzimním nachlazením.

**Šípek** je bohatě větvený trnitý keř rozšířený po celé Evropě. U nás roste na stráních, mezích, v křovinách a houštinách od nížiny do podhůří, ojediněle i v horách. Kvete v červnu a počátkem července.

Plody jsou šípký (nepravé plody) jsou červené barvy, sbírají se za suchého a slunečného počasí v září nebo počátkem října. Suší se při teplotách od 60 do 80°. Sušení urychlíme namáčkutím plodu. Hodnota šípků závisí na druhu, na době sběru a na úpravě.

*Obsahuje hlavně vitamín C (za čerstva 0,5 – 0,7 mg %), z dalších látek hlavně β-karoten a vitamín B, třísloviny, kyselinu citronovou a jablečnou,*

*30 % cukru a mnoho slizových látek. Účinné látky šípků příznivě působí při krvácení dásní a zvyšuje odolnost proti některým onemocněním, např. při chřipce.*

*Užívá se vnitřně (2 čajové lžičky rozmělněných plodů na 1/2 l vody se asi 30 min. mírně vaří, odvar se nechá 15 až 30 min. stát a ihned se pije) jako posilující vitamínový prostředek. Je také účinný při zánětlivých onemocněních ledvin a zánětech močového měchýře. Šípký jsou jedním z nejbohatších zdrojů vitamínu C.*

*Pozn.: Obsah vitamínu C stoupá až do počátku zralosti, kdy jsou plody plně vybarvené a tvrdé. V době zralosti začne klesat a neustále se snižuje. Obsah kolísá také podle počasí. Při odborném sušení lze značnou část původního obsahu zachovat. U předčasně natrhaných šípků – i když zdánlivě dozrávají – obsah C vitamínu nestoupá, ale postupně se snižuje, stejně jako při skladování (za rok skladování klesá obsah vitamínu asi o 50 %).*

*Čaj z drcených šípků nebo ze semen, v němž je mnoho chloupků, musí se cedit přes husté pláténko.*

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

## Význam barev

### Šedá barva

Je barvou neutrality a kompromisu. Typická barva stínů vzniklá směsí světla a temnoty. Přitahuje opatrné a málo sebejisté lidi, kteří mohou mít strach ze života.

### Drahokamy a krystaly:

Achát, hematit, labradorit, kouřový křišťál

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

## Četba

Jean-Paul Dubois

### To nemyslíte vážně, pane Tanner

Občas se v bytě či domě něco pokazí a je potřeba přivolat příslušného řemeslníka. Ne vždy však natrefíte na toho zcela fundovaného.











*„Tento týden jsem žil v těch nejhorších obavách. Pedro se s pozinkovanými plechy trápil víc a víc, a výsledek byl hotová katastrofa. Všechno se vlnilo, všechno bylo šejdrem. Do každého sváru by člověk strčil ruku a krom toho všechny při sebemenším tlaku povolovaly. Když jsem Pedrovi přednesl výčet všech těchto nedodělků, odbyl mě odpovědí, že to ještě není hotové, že má zatím ty díly jen poštelované a až to dokončí, všechno bude tip top. Nezbyvalo mi, než tomu věřit a doufat, že se stane nějaký zázrak. ....“*

## Aritmetika včera a dnes

### Indiánské kmeny Ameriky - Mayové

Populace na americkém kontinentu byla dlouho oddělena od vývoje Asie a Evropy. První otrokářské státy zde vznikají až na počátku našeho letopočtu. Největšího rozkvětu pak dosáhly okolo 4.-6. stol. n.l. Vládu říší drželi ve svých rukou velekněží.

**Mayové** již od 4. stol. př. n. l. používají poziční číselnou soustavu se znaky pro čísla 0 - 19 a se základem 20. Čísla psali jako ostatní text do sloupců.

	0		
.	1		11
..	2		12
...	3		13
....	4		14
—	5		15
—.	6		16
—..	7		17
—...	8		18
—....	9		19
==	10		

Zdroj: internet Aritmetika včera a dnes



## Víte, že

Volně žijící **klokani** jsou spíše leváci. Při krmení a úpravě srsti dávají přednost levé přední pacce.

**Nejvyšší lidé** žijí v Nizozemsku a mohou za to vliv životního prostředí, konzumovaná potrava i genetika. Nizozemky měří průměrně 171 cm a Nizozemci 184 cm. Ještě však před 150 lety byl tento národ naopak jedním z nejmenších. Od té doby průměrně povyrostli o 20 cm. V USA se obyvatelstvo například za stejně dlouhé období zvýšilo jen o 8 cm.

**Sladkovodní ryby** nepijí, protože veškerou potřebnou vodu dostávají do organismu skrze žábry.

**Mořské ryby** žijí v hypertonickém prostředí, které je oproti jejich tělním tekutinám koncentrovanější, a proto vodu ztrácejí. Ztrátu vody musí tedy doplňovat pitím. Přebytečné soli pak vylučují v moči a skrze žábry. Ve slané vodě jsou stále, takže se mohou napít kdykoliv.

Zdroj: časopis 21. století, září 2015

## Doplňte výrazy vědních oborů k příslušným písmenům

**A**rcheologie, **a**natomie, **a**diktologie ....

**C**ytologie ....

**G**eologie .....

**J**apanologie .....

**N**anotechnologie....

**S**inologie .....

**X**enofobie .....

**D**ědičnost .....

**H**istologie .....

**K**limatologie .....

**O**rientalistika .....

**T**eatralogie .....

**Z**oologie .....

**B**iologie, **b**otanika, **b**ibliografie.....

**E**gyptologie .....

**C**hemoterapie .....

**L**ogika .....

**P**olitologie .....

**U**rologie .....

**F**ilozofie .....

**I**chtyologie .....

**M**atematika .....

**R**usistika .....

**V**enerologie .....



**Uzávěrka pro příští číslo je 10. prosince 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 prosinci – předem děkujeme za spolupráci.***

**Datum 1. října 2015**