

Z dopisů Boženy Němcové (1820 – 1862)

„Kdož by si nepřál být mladým – ačkoliv nevím, chtěla-li bych stejné živobyčí ještě jednou prožít – ne, já, kdybych měla volit – tedy bych si přála narodit se znovu as za dvě stě let – anebo ještě později – neboť nevím, bude-li do té doby takový svět, v jakém bych já chtěla žít. ...s rozkoší“



Foto: Marie Okrouhlá
Vážené posluchačky,
Vážení posluchači,

ještě jsme se moc v novém roce nerozkoukali a už z něho odřízneme téměř čtvrtku. Od dubna bude k dispozici Katalog přednášek na akademický rok 2020/21 a nabídka bude jako každý rok velice zajímavá. S blížícím jarem se vyskytly jako obvykle respirační choroby s horečkou. V článku „Našla som v kalendáři“ se dočtete o jiné horečce – horečce nákupní, což je v současné době aktuální. Příspěvek naší posluchačky o Bertramce měl navazovat na návštěvu vily Bertramka, ale vzhledem k výskytu a šíření koronaviru jsme se museli pro tentokrát připraveného programu vzdát. Mnozí přemýšlí dopředu, tedy na léto, a ještě nejsou na váze, kterou by potřebovali mít do plavek. Pomůckou Vám může být kniha o dietách s návodem na rozdělení potravin. Zajímavosti a zábavný koutek je nedílnou částí našeho časopisu.

Krásné jarní dny Vám přeje Vaše

Lucie Fridešová



Obsah

✿ Aktuality z naší U3V.....	2
✿ Čriepky spoza hraníc.....	4
✿ Příspěvky našich posluchačů.....	6
✿ Zajímavosti.....	13
✿ Zábavný koutek.....	17

✦ Aktuality z naší U3V

Vážené posluchačky,
vážení posluchači,

tak jako každý rok, i letos jsme nejen pro Vás, ale i pro nové zájemce, připravili, v rámci studia Univerzity třetího věku na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy, novou nabídku vzdělávacích programů.

V nabídce je 68 kurzů, tak doufám, že si vyberete a budete spokojeni. Katalog vzdělávacích programů U3V pro akademický rok 2020/2021 bude k dispozici v tištěné podobě **od 3. dubna 2020** (v pátek na hlavní budově FF, nám. J. Palacha 2, Praha 1, kancelář 33 v přízemí) a týž den i na našich webových stránkách. Součástí „studijního balíčku“ bude i přihláška, rozvrh výuky a Pravidla pro studium. Zde najdete nejdůležitější informace, které budete potřebovat k přihlášení. V další dny pak budeme Katalog vydávat v sídle CDV, Jindřišská 27, Praha 1, 5. patro – v úředních hodinách (viz níže).

Velká řada je úplných novinek, některé kurzy se vzhledem k mimořádnému zájmu z Vaší strany budou opakovat – např. kurz Kapitoly z dějin římské kultury I. a II. (PhDr. Pavel Titz, Ph.D. nebo jazykové kurzy – angličtina, němčina, španělština, ruština, latina, francouzština). Z novinek bych ráda doporučila velmi zajímavé kurzy – *Ženy, které milovaly pohyb a možná trochu o mužích – sportsmenech*, *Vybrané kapitoly ze světových dějin I. Západní a severní Evropa v novověku*, *Východní Evropa po roce 1991*, *Středověký člověk: Jak se žilo před tisícem let...*, *Slovo je lék i zbraň*, *Praga caput regni – kapitoly z dějin hlavního města I. nebo Polozapomenuté události světových dějin?*

Veškeré informace o studiu U3V, vč. dalších doporučení a materiálů, najdete na našich webových stránkách: www.cdv.ff.cuni.cz – záložka Univerzita třetího věku - sekce Informace pro posluchače a Informace pro zájemce. Prosím, sledujte je průběžně a pečlivě.

Pravidla pro studium U3V:

- podmínkou pro zapsání do studia je **maturita** + dosažení důchodového věku (60+ let)
- každý kurz má 9 přednášek (9 termínů, tj. 18 vyučovacích hodin)
- kurzy nabízíme:
- **jednosemestrální** – bez ukončení, bez Osvědčení, probíhají v jednom akademickém roce, vždy pouze 1 semestr
- **vicesemestrální** – probíhají v jednom akademickém roce, zimní i letní semestr, je nutné se zapsat do obou semestrů, ukončeny testem nebo závěrečnou písemnou prací, Osvědčení o absolvování, účast v Karolinu
- **vicesemestrální/víceleté** – 1. ročník/jeden semestr v aktuálním akademickém roce, 2. ročník/druhý semestr v roce následujícím, do každého ročníku se zapisujete zvlášť. Pro postup do 2. ročníku musí být splněny předepsané podmínky (min. 50% účast na přednáškách, vždy uvedeno v anotaci kurzu). Osvědčení o absolvování, účast v Karolinu. Bez absolvování 1. ročníku se nelze zapsat do 2. ročníku.
- **semináře** – většinou pouze v 1 semestru, pro přihlášení je třeba splňovat předepsané podmínky – viz anotace semináře v Katalogu vzdělávacích programů.

Kontakt:

- **studijní referentka pro agendu U3V: Anna Novotná**
- Anna.Novotna@ff.cuni.cz, tel.: 221.619.811
- [Webové stránky: www.cdv.ff.cuni.cz](http://www.cdv.ff.cuni.cz)

- **Sídlo CDV: Jindřišská 27, 5. patro, Praha 1**

Úřední hodiny:

Pondělí: zavřeno

Úterý: 09:00 – 12:00 h.

Středa: 14:00 – 17:30 h.

Čtvrtek: 14:00 – 16:00 h.

Pátek: výuka na FF UK (nám. J. Palacha 2, Praha 1)

Závěrem bych Vám chtěla poděkovat za zájem o naše kurzy, za poctivou docházku a milé pochvaly, kterých se nám dostává. Velmi si toho vážím.

Ing. Ilona Kellerová
vedoucí



✘ Čriečky spoza hraníc

Našla som v kalendári

Ak zalistujete v kalendári, zistíte, že okrem mien, označenia vianočných a veľkonočných sviatkov, štátnych a cirkevných sviatkov, sa v ňom vyskytuje aj obrovské množstvo iných dní. Sú tam uvedené aj tzv. **medzinárodné a svetové dni. Niektoré pripomínajú, aké je dôležité zdravie, iné zase úctu či rešpekt, ale sú aj také, ktoré dokážu vyvolať človeku úsmev na tvári. Pre dnešok uvediem len 2 z nich, ktoré sa tak trochu dotýkajú terajšej atmosféry, ktorá panuje okolo nás.**

Medzinárodný deň nenakupovania (25. november - listopad)

Medzinárodný deň nenakupovania bol iniciovaný a prvýkrát oslavovaný v roku 1992 Tedom Davom vo Vancouveri v Kanade. Hlavným cieľom tohto dňa je upozorniť ľudí na negatívne dopady nakupovania, najmä na životné prostredie, ale aj na naše zdravie. Tento deň je obrovskou výzvou pre ľudí, aby sa vzdali preplnených obchodov a radšej trávili čas so svojou rodinou a blízkymi. Koniec koncov, bohatí nie sú tí, čo veľa vlastnia, ale tí, čo veľa nepotrebujú.

Viete si predstaviť v súčasnej dobe aspoň jeden deň bez nákupov? Asi ťažko. A čo robiť, keď trh ovláda nákupná horúčka? Určite Vám neuniklo, že momentálne vládne nákupná hystéria a v obchodoch na nás „zízajú“ vybrakované regály. Pri pokladniach sedia zúfalé predavačky a u niektorých z nás doma sa vytvárajú pomaly kopiajú sa zásoby. Nie nebudem teraz polemizovať teraz o tom, či je alebo nie je dôvod na to, aby sme sa húfne vrhali do obchodov a nakupovali, čo sa len dá a čo ešte ten, ktorý obchod na sklade má a priebežne vykladá. Na druhej strane, možno mi dáte za pravdu, že na mieste je mať doma nejakú zásobu – rezervu na „horšie časy“. Problém nastáva, kde to všetko „napratať“. Veď mnohé naše byty a domy nie sú ani na to „stavané“. Priznám sa, že „železnú zásobu“ doma mám v špajzy stále, tak najviac 2 ks balenia z trvalých potravín a hygienických potrieb. Do obchodov „vyrážam“ za nákupom, iba ak vznikne podstav pod doma zavedenú hranicu zásob. A či si dokúpim tovar akurát teraz v obchode je to asi vo „hviezdach“. A tak som si dala malý nakupovací záväzok, že tento deň bez nakupovania rada oslávim, až to všetko „prehrmí“ a určite na to nebudem musieť čakať až do novembra - listopadu... Spomínate si, kedy sa u nás niečo podobné udialo? Iste mi dajú za pravdu iba „pamätníci“. Veľká „nákupná horúčka“ u nás v Čechách, na Morave i na Slovensku vypukla zhruba pred 51 rokmi v auguste 1968 a čuduj sa svete - prežili sme to...

Deň paniky (9. marec - březen)

Niektoré dni jednoducho bez stresu, paniky alebo chaosu ani nemôžu existovať. Predstavte si, že v kalendári je 9. marec zapísaný ako Medzinárodný deň paniky. Mal by to byť veľmi úsmevný deň, kedy si pripomíname, že bez paniky a zmätku to niekedy v našich životoch jednoducho nefunguje a po čase sa nad tým len pousmejeme. Azda najväčšmi prekvapujúce na ňom je, že by to mal byť „veselý sviatok o panike a strese“, s ktorým máme v každodennom živote všetci skúsenosti. Lebo pod panikou sa rozumie zdesenie, strach, zmätok, strata rozvahy. A možno i všeličo iné, čím by sa to dalo doplniť. Tento sviatok však nemá vyvolávať paniku. Má na ňu upozorniť vo veselom duchu. Na mnohých miestach vo svete sa konajú školenia o bezpečnosti pre zamestnancov alebo kurzy o hľadaní únikových východov pre malých školákov. Deň má upozorniť aj na problém so zvládaním rizikových situácií.

Práve „Deň paniky“ nie je určený na panikárenie...

Ale práve na presný opak a urobenie si srandy z paniky...

Nuž, „ruku na srdce“, kto z nás paniku nezažil?. Dochádza k nej najmä v nebezpečných a krízových situáciách.

Trasú sa ruky, pot, chaos, strach...

Na panike je najhoršie to, že je väčšinou nezmyselná...

Takže, ak vás najbližšie prepadne panika, lebo...lebo...lebo...

Skúste neprepadávať panike – nepomôže to.

Predýchajte to, usmejte sa...

Mne osobne naposledy pomohlo obyčajné počítanie od jedna až kým sa mi dýchanie a tep nevrátil do normálu...

Na záver nebudem hovoriť veľa o tom z čoho panika v súčasnej dobe pramení. Strach z nákazlivej choroby, dokáže paralyzovať. Je to **strach zo strachu**. Preto **dnešné dni som si „opriadla“ mottom: obozretnosť a kľúčové opatrenia áno, panika nie!**

Autor:

Medovka

Ing. Anna Frličková

Študentka U3V pri ŽU v Žiline

Absolventka projektu GAIN – Grundtvig

Vysvetlivky :

dnešné dni som si opriadla - dnešní dny jsem si opředla...

špajza – spižirna



✧ Příspěvky našich posluchačů

Milé spolužačky a spolužáci,

31. 1. 2020 byl den „pololetních prázdnin“ (alespoň pro žáky základních a středních škol ...) a já, se svou kamarádkou, spolužačkou z U3V jsme si udělaly výlet, který se nám velmi vydařil, moc se nám líbil, a tak se chceme s Vámi podělit o zážitky...

Byl to příjemně strávený čas, jely jsme do Kralup a navštívily jsme tam výstavu dřevěných objektů Martina Patříčného. Bylo nám tam opravdu dobře, kamarádku nejvíce překvapilo, poté co mi řekla, že ji láká jeden z těch velkých objektů pohladit, když jsem ji mohla odpovědět, že může, že by to autorovi nevadilo a "citovala" jsem ji část z pozvánky na výstavu (... *uvidíte na vlastní oči a na většinu si budete moct i sáhnout, pohladit. Dotyk je u dřeva důležitý. A příjemný, jak víte...*)

Možná, po shlédnutí ukázky několika málo fotografií z 62 obrazů a objektů, se i najde někdo, kdo by výstavu **Martina Patříčného – „DÍKY DŘEVU“** v Městském muzeu v Kralupech nad Vltavou také rád uviděl? Výstava trvá do 14. 3. 2020 – patrně to již nestihne, pak tedy někdy příště a třeba někde jinde...!

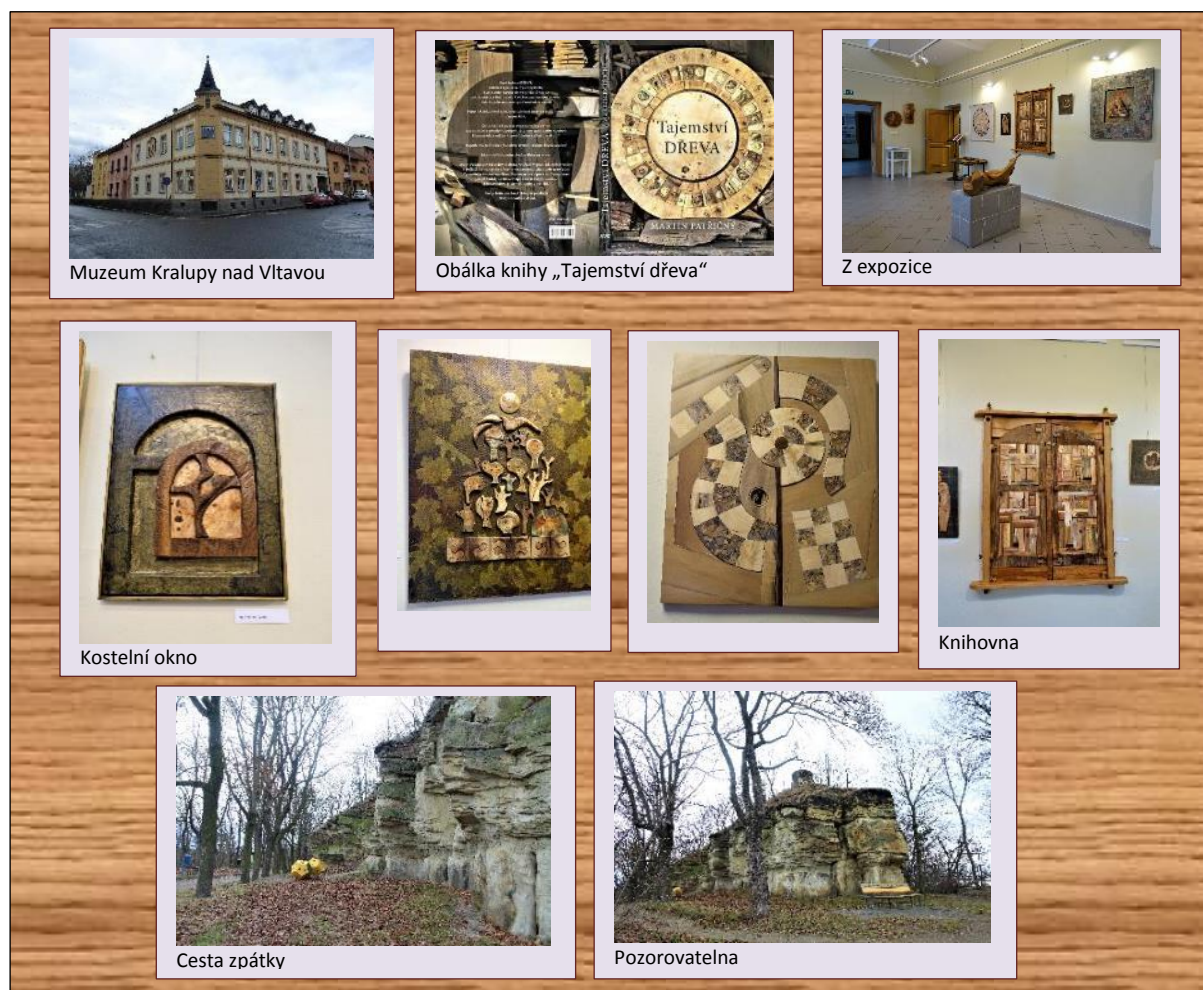
/ výstava je prodejní, ale některé objekty jsou již zamluveny /

Autor dřevěných objektů je zároveň zdatným spisovatelem, napsal 10 knih, šest jich je v současnosti na trhu..., pro účely vzdělávání doporučuje „Tajemství dřeva“

Doufám, že se Vám budou ty naše ukázky líbit.

Hezké příští dny Vám přeji

Lída a Jarka



O Milostných dopisech - /z VÝSTAVY, ... píše autor výstavy/

Skončily, je to tak. Už se nepíšíou. Už nečekáš na poštačku jestli. Jestli dnes nějakou obálku přinese.

List od milé.

Růžové psaníčko /znamená randíčko/ ty moje zlatíčko/ já mám tě rád... tak nějak byl ten starý šlágr z doby černobílých filmů, že?

Vydírání na základě milostných dopisů je v řadě detektivek.

Pomocí dopisů se psaly i celé romány.

Bylo to tak v našem světě zařízené. Napsali jste na papír dopis, dali do obálky, napsali adresu, přilípli známku, kterou jste předem koupili a olízli a pak jste to všechno hodili do kovové bedničky, která se jmenovala Schránka, bývala modrá a později oranžová. Měla takovou škvíru, kterou se dal prostrčit i tlustší dopis, ale ruka ne. A lidé od pošty tyhle schránky vybírali a....

A já tuhle myšlenku na milostné dopisy už nějakou dobu nosil v hlavě. Že skončily a nikdo neví a nezjistí, který byl ten poslední. (Leda by ještě dnes někdo nějaké psal – možné to je).

Jistě, že na začátku jich všech byla láska, jinak by se přece nikdo neobtěžoval. A tak já s touhle nostalgickou myšlenkou nějaký čas chodil a jak se mi často stává, ptal jsem se sebe sama – budeš o tom psát, hochu, nebo z toho uděláš obraz? Takhle to mám. Když totiž myšlenka nabere na síle, neumím se jí jinak zbavit.

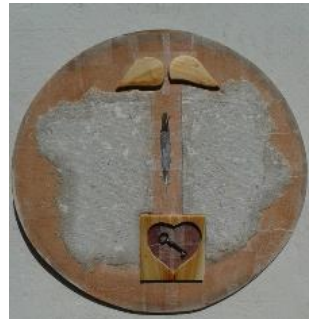
Potom přišel základní nápad, měl jsem z něj radost a od něho to šlo už všechno jakoby samo. A teď budu pokračovat jako komiks.



Z vlastních i vyprošených milostných dopisů jsem si udělal ruční tlustý papír. (Roztrháte, namočíte a rozcupujete masu, prostřete na síto...)

Rám obrazu jsem zhotovil na soustruhu ze široké topolové fošny, když si (rám) odpočinul, asi deset dnů, srovnal jsem zkroucení na hoblovce. Na povrchu jsou ponechány stopy z katru (pily) a

vykartáčoval jsem silikonovým kartáčem, tónováno do starorůžova...



Všechno kromě dřeva a vnitřních částí ručního papíru jsem překryl tenoučkou vrstvou papíru a nalepil součásti (Leckterý milostný dopis mohl být klíčem k srdci milované bytosti, jiný třeba brokenheartoval)

A potom jsem desku zasadil do rámu, jak vidíte. Jediný detail chybí, mezi brkem a dřevem srdce

ještě nalepím 60-ti haléřovou známku s květinami, z bývalého Československa.



A nakonec zbývá ještě vyřešit otázku sdělnosti – jak dát vědět ten základní nápad, že totiž ty milostné dopisy byly surovinou pro „výrobu“ ručního papíru? Napadá mě, že k obrazu připevním ještě průvodku, to byl pruh silnějšího papíru s dírkou s cvočkem, který se druhy používal na poště k balíkům. Tak.

Prý jsou i návody, jak psát milostné (i jiné) dopisy. Na vojně v nemocnici jsem milostné dopisy klukům psal – tedy koncepty. Oni si to pak přepisovali a dávali mi za to cigarety. Nekuřte, raději pohladte své milé a jestli je nemáte, tak dřevo.



Praha – W. A. Mozart – Bertramka

Vážený hudební přítel.

V zimním semestru AR 2018/ 2019 byl zařazen nový cyklus s názvem “Hudební Praha v proměnách staletí I.” Poslední přednáškou I. části bylo téma Hudba Mozartovy Prahy s názvem „W. A. Mozart a Praha“. Přednáška paní profesorky Gabrielové nás seznámila s jeho koncertními turné, s jeho komponováním a také s Mozartovým pobytem v Praze. Jeho mecenáši (dá se tak říci), byli manželé František Xaver Dušek a jeho manželka Josefína. Není mým úkolem podrobně seznámit čtenáře s životem a tvorbou Wolfganga Amadea Mozarta. To už za mne učinili jiní – daleko fundovanější autoři.

Já Vám chci jen připomenout několik zajímavostí z géniova pražského pobytu. Hudební svět zná tisíce talentů, ale pouze několik osobností dosáhne takového věhlasu jako Wolfgang Amadeus Mozart. Ten na pražské Bertramce prožil jedno z nekrásnějších období svého života. Usedlost Bertramka, nazvaná podle jednoho z majitelů F. Bertramského, se stala v roce 1784 majetkem manželů Duškových – klavíristy, pedagoga a skladatele Františka Xavera a jeho manželky Josefíny – také klavíristky a operní pěvkyně. Paní Josefína, o hodně let mladší než její učitel a později manžel František, byla také blízkou přítelkyní císařského místodržícího Clam Gallase. Jehož okouzila nejen svým mladistvým a poutavým zjevem, ale také inteligencí a krásou zpěvu. Dnes bychom řekli, „že měla zlato v hrdle“. Bertramka byla letním sídlem manželů Duškových.

František a Josefína Duškovi se pravděpodobně zasloužili o pražské uvedení Mozartových oper – Únos ze Serailu, Figarova svatba a o pozvání jejich autora do Prahy. Pražské provedení Figarovy svatby v prosinci 1786 v Nosticově (dnešním Stavovském) divadle mělo – na rozdíl od Vídně – obrovský úspěch. Vídeňské publikum se nedokázalo smířit s tím, že si skladatel dovolil kritizovat nešvary a chování panstva. Vždyť přece hraběcí komorník Figaro svou chytrostí a důvtipem přelstil urozeného člověka – hraběte Almavivu! Když v lednu 1787 Mozart poprvé přijel do Prahy a operu dirigoval, zazněla snad z jeho úst památná věta: „Moji Pražané mi rozumějí“. Rovněž prý doplnil do Figarova partu žertovný popěvek, který se až nápadně podobal melodii písničky: “Andulko, Andulko, Anduličko, nesmíš být na mne zlá pro slovíčko...” Překlad z originálu byl asi tento:

„Tak mu dnes přestal čas snů a zdání, at' se náš Narcisek jak chce, brání. Skončil již krásek svých opěvání. Adonis půvabný jako květ“. Popěvek byl určen mladému Cherubínovi (což je tzv. „Kalhotková role“ – hraje a zpívá ji žena); který se dvořil každé dívce a paní. A když to zjistil hrabě Almaviva – ve stylu – „když dva dělají totéž, není to vždy totéž, že...“. A okamžitě poslal Cherubína k jeho pluku.

Ve stejném roce uzavřel W. A. Mozart smlouvu na novou operu pro podzimní sezónu Nosticova divadla. Stal se jí Don Giovanni aneb Potrestaný prostopášník; na text vídeňského dvorního básníka a libretisty Lorenza da Ponte. Postava Dona Giovanniho, či Dona Juana, je všem jistě známá. Jeho prostopášnost, nadutost a namyšlenost je po právu potrestána. Jestlipak by se tak mohlo stát i dnes? Vždyť s takovým Donem Giovanim se setkal – i setkala, - každý – i každá z nás. Nebo nás takové setkání ještě čeká?

Operu Wolfgang dokončil v Praze, sám ji nastudoval a 29. října 1787 v Nosticově divadle dirigoval její premiéru. K prvnímu provedení Dona Giovanniho se vypráví následující příhoda: Vše bylo připraveno, nazkoušeno, pěvci, sbor, scéna, kostýmy; v místech pro orchestr tzv. „orchestršišti“ – hrozné slovo, co! Již byly zapalovány svíce u notových pultů, ale stále nebyla – jak bychom dnes řekli - k dispozici předehra k opeře. Dříve se označovala názvem „Ouvertura“. Ale nakonec vše dobře dopadlo, na notách ještě neoschnul inkoust a už se Nosticovým divadlem nesly první tóny hudebního dramatu o síle lásky, nevěře a klamu. A opět opera sklidila velký úspěch i pro svou, tehdy nevídanou, pěveckou i instrumentální náročnost.

Patrony Mozartova pražského pobytu stále byli manželé Duškovi, snažili se mu co nejvíce pomoci a zpříjemnit jeho působení v Praze. Paní Josefína byla velkou obdivovatelkou Mozartovy tvorby. Jejím přáním bylo, aby pro ni Wolfgang Amadeus napsal třeba jen docela malou árii. Ale stále bylo jen při slibech. Na zahradě Bertramky měl být v té době malý altánek. A říká se, že paní Dušková v něm Mozarta zamkla a nepustila ho ven, dokud jí árii nesložil. Vznikla tak nádherná koncertní árie „Bella mia fiamma, addio“- „Sbohem, můj krásný plameni“. Ale to by nesměl být „vynalézavý Wolfi“, jak ho nazývali jeho přátelé. Partituru prý předal Josefíně s podmínkou, že jí bude patřit (ta árie) jen tehdy, pokud ji zazpívá „z listu“ – bez jediné chybičky. A stalo se tak, paní Dušková tuto podmínku „do puntíku“ splnila. (Označení „z listu“ znamená zazpívat nebo zahrát skladbu úplně poprvé, bez možnosti nácviku).

Chtěli jsme tohoto hudebního génia připomenout jako člověka, jehož dílo bude vždy – po muzikantsku řečeno – znít tím nejčistším a nejjasnějším tónem, od pianissima až po fortissimo. Mozart a Praha, tato dvě slova tvořila a dodnes tvoří harmonický souzvuk. Praha se k jeho dílu vrací vždy s nadšením a radostí.

*Věra Voženílková
posлуhačka U3V*



Miluj bližního svého

„Miluj bližního svého jako sebe sama“ je citát, který zná lidstvo od pradávna, přinejmenším od vzniku Bible. Známe ho všichni, a proto se nad jeho obsahem už ani nezamýšlíme, je nám přece tak jasný. Ale kdyby všem lidem bylo jasné, co se v něm říká, žili bychom dnes úplně jinak. Vždyť, má-li se člověk opravdu rád, nebude si vědomě škodit a nebude škodit ani bližnímu, prostě nikomu jinému. Nebudou problémy v rodinách, ve školách, v práci ani nikde jinde a všechno bude fungovat tak, jak má. Nebudou války, bída ani hlad, všichni lidé na celém světě budou žít v lásce, míru a bezpečí a celá naše planeta bude součástí vesmíru, ve kterém má všechno své předem dané místo a kde se všechno řídí podle jediného zákona - zákona lásky. Zní to jako utopie? Možná, ale přiznejme si, že na tom něco je. Něco, jako představa o fungování lidstva, možná cosi jako návod na přežití pro nás všechny, ale určitě něco, co se nám, lidem, někde vymklo z rukou a nabralo úplně jiný směr než ten, který nám příroda určila. Vždyť příroda, a všechno v ní si žije svým vlastním životem, kterým nikomu neškodí. Dá se totéž říci o lidech? Miluj bližního svého jako sebe sama, ale copak my sami sebe milujeme? Každý z nás se má určitým způsobem rád, ale nesmí to být láska na úkor našeho pohodlí, a už vůbec ne ve jménu nějaké oběti. Kdo z kuřáků se má rád natolik, aby přestal kouřit? Opravdu mizivé procento kuřáků obětuje požitek z cigarety svému vlastnímu zdraví. Kouří dál a s nimi i ti, kteří na krabičku cigaret nebo na plakát v čekárně u lékaře napíšu cosi o tom, že kouření škodí zdraví. Jíme věci, o kterých víme, že bychom je jíst neměli, celý den sedíme ve škole nebo v práci a cesta tam a zpět je většinou náš jediný pohyb za celý den. Důsledky na sebe nedají dlouho čekat a s nalomeným zdravím se začnou objevovat i problémy psychické. Člověk má starosti sám se sebou, a tak od něj nemůžeme očekávat, že se bude k bližním chovat líp než sám k sobě. Dobře to vystihl Karel Havlíček Borovský ve svém epigramu: „Co sám nerad, druhému nečiň“ prál učitel žáku kdesi, tahaje ho za pačesy!“ Tak nějak to s námi všemi vypadá. A nic na tom nezmění ani to, že víme, že bychom měli žít jinak. Dodržovat určité zákony a pravidla chování, vážit si druhých, jejich života, práce a názorů, ale to bychom si, v první řadě, museli vážit sami sebe. A jsme v začarovaném kruhu. Nejdříve musíme něco mít, abychom to mohli dát někomu jinému. Nemáme-li nic, čeho bychom si vážili sami na sobě, jak si můžeme vážit druhých? Nedokážeme-li mít rádi sami sebe, jak můžeme mít rádi někoho jiného? Nemáme-li nic, co můžeme rozdávat? Zase nic. A přitom někdy stačí tak málo. Nevěříte? Začněte třeba s úsměvem. Cesta do školy nebo do zaměstnání bývá pro mnoho lidí hotové trauma. Přeplněné autobusy, tramvaje, které zase nejedou, jak mají, vlaky metra nacpané až k prasknutí a dlouhé šňůry aut, to všechno je realita pražské dopravy, která se týká každého z nás. Ale třeba to můžeme změnit. Vejít ráno do přeplněného vozu metra nebo do autobusu s úsměvem, dát přednost ve dveřích, pomoci babičce s taškou nebo mámě s malým dítětem, to nás přece nic nestojí. A možná zažijeme malý zázrak. Ta houstnoucí atmosféra se uvolní, lidé se začnou usmívat a nám dojde, že jsme právě rozdali kousek ze sebe všem bližním okolo nás. Kousek lásky, která se nám mnohonásobně vrátí, protože už to nebudeme jenom my sami, kdo se usmívá. Tímto způsobem vlastně funguje všechno, ať se nám to líbí, nebo ne. To, co za něco opravdu stojí, se ve skutečnosti nedá koupit ani ničím zaplatit. Za peníze můžeme koupit dům, ale nekoupíme domov, koupíme postel, ale nekoupíme spánek, koupíme léky, ale nekoupíme zdraví, možná koupíme i srdce, ale nekoupíme lásku, umlčíme právo, ale neumlčíme svědomí. To jsou hodnoty, které máme všichni v sobě, ale zapomněli jsme, jak fungují. Vždyť k tomu, aby se nám žilo líp, stačí málo – obrátit se do sebe a začít rozdávat to, co je v nás - úsměv, lásku, pohodu, štěstí a pocit bezpečí, jak to kdo cítí. Jedině tak dokážeme milovat svého bližního jako sebe sama.

MDŽ

Přišlo jaro, a s ním i Mezinárodní den žen, na který jsme se připravovali nejen ve škole, ale i doma. Svátek matek, který býval druhou květnovou nedělí se už neslavil, a tak jsme to s bráškama brali jako

svátek maminek a babiček a těšili jsme se, jak maminku a babičku překvapíme. Vymýšleli jsme různé dárečky, ale nakonec jsme se domluvili, že mamince koupíme voňavku s vůní konvalinky, která měla přímo ve skleničce snítku konvalinky, říkalo se jí Živé květy. Babičce jsme vybrali stejnou voňavku, ale s vůní fialky a s kytičkou fialek uvnitř. Čekal nás ale hlavní problém, kde na to vzít peníze. Kapesné jsme nedostávali, protože všechno potřebné jsme dostali doma, ale najednou by se nám nějaké drobné peníze hodily. A tak jsme si museli poradit jinak. Oběhli jsme partaje v domě a od většiny jsme dostali staré papíry a noviny, které jsme odnesli do sběrný na Bělidle. Také jsme vrátili prázdné láhve do krámu, a když jsme všechny peníze vysypali na stůl, měli jsme na obě voňavky, a ještě každému zbylo na Eskymo. Ve škole jsme vyráběli pro maminky šperky z bílého moduritu. Povedla se mi krásná růže, a když jí paní učitelka dala uvařit, aby ztuhla, ještě jsem jí nabarvila na růžovo se zeleným stonkem. Jenomže když jsme ty krásné dárečky měli hotové, přišpendlené na čtvrtce a zabalené v celofánu, přišla paní učitelka s krabicí a všechny nám je sebrala, že prý to budou dárky pro ženy ze Staropramenu. Nechtěla jsem svojí růžičku dát, protože jsem jí dělala pro maminku. Ale paní učitelka mi řekla, že si udělám jinou. A tak jsme po škole vyráběli další dárky, tentokrát už opravdu pro maminky, ale pro slzy a zklamání jsem na to ani neviděla. Růžička byla taky pěkná, ale jiná, už to nebylo ono. Doma jsme dali všechno dohromady, protože Ládík s Ivánkem přinesli ještě srdíčka, která ve třídě malovali a vystřihovali, ale i když jsme měli každý dva dárky, pořád mi bylo smutno. Chtěla jsem mamince ještě říci básničku, ale „První dopis mamince“ od Jaroslava Seiferta, který jsem říkala ve škole, jsem nechtěla opakovat, a tak jsem jí napsala básničku sama: „Kytičku v košíčku maličkou mám, tobě jí maminko ze srdce dám. Aby ti voněla vždy když se zasníš, tak jako kytička mých drobných básní. Aby sis vzpomněla, než půjdeš spát, kdo tě má na světě nejvíce rád.“ Bylo mi osm a potřebovala jsem tu školní křivdu nějak přehlušit. Maminka i babička měly radost z našich výtvorů i z opravdových kytiček fialek a konvalinek, které jsme s bráškama natrhali na Barrandově, z voňavky i z mé básničky. Na oslavu jsme všichni jeli do Dětského domu na Příkopech na polárkový dort se šlehačkou. Na cestu domů nám babička koupila máslové sušenky, které se tam vyráběly. Byly moc dobré, ještě teplé a krásně voněly. A tak jsem konečně přestala být smutná, ale do Staropramenu na besídku k MDŽ už jsem nešla, nechtěla jsem dávat cizí paní svůj dárek pro maminku.

Vladana Machiánová



Sebevědomě do plavek

Jsou lidé, kteří čekají na začátek roku, resp. na 1. leden, kdy si dávají různá předsevzetí a sliby, že něco začnou, skončí, udělají apod. Hlavně dámy, (ale dneska chtějí být i pánové sexy) plánují dovolenou k moři a do vody nepůjdou ve šněrovačce, ale pořídí si nové plavky, na opalování dílové, tedy bikiny. Takové bikiny odhalí i to, co není zrovna estetické ukazovat, tak už od ledna nasazují dietu k odstranění špeků.

Pokud jste už zkoušeli nějakou, a to jakoukoli dietu, zjistili jste, že po uplynutí povinné dietní doby, jste začali zase rychle nabírat a mnohdy jste přibrali ještě nad svoji dřívější váhu. Zkuste prostudovat „**Metodu Norbiho tajemství**“, která u nás vyšla v roce 2006.

Tajemství Norbiho metody je skryto v tom, kdy a jaké potraviny jíte. Ve své knize představuje **tři skupiny**.

Do první skupiny „**Kolik je libo**“ zařadil potraviny, které můžete konzumovat po celý den – tedy v době od 6 hodin do 22 hodin - např. budapeštská pomazánka, ne však na chleba, ale do papriky, vejce, grilovaná, dušená, vařená masa, ryby, suchá vína atd. vše bez pečiva.

Druhá skupina „**Poloviční množství**“ můžete konzumovat od 6 hodin do 15 hodin – např. celozrnný chléb, světlá tlačenka, jitrnice, sekaná, saláty s majonézou, sýry, pivo (jedna sklenice), polosladká vína.

Třetí skupina „**Minimální množství**“ doporučuje pouze v případě nejvyšší nouze, a to od 6 hodin do 12 hodin. Taková jídla máme obvykle nejraději. Neznamená to ale se jich zcela vzdát. Pokud jste si však dali ono novoroční předsevzetí a chcete v plavkách vypadat opravdu sexy, bude třeba se těchto lahůdek vzdát. Jsou to potraviny s rychlým glykemickým indexem, kdy máte pocit, že vám nestačí jeden kousek, ale za chvíli toužíte po dalším. V tom je ovšem zrada. Můžete zhřešit, ale jen opravdu malým množstvím mezi 6 a 12 hodinou polední – např. bílý chléb, slazené ovocné šťávy, pizza, bramborové krokety, buchtičky, koláče atd.

V knize najdete tabulky na zařazení dalších potravin do skupin.

Norbiho metoda není žádná krátkodobá zázračná dieta! Je to program zdravého životního stylu, který vám vydrží po celý život. A pohyb se pro vás stane radostí. Tato dieta vám nezakazuje nevhodné potraviny ani nápoje, ale jakmile zvládnete svou psychiku a dostanete se do harmonie se svým tělem, sami je vynecháte. Přestanete mít na ně chuť. A právě v tom spočívá tajemství Norbiho metody – začněte přehodnocovat své chutě. Přejídání a nestřídmost navždy zmizí z vašeho života!

„Osud neexistuje. Není. Svůj život si řídíte sami. Je samozřejmě snazší hledat výmluvy, odvolávat se na geny a různé překážky než něco jednoduše změnit, ale je dobré, abyste věděli, že všechno záleží jen na vás. Když se mě lidé ptají na nejrůznější prostředky na hubnutí, vždy odpovídám, že bezvýhradně se nemůžete spolehnout ani na jeden. A ještě dodám, že neexistuje žádný, kterému byste mohli bez okolků svěřit do rukou své zdraví.“

(sn)



✧ Zajímavosti

Jitrocel kopinatý

Plantago lanceolata



Popis – vytrvalá bylina s krátkým kořenem a s růžicí přízemních listů, z níž vyrůstá několik stvolů. Kopinaté listy zúžené v řapík jsou celokrajné nezřetelně zoubkované. Květy uspořádané do válcovitého klásku jsou malé a žlutobílé. Plod je dvoupouzdrá, dvojsmenná tobolek. Kvete od jara do podzimu.

Výskyt – druh je rozšířený v Evropě a v Asii; u nás hojně na polích, u cest a na lukách a v travnatých příkopech. Někdy se též pěstuje na polích.

Užívaná část – list

Sběr a úprava – list se sbírá od června do srpna. Suší se rychle na slunci v tenkých vrstvách nebo při umělé teplotě do 50°. Jinak listy hnědnou. Na sušení je to jedna z nejchoulostivějších rostlin. Uchovávat se musí v suchu a v dobře uzavřených nádobách. Droga je téměř bez pachu a má mírně hořkou a poněkud svíravou chuť.

Účinné látky a působení – obsahuje hlavně slizové látky, glykosid aukubin a hodně xantofylu a fytoncidy. Uvolňuje hleny a upravuje stolicí.

Užití – vnitřně v nálevu (1 čajová lžička – 5 g – řezané drogy na sklenku vody) při nemocech dýchacích orgánů se silným zahleněním, např. při chronickém kataru

průdušek, kašle a černém kašli a při poruchách trávení. Zevně ve formě obkladů z rozmačkaných listů při mokvavých lišejích a špatně se hojících ranách.

Poznámka

V lidovém léčitelství se užívá také jiných druhů jitrocele, např. jitrocele prostředního (*Plantago media*) a většího (*Plantago major*).

Semen různých druhů jitrocele se používá k přípravě slizu užívaného lidově jako projímadla.

Plantago psyllium, jitrocel blešník se s úspěchem začal pěstovat ve velkém. Obsahuje větší množství slizu.

Zdroj: Naše rostliny v lékařství

Korbelář, Endris, Krejča, Avicenum, Praha 1970



čtba

Elena Ferrante, *Geniální přítelkyně* (1. díl 2011)

Román *Geniální přítelkyně* je prvním dílem tetralogie, která už uchvátila čtenáře bezmála na celém světě a vzbudila zaslouženou pozornost literární kritiky (poslední díl byl nominován na italskou cenu Strega a dostal se mezi šestici kandidátů na The Man Booker International Prize).

Neapolská periferní čtvrť Luzzatti (v textu však její název nikdy nezazní), padesátá léta minulého století. Právě tam a tehdy začíná příběh jednoho ženského přátelství. Jeho vypravěčkou je Elena, která už jako stará žena vzpomíná na svůj život, který byl, kam její paměť sahá, vždycky ovlivňován silnou osobností geniální Lily. Sama je přitom klíčovou postavou zas pro Lilin osud, v jejích očích je tou geniální kamarádkou naopak ona. Úhelným kamenem jejich komplikovaného vztahu je snaha obstát v mužském světě, jehož konvenční hranice jsou pro ně stejně tak svazující jako hranice jejich čtvrti plné pokrytectví a násilí.

Příběh nového jména - 2. díl 2012

Příběh těch, co odcházejí, a těch, kteří zůstanou – 3. díl 2013

Příběh ztracené holčičky – 4. díl 2014



Víte, že

- I křeček může mít cukrovku. Cukrovka může postihnout i domácí mazlíčky. Nejen psy a kočky, ale dokonce třeba i křečka. Můžeme za to především my, lidé. Po generace jsme nehleděli na kvalitu jejich stravy a dnes, kdy je potrava více či méně optimálního složení všude po ruce, občas podléháme dojmu, že nějaká ta nezdravá lidská „mňamka“ přijde našemu čtyřnohému příteli stejně vhod, jako nám. Občas to stejně jako u nás vede k narušení střevní flóry jakožto hlavní příčině vzniku cukrovky, a následně hlavně k poruchám funkce slinivky, srdečním a obecně kardiovaskulárním obtížím, ztrátě zraku. Počáteční příznaky se projevují jako u lidí extrémní žízní a častým močením. Člověk může podlehnout dojmu, že pes nebo kočka dělají schválnosti: močí doma, zničí květiny, protože se snaží získat vodu i z květináčů. Na místě pak je navštívit veterináře. Ne každý z nich má s cukrovkou u zvířat zkušenosti, tak se raději předem zeptejte.
- Archeologové popsali dosud neznámého pradávného lidoopa, který měl paže dostatečně silné pro pohyb ve větvích, ale nohy tvarované už tak, že mohl vzpřímeně chodit. Jeho kosti našli v Bavorsku a nyní v časopise *Nature* popsali, že tvorové žili před 11,6 milionu let.
- Sledování ukázalo, že z pozemních živočichů největší vzdálenost při každoroční migraci urazí stáda soba polárního, a to přes 1200 km při cestě mezi zimním a letním teritoriem a zpět. Mezi „jednotlivci“ zvítězil jeden vlk obecný z Mongolska, který za rok naběhal 7247 km.

Zdroj: Lidové noviny, 2019



Italské zajímavosti

ZMRZLINA

Gelato, jak místní říkají zmrzlině, není italský vynález. Za zmrzlinu vděčíme Číňanům, kteří ji připravovali už několik stovek let před naším letopočtem z mléka, rýže, mouky a kafru. První jedlý zmrzlinový kornoutek vyvinul na přelomu 19. a 20. století italský podnikatel Italo Marchiony, tehdejší emigrant do Spojených států.

PŘÍBĚH PIZZY

MARGHERITY

Typická neapolská pizza s rajčatovou omáčkou, mozzarellou a bazalkou nese jméno po královně. Pizzu vymysleli v Neapoli v roce 1860, ale až v roce 1889, když královna Markéta Savojská město navštívila, se pizza stala mezinárodním hitem. Kombinace rajčat, sýra a bazalky není náhodná, odpovídá barvám na italské vlajce. Pizza královně natolik zachutnala, že ji místní začali přezdívat po jejím jméně.

MÓDA

Armani, Gucci, Benetton, Versace nebo Prada. To jsou jen některé ze světoznámých značek luxusního oblečení pocházejících z Itálie. Milánský týden módy je jednou z nejsledovanějších událostí módního světa. Itálie je domovem nejkvalitnějších švadlen a krejčích, stejně jako ševců a koželužníků, kteří vyrábějí nejluxusnější boty a kabelky.

GENIÁLNÍ

LEONARDO

Leonardo da Vinci je asi nejslavnější italský myslitel, umělec, vědec a vynálezce. Správně předpověděl pohyb planet, gravitaci i koloběh krve. Předvídal princip odstředivky, bagru, letadla a padáku, potápěčského úboru, tiskařského lisu nebo tkacího stroje. Nakreslil spoustu náčrtků vynálezů, které se realizovaly až v 19. nebo ve 20. století.

KÁVA

Žádný Ital nepochybuje o tom, že právě v Itálii mají tu nejlepší kávu.

Bez několika malých šálků výborné kávy každý den se v Itálii neobejdete. Do kaváren a barů se Italové vydávají při každé vhodné příležitosti, kterým říkají „kávové pauzy“. Vestoje si v rychlosti vypijí malý šálek, prohodí pár slov s baristou a pak míří zase zpět do práce. Podle statistik vypije průměrný Ital více než 1700 litrů kávy za rok.

Připravit lahodný šálek kávy je docela věda. To věděl i italský inženýr Alfonso Bialetti, který vynalezl kultovní moka konvičku pro domácí přípravu prvotřídní kávy. Až s nástupem jeho syna Renata se konvička stala celosvětovou senzací. Lidé po celém světě si poprvé mohli připravit kávu velmi podobnou pravému italskému espressu, aniž by museli utrácet horentní sumy za obrovské kávovary. Podle některých uživatelů chutná káva z Bialetti konvičky nejlépe až po několika týdnech užívání, kdy se na ní vytvoří hnědá kávová patina.

Z ITÁLIE KE HVĚZDÁM

GALILEO GALILEI

Toskánský astronom, filosof a fyzik Galileo Galilei bývá označován jako „otec vědy“. Byl společně s Koperníkem průkopníkem hypotézy, že planety včetně Země obíhají kolem Slunce. Byl prvním člověkem, který použil dalekohled k pozorování oblohy. Dovedl vyrobit dalekohled, který přibližuje až dvacetinásobně. Jako první pozoroval měsíční krátery, hvězdy a Mléčnou dráhu. Za své vědecké názory byl dvakrát souzen. Trest žaláře mu byl zmírněn na domácí vězení, kde byl držen až do smrti.

HUDBA

Itálie je domovem řady geniálních skladatelů, jako byl Antonio Vivaldi, Giuseppe Verdi nebo Claudio Monteverdi.

Zároveň ale z Itálie pochází i spousta hudebních nástrojů včetně piana, houslí, violoncella, kytary a mandolíny. Z Itálie pochází také první opery, orchestry a symfonie. Celý hudební svět tak má vlastně kořeny v této jihoevropské zemi.

ITALOVÉ DOBÝVAJÍ SVĚT

POLO & KOLUMBUS

Benátský kupec a cestovatel Marco Polo se proslavil svými cestami po Číně. Byl prvním Evropanem, který podrobně popsal východní Asii. Cestopis byl v roce 1400 přeložený i do češtiny. Dílo bylo ve 14. a v 15. století velmi čtené a přispělo k dalším objevitelským cestám, údaje z něj čerpali i kartografové. Mořeplavec a kolonizátor Kryštof Kolumbus uskutečnil ve službách Španělska čtyři plavby přes Atlantský oceán, a tak odstartoval boj evropských mocností o kolonizaci Severní a Jižní Ameriky.

AUTOMOBILKY

V Itálii se nacházejí jedny z nejznámějších automobilek světa. Automobilový průmysl v Itálii zaměstnává statisíce lidí. Mezi tradiční značky patří mimo jiné Alfa Romeo, která je známa svým propojením neotřelého designu a technologického pokroku, díky čemuž o ní sní miliony milovníků automobilů po celém světě. A samozřejmě Fiat, který za dobu své existence představil několik modelů, které se zapsaly do historie světa automobilismu. Ten se jako kompaktní a praktické auto uplatní v lidnatých italských městech, kde se řidiči musí proplétat křivolakými uličkami a vyhýbat se nepozorným turistům. Sám slavný Enzo Ferrari v reklamě na konci 60. let prohlašoval, že jezdí do práce praktickým Fiatem 128. Nikdy se ale asi nedozvíme, jestli to byla skutečně pravda.

Zdroj: internet



✧ Zábavný koutek

Dokážete přečíst následující text?

V SUOIVSOLTSI S VZÝUKEMM NA CMABRIDGE UINERTISY VLŠYO NJAVEO,
ŽE NZEÁELŽÍ NA POŘDAÍ PSÍEMN VE SOLVĚ.
JEDNINÁ DLEŮITŽÁ VĚC JE, ABY BLYA PNVRÍ A PSOELNDÍ PÍMESNA NA
SRPVÁÉN MSTÍĚ.
ZYBETK MŽŮE BÝT TOTÁNLI SĚMS A TY TO PŘOÁD BEZ PORLBMÉŮ PEŘČETŠ.
JE TO PORTO, ŽE LDIKSÝ MEZOK NETČE KDAŽÉ PENSÍMO,
ALE SVOLO JKAO CLEEK.



Hudební nástroje

K - A - ÍR P - - N - H - - M - N - UM T - - B - A P - - O - A
B - B - N Č - - E - Y T R - - N - L H - - S - E V - O - A



Přřadte díla k hudebnímu skladateli

Geoges Bizet	Ruslan a Ludmila
Ján Cikker	Řecké pašije
Petr Iljič Čajkovskij	Armida
Michail Ivanovič Glinka	Lovci perel
Zdeněk Fibich	Věc Makropulos
Leoš Janáček	Král a sedlák
Antonín Dvořák	Piková dáma
Bedřich Smetana	Honzovo království
Bohuslav Martinů	Juro Jánošík
Adolf Piskáček	Nevěsta messinská
Otakar Ostrčil	Tajemství



Uzávěrka pro příští číslo je 7. června 2020
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 červnu – předem děkujeme za spolupráci.

Praha 10. 3. 2020