

**Motto:**

Chcete-li vychovat  
člověka,  
začněte jeho  
babičkou.

(Anonymus)

Číslo 132

Podzim

2020

ročník

XXXVII

Vydáno: v srpnu 2020



# DOBŘÝ DEN!

Krajanský čtvrtletník v Kitcheneru, Waterloo a Guelphu

divadlo  
**SEMAFOR**  
První uživatele  
První uživatele

## D I V A D L O



# S

# E

# M

# A

# F

# O

# R

Sedm malých forem

Zakladatelé:  
Jiří Suchý, Jiří Šlitr,  
a mnoho dalších

První představení:  
30. října 1959

a  
po 60 letech  
divadlo hraje dodnes

Suchý a Šlitr

**Počátky Divadla SEMAFOR. –**

První představení se konalo 30. října 1959 v 7.30 večer v pražském divadle v ulici Ve Smečkách. Později se přestěhovalo do Dejvické 27.

Opona nám připomene oponu v Národním divadle. Nejsme si jisti, zda je to kompliment panu Hynaisovi nebo tak trochu moderní žert.



( opona v Semaforu)

Tam psal Suchý své první písničky, které měly velký úspěch. Byly úplně jiné než tenkrát současné propagační písně, tak na př. populární písně Suchého měly název “Malý blbý psíček” nebo “Zlomil jsem ruku tetičce”, či “Zastřelilo tele krávu”. Do Reduty chodily známé i slavné osobnosti, jako J. Trnka, M. Horníček, A. Radok, Miloš Forman a další. Když se ozvaly kritické hlasy socialistické mládeže proti Redutě, zkušený Miroslav Horníček šel s Jiřím Suchým na Ministerstvo vnitra, kde se J. Suchý “udal” jako skladatel a ujistil úředníky, že naprosto není proti socialismu a divadlo mohlo hrát dál.

Brzy přišel Jan Werich s novými nápady a tak vznikly “Pondělky s Miroslavem Horníčkem”, kde Horníček četl dopisy od fiktivní tety, jež ležela v nemocnici se zlomenou nohou. Horníček byl citlivý humorista (někde mám desku s jedním z jeho povídaní).

V divadle Reduta se vytvořil klub “Texappeal”, což byla hudební skupina, ve které hrál Valdemar Matuška na kontrabas. Další vývoj přineslo “Divadlo na

Tento rok byla publikovaná výpravná kniha “Semafor – šedesát let v jednom představení”, kterou napsal Jiří Suchý s Lukášem Berným, a z té hlavně čerpáme naše informace.

Divadlo hraje dodnes, vskutku už přes 60 let. Jiří Suchý vypráví o svých začátcích v divadle “Reduta”.

zábradlí”, kde byl uveden muzikál J. Suchého “Kdyby tisíc klarinetů” a představení mělo ohromný úspěch.



J. Suchý a J. Šlitr

V roce 1959 se Jiří Suchý seznámil s Jiřím Šlitrem a ten navrhl Suchému, aby založili nové divadlo a tak vznikl SEMAFOR. Název znamená “Sedm malých forem”. A jaké jsou to formy?

Dětský kabaret, Experimentální film, Výstavy, Koncerty, Hudební komedie, Divadlo poezie, Loutky.

SEMAFOR otevřel první sezónu hrou “Člověk z půdy” a hra měla 228 repriz.

Kritika byla celkem vlídná, dokonce i z “Mladé fronty”.

Spolupráce mezi oběma Jiřimi byla vynikající, Suchý psal hlavně lyriku a také hudbu a Šlitr jenom muziku. V roce 1968 Šlitr tragicky zemřel.

Spolu napsali operu (“Dobře placená procházka”), kterou Miloš Forman natočil jako film pro TV a po 40 letech ji inscenoval na scéně v Národním divadle. Tuto operu jsme viděli v Semaforu v roce 1966 a dokonce máme DVD této opery doma k dispozici tomu, kdo má zájem. Toto dílo je trochu dojemná komedie s hlubšími tóny o lidském sobectví. Hrají a zpívají zde Jiří Šlitr, Jiří Suchý, Eva Pilarová, Hana Hegerová a nám neznámý René Gazbdyl. Suchý hraje nevinného prošťáčka listonoše a zpívá nezapomenutelnou píseň “Stanu se jednou holubem” a jak se chystá odloučit Picassovi jeho krásnou holubici.

V Semaforu zpívaly a účinkovaly všechny známé osobnosti českého kulturního světa, od Matušky k básníkovi F. Hrubinovi.

Jak jsme to spočítali, Semafor uvedl 110 originálních her sedmi forem, Suchý a Šlitr spolu celkem složili 203 písniček. Domníváme se, že SEMAFOR hrdě stojí vedle Osvobozeného divadla Wericha a Voskovce. Písně mají vtipnou, jemnou lyriku a krásné melodie.

Možná jsou lepší než slavní “Beetles”, ale čeština je těžko přeložitelná do jiných jazyků. A tak alespoň si můžeme pobroukávat jejich písně.



Eva Pilarová v Dobře Placené procházce

**Pramínek vlasů.**

Až měsíc rozlije světlo své po kraji  
A hvězdy řeknou, že čas je jít spát  
Pramínek vlasů jí ustříhnu potají  
Komu? No přece té kterou mám rád.

Pramínek vlasů jí ustříhnu potají  
Já blázen pod polštář chci si dát  
Ačkoliv sny se mi zásadně nezdají  
Věřím, že dnes v noci budou se zdát.

Na bílém polštáři do kroužku stočený, zbude tu po tobě pramínek vlasů.  
Nebudu vstávat, dál chci ležet zasněný, je totiž neděle a mám dost času.

**Arie Měsíce:** Plavu si ani nevím jak, vždyť nemám prsa, nemám  
znak, mám jen hlavu plnou ideálů.



A rád mám vodu zelenou a pletu si ji z ozvěnou  
narážejí obě na stejnou skálu.

Mám vodu rád a proto si na její chlad zvykám.

Hraju si s kapry i s lososy a tykám štikám

Řekni štiko modrošedá, proč voda mi pokoj nedá a proč mě láká

Proč šťasten jsem když do ucha, mně chladná voda šplouchá

A cáká a cáká

**Krajina posedlá tmou**

Krajina posedlá tmou, vzpomínky do sedla zvou  
Nutí mě vrátit se tam, kde budu navěky sám..  
Kde místo úsměvů tvých, čeká jen řada snů zlých  
a místo lásky nás dvou, krajina posedlá tmou.

**Ach, ta láska nebeská,**

Ach ta láska nebeská,  
Je jak hebké pohlazení, které život v štěstí změní,  
Ach ta láska nebeská, bez ní život šťastný není.  
A proč lásky pohlazení, člověk nikdy nedocení.  
Ach ta láska nebeská, ach ta láska nebeská.

**Z české historie:** Karel Čapek – genius českého jazyka – se charakterizoval hlavně jako novinář. Přesto, že se dočkal slávy jako zakladatel evropské si-fi (science fiction), dále jako tvůrce cestovních fejetonů, světově známý dramatičt spisovatel, viděl své poslání hlavně psát o všedních věcech a lidech. Psal do novin, ve kterých založil t.zv. “sloupky”, těch napsal na stovky. Kromě sloupků také psal reportáže a jednu z nich dnes uvádíme. Je to smutné čtení o bídě kolem Prahy v roce 1925, ale i to patří do české historie.

### **Karel Čapek: Razie**

Kolem půlnoci zatahuje policejní razie poslední okraj Košíř. Je studená březnová noc. Asi osm strážníků a několik civilistů vystupuje k cihelnám. Po měsíce se v nich nepálilo, jsou pusté a strašně zebou jejich klenuté ochozy; a přece tu najdete lože člověka. Je to kus dehtové krytiny zvalené do jakéhosi žlabu; a je to lože. Tuhle v koutě malá hranička dříví, ale jinak je tu pusto.

Šťára se obrací jinam. Do Šavlínova domu. “Zapalte si cigaretu” radí komisař, “nevydržíte tu dýchat”. Strážník bouchá na okno: “Policie”. Za chvíli přijde otevřít kašlající domovník; docela nic se nediví noční návštěvě. “Máte tam někoho?” – “Prosím, já nevím”. Vidíte dlouhou chodbu, hustě vedle sebe dveře. Komisař tluče na první dveře: “Otevřte, policie!” Je slyšet bosé tlapy, dveře se otevrou a vyrazí z nich teplá vlna zápachu. Jsou v tom hadry, štěnice, jídlo a něco trouchnivého, co páchne z každé bída. Žena v košili, která přišla otevřít, si navléká spodničku. “Koho tu máte?” “Prosím, to jsou mé děti.” Kde máte muže?” “Já jsem vdova”. “A koho tu máte na posteli?” “Prosím, to je má sestra”. “A ten co s ní leží?” “To je její muž”.



Zdá se, že hadry jsou tu hlavním nábytkem; visí na kamnech a na provazech, leží v koutě a před vámi – ne, to je hromada dětí; zpod té úžasné špinavé kupy cárů vykukuje bez údivu 12 dětských očí. Žena podává komisaři konškrpční lístek. “Všechno v pořádku, jdeme dál”. V další místnosti říká žena: “Je nás třináct, my a 11 dětí”. A tak to jde dál.

A nyní člověk Čapek:” Tak tedy, především, snad žádné divoké zvíře nemá doupěte tak hrozného, tak bídného, jako člověk. Vše je dobré pro nešťastné lidské zvíře a jeho mláďata. Všude, kde byl nájemník dělníkem nebo řemeslníkem, bylo hned vidět slušnou životní míru, ale tihle lidé bez určitého zaměstnání, podělkující, pobudové, drobní zloději, pijani, lidé bez práce, vdovy,

Tahle spodina kriminální i nevinná, ta by vám ukázala takový obraz člověka, že byste se zastyděli za ten strašlivý rozdíl, který je mezi lidmi."

A za druhé; jsou tu děti, příliš mnoho dětí. Nelze říci jsou-li lidé tak příšerně chudí, protože mají tolik dětí na krku, nebo mají-li tolik dětí, že jsou tak chudí. Vidíte-li tu bezútešnou bídu, vidíte-li ty lidské dvojice ustavičně k sobě přitisknuté pod jedinou hubenou peřinou, hřející se sebou samými, zamrzla by vám na rtech poznámka, že "to přece nemusí být".

Chtěl bych, aby všichni naši zákonodárci viděli zblízka tuhle propast bídy. Věřím, že by pak mysleli jen na to, jak zachránit ty děti. Snad by potom uvažovali o dětských koloniích někde v horách, o pěkných, veselých koloniích, kde by se tihle nejuboženější maličká naučili lidskému životu...."

Čapek má nepřeborné množství zábavných, ale také mnoho tragických článků. Když tuto reportáž dnes čtu, cítím se dobře, že ani v České republice ani v Kanadě takovéto situace nejsou. Chci tomu věřit.



Po této zoufalé reportáži, musíme ukázat Čapka rozmarného. Jak víme, Čapek psal o všem a tak se také pustil do pře-vyprávění biblických příběhů. (v knize "Apokryfů").

### **Svatá noc.**

"Já se ti divím," křičela paní Dinah. "Kdyby to byli pořádní lidé, šli by k starostovi a ne takhle žebrotou. Proč si je nevzali do domu Šimonovic? Proč se jich máme ujímat ausgerechnet my? Cožpak jsme něco horšího než Šimonovic? Já vím, Šimonovic žena by si takovou holotu do domu nepustila! Já se ti divím, člověče, že se tak zahazuješ já nevím s kým!"

"Nekřič," bručel starý Isachar, "vždyť to budou slyšet"

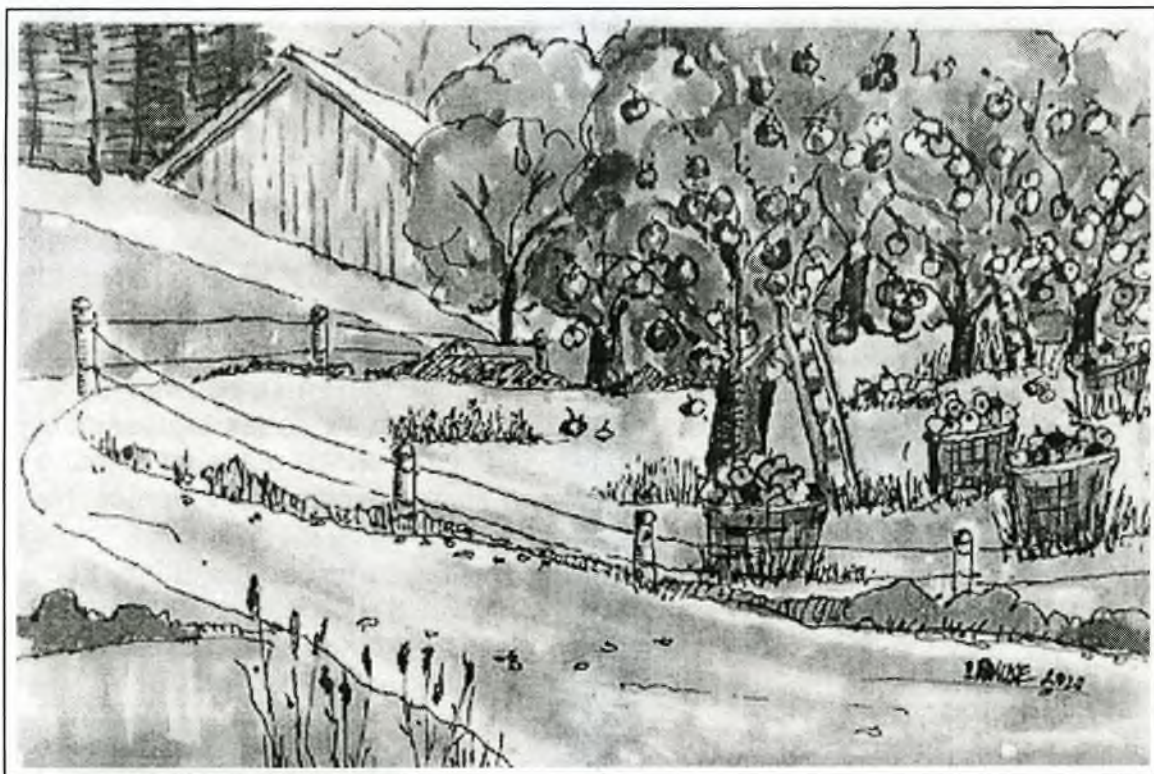
"Ať to slyší" křičela paní Dinah, "nevidáno, to by tak hrálo, abych nesměla doma ani pípnout kvůli nějakým tulákům. Znáš je? Zná je někdo? On říká, to je moje žena. Povídali, jeho žena! Já vím jak to u takových poběhlíků chodí, že se nestydíš pustit něco takového do domu".

Isachar chtěl namítnout, že je pustil jen do chléva, ale nechal si to pro sebe.

"A ona" pokračovala paní Dinah pohoršeně, "ona je v jiném stavu, abys to věděl. Pro Krista pána, Jezus Maria abychom tak přišli do lidských řečí. To se rozumí nějaké mladici ty neumíš říct ne. Jen si ustelte lidičky, máte dost slámy? Brát cizí lidi do domu, kdoví co je to zač. Abys ty vzal jednou jedinkrát ohled na svou uděnou a churavou ženu! A ráno, abych po nich uklízela! A když ten člověk je tesař, proč není někde na práci? Slyšíš"? Ale Isachar, tváří ke zdi, dělal jakoby spal. Dál bylo ticho. K půlnoci ho vzbudilo z dřimoty potlačované ženské zasténání. I safra, lekl se, to bude něco vedle v chlívkou! Jen aby to nevzbudilo Dinah, to by zas bylo řečí!

Ležel nehnutě jakoby spal. Po chvíli bylo slyšet nový ston. Bože, smiluj se!





Ilustrace: Lída Baušová

Krása podzimu je kapitola sama pro sebe. Jásavé barvy léta ustupují neméně fascinující škále žluté, oranžové, červené a rudé s různými odstíny hnědé barvy. Není nad procházku v parku kdy všechno to barevné listí chrastí pod nohama.

Lída

**Básník mezi námi – pan Karel Dalík a část jeho básně Čas podzimu:**

**Tichý čas teď obepíná pole, babí léto chce jít spát,  
vinohrady jsou pusté, holé, dozrává bramborová nať.  
Země své plody vydala, pšenice na polích už není,  
příroda vody hlíně dodala a pole se oddává snění.**





### České a Slovenské Sdružení:

Naše činnost během tohoto roku je značně omezená, a vskutku nevíme, kdy se zase "normální" časy vrátí.



**Sokol:** není jasné, kdy kdy začneme. Jakmile budeme mít "zelenou", vyrozumíme každou členku a každého člena Sokola, že začínáme zase pravidelně cvičit.

Jana Kargerová, Marcela Lukavská (už se nemohou dočkat).



### Filmové pondělky:

Máme filmy v zásobě a jak nás pustí k promítání, rádi začneme. Jména filmů a první pondělky v měsíci budou v zimním čísle DD, jež vyjde kolem 20. listopadu.



### Česká a Slovenská škola.

Školní rok závisí na skutečnosti, kdy se školy otevrou. Víme že se posléze otevrou. Kdyby jste chtěli více informací, prosím, spojte se s Blankou Michale, která vede Slovenskou školu. Její E-mail: Blanka. [Michale@wcdsb.ca](mailto:Michale@wcdsb.ca)



**Hike:** Letošní Hike se odkládá na rok 2021. Je sice povoleno shromažďování až 100 lidí, ale stále je nutné dodržovat ty dva metry a na to nemáme dost místa. A dále není povoleno servírovat jídlo "buffet style". Tak nashledanou za rok. Jana a Standa Staňkovi

**Členské příspěvky** pro ty, kteří je letos nemají zaplacené – a také finanční dary na DD a na školy pro děti – **je už možno posílat** na adresu Sdružení Czech and Slovak Association of Canada, K-W-G Branch, 550 King St. N, Box42053, Waterloo, ON, N2L 6K5

**Příspěvky na DD.** Bubák V., Faimon J., Heroldovi, Khun E., Martínek T, Otruba J., Samavkovi, Suda.B., Tlustý E.

**Příspěvky na školy.** Bubák V., Khun E., Martínek T, Tlustý E.

VŠEM VÁM MOC DĚKUJEME!

**Rozhovor s Evou Kratochvílovou,**

který zorganizovala a vedla Lída Baušová.



**Eva a Josef někdy v  
padesátých letech**

My, věrní čtenáři Dobrého Dne, si pamatujeme na četné rozhovory, které Eva vedla v minulých letech s mnoha členy naší české a slovenské komunity. Dozvěděli jsme se zajímavé detaily o práci a životě krajanů. Evu známe hlavně jako redaktorku našeho krajanského časopisu Dobrý Den. K tomu se potřebuje spousta materiálů. Z nich Eva některé vybírá, jindy sama píše, snaží se připomenout českou historii, ale také co se děje u nás, v naší komunitě. Největší radost má, když dostane článek od nás. Manžel Josef pomáhá s grafickou úpravou. Začali pracovat na DD v roce 2008. Eva říká: “Ano”, přišla Marie Vejvodová a rozhodným hlasem řekla: “Evo, ty hodně čteš, tak by jsi mohla dělat DD”.

“Evo, žijeme už pár měsíců v izolaci. Jak to snášíš?”

“Pro mě to není žádná velká změna. Jsem často unavená, hodně spím, čtu si v klidu. Mám dobré i špatné dny. Když je venku hezky, pracuji na zahradě, která si dělá co chce. Jsem v telefoním styku s několika přáteli.”

“Evo, jaký byl tvůj život v Čechách? Dětství, válka?”

“Před válkou jsme žili v Obrnicích, v jedné místnosti, v t.zv. ‘vechtru’ což je strážní domek. Pamatuji si, že strojevedoucí se u našeho domku často zastavil a vysypal trochu uhlí na koleje a maminka je sbírala. Naše vesnice byla česko-německá, ale lidé z obou stran byli přátelštější dokud nepřišel Henlein. My jsme evakuovali na poslední chvíli v železničním vagonu, s kozou, kočkou..skončili jsme v Lounech. Pochopitelně Češi v republice nás nechtěli, pro nás nebylo místo, nikdo s námi nepočítal. Nakonec se tatínek násilně nastěhoval do jedné místnosti, odkud se stěhovali lidi pryč. Vždy jsem viděla tatínka jako hrdinu, který ochraňoval rodinu.”

“Co se stalo po válce?”

“Tatínek dostal místo výpravčího v Oseku, a zase si “zabral” domeček vechtr. Ten měl dvě místnosti, což se mi zdálo jako ohromný přepych. Tam jsme měli kozu, králíky, psa, chodili jsme žnout trávu, sušili ji na seno. Z Oseka jsme jezdily vlakem do Teplic, tedy moje sestra Zdenka a já, do škol, ona do Obchodní akademie, já do gymnázia.

(Pokračování)

“Kde jsi poznala Josefa?”

“Poznali jsme se v gymplu, zpívali jsme v souboru krásné i propagační písně. Tak na příklad dodnes můžeme zpívat ze Smetany: “Žitko krásné, bude chleba”, ale také Ódu na Stalina.” My byli pár let kamarádi, a hned po dokončení školy jsme se vzali”.

Josef se stal učitelem, potom šel na vojnu, já byla jakási úřednice, později jsem byla vedoucí osobního oddělení maloobchodu, byla jsem zodpovědná zajišťovat vedoucí potravinářských obchodů, to byla namáhavá práce, protože lidí se do toho nehnu, vedoucí na to finančně dopláceli. Jednou ze zoufalství, jsem se sama stala vedoucí v obchodě, nosila těžké pytle, basy piva, náš sedmiletý syn, Vítek, mi hrozně rád pomáhal, těšil se, že dostane lízátko.

“Máte jen Vítku, že?”

“Ano, a moc si ho ceníme, protože on se narodil s těžkou žloutenkou a ihned ho odvezli do Prahy. Tam mu vyměnili krev, zachránili ho a já jsem dodnes vděčná českému zdravotnictví, jak fungovalo v roce 1955. Josef studoval dálkově na inženýra na Karlově Univerzitě, dostal místo ve výzkumném ústavu, ale do toho přišla okupace v roce 1968 a my skončili ve Vídni. Tam Josef dělal závozníka, já uklízečku, vydělali jsme si tisíc dolarů, které jsme museli mít, aby nás Kanada přijala.”



**Vítek vesluje na  
Balatonu**

“Jaké máš vzpomínky na kanadské začátky?” 30. září 1969 jsme skončili ve Winnipegu, v Manitobě. Tam jsme šli na Úřad práce, já hned dostala místo jako pomocná kuchařka v jedné rumunské restauraci a Josef dělal dělníka, později pracoval jako projektant a když mu byl uznán Diplom z Karlovy Univerzity, pracoval jako inženýr a to až do konce svých pracovních dnů. Já začala studovat večerní univerzitu, v roce 1979 jsem graduovala z psychologie a sociologie (to už bylo v Guelphu). V roce 1980 jsem byla přijata do Conestoga College, vystudovala na RN a po čase pracovala jako zdravotní sestra v Psychiatrické nemocnici v Hamiltonu, až do roku 2000.

“To musila být náročná práce?” “Byla, ale pro mě byla ideální. Lidé mě zajímali, často dojíkali. Víš, já jsem netrpělivá, ale nějak s pacienty jsem byla trpělivá, naslouchala jim a snažila se pomoci.”

pokračování



“Jak jste se dostali k Sokolu, zde v Guelphu, Kitcheneru?”

“V roce 1999 jsme někde zahlédli zprávu, že Češi zde začínají nacvičovat na slet. A my jsme se přihlásili a skutečně, v roce 2000 jsme cvičili na sletu v Praze. A potom ještě na dalších sletech. “

“Takže už pár let děláte DD. Jaké bys řekla, že má DD poslání?”

“To si nejsem jistá. Nejspíš udržovat naši krajanskou komunitu trochu pohromadě se všemi těmi akcemi jež dělají jiní lidé, jako schůze, oslavy, výlety, filmy, divadla”

“A baví tě to dělat po těch dlouhých letech?”

“Baví? Mě to spíš straší, jestli to bude zajímat, zda se lidé něco dozví, nebo pobaví i zasmějí. To je ta veřejná stránka. Jinak mě zajímají slova, miluji a obdivuji český jazyk. Čeština je velmi bohatá a tvořivá řeč, zvukově lahodná. Mám i ráda český humor, který je často vulgární, ale má švih a ráz. Nejvíc mě těší, když se někdo zmíní, jak ho, či ji pobavil nějaký článek a přiznám se, že když lidé posílají peníze na DD, ne moje kapsa, ale mé české srdce se pozachvěje radostí, protože si řeknu ‘stojí jim to za to!’

“Co považuješ za svou přednost a co je tvoje slabost?”

“To dobré ve mně snad je, že mám soucit a pochopení pro “Urážené a ponížené” (Dostojevský)., ať jsou to lidé či zvířata a i věci. Moje slabina je netrpělivost, skáču lidem do řeči, v obchodě mi jdou na nervy staří lidé co nemají připravené peníze nebo hledají po kapsách karty, ach jo, řeknu staří, a já už se sama cpu k te devadesátce.” HA HA HA!

“Lituješ někdy rozhodnutí emigrovat?”

“Ne, ke Kanadě cítím úctu, ale svou rodnou zemi stále miluji – se vším všudy – krajinou, jazykem, kulturou, hudbou i humorem. Moje kořeny jsou tam.”

“Evo, ještě jednu otázku –letos oslavíte s Josefem 68 výročí vaší svatby V čem vidíš tajemství úspěšného manželství?”

“Zní to neurčitě, ale snad když se jeden druhému zdá zajímavý/zajímavá, když oba mají smysl pro humor a když to jde ke stáří, potom se musíme snažit být tolerantní ke slabostem toho druhého ať už je ta slabost výsledek uvadajícího těla nebo unaveného mozku...”

**“Evo, moc děkuji za tento rozhovor a také za všechnu práci, kterou děláš pro naši komunitu, jednotlivce, i pro zatoulané psy a kočky. Nesmírně si jí vážíme!”**

**Objevujme češtinu:**

Snažíme se vyhrabat česká rčení, jež dodnes používáme, ale mnohá zapadají a nová nepřibývají a tak se vracíme alespoň k zajímavým slovům.

**“Měla jsem kliku”**: neboli štěstí. Kliky mají dlouhou historii a ve středověku otvírat těžké dveře byla docela námaha. A tak když se přišlo na kliky, jež postupně se stávaly lehčí a lehčí, bylo to posuzováno jako úleva a z toho dodnes se zachovalo, že máme kliku, když se nám něco povede.

**“Kašlat na něco nebo někoho”**: Původně se plivalo na něco nebo na někoho...později se tento výraz zjemnil na ‘kašlání’:

**“Kápnout božskou”**: říci pravdu, přiznat se. Z němčiny, ze slova ‘Kappen’, zradit. Převzato do češtiny v roce 1753.

**“Knedlík”**: staročeský výraz, proti kterému kázal Jan Hus, že je to slovo z němčiny a správné české slovo je ‘šiška’.

**“Padla kosa na kámen”**. –vzniklo mezi sekáči obilí, převzato do lidové mluvy vyjádřit, že se někomu něco nepovedlo.

**“Facka”**: Moravské slovo, původně ‘fatka’, což znamenalo maličkost, něco laciného nebo také nepořádnou práci. V Čechách se nosily klobouky “na tři facky”, zmáčknuté. Udrželo se rčení: “dostal to za facku”.

**“Flamender”**. – původně obyvatel Belgie, Vlám.

**“Filip”**, biblický původ, později výraz pro chytrého člověka. Nápaditý překlad pro O. Wilda hru: “Jak je důležité mít Filipa”.

**“Kamarád”**. přišlo k nám ve 30tileté válce, v 17. století. Z francouzštiny ‘camarade’, skupina dobrých druhů.

**“Janek”**: nemocný kůň, z toho hlupák, prostřáček.

**“Pardál”**: šelma, později ‘syčák’...‘Točte se pardálové’ pražská hantýrka, z taneční síně, když mistr vyzýval tančící páry: ‘Točte se dál, párové!’.

**“Halabala”**: mluvit ledabyle, tak se říkalo Němcům, kteří mluvili česky anebo mluvili nářečím, jemuž Češi nerozuměli.

### Zdraví a jídlo: Mléko ano, či ne?

Mléko je nejdůležitějším zdrojem vápníku, až 75% vápníku získává člověk právě z mléka a mléčných výrobků. Bohužel, je rovněž zjištěno, že právě mléko a mléčné výrobky jsou odpovědné za řadu nemocí s nimiž se lidstvo potýká.

Vápník je nezbytný pro pevné kosti, zdravé zuby, pomáhá svalům a udržuje správnou srážlivost krve. Chrání proti rakovině tlustého střeva, pomáhá srdci a doporučuje se proti nespavosti. Řídnutí kostí – ‘osteoporóze’ - potrefuje hlavně lidi nad 50 let, více ženy než muže. WHO doporučuje 800mg na den pro dospělé, 500mg pro děti.



Výzkumy v Číně, kde je spotřeba mléka minimální, ukázaly, že k dostatečnému množství vápníku zřejmě mléko není zapotřebí. Většinu vápníku získávají Číňané ze zeleniny, ovoce a ryb a kosti se jim lámou daleko méně než obyvatelům v západních zemích, ať je to Evropa či USA. Námitkou proti mléku je fakt, že zlomeniny krčku stehenní kosti jsou tím častější čím více mléka se konzumuje. Tělo neustále vylučuje z krve určité množství vápníku –močí, potem a výkaly. Tyto ztráty jsou nahrazovány vápníkem z kostí a ten musí být doplňován stravou. Objem vápníku vyplavovaného z těla může být ovlivněn stravou – příliš mnoho protejnu (na př. z masa) může být jeden z příčin a to je také jeden z důvodů, proč mají vegetariáni obvykle silnější a zdravější kosti než konzumenti mléka a masa. Rovněž káva, alkohol a sůl přispívají ke ztrátě vápníku. Jak nahradíme vápník z mléka? Uvádíme různé potraviny a jejich obsah vápníku v milligramech:

Šálek mléka	300mg	sardinky	372mg	sušené fíky(10)	269mg
Pomeranč	56mg	Kapusta uvařená	94mg	Brambora pečená	20mg
Černé fazole-hrnek	103mg	Bílé fazole hrnek	161mg		



Další zelenina důležitá pro lidské zdraví je Avocado. Divoká avocada rostou na naší planetě již skoro 10 tisíc let, pěstít se začala před dvěma tisíci lety. Do Evropy je přivezli Španělé z jižní Ameriky. Dodnes se tvrdí, že avocado je aphrosidiak, nesměl se jíst v kláštrech. Avocado je tropický strom. Ovoce má vysoký obsah vitamínu C., jedl se hlavně proti kurdějím.

**Dobří lidé žijí mezi námi:**

Robert Gallo, ředitel Akademie Dante Alighieri v Torontě, žije v domě v Etobicoke a všiml si, že se kachna drží na jeho dvorku a ona tam litala se starat o 11 vajec. Robert se nejdříve poučil, jak může pomoci kačeně i vajíčkům, angažoval několik studentů a rovněž i sousedé projeví velický zájem jak pomoci a tak společně instalovali světla na noc, aby zaplašili divoká zvířata, a někdo koupil gumovou vanu a s napětím pozorovali vajíčka kdy se začnou klubat.

Kachňátka chtěla na svět kolem 20. června. Jeden ze studentů napsal o rodině do školního časopisu a byla vyhlášena soutěž, jak kačátka pojmenovat. A vskutku – o soutěž byl veliký zájem a nakonec každé mládě dostalo jméno. Káčátka dostala i slavná jména jako: Moby Dick, Michael Jackson a i nápaditá jako: Quack Sparrow, Quack Attack, Quackie Chan a podobná (zřejmě jen matka kachna zůstala anonymní). Podle sousedů, často viděli otce kachní rodiny, jak přilétává, podívá se na hnízdo a zřejmě uspokojen, odletí.



Po několika dnech Gallova rodina doprovázela houf kachňátek do rybníku vzdáleném 2km. Po cestě procesí budilo velikou pozornost, dokonce i doprava se často zastavila a lidé s velikým zájmem pozorovali jak si to rodinka vyšlapuje.

Pan Gallo je velmi spokojen s výsledky společné činnosti a zvláště si váží studentů, kteří se s nadšením zapojili do záchranné akce.

Objevili jsme jeden malý, ale ohromně důležitý dobrý skutek mezi námi. Malý pro nás lidí, ale veledůležitý pro opuštěné kotě.



Dobrá duše, budeme jí říkat '**Marcelína**', sice nikoho nepotřebovala do svého útulného domu, ale dala se přesvědčit, že by to bylo zábavné mít malého pejska, nebo kočičku a tak nakonec podlehla svodům, a přijala do domečku opuštěné kotě z Útulku v St. Catharině. **Haruška** je velmi čilá a zvědavá. kočička. Miluje svou paničku a panička jí musí pořád pozorovat, protože u garáže, kde to tak krásně smrdí, jsou někdy dveře nedovřené, a tudy by mohla Haruška rychle zmizet. Děkujeme za všechny kočičky.

**KRAJANSKÉ TELEVIZE:  
ČESKÁ TELEVIZE NOVÁ VIZE**

producentka **Markéta Slepčíková**, tel (647) 892-6912

E-mail: [novavize.ca@gmail.com](mailto:novavize.ca@gmail.com)

webová stránka: [www.novavize.com](http://www.novavize.com)

Adresa: Nová Vize, 7 Auburn Ave. Toronto ON, M6H 2L6

**POZOR na změny ve vysílání:**

**PREMIERA sobota 21.00 h; REPRÍZY:**

úterý 9.00 h. ráno, středa 3.00 h. ráno, čtvrtek 12.00 h. poledne,  
sobota 6.00 h. ráno

**SLOVENSKÁ TELEVIZE SLOVENSKÝ SVET**

Producentka **Katarina Homolová**, tel (647) 233-3105

E-mail: [slovenskysvet@gmail.com](mailto:slovenskysvet@gmail.com)

**POZOR na změny ve vysílání:**

**PREMIERA sobota 10.30 h. ráno; REPRÍZY:**

středa 3.30 a 7.30 h. ráno, čtvrtek 23.30 h.  
sobota 6.30 ráno



Na shledanou

V zimě!



Redakční rada **Dobrého Dne** se těší na Vaše komentáře. Všechny příspěvky pečlivě čteme. Oceňujeme, když nám občas pošlete finanční podporu, protože náklady se každým rokem zvyšují. Jestliže DD nečtete – dejte nám vědět a my Vás vyřadíme z adresáře. Také můžete napsat na obálku: "Back to the sender" a poslat zpět. **Šeky vyplňujte takto:** Pay to: The Czech and Slovak Association of Canada a adresujte:

K-W-G branch, 550 King St. N. PO 42053, Waterloo, ON, N2L 6K5, Canada

**Pište nám na adresu:**

Eva Kratochvíl, 59 College Ave W

Guelph, ON N1G 1S1, Canada

e-mail: [ekratoch@sympatico.ca](mailto:ekratoch@sympatico.ca)

telefon: 519 821 3321

**Redakční řada**

Lída Baušová, Lída Dejmková, Jiří Karger, Marie Lomičová

**Zodpovědná redaktorka:** Eva Kratochvílová

**Výtvarní umělci:** Lída Baušová a Ing. Josef Kratochvíl