

OZDRAVA!!!
AVANT20

**poslední paprsky
léta**

začátek školy



PRÁZDNINOVÉ VZPOMÍNÁNÍ	2
NÁSTUP DO ŠKOLY	3
ŠKOLA VOLÁ!	3
ŠKOLA ZAČÍNÁ	4
Z KRÁSNÉ NOCI.....	4
ŠKOLA UŽ ZAČALA	4
PRÁZDNINOVÁ POHODA.....	5
PRÁZDNINOVÁ PŘÍHODA	5
LETNÍ ZÁŽITEK	5
SKAUTI NA TÁBOŘE	6
ZAČALO TO KONCEM ŠKOLY	7
ADAPTAČNÍ KURZ	9
BARVY A LIDSKÉ VNÍMÁNÍ	10
<i>Modrá</i>	10
<i>Červená</i>	10
<i>Žlutá</i>	10
<i>Zelená</i>	10
<i>Hnědá</i>	10
<i>Růžová</i>	11
<i>Fialová</i>	11
<i>Bílá</i>	11
<i>Černá</i>	11
JAK VYZRÁT NAD PODZIMEM?	11
PODZIMNÍ MÓDA 2019.....	12
<i>Mikrokabelky</i>	12
<i>Na levandulové vlně</i>	12
<i>Kožené kalhoty</i>	12
<i>Robustní řetězy na krk</i>	13
<i>Vzory</i>	13
<i>Batohy</i>	13
RADY ZMATENÝM PTÁČATŮM	13
1. <i>ISIC</i> či <i>čip</i> vždy po ruce	14
2. <i>Zdravit se sluší a patří</i>	14
3. <i>Správný pohyb po škole</i>	14
4. <i>Kamarádění do třídy</i>	14
5. <i>Nemusí mě každý slyšet</i>	14
SOUTĚŽ PRVNÍ POMOCI - JIHLAVA 2018	14
ŽENY NAPŘÍČ HISTORIÍ	15
POTRAVINY, KTERÉ VÁM POMOHOU NA CESTĚ ZA VAŠÍ VYSNĚNOU FIGUROU	17
<i>Čekankový sirup</i>	17
<i>Ehrmann high protein pudding</i>	17
<i>Breyers Delights ice cream</i>	17
<i>Sportness proteinová tyčinka</i>	18
<i>Alpro výrobky</i>	18
.....	19
DEN STUDENTSTVA	19
TŘIKRÁT KULATÉ VÝROČÍ: 1939, 1969 A 1989.....	20
FILMOVÉ NOVINKY	22
KÁVA Z AUTOMATU ANEB VÍTE, CO PIJETE?.....	22
VODA SOUČÁSTÍ ŽIVOTA.....	23
<i>Kolik tekutin je tedy vhodné za den vypít?</i>	23
<i>Vhodné nápoje</i>	23
<i>Nevhodné nápoje</i>	23

Milé čtenářky a milí čtenáři,

určitě se vám doma vedle talismanů z cest a dovolené už lesknou první kaštiny a červenající šípky se spadlými okrovými listy na chodnících připomínají, že podzim je tady. S ním i naše první číslo. Tak se pohodlně usad'te a přečtete si, co zažili někteří naši žáci o prázdninách, jak se 1. ročníkům líbil adaptační kurz, nebo něco o zajímavých filmových novinkách.

Milé dámy, víte, co bude letošní podzim „trendy“ a umíte si poradit s barvami?

Vyzrajte na ranní mlhy a nenechte se skolit chřipkou – náš článek vám poradí, které dary přírody pomáhají.

Letošní rok je rokem výročí sametové revoluce. Přečtete si, co chystá naše škola a jak si tuto dobu připomenou nejen žáci, ale i pamětníci.

Přejme všem příjemné čtení a krásné podzimní dny.

Vaše redakce

Prázdninové vzpomínání

Vyjeli jsme na chatu,
měli skvělou náladu.
Slunce jasně svítilo,
nám to ale nevadilo.
Večer pak při soumraku
seděli jsme u táboráku.
Další den jsme rozhodli:
„Vyrazíme na hory.”
Vítr fouká do tváře
i jasná sluneční záře
komplikují naši cestu
k lázeňskému městu.
Cesta byla velmi dlouhá,
zbývala již hodina pouhá.

Kopec nás dělil od hradu
a historických výkladů.
Přicházíme velkou branou,
těším se na tu podívanou.
Úděsně mě bolí nohy,
pro výšlapy nemám vlohly.
Ke kempu jsme dorazili,
trvalo to nějakou chvíli.
Další den už jedem domů,
vozovku lemuje jen pár stromů.
Výlet jsme si užili a
zdrávi se vrátili.

Klára Maluchová, LY 3

Nástup do školy

Po dvou měsících jsme zase zpět,
ve všech předmětech na mě čeká pět.
Každé ráno vstávat brzy
z očí se mi roní slzy.
Spolužákům řeknu čus,
ale škoda, že mě nesrazil autobus.
Maturita nám šlape na paty,
raději bych se zahrabal pomocí lopaty.
S vámi se loučíme
a prvkům palce držíme.

Adéla Vitásková,
Jan Tománek, LY 3

Škola volá!

Škola po dvou měsících
zeje prázdnotou v lavicích.
Nikomu se přece nechce,
vstávání nikdy nešlo lehce.

Budík zvoní jednou, dvakrát,
musím začít zase makat.
Druhá, třetí písemka,
Pletou se nám písmenka.

V lavicích se nudíme,
však naslouchat musíme.
Napsat sloh na čtyři stránky
a poslat do e-mailové schránky.
Slohy, testy neumíme,
ale všechno napravíme.

Sabina Nesětová,
Kristýna Vondráková, LY 3



Škola začíná

Prázdniny už skončily,
my se s nimi loučili.

Nástup do školy byl těžký,
když lítaly hromy blesky.

Budík ráno každý den,
to je snad jen špatný sen.

Na autobus dlouhá řada,
až mě z toho bolí hlava.

Ve škole zas do tří sedět,
všichni budou jenom hledět.

Snad to tady zvládneme,
vysvědčení dostaneme.

Sára Biková,
Klára Maluchová, LY 3

Z krásné noci...

Z krásné noci plné snů
krákání mě probudí.

Z krásných dlouhých slunných dnů
do školního prostředí.

Prázdniny utekly jako voda,
celkem jsem se těšila,
teď zase mě škola volá,
už to všechno začíná.

Brzké ranní vstávání,
na to se fakt netěším.

Věřím, že to znova zvládnou,
jinak se fakt oběsím.

Ráno spěchám na autobus,
div si nohy nezlomím.

O svých špatných známkách
radši mámě nepovím.

Markéta Halfarová,
Natálie Hašková, LY 3

Škola už začala

Škola už začala 2. září,
znovu nám přišla životy mařit.

V pět ráno každý den zas vstávat,
tři lžičky kávy opět si dávat.

Nastoupím do vlaku, tu chvíli chci dospat,
ale mám obavu, že úkol nestihnou dopsat.

Vstoupím do školy, vidím hned bufet,
o „volné“ zajdu si pro pár dobrých buchet.

A tak můj příběh o škole končí,
uvidíme se v srpnu, se všemi se loučím.

Autoři si nepřejí být jmenováni.

Prázdninová pohoda

Ráno samou nedočkavostí vstávám a probouzím se druhým dnem v dočasném domově. Podívám se z okna. Jediné, co vidím, jsou oslňující vlny a písek, který nedočkavě čeká, až se ukáží. Nemohu se nabažit pohledu na moře, proto popadám věci a utíkám na pláž.

Okamžitě se zabořím do žhavého písku, který mi polechtává prsty na nohou. Voda se také přidala a ovlažila mě svými studenými kapkami. Sluníčko ukazuje krásu odpoledne a rozpaluje všechno kolem. Dívám se před sebe. Vidím, jak si děti hrají ve vlnách, sbírají malé i velké mušle a staví majestátní hrady. Jejich smích rozzáří celou pláž a dodává tomuto místu příjemnou atmosféru. Znenadání mne ovane horký vánek, který s sebou přináší vůni soli. Na noze něco cítím. Lechtají mě malá klepeta kraba. Očividně zabloudil daleko od příbytku a rodiny.

Ráda bych zůstala delší dobu, ale únava je silnější než já. Cestou domů stále slyším dětský smích a zápasím s pískem zalézajícím do všech částí oblečení. Jediné, na co teď myslím, je, jak skvělé bude zase se zítra vrátit zpět.

Adéla Cundová , LY 3

Prázdninová příhoda

Jako každý rok jsem se letních prázdnin nemohla dočkat. Už měsíc předtím, než vůbec začaly, jsem si představovala jen volné dny, které můžu strávit, jakkoliv budu chtít.

Hned druhý týden volna jsme měli naplánovanou dovolenou v Tučepi. Do Chorvatska jsme jeli autobusem, ale i tak nekonečná cesta stála za to. Ubytovali nás v krásném apartmánu a celou dovolenou jsme si pořádně užili. V den odjezdu zpátky jsme museli brzo ráno opustit pokoje a čekat na autobus dole v hale. Jelikož nám poslední den počasí nepřálo a hodně přšelo, museli jsme se zabavit různými stolními hrami. Společně s námi tam čekaly i dvě starší paní, které se na nás vždycky podivně dívaly. Protože nám s bráchou už od začátku dovolené jedna z nich nesedla, chtěli jsme jí vymyslet krycí jméno, abychom se o ní mohli bavit. Jelikož nám trochu připomínala naši pratetu Zdenu, její krycí jméno bylo vybráno rychle. Celý den seděla kousek vedle nás a my se o ní bavili s dobrým pocitem, když nemůže vědět, že jde o ni. Některé věty, které jsme tam říkali, nebyly moc pěkné. Když už nám zbývala jen chvíle do odjezdu, její kamarádka se zvedla a řekla: „Zdeno, pojďme už čekat k zastávce.“ Okamžitě nám zmrzl úsměv. Taťka, který stál kousek od ní, se jí rychle podíval na jmenovku na kufru a bohužel potvrdil, že naše krycí jméno nebylo vůbec krycí.

Od této doby jsme si slíbili, že už radši žádná krycí jména vymýšlet nebudeme, protože by nám to naše karma mohla zase vrátit.

Sára Biková, LY3

Letní zážitek

Letní zážitek. Každý si pod tímto názvem představuje něco jiného, něco pozitivního. Pro mě to znamená nejsilnější zážitek, který jsem doposud zažil. Vše se ale změnilo 26. srpna v brzkých ranních hodinách. Kolem druhé hodiny ranní jsem jako správný zaměstnanec spal, abych nezaspal. Ale vtom jsem uslyšel ránu jako z děla, která mě probudila. Okamžitě jsem

šel do ložnice za rodiči, abych zjistil, co to bylo. Viděl jsem svoji mamku, jak se dívá z okna. Koukl jsem se tam také a spatřil člověka, který ležel v kaluži krve. Okamžitě jsem si nahodil kraťasy a boty a vyběhl jsem ven. V prvním okamžiku jsem volal záchrannou službu a popsal, co se pravděpodobně stalo. Dále jsem postupoval podle pokynů záchranné služby, která mi řekla, ať okamžitě zahájím resuscitaci. Udělal jsem to. V tu chvíli jsem si plně uvědomoval, že mám život této osoby ve svých rukách, a proto jsem dával do masáže srdce všechnu sílu, kterou jsem měl. Po čtyřech minutách od začátku resuscitace přijela zdravotnická záchranná služba, která mě vystřídala. Bohužel ani přes půl hodiny trvající snahu o záchranu muže se nepodařilo obnovit jeho krevní oběh a lékař ZZS musel nakonec konstatovat smrt. Na tento zážitek asi do konce života nezapomenu, ale na druhou stranu jsem se ujistil v tom, že bych chtěl dělat v budoucnu zdravotnického záchranáře a že i v krizových situacích dokážu reagovat na všechno.

Marcel Turoň, LY3

Skauti na táboře

Jako každý rok jsme se o prázdninách sešli se skauty a skautkami z našeho oddílu a vyrazili na dvoutýdenní tábor. Tentokrát to pro mne bylo jiné. Prvním rokem jsem na táboře působil jako vedoucí. To ale neměnilo nic na tom, že jsem se nemohl účastnit různých výzev. Proto jsem také byl zapojen do výzvy jménem Výsadek. Další den v pět ráno jsme byli s rovery a pár dalšími vedoucími vzbuzeni, vyfasovali jsme pár základních nástrojů, suroviny pro uvaření polévky, kotlík, samozřejmě vodu a pár dalších potřeb pro přežití. Kolem půl šesté jsme se poskládali do dvou aut a se zavázanýma očima vyjeli na místo výsadku. Asi po dvaceti minutách jsme dorazili do cíle. Z očí nám byly sundány šátky a instrukce zněly tak, že se musíme za 24 hodin dostat zpět do tábora a nikým nesmíme být spatřeni. Poté auta odjela a my se vydali hledat cestu. Měli jsme štěstí a asi po dvaceti metrech jsme narazili na velkou mapu, podle které jsme se rychle zorientovali a vydali se po červeně označené stezce, která vedla směrem k našemu tábořišti. Cesta byla zdlouhavá a vyčerpávající, ale i tak jsme byli kousek od tábořiště už kolem jedenácti dopoledne. Jelikož jsme se ale měli vrátit až ráno, museli jsme najít místo, kde se usídlíme a přespíme. Po chvíli jsme našli menší travnatou plochu u lesa. Vytáhli jsme si karimatky a šli spát. Postupně jsme se vzbudili kolem páté odpoledne. Jelikož jsme byli dost hladoví, vykopali jsme ohniště a šli vařit polévku. Po jídle jsme se připravili na přenocování, vzali jsme si karimatky a lehli si kolem ohniště. Bohužel nám počasí nepřálo a začalo pršet, proto jsme se museli schovat do lesa. Už byla tma, lesem se prolínal mlhový opar, a když jsem se s baterkou ohlédl kolem sebe, stalo se přesně to, co jsem nechtěl. V dálce se mi od světla odrazily dvě žlutozelené tečky, oči zvířete, které se dívalo přesně na mě. Tep mi začal prudce stoupat a po zádech mi běhal mráz, ale pak jsem si řekl, že to mohlo být cokoliv a šel zpátky k ostatním. Zabalil jsem se do spacáku, ale nemohl jsem na to přestat myslet. Místo kolem tábořiště bylo známé častými návštěvami divokých prasat a v den zahájení nám správce



tábořiště řekl, že fotopast vzdálená asi 300 metrů tři dny před naším příjezdem zachytila medvěda. Po hodině už všichni spali, jen já jsem byl vzhůru a v hlavě se mi promítaly situace, jak nás všechny zabije medvěd nebo stádo divočáků. V tichu a úplné tmě to na mě působilo dvojnásobně. Najednou jsem uslyšel divné zvuky. Nic podobného jsem nikdy předtím neslyšel. Pak zase ticho. Z ničeho nic se mi za hlavou ozvalo divné šoupání, znělo to, jako by se ke mně něco rozbíhalo. Během sekundy jsem vyletěl ze spacáku, šlápl někomu na nohu a potom přepadl na dalšího kamaráda. Kamarádka začala křičet, jako by někoho vraždili, já byl schoulený někde v křoví a ostatní se v panice dívali, co blbnu.

Nikde ale nic nebylo a já jim potom vysvětlil, co se stalo. Když jsem se s baterkou šel podívat za mou karimatku, zjistil jsem, že to divné šoupání byla nejspíš kočka, nebo jiné podobné zvíře, které zahrabávalo svou právě vykonanou potřebu. Všichni na mě byli naštvaní, že jsem je zbytečně budil a vystrašil. Nakonec z toho ale byla vtipná povídka pro ostatní, kteří tam danou noc nebyli. Ráno jsme v šest došli do tábora živí, zdraví a plní nových zkušeností v tom, jak přežít v přírodě. Celý tento výsadek byl můj nejlepší zážitek z prázdnin a jsem hrdý na to, že jsem skaut, protože kdybych nebyl, tak bych v životě nic podobného nezažil.

Ondřej Matula, LY3

Začalo to koncem školy

Začalo to koncem školy. Všichni moji spolužáci se vydali do ulic užívat si vytouženého volna. Až na mě. Z poslední vyučovací hodiny jsem zmizela, jak nejrychleji jsem dovedla, a vydala se do svého bytu. Školní taška v mrknutí oka skončila v rohu místnosti a já začala pobíhat po pokoji s batohem, do kterého jsem házela nejpotřebnější věci. Během chvilky jsem byla hotova. Batoh jsem hodila na záda, do ruky vzala svou kytaru a bez rozloučení jsem vyběhla opět z bytu. „Musím to stihnout,“ pomyslela jsem si s pohledem na čas v telefonu.

Poslední měsíc ve škole pro mě byl utrpením. Nebavilo mě sedět jen tak bez duše v lavici a poslouchat veškerý výklad, který nám byl sdělován. Byla jsem z toho všeho unavená, ze všech testů, ze všech lidí kolem. Chtěla jsem už konečně někam zmizet a být sama sebou. Nehrát si na slušnou holku, která jen bez názoru naslouchá všemu, co jí učitelé říkají. Být na všechny spolužáky milá a slušná. Chtěla jsem být sama, dělat, co mě baví, a hlavně trávit čas, jak uznám za vhodné já. Škola mě vždy bavila, ale měla jsme pocit, že mi nikdo nerozumí.

Cesta autobusem utekla rychle a já se dostala na vlakové nádraží, koupila lístek a nasedla na vlak. Ve vlaku jsem si dala sluchátka a sledovala, jak se krajina míhá za okny. Cítila jsem volnost, svobodu. Ani nevím, kam jedu, vím jen, že chci zmizet.

Po čtyřech hodinách jsem dorazila na Šumavu, vystoupila jsem a neměla ponětí, co teď. Pohodlně jsem se usadila na lavičku, vzala do ruky kytaru a začala hrát. Hrála jsem asi půl hodinu, než se ke mně posadila stará paní. „Krásně, hraješ,“ řekla s úsměvem na tváři. Uctivě jsem poděkovala a pokračovala dál. Nevšíkala jsem si jí, hrála jsem pro sebe, konečně jen pro sebe. Celý život jsem hrávala pro ostatní, ale dnes ne. Dnes je to poprvé, co hraji sama pro sebe a užívám si to. Najednou jsem pocítila záchvěv smutku při vzpomínce, která se mi promítla při hře jedné písničky. Otrásla jsem se a bez řeči se vydala na cestu. Šla jsem úzkou pěšinkou přímo do lesa. Už se stmívalo, ale já neměla strach. Došla jsem na okraj lesa a tam si postavila stan. Rozdělala jsem oheň a něco málo na něm upekla.

Byl krásný letní večer, hvězdy zářily a cvrčci vydávali zvláštní zvuky. Cítila jsem se skvěle, ale tento pocit brzy nahradil pocit smutku. Klackem jsem šťourala do ohně a snažila se myslet na jiné věci, ale nešlo to. Minulost mě pomalu dobíhala. Vzpomněla jsem si na chlapce

s krátkými hnědými vlasy. Viděla jsem nás dva na louce, jak běžíme a smějeme se, jak si smáčíme nohy v řece. Pak jsem toho kluka shodila do vody a on byl celý mokrý. Nad touto vzpomínkou jsem se pouсмála, ale najednou jsem viděla záblesk jiného obrazu. Kluk byl starší a já také, drželi jsme se za ruce, a i když jsme pořádně nerozuměli tomu, co mezi námi je, tak jsme věděli jedno, že nám je spolu dobře. Najednou vzpomínku ukončila velká bolest v hrudi. Zhroutila jsem se vedle ohně a v bolestech se svíjela tak dlouho, dokud jsem únavou neomdlela.

Ráno mě vzbudilo teplé slunce. Uhasila jsem ohniště a vydala se do lesa. Musím vyřešit nedorěšené. Musím opět najít sama sebe. Došla jsem do místa, kde byla malá louka a kolem ní les. Vydala jsem se směrem do středu louky a najednou uviděla malého hochu. Okamžitě jsem se otočila jiným směrem a dělala, že ho nevidím. „Počkej!“ zakřičel. Dělal jsem, že ho neslyším a šla dále. Po nějaké době mě něco praštilo do ruky. Byl to malý chlapec, který mi dal svou ruku do mé dlaně. Rychle jsem cukla. „Co chceš?“ prskla jsem na něj. Kluk se jen usmál a opět se pokusil mi chytit ruku. „Co tu děláš? Sem nikdo nechodí. Lidé se tu bojí,“ řekl s úsměvem. „Lidé se nebojí tohoto místa, ale sami sebe.“ Vypadlo najednou z mých úst. Je to pravda, plno lidí se snaží mít neustále kolem sebe spoustu lidí jen proto, že nedokáží být sami se sebou, nedokáží unést vlastní myšlenky. Trochu jsem se ušklíbla, protože mi došlo, že teď jsem trochu jako oni, také neunesu svou minulost.

„To máš sice pravdu, ale v čem jsi něco víc?“ zeptal se mě malý kluk. Trochu mě jeho otázka zarazila. „Neřekla jsem, že jsem něco víc, jen ti vysvětluji, proč tu ostatní nejsou.“ „No, to je jedno, pojď za mnou!“ křikl a začal mě táhnout směrem k řece. Sedl si na okraj a ponořil do vody nohy. Pokynul, abych si také přisedla. Bez řečí jsem odložila kytaru a sedla si vedle něj. Byl v něčem zvláštní. Kde má rodiče? Co tu dělá? Přijde mi povědomý, ale nevím, odkud ho znám. „Řeka je proudem vody, který odnáší listy a větve, ale i starosti a smutek. Zahraješ něco?“ ukázal na kytaru. Podívala jsem se tím směrem: „Ne,“ koukla jsem do vody a snažila vnímat tento okamžik, jak nejlépe dovedu.

Kluk se vedle mě neustále ošival, najednou se ve mně probudilo něco nepopsatelného a já měla chuť blbnout. Skočila jsem do vody a začala na něj stříkat vodu. Křičel, ale po chvílce skočil do vody také a dováděli jsme oba. To trvalo nějakou chvíli, pak jsem zvažněla a z vody vylezla ven. Vydala jsem se na louku a lehla si do trávy. Kluk mi byl v patách a sedl si mi k nohám a začal mi je masírovat. „Lidé neustále myslí na druhé a zapomínají na sebe. Prošla sis těžkými situacemi.“ Nevěděla jsem, co říct, ale nevadilo mi, že je se mnou.

Jakmile se začalo stmívat, sedla jsem si, vzala do ruky kytaru a začala na ni hrát. Pohled jsem měla upřený ke hvězdám. „On tě slyší,“ řekl kluk. Udivila jsem se: „Kdo?“ „Ten, kterému hraješ,“ ukázal na oblohu a já měla pocit úzkosti. „Hraju jen pro sebe.“ Kluk se jen usmál a s pohledem do hvězd řekl: „Vím, že jsi přišla o blízkou osobu, smutek jde z tebe cítit na míle daleko. Snažíš se nevázat na lidi a být na ně zlá, ale já vím, že taková nejsi. Jen se bojíš, bojíš se, že zas o někoho přijdeš.“ I když mi to nebylo moc příjemné, naslouchala jsem, jak nejlíp jsem dovedla. „Taky jsem přišel o někoho blízkého, ale je důležité neuzavírat se do sebe. Vzpomínky ti zůstanou, ale už nezměníš, co se stalo. Přijmi to. Avšak nezapomínej, že ostatní lidé nemůžou za to, co se ti stalo. Můžeš být sama, ale neutíkej do samoty.“

Jeho slova byla tak moudrá, až mě to udivovalo. „Kdo jsi?“ zeptala jsem se. „Jsem ty. Dítě, co je uvnitř tebe, ale ty jsi ho nepřijala.“ Usmál se. Nechápala jsem, co říká, ale pomalu mi docházelo, proč mi je tak povědomý. „Lidé myslí na ostatní a zapomínají na sebe. Zahraj mi na kytaru a zahraj při tom sobě, prosím. Jde to udělat najednou.“ Usmál se a já hrála. Hrála jsem dlouho do noci a ani nevím kdy, ale usnula jsem a probudila se až ráno.

V hlavě mi běželo plno myšlenek, ale měla jsme zvláště uvolněný pocit. Něco se ve mně stalo, ale já nevěděla co. Že bych pomalu začala přijímat svou podstatu? Nebo že bych se přestala bát minulosti? Od toho okamžiku se plno věcí změnilo. Začala jsem na sobě pracovat. Na své minulosti, začala o ni pečovat, ne jí žít. Začala jsem se opět bavit s lidmi a byla sama sebou. Přestala jsem utíkat do samoty. Opět jsem se začala bavit se svou rodinou a přáteli.

A proč vlastně? Proč se toto vše změnilo? Pochopila jsem, že některé věci, které nás v životě potkají, nezměníme. Jediné, co s nimi můžeme udělat, je to, že je přijmeme. Přestaneme si vyčítat věci, které jsme neudělali a přestaneme být na sebe hnusní. Neuzavřeme se jen díky jedné zkušenosti do sebe a dáme možnost ostatním lidem se k nám dostat blíž a prožít s nimi určité zkušenosti. Je důležité jednat, ale ještě důležitější je přemýšlet nad tím, co děláme.

Alice Ondovčáková, LY 3

Adaptační kurz

Tři krásné dny v počátečním školním týdnu měli možnost prožít žáci, kteří letos nastoupili do prvních ročníků. Někteří na Morávce, jiní v Malenovicích poznávali své spolužáky, učitele a samozřejmě se také dobře bavili. Vyučující pro ně připravili vycházky do okolí, společenské i seznamovací soutěže, týmové hry. Nechybělo dobré jídlo a příznivé počasí. Toto všechno rozhodlo o tom, že si účastníci spolu s pedagogy užili krásný začátek školního roku. Všichni odjžděli spokojení a „úspěšně“ seznámeni.

Mgr. Petra Havlásková, Ph.D.





Barvy a lidské vnímání

Naše oko je schopné rozlišit nespočetné množství barev. Některé jsou oku příjemné, ale některé nás na první pohled dráždí a nesneseme se na ně dívat delší dobu. Každý člověk je individuální a vnímá barvy trochu odlišně. Markantní rozdíly bychom určitě mohli pozorovat ve vnímání barev mezi ženou a mužem. Z psychologického hlediska nás barvy ovlivňují při práci, relaxaci, přemýšlení a prakticky všude. Pojďme se teď společně podívat, jak na nás jednotlivé barvy působí.

Modrá

Klid, věrnost, uvolnění, odpočinek. Ne nadarmo se říká, že v modré místnosti se člověku nejlépe pracuje a že je to kancelářská barva. Dokonce podporuje i komunikaci a důvěru.

Červená

Tato barva je plná energie, vášně a smyslů. Většinou ji nosí sebevědomí lidé, kteří jsou otevření a impulzivní. Není přece nic krásnějšího než půvabná žena v červených šatech.

Žlutá

Žlutá barva působí jasně a povzbudivě. Povzbuzuje paměť, podporuje čich a aktivizuje mysl. Barva slunce, která přináší do života lehkost, aktivitu a komunikaci.

Zelená

Tráva, stromy, listy a příroda. To se člověku vybaví při pomyšlení na zelenou barvu, která podle výzkumu vědců působí na člověka nejvíce relaxačně a našim očím je nejpříjemnější.

Hnědá

Barva země a hlíny. Dává pocit stability a jistoty.



Růžová

Růžová barva zklidňuje emoce. Je jemná, a tak působí láskyplně a probouzí soucit. Ten, kdo má v oblibě růžovou, je citlivý, vřelý a přátelský.

Fialová

Kdo by to byl řekl, že fialová barva podporuje chuť. Není to náhoda, že ji často vidáme v cukrárnách. Zároveň je to ale také barva meditace a ztišení mysli.

Bílá

Neutrální a čistá. Tak na nás působí bílá barva. Lidé, kteří upřednostňují bílou, jsou spolehliví a upřímní. Někteří lidé tvrdí, že bílá barva rozšiřuje, ale když zrovna nevíme, co na sebe, v bílé se nikdy nespleteme.

Černá

Působí tajemně. Ten, kdo má rád černou, touží po riziku. Zároveň je to ale barva vhodná do společnosti. Černými šaty nemůžeme nikdy nikoho urazit. V mnoha lidech však vzbuzuje pocit strachu, temnotu či úzkost.

Anna Kremerová, LY4

Jak vyžrát nad podzimem?

Podzim má jistě své melancholické kouzlo a krásu, která spočívá v rozmanitosti barevných odstínů. Stejně tak má i své deštivé, chladné a sychravé dny. Podzimní nálada může přinést náznaky depresí či stresu. Slunečních paprsků ubývá, je chladněji a změny počasí jsou častější než kdy jindy. Imunitní systém dostává zabrat a téměř denně se setkáváme s lidmi, kteří zápasí s rýmou či nachlazením. To je podzim.

A jak bychom měli bojovat se špatnou náladou, či jak se bránit nachlazení?

Číslo 1 je v každém případě vitamín C, ten je tou nejjednodušší cestou, jak posílit svůj imunitní systém. Má regenerační a povzbuzující působení. Funguje jako významný antioxidant, a ochraňuje nás před stresem. Nejlepší je vitamín C získat přírodní cestou, což znamená zvýšit příjem citrusových plodů ve stravě nebo do čaje přidávat čerstvou šťávu z citrusů apod.

Číslem 2 by měla být dostatečná fyzická aktivita, které s příchodem chladných dnů ubývá, jelikož je pro nás pohodlnější být v teple, ve své posteli s oblíbenou knížkou. Fyzická kondice je základem správně fungujícího imunitního systému. Pro začátek je vynikající chůze, i kdyby jen na zastávku MHD místo jízdy autem.



Číslem 3 bude určitě dostatečný pitný režim, který je nezbytný jak při detoxikaci těla, tak i pro posílení imunity. Denně bychom měli vypít 2,5 litru tekutin (vody, bylinných čajů, počítají se sem i polévky). Měli bychom se vyhnout kofeinu, který vodu z těla odvádí.

Také můžeme využít přírodní zdroje k posílení imunity. Echinacea - s tou se nejčastěji setkáme ve formě sirupu. Aloe vera lze konzumovat v podobě šťáv, dokáže naše tělo zbavit toxinů a podpořit správné zažívání. Šípky jsou plné vitamínu C, takže je ideální si z nich na podzim vyrobit domácí sirup.

Nikola Hahnová, LY4

Podzimní móda 2019

Blíží se podzim a s ním i pochmurné počasí a ještě pochmurnější nálada. Naštěstí módní trendy nás vyvedou z podzimního splínu. Ty nejžhavější pro letošní podzim jsou už jasně dány. Ovládnou je znovuzrozené kousky, které už psaly módní historii v sedmdesátkách, osmdesátkách a dokonce i devadesátkách.

Mikrokabelky

Jde sice o trend, který je naprosto nepraktický (do kabelky se vám vejdou tak maximálně iPod a rtěnka), ale podle tvůrců je právě absurdita tohoto trendu tím největším lákadlem.

Na levandulové vlně

Zatímco loňské sezóně dominovala takzvaná „millennial pink“, která ovládla šatníky, kosmetické taštičky i domácí vybavení a dekorace, letos ji střídá „millennial purple“.

Kožené kalhoty

Džíny nosí každý, ale ne každý si troufne nosit tento podzimní trend, kterým jsou kožené kalhoty. Není to však poprvé, kdy jsou v módě. Pokud však pravou kůži neschvalujete, můžete vyzkoušet i kalhoty z jiných materiálů, jako je například veganská kůže.



Robustní řetězy na krk

Náhrdelníky nemusí být vždy jemné, právě naopak. Masivní zlatý či stříbrný řetěz kolem krku může vykouzlit silný look. Nosit ho můžete jak v minimalistickém stylu, například k roláku a rovným kalhotám, anebo zvolit něco odvážnějšího a přidat mohutný náhrdelník k romantickým plesovým šatům.



Vzory

Nejčastěji budou k vidění kostky na mnohé způsoby. Ty se budou nosit od hlavy až k patě. Vůbec nevadí, že spolu neladí, mají jinou velikost nebo šrafování. Naopak. Neotřelé variace budou mít v budoucí sezóně zelenou.



Batohy

Ne, že by kabelky nadobro vymizely, to určitě ne. Coby módní doplněk jsou ale letos na podzim největším hitem právě batohy. Elegantní, praktické a hodící se ke všemu, i k lodičkám! A co víc, ulevíte svým zádkům, protože, co si budeme namlouvat, kabelky zatěžkané všemi ženskými „nezbytnostmi“ správné držení těla zrovna nepodporují.

Denisa Landecká, LY4

Rady zmateným ptáčatům

Každý ze studentů byl u nás na "zdravce" jednou nový. Nikdo pořádně nevěděl, jak najít svou třídu, ani jak se co nejlépe pohybovat po chodbách školy. Nováčci se nevyhnuli ani kritice od starších ročníků, zejména minulých již zmoudřelých prváků.

Místo hašteření by se spíše mohly starší ročníky pokusit pomoci našim prvním ročníkům s jejich krušnými začátky u nás. Tento "návod" neslouží jen pro kárání nových studentů, ale i pro osvěžení paměti těm starším.

1. ISIC či čip vždy po ruce

Vše začíná vstupem do samotné školy, kdy student musí "ohlásit" svou přítomnost přiložením ISIC karty či čipu. Je lepší, když má žák jednu z věcí připravenou, aby před dveřmi zbytečně neblokoval cestu zběsilým hledáním. Stejná rada platí i pro vyzvednutí oběda a odchodu ze školy.

2. Zdravit se sluší a patří

Mnozí studenti, mladší či starší, zapomínají na základy slušného vychování. Jistě víme, že bychom měli pozdravit ve škole každého dospělého, kterého potkáme. Zdravte, i když jste daného člověka viděli poprvé, někomu i to jedno slovní spojení „dobrý den“ může trochu zlepšit náladu.

3. Správný pohyb po škole

Jistě jsme si již všichni dávno všimli, že to u nás ve škole během přestávky může vypadat jako na D1 v koloně. Studenti by se měli ze svého úhlu pohledu pohybovat po pravé straně, zejména na schodech. Když jsme už u schodů, žáci by měli chodit za sebou, nikoliv vedle sebe. Také by neměli za každou cenu předbíhat jinou třídu. A samozřejmě se považuje za slušnost, když studenti před sebe pustí dospělého.

4. Kamarádění do třídy

U pohybu po škole ještě zůstaneme. Studenti by si měli nechávat soukromou konverzaci pro sebe, než dojdou do patřičné učebny, kde je čeká dostatečný prostor. Jednak narušují vlastní soukromí a mnozí navíc nejsou ani na jejich příhody zvědaví, protože zbytečně zpomalují „školní provoz“. Sem spadá objímání. Je hezké, že se mají naši studenti rádi, ale nemusí kvůli tomu zablokovat chodbu. A takový menší tip, nechávejte si do třídy konverzaci o učitelích, nikdy totiž nevíte...

5. Nemusí mě každý slyšet

Mnozí by mohli přehodnotit intenzitu svého mluveného projevu. Pokud sedíme po boku jiné třídy během volné hodiny, neměli bychom křičet jako na lesy, zvláště když vidíme ostatní studenty ponořené do sešitů chemie a biologie. Platí to i v případě, když jsme v učebně po zvonění bez přítomnosti učitele. Není potřeba na sebe upoutávat pozornost, konverzace se dá vést i tišeji. Ještě lepší je zavřít dveře třídy.

Některým by se mohly rady zdát primitivní či naprosto zbytečné, ale je faktem, že mnozí studenti na výše popsané věci nemyslí. Snad si článek vezme k srdci co nejvíce z nich, aby se nám tak zlepšilo naše školní klima.

Patrik Tancoš, LY 4

Soutěž první pomoci - Jihlava 2018

Jsem studentkou 4. ročníku a za ty roky jsem zde už zažila spoustu akcí, některé lepší a některé naopak horší. Avšak dnes bych se s vámi chtěla podělit o nezapomenutelný zážitek, který se mi právě díky této škole naskytl.

Ve 2. ročníku jsem byla společně s dalšími třemi lidmi vyslána na celostátní soutěž první pomoci, která se konala v Jihlavě. Společně se mnou byli členy týmu Marcel Turoň, Nikola Konečná a Barbora Mostýnová. Této soutěže se účastnily nejen zdravotnické školy z celé České republiky, ale také ze Slovenska, Německa či Rakouska.

Soutěž měla ověřit naše znalosti a dovednosti při poskytování první pomoci. Díky ní jsme si mohli vyzkoušet, jak by záchrana lidského života mohla probíhat ve skutečnosti. Všechny aktivity probíhaly formou modelových situací. Studenti hostující školy byli namaskováni umělou krví a bylo jim „přiděleno“ určité zranění, které jsme měli my (soutěžící) následně ošetřit. Do některých situací byli také zakomponováni němečtí studenti, kteří neuměli česky, a naším úkolem bylo se s nimi jakýmkoliv způsobem dorozumět, zjistit, co je bolí a následně je ošetřit. Právě jazyková bariéra byla z našeho pohledu tou nejtěžší zkouškou.

Mezi některé z modelových situací patřila např. autonehoda, překotný porod, rvačka v hospodě nebo třeba pád parašutisty. Ošetřovali jsme jak lehčí zranění (odřeniny, modřiny, malé rány), tak i ty těžší (zástava srdce, mrtvice, tepenné krvácení).

Soutěž trvala dva dny. Po ukončení prvního soutěžního dne, jsme měli volno a mohli se začít seznamovat se studenty z ostatních škol.

Druhý den bylo vyhlášení, a jelikož se této soutěže účastnilo celkem 33 týmů, nikdo z nás nečekal, že bychom se dokázali umístit na nějaké vyšší pozici. Vyhlášovalo se od posledního místa. Když jsme stále neslyšeli jméno naší školy, začínali jsme mít větší a větší radost. Nakonec jsme obsadili osmé místo, s čímž jsme byli všichni nadmíru spokojeni.

Od této soutěže utekly dva roky a já stále velmi ráda na tyto krásné okamžiky vzpomínám, jelikož takovéto zkušenosti a zážitky jen tak někdo nezíská.

Kristýna Ječmenová, LY4



Ženy napříč historií

Zajímají mě kuriozity, zajímavosti, příběhy, které by člověk jen tak nevymyslel a také souvislosti, bez nichž by náš dnešní svět vypadal úplně jinak. Proto se často koukám na dokumenty. Po dlouhém dni se večer uvelebím do postele a zapnu Prima Zoom, Kino Svět nebo nějakou relaci z nabídky České televize. Poslední dobou jsem si však začala všimnout, jak omezené spektrum dokumentů je na těchto kanálech vysíláno. Připadá mi, že od pondělí do neděle je to ta samá pohádka stále a stále dokola. Ráno začne něčím velice povzbudivým a pozitivním, např. druhou světovou válkou nebo zločiny nacistických důstojníků. Odpoledne nemůže nikoho zajímat nic jiného, než jak přežít v divočině, protože to je v naší době, kdy jsme doslova zhýčkaní luxusem, nepostradatelná dovednost. A večer je završen tragikomickým pohledem do živočišné říše, ve které silnější požívají slabší a používají k tomu

někdy až dechberoucí taktiky. Myslím, že absence dokumentů zaměřených na něžnější pohlaví je teď více než jasná.

Ne, že bych trpěla nějakými návaly radikálních feministických myšlenek, pouze poukazují na fakt, že neustále poslouchat o Caesarovi, Napoleonovi nebo Hitlerovi je značně vysilující a začíná to už být i ohrané, když si je tak málo lidí vědomo, že ve stejných epochách existovaly ženy, které psaly historii stejně tak jako jejich mužské protějšky.

Ženy to odedávna neměly snadné. Jejich hlavním životním údělem bylo vdát se, porodit dítě a zajišťovat domácnost. To, že by se žena dostala do ryze mužské profese, jakou bylo kdysi panování, se zdálo absurdní a pobuřující, i přesto však roku 51 př. n. l. usedla Kleopatra na egyptský trůn. Proslavila se především svou krásou, milostnými pletkami a extravagantním způsobem života. Svedla jednoho z největších vojevůdců své doby Julia Caesara a po jeho smrti i Marca Antonia. Moudrá vládkyně to opravdu nebyla, ale pro to, v co věřila, byla ochotná i zemřít, což se roku 31 př. n. l. skutečně stalo. Kleopatra se nehodlala veřejně ponížit tím, že by uposlechla rozkazy římského císaře Oktaviána a vzala osud do vlastních rukou. Egyptská svůdnice se nechala uštknout kobrou. Okázalá smrt byla pouze třešničkou na extravagantním dortu jejího života.

Přesným opakem extravagantní Kleopatry je anglická panovnice 16. století Alžběta I., která dělala, co mohla, aby si udržela vážnou tvář před rozpolceným národem. Ač se to zdá neuvěřitelné, tak Anglie v její době byla velmi zaostalou zemí. Alžběta však byla neobyčejně moudrá žena a dobře si uvědomovala, že absence vzdělání v širších vrstvách obyvatelstva táhne její vlast ke dnu. Nařídila tedy rozsáhlé změny týkající se nejen školství, ale i zemědělství, průmyslu a především náboženství. Během celého svého života byla Alžběta doslova bombardována nabídkami k sňatku, které vždy odmítala. Nejvíce osobně si její odmítnutí vzal španělský král Filip II. a vyhlásil jí válku. Alžběta se však potýkala i s jinými problémy. Její sestřenic Marie Stuartovna usilovala o anglický trůn. Dospělo to až do bodu, kdy jí nezbylo nic jiného, než nechat svoji příbuznou popravit. S tímto faktem se nikdy plně nesmířila. Alžběta I. vládla až do své smrti roku 1603 a dodnes je považována za jednu z největších panovnic Anglie.

Poslední ženě, o které se v tomto článku budu zmiňovat, se povedlo skloubit vládnutí s mateřskými povinnostmi. Marie Terezie překypovala praktičností. Nejen, že byla všestrannou a uznávanou panovnicí, ale dokázala i při všech povinnostech být ukázkovou matkou. Porodila šestnáct dětí a o každé se zajímala, jak to jen bylo možné. Především ji zajímalo jejich vzdělání a zájmy. Ke všemu, když nějaké z dětí onemocnělo, osobně se o něho starala, dokud mu nebylo lépe. Za vládnutí Marie Terezie bylo v Rakousku a českých zemích provedeno mnoho reforem. Bylo sjednoceno trestní právo, vytvořeny soupisy domů, půdy a obyvatel, byl vydán ohňový patent stanovující průlomové zásady požární ochrany a byla zavedena povinná školní docházka. Toto všechno s sebou přinesla vláda Marie Terezie, jediné vládnoucí ženy na českém trůně.

Myslím, že by příběhy těchto výjimečných žen neměly být přehlíženy. Musely v sobě nalézt obrovskou sílu, aby se postavily všem pochybovačům a ukázaly, co se v nich skutečně skrývá. Mají můj obdiv a doufám, že jim v budoucnosti bude věnováno více vysílacího času, protože kdo jiný by měl inspirovat malé holčičky k neobyčejným cílům než právě ony.

Zuzana Kolísková, LY4

Potraviny, které vám pomohou na cestě za vaší vysněnou figurou

V dnešní době je stále populárnější zajímat se o svůj životní styl a do toho spadá i zdravá strava. Jsem ráda, že se tento „trend“ rozvíjí a máme více možností, jak si udržet zdravé tělo i ducha.

Ze svých vlastních zkušeností bych vám chtěla ukázat, které potraviny jsou prospěšné a které konzumuji denně.

Čekankový sirup

Jedná se o sladidlo, které má velice dobré složení.

Obsahuje na 100 gramů 71,3 gramů vlákniny.

Je téměř bez sacharidů, tudíž výborný pro dietáře a hubnutí.

Je vyroben z kořene čekanky.

Chuťově se hodně podobá medu.



Ehrmann high protein pudding

Bezkonkurenční pudink jak chuťově, tak složením.

Na výběr ze 4 druhů.

Nízký obsah cukru na tak velké množství (200g).

Kvalitní dezert, u kterého nemusí mít člověk výčitky.

Jediné mínus je cena (45,-Kč).

Veganský a bez lepku.



Breyers Delights ice cream

Lahodná zmrzlina s vysokým obsahem bílkovin.

Snížený obsah cukru.

Na celý kelímeček (500ml) pouze 310kcal (záleží na druhu).

Na výběr z různých druhů.

Mlsání bez výčitek.

Jediné mínus je opět cena (140,- Kč).

Sportness proteinová tyčinka

Výborná chuť.

Na výběr opět z několika druhů.

Přijatelná cena.

Dostupná v DM drogerii.

Bohatá na bílkoviny.



Alpro výrobky

Rostlinný výrobek.

Různé druhy.

Nízký obsah cukru.

Lehce stravitelný, bez obsahu laktózy a lepku.

Jemně sladká chuť.

Cena se pohybuje dle druhu mléka, cca okolo 60,- Kč

Natálie Lysáková, LY4





Den studentstva

Ve středu 20. listopadu 2019 se učebny naší školy promění ve výstavní prostory a přednáškové sály. Žáci i učitelé si v tento den netradičním způsobem připomenou důležité mezníky českých dějin, hlavně 30. výročí sametové revoluce, kdy naše země nastoupila cestu k demokracii.

Místo klasické výuky bude možnost rozkrývat šifry s historickou tematikou, porovnávat, jak se žilo za totality a jak žijeme dnes, zhlédnout originální film a přečíst si něco o dalších významných historických meznících naší novodobé historie. Bohatý program doplní „pasování“ prvních ročníků staršími žáky - budoucími maturanty. Celá škola si tak důstojně a netradičně připomene Mezinárodní den studentstva i Den boje za svobodu a demokracii.

Mgr. Pavlína Gavlíková



Tříkrát kulaté výročí: 1939, 1969 a 1989

Letos uběhne 30 let od studentské demonstrace, která se uskutečnila 17. listopadu 1989 v Praze a odstartovala tzv. sametovou revoluci, tedy pád komunistického režimu v Československu. Den nebyl vybrán náhodou, původním záměrem tehdejších demonstrantů bylo poukázat na jinou historickou událost vztahující se rovněž k 17. listopadu, a sice k roku 1939, kdy nacističtí okupanti tvrdě potrestali studentstvo za jeho odpor proti obsazení naší země. V roce 2019 si rovněž můžeme připomenout události roku 1969, kdy se studenti podíleli na projevech nespokojenosti s návratem totalitního systému po sovětské okupaci z 21. srpna 1968. Máme zde tedy hned trojí kulaté výročí. Pojďme si je nyní společně zrekapitulovat.

V březnu roku 1939 provedla německá Třetí říše pod Hitlerovým vedením zábor českého území, respektive toho, co zbylo z Československa po odstoupení okrajových částí vynuceném Mnichovskou dohodou. Slovensko se osamostatnilo a stalo se satelitním státem Říše, paralelně vznikl tzv. Protektorát Čechy a Morava. České obyvatelstvo projevovalo živelný odpor formou veřejných protestů. Nacisté zpočátku nezasahovali a vyčkávali. Zareagovali až při demonstraci konané dne 28. října u příležitosti výročí vzniku samostatného Československa. Při potlačování akce byl zastřelen dělník Václav Sedláček a těžce raněn student Jan Opletal, který podlehl následkům svého zranění o několik dní později. Jeho pohřeb konaný 15. listopadu přerostl v další manifestaci, které se účastnili zejména čeští vysokoškoláci. Reakce okupačních orgánů na sebe nedala dlouho čekat a 17. listopadu byly uzavřeny všechny české vysoké školy. Devět studentů, organizátorů protestu, bylo zastřeleno a 1200 odvečeno do koncentračních táborů. Desetitisíce dalších ztratily přístup ke vzdělání a byly nuceny vzdát se svých plánů a snů. Od té doby přešel veřejný nesouhlas v tajné formy odboje, který po několika letech přispěl k osvobození z německého područí.

K obsazení Československa došlo za odlišných okolností opět v srpnu roku 1968. Okupační mocností byl tentokrát Sovětský svaz a cílem agrese již tehdy nebyl vznik závislého území, ale pouze zastavení demokratizačního vývoje v našem státě (tzv. Pražského jara). Nastala éra tzv. normalizace s cílem vrátit se k normě podle sovětských představ, zpět k tuhému komunistickému systému, který svíral Československo od února roku 1948. Proti normalizačnímu vývoji docházelo k řadě protestů. Ten, který otrásl veřejností nejvíce, se odehrál 16. ledna roku 1969. Tehdy se v Praze na Václavském náměstí upálil student Jan Palach. Jeho příkladu následovali další mladí lidé (mezi nimi Jan Zajíc, rodák z Vítkova). Palach i jeho následovníci chtěli probudit svědomí československého obyvatelstva, které se s normalizací začínalo pomalu smiřovat. Taková vlna sebevražd nemá v evropských dějinách obdoby, celkem se o ni pokusilo 29 lidí. Přestože porážka režimu přišla až o 20 let později, nezmenšuje to nijak váhu jejich osobní oběti.



Není tedy náhodou, že proces sametové revoluce byl odstartován v lednu 1989, kdy si celá země připomínala tzv. Palachův týden. Československé komunistické vedení odmítalo všechny podstatnější změny a se směsí nevole a strachu sledovalo hroucení bratrských režimů v Polsku, Maďarsku nebo ve východním Německu. Skutečnou roznětkou převratu se stávají události ze 17. listopadu v Praze, kdy si studenti v ulicích nejprve připomínali události roku 1939, načež začali v centru města demonstrovat proti komunistickému režimu. Na Národní třídě mu však zastoupily cestu pořádkové jednotky, studenti byli zahrnutí do úzkého prostoru a tvrdě zpacifikováni vodními děly a obuškami. Pobouřená veřejnost pokračovala v manifestacích, na místě policejního zásahu byly zapalovány svíčky a kladeny květiny. Brzy nato vzniklo Občanské fórum, které začalo koordinovat další aktivity protikomunistického odporu. V jeho čele stanul Václav Havel, čelní představitel opozice. Někteří čelní komunisté zvažovali povolání armády, ale tento návrh byl nakonec zamítnut. Oproti roku 1968 se v tomto směru totiž nedala očekávat pomoc ze strany Sovětů, jejich vůdce Michail Gorbačov se odmítl v této věci angažovat. Českoslovenští komunisté byli tedy nuceni s opozicí vyjednávat, výsledkem čehož bylo koncem roku 1989 postupné nenásilné předání moci do rukou demokratů. Označení revoluce za *sametovou* odráží právě absenci krveprolití, které doprovázelo revoluce v jiných státech komunistického bloku, např. v Rumunsku. Václav Havel se stal 29. prosince prezidentem a vystřídal tak dlouholetého komunistického vůdce Gustáva Husáka. V červnu roku 1990 byly uspořádány první svobodné volby, ve kterých zvítězily demokratické síly.

Vzhledem k důležité roli mladých lidí v popsáných událostech je 17. listopad dnes považován za Mezinárodní den studentstva. Závěrem našeho výletu po meznících naší novodobé historie nezbyvá než vyjádřit naději, že ani dnešním mladým lidem není osud jejich země a světa lhostejný, že jsou stále připraveni bojovat za své ideály a neochvějně stát za svým přesvědčením. A my starší? Vážme si mladých, kteří disponují nenahraditelnou ostrostí pohledu, neztupeným smyslem pro spravedlnost a nadšením pro změnu, kterou si mnohdy z naší perspektivy zvyku ani neumíme představit.

Mgr. Miroslav Morcinek

Filmové novinky

Tento týden jsem zhlédla v kině film Tenkrát v Hollywoodu. V devátém filmu režiséra Quentina Tarantina si zahrál v hlavních rolích Leonardo DiCaprio, Brad Pitt a Margot Robbie. Snímek je na pomezí komedie a dramatu.

Děj se odehrává v Los Angeles roku 1969. Filmy s tematikou westernů už vyšly z módy a z některých televizních herců se staly slavné hvězdy. To se ale nepodařilo Rickovi Daltonovi (Leonardu DiCapriovi). On sám si uvědomuje, že se doba posouvá, mění a lidé se zajímají o nové filmy. Filmem ho doprovází Cliff Boothov (Brad Pitt), který mu dělá dubléra pro akční scény a řidiče.



Film provází tři různí lidé, každý z jiné společenské vrstvy. Sharon, která skutečně žije hollywoodský život, Rick, jenž vypadá, že se mu přestává dařit, ale přesto má stále dům, peníze, práci a později i manželku. Cliff se věnuje celý život své práci, ale nemá rodinu ani peníze.

Mně osobně se tento film líbil, přestože byl na můj vkus dlouhý, trval přibližně tři hodiny. Chybělo vysvětlení děje pro neamerické diváky, protože v některých částech se příběh odklání od reality, podle které je natočen. Z hlediska akčních scén hodnotím tento snímek jako velmi dobrý.

Eliška Hrušková, LY4

Káva z automatu aneb Víte, co pijete?

Stává se, že po ránu nemyslíme na nic jiného než na šálek dobré kávy. Proto není divu, že po vstupu do školy či zaměstnání zamíříme rovnou k automatu. Co je na tom zvláštního, ptáte se? Káva z automatu nemá totiž s dobrou kávou nic společného.

Začněme hned u nádoby, do které nápoj obdržíme - plastový či papírový kelímek. Plastový kelímek je sám o sobě nevhodný z ekologického hlediska, ale také nám může pítí kávy znepríjemnit pro svůj zápach. Tyto kelímky totiž obsahují látky používané při výrobě plastů a ty při zahřátí silně zapáchají. Papírové kelímky by se mohly zdát v pořádku. Opak je však



pravdou. Jednorázové papírové nádobí je z velké části potřeno voskem nebo polyetylenem, čímž se stává nerecyklovatelným.

Chuť kávy z automatu jako taková může mnohým z nás vyhovovat. Zvolíme si množství cukru a mléka dle chuti a jsme spokojení. Baristický zážitek za 16 Kč však neočekávejme. Jelikož i trvanlivé mléko podléhá zkáze, je nahrazeno mlékem sušeným. To bohužel nalezneme pouze v dražší kávě. Pro výrobce je totiž mnohem snazší a levnější do nápojů z automatu přidávat pouze náhražku sušeného mléka.



Někdo by mohl namítat, že tato káva bohatě postačí. Jako rychlá energie zajistíte. Znáte však složení a stáří surovin na instantní kávu? Víte, jak často je přístroj čištěn? Rozmyslete se, až si někdy půjdete koupit dva decilitry neznámé tekutiny, jestli to má cenu.

Nela Laufková, LY4

Voda součástí života

Voda je životně důležitou tekutinou v našem těle. To jsme se učili už jako malé děti. Člověk dokáže přežít týdny bez jídla, ale pouze 2–3 dny bez vody. Pro naše zdraví je nutné udržovat rovnováhu mezi příjmem a výdejem tekutin. Člověk denně vyloučí přibližně 2,5 litru vody močí, stolicí, dýcháním i kůží. Aby tyto ztráty doplnil, musí vodu přijímat.

Nedostatek tekutin nám může způsobit bolest hlavy, zhoršené soustředění, únavu, předčasně stárnutí tkání a potíže s klouby a páteří.

Nadměrné pití nám na opak přetěžuje ledviny a vymývá z těla minerály nutné pro správnou funkci nervové soustavy a regulaci krevního tlaku. Příznaky jsou podobné jako u nedostatku tekutin. A mezi ně tedy patří bolesti hlavy, zmatenost, pocity slabosti a únavy, ztráta rovnováhy a svalové křeče. V nejvážnějších případech ohrožuje na životě.

Kolik tekutin je tedy vhodné za den vypít?

Prvním příznakem nedostatku tekutin bývá žízeň. Ta už je však varovným signálem, protože se objevuje až v okamžiku, kdy tělo ztratilo 1–2 % tekutin. To znamená, že je nutné pít, aby k pocitu žízně vůbec nedošlo.

Vhodné nápoje

Mezi vhodné nápoje především patří čistá voda, pramenité a slabě mineralizované přírodní minerální vody bez oxidu uhličitého, vodou ředěné ovocné a zeleninové šťávy, neslazené a nepříliš silné čaje, kojenecké vody, bylinné čaje.

Nevhodné nápoje

Mezi nevhodné nápoje patří všechny sladké limonády, ochucené minerální vody, nektary, středně a silně mineralizované vody, mléko, kakao, všechny vody obsahující kofein.

Gabriela Kociánová, LY4