

EPIDEMIE
KORONAVIRU

O INVAZIVNÍCH
DŘEVINÁCH

MEZIKULTURNÍ
ROZDÍLY

STUDENT REFLEXE

MENTÁLNÍ ZDRAVÍ

JAK BOJOVAT S TRENDEM
ROSTOUcíHO POČTU
NEUROSPSYCHICKÝCH CHOROB



MIKROPOVÍDKY

str. 18-19

HLAVNÍ TÉMA
MENTÁLNÍ
ZDRAVÍ

Didgeridoo str. 6-7

Social environment
and its effects str. 8

Duševní zdraví str.12-15

MARKÉTA DOSTÁLOVÁ

Interview
na str. 16-18

KORONAVIRUS

str. 26-27

NICOLE
HARTYCHOVÁ

Interview na str. 20-21

MEZIKULTURNÍ
ROZDÍLY

str. 28

INVAZIVNÍ
DŘEVINY

str. 31

Účastníci lyžařského kurzu
na Hnědém Vrchu



DRAZÍ ČTENÁŘI,

Leden a únor by měly být studené zimní měsíce, ačkoli letošní zima poněkud zahálela... Připravili jsme pro vás články a texty týkající se našeho mentálního zdraví, ale i články o mimoškolním dění, samozřejmě opět nechybí ani rozhovory, tentokrát s naší studentkou Nicol Hartychovou a s paní prof. Markétou Dostálovou. Tímto číslem bych se s vámi jako šéfredaktorka ráda rozloučila a přenechala pomyslné šéfredaktorské řemeslo Jakubovi Škvrnovi a Karolíně Soukupové, kterým pevně věřím, že budou Student Revue hýčkat a nadále tvořit.

Loučí se

PAVLÍNA LENGHARTOVÁ
šéfredaktorka



NAJDETE NÁS ONLINE!

Buď na adrese <https://joom.ag/Lcce> nebo v aplikaci Joomag na Google Play pod heslem „Student Revue“.

**STUDENT
REVUE**

STUDENTSKÝ MAGAZÍN STUDENT REVUE ● ČÍSLO LEDEN-ÚNOR 2020

✉ studentrevue@gmail.com, **Šéfredaktorka:** Pavlína Lenghartová, **Redaktoři:** Kateřina Horáková, Sofie Anna Janebová, Zuzana Nocarová, Karolína Soukupová, Adéla Šafránková, Jakub Škvřina, **Grafická úprava:** Filip Janeček, **Příspěvatelé:** Markéta Brzobohatá, Elen Marie Honzáková, Šimon Karban, Klára Marková, Adéla Rejmonová **Konzultace:** Mgr. Věra Janečková

**STUDENT
REVUE**





Úbyt tučňáků

Počet tučňáků podbradních v některých koloniích v západní Antarktidě klesl až o 77 % od posledního pozorování z roku 1970, tvrdí vědci studující dosah změny klimatu na vzdálené oblasti.

Two Hummock Island
ANTARKTIDA

[HTTPS://WWW.REUTERS.COM/STORY/ON-BOARD-THE-ANTARCTIC-EXPEDITION-THAT-REVEALS-DRAMATIC-PENGUIN-DECLINE](https://www.reuters.com/story/on-board-the-antarctic-expedition-that-reveals-dramatic-penguin-decline)

DIDGERIDOO, NÁSTROJ NEZNÁMÝ?

Už jste někdy slyšeli o didgeridoo? Je to velmi starý nástroj domorodých obyvatel Austrálie, v podstatě dutá dřevěná trubka vyžraná termity, která vydává nevšední, ale líbivé zvuky.

TEXT: **Pavčina Lenghartová 8.0**

PRAVDĚPODOBNĚ SE JEDNÁ O NEJSTARŠÍ HUDEBNÍ NÁSTROJ VŮBEC, ALE JEHO MINULOST JE STÁLE ZAHALENA TAJEMSTVÍM.

Vdnešní době se s didgeridoo můžeme setkat v souvislosti s beatboxem, jehož popularita jen roste, a spojení něčeho nového a něčeho tradičního může znít neprobádaně a inovativně. Ale účel tohoto nástroje je původně zcela jiný – jedná se o čistě doprovodný nástroj využívaný Aboridžinci při rituálech a pohřbech.

Co nás na takovém nástroji láká? Když se řekne hudební nástroj, mnozí si představí jednoduše „něco“, na což si můžeme v určité formě zahrát svoje oblíbené písničky, ale didgeridoo nám dává zcela jinou příležitost – prozkoumat vlastní kreativitu, dech a způsob relaxace. Zároveň, což je velmi zajímavé, se pravděpodobně jedná o nejstarší hudební nástroj vůbec, ale jeho minulost je stále zahalena tajemstvím. Jak se vůbec na takové didgeridoo hraje? Abychom jej správně rozehráli, potřebujeme se hodně uvolnit a párkrát zhluboka nadechnout. Zvuk je tvořen vibrací našich rtů, které musíme pečlivě nasadit na užší konec nástroje, aby neunikal žádný vzduch. Nadechneme se a silně vyfoukneme – zní to asi jako „prrrt“, jako koňské frkání. Tzv. drone – základní tón se ale většinou nepovede zahrát na první pokus, je třeba trochu si didgeridoo vyzkoušet, jak nám sedí, jestli náhodou někudy neuniká vzduch, jelikož všechn musí naplno proudit nástrojem. Základní tón již nezní jako prskání, ale rozechvívá celý nástroj i

náš obličej.

Pokud zvládneme didgeridoo správně rozehrát, můžeme pokročit ke složitější technice tzv. cirkulačního dechu, díky čemuž hrajeme nepřerušovaně a plynule – při výdechu se zároveň krátce ale intenzivně nadechneme nosem. Zní to skoro neuskutečnitelně, avšak tato technika se dá naučit. Lze ji vyzkoušet např. s brčkem a vodou – snažíme se o nepřetržité foukání bublinek ve skleničce, což nejjednodušeji simuluje hru na didgeridoo. Poté zjistíme, že vzduch, který vydechujeme, musíme vypustit pomocí tváří (stlačením), tudíž čas pro nádech je opravdu jen chvíle. Výšku tónu měníme pomocí rtů a tváří – čím stlačenější tváře, tím vyšší zvuk. S tímto nástrojem můžeme napodobovat zvuky zvířat, které ve výsledné podobě vyzní ještě mnohem zajímavěji. Můžeme libovolně přidávat hlas, vytvářet nové rytmy, zkrátka rozvíjet své nápady a kreativitu. Česká republika se sice nemůže pochlubit nějakým didgeridoo festivalem, ale zato jedním z nejznámějších a nejoblíbenějších hráčů – a tím je Ondřej Smeykal. Studoval v Austrálii aboridžinské skalní malířství a hru na didgeridoo, dnes pořádá workshopy, semináře a krásné koncerty, kterých se můžete zúčastnit.

Hra na didgeridoo je uklidňující, relaxační činnost, která, ačkoli stojí ze začátku spoustu úsilí a nervů, je nakonec též ➤

PODLE NĚKO-
LIKA STUDIÍ
POMÁHÁ TENTO
NÁSTROJ I PRO-
TI CHRÁPÁNÍ.

nápomocná našemu zdraví, jelikož podle několika studií pomáhá proti chrápání. Pokud vás láká objevovat neobvyklé věci, nejlevnější didgeridoo dnes seženete skoro v každých hudebninách za 500,-. Postupně, až si jej zvyknete ovládat, vyplatí se investovat do dražšího, kvalitnějšího materiálu – cena takového didgeridoo se pohybuje okolo 2000,- až 5000,-. A pokud si nevíte rady, YouTube je plný inspirativních videí a tutoriálů.

Pro mě znamená chvíle s didgeridoo čas vyhrazený čistě pro mou osobu, pro pozorování dechu a tvorbu nových kombinací a rytmů. A co je na tom všem nejlepší? Nedopustíte se žádného přehmatu, falešného tónu – nikdo nepozná, jestli jste něco zahráli špatně, protože při hře na didge není nic špatné, nýbrž originální a inovativní. ●

➤ ♡ Ondřej Smeykal

Studoval v Austrálii aboridžinské skalní malířství a hru na didgeridoo, dnes pořádá workshopy, semináře a krásné koncerty, kterých se můžete zúčastnit.



[HTTPS://WWW.SMEYSKAL.COM/CZ/DOUGLAS-2019/193/](https://www.smeyskal.com/cz/douglas-2019/193/)



[HTTPS://WWW.SMEYSKAL.COM/CZ/DOUGLAS-2019/193/](https://www.smeyskal.com/cz/douglas-2019/193/)

SOCIAL ENVIRONMENT AND ITS EFFECTS ON ONE'S LIFE

Social environment refers to the immediate psychical and social setting in which people live in which something happens or develops.

TEXT: **Markéta Brzobohatá**

The social background people have been growing up in has a life-time impact on their latter future. The destination, even a part of the city, the type of a family itself determine how the rest of the society will treat this specific individual, in terms of accepting them into groups, creating relationships in general, access to education, job opportunities and so much more.

First of all, let us take a look at one's origin. If a child is born into a rich, financially more than stable family, he or she will be able to attend the best fancy schools even without having the needed skills and knowledge, will have enough financial sources to pay for modern clothes and supplies which makes it a lot easier for them to find a group of friends and fit in. On the other hand, a child who has to grow up in a poor family is more likely to experience bullying what may lead to underperforming in school, however, it is not so far from the truth to say teachers do expect them to do exactly that. What is more, such families usually have hard time affording proper health care, even basic sanitary products, causing the child to face life-threatening situations.

Another chapter that shall be mentioned is the family itself. In fact, one may have the wealthiest parents, drive the nicest cars, eat the most delicious caviar in the world and still wind up in an institution for mentally ill. The reason behind that can surely be genes, but the main part is

taken by the people one is supposed to be the closest to, his or her family. This is why those people need to communicate and co-operate together. Children from dysfunctional and abusive families suffer from low self-esteem, depression, self-harm and other serious conditions. They may have issues with establishing healthy relationships, chances are they will end up in one exactly like their parents simply because they do not know any better.

Last but not least, what affects the lives of them to an nonnegligible part, is the destination we have been brought up in, meaning the country, the city, even the district. To paint the picture, imagine a city. The city has two parts, a relatively safe neighbourhood with no worrying amount of criminal activity occurring and the second part, a slum full of weapons and drugs distribution, with nonexistent level of hygiene, the dwellings on the edge of breaking down - could not even be called houses. It is not hard to tell how a human being will be influenced by living in either of those.

In conclusion, the future of people is decided by three main elements: financial circumstances, family background and overall environment, concerning local atmosphere. All of these may define how people will be treated. But not forever. However, there are many and many stories which provide hope for those who want to overcome their inconvenient life conditions. ●

IN FACT, ONE
MAY HAVE
THE WEALTHI-
EST PARENTS,
DRIVE THE NIC-
EST CARS, EAT
THE MOST DELI-
CIOUS CAVIAR
IN THE WORLD
AND STILL
WIND UP IN AN
INSTITUTION FOR
MENTALLY ILL.

PŘÍPAD MÝDLOVÉ VŮNĚ

4.
DÍL

V klubovně už před námi byli čtyři lidé a o něčem se vzrušeně dohadovali.

TEXT: **Sofie Anna Janebová 2.0** ILLUSTRACE: **Adéla Rozsypalová 2.0**

Zmísta úplně vzadu místnosti vstala vysoká holka s hnědými vlasy na mikádo a vysportovanou postavou. Přišla k nám a stiskla si s Dominikou ruku. “Ještě, že jsi přišla, nemůžeme na nic přijít.” ulevilo se oné inspektorce.

“Vzala jsem s sebou i někoho, kdo se vyzná v chemii, jak jsi mi napsala. Tohle je můj bratranec Viktor Vlček.” představila mě Dominika.

“Ty máš bratrance, Dominiko?” řekl užasle chlapec sedící nejbliže u dveří. “Já jen, že jsi nám o něm nikdy neřekla...” dořekl po jejím kamarádsky káravém pohledu.

“Ráda tě poznávám, Gita Lukešová.” podala mi ruku inspektorka stejně jako předtím Dominice.

Následně jsem zjistil, že ten světlavlasý, hnědooký kluk s mohutnou postavou a brýlemi se jmenuje Hynek Stakora, ten vysoký, hnědovlasý a tmavooký, který seděl nejbliže u dveří je Libor Němec a onen Radek (příjmením Mlčoch) má černé vlasy a ostré zelené oči. Jistá nedůvěřivost z něj vyzařovala, možná jsem ale byl přece jen ovlivněn tím, o čem se přede mnou zmínila Dominika. Po hromadném seznamování jsme se usadili a Gita začala povídat.

“Dnes o osmé vyučovací hodině se v učebně 2.07 stalo Ondřejovi Vávrovi něco velice nemilého. Najednou se podle svědecké výpovědi sesunul a začal se kroutit v bolestech. Okamžitě byl odvezen do nemocnice, ale zatím nikdo z doktorů neví, co mu je. Nikomu jinému se nic nestalo a do té chvíle byl Ondřej úplně v pořádku.”

“Hmm, to zní zajímavě.” řekla Dominika. “Než na to ale zapomeneme, jaká je zde práce pro chemika?”

“Z Ondřejova penálu vycházela vůně, která nebyla nikomu ve spojení s Ondřejem povědomá. Nevíme, jestli to třeba

není nějaká nebezpečná chemikálie nebo tak něco, i když Libor je přesvědčený, že si Ondřej jen koupil nový deodorant.” odpovídala Gita, pokládaje přede mě černé pouzdro se třemi auty, bílým, šedým a modrým. Když jsem k němu přičichl, cítil jsem silnou mýdlovou vůni. Žádnou chemikálii, která takto čpí jsem neznal, a tak mi nezbylo nic, než se přiznat:

“Žádnou podobnou chemikálii neznám.”

“Takže to je ten deodorant, jak jsem říkal!” vykřikl nadšeně Libor.

“Tak budeme radši pokračovat, než nám tady Libor tu svou teorii rozvine.” řekla Gita.

“Dobrý nápad.” souhlasila Dominika. “Co všechno tedy víte o Ondřejovi?” Zde si převzal slovo Hynek, vytáhl svůj zápisník ➔



a přečetl jeho obsah:

“Je mu 15 let, chodí do 3.O, má špatné známky, o hodinách vyrušuje a moc neposlouchá.”

“A co poznámky nebo důtky?” zněl další dotaz.

“Už dostal ředitelskou důtku za šikanování.” odpověděl tentokrát Libor. Tato věta vzbudila v Dominice zájem o to zřetelnější, že do té doby seděla jakoby nepřítomně a vypadalo to až tak, že je jí vše, o čem ji inspektoři (jako je budu i nadále nazývat) informují úplně jedno.

“Vypátrali jste i koho šikanoval?”

“To zatím ne.” pokusil se utišit vzrušení mé sestřenice Radek. Ta se sice zase

opřela (vypadala napůl zklamaně a napůl zamyšleně), ale hned nato vyskočila, plná energie.

“Kdo je jeho třídní?”

“Pan profesor Mareš, kabinet má ve 2.18.

Měl by tam ještě být.” přečetla Gita ze zadní strany svého bloku. Začínalo mě překvapovat, kolik informací stihl tento klub nashromáždit. Na divení jsem ale neměl čas, protože Dominika oznámila, že má teorii a vybídla mě, abych si pospíšil. Následující moment už jsme byli na cestě ke kabinetu pana profesora Mareše. Za Dominikou jsem musel vysloveně běžet, protože jinak by utekla a já bych se v labyrintu gymnázia ztratil. ●

FOTOREPORTÁŽ Z LYŽAŘSKÉHO KURZU



⬆️ Celý kurz před boudou Svornost ➡️ Bufet na rozcestí ⬇️ Rennerovy boudy



VALENTINSKÉ ČTENÍ

Knihomolové, knihomolky, je tu únor a s ním i jeho čtrnáctý den, kdy slaví svátek všichni zamilovaní.

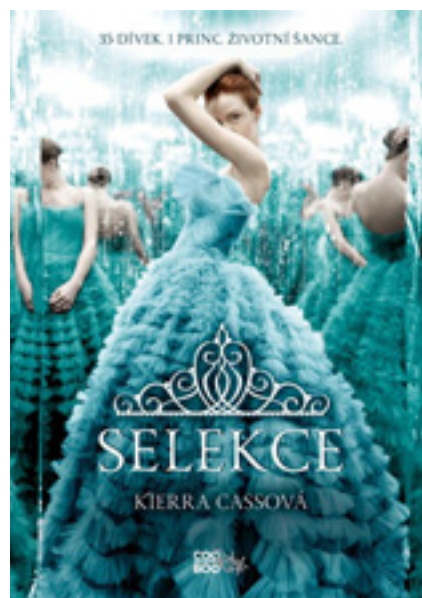
TEXT: **Karolína Soukupová 2.B**

A kdy jindy se pustit do sladkých knížek, když ne teď? Ráda bych vám nějaké ty „romantárny“ doporučila.

Začnu Selekci od Kiery Cass, trilogie, v níž se hrdinka jménem America uchází o post manželky prince Aspenu. Objevuje se tu sice klasický scénář s tím, že hlavní hrdinka pochází z nižší vrstvy, pomalu se zamilovává do prince... Je tam spousta klišé a děj je vcelku předvídatelný, ale knížku přečtete dozajista na jeden záťah, protože autorka kouzlo písma ovládá s přehledem.

Tisíc polibků od Tillie Cole.

Dojímavé už od první stránky, kdy hlavní hrdince umírá babička a dává jí zavařovací sklenici s tisíci srdíčky, na něž si bude Poppy zapisovat své nejkrásnější polibky. Všechna tisíc jí chce věnovat její přítel Rune, s kterým chodí už od dětství. Jenže Rune se musí se svou rodinou odstěhovat a s Poppy jim nezbývá nic jiného, než se spokojit s výměnou dopisů. Jenže Poppy se dozvídá strašnou zprávu, a protože Runeho miluje a nechce mu ublížit, přestane na dopisy odpovídat... Čekáte happy-end? Ano i ne. Je to složité, ale po přečtení usoudíte sami, jaký tato knížka má vlastně konec. ●



DOJÍMAVÉ
UŽ OD PRVNÍ
STRÁNKY, KDY
HLAVNÍ HRDIN-
CE UMÍRÁ BA-
BIČKA A DÁVÁ
JÍ ZAVAŘOVA-
CÍ SKLENICI S
TISÍCI SRDÍČKY.



DUŠEVNÍ ZDRAVÍ A PÉČE O NĚJ

aneb Jak o tělo, tak i o mozek

TEXT: Sofie Anna Janebová 2.0

Chvilky otevřenosti

Ať už je to kamarád, příbuzný či třeba psychologický poradce, je dobré někomu říct o tom, jak se cítíme. Takovéto "chvilky otevřenosti" mají velkou výhodu, a to, že když s někým své pocity sdílíme, krátce potom se nám velice uleví.



Většina mých známých je velkou část svého času zaměstnána mentální prací, ať už je to studium či příprava na vyučování.

V DNEŠNÍ DOBĚ
PLNÉ STRESU
A VELKÝCH
PSYCHICKÝCH
NÁTLAKŮ BYLA
NAPSÁNA VEL-
KÁ SPOUSTA
KNIH O PSYCHI-
CE A MŮŽETE
JICH SEHNAT
CELOU ŘADU.

Velká část studentů má pak ještě zájmové kroužky - umělecké, sportovní, vzdělávací a podobně, a tak se může někdy stát, že se nám do toho nejnáročnějšího dne, kde máme třeba tři kroužky, najednou připlete pololetní práce a mozek nám tak jede celý den na nejvyšší výkon. Jednou nebo dvakrát do pololetí to není taková hrozba, ovšem pokud jste v tomto popisu poznali svůj typický denní plán, nastal čas s tím něco dělat. Jedno řešení je samozřejmě omezit své zájmy, ale myslím si, že svých oblíbených odpoledních aktivit se skoro nikdo nebude chtít vzdát. Naštěstí je tu kromě toho hodně jiných způsobů, jak se starat o své duševní zdraví, které je, podotýkám, stejně důležité, ne-li důležitější, než to fyzické.

Pro rozhodnutí začít se ke své mysli chovat jinak můžeme mít mnoho důvodů, jako například výše popsany stres, smutek, nebo třeba vztek. Vždy se ale tyto problémy dají vyřešit a některé ze způsobů tady pro vás rozepíšu:

1) POŘÍDTE SI KNIHU, KTERÁ O VAŠEM PROBLÉMU POJEDNÁVÁ

V dnešní době plné stresu a velkých psychických nátlaků byla napsána velká spousta knih o psychice a můžete jich sehnat celou řadu. Stačí zajít do prvního knihkupectví, trochu se tam porozhlédnout a máte knihu, která vám může pomoci. Jsou pro nejrůznější věkové kategorie, takže pokud znáte nějakého malého školáčka, který se s něčím trápí a už jste si s ním o jeho problému popovídali (což je hodně důležité), můžete mu pořídit knihu dětských aktivit na zlepšení nálady.

2) NĚKOMU SE SVĚŘTE

Ať už je to kamarád, příbuzný či třeba psychologický poradce, je dobré někomu říct o tom, jak se cítíte. Takovéto "chvilky otevřenosti" mají velkou výhodu, a to, že když s někým své pocity sdílíme, krátce potom se nám velice uleví. Lidský mozek je přirozeně empatický a sociálně nastaven (z evolučního hlediska díky tomu vznikala spolupráce a vytvářela se tak větší pravděpodobnost na přežití), takže pokud se někomu vypovídáme, přirozeně se uvolníme. Pokud se ale stydíte o svých problémech

s někým mluvit, nevádí. Stačí je podrobně vypsát na papír, a to s prvními slovy, která vám přijdou na mysl, poté papír roztrhat, položit na nehořlavý povrch a obřadně zapálit. Zbytky vašich starostí pak můžete pohřbit, ovšem jen pokud na to budete mít náladu. ☺

3) NAPLÁNUJTE SI HEZKÉ ODPOLEDNE NEBO VÍKEND

Pokud jste rádi s ostatními, naplánujte návštěvu svého blízkého nebo soukromou párty, pokud jste spíše introvertního založení, pusťte si svůj oblíbený film nebo se začtěte do své oblíbené knihy. Možností, jak příjemně trávit volný čas, jsou celé řady a pomáhají vás uklidnit. Pokud si také naplánujete něco dopředu, můžete se na to těšit a zároveň si můžete říct: "Jdu si udělat chvilku pro sebe, protože si to zasloužím a užiju si to." Všechny tyto možnosti výrazně pomáhají uklidnit stresovou nebo jinak nestálou mysl.

4) ZKUSTE MEDITOVAT

Všichni jsme určitě o meditaci někdy slyšeli a dokážeme si tedy představit, co to zhruba je. Omylem je ale přesvědčení, že meditace je schopnost vydržet pět hodin sedět v tureckém sedu, mít okolo sebe desítky svíček, předtím třeba celý den nejíst a po celou dobu mumlat s meditováním obecně spojované ohmmmm... Pokud přemýšlíte, že začnete používat tuto techniku, je dobré si tyto omyly vyjasnit. Je pravda, že při meditaci se sedí, je ale vlastně úplně na vás, jakou pozici zvolíte. Důležité je, abyste se cítili uvolněně. Svíčku si také můžete zapálit, ovšem jen pokud se vám chce. Před meditováním se najezte do té míry, abyste neměli ani hlad, ale abyste nebyli přejedení, oba tyto aspekty mohou totiž odvádět pozornost nežádoucím směrem. A co že je ono pověstné ohm? Je to slovo, jež se používá v takzvané TM meditaci, což je technika, která se používá k celkovému fyzickému i psychickému uvolnění. Můžete ji taky vyzkoušet. Stačí si říkat slovo, které je pociťově neutrální a vlastně nemá žádný věcný význam (jako je právě ono "ohm") pořád v duchu dokola a na nic jiného se nesoustředit. Prostě nechat myšlenky a pocity přijít a zase odejít. A po určité době si uvědomíte, že jste v podobném stavu jako před spánkem, ➤

PŘED MEDI-
TOVÁNÍM SE
NAJEZTE DO TÉ
MÍRY, ABYSTE
NEMĚLI ANI
HLAD, ALE
ABYSTE NEBYLI
PŘEJEDENÍ, OBA
TYTO ASPEKTY
MOHOU TOTIŽ
ODVÁDĚT
POZORNOST
NEŽÁDOUCÍM
SMĚREM.

tělo vám ztěžkne a mysl přestane pořádkem "pobíhat" sem a tam. Nikomu tato ani žádná jiná meditační technika nejde hned, ale věřím, že pokud to zkusíte každý den třeba před spaním, za chvíli už se s touto technikou sžijete natolik, že ji budete moc praktikovat třeba i o přestávce jako rychlé uklidnění. Tady jsem vám zároveň ukázala pár základních myšlenek, které se pojí s jakoukoli meditační technikou, a tedy nechat myšlenky a pocity přijít a zase odejít, že vám tělo pomyslně ztěžkne a mysl bude stálá a že s každou meditační technikou se dá začas dokonale sžít.

Pokud byste chtěli začít meditovat, jsou tu tři hlavní způsoby. První je pročíst si meditační postupy buď v knihách nebo na internetu, druhý najít si na Youtube nahrané meditace a třetí je stáhnout si jednu z mnoha aplikací, která vás krok po kroku naučí meditovat, a pokud si nastavíte, aby vás každý den upozornila, že je

čas na meditování, vytvoří pro meditaci ve vašem životě stálé místo. Takovýchto aplikací je mnohem více, než by se dalo čekat, mají ale dvě nevýhody. Všechny jsou totiž namluvené a nastavené na cizí jazyky (většinou na angličtinu, němčinu nebo španělštinu) a jejich neplacená verze je tak omezená, že pokud chcete v meditování pokračovat, dříve nebo později budete nuceni si koupit drahou plnou verzi. Pokud ale opominu tyto nedostatky, nemám tomuto typu aplikací co vytknout, sama jednu používám. Určitě doporučuji meditaci vyzkoušet.

Doufám, že o svou mysl budete od teď pečovat minimálně jako o své tělo.

Zdar ☺ ●

Naplánujte si hezké odpoledne

Pokud jste spíše introvertního založení, pusťte si svůj oblíbený film nebo se začtěte do své oblíbené knihy





INTERVIEW S PANÍ PROFESORKOU MARKÉTOU DOSTÁLOVOU

TEXT: **Jakub Škvrna 2A**

1. Jak vzpomínáte na Vaše školní léta?

Na školní léta vzpomínám moc ráda a s velikou úctou. Asi jsem vždy měla štěstí na bezvadné učitele, kamarády i profesory „našeho gymnasia“. A dnes už můžu konstatovat, vlastně i na kolegy. Mnohdy se zasměji nad vzpomínkou, že jsme jako studenti také trochu zlobili. A někdy i víc... Asi by si oni (učitelé) mohli vlastně stěžovat na mě, ale nemyslím, že bych zrovna já byla takový rebel doby. I když????? Nevím, taky jsme leccos ztropili.....

2. Jak Vás napadlo, že budete učit?

Tak to je otázka sama pro sebe. Asi mi nebudete věřit, že jsem původně ani učit nechtěla. Velmi mě zajímala francouzština, které jsem se věnovala nadevše. A veškerou práci jsem věnovala jen jí a zajímavým studijním pobytům v různých regionech Francie. A také se mi líbilo tam vstřebávat tu pravou francouzskou atmosféru. Ale druhý předmět, který mi naše „alma mater“ nabízela a který mě uchvátil, byla biologie. Někdo si řekne, že jazyk a věda nejdou dohromady, ale vidno jest ... jdou. A nejenom já jsem toho důkazem. V biologické sféře jsem také prožila spousty zajímavých „akcí“.... když vzpomenu smýkání hmyzu na slepých ramenech Labe, pitvy bezobratlých živočichů.....atd... Bylo období, kdy francouzština trochu stagnovala. Ale přesto se mi podařilo oba obory spojit a vlastně dokázat, že to jde. Alespoň pro mě. A nyní je to nej!! Můžu tyto oba předměty učit!

3. Jaké to je učit na škole, kde jste několik let před tím studovala?

Tak to pro mě byla opravdu nejtěžší situace. Stát se kolegyní paní profesorky Marcjanikové a Casanovové byla opravdu odvážná věc. Obě dvě mě uchvátily svou

výukou a znalostmi, jen díky nim jsem zvolila svou další cestu studia a vlastně života. Poté jsem se stala členkou sboru a byla to pro mě další velká výzva. Velice jim tímto děkuji za jejich cenné rady a pomoc na mé další cestě za vámi studenty. A leckdy jsem opravdu zase jen nevěřicně zírala, jak jsou skvělé, i dnes jsou mými „ikonami“. A to, že dodnes spolupracuji i s dalšími kolegy, kteří mě učili, je tolik povzbudivé a motivující.

4. Kromě biologie a francouzštiny učíte také latinu. Proč se jí učít? Jak ji můžete v budoucnu využít?

Latina, to je těžké vysvětlit. Je to přeci jen mrtvý jazyk. Nelze s ním běžně komunikovat. Ale provází nás v životě velmi často. Proč se vlastně studenti o latinu zajímají? Oblasti jako farmacie, lékařství, právníká praxe, teologické termíny, mnohdy řada přejatých slov, které se staly dnes vlastně „slovy živými“, tak to je vlastně běžná a živá latina. A to ještě musím zmínit spousty latinských písní, které jsou dodnes velmi často zpívány, nemůžu opomenout tedy studentskou hymnu „Gaudeamus igitur“. Její tóny zaznamená snad každý student gymnázia ... myslím, že mnohdy nejen on.... Takže i volba našich studentů je vlastně uvážena pro obory, kterým se dále chtějí věnovat, popřípadě obory, kde pro ně bude latina důležitá. Proto se našim studentům snažím tuto příležitost nabídnout a podpořit je v jejich dalším vzdělávání. Mnohdy latinské termíny využijí i v testech přijímacího řízení.

5. Několik měsíců jste pracovala ve Francii. Jak jste se k tomu dostala? Kde jste pobývala? Co bylo Vaší prací? Co Vám to přineslo?

První moje zkušenost byla v západní části Francie, ve městě Angers, kam jsem ➤

NĚKDO SI ŘEKNE,
ŽE JAZYK A
VĚDA NEJDOU
DOHROMADY,
ALE VIDNO
JEST...

ABY MĚLI STU-
DENTI SMYSL
PRO HUMOR
- TO JE KOŘENÍ
ŽIVOTA.

se jako studentka dostala kvůli možnosti překladatelství. Kupodivu jsem tam tak nějak zakořenila, a když jsem se vrátila do ČR a nastoupila na Gymnázium Dr. Josefa Pekaře, tak jsem zjistila, že i cesty našeho gymnázia s tímto městem mají letitou spolupráci!!! Pak jsme do tohoto regionu jezdili i se sborem Lyra a se studentským orchestrem. Možná pro vás bude zajímavé, že jsem zde ještě strávila několik pracovních měsíců pro firmu Peugeot a Renault, kde jsem prošla školením na účinnost bezpečnostních pásů, takže pokud vás tímto vozem povezu, budete v těch nejlepších rukách!!!! Proto také naše rodina disponuje vozem značky Renault.

6. Jaké byly první dojmy ve Francii? Měla jste ze začátku nějaké problémy?
Dojmy z Francie a problémy??? Dodnes jsem z nich uplakaná. Každé odloučení od rodiny bylo těžké. Po zkušenosti se stávkami, které jsou ve Francii a hlavně v Paříži četné, jsem prožila těžká období a i dnes bych zvažovala. Tenkrát jsem se nestihla vrátit ani na Vánoce domů. Zůstala jsem na letišti 20.12. 1999 a vzhledem k možným útokům nás pustili na let

až 29.12.1999. Od té doby jsem vskutku nevycestovala v tomto období nikam.

7. V tomto období řadu lidí trápí chřipka. Máte nějaká doporučení, jak tomuto a jiným podobným onemocněním předcházet?

Chřipka je vlastně těžký pojem. Každý, kdo smrká, kašle, kýchá a má i teplotu, může být pouze nachlazen. Chřipku jako takovou provází bolesti kloubů, hlavy i svalů, vysoká teplota a opravdu velké zdravotní problémy. Je velmi těžké i pro lékaře tento stav bez prohlídky identifikovat. Co mě napadne jako prevence??? Asi vitamin C. Tím se nelze předávkovat. Zbytek tělo prostě vyloučí močí.

8. Je něco, co byste chtěla vzkázat studentům?

Studentům bych toho ráda vzkázala velmi mnoho, ale to by se sem ani nevešlo.... Asi jenom, aby byli vždy čestní, rozhodní, pravdomluvní a kamarádští, to činí člověka člověkem. A aby měli smysl pro humor.....to je koření života.
DYCKY HUMOOOR!!!!!! ●

SOUTĚŽ O NEJLEPŠÍ MIKROPOVÍDKU

Hlasujte o nejlepší text na:

<https://forms.gle/hWdMTxrWeqhc9Sg39>
přes Pekcloud.

TEXT: **Kroužek tvůrčího psaní**

TEXT Č. 1

Nikdy jsem netušil, že poznám pravou lásku. Bylo to celkem nedávno. Normální pracovní den v létě. Přijíždím rozespálý na koupaliště, kde dělám barmana. Je kolem páté hodiny odpoledne. Jdu kolem baru a najednou ji uvidím. Nejkrásnější žena, kterou jsem kdy spatřil. Usmála se na mě, když jsem ji pozdravil. Uklízím kolo a jdu zpátky k baru. Představujeme se navzájem. Vrhám se k výčepu a spolu obsluhujeme zákazníky. Je chvilka volna a ona si sedla na bar a dívá se směrem k blyštící se vodě nádrže, jež je zcela plná. Se zájmem sleduji její jemné rysy. Zlatavě vlnité vlasy se vinuly až k lopatkám. Podívala se na mě a zase se usmála a já v těch očích zahlédl spásu své černé duše. Přitahovalo mě to k ní od onoho pousmání. A zničehonic zahajuje konverzaci. Povídáme si, než začíná zábava. Odchází dřív a říká mi: „Pokusím se ještě přijít.“ Než odešla, dala mi opět ten sladký úsměv.

Končím v práci s východem slunce. Stále na ni myslím. Nemůžu ji dostat z hlavy. Odpoledne jsem za ní přijel. Vívala mě přenádherným úsměvem a já věděl, že ji miluji... ●

TEXT Č. 2

Vidím moře, moře co zaplňuje celý svět. Aby ve světě něco bylo, tak se tam musí něco napsat nebo nakreslit.

Něco co by ten svět tvořilo, plnilo a rozvíjelo. Může to být třeba jen čára nebo číslo. Ale vždy to z prázdného moře udělá něco nového a jedinečného. ●

TEXT Č. 3

Koukám na bílý papír a hodiny ubíhají. Tik – řak! Svět se točí a klíží se mé oči. Tik – řak! Po plátně tančí stíny. Tik – řak! Ševelí hrůzostrašnou písni. Tik- řak! Slibují rozkoš. Tik – řak! Volají mne. Tik – řak. Já však nepodlehnu. Tik – řak! Nepodlehnu!

Klid. Ticho. Vidím bílou!

Tik... ●

TEXT Č. 4

1. Příběh

Léto se setkal s podzimem, podzim vystřídala zima a brzy měl začít první jarní den. V den, kdy první květiny se probouzejí ze zimního spánku, se konečně chlapec odhodlal dojit za dívkou, kterou vždy pozoroval v kvetoucí zahradě z povzdálí, ale nikdy neměl odvahy ji oslovit, ale nikde nebyla, ani na zahradě, kde bývala. Čekal na ni celé dny a noci, ale ona nikde. Chtěl ji poslat dopis, ale nedokázal nic napsat, vnímal jen ten prázdný bílý papír bez jediného slova s už ztracenou nadějí, že ji znovu uvidí.

2. Příběh

Prázdnost. Prostě nic.

3. Příběh – Bílá růže

Bílý povlak dopadal na tichou zmrzlou zem, jako by to bylo včera, kdy poprvé začalo sněžit, kdy mráz zahalil náš svět plný bílých růží, letadélek a papírových srdcí, které mě teď doprovázejí po cestě do neznáma zasněženou krajinou, jež se mnou sdílí bolest, prázdnotu. Tvůj poslední dopis bez ničeho, bez jediného vodítka, jenom čistý bílý papír promočený od slz mi zůstal společně s poskvrněnou umírající sněhovou růží.

4. Příběh

Stříbrné kapky bouchaly na tabulky oken domů, kde světla postupně zhasínala jako plamínky v jeho dříve zářivých očích připomínajících temnou noční oblohu posypanou hvězdami. Běžel, co mu nohy jen stačily, cítil, jak má plíce jako v ohni, jenže nesměl polevit, pokud chce od všeho utéct, ale najednou se mu ozvalo jeho svědomí ptající se, jestli to chce vážně udělat? Zastavil se. Vytáhl z už promočené bundy papír, ze kterého postupně mizel inkoust pod nápojem dešťových kapek, už viděl jenom prázdno, které se ukrývá nejen v jeho srdci, ale i na tom kusu papíru. ●

TEXT Č. 5

Zapraskání na chodbě. Teď už se mi to nezdá, za dveřmi mého pokoje něco je. Zachumlám se do peřiny ještě hlouběji než obvykle. Mráz po zádech a husí kůže vzadu na zátylku. Tiché zaskřípání dveří. Obrovský strašák přímo přede mnou. Do místnosti se ani nevejde. Ohnutý tak, že se hrbem dotýká stropu. A zírá na mě. Nevidím už nic, jen ty velké, jedovatě žluté oči.

„Uteč.“

Nohy neposlechnou, zůstávají ležet. ●



INTERVIEW S NICOLE HARTYCHOVOU

TEXT: **Zuzana Nocarová 4.c**

Nikčo, jsi výborná cyklistka, na kontě máš již spoustu úspěchů, jak jsi se k cyklistice vlastně dostala?

Jako malá jsem vystřídalala spoustu sportů. V 6. třídě jsem se dostala k atletice, kde jsem se seznámila s holčinou, která společně s atletikou dělala ještě cyklistiku. Začaly jsme se kamarádit a mě to ke kolu začalo také táhnout, a tak jsem v 7. třídě začala také s cyklistikou. Nebyl to úplně optimální věk na to začít a nebylo to zrovna lehké.

V kom máš největší oporu? Podporují tě doma v tom, co máš ráda?

Když jsem doma asi ve 12 letech řekla, že chci s cyklistikou začít, tak měl radost asi jen taťka. Od mamky, dědy a babičky jsme slyšela, že to není sport pro holky. Především děda, kterému prošly rukama desítky cyklistů, a byl také trenérem národního

týmu, věděl, jaká je to dřina. Každopádně podporu jsem měla velikou od celé rodiny. Děda mi sehnal první silniční i MTB kolo a taťka se mnou absolvoval první tréninky. Podporu mám velikou do dneška. Taťka se mnou objíždí skoro každé závody, a když ten den nemá závody zrovna i moje mladší sestra, která plave, jezdí s námi i mamka.

Vidím, že máte rodinu plnou cyklistů...

Dalo by se říct, že ano. U nás doma na kole jezdil děda i taťka, ale popravdě řečeno, kdykoliv mě taťka jako malou bral na kolo, tak jsem se vztekala a nikam jsem jet nechtěla, hlavně ne do kopce.

Silniční, MTB (horská kola) a cyklokros. Všechny tyto typy jsi jezdila nebo stále jezdíš. Co jezdíš nejraději? Jaký je v tom rozdíl?

Ano, prošla jsem si všemi disciplínami. ➤

V 6. TŘÍDĚ JSEM SE DOSTALA K ATLETICE, KDE JSEM SE SEZNÁMILA S HOLČINOU, KTERÁ SPOLEČNĚ S ATLETIKOU DĚLALA JEŠTĚ CYKLISTIKU.

DĚDOVI PROŠLO
RUKAMA MNO-
HO CYKLISTŮ.
JEDNÍM Z NICH
BYL I NĚKOLIK-
ANÁSObNÝ
MISTR SVĚTA
V CYKLOKROSU
ZDENĚK ŠTY-
BAR, KE KTE-
RÉMU VZHLÍŽÍM
UŽ ODMALA,
KDY JSEM JEŠ-
TĚ CYKLISTIKU
NEDĚLALA.

V uplynulé sezóně 2019 jsem ale už vypustila MTB závody. Věnovala jsem se především silniční cyklistice, kterou mám nejraději. Na podzim jsem objela i cyklo-krosové závody. Rozdíl je v tom veliký, i když se říká, že cyklistika je jen jedna. Na každou disciplínu je za potřeby jiný typ přípravy.

Za jaký tým jezdíš?

Aktuálně jezdím za CYKLOSTAR Trek Mercedes-Benz.

Slyšela jsem, že jsi byla i v zahraničním týmu. Jaká to pro tebe byla zkušenost?

Ano, sezónu 2017 jsem strávila ve švýcarském týmu Monte Tamaro. Zkušenost to pro mě byla veliká. Seznámila jsem se s mnoha lidmi a poznala nový typ trénování. Bohužel to byl tým zaměřený na MTB (Cross-Country) a to mi moc nejde (haha). Švýcaři mají hlavně jedny z nejtěžších tratí, co se této disciplíny týče, takže to pro mě bylo těžké. Hned na prvních závodech jsem skončila v sanitce. Problém byl také ten, že jsem byla v italské části Švýcarska, kde mají děti jako druhý jazyk francouzštinu. Holčina, u které jsem bydlela, anglicky skoro vůbec neuměla, takže jsem se musela alespoň polopatě naučit základní italské fráze, abych se domluvila. Měla jsem 2 trenéry, jeden anglicky uměl a dokázal mi vše vysvětlit, druhý vůbec, takže jsem se vždy snažila od druhých okoukat, co mám dělat (haha). Byla to jedna z mých nejhezčích, ale i nejtěžších sezón. Cestování a trénování doma sama, bez skupiny, mi moc neprospělo a moje výkonnost šla koncem roku strmě dolů.

Jak probíhají vaše tréninky? Mohla bys nám to trochu přiblížit?

Záleží na závodním období. Momentálně máme 1x týdně tělocvičnu, kde se zaměřujeme především na posílení celého těla a dynamiku a 1x týdně chodíme plavat. Do toho zahrnujeme běh, běžky nebo delší túry. Od poloviny února do konce března jsou to spíše dlouhé vytrvalostní tréninky – okolo 4h. V dubnu nám už začínají závody, a tak do tréninků přidáváme i rychlejší

úseky. Vše samozřejmě záleží, kdy a jaké máme závody.

Vyjíždíte trénovat třeba i do zahraničí?

Ano, většina cyklistů vyráží najíždět své první kilometry někam do tepla. Nejčastěji je to Španělsko, konkrétně Mallorca.

Máš nějaký vzor? Někoho, kdo tě motivuje?

Jak jsem zmiňovala na začátku, že dědovi prošlo rukama mnoho cyklistů. Jedním z nich byl i několikanásobný mistr světa v cyklokrosu Zdeněk Štybar, ke kterému vzhlížím už odmala, kdy jsem ještě cyklistiku nedělala. Z žen je to asi britská cyklistka Evie Richards.

Když se ohlédneš za uplynulým cyklistickým rokem, co ti dal?

Uplynulá sezóna pro mě byla nepopsatelná. Byla jsem posledním rokem juniorka a měla tak šanci se „ukázat“. Původně bylo mým cílem zajet alespoň párkrát na stupně vítězů. Nakonec to dopadlo tak, že jsem obsadila stupně na skoro každém závodě Českého poháru, vybojovala dvě medaile na MČR a ještě ke všemu vyhrála celkové hodnocení Českého poháru.

A naopak, co ti třeba vzal?

Nejsem si jistá, jestli mi něco vzal. Víím jen, že mým největším zklamáním pro mě byla nominace na mistrovství Evropy, na které jsem nakonec nejela i přes to, že jsem splňovala nominační kritéria. To jsem dokonce obřečela.

Máš na nadcházející sezonu stanovené nějaké cíle? Něco, čeho bys chtěla dosáhnout, nebo co bys chtěla změnit?

Určitě se chci dál zlepšovat a posouvat své hranice. Konkrétní cíle nemám. Budu prvním rokem v kategorii ženy Elite, respektive ženy U23, a k tomu všemu mě ještě čeká maturita. V obou případech ze sebe chci vydat to nejlepší ☺.

Děkuji za tvůj čas a za to, že ses s námi podělila o své zkušenosti a zážitky. Přejeme Ti hodně štěstí k maturitní zkoušce a spoustu najetých kilometrů. ●

PEKAŘOVI ANDĚLÉ PACIENTŮM

TEXT: **Karolína Soukupová 2.B**



Smích a úsměvy jsou důležité. Ale jak moc je vidíte na tvářích cizích lidí? Na kolik z vás se usměje prodavačka za pultem, i když se vy usmíváte na ni? Nebo na kolik lidí se ráno usměje pan řidič autobusu, když žádají o lístek? V rámci adventu to je ale trochu jiné, všichni jsme milejší a máme tendenci páchat dobré skutky. A nejen z tohoto důvodu se již podruhé konala akce s názvem Pekařovi andělé.

V úterý 17.12. 2019 vyrazily studentky druhého ročníku a 2.O do ulic Mladé Boleslavi a rozdávaly vyrobené andílky. Kromě ulic a městské dopravy, kde vykouzily úsměv i na tváři pana řidiče, navštívily kliniku Dr. Pírka, dětské oddělení Klaudiánovy nemocnice, domov seniorů Na Radouči a LDN, kde andílci udělali radost nejen babičkám a dědečkům, ale také úžasnému personálu. Tímto také děkujeme všem, kteří přispěli ať už jedním, nebo více andílky, či přáníčkem. Bez Vás by tolik úsměvů nebylo. ●

DĚJEPISNÁ OLYMPIÁDA

Sedm statečných znalců historie se utkalo s konkurencí z ostatních škol v **okresním kole** Dějepisné olympiády, kde prokázali výbornou přípravu a velké odhodlání, což se projevilo 1. místem v obou kategoriích:

v I. kategorii zvítězil
Jakub Kolesár ze 4. O,
v II. kategorii vyhrál
Josef Müller z 8. O.

Také další studenti se umístili na předních místech, jak se můžete přesvědčit ve výsledkové listině.

Potěšitelný je také fakt, že ve vyšší kategorii bodovali i studenti nižších ročníků, takže o záložní tým pro příští léta je postaráno.

Všem soutěžícím děkujeme a přejeme pevné nervy do krajského kola. ●

LYŽAŘSKÝ KURZ

Jako již tradičně i letos vyrazily první ročníky na lyžák. Ve dnech 19.1. - 24.1. byla na boudě Svornost v Peci pod Sněžkou 1.B a 1.C. ●



Lyžařský kurz
Výprava na Pražské boudě

Z OČÍ DO OČÍ

Student prvního ročníku David Kozák vystavoval v Ekocentru Zahrad.

TEXT: Kateřina Horáková, Adéla Šafránková 3.0

VÝSTAVA
OBSAHUJÍ 23
FOTOGRAFIÍ,
KTERÉ JSOU
ZAMĚŘENÉ
NA PORTRÉTY
ZVÍŘAT.

Co je to za výstavu a co obsahuje? Co tě vedlo k jejímu vytvoření?

Je to výstava obsahující 23 fotografií, které jsou zaměřené na portréty zvířat. Teprve rok fotím a ty fotografie se mi zdály docela pěkné a chtěl jsem, aby je viděla široká veřejnost. A do Ekocentra, kde jsou vystavené, se to hodí.

Jak dlouho jsi na ní pracoval?

Fotografie jsem sbíral celý rok a výstava mi trvala připravit zhruba dva měsíce.

Kde všude jsi fotil?

Fotil jsem je převážně v českých zoologických zahradách a některé nejen v českých, ale i v zahraničí.

Kolik už si jich prodal? Je o ně zájem?

Výstava je prodejní a zatím se prodala asi třetina fotografií. Jedna fotka bez rámu stojí 200 Kč. Je to jen symbolická cena.

Kdy a kde si tvou výstavu můžeme prohlédnout?

Můžete si ji prohlédnout v Ekocentru v kaktusovém skleníku v rámci otvírací doby

do 16. února.

Pomáhal ti s tím někdo?

Pomáhal mi tým Ekocentra, který mi tu výstavu dotoval a také ještě Foto Staněk, protože mi fotografie tiskli a dali na ně slevy.

Kdo tě nejvíce podporuje ve fotografování?

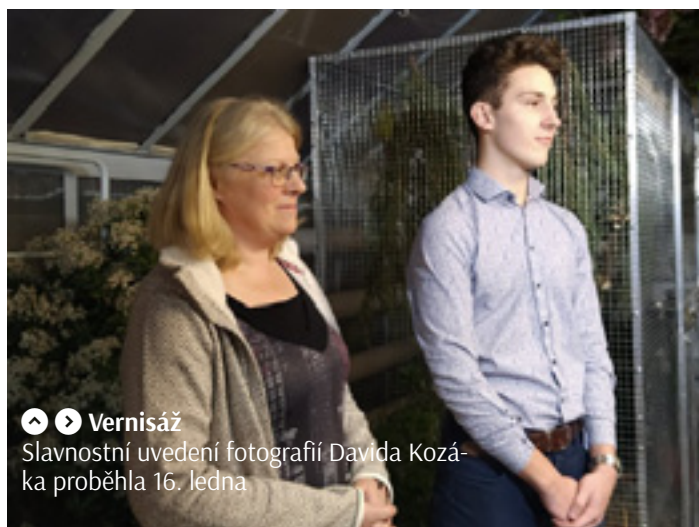
Nejvíce mě podporuje rodina, protože mi platí všechny objektivy, fotoaparáty a také cesty na místa, kde fotím.

Kdy jsi s focením začal a jak jsi se k němu dostal?

K focení jsem se dostal před rokem, když jsem nevěděl, co si mám přát k patnáctinám a rozhodl jsem se pro zrcadlovku, tu jsem poté dostal a focení mě začalo bavit, proto jsem si uspořádal tuto první výstavu.

Plánuješ něco do budoucna?

Rád bych si pořídil nový objektiv a znovu sbíral nějaké fotografie a pořádal další hezké výstavy... ●



📅 Vernisáž

Slavnostní uvedení fotografií Davida Kozáka proběhla 16. ledna



PĚT KROKŮ OD SEBE

Knížek, zabývajících se různými nemocemi pro mladistvé najdeme mnoho, ale kvalitních méně- a o cystické fibróze jen jednu.

TEXT: **Karolína Soukupová** 2.B



JE JÍ NADĚJE NA
TRANSPLAN-
TACI PLIC JE
VYSOKÁ, ABY JI
VŠAK NEOHRO-
ZILA, JE NUCE-
NA DODRŽOVAT
STRIKTNÍ ŘÁD
S NEKONEČNĚ
MNOHA PRAVI-
DLY.

Cystická fibróza. Ne úplně ideální společník hlavních postav Stelly Grantové, Willa Newmana a "vedlejšáka", kterého si zamilujete Poa. Stela se chce uzdravit, není z ní zakřivená šedá myška, která v kruhu rodinném bojuje s vážnou nemocí, jak by si někdo mohl myslet, opak je pravdou, natáčí průběh své léčby na youtube, dokonce vymyslí i apku usnadňující dodržování doby podávání léků.

Její naděje na transplantaci plic je vysoká, aby ji však neohrozila, je nucena dodržovat striktní řád s nekonečně mnoha pravidly. Jedním z nich je dodržovat vzdálenost minimálně šesti kroků od osob se stejnou chorobou, což jde celkem hladce, než se objeví nezřízený živel se vzhledem drsňáka, který by nejradši sabotoval celou léčbu, Will Newman.

Jak už to tak bývá, dají se dohromady. Začne průtrž událostí jak úsměvných, tak tragických. Od prvního setkání, přes dokonalou oslavu Willových narozenin, tragédii, kdy si říkáte, že to autorka nemohla myslet vážně, až po jeden útěk z nemocnice v tu nejméně vhodnou chvíli a jeden vážně, opravdu vážně moc otevřený konec. ●

Autoři: Rachael Lippincott, Mikki Daughtry, Tobias Iaconis

Nakladatelství: Yoli

Počet stran: 256

Žánr: YA contemporary romance

Hodnocení na GoodReads:



NEJVĚTŠÍ KOSTKA CUKRU

„Holky, tamhle je největší kostka cukru, tak se k ní pojdte vyfotit.“

TEXT: **Adéla Rejmonová 2.A**

NEJPRVE JSME
OBEZNÁMENY
S PROCESEM
ZPRACOVÁNÍ
ŘEPY A POTÉ
PROCHÁZÍME
SAMOTNÝMI
AREÁLY, KDE K
VÝROBĚ DO-
CHÁZÍ.

To na nás volá paní profesorka Šeráková, pedagogický doprovod naší exkurze do Dobrovických muzeí.

Na exkurzi do lihovaru a cukrovaru jsme vyrazily v rámci projektu Pekařina během projektového týdne na Gymnáziu Dr. Josefa Pekaře. „Pro pečení je jednou z nejdůležitějších věcí vhodný výběr surovin, a proto jsme využily možnost navštívit dobrovický cukrovar a lihovar, odkud k nám spousta surovin putuje,“ říká jedna z organizátorek, paní profesorka Šeráková.

Po příchodu do muzea vyrážíme v helmách a reflexních vestách na prohlídku. Nejprve jsme obeznámeny s procesem zpracování řepy a poté procházíme

samotnými areály, kde k výrobě dochází. „Nejvíce mě zaujala laboratoř,“ odpovídá na dotaz, která část prohlídky jí přišla nejzajímavější, jedna studentka. „Chemie mě baví, tak mě nahlédnutí do tohoto světa nadchlo.“

Protože počasí je poměrně chladné, všichni jsme promrzlí a jdeme k recepci. Zde se nachází již zmiňovaná kostka cukru, bohužel však zjišťujeme, že je z polystyrenu, avšak fotíme se s ní se stejným nadšením, jako kdyby byla pravá. Po focení se loučíme s průvodcem a míříme do tepla svých domovů. ●

Exkurze výroby

Po příchodu do muzea vyrážíme v helmách a reflexních vestách na prohlídku.



EPIDEMIE KORONAVIRU

Měli bychom se bát?

TEXT: Elena Marie Honzáková 5.0



[HTTPS://WWW.WIDEIMAGE.COM/STORY/AS-CHINESE-CITIES-BECOME-GHOST-TOWNS-SOME-LOOK-OUT-THE-SPACE](https://www.wideimage.com/story/as-chinese-cities-become-ghost-towns-some-look-out-the-space)

MEZIKULTURNÍ ROZDÍLY

PROJEKTOVÝ TÝDEN

Každoročně si studenti Gymnázia Dr. Josefa Pekaře mohou vybrat, zda pojedou do Alp, nebo zda zůstanou ve škole...

TEXT: **Jakub Škvřina** 2.A

SOUČÁST PRO-
JEKTU MUSEL
BÝT I NĚJAKÝ
VÝSTUP, JEHOŽ
FORMA BYLA
PONECHÁNA NA
NÁS.

Volba závisí čistě na nich. Já jsem se rozhodl zájezdu do Alp nezúčastnit a zvolil jsem si projekt z anglického jazyka, jehož hlavním tématem byly kulturní odlišnosti. Projekt jsem si vybral, protože mě toto téma již delší dobu zajímá, a také proto, že jazykem výuky byl anglický jazyk.

První den jsme vytvořili pět různých plakátů, ve kterých jsme podrobně rozebrali několik slov, která pro bližší porozumění tématu byla velice zásadní. Těmito slovy byly: vnímání, předsudek, stereotyp, zaujatost a diskriminace. Měli jsme také dvouhodinový workshop s paní Mgr. Evou Švejdarovou, Ph. D., M.A., která se tímto tématem již několik let zabývá, 12 let žila v zahraničí a v současné době vyučuje na Vysoké škole ŠKODA AUTO.

Paní Švejdarová nám pomohla tématu více porozumět, vytvářeli jsme s ní osobnostní květinu, jejíž prostřednictvím jsme si uvědomili, že naše identita (hodnoty, původ, náboženství, ...) ovlivňuje náš pohled na okolní svět.

Druhý den jsme měli celý v režii rodilých mluvčích, se kterými jsme se bavili o jejich zážitcích a zkušenostech během pobytu v České republice. Srovnávali jsme českou a americkou kulturu, různé skupinové aktivity a další.

Třetím dnem nás provázela rodilá mluvčí Hannah Kraus, se kterou jsme sledovali krátká videa Američanů různých původů a následně jsme nad nimi diskutovali. Poté následoval opět workshop s paní Švejdarovou, se kterou jsme se tentokrát více zaměřili především na vnímání předsudků

a stereotypů. Zhlédli jsme dvě videa tanečnicků baletu, do kterých bychom možná na první pohled vůbec neřekli, že se baletu věnují.

Součástí projektu musel být i nějaký výstup, jehož forma byla ponechána na nás. My jsme se rozhodli pro zpracování třech krátkých situačních scének, a to z pracovního pohovoru, školního autobusu a ze školy. Naším úkolem bylo také krátce shrnout průběh celého týdne ve školní aule.

Celý týden byl pro mě naprosto jedinečný, naučil jsem se spoustu nových věcí. Líbilo se mi, že jsme mluvili po celou dobu v anglickém jazyce, což nám pomohlo zlepšit si komunikační dovednosti. Dále jsme pracovali v malé skupince o maximálně pěti lidech a díky tomu se vytvořila příjemná atmosféra. Setkali jsme se s lidmi z praxe, zejména již výše zmíněná Eva Švejdarová, jejíž workshopy byly velice interaktivní a poutavé. Osobně mě to donutilo více přemýšlet o světě, ve kterém žiji, a o rozdílech, které nejsou vidět jenom napříč kontinenty, ale i mezi námi samotnými, protože každý jsme jiný. ●

ALPY

NEVŠEDNÍ SPORTOVNÍ ZÁŽITEK

Již tradičně se vydala skupina zdatných lyžařů a snowboardistů z řad druhých ročníků vstříc nevšedním zážitkům do lyžařské oblasti Ski Amadé.

TEXT: **Klára Marková 2.A**

Pondělí – Můžeme vyrazit?

V neděli večer se začal zvedat silný vítr, který ani v pondělí časně ráno neustával. Množí se telefonáty vystrašených rodičů požadující odložení naplánovaného odjezdu studentů druhých ročníků na lyžařský kurz do Alp. K radosti nás všech šéf naší výpravy pan profesor Petr Bárta má na věc jiný názor. V 8:30 odjíždíme z parkoviště u OC Olympia v Mladé Boleslavi a vyrážíme směr Hüttau. Před sebou máme bezmála osmihodinovou cestu, kterou zvládáme bez komplikací. Večer se po Cimrmanovsku rozdělíme do jednotlivých družstev, která jsou pod vedením našich profesorek Veroniky Klatovské, Zuzany Neuhäuserové a Lenky Hrdličkové a pana profesora Petra Bárty, našeho ex-profesora Petra Dostála a lékaře výpravy Romana Mizery.

Úterý – První obloučky...

Po snídani v 8:15 vyrážíme lyžovat do nejbližšího lyžařského střediska Flachau. K velké nelibosti pana profesora Bárty odjezd značně zdržela nedochvilnost některých účastníků kurzu a téměř stoprocentní absence občanského průkazu v bundách našich lyžařů. Lehce napjatou a nervózní atmosféru v autobusu dokonale odbourala odpověď na otázku: „A co ty nemáš?“ „Já si zapomněl sušenku,“ po níž se doslova rozchechtal celý autobus.

Počasí nám zatím moc nepřeje. Po sluníčku ani památky, hustě sněží a je mlha. Doufám, že se během dne vyjasní, aby místní krásné a široké sjezdovky byly vidět. Nakonec se na chvíli přece jen vyjasnilo a alpské svahy jsme tak přece jen zahlédli. Bohužel vítr stále zesiloval. „Vít je tak silný, že nemůžu zatáčet doprava!“ stěžovali si někteří lyžaři. Dokonce zastavily lanovky na jedné straně kopce, a tak se naše družstvo muselo nazpátek vydat skibusem.

Středa – Lyžařská houpačka přes čtyři hory...

První den lyžování utekl jako voda a my se tentokrát vydali do asi třicet minut vzdáleného města Schladmingu, oblasti tzv. lyžařské houpačky přes čtyři hory. Počasí nám přálo více než předchozí den, a tak jsme si na chvíli užili i sluníčka. Já do Schladmingu jezdím odmalička, a tak jsem už dávno zcela podlehla kouzlu zdejších štyrských hor. Dnes jsme na lyžování zvolili Hochwurzen, který se na mém schladmingovském lyžařském žebříčku řadí na třetí místo. Lyžování zde vůbec není špatné, ale v porovnání se zbývajících třemi zdejšími lyžařskými areály jsou tamní sjezdovky úzké, a tím, že je areál nejmenší, tak jsou zde i masy lyžařů. Na oběd jsme se pak přesunuli do (za mě nejlepšího) lyžařského areálu, Reiter Almu. ➔

DNES JSME
NA LYŽOVÁNÍ
ZVOLILI HOCH-
WURZEN,
KTERÝ SE NA
MÉM SCHLAD-
MINGOVSKÉM
LYŽAŘSKÉM
ŽEBŘÍČKU ŘADÍ
NA TŘETÍ MÍSTO.

RÁNO ZAČÍNÁ-
ME NA PLANAII,
KTERÁ V MÉM
SCHLADMIN-
GOVSKÉM
LYŽAŘSKÉM
ŽEBŘÍČKU KVŮLI
MNOŽSTVÍ LY-
ŽAŘŮ A DLOU-
HÝM FRONTÁM
NA LANOVKY
ZAUJÍMÁ PO-
SLEDNÍ ČTVRTÉ
MÍSTO.

V mém lyžařském žebříčku jednoznačně zaujímá první místo hned z několika důvodů:

1. široká škála lyžařských možností
 2. sjezdovky jsou široké, a tudíž vhodné na carving
 3. nachází se zde série nejextrémnějších černých sjezdovek v celé oblasti (ty jsme bohužel k mé lítosti z bezpečnostních důvodů vynechali)
- I dnešní lyžařský den se rychle chýlil ke konci, a tak jsme se pomalu začali vracet k autobusu.

Čtvrtek – Konečně azuro!

Opět jedeme lyžovat do Schladmingu, tentokrát volíme další dvě zdejší lyžařská střediska. Ráno začínáme na Planaii, která v mém schladmingovském lyžařském žebříčku kvůli množství lyžařů a dlouhým frontám na lanovky zaujímá poslední čtvrté místo. Musím však uznat, že vzhledem k našemu brzkému příjezdu, vymetené obloze bez mráčků a lehce přimrzlému sněhu bylo zdejší ranní lyžování vůbec nejlepší z celého zájezdu. Postupně začalo lyžařů přibývat, a tak se přesouváme do mého druhého nejoblíbenějšího střediska Hauser Kaiblingu. Sebereme všechny síly, na chvíli odložíme lyže a statečně v lyžácích vyšplháme ke křížku na nejvyšší místo

v celé oblasti Ski Amadé, kde nás lanovka Gipfelbahn vyvezla do neuvěřitelných 2015 m.n.m.

Pátek – Cesta zpátky...

A je to tady. Náš pobyt v Rakousku je u konce. Ráno naložíme všechna naše zavazadla a máme před sebou poslední lyžování. Kvůli strategické poloze volíme opět Flachau. Fouká velice silný vítr, který nám do tváří vmetává obří sněhové vločky. Potýkáme se s velmi špatnou viditelností, pomalu nevidíme vlastní lyže. Je nad nulou, ale kvůli větru jsme promrzlí, nově napadaný sníh rovnou začíná roztávat, a tak se musíme vypořádat s velice těžkým sněhem. Po obědě zamíříme zpět do autobusu. Náš lyžařský kurz je u konce. Nyní už máme před sebou pouze cestu zpět do Mladé Boleslavi. Moc se nám domů nechce, i přes chvílky nepříznivé podmínky jsme si všichni lyžování moc užili, a ještě alespoň na den bychom v Alpách nejraději zůstali. Během zpáteční cesty jsme v autobuse zhlédli dva filmy, které vyvolaly spíše rozporuplné reakce. Zpět do Mladé Boleslavi jsme dorazili v 9:15. Nesmírně unavení, ale nadmíru spokojení, s nově nabytými zážitky a cennými zkušenostmi. ●



Alpy
Hauser Kaibling

O INVAZIVNÍCH DRUZÍCH DŘEVIN

S RNDR. MARCELEM REJMÁNKEM, PHD.

TEXT: Šimon Karban 8.0

Š.K. Co máte třeba v Kalifornii za invazní druhy, které tam způsobují problémy, vyjma akátu?

M.R. Ze stromů rozhodně nejvýznamnější je pajasan žláznatý. On je většinou ve městech, zřejmě se mu ve městech i tady v Evropě daří líp než kdysi, protože ta města vytvářejí takový tepelný ostrov a kromě toho se otepluje vůbec, zimy jsou mírnější. Pak ještě tam máme nějaké australské stromečky, pitosporum, to tady není - to má taková lepkavá semena a ptáci to rozšiřují velice rychle. Jinak acer negundo - javor jasanolistý. Já bych si na to dával velice pozor. Tady v Evropě, na mnoha místech, hlavně v lužních lesích jde o druh velice invazní. To v nadrostu máš ještě topoly a duby a v podrostu už je acer negundo. Ten je ale v Kalifornii domácí. V Kalifornii někteří environmentalisti vidí červeně, když je tam eukalyptus. Oni ty eukalypty se v podstatě nešířejí, byly testované hodně, víc než kterékoliv jiné stromy. Někdy ty cizí druhy jsou neškodné a ty výdaje, které se použijí na jejich ničení,

by se mohly použít na něco užitečnějšího.

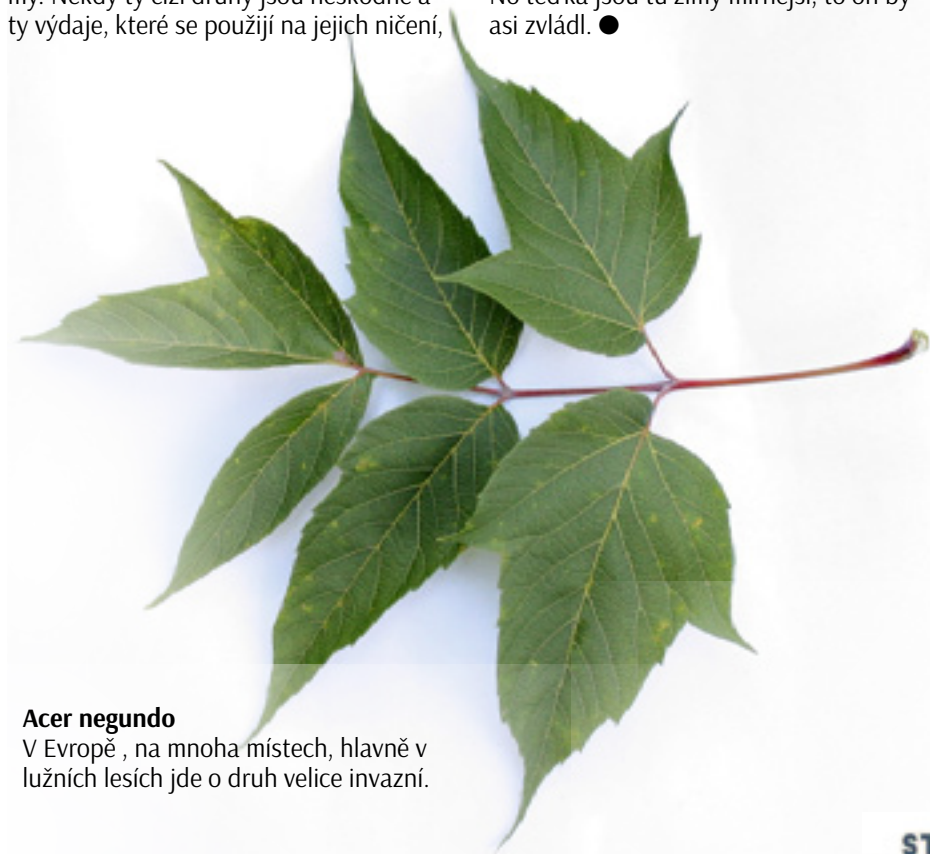
Š.K. Ten rod toxikodendronů, třeba vůbec nemá český ekvivalent.

To máš i eucalyptonia, to je keř, liána, který jde až 20 m vysoko, šplhá to po těch stromech, po těch sekvojích. Mně by vůbec nevadilo, kdyby tenhle druh vymřel, protože já jsem na něj citlivý a strašně mi to znepříjemňuje práci v Kalifornii v nížinách. Třetina lidí je alergických hned na začátku, třetina lidí alergii postupně získá postupným stykem, no a jen třetina je rezistentních - to je moje štěstí. V Hliněných na Slovensku jsem viděl krásný arboretum, kde ho měli v takové kleci - oni věděli, že je to takový plevík, tak aby k němu nemohli ptáci a neroznesli jeho dužnaté plody.

Š.K. Já jsem se chtěl zeptat - když jsme tam v srpnu byli, natrhal jsem si tam nějaké plody. Zvládlo by to vůbec zimu v Čechách?

No teďka jsou tu zimy mírnější, to on by asi zvládl. ●

V KALIFORNI
NĚKTEŘÍ ENVI-
RONMENTALISTI
VIDÍ ČERVENĚ,
KDYŽ JE TAM
EUKALYPTUS



Acer negundo

V Evropě, na mnoha místech, hlavně v lužních lesích jde o druh velice invazní.



MÁTE UŽ DOČTENO? POKUD ANO, BUDEME MOC
RÁDI, KDYŽ ČASOPIS VRÁTÍTE NA ŠKOLNÍ PARA-
PET, ABY SI HO MOHL PŘEČÍST I NĚKDO JINÝ.
DĚKUJEME!

STUDENT
R E V U E