



A v příštím roce moc nezlobte!

Úvodní slovo

Milí čtenáři,

právě čtete první Podlavičnický tohoto školního roku. A co na jeho stránkách najdete? Například rozhovor s Daliborem Váchou. Tentokrát ho budeme zpovídat jako úspěšného spisovatele. Naopak Zbyněk Vácha ve svém příspěvku popisuje cestu po Jihoafrické republice. Z dalších článků se dozvíte, jak to udělat, abyste žili šťastně a bez stresu a kam se obrátit, jestliže je vám takřikajíc „blbě na duši“. Knižní bestselery doporučí Maruška Vlášková a určitě nepřehlédněte kvíz, z něhož se dozvíte, že hity českého popu jsou veskrze o chorobách a ne o lásce, jak byste čekali. A na závěr zkuste poznat, koho nakreslila Nina Řičánková jako čerta, Mikuláše a anděla (toho poznáte snadno).

Příjemné počtení přeje redakce

OBSAH

Jihočeská sestřička.....	1
Interview with Sam.....	3
Co chybí studentům na naší škole?.....	4
Co je to SOČ.....	5
Rozhovor s..... Daliborem Váchou.....	7
Na cestě po Jihoafrické republice.....	9
Jaké to je bydlet na intru aneb jak se žije v jeskyni?.....	13
Kvíz.....	14
Zdrávka na to také má.....	15
Literární okénko.....	15
Blázníš? No a?.....	17
Jak být šťastný?.....	17
Ve zdravém těle zdravý duch.....	19
Sportovní úspěchy.....	19

JIHOČESKÁ SESTRÍČKA

Dne 8.10.2022 se konal sedmý ročník soutěže Jihočeská sestřička, tentokrát „střechu“ této soutěži poskytla pro změnu Nemocnice Jindřichův Hradec. Naši školu reprezentovaly 2 týmy ze SZŠ a 2 týmy z VOŠ. Dále se zúčastnily týmy ze zdravotek z Jindřichova Hradce, Českého Krumlova, Písku, Tábora, Strakonice, Prachatic a Zdravotně-sociální fakulty JČU.

A kde se soutěž vzala? „Nápad na realizaci této akce vychází ze soutěže Medik roku, kterou vymysleli a zrealizovali zaměstnanci a vedení prachatické nemocnice. Jelikož se akce studentům líbila a měla pozitivní ohlas, rozhodli jsme se udělat i něco podobného pro střední zdravotnický personál z jihočeského kraje. Vnímáme tuto profesi jako velmi důležitou a záslužnou, proto jsme ji touto soutěží chtěli více zviditelnit a poděkovat těm, kteří se pro ni rozhodli. Myšlenkou akce je představit studentkám a studentům, kteří si vybrali jako svoji budoucí profesi „práci sesterskou“, konkrétní jihočeskou nemocnici a v ní modelací skutečných situací v reálném prostředí prověřit jejich vědomosti i praktické dovednosti,“ uvedl ing. Michal Čarvaš MBA, zakladatel projektu Jihočeská sestřička.

Pro soutěžící bylo připraveno 17 stanovišť (například stanoviště KPR, gynekologie a porodnictví, neurologie, krevních derivátů, odběrů krve, farmakologie, ošetření ran...). Na nich studenti předvedli své vědomosti a schopnosti z teoretické i praktické přípravy.

Naši školu reprezentovaly: Tým 4 (VOŠ - Eliška Volavková, Klára Brabcová, Nikola Čubová, Petra Rokosová), tým 5 (VOŠ- Anna Salounová, Kateřina Dušková, Sandra Matoušková, Simona Benešová), tým 6 (SZŠ- Petra Zemanová, Tereza Ludvíková, Anna Šimůnková, Tereza Hošnová) a tým 7 (SZŠ- Kristýna Kadlecová, Adéla Šramhauserová, Adéla Dvořáková, Monika Dvořáková)

První soutěžní kategorii, která byla určena pro studenty třetích ročníků VOŠ a VŠ, vyhrál tým Zdravotně sociální fakulty Jihočeské univerzity, další tým z Jihočeské univerzity obsadil dokonce i druhé místo a třetí místo dobyl tým z naší VOŠ. Vítězem druhé kategorie, pro studenty čtvrtých ročníků SZŠ a SOŠZ, se stal tým ze SZŠ v Jindřichově Hradci, druhou příčku obsadil tým SZŠ Český Krumlov a třetí místo získal další tým z Jindřichova Hradce. Všem reprezentantům naší školy děkujeme. Program byl obohacen o setkání se spisovatelem Filipem Rožkem, autorem knihy Gump aneb pes, který naučil lidi žít. Přítomen byl i Gump. Den byl zakončen společenským večerem a slavnostním vyhlášením vítězů v KD Střelnice.

Za tým PS4A Anička Šimůnková



Před soutěží jsme všechny měly smíšené pocity. Po příjezdu do nemocnice jsme se zaregistrovaly a bály se toho, co nás čeká.

Po zahájení nás ale úplně pohltila atmosféra a my si tak rychle navykly na systém soutěže. Chodily jsme od stanoviště ke stanovišti a napjatě čekaly, co si na nás v jinýchhradecské nemocnici připravili.

Po skončení soutěže jsme se ubytovaly v hotelu Concertino Zlatá Husa, který byl rezervovaný pro soutěžící. Daly jsme si sprchu a zregenerovaly se, protože nás soutěž dost vyčerpala. Pak už začaly přípravy na večer. Nalíčily jsme se, upravily, znáte to, holky a jejich přípravy...

Slavnostní večer se uskutečnil v KD Střelnice. Výzdoba sálu byla krásná, na stole na nás čekalo víno a byl pro nás připravený i dlouhý švédský stůl s občerstvením. Kolem sedmé hodiny večerní se začalo vyhlásování výsledků. Takové nervy jsem dlouhou dobu nezažila. A i když náš tým nevyhrál, i tak jsem pyšná kapitánka a myslím si, že jsme podaly pěkný výkon. Sice jsme se neumístily na první třech pozicích, ale dostaly jsme medaili a byly jsme oceněny před celým sálem.

Po vyhlášení už se začalo slavit. Otevřela se vína, začalo se tančovat. Program byl skvělý a zůstaly jsme až do noci. Zdravušky se daly dohromady, a tak jsme tancovaly s holkama s Krumlova, Písku, i budějčické fakulty... Ráno pro nás v hotelu byla připravená snídaně a po snídani jsme odjely plny dojmů domů. Soutěž a slavnostní večer jsme si moc užily a určitě to pro nás byla skvělá zkušenost. Ještě jednou za celý náš tým děkuji za možnost zúčastnit se.

Za tým PS4B Kadlecová Kristýna



INTERVIEW WITH SAM

Who is Sam?

Who is she? She is still trying to figure that out honestly. I think she is a scientist, she is a woman, she likes to read. She is a lifelong learner and I think that is one of my greatest achievements, because one of the things I like to do most is just to learn things. She is a friend, sister, daughter, but she is mostly still trying to figure that out.

Is there any difference between Sam in the Czech Republic and Sam in USA?

I think maybe I am more confident here than in US. I really have to stand on my own feet versus in America I can sort of blend in. I think I am definitely leaning more to knowing who I am here.

Do you have any plans after you come back to US?

I have nothing planned right after I get back home, but I would like to do some more studies. I might get my master's degree, but if I do that, I am gonna do that in England, so I might not be going back home! As much as it's like the worst thing ever for so many people, I love school.

4. So does it mean you would rather study in Europe than US?

I think right now yes, I have studied in the US and I haven't studied in Europe and I like to do things I haven't done. The master's degrees I could get in England are more specialized than any of the degrees I could get in the US.

Did you know anything about the Czech Republic before moving here?

I knew koláče, because there was a czech bakery that I used to drive past and shop at. Despite that, I didn't really know anything, that's why I wanted to move here.

What surprised you the most about the Czech Republic?

I am not sure I realized how small it was. It's not even half the size of the state I grew up in. It's nice and cozy I think.

Is there anything you dislike about CZ?

Maybe when the trains don't go. That's not fun.

Have you tried trdelník?

I have, I love it, it's delicious. I can't wait to have another one.



How do you like teaching so far?

It's really fun, I like it, it is more fulfilling than I thought it would be. It makes me appreciate my teachers more.

How would you describe zdrávka students?

Shy, just a little bit. I swear I am a nice person, and I will not bite. Please talk to me. Super sweet though.

Do you have any advice for zdrávka students?

Come to conversation club! Haha, no I am kidding. If there is something, you are really interested in, definitely pursue it. There is no reason you shouldn't, there is no reason you can't. I guess my advice is shoot for the moon and aim as high as possible.



CO CHYBÍ STUDENTŮM NA NAŠÍ ŠKOLE?

ANKETA

Ahoj, zdrávko, přinášíme odpovědi na anketní otázku „Co chybí studentům na škole?“. V první řadě vám chceme moc poděkovat za to, že jste se zapojili a pomohli nám uskutečnit tento článek. Dostala se k nám spousta zajímavých a občas i vtipných odpovědí. Pojdme se podívat na vašich (i našich) 5 TOP odpovědí.

5.místo

VÍCE PÁNSKÝCH ZÁCHODŮ

Pánové, naprosto vám rozumíme. Jsme tu třetím rokem a víme pouze o dvou, na které stejně chodí většinou holky.

4.místo

VOLNĚ DOSTUPNÉ MENSTRUACNÍ POMŮCKY NA ZÁCHODECH

Souhlasíme s vámi. Toto by nám děvčatům pomohlo vyřešit naše nečekané situace. Věříme, že spouště holek bude příjemnější si vzít vložku či tampón záchodě, než je shánět kamarádek.

3.místo

NEMÍT NULTÉ HODINY

Víme, jak se cítíte. My například máme nultou v pátek a ještě k tomu tělocvik. A potom hned fyziku. No prostě hrůza! S větší nechuťí jsme do školy snad ještě nikdy dřív nechodili.

2.místo

VÍCE MÍSTA U SKŘÍNĚK

Opět musíme souhlasit. Já jsem třeba dostala skříňkou do hlavy už několikrát a větší prostor bych rozhodně uvítala s otevřenou náručí.

1.místo

UBROUSKY

Nevíme, co se stalo. Dříve byly ubrousky na záchodech a ve třídách a teď nic. Chápeme, že je to drahé, ale zároveň je to důležité. Ne všichni si chtějí sušit ruce v tom děsivém přístroji. Doufám, že nejsme jediné, které těmhle sušákům nevěří.

To by bylo vše k TOP 5, ale ještě nekončíme. Je tu pár odpovědí, které nás zaujaly, ale bohužel nezáskaly tolik hlasů.

MIKROVLNKA + RYCHLOVARNÁ KONVICE, HORKÁ VODA

LEPŠÍ PŘÍSTUP ZE STRANY UČITELŮ A OHLED NA PSYCHICKÉ ZDRAVÍ

Souhlasíme, že někteří učitelé by mohli trošku přehodnotit styl výuky a brát větší ohled na city studentů. Ale na druhou stranu musíme brát i my ohled na to, že ani učitelé to s námi občas nemají úplně nejlehčí

RODINNÝ PŘÍSTUP

NORMÁLNÍ KOLEKTIV

TEPLO, PENÍZE a SPÁNEK

FUNKČNÍ AUTOMAT NA KÁVU

Ano prosím, když už to tady je, tak bychom mohli dostat i to, na co máme chuť. Občas to jen vezme peníze a jindy vám to dá pouze horkou vodu. Já osobně mám občas pocit, že ten automat mě nemá moc v oblíbenosti, protože skoro pokaždé, když si přijdu něco dát, tak nastane nějaký problém. A musím říct, že občas u toho opravdu chytám nerv, obzvlášť když se za mnou dělá nekonečná fronta.

ODPOČINKOVÁ MÍSTNOST PRO STUDENTY

Skvělý nápad a věříme, že by se dalo něco vymyslet. Musíme být hodně průbojní. Že není moc fajn prosedět skoro celou volnou hodinu na lavičkách na chodbě, na tom se asi shodneme všichni. A v odpočinkové místnosti by mohla být i ta mikrovlnka a varná konvice. Bylo by to super!

% ABSENCE

Já, jakožto člověk, který má neustále vysokou absenci, bych opravdu ocenila, kdyby se nám procenta ukazovala a já si to mohla tak nějak ohlídat. A také by se mohla trošku navýšit ta procenta. Prosím! Další rok už nechci v létě do školy.

FUNKČNÍ SVĚTLO NA WC V ŠATNĚ

Pouze s baterkou v mobilu to není zrovna ideální...

POHODLNÉ ŽIDLE

Přece jenom tu trávíme dost času, ne? Například my dvě si už od prváku říkáme, že si sem nejspíš budeme muset začít nosit polštářky, abychom tu vydržely celý den sedět bez neustálého stěžování.

POHODLNÉ ŽIDLE

Přece jenom tu trávíme dost času, ne? Například my dvě si už od prváku říkáme, že si sem nejspíš budeme muset začít nosit polštářky, abychom tu vydržely celý den sedět bez neustálého stěžování.

Odpovědí se nám dostalo tolik, že jsme tu bohužel nemohly zmínit všechny, ale převážně jen ty nejčastější. Každopádně za nás obě musím říct, že s většinou jsme naprosto souhlasily a jsme rády, že je tu tolik lidí, kteří mají na určité věci stejný pohled jako my.

A nakonec jsme se ještě rozhodly uvést pár odpovědí, které se nám zalíbily.

„Chybí mi víc záchodů (pánských) na chodbách. Čekám na záchod 10 minut a pak vyleze holka. Taky mi chybí funkční automaty na kafe, buď mi to sežere peníze, nebo pustí kafe bez kelímku, nebo dá kelímek bez kafe.“

„Kytky ve třídách pro lepší a rychlejší oxysličení mozku.“

„Pravidlo do kolika stupňů se může chodit na tělák ven.“

„Postrádám peníze. Jednoduché chodby. Klučičí záchody. Lehké tašky – málo učiva.“

„Zakázala bych nulté hodiny, je to nelidské.“

„Je tu strašný stres, a když žákovi nejde nějaký předmět, zasedne si na něj učitel. Jsou tu zbytečně „přehrocené“ předměty, které nepotřebujeme.“

„Větší porozumění od učitelů, taky jsme jenom lidi!“

Tímto se loučíme a ještě jednou moc děkujeme. Ahoj!

Lucie Šilhavá, Marie Vlášková LY3



Co je to SOČ?

Středoškolská odborná činnost (SOČ) je prestižní soutěž s mnohaletou tradicí. Historie SOČ se začala psát již v roce 1979, tehdy byla ještě soutěží československou. Pokud se v SOČ umístíte na předních místech, máte otevřené dveře k dalšímu studiu a pro řadu z vás bude SOČ startem vaší budoucí vědecké kariéry, pro jiné šikovným způsobem, jak si vyzkoušet, jestli je zamýšlený obor vysokoškolského studia skutečně baví. SOČ je soutěží víceoborovou, mezi 18 soutěžními obory si tedy vybere každý z vás, ať studujete na kterémkoli typu střední školy. SOČ přitom není jen vědomostní soutěží. Prokazujete zejména schopnost samostatné práce a na rozdíl od jiných středoškolských soutěží si ve všech kolech vyzkoušíte obhajovat práci před odbornou porotou. Rozvíjíte tedy i své prezentační dovednosti a schopnost reagovat na dotazy porotců. Ti nejlepší z vás pak vyjedou na zahraniční soutěže.

V loňském školním roce postoupila **Veronika Bartůšková (PS 4A)** s prací na téma **Hudba pro sluchově postižené děti mladšího školního věku** až do celostátního kola, kde obsadila 10. místo. Je to velký úspěch, blahopřejeme!

1. Co pro tebe bylo impulsem k zapojení se do sočky?

Abych byla upřímná, teď si asi úplně první impuls nevybavím. Každopádně sočka mě lákala už od chvíle, kdy jsem o ní poprvé slyšela, takže když se naskytla možnost, tak jsem skoro ani neváhala.

2. Vybrala sis téma spojené s hudbou, protože je to tvůj velký koníček. Jak jsi práci pojala, co tě nejvíc bavilo a co ti naopak dalo nejvíc zabrat?

Řekla bych, že jsem práci pojala dost osobně. Snažila jsem se do ní promítnout kus sebe a celkově ji zpracovat tak, aby to opravdu bylo něco, za čím si budu stát a hlavně mi bude dávat smysl. Moc jsem si přála, aby především její praktická část v dětech něco zanechala a ukázala jim něco nového. Právě praktická část a její příprava mě na celé sočce bavila asi nejvíce. Od tvorby pomůcek až po samotnou práci s dětmi. A nejvíce jsem asi zápasila s technikou. Práce s počítačem není úplně má silná stránka, takže to mi dalo dost zabrat. Každopádně jsem se díky této práci naučila spoustu nových věcí, takže to má i pozitivní dopad.

3. Kde jsi realizovala praktickou část a jak se ti pracovalo s dětmi? Máš nějaké silné zážitky?

Praktickou část jsem realizovala na Základní škole pro sluchově postižené v Českých Budějovicích. Pracovala jsem celkem se 7 dětmi ve věku 6-8 let. Měla jsem pro ně připravené různé hudební aktivity zaměřené na hudební výchovu a svou návštěvu jsem uskutečnila víckrát. Spolupráce s dětmi byla skvělá! Dodnes na to ráda vzpomínám. Mám krásné vzpomínky, například na chlapečka, který má diagnostikovanou úplnou hluchotu a který vnímal rytmus úplně nejlépe ze všech dětí. Nebo třeba to, když mi děti vymyslely můj vlastní znak ve znakovém jazyce, aby mě mohly oslovovat. Silných prožitků mám ještě mnohem víc, protože celá tahle práce pro mě znamenala hodně silnou osobní zkušenost.

4. Svoji práci jsi musela prezentovat před odbornou porotou, ve které byly opravdu kapacity z oboru. Měla jsi trému?

Odmalička jsem dost velký trémista, takže s trémou jsem dost bojovala. Ale řekla bych, že to bylo každým kolem snazší. Samozřejmě v celostátním kole už byli opravdu významní odborníci a hlavně i ostatní „sočkaři“ byli velmi dobří, takže jsem byla hodně nervózní.

5. Kde a jak probíhalo celostátní kolo?

Celostátní kolo se konalo 10.-12.6.2022 na Gymnáziu



J.Ortena v Kutné Hoře. Organizátoři pro nás připravili pestrý doprovodný program a celkově skvělé prostředí. Dodnes obdivuji studenty tohoto gymnázia, kteří s námi strávili celý víkend, jen aby nám se vším poradili, připravovali učebny, ubytovali nás apod. Měli jsme i dost času projít si Kutnou Horu a musím říct, že z té jsem byla nadšená! Hlavním dnem pro nás byla sobota, protože se konaly obhajoby. Trvaly skoro celý den, takže to bylo náročné. Celkově mám z celostátního kola moc hezký zážitek a třeba některá přátelství, která jsem zde navázala, trvají dodnes.

6. Jakým přínosem pro tebe sočka byla a proč bys doporučila studentům, aby se také zúčastnili?

Jak už jsem zmiňovala, sočka pro mě znamenala silnou osobní zkušenost. I když byly chvíle, kdy jsem to měla chuť zabalit, tak jsem opravdu ráda, že jsem to dotáhla do konce. Mým cílem nebylo vyhrávat a dostat se až do celostátního kola. Mým osobním vítězstvím už je jen to, že jsem to celé zvládla uskutečnit, a hlavně veškerá inspirace, zkušenosti a zážitky, které si z toho odnáším. Pokud sočku zvažujete, jděte do toho! Nebude to snadné, ale nakonec vám to dá mnohem víc, než si na začátku myslíte. Hodně štěstí!

I.Š.

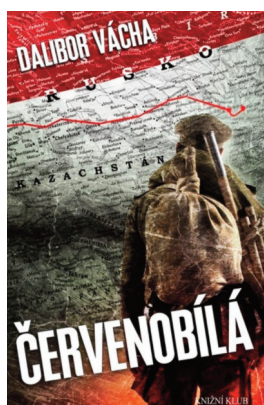


Rozhovor s.....

Že je kolega Dalibor Vácha učitel angličtiny a dějepisu ví na naší škole snad každý. Že je i skalním fanouškem budějovického Motoru, to ví ti, kteří ho potkávají v „kotli“. Že je navíc úspěšným spisovatelem ví především milovníci literatury a WIKIPEDIE.

Dalibor Vácha (* 31. srpna 1980 Prachatice) je český historik a spisovatel historických a fantasy románů Vystudoval Pedagogickou fakultu Jihočeské univerzity (obor učitelství angličtiny a dějepisu, poté doktorský obor české dějiny) roku 2012 obhájil disertační práci na Filozofické fakultě téže univerzity. Zabývá se dějinami velkých válek 20. století, problematikou československých legií v Rusku a meziválečnými dějinami Československa.

- Červenobílá (2014)
- Hranice (2015)
- Cestou (2016)
- Nikam (2016)
- Hoří už Praha? (2017)
- Jizvák Jim a další noční múry (2018)
- Za svobodu (2019)
- M+B+M (2021)



Váchův debut Červenobílá obdržel Literární cenu Kněžního klubu.

A co na to čtenář?

Ondrej.b

Opět skvělá kniha od mého oblíbeného autora. Pokračování Hranice opět líčí děj syrově a bez přetvářky, různé směry děje, ať už boj o rozhlas, boje na barikádách, postup hrdiny Mareše a další, se čtou jedním dechem.

A konečně slíbený rozhovor

Když jsi poprvé odpovídal na moje otázky pro Podlavičnick, byl jsi autorem velmi úspěšné prvotiny Červenobílá. Dneska jsi renomovaným autorem. Kdy tě poprvé napadlo napsat knížku?

Snil jsem o napsání a vydání vlastní knížky asi od chvíle, kdy jsem začal číst. Psal jsem pak dlouho povídky, protože jsem se nebyl schopen přes nějaké množství stran dostat, aby z toho byl román. Hodně mi pomohlo studium historie, kdy jsem psal odborné články a naučil se systému, nelze psát živelně (já to teda neumím), musím být připraven, musím vědět „všechno“ o svých postavách, jinak jim nevěřím a nebaví mě o nich psát. Teprve,

Daliborem Váchou

až když „všechno vím“, můžu psát živelně.

Ve svých knihách zpracováváš většinou období 1. a 2. světové války. Proč zrovna válečná témata?

Od mala mě fascinuje to napětí, rozpor mezi mírovou realitou a tím, co zažívali lidé během válek. Je v tom určitě pořád prvek dobrodružství, ale také děsu z toho, co jsou lidé si schopni navzájem udělat. V románech někdy trochu zkoumám, co všechno lidé dokážou přežít a zůstat lidmi.

V tvých románech vystupují vedle historických postav (např. Rudolf Medek...) i postavy tebou stvořené. Mají nějaký reálný předobraz?

Každá z těch „fiktivních“ postav má svůj reálný předobraz/předobrazy. Některé se třeba promenují i po zdrávce, jiné jsem jen zahlédl na ulici a zapamatoval si výraz obličeje. Nebo jsou to skuteční lidé, co žili v době, o níž píšu, které jsem spojil do jedné, dvou fiktivních postav, jinak bych své romány už přelidnil a ztrácel bych se v tom já i čtenář.

Josef Škvorecký kdysi řekl, že má některé své postavy raději než skutečné lidi. Co ty? Máš ke svým hrdinům citový vztah, nebo jsou pro tebe jen „z papíru“?

Někdy je to dost vysilující protáhnout své postavy peklím, které jsem pro ně přichystal (nebo realita), snažím se jim proniknout do hlav, abych čtenáři ukázal, co si třeba mysleli a cítili, a oni na druhou stranu pronikají do mé hlavy. Když vezmu nějakou svou knížku do ruky, tak se na ty postavy těším, jsou jako staří kamarádi, co vždycky rádi vidíte. Při přípravě a psaní s nimi trávím spoustu času, takže pro mě papírem rozhodně nešustí. Mám je rád.

Se kterým svým hrdinou bys rád šel třeba na pivo? A kam bys ho pozval?

No, potřeboval bych asi celou Perlu (tak mám rád Budvar, no). Chtěl bych potřást rukou průzkumníkovi Edovi Marešovi z *Hranice*, zdravotnici Marusje ze stejné knihy, na baru by seděli parašutisté Adolf Opálka s tragickým antihrdinou Kolaříkem nakonec i s tím proklínaným Čurdou ze *Smrti na kůru*, ze záchodu vlastně vidím vycházet Jendu Kubiše a mávat na Josefa Gabčíka, u jednoho z prostředních stolů zahlédnu smějící se tři krále Mašína, Balabána a mého oblíbence Václava Morávka z *M+B+M*, sám v rohu by seděl sochař Petr Michalec ze *Za svobodu*, kterému by se v očích stále odráželo peklo

západní fronty, ale byla by tam i jeho zrzka Eva, rozvalovali by se tam kluci z legionářského *Cestou* Heřman, Nouza a další, kávu a něco sladkého na můj účet by si dávaly všechny ty dámy, co pomáhaly našim parašutistům, rozhlížely by se tam nejspíše postavy z mých sci-fi a hororu, a mezi dveřmi by mě nevítal nikdo jiný než rozevrlý básník a generál Rudolf Medek.

Tvůj poslední román vypráví příběh boxera Vildy Jakše. Proč právě on?

A Vilda Jakš by přišel nakonec také. Aby ne! Bez něj by to nebyl správný večírek. Oklopený herečkami, perfektně oblečený, skvělý tanečník ringu, nadnášený aureolou boxerského šampiona... protože on prokázal, jak důležité je postavit se strachu. Mám pocit, že poslední dva roky jsem strávil jako jeho kamarád a trochu kouč. Vildu bych asi i objal.

Díky za rozhovor

V.K

Vilda (ukázka)

„Co říkal?!“ Vilda Jakš se vykláněl z ringu ven. „Co tam blábolí?“

Na trávě vedle ringu seděl druhý boxer, potřásl hlavou a zrovna k němu přistoupil Vildův trenér. Diváci – v uniformách, vždyť se vše odehrávalo na anglické letecké základně – povykovali.

„Už nechce!“ křičel na Vildu zdola trenér.

„Jak nechce?!“ rozčiloval se Vilda. „Říkal, že se budeme bít, že mi vyrazí zuby, že mi...“

„Dal jsi mu takovou, že vypadnul z ringu, Vildo.“

„Jsem si všimnul, nejsem slepej. Ale že letěl, co? Ať zvedne zadek a jde sem, dáme si kolo. Dyt' si do mě ještě ani pořádně nebouchnul.“

„Nechce.“

„Tak já ho nebudu tak mlátit,“ rozesmál se Vilda.

„Anglík pitomá.“

„Tohle je Skot, Vildo!“

„Bude boxovat?“

„Už ne, prostě ne, říká, že ne.“

„Hele.“

„Co, Vildo?“

„Tak se ho aspoň zeptej, jestli pod těma jejich kiltama nosí spodní prádlo.“

Vilda Jakš byl ve třicátých letech 20. století český profesionální boxer, hvězda, na začátku druhé světové války se však rozhodl odejet do Francie a nakonec do Anglie, kde vstoupil k letcům, létal do boje jako zadní střelec v bombardéru. Přesto tu a tam podlehl naléhání kama-

rádů a zaboxoval si. Třeba se skotským vyzyvatelem, který mu pak po slušné ráně vypadl z ringu.

„Dneska to nestálo za nic,“ odpovídal na ovace diváků, když konečně vylezl z ringu. „No good fight today, sorry.“ Byli tam Čechoslováci, jistě, ale také spousta Britů a Britek.

Když Čechoslováci přijeli do Anglie, zaujalo je, sakra je zaujalo, že po britských základnách chodí krásné dívky ve slušivých uniformách. Tak trochu uvažovali, proč tam jsou, padly i pepnější návrhy, jenže to byly... telefonistky, písařky, operátorky v taktických sálech... žádné holky na pobavení.

Jejich práce nebyla o nic lehčí než chlapská. V anglických továrnách dívky a ženy staví letadla, tanky, vyrábí municie, jsou u civilní obrany, dokonce prý u protiletadlového dělostřelectva.

A jedna stojí kousek opodál a na Vildu se hezky usmívá. Vilda si vezme od trenéra ručník a hodí si ho kolem krku. Je poměrně vysoký, jeho uši nesou stopy po boxerské kariéře, ale ženské na něj prostě letí.

„Hello, Jane, jak se ti to líbilo?“ kombinuje Vilda angličtinu s češtinou.

„Nice, Vilda, it was quick... rrrychly, seš dobrrej,“ usměje se. Zatímco původně učila Vildu anglicky, teď se jí snaží Vilda naučit trochu česky. Oba musí uznat, že Jane je lepší učitelka i studentka.

Jane má na sobě modrou uniformu WAAF, ženských pomocných leteckých sborů, zpod čapky koketně vykukuje zrzavá kadeř. „Tea?“

„No, please... už prostě ne.“

„You don't like our tea with milk?“

„Jako tea si dáme, jo, ale milk si tam dej sama, Janičko, to já jako fakt don't like dohromady. Do tea se dává citron a rum.“

„Well, let's go then.“

„Se jenom převlíknu, to víš, nějaké uniformy a vezmu si taky shoes, jo, a shower, počkej na mě chvíli. Here.“

„Well, I will.“

Vilda je za pár minut připraven. Vždycky dbal na eleganci, boxer musí nejen mlátit protivníka, ale taky reprezentovat. A on boxoval v Paříži, na mistrovství světa, chodil na večírky s největšími celebritami.

Teď je tady, v Anglii.

Střílí z kulometu a mlátí Skoty.

Jane se ladně opírá o jízdní kolo. Vilda ještě odběhne od posádky u připraveného bombardéru a jde jí dát pus. Vilda už má na sobě všechny ty kombinézy a kožichy, nahoře nad mraky je pěkná zima, připadá si jako medvěd.

Nemotorně běží zase zpátky k letadlu. Ostatních pět kluků z posádky na něj pokřikuje a popohání ho. On je přece ten, kdo musí do letounu vlézt jako první.

„Je hezká, kluci, co?“ Leze do dvířek pod nosem velkého dvoumotorového stroje.

„Ty dycky máš samý hezký,“ opáčí trochu žárlivě pilot a velitel letounu Vašek Korda.

„A je chytrá,“ houkne na ně Vilda z trupu, kam mezitím vyšplhal.

„A...aspoň je...jeden z vás, pa...pane Jakš,“ zakoktává se Honza Gellner.

„Lezte, volové, už musíme letět, nekecejte, bomby jsou dávno naložený,“ popohání je všechny radista Vláďa Slánský. „Ať nám ty Brémy neutečou.“

Vilém „Vilda“ Jakš, „český Rocky“ první republiky, boxoval jako první Čechoslovák o titul mistra světa. Během války byl členem 311. československé bombardovací perutě RAF. Vilda Jakš úspěšně absolvoval patnáct operačních letů nad okupovanou Evropu, třeba na zmiňované Brémy. Až ten šestnáctý (21. srpna 1943) proti ponorkám v Biskajském zálivu se mu stal osudným.



Na cestě po Jihoafrické republice

Jihoafrická republika (JAR) je nejižnější zemí Afriky s přibližně 60 miliony obyvatel. Rozloha země přesahuje 1 200 000 km². Česká republika je 15 krát menší. Zajímavostí je, že se v případě Jihoafrické republiky aktuálně uvádí tři hlavní města: Pretoria (sídlo výkonné moci), Kapské Město (sídlo zákonodárné moci) a Bloemfontein (sídlo justice).

Jihoafrické obyvatelstvo je složené z mnoha etnických skupin. Často je tak označováno jako duhový národ. Původ uvedené pestrosti můžeme hledat již v 16. století při počátcích osídlování Afriky evropskými kolonizátory. Země je považována za velice důležitý dopravní uzel, a proto byla osídlována od 16. do 20. století nejenom Evropany, ale i Asiaty. Navíc je velice bohatá na nerostné suroviny, což bylo a je opět obrovským lákadlem. Našel se tu také největší diamant na světě Culinnan, který váží 620 gramů. Dlouhodobým mixováním jednotlivých ras pak vznikla ojedinělá společnost nejrůznějších kultur. Této skutečnosti odpovídá i fakt, že v Jihoafrické republice existuje 11 úředních jazyků.

Země je považována za jednu ze zemí s nejvyšší mírou kriminality. Uvádí se, že se se zde odehraje nejvíc přepadení a znásilnění v přepočtu na počet obyvatel na světě. Není tak náhodou, že na řadě míst lemují silnice značky se symbolem nebezpečí únosu. Naštěstí se většina kriminálních skutků odehrává ve velkoměstech Pre-

toria a Johannesburg. Těmto městům je prostě lepší se vyhnout. My jsme do Johannesburgu zavítali pouze na letiště, když jsme odlétali.

V souvislosti s Jihoafrickou republikou se můžete setkat s tzv. politikou apartheidu. Název je odvozen od anglického termínu apart = oddělenost. Jednalo se o rasovou segregaci, která byla zaměřena především na znevýhodňování černých obyvatel. Černoši v té době nesměli vlastnit půdu, nesměli si sedat na lavičky určené pro bělochy, nesměli mít ani sex s příslušníky jiných rasových skupin a samozřejmě nesměli navštěvovat „bílé“ školy. Dokonce neměli nárok ani na občanský průkaz a bylo jim striktně nařízeno, kde mohou bydlet. Postupně byl na Jihoafrickou republiku vyvíjen tlak z celého světa, že je tato politika nepřijatelná. Vše vyvrcholilo embargem na dovoz ropy. Státní představitelé tak museli jednat a apartheid nakonec padl. Trval však neuvěřitelných 46 let. Jeho důsledky v podobě sociální a ekonomické nerovnosti nicméně trvají dodnes a jsou předmětem politických a společenských sporů, často končících smrtí. S koncem politiky apartheidu je spojována asi nejvýraznější osobnost Jihoafrické republiky, Nelson Mandela, který byl nejprve 26 let vězněn. V roce 1994 se stal prvním černým prezidentem Jihoafrické republiky a zároveň je laureátem Nobelovy ceny míru.

Další významnou jihoafrickou osobností je Christian Barnard, který jako první na světě provedl v Kapském Městě v roce 1967 transplantaci srdce. Pacient ale nakonec po 18 dnech zemřel na zápal plic. S Jihoafrickou republikou je spojeno i známé české jméno, a to Radovan Krejčíř, slavný gangster, který dlouho ovládal české i jihoafrické podsvětí. V dnešní době si odpykává trest odnětí svobody v délce 35 let. Češi taktéž v roce 2016 přeměřili jihoafrický vodopád Tugela a prokázali, že se jedná o nejvyšší padající vodu na světě. Do té doby byl na vrcholu žebříčku Salto Angel ve Venezuele. Jihoafrická republika je zároveň jediná země, kde se konalo mistrovství světa ve fotbale, kriketu a rugby.

Když už jsem zmínil jméno slavného kardiochirurga, tak nesmím opomenout pár řádků o zdravotnictví obecně. V Jihoafrické republice se nachází dva typy nemocnic: 1) soukromé nemocnice, zaměstnávající největší odborníky, kteří jsou špičkově placeni, 2) státní nemocnice, kde není platové ohodnocení tak vysoké, a proto se často potýkají s nedostatkem personálu. Aktuálně tak existuje zákon, že po vystudování medicíny musí každý povinně absolvovat dva roky státní služby v nemocnici. Velikým problémem celé jižní Afriky je vir HIV a onemocnění AIDS. V dnešní době jsou již antiretrovirální léky nasazovány ihned po diagnostikování nákazy. Dříve tomu tak zejména kvůli vysoké ceně léčiva nebylo. Léky jsou schopné udržet tělo ve stavu bez obtíží až 25 let. Zajímavostí je, že pokud těhotná žena, pozitivní na

AIDS, léky bere, je pravděpodobnost přenosu viru na potomka pouze 0,07%. V případě, že je neléčena, tak se rodí HIV pozitivní každé čtvrté dítě. Africkou bizarností mohou dokumentovat příběhem, kdy Čína poslala do Jihoafrické republiky humanitární pomoc v podobě kondomů. Úředníci v JAR pružně přeložili návod na užití do všech 11 úředních jazyků, a pak ho kancelářskou sešíváčkou připíchli k sáčku s kondomem. Výsledky si asi dokážete domyslet. Dalším problémem pak byla velikost. Nemůžeme porovnávat průměrného občana Afriky a Asie. Holt není pták jako pták. V současné době již osvěta funguje celkem dobře a kondomy či pesary jsou volně dostupné na hraničních přechodech či v některých vládních budovách.

Jihoafrickou republiku jsme navštívili v srpnu roku 2022, tedy v období astronomické zimy na jižní polokouli, a strávili jsme tam přibližně tři týdny. Dá se říci, že jsme ji projeli od západu k východu.

První zastávkou, a zároveň místem příletu, bylo proslulé Kapské Město, v jehož okolí jsme strávili celé 3 dny a rozhodně jsme se nenudili. Samotná přírodní scenérie obklopující město je dechberoucí. Civilizace je zasazena mezi tzv. stolové hory. Jedná se o kopce s velmi strmým svahem, který má téměř dokonale rovnou vrcholovou plošinu. Připomínají tak právě stůl. Město je zároveň velkým přístavem a ideálním místem pro příznivce paraglidingu. V centru města se nachází ikonická radnice s bronzovou sochou Nelsona Mandely.



Stolová hora nad Kapským Městem.

Přibližně po hodině klidné jízdy můžete dorazit do Hout bay, kde jsou skaliska plná lachtanů. Někteří jedinci jsou dokonce tak oprsklí, že chodí pro kus žvance k místním trhovcům, či na terasy restaurací. Na pláži Boulders pak žije početná skupina tučňáků brýlových, kteří se na souši pohybují neohrabaně, vše však dohánějí ve vodě. Jsou se schopni potopit až do stometrové hloubky. Z oblasti východně od Kapského Města pochází jedno z nejkvalitnějších červených vín na světě. Nachází se zde dokonce nejdelší souvislá vinná stezka planety měřící 850 km. V okolí města se také vyskytují dva známé výběžky, mys Dobré naděje, který je spjat s legendou o bludném Holanďanovi, a nejjihnější cíp Afriky, Střelkový mys, tvořící geografické rozhraní mezi Atlantickým a Indickým oceánem. V Kapském Městě můžete také využít bohaté nabídky z oblasti gastronomie. Ochutnali jsme tak steaky z prasete bradavičnatého, antilop kudu a impaly či z krokodýla.



Oprsklý a pěkně vypasený lachtan v Hout bay.

Dále jsme se přesunuli po Garden Route, lemující pobřeží, do národního parku Tsitsikamma. Krajina je zde tvořena vysokými útesy s bujnou vegetací. Jednotlivá skaliska propojují visuté mosty, po kterých se můžete procházet a nasávat místní klidnou atmosféru. Zajímavostí je, že se v národním parku Tsitsikamma nachází jeden z nejvyšších bungee jumpingů na světě. Skočít můžete z úctyhodných 216 metrů.

Další den nás již čekalo první safari dobrodružství. Přesunuli jsme se do národního parku Addo elephant. Jak již název vypovídá, je to jedno z nejlepších míst na světě pro pozorování slonů. Celá stáda se sdružují především u napajedel a vy máte příležitost sledovat chobotnatce z extrémní blízkosti. Věděli jste, že sloní chobot obsahuje až 40 000 svalů? Při porovnání se skutečností, že v lidském těle je jich kolem 600, je to celkem síla.



Stádo slonů v národním parku Addo elephant.

Pokračovali jsme ještě více na východ a v zálivu Rocky bay na nás čekal jeden z největších zážitků v životě. Plavání se žraloky v otevřeném oceánu spojené i s pozorováním velryb. Dostali jsme na výběr, jestli půjdeme mezi paryby v kleci, či „na volno“. Kdo mě zná, tak věděl moji odpověď předem. Řídím se heslem, že není důležité, aby byl zážitek negativní či pozitivní, hlavně, když je dostatečně silný. Klec jsme tak samozřejmě nechali v přístavu. Odměnou pak bylo šnorchlování s desítkami žraloků, kteří proplouvali v těsné blízkosti. Někteří jedinci měli čtyři metry, takže to nebyli žádní drobečci.



Volné plavání se žraloky. Na obrázku žralok černocípý.

Pak už na nás čekalo město Durban, ve kterém na vás hned dýchne asijská atmosféra. Žije tam totiž početná menšina mongoloidních obyvatel. Navštívili jsme „černý trh“, na němž seženete doslova všechno. Sušeného paviana, naporcovanou kraju či nosorožčí roh, jehož cena se pohybuje někde okolo pěti milionů korun. Afričané totiž dost často věří, že různé zvířecí části a výměšky mají výrazný léčivý potenciál. Chudáci zvířata. Nevýhodou je, že je to většinou nelegální, a proto se na takovém trhu nesmí fotit. Stejně jsem tam ale potají nějaké fotografie pořídil. V Durbanu jsme se ještě přesunuli do

Posledním národním parkem, který nás na cestě čekal, byl legendární Kruger. Jde o nejstarší národní park v Africe. Založen byl již v roce 1902 a zaujímá rozlohu neuvěřitelných 20000 km². Krajina v parku je úchvatná, ale pozorování zvěře je celkem složité. Zvířata se totiž ztrácí v rozsáhlých porostech. Musíte tak mít větší trpělivost a více se nahledáte. Park jsme projždili v otevřených



Černý trh v Durbanu.

safari vozech, které vám poskytují ideální pozorovací podmínky. Nakonec jsme byli odměněni a viděli kompletní velkou pětku (slon, lev, buvol, nosorožec, levhart). Dokonce jsme spatřili i antilopu kudu vysoko v korunách stromů. Že vám tu něco nehraje? Sama se tam samozřejmě nedostala. Jedná se o potravní strategii levhartů, kteří si svůj úlovek uloží vysoko v korunách stromů



Krokodýly v NP Greater St. Lucia Wetlands.

a chrání si ho tak před lvy a hyenami. chrámu Hare Krišna, místní mešity, a zavítali jsme do řeznictví, což byl pro oko Evropana zase nezapomenutelný zážitek. Nedoporučuji lidem se slabším žaludkem. Prohlídku tohoto jmenovaného velkoměsta jsme zakončili návštěvou akvária, které je celosvětově považováno za jedno z nejhezčích. Je stylizované do vraku velké lodi a má i výrazný osvětový charakter.

V odpoledních hodinách jsme absolvovali přesun do mokřadní oblasti Greater St. Lucia Wetlands, kde nás čekala impozantní plavba mezi hrochy a krokodýly při západu Slunce. Oblast je také vyhledávána ornitology, protože je známá pro výskyt velkého množství ptáčích

druhů. Setkat se tu můžete například s ledňáčkem, různými druhy volavek či orly.

Dále jsme pokračovali do národního parku Hluhluwe-Umfolozí. Jedná se o místo s největší koncentrací nosorožců na světě. Uvádí se, že v JAR žije až 75% světové



Nosorožci tuponosí v národním parku Hluhluwe-Umfolozí.

populace nosorožců. Díky snaze správců parku se podařilo vyškrtnout nosorožce tuponosého ze seznamu ohrožených druhů. Boj s pytláky je však složitý a představuje běh na dlouhou trať. Park je doopravdy klenotem, kromě nosorožců můžete spatřit zebry, žirafy, hyeny, gepardy, levharty a další zástupce africké fauny.



Hyena s ulovenou impalou v národním parku Kruger.

Závěrečná fáze výletu byla věnována oblasti Dračích hor, které nabízejí nespočet panoramatických výhledů a nejrůznějších přírodních útvarů. Projížděli jsme po krásně zelené Panorama Route. Zastavili jsme u vyhlídky God's Window. Místo je obklopeno původním mlžným lesem plným bromeliovitých rostlin. Dále jsme navštívili vodopád Lisbon a nakoukli jsme do třetího největšího kaňonu světa Blyde River George, který je známý především díky vyhlídce Three Rondavels. Nedaleko odsud se nachází obří skalní hrnce Bourke's Lucky Potholes, vymodelované v průběhu milionů let tekoucí vodou. Člověk nestačí žasnout, čeho je příroda schopna. Výlet jsme zakončili ve zlatokopecském městečku Pilgrims Rest. Pak už nás čekal pouze přejezd na

letišť v Johannesburgu a odlet s mezipřistáním v Istanbulu zpět do Prahy.

Strávili jsme tak neopakovatelné tři týdny plné zážitků v jedné z nejkriminálnějších zemí světa. Tuto vizitku v našem případě naštěstí Jihoafrická republika nepotvrdila a nic se nám nestalo. Člověk musí být na cestách vždy opatrný a musí respektovat místní pravidla. Samozřejmě je trocha toho cestovatelského štěstí, pak jde všechno. Studenti, neváhejte a cestujte! Zážitky vám žádná inflace z hlavy nevymaže. Je to bohatství na celý život. Mojí příští zastávkou bude pravděpodobně tropická Kostarika. Tak třeba zase někdy „na počtenou“.



Vyhledka Three Rondavels v kaňonu Blyde River George.

Zbyněk Vácha

Jaké to je bydlet na intru aneb jak se žije v jeskyni?

Asi všichni známe pojem internát, ale jaké je to tam opravdu bydlet? Zeptali jsme se lidí, kteří jsou ubytováni na internátech po celých Českých Budějovicích, ale i v jiných městech a tohle jsou jejich odpovědi (samozřejmě je vše anonymní :D)

Jaký byl pro vás první den?

Docela stresující, ale pokud si padnete do noty se spolubydlicími, tak je to potom super.

Už jsem moc starej a nepamatuju si to :D

Myslela jsem, že skočím pod vlak!

Vyčerpávající.

Byla party, takže paráda

Jakému jídlu v internátní jídelně je lepší se vyhnout?

Za mě droždová pomazánka a smaženka

Na 95% vše s bramborami.

Nevím, tam radši nechodím

Bramborová kaše s kroupami

Toust s ananasem nebo pizza

Prozradte nám přezdívku pro nejméně oblíbenou vychovatelku/ nejméně oblíbeného vychovatele

Úklidová poradkyně aka

Koláček :D

Futuras mejores amigas!

Šlupka

Jaká věc ve vašem pokoji nejvíce nefunguje nebo, co byste na něm změnili?

Více úložného prostoru a ramínka ve skříních by se šikly.

Moji spolubydlicí! Já...:D

Změnil bych velikost a nefungují dveře.

Topení

Práskněte něco na svoje kamarády! Jaká je nejhorší a nejlepší vlastnost tvých spolubydlicích?

Zdržuji se odpovědi, chci se dožít rána.

Sledování hentai a záhadná modrá rukavice v šuplíku, dobrou vlastnost žádnou neměl, byl to docela úchylák.

Úklid a nedochvilnost! Ale mám s ní nejlepší drbárnu na intru

Furt mi užírají jídlo

Alkoholik a nejlepší?

Je to dobrá duše

Do kolika máte vycházky?

Do devíti

Zdržuji se odpovědi, stejně nechodím včas.

Ani nevím, jsem zalezlý na pokoji all day.

Já můžu přijít, kdy chci.

Jaká je nejlepší hláška, kterou jste slyšeli od vašeho spolubydlicího?

A Nil se píše s měkkým nebo tvrdým I? „To víš já jsem úplná alfa.“ „Víš, že alfa je v překladu mami?“ Já mám vlasy mastný, že by se na nich dal řízek smažit.

Počkej, ty dilino, já zavolám Karlovi!

Nejsem gay, ale deset korun je deset korun.“

Kterou věc jste si s sebou na intr nevzali a hodila by se vám?

Záclony a deskové hry :D

Hodně velkou várku kapesníků na usušení studentských slz.

Šroubovák, protože se bude jistě hodit do budoucna, plus nalepovací háčky

Lžíce :D

Kýbl

A jak to na internátech vypadalo dříve? Reálný zážitek člověka, který byl na intru před padesáti lety!

Když jsme přijeli, tak všichni byli takoví smutní a zaskočení. Samotný internát byl rozdělen na dvě budovy. Na chlapeckou a dívčí. Náš pokoj byla strašně velká místnost plná postelí. Měla jsem 22 spolubydlících, takže nikdy nebyl klid. Vycházky jsme měli do půl páté a potom byl vyhrazený čas na samostudium. Jednou týdně jsme

mohli jít do kina a to až do půl sedmé. Jídelna nebyla vůbec špatná, ale pamatuju si, že vždy, když se dělala drožďová pomazánka, tak se celou budovou šířil strašně nepříjemný smrad. Potom jsme si ale vytvořili partu a bylo to strašně fajn. Přezdívky pro vychovatele jsme neměli. Ale protože polovina mých spolubydlících byla ze stejné třídy, vymýšleli jsme přezdívky pro učitele.

B. Chramostová La1

KVÍZ

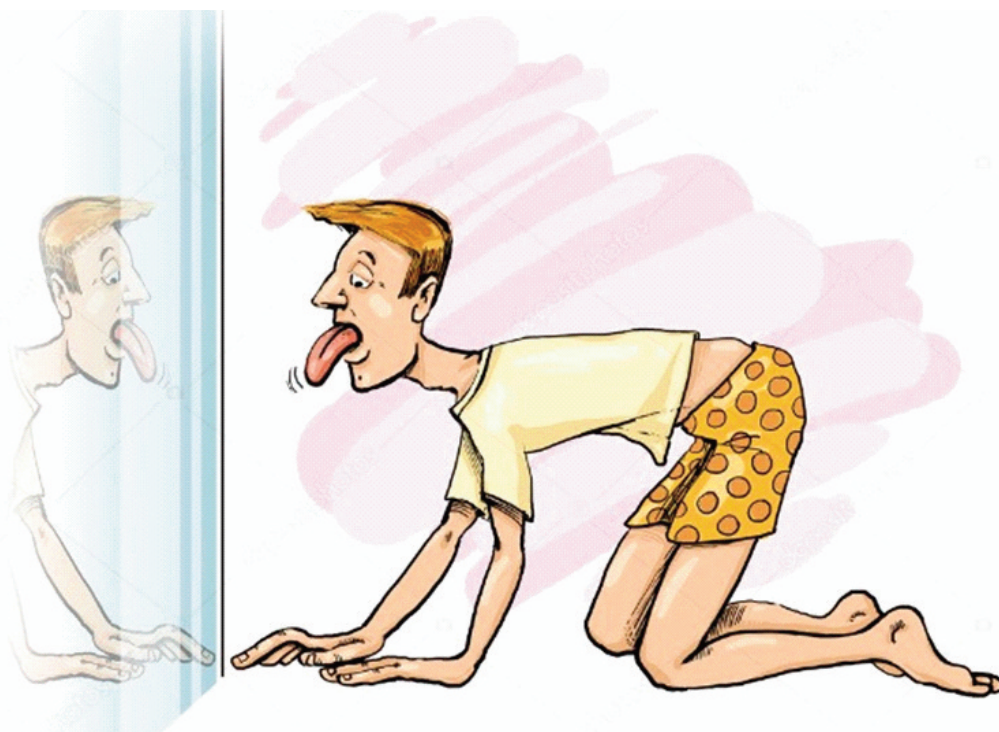
Najdete nemoci skryté v českých písničkách?

- 1) Ó pusu ti dám, ty půjdeš tam a já tam (H. Vondráčková a Jiří Korn)
- 2) I letos na podzim mi buší, avšak o trochu pomaleji, než se sluší (Kryštof)
- 3) Za všechno může čas (L. Filipová)
- 4) Chtěl jsem mít to, co chlapi mívaj (Turbo)
- 5) Mešita (Ortel)
- 6) Červenám a to právě znamená... (I. Brtošová – P. Sepěši)
- 7) Non stop, já chci pít non stop (Alkohol)
- 8) Tvým hořícím spánkům dávám duhovou stráž (H. Zagorová – P. Rezek)
- 9) Každý večer hlídám svoje tělo dřevěný (Tichá dohoda)
- 10) Zkamenělý dítě o sny připraví tě (L. Bílá)
- 11) Láďa má velkou hlavu (Kabát)
- 12) Oči má sněhem zaváté (K. Gott)
- 13) Kdepak ty fajn holky jsou.. (Hložek – Kotvald)

- 14) Zdá se mi, že jsem motýl, který si vzal do hlavy... (J. Jelínek)
- 15) Ještě spí a spí zámek šípkový (J. Schellinger)
- 16) Plyn už syčí z trouby ven (L. Bílá)
- 17) Řekl, lásko má, já stůňu (H. Vondráčková)
- 18) Mám jednu ruku dlouhou (Buty)
- 19) Teče voda, teče (lidová)
- 20) Gejzír v něm já a spol. (P. Kotvald)

Řešení:

- 1) Infekční mononukleóza
- 2) Bradykardie
- 3) Stařecká demence
- 4) Benigní hyperplazie prostaty
- 5) Perzekuční paranoia
- 6) Otrava oxidem uhelnatým
- 7) Diabetes insipidus
- 8) Status febrilis
- 9) Tetraplegie
- 10) Insomnia
- 11) Hydrocephalus
- 12) Glaukom
- 13) Morbus Alzheimer
- 14) Paranoidní schizofrenie
- 15) Narkolepsie
- 16) Meteorismus
- 17) Hypochondrie
- 18) Asymetrická akromegalie
- 19) Inkontinence
- 20) Inkontinence



Zdrávka na to také má!

Jsi ze zdravky a chceš se dostat na lékařskou fakultu? A všichni ti tvrdí, že ze zdravky se nedostaneš? Tak tento článek je přímo pro tebe! Kdykoliv člověk studující zdravku oznámí naprosto komukoliv, že se chce dostat na lékařskou fakultu, první reakce druhého je šok a otázka: „To se tam jako ze zdravky dostaneš?“ nebo „Proč jsi nešel/nešla na gympl?“. Řekněme si narovinu, co na takové otázky odpovídat? Ano, obecně je gympl lepší přípravou na přijímací zkoušky především díky tomu, že gympláci mají více hodin fyziky, biologie a chemie. Nicméně zdravka tě lépe připraví na samotnou profesi, hlavně víš, že tu práci opravdu (s největší pravděpodobností) chceš dělat, zatímco gympláci možná pořád neví a odejdou již v prvním semestru (rozuměj po první návštěvě pitevny). Ovšem, když budeš mít silnou vůli a budeš se poctivě učit navíc, zvládneš to také tzv „levou zadní“.

Které lékařské fakulty v ČR máme? Jsou to:

- 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy
- 2. lékařská fakulta Univerzity Karlovy
- 3. lékařská fakulta Univerzity Karlovy
- Lékařská fakulta v Plzni Univerzity Karlovy
- Lékařská fakulta v Hradci Králové Univerzity Karlovy
- Lékařská fakulta Masarykovy univerzity
- Lékařská fakulta Univerzity Palackého

Jaké jsou podmínky pro přijetí?

- Vyplň elektronickou přihlášku. Přihláška se stává platnou po vyplnění, uzavření a uhrazení poplatku
- Písemné testy z fyziky, biologie, chemie
- 2. kolo s ústní zkouškou

U přijímacího řízení jsou zohledněny studijní výsledky ze střední školy formou bonifikace za matematiku a olympiády z biologie, chemie, fyziky. Každá fakulta má specifické požadavky, tyto jsou pouze obecné, je proto nejlepší se informovat na stránkách vybrané fakulty. Týká se to i struktury zkoušek a času na testy, především jde o informace o počtu otázek a průběhu přijímacího pohovoru, v němž se sleduje motivace, všeobecné studijní předpoklady a schopnost interpretace textu. Na přijímačky je vhodné se opravdu připravit, ať jsi z gymplu, nebo ze zdravky. Nemusíš se ale bát, žádné základní otázky tam nejsou, ptají se na „základy“, ale od všeho je tam něco. Je dobré pořídit si materiály určené pro gymnázia a modelové otázky z fakult (ne každá je má, ale pro přehled stačí jakékoliv). Hledáš-li motivaci, poskytneme ti ji! I žáci z naší školy se na lékařskou dostali a někteří jsou dnes úspěšní lékaři a vědci (i v zahraničí) Nenech se okolím a obavami z náročnosti studia demotivovat. Kde je vůle, tam je cesta.

A. Šimůnková

Literární okénko

Máme podzim, blíží se nám Vánoce a já přicházím s nějakými tipy na čtení. Všechny knížky mám přečtené a moc se mi líbily. Budu ráda, pokud se dostanou i k vám.

Jako první bych vám chtěla představit **JANUARY A DESET TISÍC DVEŘÍ**.

Tahle kniha vás možná podle anotace moc nenadchne, ale dejte jí šanci.

Trošku vám nastíním, o čem je. January, naše hlavní hrdinka, je míšenka. Její otec je stále na cestách, a tak ji vychovává otcův bohatý zaměstnavatel pan Locke. Matka jí zemřela, už když byla malá. Pan Locke ji s sebou bere na cesty, stará se o ni. Jen díky němu, January přijímají ve společnosti. Jednoho dne January objeví v truhlici knihu, která pojednává o dveřích. Neví, co to je za knihu, ale začne číst. Teď je dobré říct, že January odjakživa miluje fantasy a dobrodružné knihy. Vyrůstla na Alence v říši divů a Robinsonu Crusoe. A tak

všemu, o čem se v knize píše, uvěří a dochází jí, že Dveře existují. Dveře mezi různými světy. Dobrymi i zlými. Vzpomene si, že jako malá se s takovými Dveřmi setkala. A teď se začne rozvíjet příběh, který vám



prozrazovat nebudu, protože stojí zato ho s January prožít.

Tahle knížka vám nabídne pohled na náš svět na počátku 20. století, nabídne vám ale i jiné pohledy. Zjistíte, že nic není tak, jak se zdá. Že i dobří lidé mají svou stinnou stránku. Knížka je plná dobrodružství, fantastických světů i bytostí. January řadím mezi silné a odvážné hrdinky. Mimoto zde najdete i krásnou romantickou linii, která je sice jen v pozadí, ale i tak si stihnete její „chemii“ užít. Takže pokud hledáte dobře vymyšlený fantasy svět a knížku plnou dobrodružství, January je to pravé. A pokud se vám líbila Alenka v říši divů, nebudete zklamáni.

UGLY LOVE.



Knížka, která je teď hodně populární, zejména na Tik-Toku. Je to romantická knížka, u které byste měli brečet. A pravděpodobně budete. Já jsem to nečekala, protože to celou dobu bylo v pohodě, ale posledních 100 stran to nešlo udržet.

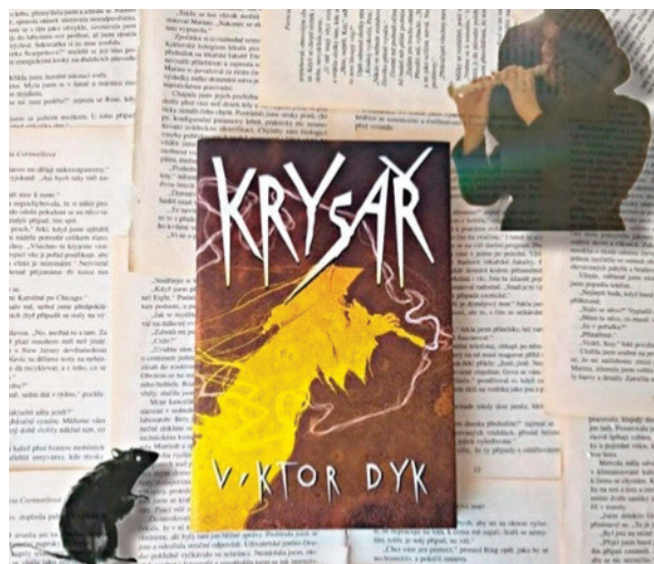
Příběh začíná, když se Tate stěhuje k bratrově do San Francisca. Její bratr je pilot, stejně jako jeho nejlepší kamarád, Miles. Ani jeden nechce vztah, ale je tam prostě něco, co je nedokáže udržet dál od toho druhého.

My máme možnost sledovat jejich životy, Tatetin přítomný a Milesův minulý. Tate je dobrá hlavní hrdinka. Upřímná sama k sobě a chytrá. Miles je chytrý a tajemný. Oba dva jsou vážně dobří. Celá kniha má skvělé postavy (srdíčko mi vzal Cap♥).

Během posledních 100 stran knížky rázem všechno, úplně všechno pochopíte a budete chtít danou postavu

obejmout a zůstat s ní. Tahle knížka je fakt krásná a Colleen Hoover jen dokazuje, že psát umí a že vás vždy dostane.

A teď něco z povinné četby. Nikdo z nás se jí nevyhne, a tak vám chci dát tip na knížku, kterou máte přečtenou během jednoho dne, a troufám si říct, že vás bude i bavit. Tou knihou je **KRYSAŘ**.



“Nejmenuji se, jsem nikdo. Jsem hůř než nikdo, jsem Krysař.”
“Řeka dává vše: rybáři ryby, duši klid, tělu čistotu. Řeka je však časem jako nepřítel a úkladný vrah.”

Krysaře jsem si zamilovala. Po přečtení budete mít spoustu otázek, aspoň já je měla. Možná za to může pomalejší vedení nebo efekt dobré knihy, to poznáte sami, ale rozhodně to za přečtení stojí.

Krysař hubil krysy pomocí píšťaly. A právě za tímto účelem si ho pozvou do městečka Hammeln. Co však Krysař nečeká, je to, že se zamiluje do Agnes. Agnes jeho city opětuje. Krysař vyhubí krysy a přichází první zrada. Radní mu nechtějí zaplatit slíbenou částku. K tomu se dozvídá, že Agnes čeká dítě s bývalým milencem. Krysař je zrazen, a jak s tím naloží, si můžete přečíst sami.

Příběh je krásně napsaný. Pokud jste to ještě neobjevili, tak vám to říkám teď: Čeština je nádherný jazyk. Krysař je toho důkazem. Mně se moc líbil, i když věřím, že ne každého zaujme. V knížce je spousta nejasných věcí, nad kterými můžete přemýšlet. Každý si to vyloží po svém a v tom, myslím, je kouzlo dobré knihy.

Doufám, že si nějakou knížku přečtete a že se vám bude líbit jako mně. Mějte se krásně. Zase někdy ahoj.

Maruška Vlášková LY3

Blázníš? No a ?

Cítíš se špatně? Necítíš se ve své kůži? Není to žádná ostuda, je to normální nebýt někdy v pohodě. Snad každý má období, chvíle, kdy se necítí dobře, jde ale o to, jak moc dlouhé a intenzivní období to je. Mnoho lidí v dnešní době trpí psychickými problémy. Je to především dáno uspěchaností doby. Jen se zastav a podívej se kolem sebe, kolik lidí bude pospíchat a stresovat se.

Psychické problémy vnímáme každý jinak. Každý si pod pojmem deprese, psychická nemoc, blázen...představí něco jiného. Obecně je psychický problém definován jako porucha ovlivňující lidské myšlení, prožívání a mezilidské vztahy. Následující pocity můžeš znát: Máš špatné nálady a pocity úzkosti, budoucnost vidíš pesimisticky. Ostatní tě nepřijímají. Tvé nálady se střídají. V hlavě máš nutkavé „rozlítané“ myšlenky, které nemůžeš ovládat. Cítíš se v pasti a nevíš si rady, jak z toho ven. Ostatní kolem tebe ti říkají, že jsi se změnil/a. Vidíš obrazy nebo slyšíš hlasy. Cítíš se na své problémy sám/sama a nemáš se s kým poradit. Bojíš se, že selžeš nebo se ztrapníš.

Kde můžeš získat pomoc?

Stopstigma.cz - Online poradna, kde můžeš pokládat anonymně otázky o čemkoliv

Linka bezpečí - bezplatná linka krizové pomoci pro děti

a mladistvé (Do 26let) . Je v provozu 24 hodin denně po celý rok, tel: 116 111, pomoc@linkabezpeci.cz chat.lin-kabezpeci.cz www.linkabezpeci.cz

Psychiatrie České Budějovice - v pavilonu A, pohotovost: 387 878 710

Středisko pro mezilidské vztahy, Nádražní 47, 370 01 České Budějovice Tel: 387 438 703

Linka důvěry České Budějovice: - nonstop krizová linka, tel: 387 313 030

Krizové centrum pro děti a rodinu, Jiráskovo nábřeží 1549/10, České Budějovice



JAK BÝT ŠTASNÝ?

NĚKOLIK CEST JAK TOHO DOSÁHNOUT

Zázračný návod neexistuje, to by bylo přece příliš jednoduché a ve finále vlastně nuda. Myslím, že jedním ze způsobů, jak žít šťastně je žít přítomností. Možná se to snadno řekne, ale je to ověřený fakt. Mnozí z nás mají tendenci utápět se v minulosti, nebo naopak se bojí budoucnosti. To asi není úplně správně, že? Málokdo z nás opravdu dokáže žít přítomným okamžikem a vedou život deformovaný spíše těmi dvěma zmíněnými faktory. Jenže to není žítí, ale přežívání. Každý máme životní trable, něco nás trápí, ale je škoda takto ztrácet čas, který máme.

Když jsme u toho času, to je možná další věc, která nám pomůže být šťastnějšími. Čas je vzácný, tak proč ho věnovat něčemu, co nás nebaví, nebo lidem, kteří jsou pro naši psychiku spíše toxičtí než přínosní? Proto se raději soustředme na koníčky, které nás baví, a na lidi, kteří nás ve všem, co pro nás něco znamená, podpoří a odcházejí od nich s větší energií, než s jakou jsme k nim

přišli.

Motivace x demotivace. Možná věc, kterou řešíme denně, aniž bychom si to uvědomovali. Například brzké ranní vstávání. Asi nikdo z nás si neřekne, jupí, mohu vstávat v šest, abych mohl/a jít do školy. V případě učení to asi není o nic lepší. Málokdo si řekne, jo, přijdu domů a půjdu se s radostí učit. Toto téma je tenký led. Možná je to tím, že tyto činnosti máme spojené se slovem „musím“. Musím brzo vstávat a musím se učit. Neříkám, že to jde vždy, ale pro mě není špatná cesta vyměnit slovo musím za slovo můžu. Nezní hned lépe, když si řeknu, že můžu vstát brzy a můžu se učit? Zdraví máme jedno, ne všichni máme možnosti stejné, a proto není na škodu si toto občas připomenout. I já jsem student, a proto vím, jak je někdy těžké přinutit se k učení, když má člověk někde vzadu v myšlenkách větu: „Proč se tohle učit, když to v běžném životě nepotřebuji?“ Není na škodu přijmout jako fakt, že je školství nějak nastavené, má určené osnovy a my se podle nich učíme.

Známky bývají také velkým kamenem úrazu. Někdo je řeší moc a někdo pro změnu vůbec. To, že někdy dostaneme špatnou známku, nevypovídá nic o nás samotných. Možná jen to, že jsme se na látku nepodívali, nebo nám prostě jen nesedla a nepochopili jsme ji. Motivace se hledá těžko, ale vzdělání je považované za základní hodnotu. Je dobré „vidět do budoucnosti.“ Možná nás to teď nebaví, ale co za pár let? Co budu dělat? Chci se mít dobře? Nemusíme mít každý tři tituly. Pokud je někdo zručný manuálně, může mít velmi dobré vyhlídky a možnosti.

Řešením je udělat si z učení rutinu. Pokud si k němu sedneme každý den na hodinu, začneme to brát automaticky. Jestli studium nedává člověku smysl, berme ho jako rozvoj sebe samého. Nebavilo by nás přece celý den nic nedělat nebo se jen věnovat svým zájmům. I to by se nám po určité době omrzelo. O motivaci existuje řada knih, ale podle mě si vše musí člověk v sobě srovnat sám. Asi by nebylo dobré změnit vše ze dne na den, ale radši postupovat pomalými kroky než rychlým skokem, který častokrát vede k tomu, že se vrátíme k jednodušší variantě.

Důležité je jak zdraví těla, tak i duše. Momentálně žijeme v „době instagramové“, kdy na sociálních sítích vidíme vše a všechny naprosto dokonalé. Je to hodně omílané téma, přesto si troufám říct, že problém je to hodně velký. Jen si představme. Naše škola je obrovská. Denně se potkáme s žáky, které vůbec neznáme. Kolik z nás ale napadne položit si otázku, jestli jsou všichni opravdu tak v klidu a šťastní, jak působí. Nechci se pouštět do hlubší psychologie, spíš se to snažím podat srozumitelně pro všechny. Žijeme ve složité době, často slyšíme velké množství negativních zpráv, což se na člověku podepíše, aniž by chtěl. Nejvíce nás v posledních letech poznamenal covid, který z nás udělal „lehce“ antisociální stvoření, a my teď bojujeme s věcmi, nad kterými bychom dříve mávli rukou. Ve škole na nás tlačí, abychom měli dobré známky, doma slyšíme, jaké problémy mají rodiče, a pak si pustíme zprávy, kde na nás hází jednu negativní informaci za druhou. To člověku rozhodně nepřidá. Alespoň, že na Instagramu „je všechno perfektní“. Vidíme ty krásné dovolené, nové věci, které si ostatní koupili, a hlavně ty vypracované postavy, které my nemáme. V posledních letech je kladen velký důraz na fyzické zdraví. Já osobně to samozřejmě podporuji, ale připadá mi, že je opomíjeno zdraví psychické.

Pohyb, vyvážená strava atd. atd., ano, na to bychom zapomínat neměli. Tělo je schránka, ve které jsme, a měli bychom se o ni pečlivě starat. Přece jen pro nás naše tělo toho dělá tolik. Až někdy budete na svoje tělo nadávat, vzpomeňte si, že ono nikdy nejde proti vám, ale s vámi, protože se snaží i v těch nejtěžších chvílích přežít. Ono je častokrát mnohem víc „sexy“ mít dobré srdce a smysl pro humor, než mít vyrýsované tělo a drahé věci. Teď se vrátím k tomu zdraví psychickému. Nemějme růžové brýle, ale radši zdravý rozum. Je dobré být hodný, laskavý, ale také je důležité myslet na sebe. Máme tendenci často brát věci příliš vážně. Každý máme psychiku jinak nastavenou, a co pomůže jednomu, nemusí pomoci druhému. I když budete brát pět doplňků stravy denně, chodit cvičit 6x do týdne, budete jíst sebezdravěji, ale nebudete to mít vyřešené „v hlavě“, nikdy se zdravými nestanete.

Neméně důležité jsou „BALANC“ A SPÁNEK. Já osobně mám slovo balanc velmi ráda. Podle mě se dá totiž použít v každém tématu, o kterém člověk diskutuje. Najít balanc v rodině, ve škole, ve fitness, ale hlavně v životě. Nežerňme se pouze za tím být nejlepší a v co nejkratším čase. Dělejme raději klidně o dvě věci méně. Na ty ostatní zbyde více času a budeme je dělat tím pádem kvalitněji a efektivněji. S pojmem životní rovnováha mám spojený spánek, protože je podle mého hodně opomíjený a podceňovaný. Opět bych se mohla zmínit řadu studií. Já sama jsem spánku nikdy velkou úlohu nepřikládala. Tedy do svých jednadvaceti let. Potom se to změnilo. Že bychom měli spát minimálně 7-8 hodin denně, že bychom měli chodit spát ve stejný čas.. to většina z nás asi ví, ale kolik z nás to tak opravdu dělá? Nepíše se o těchto věcech jen tak, ale mají svůj důvod. Během spánku tělo regeneruje, vyplavuje se řada hormonů.... Pokud tělu spánek nedopřejeme, nevrátí se nám to nikdy v pozitivní podobě. Všichni známe, že když jsme málo vyspaní, celý den jsme unavení, nemáme tolik energie, tudíž nemůžeme podat takový výkon, jaký bychom si představovali, může nás často přepadávat vlčí hlad, protože se tělo snaží získat energii z něčeho jiného než ze spánku a většinou saháme po potravinách s vysokým glykemickým indexem, který nám rozhodně neprospívá. Spánek je podle mě jedna z nejdůležitějších věcí, nad kterou bychom se měli zamyslet. Pokud chceme z těla brát a čekáme od něho dobré a kvalitní výkony, asi bychom mu měli začít i dávat a ono nám to dřív nebo později pozitivně vrátí.

Míša Loskotová

VE ZDRAVÉM TĚLE ZDRAVÝ DUCH

Protože na „zdrávce“ tvoří drtivou většinu dívky, je tento článek určený spíše jim. V době covidové se velmi rozšířil zájem o fitness a zdravý životní styl. Myšlenka a cesta parádní. Každopádně mám pocit, že se tento trend především u dívek změnil v cestu trnitou. Zajímám se o toto téma opravdu dlouho, ale nikdy mě nenapadlo, kolik dívek má problémy s jídlem. Často si pokládám otázku, proč tomu tak je. Možná je to dobou? Negací, která nám koluje v žilách už roky? Je to jen únik z reality, kterým si můžeme dokázat, že opravdu něco zvládneme a jsme dobré? Poruch příjmu potravy je velké množství. Nemá smysl je vypisovat, jedním kliknutím na vás všechny „ve velkém vyběhnou“.

Sama si třetím rokem PPP procházím, ale troufám si říct, že se blížím ke zdárnému konci. Proč vlastně o tomto tématu píšu? Protože psychická nevyrovnanost vás dokáže rychlým tempem srazit na kolena. I tady doporučuji „balanc“.

Jídlo je palivo, je to sociální prostředek, díky kterému si můžeme zpříjemnit různé akce a okamžiky. Velké množství dívek bere v této době jídlo jako trest, vše musí mít striktně zdravé. Ale zpozorněte a používejte jen, jak se říká, selský rozum. Ne vše, co se tváří zdravě, zdravé je. Neznalost může opravdu velmi ublížit. Jsme na tomto světě jednou. Je nesmysl ublížovat sám sobě ještě takto. Všichni chceme vypadat dobře, líbit se okolí, ale nikdy se nevydejme touto cestou jen proto, abychom se někomu zavděčili a zalíbili. Každý z nás je originál, každý

z nás má své plusy i mínusy. Častokrát to, co u sebe považujeme za nedostatky, ostatní berou jako naše velké přednosti.

Důležité je být v pohodě a vědět, že pohyb je lék, ne trest. Endorfiny jsou asi momentálně naší nezbytnou součástí a každý z nás by si měl najít únik z reality, který prospěje jak naší hlavě, tak i našemu tělu. Nemusíme se hodiny dřít v posilovně, častokrát nám dá hodinová procházka více než tříhodinové cvičení ve fitku. I o tomto by se dalo psát hodiny. Na závěr bych chtěla říct, že je důležité být sám sobě oporou a ne nepřítelem. Tak se o sebe starejme a podporujme se navzájem.

Míša Loskotová



Sportovní úspěchy

Prvním velkým sportovním úspěchem byla účast smíšeného družstva na krajském přeboru atletiky v prosluněném Táboře, kam se naši atleti a atletky probojovali z okresního kola a zkompletovali sérii tří po sobě jdoucích vítězství, byť přerušenu covidovou pauzou. Obzvláště výkony našich dívek snesly přísné měřítka a táhly celý náš tým. V konečném zúčtování v rozděleném hodnocení obsadily dívky krásné třetí místo (druhé místo a postup na republikové kolo unikl pouze o pár bodů) a ani chlapi se neztratili a v konkurenci pěti škol obsadili čtvrtou příčku.

Dalším výrazným sportovním počinem byl přebor dívek v basketbalu, kde naše basketbalistky suverénně ovládly

okresní kolo a na krajském kole v Českém Krumlově se umístily na solidním třetím místě za ligovými hráčkami ze Strakonice a Písku. Druhé místo uniklo o vlásek, ale tým má do budoucna velkou perspektivu a pod vedením zkušeného kouče Františka Ziegelbauera může v dalších letech pomýšlet i na vyšší mety.





Povinný postup – tak by se dala hodnotit účast chlapců v 1. kole přeboru ve futsalu, kde ve značně okleštěné sestavě uhráli výsledky zajišťující setrvání v soutěži. Doufáme, že v příštím kole nastoupíme v silnější se

stavě a pokusíme se projít dál, jelikož je to možná poslední šance pro odcházející generaci našich fotbalistů masérů vybojovat výraznější úspěch.



Čerstvý úspěch zaznamenaly dívky v okresním kole florbalového poháru, kde pod vedením nové trenérky Jany Uhlíkové prolomily několik let nedosažitelnou metu a okresní kolo ovládly. Další fáze turnaje bude

pokračovat v zimních měsících a doufejme, že děvčata budou hladová po dalších výhrách a s 1. místem z úvodního kola se nespokojí a dojdou co nejdál.



Na tomto čísle se podíleli:

Anička Šimůnková
Marie Vlášková
Míša Loskotová
Kristýna Kadlecová
Anna Pradeniaková
Bára Chramostová
Veronika Bartůšková
Lucie Šilhavá
Samantha Dominguez
Dalibor Vácha
Zbyněk Vácha
Vendula Kletečková
Iva Štixová
Grafika: Pavel Leština