



1/2018/19

PODLAVIČNÍK

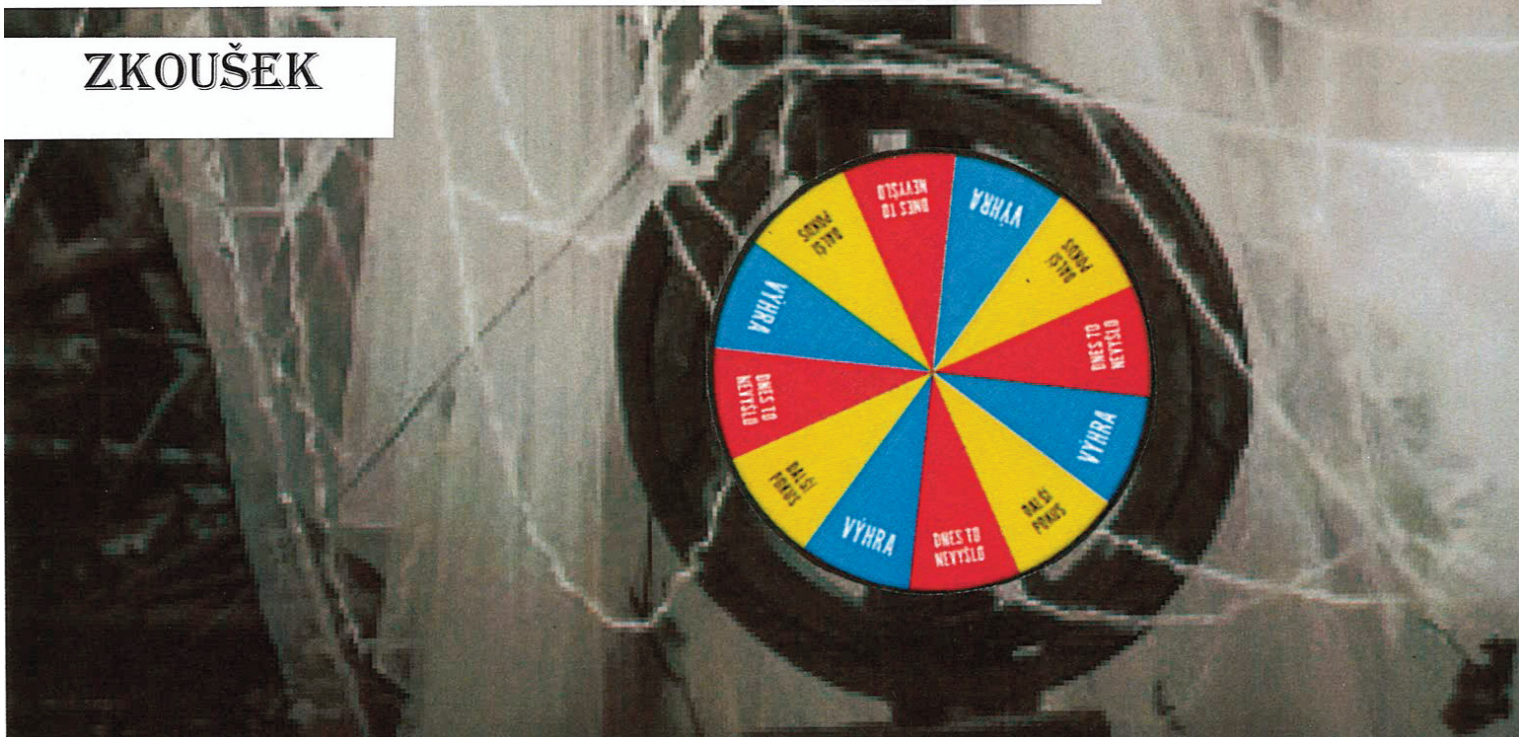


ALTERNATIVA?

ALTERNATIVA!

ALTERNATIVNÍ HODNOCENÍ MATURITNÍCH

ZKOUŠEK





Úvodní slovo

Milí čtenáři,

toto číslo Podlavičnicku je zaměřeno především na alternativní stravování a léčení, tedy záležitosti, o kterých se diskutuje a které jsou v současné době velmi populární. Jsme zdravotnická škola, takže ani Podlavičnick nemohl zůstat pozadu. Cítili jsme potřebu se k problematice vyjádřit. Na stránkách Podlavičnicku najdete anketu na téma Proč žiju bez masa?, články, které se snaží objektivně zhodnotit různé stravovací trendy, zaručeně skvělé recepty na bezmasá jídla. Dále se dozvíte, jak si vedli laboranti na Studentlabu, sestřičky na soutěži Jihočeská sestřička, jak probíhalo natáčení pořadu Tajemství lidského těla v ČT s našimi studenty v komparzu, že jedna statečná sestřička se vydalasama na pouť do Santiaga de Compostela a co se dělo v oblasti sportu.

Příjemné chvílky s Podlavičnickem přeje redakce

OBSAH

Rozhovor s Terezou Kamišovou.....	1
Co se dělo na půdě.....	2
Vegetariánství.....	3
Vegetariánské recepty.....	10
Byliny.....	11
Muzikoterapie.....	12
Jihočeská sestřička 2018.....	13
Studentlab 2018.....	14
Zdrávka v televizi.....	15
Pouť do Santiaga de Compostela.....	16
Ze školních lavic.....	19
Sport.....	21



ROZHOVOR s ...

Mgr. Terezou Kamišovou

Odkud pocházíte?

Ze Suchdola nad Lužnicí, kam se velice ráda téměř každý víkend vracím.

Kde jste studovala a co vás vedlo k tomu, že jste šla učit?

Na základní školu jsem chodila do Suchdola. Poté jsem nastoupila na osmileté gymnázium v Třeboni, kde jsem více tíhla k přírodovědným předmětům, a proto jsem se rozhodla přestoupit na obor Laboratorní asistent k nám do školy. Po absolvování zdravky jsem nastoupila na PŘF JU- obor biologie a chemie, ale nevěděla jsem, jestli mám jít radši učit, nebo se věnovat vědě. No a tam jsem poznala, že do vědy nee (rok jsem byla na malý úvazek zaměstnána ve výzkumu). Já na to nemám trpělivost. Připadalo mi, že výsledky pokusů se odvíjejí od počasí ů. Shodou náhod mi pan ředitel nabídl, jestli tu nechci učit. Nadšeně jsem nabídku přijala a jako magisterský obor si zvolila učitelství, zase na PŘF JU.

Máte nějakou hezkou vzpomínku na období, kdy jste studovala?

Hezkých vzpomínek mám spoustu. :)

Co ráda děláte ve volném čase?

Hraji ochotnické divadlo v Suchdolenad Lužnicí a snažím se také divadlo navštěvovat. Cvičím jógu (ráno, než jdu do práce, počítá se to jako volný čas? :-D). Když nemrzne, tak jezdím na kole nebo podnikáme výlety do přírody. V zimě chodím plavat a taky ráda čtu.

Máte nějakou oblíbenou knížku nebo žánr, který čtete?

Když jsem nemocná, tak si nechávám číst Z deníku kocoura modroočka. Z beletrie je mojí nejoblíbenější knížkou Škola malého stromu, ale jinak si vybírám spíš sci-fi nebo odbornou psychologickou literaturu.

Cestujete ráda? Jaké místo se vám líbilo nejvíce?

Ráda cestuji a snažím se téměř o všech prázdninách

vyjet někam dál. Baví mne objevovat nová místa, poznávat nové lidi a ochutnávat nová jídla (a pak se je snažit uvařit). Podle mě je všude hezky. Ať už je to u rybníka tady v jižních Čechách, v horách, nebo ve velkých městech. Hodně se mi ale líbilo v Kodani, všichni tam jezdí na kole, jsou elegantně oblečení, na každém rohu měli výborné dorty s kávou, cítila jsem se tam příjemně.

Jaký máte názor na vegetariánství a veganství?

Každý jsme jiný, máme tedy jiná přesvědčení a měli bychom se respektovat. Proto je přece svět tak krásně rozmanitý. Já osobně maso moc nemusím, nijak mi nechybí, ani ho nevyhledávám, ale občas mám opravdu velkou chuť na tatarák.

Jaký máte názor na alternativní medicínu?

Stejný jako na vegetariánství a veganství. Určitě ji neodsuzuji a věřím, že může pomáhat.

Ptala se Markéta Stašková LA3



CO SE DĚLO V ÚTERÝ 20.11. NA PŮDĚ?

V jednom z minulých čísel Podlavičníku jsme se v článku Co se děje na půdě zbývali tím, proč se odkudsi shora ozývají rány, drásající zvuk sbíječky, proč se ze stropu tiše drolí omítka. Vysvětlení bylo prosté – vestavba! Tehdy jsme informovali o počtu tříd, vybavení.....Záměr se stal skutkem. Už se nad námi neotřásá strop, neruší nás rány, škola získala krásné nové prostory.

Právě v úterý se stropy ještě trochu mohly chvět, protože přístavbou procházelo velké množství hostů pozvaných na oficiální otevření. Zúčastnili se ho hejtmanka Jihočeského kraje paní magistra Stráská, vedoucí odboru školství, mládeže a tělovýchovy paní ing. Šimová, ředitelé některých jihočeských nemocnic a snad všichni ředitelé spřátelených středních škol nejen budějovických. Bez nadsázky můžeme říci, že takovou koncentraci ředitelů/m2 tato budova už dlouho nezažila. Ten den většina jihočeských středních škol byla bez vedení.

Co ještě dodat? Snad přání, abychom se v těch nových třídách cítili dobře a aby se nám v nich líbilo. A aby se i zbytek půdy v budoucnu proměnil v nové třetí patro.



VEGETARIÁNSTVÍ



Slovo alternativní, alternativa v současné době patří k velmi frekventovaným slovům. Nebojím se říct, že k slovům módním. Někdy mám pocit, že kdo má co do činění s něčím alternativním, je prostě „in“ a naopak. Slovník cizích slov říká, že alternativní znamená nabízející další možnosti. A protože by se člověk neměl bát nových možností-alternativ, věnovali jsme alternativním přístupům ke stravě a léčení podstatnou část našeho prvního čísla.

Rozhodně není naším cílem přemlouvat čtenáře k vegetariánství, veganství, k léčení například angíny třeba hudbou a odvarem z kopřiv, ani tyto trendy zpochybňovat a zesměšňovat. Chceme blíže ukázat klady, i zápory jednotlivých přístupů. Je na vás, milí čtenáři, jestli se necháte inspirovat, nebo ne. A ještě drobný dovětek, není dobré snažit se být alternativní za každou cenu. A důležité je používat zdravý „sebský rozum“, protože bez toho může být všechno alternativní nebezpečné a víc škodit než pomáhat. Pro ty, kteří mají o vegetariánství poněkud mlhavé či zkreslené představy, jsme připravili následující články.

DRUHY VEGETARIÁNSTVÍ:

Vegetariánství je způsob stravování, kdy jedinec odmítá určitou živočišnou potravu.

Semivegetariáni – nejedí pouze červené maso, tj. hovězí, skopové, vepřové, zvěřinu. Jedí ryby, někteří i drůbež, konzumují také mléko, mléčné výrobky a vejce.
Pesco-vegetariáni – nejedí žádné maso mimo ryb. Ze živočišných potravin konzumují mléko, mléčné výrobky a vejce.

Lakto-ovo vegetariáni – nejedí žádné maso ani ryby. Konzumují mléko, mléčné výrobky a vejce. Tato forma vegetariánství - nejrozšířenější.

Lakto-vegetariáni – nejedí maso, ryby ani vejce. Ze živočišných potravin konzumují pouze mléko a mléčné výrobky.

Vegani – přísní vegetariáni, nejedí žádné živočišné po-

traviny – veškeré druhy masa, ryby, mléko, mléčné výrobky ani vejce. Někteří z nich nejedí dokonce ani včelí med. Jejich strava se skládá z obilovin, ovoce, zeleniny, ořechů a luštěnin.

Frutariáni – nejedí žádné živočišné potraviny - maso, ryby, mléko, mléčné výrobky a vejce, nejedí ani luštěniny a obiloviny. Konzumují jen čerstvé nebo sušené ovoce, ořechy, med a olivový olej.

Vitariáni – je průnikem veganství a syrové stravy, který nedovoluje tepelnou úpravu potravin při teplotě vyšší než 48°C, pasterizaci apod. RAW FOOD (SYROVÁ STRAVA) sama o sobě nicméně není směrem bezmasého stravování, neboť může obsahovat i tepelně neupravené mléčné a masné produkty.

Demi-vegetarián/flexitarián – který konzumuje převážně vegetariánskou stravu, ale v omezené míře i maso, většinou s ohledem na jeho původ (bio farmy, zvěřina).

Vegetariáni i vegani také často odmítají oblečení ze zvířete, které bylo zabito pro oděvní průmysl. Vegani odmítají i med.

DŮVODY VEGETARIÁNSTVÍ:

Zdravotní důvody:

Žijeme v civilizaci, kde lidé konzumují příliš mnoho masa. Mnohé studie prokazují zdravotní prospěšnost bezmasé stravy v řadě aspektů (kardiovaskulární choroby, cholesterol, rakovina, obezita, krevní tlak, cukrovka, osteoporóza, fyzická odolnost). V důsledku intenzivního zemědělství a velkochovů zvířat se zvyšuje i obsah škodlivých látek v mase (např. umělé insekticidy a hnojiva, chemické prostředky stimulující růst zvířat včetně antibiotik a arzenu). Poukazuje se i na to, že člověk je z anatomického hlediska bližší býložravcům než masožravcům.

Etické důvody:

Úcta k vlastnímu životu i k živočichům. Také motivují ostatní lidi k vegetariánství. Především vegani. Ukazují na nehumánní podmínky ve velkochovech zvířat (př. nedostatek pohybu a slunečního svitu, omezený prostor), předčasné odebrání mláďat od matek, překrmování, transporty bez vody a krmiva. Moderní velkochovy přirovnávají ke koncentračním táborům.

Literatura poukazuje také na schopnost trpět zjištěnou

u ryb. Vědecké výzkumy prokazují, že i ryby dokáží pomocí vibračních zvuků projevat „poplach“, „hněv“ nebo úzkost a strach, když jsou vyndány z vody. Je kritizován nepřírozený moderní velkochov ryb (prostorová stísněnost, popření stěhovavého pudu atd.), ale i pomalá smrt ulovením při klasickém rybaření (vytažení na háčku, nemožnost dýchat na suchu atd.).

Ekologické důvody:

Moderní zemědělství má negativní dopad na životní prostředí (př. vyšší spotřeba vody, energie, plochy, skleníkové plyny, odpad, kácení deštných pralesů, rybolov-nebezpečí rychlého odrybnění oceánu“, vymření ohrožených druhů).

Ekonomické důvody:

Chov dobytka vyžaduje osetí větší plochy půdy než v případě přímé spotřeby rostlinných výnosů člověkem. (např. plocha jednoho hektaru uživí jednoho až dva lidi při chovu hovězího nebo skopového dobytka, 19 lidí při pěstování rýže a 22 lidí při pěstování brambor).

Rozdíl - např. plocha 2 ha (louky, zahrady, pole) uživí 1 člověka konzumujícího maso, 14 vegetariánů nebo asi 50 veganů. Ekonomické důvody jsou úzce propojené s ekologickými a sociálními důvody.

Sociální důvody:

Předpokládá se, že snížení světové spotřeby masa by pomohlo v boji proti světovému hladu. Dva argumenty proti účinnosti takové strategie: Za prvé, mnohé plodiny se dnes produkují pro dobytek. Při snížení spotřeby masa se sníží i poptávka ze strany farmářů. Za druhé, současná produkce potravin je více než dostatečná pro světovou populaci, ale problém spočívá v distribuci těchto potravin mezi světovou populaci. Nicméně studie předkládá poměrně konzervativní odhad, že padesáti-procentní snížení spotřeby masa ve vyspělých zemích by snížilo počet špatně živěných dětí v rozvojovém světě o 3,6 miliónů. Počet lidí zachráněných před strádáním hladem by byl vyšší, přičteme-li dospělé.

Duchovní důvody:

V některých případech je vegetariánství motivováno náboženským přesvědčením, které ho buď nařizuje, anebo k němu aspoň vede. Někteří vegetariáni jsou přesvědčeni, že strava ovlivňuje duchovní vnímavost člověka.

Estetické důvody:

Jako estetický důvod pro vegetariánství se uvádí zápach zvířecích mrtvol a mrtvých ryb. Na druhé straně je vegetariánská strava pestrá a příjemná pro zrak, čich

a chuť. Dále bychom mohli např. uvést kontrast mezi zrakovým a čichovým vjemem vepřína a ovocného sadu. Estetika je ovšem záležitostí subjektivního vnímání.

Psychologické důvody:

Někdy se vegetariánství obhajuje i vlivem na duševní stav člověka. Toto zdůvodnění se prolíná s mravními důsledky stravy.

„Člověk masa nepojídající jest vytrvalejší v práci a mírnější povahou. Nepoddává se tak snadno hněvu, jakož i nemírnému pohlavnímu vzrušování, které jest příčinou tolikerých přečinů a zločinů.“

KLADY VEGETARIÁNSTVÍ:

Výhody převažují. O co jde? O zodpovědnosti ke všemu živému, tudíž i k sobě samému.

Pro všechny milovníky řízků je ale jistě mnohem zajímavější otázka, zda je vegetariánství nějak nebezpečné. Vesměs i k mému překvapení vychází, že nikoli.

Výhody:

- méně častá rakovina tlustého střeva
- snížení krevního tlaku
- redukce hmotnosti - bývají méně často obézní
- lepší trávení
- zdravější srdce
- zpomalení stárnutí
- menší riziko rakoviny
- méně toxické tělo
- nesrovnatelně méně infarktů a kardiologických potíží
- mají nižší výskyt řady dalších zhoubných nádorů
- snížení množství cholesterolu v krvi
- zvýšený příjem vlákniny
- lepší fyzická kondice
- dožití se vyššího věku
- díky pozitivnímu vztahu k přírodě, který je součástí jejich filozofie, chodí častěji na procházky, nebo se víc věnují aktivnímu pohybu
- méně umírají na infarkty i rakovinu
- také výskyt dalších zhoubných nádorů u nich bývá nižší než v běžné populaci, což podporuje i to, že většina z nich nekouří a alkohol nepije vůbec, nebo jen středně

Nevýhody:

- Tělo začíná vysílat varovné signály, že mu něco chybí.
- oslabená imunita
 - zhoršení funkce štítné žlázy
 - problémy s páteří
 - stupňující se únava
 - vypadávání vlasů

Co chybí?

- nedostatek vitamínu B12 (kobalamin)

Nese riziko srdečních onemocnění, Alzheimerovy choroby či mrtvice a projevuje nespavostí, únavou, bledou kůží a celkovým oslabením organismu, anémií. Je obsažen v droždí, živočišných produktech

- nedostatek vitamínu B2 (riboflavin)

Ovlivňuje spalování cukrů, energetické mechanismy, správný vývoj mozku. Jeho nedostatek se projevívá pálením nebo suchem v očích, loupáním pokožky kolen nosu, na uších a čele, rychle se mastí vlasy a drobné vrásky nad rty. Zdrojem jsou pivovarské kvasnice, mléčné výrobky, kakao, vejce, ořechy, ryby a brambory.

- nedostatek vitamínu D

Ovlivňuje vstřebávání a ukládání vápníku. Jeho nedostatek způsobuje rachitis (křivici), osteoporózu (odvápňení kostí). Zdrojem je sluneční záření, žloutek a rybí tuk.

- nedostatek železa

Ovlivňuje krvetvorbu a okysličování těla. Deficit železa způsobuje blednutí kůže, bolesti hlavy, poruchy trávení (nadýmání, zácpa), lámání nehtů a tzv. bolavými koutky. Zdrojem je celozrnné pečivo, petržel, brokolice, játra či pivovarské kvasnice.

- nedostatek jódu, vápníku, zinku a nenasycených omega-3-mastných kyselin.

- nedostatek proteinů

- nedostatek základních aminokyselin - naše tělo je potřeba odněkud získat, a tak začne požírat samo sebe - proteino-energetická podvýživa (PEM) (ztráta váhy, podvýživa, ztráta oporové tělní hmoty, oslabení svalů, ztráta pigmentu vlasů a kůže, bolesti z tlaku, snížená imunitní funkce)

- nedostatku vitamínu A (podmíněně)

- nedostatek některých tukových kyselin

- při nadměrné konzumaci uhlovdanů – obezita syndromu X a následně sklon k cukrovce, srdečním problémům a rakovině

- spojováno s měřitelně vyšším výskytem psychických chorob, především depresí u žen

- větší riziko osteoporózy a zlomenin kostí spojené s jejich slabší mineralizací nebo s nízkým příjmem proteinů

- u striktních vegetariánek se „příbržděná“ tvorba hormonů někdy projevuje také potížemi při menstruaci (problém se zastavením krvácení), nepravidelností cyklu, vynecháváním, navíc častěji dochází k tzv. předčasné menopauze.

VEGETARÁNSTVÍ U DĚTÍ:

V každém případě byste měli z vegetariánské stravy vyloučit děti. Dát jim možnost, aby se v dospělosti samy rozhodly pro způsob stravování.

Do nebezpečí přivádějí své potomky i matky, které se živí výlučně veganským jídelníčkem a přitom kojí své děti. Ohrožují vývoj mozku dítěte nedostatkem vitamínu B12. V případě vyvážené vegetariánské stravy kojících matek by toto nebezpečí hrozit nemělo.

Strava matky může významně ovlivnit plod!

Podstatné je, zda má matka v průběhu těhotenství dostatečný příjem všech potřebných látek. V případě veganství je velmi nepravděpodobné, že se podaří některé potřebné složky výživy navýšit. Děti veganů se rodí s nižší průměrnou hmotností ve srovnání s dětmi matek stravujících se bez omezení potravin živočišného původu. Vegetariánství vůbec nemusí negativně ovlivnit vývoj dítěte. Na této stravě vyrostlo mnoho sledovaných jedinců stejně dobře jako jejich „masožravé“ protějšky. Jedno se u nich ale prokázalo – nižší BMI index, tedy zjednodušeně nižší tělesná hmotnost. A to nikoli zhoubná vyzáblost, jak byste mohli namítat.

Při nedostatečném příjmu některých složek výživy mohou vznikat některé vrozené anomálie plodu nebo se rozvinout předčasné porody. Například nedostatek zinku může vést k vrozeným malformacím a podobně.

Doporučení: těhotná žena - vegetariánka by měla konzultovat složení své stravy s nutričním pracovníkem těhotenské poradny.

Vegetariánka a kojení?

Děti narozené ve vegetariánské rodině jsou většinou dlouho kojené. Mateřské mléko je však chudé na celkové množství bílkoviny a po šesti měsících věku i z důvodů jiných složek výživy není pro dítě zcela dostačující. Proto se dítě převádí na bezmléčnou stravu. Kromě ovoce a zeleniny (což ve vegetariánských rodinách není problém) se začíná přidávat maso, žloutek a mléčné výrobky z kravského mléka. Toto je ve vegetariánské rodině již často problém, a tak se v růstu a vývoji dítěte mohou objevovat některé známky jeho opoždění.

Doporučení: Konzultovat výživu dítěte s odborníkem.

Rodina dítěte aplikuje vegetariánství při výživě dítěte. Záleží na charakteru vegetariánské stravy. V případě lakto-ovo-vegetariánské diety, kdy je dostatečně přijímána mléčná a vaječná bílkovina a jídelníček je i v jiných složkách dobře vybalancovaný, toto nemusí způsobovat vážnější problém. Veganství je však nutné jednoznačně odmítnout. Přesnou informaci lze však získat až při rozboru jídelníčku a pravidelném sledování růstu a vývoje dítěte.

Doporučení: Konzultace výživy s nutričními specialisty.

Dítě samo začne odmítat stravu obsahující živočišné výrobky - má to rodina akceptovat?

Tato situace se nejčastěji objevuje u zralejších dětí a adolescentů. Vegetariánství se však může rozvíjet i jako součást onemocnění, nejčastěji u mentální anorexie, a proto je nutné všechny souvislosti správně posoudit. V případě nejasností je opět výhodou konzultace s ošetřujícím lékařem.

Školní jídelny?

Zavedení většího množství vegetariánských jídel do škol by tak mohlo značně přispět v boji s dětskou obezitou, která se stává větším a větším problémem především v západních zemích. Proto se vegetariánství doporučuje jako zdravá a účinná dieta i pro dospělé, kterým se stále nedaří zhubnout. A dokonce jako vhodná strava pro diabetiky.

RADY PRO ZAČÍNÁJÍCÍ VEGETARIÁNY:

Rozhodnutí stát se vegetariánem by nemělo být náhlé a impulzivní.

Vegetariánská strava může být stejně pestrá a zajímavá jako „masová“. Chce to ale shánění informací, cvik a zkušenost.

- Informujte se o alternativních výrobcích.
- Navštivte v okolí vegetariánské či veganské restaurace pro inspiraci a prvotní představu, jak může být jídelníček pestrý. Pokud v okolí žádnou nemáte, můžete zkusit bezmasou objednávku i v normálních restauracích (nepočítají se jen hranolky a saláty).
- Vyzkoušejte nové recepty, experimentujte s novými surovinami, nenechte se odradit neúspěchy a užijte si nové zážitky.
- Seznamte se se základními zásadami správné výživy
- Sestavte si správně veganskou stravu. Zjistěte si, jak nahradíte látky získávané ze zvířat. Nedržte se mýtu, že u rostlinné stravy je problém zajistit bílkoviny a železo.
- Připravte se na možné odmítavé a nepřátelské reakce ostatních lidí. Ale zase se na ně nenaštvěte, mnohdy to

nemyslí zle. Může jít o upřímné obavy o vaše zdraví, z pocitu, že útočíte na jejich životní styl, ale i z pouhého strachu z neznámého.

Základní logická námitka proti bezmasé stravě, která zohledňuje aspekt našeho zdraví, může znít: Snažíte-li se jako vegetarián zajistit zdravou výživu tím, že přijímáte tu či onu náhražku, nebylo by snadnější získat všechny živiny způsobem, který je tělu přirozenější – řekněme – hovězím nebo rybami?

Pokud jste se rozhodli pro vegetariánství navzdory všem zmíněným zdravotním rizikům (např. z důvodů náboženských), je třeba zvážit, zdali vám vaše přesvědčení alespoň umožňuje zastávat mírnější formy vegetariánství – zdali je pro vás přípustné např. dvakrát týdně bezmasou dietu „šdit“, anebo omezit vegetariánství pouze na červené maso. Riziko nedostatku potřebných živin výrazně snížíte rovněž přidáním vajec a mléčných produktů nebo mořských ryb do vašeho jídelníčku.

Mnoho začínajících vegetariánů a veganů, kteří se moc nezajímají, ale chtějí to zkusit nebo to prostě pro zvířata udělají, ať to stojí, co to stojí, neví některá fakta:

- želatina v cukroví, zákuscích, bonbónech je dělaná z jatečního odpadu, a to z koster zabitých zvířat (může se skrývat pod názvem E 441 - nemělo by v ČR být)
- pokud jste se rozhodli být vegany, neměli byste kupovat testovanou kosmetiku (tzn. vyhněte se výrobkům komerčně známých firem jako např. L'oreal, Nivea, Oriflame, Avon, apod.), neměli byste také kupovat kožené výrobky, výrobky z kožešin mrtvých zvířat
- některá "éčka", i když jsou uvedena jako barviva, se vyrábí z mrtvých těl brouků, z jatečního odpadu
- sója není zdravá ve velkém množství, její přehnané užívání může narušovat funkci štítné žlázy a také hormonální systém těla (i tofu se vyrábí ze sóji!)
- existují náhražky masa (robi, klaso, seitain, tempeh,...), vegetariánství a veganství proto není jen o zelenině a ovoci a o občasném obědu se sójou
- i když to některé restaurace směle tvrdí - smažený sýr se šunkou není vegetariánské jídlo.

Pokud máte strach přejít na vegetariánství, nevěřte si, začněte tím, že omezíte přísun masa a zvýšíte přísun zeleniny a ovoce. Místo masa k snídani, obědu a večeři si dejte jen k obědu. Hledejte nové chutě zeleniny a ovoce, dopřávejte si je jak v syrové, tak ve vařené nebo pečené formě. Čtěte, hledejte, zajímejte se.

A hlavně se nenechte zviklat hloupými, posměvačnými a urážlivými komentáři na vaši adresu.

Z JAKÝCH DŮVODŮ SE VEGETARIÁNI VRACEJÍ K MASOVÉ STRAVĚ?

- vegetariánství a veganství se stalo trendem dnešní doby a každý si chce na tom „namastit kapsy“
- maso je levnější než některé vegetariánské pochutiny
- méně časté vegetariánské restaurace nebo takové, co mají na denním menu i vege variantu
- finanční situace - Vege strava je dražší
- není zásadní být sto procentní vegan, ale obecně si uvědomovat důsledky svého chování
- těhotenství
- děti (někteří vegani nechtějí ve své víře vychovávat děti)
- rozvod (s vegetariánem, kvůli kterému se sami stali vegetariánem)
- uvědomění, že není problém v tom, že zvířata jíme (naše přirozenost), problémem je zacházení se zvířaty
- zdravotní problémy (nejedením ubližujeme jen sami sobě a málo komu tím pomůžeme)
- slabost, chudokrevnost
- komplikace se sháněním surovin a přípravou jídla
- neúprosná chuť na maso

SLAVNÉ OSOBNOSTI VEGETARIÁNI

- geniální matematik Pythagoras
- irský dramatik G. B Shaw
- indický duchovní vůdce Mahátma Ghándí
- světice Anežka Česká
- spisovatel Franz Kafka
- první český prezident T. G. Masaryk
- člen skupiny Beatles Paul McCartney
- zpěvák Sting
- zpěvák Robbie Williams
- herec Richard Gere
- herečka Kim Basingerová
- zpěvačka Madonna
- česká modelka Yana Gupta (Jana Synková z Brna)
- herečka Pamela Anderson
- fyzik Albert Einstein
- spousta slavných sportovců (nejčastěji boxeři)
- mnoho dalších

ZÁVĚR:

Vegetariánství se stále více stává jakýmsi módním trendem. Nejvíce vegetariánů se nachází v Indii, zhruba 17,5 % (cca 175 mil.), nejméně v Polsku (méně než 1 %). V Čechách je jich kolem 2 % (cca 200 tis.). Celkový počet ve světě se odhaduje téměř na jednu miliardu lidí. Více než polovinu z nich k vegetariánství přivedly etické důvody. Spousta z nich se k masu vrací s tím, že jí jen maso z biofarmu.

Při bližším zkoumání dojdeme k závěru, že prakticky všechny přednosti lze připsat na vrub nikoliv samotnému odmítání masa, nýbrž celkově zdravějšímu životnímu stylu vegetariánů, jejich filozofii, která má blíže k přírodě (odtud např. častější vycházky), větší péči věnované sestavování zdravého jídelníčku, abstinenci, nekuřáctví, meditacím a v neposlední řadě skutečnosti, že velká část nevegetariánské populace konzumuje maso v nadměrné míře a nezdravé kvalitě (smažené na přepálených tucích, uzeniny...). Spočívá-li totiž určité nebezpečí v jídlech připravovaných při vysokých teplotách, platí to obzvláště pro masité pokrmy. Při tepelném zpracování se uvolňují toxické látky, které se chovají jako silné oxidanty. Desetinu z nich naše tělo vstřebává.

To všechno mě přivedlo k otázce: Je tedy nutné být přímo vegetariánem nebo veganem, abych žila zdravější život? Odmalička nás učí, že zdraví je založené na pestré a kvalitní stravě. Víme už, že zvýšený příjem zeleniny a ovoce, čili rostlinné složky, má velice pozitivní vliv na celé naše tělo. Zvláště je-li spojen s adekvátním příjmem tekutin, pohybem a zdravou délkou spánku.

Není tedy nutné, aby kromě šatníku „šel“ i obsah vašeho talíře s novými trendy. Ale s ohledem na zdraví a staré dobré rady ze školy si v menze místo svíčkové dávejte zeleninové rizoto klidně častěji. Vaše tělo vám to s radostí vrátí mnohem dřív než na stará kolena.

Jaká strava je pro člověka přirozená?

Když věda hovoří o prospěšnosti uhlovodanů, míní se tím vždy komplexní uhlovodany jako celá zrna, ovoce a zelenina. Bílá mouka, bílý cukr, bílé brambory a další potraviny bohaté na škrob jsou nezdravé.

Ačkoliv vegetariánský způsob života mnohdy představuje příkladný a zdraví prospěšný životní styl, nelze totéž říci o naprostém odmítání masa, nebo dokonce všech živočišných produktů. Takže rada pro zdravý životní styl: Dělejte vše jako vegetariáni, pouze si na rozdíl od nich dopřávejte ve střídavém množství i maso.

Takže jednoduše řečeno: Bez masa? Jasně, ale ne navždy!

L. Daniels LY1

Proč dobrovolně žiju bez masa?

Být vegetariánem/veganem je v současnosti velmi populární a oproti dřívější době také dostupnější. Česká republika se v konzumaci masa umístila na 24. místě žebříčku a upřímně se tomu ani nedivím, ale časy se mění. V roce 1989 snědl průměrný Čech za rok 97,4 kg, ale v roce 2015 „pouhých“ 79,3 kg. Těžko říct, jestli jde o pouhý trend nebo uvědomění lidstva

Etické důvody: Zvířata jsou živé bytosti, které cítí bolest (včetně ryb) stejně jako my a jsem si jista, že žádné z nich nechce umřít. V moderním světě se k zabíjení zvířat přidaly nehumánní podmínky průmyslových velkochovů, ve kterých jsou zvířata chována. Často jim schází volný výběh, celý den tráví ve velice omezeném prostoru, připravena o sluneční svit a čerstvý vzduch. Kuřata určená „na maso“ jsou usmrcována ve věku 41 dní. Slepícím se běžně uštípávají špičky zobáků, aby se nemohly vzájemně zranit. Prasatům jsou zaživa odstraňovány ocásky a také jsou v raném věku zaživa kastrována. Před porázkou musí zvířata často vytrpět dlouhé transporty bez dostatku vody a krmiva. A mohla bych pokračovat. (Kdo se chce dozvědět víc, ať si pustí film Pozemšťané volně dostupný na Youtube. Doporučuji!)

Zdravotní: Existuje spousta ověřených studií, že vegetační strava je zdraví prospěšná, ale na druhé straně stejně studií, co tento názor vyvracejí. Jsem přesvědčena, že každý vhodně sestavený jídelníček je zdravý. Můžete být vegan, který jí pestrou stravu bohatou na všechny živiny, a být naprosto zdravý, nebo masožravec, který si dává denně svičkovou se šesti, a mít před sebou druhý infarkt. Skoro všichni veg(an)etariáni se zajímají o to, co jedí, a proto jsou zdravější.

Enviromentální: Současnými enviromentálními problémy jsou nedostatek vody a ztečená ozonová vrstva. Jedním z důvodů těchto problémů jsou velkochovy. K výrobě jednoho kilogramu hovězího se spotřebuje 15 500 litrů vody. K výrobě jednoho kilogramu například sóji pouze 1 800 litrů. Velkochovy dále znečišťují půdu a spodní vody močůvkou a únikem metanu podporují velmi výrazně skleníkový efekt. Průmyslový chov zvířat už nyní zodpovídá zhruba za 15 % všech emisí, které způsobuje člověk. V rozvojových zemích se kácí pralesy pro zvětšení prostoru na pastviny "jatečných zvířat", jejichž maso se pak vozí do "západních zemí". Přitom je známou pravdou, že půda o rozměru 2 hektary uživí dva lidi konzumující v průměrném množství maso, zatímco

vegetariánů uživí asi 14 (a veganů dokonce 50 i více). Vegetariánství je tedy velkou šancí pro hladovějící chudý svět.

Duchovní: Některé duchovní směry, filozofie, či náboženství učí, že jsme součástí Vyššího Vesmírného Řádu, a neublížování citícím tvorům pokládají za důležitou součást svého učení. Tvrdí, že jakákoli energie, která do nás vstoupí, se na nás nějak odrazí. Zvířata trpěla a po jejich konzumaci „trpíme“ my. Z vlastní zkušenosti můžu jen potvrdit, že od doby, kdy jsem přestala jíst maso, se mi deprese spíše vyhýbají.

E.H.

Vegetariánkou jsem už třetím rokem. Vedlo mě k tomu to, že jsem nechtěla nadále podporovat masný průmysl. Nelíbí se mi, jakým způsobem je se zvířaty zacházeno. Když jsem se stala vegetariánkou, snesla se jak na mě, tak na mamku vlna kritiky. Stále jsem poslouchala, že maso je k životu potřeba, že bez něj nepřežiju apod. Mamka byla kritizována za to, že mi to dovolila. Výhod vegetariánství je hned několik. Cítím se lépe, mám více energie, zlepšilo se mi trávení a i spánek. Nevýhody? Když jdu do restaurace, často mám na výběr pouze 2 až 3 jídla, hodně lidí mě odsuzuje a zpočátku jsem často nevěděla, co si mám dát k obědu. Teď už vím, že vegetariánských jídel je spousta a že nemusím jíst pořád to samé. Jsem s vegetariánskou stravou spokojená.

N. Drozdová LY1

DOUFEJME, ŽE I VEGETARIÁNI MAJÍ SMYSL PRO HUMOR ... :)



JAK PŘIPRAVIT PIZZU PRO VEGANY



VEDLEJŠÍ EFEKT VEGETARIÁNSTVÍ

Výživoví poradci přišli s jedinečným
veganským, raw, nízkotučným,
GMO free, nízkosacharidovým
a bezlepkovým pokrmem.



JAK ZMÁST VEGANA



ALTERNATIVNÍ STYL ŽIVOTA

VEGETARIÁNSKÉ RECEPTY

Podzim je obdobím školy, rychlé změny počasí a dešťů. Myslím, že každý z nás si rád sedne na parapet zabaleny v dece s hrnečkem nějakého teplého nápoje a s knížkou. A samozřejmě k tomu nesmí chybět nějaká dobrůtka. Proto jsem se rozhodla napsat pár svých oblíbených receptů. „Výsledky“ budou jak dobré, tak i zdravé, takže se o ně můžete rozdělit s rodiči, i s kamarádami, které jsou například vegani nebo vegetariáni.

Domácí müsli tyčinky



100 g fíků
70 g ovesných vloček
70 g kešu nebo jiných oříšků (klidně mix)
80 g semínek, např. sezamových nebo slunečnicových (je na vás, jaké tam dáte)
1 lžička skořice nebo vanilky
+ navíc tam můžete přidat lžičku vašeho oblíbeného koření (SLADKÉHO!!!)

Oříšky rozmixujeme. Fíky nakrájíme na malinké kousičky. Ovesné vločky a semínka s kořením přidáme k oříškům a zase zapneme mixér. Všechny ingredience smícháme dohromady. Poklademe na plech vyložený pečicím papírem a dáme do ledničky na dvě hodiny. Tyčinky jsou vhodné i do školy na svačinu.

Při posezení nesmí chybět dobrý nápoj. Takže zde je recept na výbornou horkou čokoládu s marshmallow.



700 ml mléka (může být i mandlové nebo kokosové)
Cukr podle chuti (70-100 g)
100 g hořké nebo mléčné čokolády

60 g (dvě lžíce) kakaa
5 g (půl čajové lžičky) kukuřičného škrobu
vanilka / skořice a špetka soli

Suché ingredience smícháme, čokoládu nadrtíme. Mléko dáme v hrnci začneme zahřívát. Přidáme všechny ingredience a za stálého míchaní vaříme 5-7 minut.

Ted' jdeme na marshmallow :

3 lžíce suché želatiny
480 ml studené vody
2 sklenice cukru (cca 400 g)
2 bílky

Vanilka a barvivo (nemusíme)

Trochu másla a cukru (moučka) na obalování.

Želatinu smícháme s vodou a necháme stát deset minut. Pak ji přelijeme do hrnce a dáme vařit na mírný plamen. Přidáme cukr a vaříme osm minut. Necháme vychladnout. Bílky vyšleháme mixérem do pěny a pak přidáme želatinu. Zamícháme a přidáme do pěny barvivo a vanilku. Plech pomažeme máslem a posypeme cukrem. Pěnu rozetřeme na plech a dáme do lednice na 3 hodiny, nejlépe na celou noc. Poté nakrájíme na kostičky a obalíme v moučkovém cukru.

Na řadě jsou bonbony. At' jste děti nebo dospělí, máte tuhle sladkost určitě rádi. Ještě větší radost budete mít z toho, že je uděláte sami.

Sklenice-cca 250 ml

1 sklenice rozinek



1 sklenice sušených meruněk, 1 sklenice sušených švestek, 1 sklenice fíků, 1 sklenice kokosové strouhanky a 1 sklenice oříšků

Na obalování: kakao, skořice, sezam, kokos

Oříšky kladivem nasekáme na kousky. Všechno ovoce rozmícháme mixérem, přidáme oříšky a kokosovou strouhanku. Dvěma lžičkami formujeme z té směsi kuličky a obalíme je. Dobrou chuť!

A ještě pár knih, které doporučuji přečíst.

Drakie – S.Jordan; Modrá krev – T. Brezina; Časodějové – N. Štěrbina; Město ztracených duší – C.Clare
Dvůr trnů a růží – S. Maasová

Viktorii Goncharuk LA1

BYLINY

Alternativně se nemusíme jenom stravovat, touto cestou se lze i léčit. V současné době znovu objevujeme léčivé účinky bylinek a například i hudby. O takovém léčení jsou následující příspěvky.

NEKLID, SPLÍN

Heřmáněk pravý: Nikdy ho není dost. Je vhodný snad na všechno. Jeho hlavní výhodou je, že není při dlouhodobém užívání škodlivý. Můžete si z něho udělat čaj anebo koupel. Heřmánková silice má mírně sedativní účinky a usnadňuje tak usínání. Heřmánkový olej pomáhá uvolnit nervový stres všeho druhu: frustraci, depresi, nelibost, a proto se skvěle hodí pro aromaterapii.



Majoránka zahradní: Hlavní léčivou vlastností majoránky je její silně tišící vliv na nervovou soustavu. Používá se proto při rozčilení, stresech, nespavosti, migréně a pocitech slabosti. Takže až vás zase máti bude štvát, udělejte jí bramboračku, „omylem“ to přežene s majoránkou a zas bude klid. Prý vyléčí všechny lidské žaly, i ten největší - nešťastnou lásku. (Noo, asi si jí budu sypat i na pastu na zuby.)



ÚNAVA

Rozmarýn lékařský: Je výjimečný tím, že jako jedna z mála rostlin zvyšuje krevní tlak. Přitom příznivě ovlivňuje zdravotní stav, uklidňuje a odstraňuje nervové vyčerpání. Zlepšuje krevní oběh, odstraňuje pocit chladu v končetinách, což se v tomto období hodí. Foccciaciu s rozmarýnem koupíte skoro v každém supermarketu, nebo si ji udělejte doma.



Případně recept:

Mouku smícháme s vlažnou vodou, solí a droždím. Po nakynutí těsto vyklopíme na plech s pečícím papírem, povrch potřeme olivovým olejem, posypeme mořskou solí a do těsta uděláme prsty důlky, aby se olej dostal dovnitř. Navrch nasypeme rozmarýn a pečeme v troubě na 250 stupňů 12 – 15 minut.

Zelený čaj: Již v prastaré Asii objevili sílu zeleného čaje, který je díky látce tein (obdoba kofeinu) vysoce ceněn pro své povzbudivé účinky. Na rozdíl od kávy působí tein v čaji pomaleji a také pomaleji odeznívá. Je současně šetrný i k organismu, protože se jeho působení soustředí především na centrální nervový systém. To navozuje pocit „vyšší soustředěnosti“, „otevření mysli“. Silný spanýzelený čaj s třemi lžičkami cukru je pro pondělní rána ideální volbou.



Kotvičnick zemní: Kotvičnick neboli Tribulus je velmi oblíbený hlavně mezi silovými sportovci, protože zvyšuje tvorbu svalové hmoty a odborává tuk. Zvyšuje množství kyslíku v buňkách, a tak dodává energii. Samozřejmě je lepší si raději odpočinout, ale někdy to prostě nejde a uvařit si čaj nebo nakapat extrakt z kotvičnicku je prostě rychlejší. Pozor! Mimo jiné je to silné afrodisiakum, takže pro náruživé běžce ideální. To ovšem dává „čaji o páte“ úplně nový rozměr.



RÝMIČKA

Eukalyptus: Říká se, že léčená rýma trvá týden, neléčená sedm dní. Co můžeš udělat, aby se ti líp dýchalo? Nakapej si do koupele nebo aromalampy eukalyptový olej. Můžeš ho rovněž vdechovat při klasickém inhalování nad hrncem s vařící vodou nebo si s ním potírat ucpané dutiny. Eukalyptovník mají rády nejen koaly. Olej má antiseptické, antibakteriální i antivirové účinky.



Černý bez: Květ tlumí kašel, horečku a zklidňuje průběh astmatu. Odvar ze sušených květů je močopudný, rozpouští hleny a podporuje pocení. Jeho užívání i ve vyšších dávkách je zcela neškodné i pro malé děti. Čaj pijte horký, nejlépe s medem. Skvěle se hodí také do inhalačních směsí při rýmě a zánětu průdušek.



MUZIKOTERAPIE

HUDBA LÉČÍ PSYCHIKU ANEB MUZIKOTERAPIE

Se silou hudby pracovali už naši předci. Jako prostředek



uklidnění před bojem a později při samotném léčení. Ve starověkém Řecku a Římě se muzikoterapie studovala jako samostatný obor. Nejstarší báje tvrdí, že hudba je z nebes. Ale s nástupem exaktní medicíny v 19. století byla zavržena jako šarlatánství. Po 2. světové válce se začala opět rozvíjet. Muzikoterapie může být individuální nebo skupinová.



Hudba ovlivňuje vegetativní funkce – srdeční rytmus, krevní tlak, dýchání, termoregulaci a motoriku. Používá se ke zmírnění bolesti a strachu, nebo při poinfarktových stavech. Dokonce se používá při vadách řeči. V logopedii se pracuje s rytmem i samotným zpěvem, který je pro mnoho lidí snazší než řeč. Koktající pacienti často zapívají celou píseň v pořádku, ale text následně nedokážou přečíst.

Kurzy muzikoterapie pro veřejnost jsou určeny třeba jen pro zlepšení nálady a zahnání chmur. Za pomoci hudby lze najít harmonii, klid a radost. Dnes se takto snaží uklidnit zejména lidé ve vysokých funkcích.

Jestliže si myslíte, že si jen tak lehnete a pustíte si svou oblíbenou hudbu tak se mýlíte. (Hádám ale, že spoustu lidí to tak dělá.) Když si ale někde zajdete tak terapeut používá hudbu, která má silný emoční náboj, např. od Beethovena nebo Mozarta. Vhodné jsou také přírodní zvuky a lidové písně. Říká se, že naprosto nevhodný pro terapii je heavy metal nebo techno. Nevím co je na tom pravdy, ale asi to bude pro některé příznivce těchto stylů kravina. Nevhodné jsou určité písničky se střídáním tempa a nepravidelným rytmem. Chápu ale, že někoho klasická hudba moc nevzruší. Velkým pomocníkem jsou strunné nástroje (mohu potvrdit), ale také ticho. Hudba může být prospěšná i lidem, kterým její význam zatím uniká. Můžete se začít učit na nějaký hudební nástroj, pravidelně relaxovat při poslechu hudby nebo hledat vnitřní rytmus.

V USA, Francii, Kanadě a dalších zemích se normálně muzikoterapie používá jako běžná součást léčebného procesu. U nás je to jen jedna z mnoha alternativ, která není moc rozšířená.

A na závěr pár praktických rad

„Rýmička“ - dechovka

Únava - jakákoli hudba beze změn v tempu, spíše rychlejší a veselejší

Deprese - nedělám si legraci, ale vážně zabírají smutné písničky (viz obrázek níže), ovšem jak na koho

**POSLOUCHÁM
DEPRESIVNÍ
PÍSNÍČKY, KDYŽ MÁM
DEPRESE, ABYCH SE
ZBAVIL DEPRESE**

M. Haladová ZDA 2.B

JIHOČESKÁ SESTRÍČKA 2018

6. 10. 2018: Nemocnice Strakonice

9:00: Sraz soutěžících, pedagogů a zaměstnanců ve vstupní aule chirurgického pavilonu. Nádherný, zmodernizovaný prostor, usměvavé sestřičky a sympatičtí doktoři.

9:30: Slavnostní zahájení ředitelem soutěže, zároveň ředitelem strakonické nemocnice, MUDr. Bc. Tomášem Fialou, MBA a za pořádající tým letošního ročníku Mgr. Editou Klavíkovou, MBA. Součástí zahájení byla kulturní vložka v provedení primáře dětského oddělení MUDr. Martina Gregora coby zpěváka a primáře neurologie MUDr. Pavla Houšky hrajícího na dudy - "pravá strakonická".



10:00: Zahájení soutěžních disciplín (12). Naše družstvo v doprovodu mentora prošlo teoretickými i praktickými úkoly v oboru neurologie, diabetologie, oftalmologie, pediatrie, rehabilitace, chirurgie, ARO, gynekologicko-porodnickém...

12:00: Oběd v nemocniční jídelně. Denní menu se skládalo z vývaru, vepřového řízku a bramborového salátu. Byť bychom po tak náročném obědě uvítalichvilku na „rozjímání“, čekalo nás ještě 6 disciplín. Velice nás zaujala disciplína na oddělení ARO, kde jsme prováděli resuscitaci tonoucího dítěte v nafukovacím bazénku, který se nacházel přímo na operačním sále, a poté závěrečná disciplína - překotný porod v terénu v areálu nemocnice. Obdivovali jsme především herecký výkon figurantky.

15:00: Konec ! Dveře ordinací, operačních sálů a vyšetřoven se zavřely a my jsme se vydali na cestu k studentské ubytovně. Měli jsme 2 hodiny na odpočinek a přípravu na slavnostní večer.

17:30: Z ubytovny jsme se přemístili do společenského sálu, kde probíhalo vyhlášení soutěže, módní přehlídka, taneční vystoupení mladého páru a hlavně taneční skupiny BABBA složené ze zaměstnankyň nemocnice.

Za členy našeho týmu mohu říci, že se nám celá soutěž (organizace, průběh), velice líbila. A vám, mladším spolužákům, určitě doporučuji se zúčastnit.

A to hlavní – družstvo ve složení Tereza Kekrtová, Alena Zikmundová, Kristýna Manová, Aleš Prokop získalo 1. místo v kategorii VOŠ, VŠ, takže jsme porazili i silnou konkurenci ze Zdravotně sociální fakulty Jihočeské university.



Naše škola vyslala do soutěže ještě 2 družstva ze střední školy, které si vedly také dobře.

Družstvo ZA4.B ve složení: Jana Padrtová, Monika Marková, Karolína Lincová a Markéta Novotná skončilo na 6. místě a tým ze 4.A ve složení: Lenka Klepalová, Adéla Votýpková, Aneta Frnková a Barbora Zíková obsadil 5. místo.

Všem účastníkům BLAHOPŘEJEME!



Tereza Kekrtová DVS2

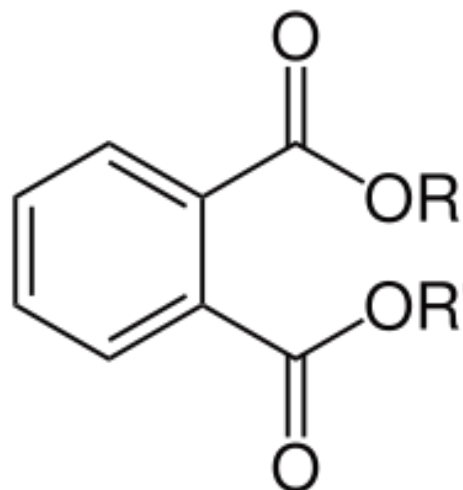


STUDENTLAB 2018

Dne 14. 11. 2018 Vyšší odborná škola zdravotnická a Střední škola zdravotnická v Ústí nad Labem pořádala za mezinárodní účasti Celostátní konferenci zdravotních laborantů a laboratorních asistentů – Studentlab 2018. Kromě zástupců zdravotnických škol z celé České republiky byli pozváni též zástupce z Bratislavy a Banské Bystrice.

Program konference byl sestaven ze studentských odborných přednášek se zaměřením na témata související s činností zdravotních laborantů a laboratorních asistentů. Prezentace studentů zdravotnických škol byly hodnoceny odbornou komisí, sestavenou z odborníků pracujících v klinických laboratořích. A dále byly hodnoceny studentskou porotou, sestavenou z žáků jednotlivých škol.

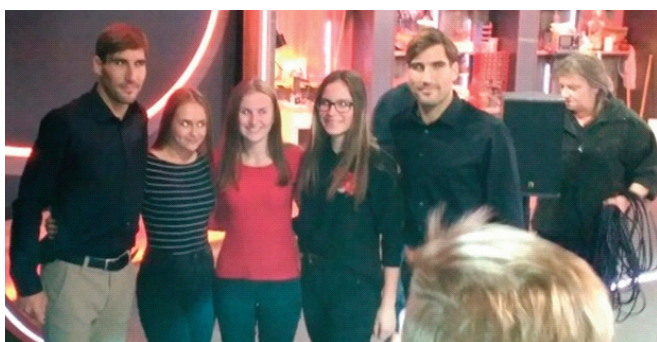
Za naši školu se zúčastnily studentky z 3. ročníku Štěpánka Žáková a Kristýna Blahutová. Společně od studentské poroty získaly za svou prezentaci na téma **FTALÁTY** – strašáci moderní doby cenu za nejlepší prezentaci.



ZDRÁVKA V TELEVIZI

Je neděle 18.11. 6:15, tma, mlha, zima, psa by nevyhnal, ale 31 dobrovolníků nastupuje do vymrzlého autobusu a odjíždí do Prahy na Kavčí hory dělat publikum při natáčení jednoho z dílů televizní soutěže „Tajemství těla“. Ani v autobuse jsme se nezahřáli, zato jsme celou cestu poslouchali diskotékové hity 80. let, jejichž kvalita postupně klesala až pod bod mrazu.

V natáčecím studiu jsme se sešli s dalšími školami z různých koutů republiky. V úvodu se asistent režiséra snažil přesvědčit nevyspalé publikum, že není neděle ráno, ale sobotní večer, všichni jsme dobře naladěni a můžeme si tedy „předtvořit“ bouřlivý potlesk, nenucený smích a ještě bouřlivější potlesk a ještě nenucenější smích. Naštěstí mladí lidé jsou bezprostřední a flexibilní, takže se to nakonec povedlo.



Potom začalo samotné natáčení, které s přestávkami trvalo 6 hodin, a všechno ten materiál bude nakonec sestříhán na hodinu a čtvrt. Moderátoři Petr Vacek a Martin Dejdar jsou opravdu profesionálové a šoumeni. Po celou dobu natáčení neztráceli energii a vtip a udržovali příjemnou atmosféru. Hodně jim v tom pomáhali i hosté tohoto dílu, kterými byli: spisovatelka, scénáristka a moderátorka Halina Pawlovská, herečka Jitka Sedláčková, veslař Ondřej Synek a moderní pětibojař David Svoboda se svým dvojčetem Tomášem. Všichni tři sportovci jsou chlapi jako lusk, takže o přestávkách u nich stály fronty děvčat toužících po fotce na památku.



Halina se šarmem a humorem sobě vlastním zpestřovala natáčení historkami o svém svérázném otci a o sobě. Když se mluvilo o sportování, uzavřela toto téma svým známým heslem „Nejlepší sport je kafe a dort“. A protože jsme se během natáčení dozvěděli, že fyzické možnosti každého jedince jsou opravdu podmíněny genetickou výbavou, usoudila jsem, že moje DNA žádný sportovní gen neobsahuje, takže jsem přeurčena řídit se Halininy mottem. :-)

Myslím, že to pro všechny byla neděle strávená v příjemné společnosti. Domů jsme odjížděli v dobrém rozpoložení, takže ani další dávka diskotékových hitů během cesty mě nerozladila.

I.Š.



POUŤ DO SANTIAGA DE COMPOSTELA

ANEB SAMA PĚŠKY 300km za 8 dní

Svatojacobská cesta/Pout' do Compostely/Camino: pod všemi těmito názvy se skrývá to stejné.

Co to vlastně je?



Název historické sítě dvanácti poutních cest, které vedou ke hrobu svatého Jakuba (učedníka Krista) v katedrále v Santiagu de Compostela ve španělské Galicii. Trasy jsou značené moderním turistickým značením (mušle, žlutá šipka) a většinou procházejí historickými poutními místy, malými vesničkami, přírodou a okolo kostelů. Ročně se na tuto pouť vydává 250 000 lidí z celého světa (s mírnými úpravami převzato z Wikipedie.)

Já si vybrala cestu Camino portugés, která vede od portugalského Porta a měří 300km. Ujít mi ji zabralo 8 dní, spala jsem pod širým nebem v hamace, vařila si na plynové bombě a na zádech nesla krosnu těžkou 12kg.. To vše s pár euro v kapse. Přesto jsem se nakonec nešla do oné katedrály a nenechala si vydat osvědčení o absolvování...

V tomto článku nechci popisovat přípravy, rozhodnutí, zda pouť vykonat, ani vysvětlovat, co Camino vlastně je. To vše si, pokud vás to zajímá, můžete dohledat doma. Raději se s vámi podělím o několik zážitků přímo z mého deníku, které mě na cestě potkaly, abych vám ukázala, že i nezletilá holka s několika eury v kapse může cestovat.

1.7. 2018

Paříž, Francie

Sedím v altánu uprostřed parku, který je u autobusového nádraží. Je brzy ráno a čeká mě celý den v Paříži, než se vydám do portugalského Porta. Kousek ode mne spí ve spacácích několik lidí, na lavičkách sedí několik chlapů a pozorují mě.

Nebojím se, že se mi něco stane. Na hořáku si připravuji instantní kaši. Tohle budu jíst příštích 14 dní. Kamarádi říkají, že jsem blázen. Za můj orientační smysl by se mohla stydět i ženská, je mi 17 let a dokonce jsem si s sebou nevzala ani mapu. Můj mobil nemá internet. Mně to tak nepřijde. Bláznivěji bych se cítila, kdybych za celé léto zkoukla 2 seriály.

2.7. 2018

Do Porta přijíždím pozdě v noci. Jdu najít albergue. (albergue jsou ubytovny pro poutníky, které jsou podél všech tras Camina. Můžou být buďto soukromé-15 eur a výš, veřejné-okolo 5 eur nebo donativo-za libovolný příspěvek. Spí se v nich na palandách s dalšími poutníky.)

„Je plno, bohužel tě tady nemůžeme ubytovat,“ sděluje mi anglicky pán na recepci.

Nevadí. Stejně plánuji spát pod širákem celou cestu... Odejdu.

Po 100 metrech mě někdo chytne za ruku. „Nechci, aby sis v noci hledala místo na spaní, dám ti svoji postel a já budu spát na recepci.“

Jak jsem na Caminu pochopila, nebylo štěstí potkat někoho takového. Zachoval by se takhle každý. Raritou by bylo narazit na někoho, kdo by vás v této situaci odmítl.

3.7. 2018

Porto-Vila de Conde, Portugalsko

Ztratila jsem se. Prvních (asi) pět kilometrů a už nemůžu najít značení. Achjo. V Portugalsku nejsou tak dobře značené konce měst. Jdete a najednou zjistíte, že jsou už za vámi tři města. Přesto jste neminuli ani jednu značku.

Pokojně svačím nějaké tyčinky, aniž bych věděla jak, napojuji se na cestu. „Ha! Že prý orientační smysl podprůměrné ženy?!“ zaraduju se a pokračuju do cíle.

Ve Vila de Condé hledám místo na spaní. V lese mezi dvěma stromy natahuji hamaku a vařím si čínské nudle. Hned usínám. Bolí mě nohy i ramena.

4.7.2018

Vila de Conde-Marinhas, Portugalsko

PŘELOMOVÝ DEN- jo, vím, že je to teprve druhý den...

Veškeré úspory, které mám na cestu, jsou pryč! Zbylo mi 50 eur a před sebou mám víc jak 200km cesty.

Co se stalo?

Skoro celý den jsem šla podél oceánu. Chvillemi po písčité pláži, chvílemi po dřevěných lávkách. Zrovna, když si chci uvařit polévku na pláži, začne pršet. Zpropadený oceán! Počasí se tu mění co hodinu. Bleskově balím vše do krosny, natahuji pláštěnku na batoh a pokračuji v cestě. Pochvilí usuzuji, že nejde o malou přeháňku, nýbrž o pořádný slejvák. Chci si obléct pláštěnku a vtom... moje stará herka, které říkám telefon, upadne do louže a vypadne z ní baterka. UAAAAAA!

Nejde spustit. Osobně mobil nepotřebuji, ale musím domů poslat alespoň tečku, aby věděli, že jsem v pořádku. Musím koupit nový mobil...V prodejně nikdo neumí anglicky, a tak pantomimou ukazují, co se mi stalo a že potřebuji nějaký levný mobil. Odcházím s ještě větší herkou a 50 eury.

Pochvilí se smírůuji se situací. Asi tak měla moje pout' prostě vypadat... Hlad, zima, špína. Bude ze mě poutník jak ze středověku!



5.7. 2018

Marinhas-Areosa, Portugalsko

Pořád prší a fouká obrovský vítr. Přesto nechci jít spát do albergue. Mám takovou teorii: Celý den jdete přírodou, mýjíte oceán, lesy, hory a jste její součástí. Dojdete do cíle, vykoupete se, najíte se dosyta, zapnete mobil a jste v komfortu. Přetrhne se nit. Já ji odvíjím dál. Ani nachvilí nejsem v komfortu. Peru si v řece, vodu nabírám v pítku, spím v hamace. Pořád s přírodou. Schovám se před větrem za maják. Bude to hrozná noc.

Svítím si na knihu baterkou a čtu si, jsem zachumlaná ve spacáku pod majákem. Prší a je zima. Přijdou ke mně dvě slečny. Nizozemky. Nabízejí mi přespat s nimi ve

stanu. Za chvíli zpíváme, hrají na kytaru, povídáme si dlouho do noci. Ráno jsem odešla, když ještě spaly, nechala jsem jim vzkaz na zipu od spacáku. Zase se utvrzuji v tom, že lidí se nemusím bát.

7.7.2018

Nigrán, Španělsko

Včera jsem spala na nádherném místě. Hora skoro uprostřed města, ve kterém probíhaly slavnosti. V celém zorném poli oceán. Z hamaky jsem pozorovala západ i východ slunce. Romantika. No, škoda, že jsem tu sama. Španělsko je o něco lépe značené, klidnější a vznešenější. Portugalsko mi chybí. Malé vesničky plné mávajících lidí, domy z kachliček, nespoutaná příroda a blbé značení.

Dnes si rozestelu na zemi uprostřed louky, nenacházím žádné vhodné stromy. Nedaleko ode mne je stádo koní. Ale jsou připoutáni. Jsem příliš unavená. Usínám.

Budí mě hlasité funění a dupot. „Berto, nech toho!“ zakřičím na svého psa, který mě určitě zase budí, abych si s ním hrála. Pořád funí. Zvednu se, protřu si oči a... Kůň!

Krok ode mne stojí kůň, dupe a nevypadá zrovna mile. Koukáme si do očí. Kdo s koho. Kdyby se rozběhl nebo kdyby kopnul... Pomalinku se odstrkávám směrem dozadu a pak se šouravým krokem ztratím v křoví. Když kůň poodejde, vracím se pro věci.

Byly tři hodiny ráno.

Rozestlala jsem si o pár metrů dál a šla spát.



8.7.2018

Vigo, Španělsko.

Jak tak počítám, cestu ujdou za 8 dní. Chůze už mi nevádí, batoh jsou moje druhá záda a Camino už je pro mě samozřejmost. Volá mi kamarád, jestli nezajdeme na pivo. Po pár minutách rozhovoru se rozhodne, že za mnou přiletí. Tak kdo je tu větší blázen?! Mám počkat dva dny ve Vigu, kde je letiště, a posledních 100km,

keré mi zbývají, dojde se mnou. Popravdě, do poslední chvíle jsem nevěřila, že to klapne, ale i tak jsem čekala. Dva dny jsem proležela u oceánu s knížkou. Velká to oběť!

Z jedné noci na pláži: Na kamenné pláži najdu kus, kde je písek. Raduji se z tak krásného místa na spaní, rozkládám spacák, čtu knihu.

O tři hodiny později na mne něco začne cákat, obloha bez mraku. Rozhlídnu se a...

Příliv!

Za útesem už oceán, vedle mne oceán, jen můj plácek je v suchu. Utíkám.

Za půl hodiny je i má soukromá pláž v oceánu. A tak si stelu o pár metrů dál...



10.7.2018

Vigo-Pontevedra. Španělsko

Proč se to jmenuje aeroporto Vigo, když je to asi 35km od Viga? A ještě k tomu do kopce! Jdu v noci po silnici k letišti, svítím baterkou. Kamarád dorazí brzy ráno. Hala letiště je prázdná, přijde za mnou hlídač. „Nemůžeš tu spát, letiště se zavírá.“ Prosím ho. Okolo letiště nic není, vysvětluji, že přiletí hned ráno a že ho potřebuji vyzvednout. „Dáš si čokoládu?“ Zarazím se. „Jestli tu chceš být, tak musíš ochutnat čokoládu.“

Zachvíli už vedle sebe sedíme na lavičce a smějeme se. Je skvělý. Vyprávím mu o Česku, on o Španělsku. Okolo třetí hodiny ráno mi ukazuje videa a fotky z dětství. Všem se směje na celou halu. Občas smíchy padá z lavičky. Strávíme takhle celou noc.

„Kristýno, budu si tě pamatovat za to, že červené víno se má pít v zimě a bílé v létě. A taky pro hamaku. Fakt boží věc.“ Loučíme se.

Vyzvednu toho blázna, co vážně přiletěl, a zasvěcuji ho do pouti.

Prý smrdím. Já už to necítím.

11.7.2018

Pontevedra-Pontecesures

Na chvíli se zastavíte a náhle je u vás shluk lidí, kteří

vám chtějí pomoci. Dostáváte ovoce, všichni vás zdraví, přejí vám Buen Camino (šťastnou cestu). Celá pouť se „obtáčí“ okolo kostelů a památek, které mi berou dech. Jdeme skrz lesy, občas po hlavní.

Poznatek #1: Na cestě je hodně Čechů

Poznatek #2: Všichni jsou z Brna.

Ve městě Valga slyšíme dudy. Camino se blíží směrem k nim, a tak zachvíli koukáme oknem do místnosti, ve které sedí asi 20 starších lidí a hrají na dudy, tamburínu, mušle, bubny a další nástroje. Jiní zpívají. Někdo si nás všimne a pozve nás dál. Zkoušíme zpívat s nimi, ale moc nám to nejde. Všichni jsou milí a přejí si, abychom si poslechli další a další písně.

Večer nemůžeme najít místo na spaní. Rozhodneme se připomenout si kousek Moravy a ustlat si na vinici. Budíček nařizujeme před svítáním, aby nás někdo nevzal vidlemi.

12.7. 2018

Pontecesures- SANTIAGO DE COMPOSTELA

Je to vlastně normální cesta. Ničím zvláštní. Kouzlo pouti je v tom, že jste sami daleko od domova a musíte říct „ne“ svým zvykům. Vzdáváte se komfortu. Jste odkázáni jen na sebe. To je to, proč se několik tisíc lidí ročně vydává na Camino.

Že se blížíme do cíle, poznáváme tak, že v pravidelných intervalech potkáváme hromady odložených holí. (většinou bambus.) Jsme tu. Do katedrály chceme jít až zítra. Po malé prohlídce se ubytujeme v historické budově, ve které žili mniši. SPRCHA! Jaká to krásná věc!

13.7. 2018

Santiago de Compostela

Měli jsme vstát v 6 hodin a jít na mši. Probudili jsme se do krásného dne a zjistili jsme jednu nepříjemnou věc. JE DESET HODIN!

Jemu jel za 30 minut autobus na letiště, mně za hodinu a půl autobus do Francie. Mši jsme zaspali. Putovala jsem 300km do katedrály na mši, kterou jsem nakonec zaspala!

Nevyzpytatelné Camino!

Jdu se už sama alespoň kouknout na katedrálu. Sedí před ní několik desítek poutníků. Jsou opření o krosnu, mají vyzuté boty a jen na ni koukají. Udělám to také tak. Je to zvláštní moment. Zjišťuji, že to pro mě nebyla pouť. Nebolely mě nohy, puchýře mi nenaskákaly (za to vděčím Induloně), nebála jsem se spát pod širákem, neměla jsem hlad, nezažila jsem absolutní nekomfort a překonání sama sebe. Nakonci cesty si můžete vyzvednout jakési potvrzení o absolvování Camina. Nenechala jsem si ho vydat.

K. Bartáčková ZDA 3.B

ZE ŠKOLNÍCH LAVIC

Studenti píší, kreslí, fotí...

SVĚT

Naši prarodiče vyrůstali ve světě válek. Neznali budoucnost, nevěděli, že bude rozvoj internetu a sociálních sítí a přístrojů závislých na elektřině. Žili okamžikem s rodinou, co jim zbyla. Nikdo nevěděl, jaký bude zítřek. Nevěděli, jestli vůbec bude. Svět kolem nich ubíhal a oni ho znali jen málo. Při dovolené se obvykle nedostali dále než za hranice Čech. Exotické ovoce a laskominy byly nezvyklým zpestřením dne. Vzdělání pro ně bylo všechno, ale často to nešlo. Důležitý byl třídní původ a stranická příslušnost rodičů – podle toho se vidělo. Hodně chytrých dětí končovalo na „učňáku“, i když nechtěly. Mnoho lidí téhle generace zažilo, že rodiny v rámci kolektivizace a znárodnování přišly o všechno. Vyrůstali ve skromných poválečných a raně komunistických poměrech, chleba měl někdy hodně tvrdé kůrky a maso bylo jednou týdně. Rodiče byly svaté autority, kterým bylo třeba od raného dětství pomáhat. Dnes jsou to již staří lidé, kteří stále doufají, že se o ně jejich mladší rodina postará, i když ta je leckdy v zoufalství a odporu hází do seniorských domovů, stejně jako se to dělá s nechtěnými zvířaty. I když staříci si na rozdíl od zvířat polepší. A spousta z nich se milující rodinné atmosféry v době, kdy už je nemusí trápit strach ze zítřku, dočká. Ale koho z nás strach z budoucnosti netrápí?

Naši rodiče se narodili do světa bez počítačů, celé dětství běhali zabláčení venku, hráli si na indiány a sladká dětská naivita jim spolu s úctou k rodičům vydržela nezměrně déle než generacím následujícím. Vyrůstali v normalizaci. Dospívali bez počítačů a technologií, a aby se nenudili, četli si nebo sestavovali modely letadýlek. Zažili revoluci. Někteří se i sami zúčastnili. Vychovávali nás v duchu předků, nebo se naopak odřízli a snažili se nám dát to nejlepší ze sebe. Vyrůstali s námi ve světě nadcházejících technologií, vrhali se do něčeho nového, co je děsilo. Ale udělali to a ještě se před námi tvářili silně a vždy se nám snažili odpovědět na naši otázku-Proč?(nejčastější dětská otázka)-i když o dané věci či situaci neměli ani páru. Snažili se nám být oporou a inspirací, i když jsme to přehlíželi a stále přehlízíme kvůli něčemu, co je in a co už za pár let nebude existovat. Rodiče se nám snažili přizpůsobit celý svět a my jsme je za to častokrát odvrhli, uráželi a necenili si toho, protože jsme příliš mladí a slepí. Rodiče se nám snažili přizpůsobit svět, my jsme ale zapomněli, že tento svět nikdy nebude náš a bude se točit i bez nás. Hřbitovy jsou

My jsme mileniálové. Nedokážeme si představit svět bez slova digitální. Kdo není na internetu, jako by nežil. Co není na internetu, jako by neexistovalo. Slavné osobnosti se hrouťí kvůli neustálému dohledu paparazzi, bojí se, že špatně šlápnu, a někdo, kdo to „odchytne“ v pravou chvíli, si na tom namastí kapsy. Nevšímáme si našich babiček na přechodu, protože facebook přidal nové aktualizace. Neposloucháme naše rodiče, protože instagram je plný polonahých fotek, fotek řezných ran kvůli nešťastné lásce a „jidel“ hubených holek. Neposloucháme rodiče, protože máme příliš práce stát se tím nejsledovanějším. Hledáme lásku na sociálních sítích místo v ulicích města. Nestaráme se o naše mladší sourozence, nesnažíme se okořenit jejich dětství dětskými hrami a učením, protože musíme chodit na chlastačky a chodit kouřit za domy. Stáváme se pro ně tím nejhorším vzorem, kterého by se měli držet. Musíme být tak viditelní, aby nás každý znal, a tak neviditelní, aby nás nikdo nechytli. Svě vzory zavrhuje kvůli chybám, za které nemůžou. Čekáme, až někdo řekne „ne“, abychom se složili jak domeček z karet.

Proč tolik důležitých rozhodnutí závisí na jiných lidech? Abychom na ně mohli svalit vlastní nezdar? Ztrácíme se ve světě, kde se každý snaží být nejlepší tím nejhorším způsobem. Kde se nemoc stává jediným způsobem jak se začlenit. Kde se ten nejhubenější stává nejkrásnějším. Zvykáme si na strach a ignorujeme ho, abychom ho už necítili, i když se schovává v našich stínech a čeká na naši slabou chvíli. Kolik nevinných duší zemřelo kvůli ignorování strachu? Krása předchází inteligenci. Předsudek předchází poznání. Naivita předchází lásku. Lež předchází upřímnosti. A svět spěje ke zkáze.

Je tolik organizací zaměřených na nemocné děti, na psychické nemoci, na zvláštní poruchy, na ekologii.. Ale co my? Kdo zachrání nás? A jak my máme zachraňovat svět, když nejsme schopni zachránit sami sebe? Na co nám bude zachráněný svět, když na něm budou samé bezmocné duše?

Všechny generace jsou si v mnohem podobné, ale v celkovém pohledu je to jako porovnávat komára s velbloudem. Otázka je, která byla lepší? Svět, který ničili vybraní lidé a všichni ostatní žili ve strachu, nebo svět, ve kterém vyhrává faleš a ignorance, přičemž ho ničí všichni?

Bojíme se budoucnosti stejně jako naši předci? Bojíme se zoufalých zítřků našich dětí?

Naším dětem je předurčeno žít ve světě po nás. Neměli bychom ho tedy zachránit pro ně, když jsme zničili šanci zachránit ho pro sebe? Ztratili jsme naději být vzorem pro své sourozence, můžeme být ale vzorem pro naše děti? Můžeme jim ukázat, že svět se od nich odvíjí dál? Nebo krása naší Země se vyčerpá dříve, než jim ji ukážeme?

Naše děti možná budou mít lék na rakovinu, ale nebudou moct si najít práci, která by je bavila. Možná budou mít chytrá auta, mobily a domy, ale budou muset neustále pracovat na zaplacení toho všeho. Možná najdou pravou lásku, ale nechají si ji protéct mezi prsty kvůli fanatické lásce pro někoho, koho nikdy nebudou mít. Možná budou mít prostředky pro dožití se sta let, možná se ale nechají přejet autem kvůli nepozornosti své, nebo řidiče. Můžou cestovat do všech zemí světa, ale nebudou si to moct dovolit. Možná nezažijí to, co jsme mohli mít my, kdybychom to nezavrhl. Nezažijí klidné chvíle u rodinného filmu s rodiči, nebudou se věnovat učivu, protože dnes už se dá podplatit kdokoliv, nebudou znát šachy a „prší“ či černobílé filmy. Nebudou znát sílu knih. Nebudou mít chvíle, kdy by nebyli na sociálních sítích. A to jsou ti nejlepší. Poznájí pravé přátelé? Půjdu si hrát s rodinným mazlíčkem, nebo to pro ně bude jen objekt likeů? Budou znát sníh? Kouzlo Vánoc? Tradice? Všimnou si, až budeme staří a potřebovat jejich pomoc? Budou se snažit s námi užít poslední chvíle, až budeme smrtelně nemocní? Budou si všimnout maličkostí v realitě? Budou nás brát jako samozřejmost? Půjdu za slávou? A co udělají ve světě, kde se každý snaží být slavný a každý je pro každého rivalem? Budou umět vyjádřit pravou lásku, nebo budou všichni sociopatické a ignorantské naivky? Zvládnou vinu za své činy? Budou tady vůbec v bezpečí?

Budou vědět, co je správné? Budou znát jen předsudky vůči sobě i ostatním?

Budou rovnoprávní? Jsme vůbec my rovnoprávní? Proč se svět tolik rozdělil? Europoidní, negroidní, mongoloidní. Afričani, Evropané, Asiaty. Šílení a obyčejní. Chudí a bohatí. A pokračovalo to dál a dál, až to zašlo do těch nejnítěrnějších mezí. Muži a ženy. Proč kvůli tomu vznikl rasismus? Xenofobie? Feminismus a maskulinitismus? Není síla právě v celistvosti?

Snažíme se stát jinými a to nás dělá stejnými.

V tomhle by neměl být smysl života. Odpoví někdo někdy na moje otázky? A odpovím na ně já svým dětem? Budu dělat to, co moji rodiče? Budu ukazovat dětem, že svět je jejich a ať si vezmou, co chtějí, jen proto, aby ho nakonec zničili? Budou chápat, že spousta vynálezů

zkázy byla vynalezena jako naděje pro mír? Změníme se někdy? A jde to vůbec? Nejsme jako konstelace hvězd, která se nemění, aby nevznikl chaos?

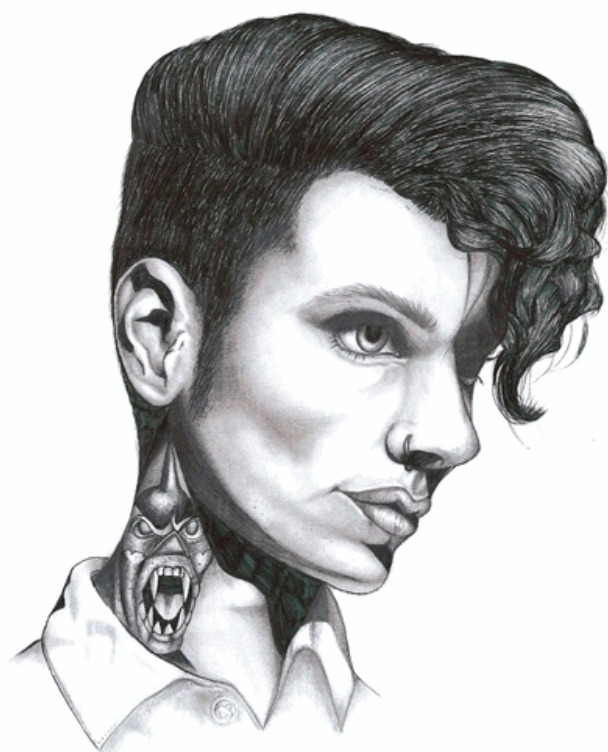
Proč máme vojnu v srdcích, když každý, koho se zeptám, chce mír?

Ve světě, kde lež je jediná pravda, kde krása je na vrcholu pyramidy, kde jeden je lepší než druhý, i když jsou bez rozdílu, ve světě, kde pravidla jsou výmluvy pro chaos, zjišťuji, že náš svět je úžasné místo, ale my jsme démoni. Chci, aby tohle všechno moje děti trpět nemusely a mohly prožít jen to nejlepší, co se tu nachází. Lásku, přátelství, rozmanitost přírody, lidského těla a druhů zvířat. Chci zažít jejich šťastný smích při nějaké normální rodinné činnosti. Chci, aby viděly hvězdy bez smogu, abychom si mohli vyprávět staré legendy o souhvězdích. Chci, aby za mnou v noci přišly, že se bojím bubáka ve skříni, i když jen hledají důvod se přitulit. Chci tohle vše zažít. Chci, aby tohle jednou zažily. Chci, aby za mnou přišly a řekly, že jsou hrdí, že jsem jejich máma a že jsou vděčné za to, co jsem jim dala, stejně jako jsem to já řekla své mamince.

Jediné, co chci, je, aby byly šťastné, ale nechci, aby žily v našem zkaženém světě. Mám šanci ho pro ně zachránit? Máme všichni naději toto prožít?

Můžeme být jiní? Pro všechny ty, co se cítí jiní... Zůstaňte jiní. Svět potřebuje jiné lidi, jako jsme my, abychom ho udělali jiným. I když to nikdo možná nebude v budoucnosti vědět, jenom my můžeme budoucnost zaručit. Uděláme to pro svět?

Lucie Daniels LY1



Autorka kresby Natálie Fuxová LA1

STŘEDOŠKOLSKÝ ATLETICKÝ POHÁR A STOLNÍ TENIS DÍVEK

Ve čtvrtek 20. září 2018 se v Českých Budějovicích konalo okresní kolo SAP.

Naše družstvo chlapců ve složení Patrik Bláha, Lukáš Čáp, Ondřej Dvořák, Michal Hučík, Matěj Chrástka, Jiří Daniel Jaroušek, Karel Malý, Jan Matuška, Robin Polanský, Jan Schönbauer, Ondřej Veselý a David Zeman dosáhlo **historického vítězství a postoupilo do krajského finále!**

To proběhlo v Táboře 26. září. V pozměněné sestavě (chyběli J. D. Jaroušek, J. Matuška a J. Schönbauer; přibyl M. Štrosser) naši borci obsadili skvělé 4. místo.

Družstvo dívek se okresního kola také zúčastnilo. Atletky Karolína Baloušková, Michaela Bělohlová, Barbora Hlasová, Michaela Klímová, Denisa Kostrounová, Nicola Kovaříčková, Natálie Kubešová, Barbora Macháčková, Miluše Pašková, Simona Raušová a Eliška Suchánková potvrdily svoji kvalitu.

V konkurenci dalších 6 družstev s přehledem vybojovaly 3. místo.

Všem atletkám a atletům ještě jednou gratulujeme a zároveň děkujeme za vzornou sportovní reprezentaci naší školy.

Sportu zdar, atletice zvlášť!



STOLNÍ TENIS DÍVEK – OKRESNÍ KOLO

Termín: 24. 10 2018

Místo: Herna TJ Sokol ČB

Účast: Eliška DUBRAVCOVÁ ZLY3
Nikola ŠÁLENÁ PS1A

Děvčata obsadila v okresním kole krásné 3. místo.



VŠEM MOC GRATULUJEME!!!

G. Tomášová, F. Ziegelbauer



NAŠE ŠKOLA



Pozdní příchody do SZŠ České Budějovice se množí. Vedení se rozhodlo uzamknout budovu po 8. hodině ranní. Opozdilci se srocuji před školou a začínají se ozbrojovat.

Budík Světový čas Stopky Časovač

6:00

Vstávat, jde se do školy, Neopakovat



6:15

Kašli na zuby nebo nestíháš!, Neopakovat



6:30

Bus ujel, musíš na kole, Neopakovat



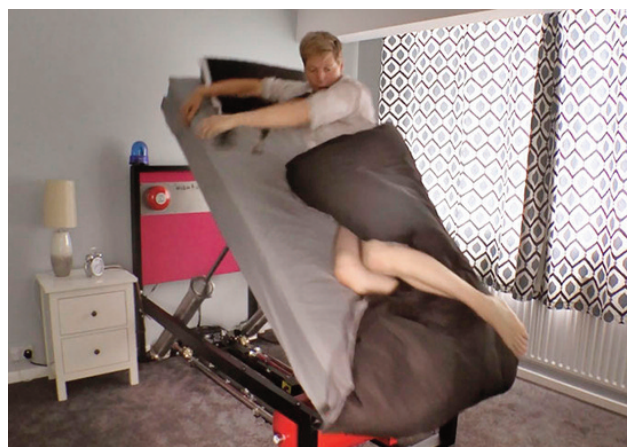
7:00

Volej mámě, ať omluví 1.hod, Neopakovat



7:20

Do školy nechod', marodíš., Neopakovat



NA TOMTO ČÍSLE SE PODÍLELI:

M. Stašková
E. Hofmannová
V Goncharuk
L. Daniels
M. Haladová
T. Kekrtová
K. Bartáčková
F. Ziegelbauer
P. Chalupa
V. Kletečková
I. Štixová

Grafika: Pavel Leština
Titulní strana: Šárka Marešová

