



Drahé čtenářky, drazí čtenáři,

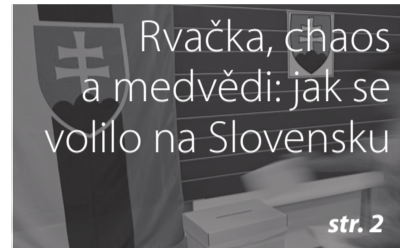
prestože nás teplé, slunné dny zatím neopouštějí (přinejmenším nyní, kdy pro Vás připravujeme toto číslo), podzim je již v plném proudu, a je tak mou milou povinností Vás přivítat u prvního Vedneměsíčníku nového školního roku. A rozhodně je na co se těšit!

Podzimní číslo je tentokrát „nabito“ články z celé škály nejrůznějších témat. Těšit se můžete například na podrobnou analýzu voleb na Slovensku, recenzi opěvované Gigerovy výstavy *Metamorphoses* i putování po proslulé Camino de Santiago. A jak by řekl Horst Fuchs: to ještě není všechno!

Prestože podzim bývá obdobím, kdy na mnoho lidí dopadá špatná nálada, přála bych si, aby Vás podzimní číslo alespoň na chvíli rozptýlilo od všedních starostí a přineslo Vám novou inspiraci třeba na místa, kam vyrazit.

Přízeň v novém školním roce a příjemné čtení Vám za celou redakci přeje

Patricie Horová,
šéfredaktorka



Droga dělající z lidí zombie

Určitě jste někdy slyšeli o opioidové krizi v USA, ale zaregistrovali jste také novou látku pojící se s touto krizí? Opioidová krize v USA skutečně panuje již dlouho a není otázkou až posledních pár let, pojďme si tedy připomenout její vývin a podívat se na nový přírůstek do černého trhu USA.

První vlna započala v 90. letech s rostoucím předepisováním opioidů. V té době se používaly přírodní a polosyntetické opioidy. Od roku 1999 se začal zvyšovat počet úmrtí na předávkování se právě těmito předepsanými léky.

V roce 2010 se výsokce zvýšil počet úmrtí na předávkování heroinem, což se datuje jako začátek druhé vlny.

Třetí vlna započala v roce 2013 vzrůstem úmrtí na předávkování se syntetickými opioidy, převážně s příměsí fentanylů. Fentanyl je látka, která hraje hlavní roli ve stále zhoršující se drogové situaci v USA. Často jsou na ulici prodávány drogy s příměsí fentanylů bez toho, aniž by to užívající věděli. Vzhledem k tomu, že fentanyl je 50krát silnější než heroin, snadno neodhadnou dávku a nechtěně se předávkují.

Novinkou pro drogový trh se v poslední době stal xylazin, o kterém jste možná už slyšeli pod názvem „zombie droga“. Xylazin je původně lék užívaný pro anestezii, svalovou relaxaci či sedaci zvířat. Užití xylazinu jako drogy bylo prvně zaznamenáno v Portoriku krátce po začátku 21. století. V USA se rapidně

zvýšil počet užívajících během koronavirové pandemie v roce 2020, a to převážně ve Filadelfii. Dnes, v roce 2023, je xylazin přítomný ve většině států USA.

Užití drogy způsobuje řadu potíží jako kriticky nízký tlak, útlum dýchání, koma, vznik otevřených ran atd. V případě neléčení těchto vzniklých ran se kůže může stát ztvrdlou či může vyústit až do odumření. V této fázi je již nutné postižené části těla amputovat a tím předějit smrti.

Název „zombie droga“ získala právě kvůli odumírání kůže na těle užívajících. A nejenom kvůli tomu. Droga také způsobuje ospalost, uživatele pak můžete

potkat jako lidi ve spánku, kteří jsou ale často na nohou - stojí či se pomalu pohybují v hlubokém předklonu. Právě toto je pro drogu typické a z uživatelů se skutečně stávají žijící zombie.

Závislých a úmrtí na drogy přibývá. Velký počet amerických měst má čtvrtě, které jsou od ostatních k nepoznání. Stany rozložené na ulicích sloužící jako přibýtek, lidé veřejně užívající drogy, stříkačky povalující se na zemi, násilí atd. To všechno jen pár bloků od známých center. Jak daleko může tato situace ještě zajít? To nikdo z nás neví a ukáže to až čas...

text Kamila Mikešová, foto ktl.com



Jsou Američané hloupí? aneb zeptala jsem se 40 Američanů na obecné znalosti

Mezi námi Evropany kolují na obyvatel Spojených států různé názory. Pro mladší generaci představuje Amerika něco nedosažitelného a obdivuhodného. Přídavné jméno „americký“ dodává

často slovu vyšší hodnotu. Starší generace však Američany mnohdy pohrdá. Podle některých jsou všichni Američané tlustí a hloupí. Jak je tomu ale doopravdy?

Já jsem se právě na rok ocitla ve Spojených státech. Mám tedy tu nejlepší příležitost odpovědět na otázku zjistit. Za poslední měsíc jsem se zeptala celkem 40 amerických středoškoláků na jejich vědomosti o Evropě.

1. Jak se jmenuje hlavní město Německa? Berlín

> Správně odpovědělo: 18/40

Světový zeměpis není zrovna nejsilnější stránkou amerického školství a odpovědi tomu docela jasně odpovídaly. Mezi nejčastější se ještě poměrně pochopitelně řadil Mnichov. Jak přišli moji spolužáci na názvy jako Shalika, Timmy Town nebo Belgie, mi už tak jasné není.

2. Vyjmenuj 5 zemí v Evropě

> Správně odpovědělo: 32/40

Jak jsem se dozvěděla u tohoto dotazu, mnohým místním středoškolákům dělá problém i spelování ve vlastním jazyce. Jako evropský stát bylo totiž často uvedeno slovo „Grease“ znamenající masnotu místo míněného Řecka. Velmi mě mezi zeměmi překvapil malý africký stát Benin, o kterém jsem slyšela možná jednou v životě. Kreativci poté přišli s nápady jako Belgary, Solivia nebo Checkia.

3. Jak se jmenuje současný britský vládce? Karel III.

> Správně odpovědělo: 21/40

U této otázky se mnoho respondentů snažilo marně vzkřísit královnu Alžbětu II. nebo předběhnout čas a dosadit na trůn prince Williama.

4. Jaká měna je nejpoužívanější v Evropě? Euro

> Správně odpovědělo: 22/40

Zde se těšily popularitě zejména libry. Kreativita ale nezklamala, a já tak objevila novou měnu jako evropské dolary nebo pasa.

5. V jakém městě se nachází Koloseum? V Římě

> Správně odpovědělo: 29/40

Tato nejznámější italská památka byla Američany nalezena v Paříži, Řecku i Německu.

6. Jak se jmenuje jediný sousední stát Portugalska? Španělsko

> Správně odpovědělo: 26/40

V tomto případě se většina špatných odhadů trefila alespoň na území Evropy. Někteří se ale nebáli umístit hranice Portugalska až k Číně nebo Brazílii.

7. Jakým jazykem se nejčastěji mluví ve Švýcarsku? Němčinou

> Správně odpovědělo: 5/40

Musím uznat, že tady nejde o zrovna nejjednodušší otázku. Vzhledem k tomu, že se alespoň třetina dotázaných učí němčinu jako svůj druhý jazyk, by však počet správných odpovědí

mohl být trochu vyšší. Cizí jazyky jsou pro Američany španělská vesnice, a tak se nepozastavili ani nad nápady jako „Swetish“ nebo „Slavic“. Některým by nejspíš mělo být vysvětleno, že „British“ a „American“ nejsou samostatné jazyky. Další částí mého kvízu byla čtyři tvrzení. Spolužáci museli uhodnout, zda se jedná o pravdivé či lživé.

1. Většina lidí v Evropě nepoužívá toaletní papír, ale bidet. Lež

> Správně odpovědělo: 15/40

Z nějakého důvodu si většina Američanů myslí, že nám v Evropě chybí moderní vynález jménem toaletní papír.

2. Evropané se běžně objímají a líbají na tváře, včetně mužů. Pravda

> Správně odpovědělo: 38/40

3. Oxfordská univerzita se nachází v Evropě. Pravda

> Správně odpovědělo: 18/40

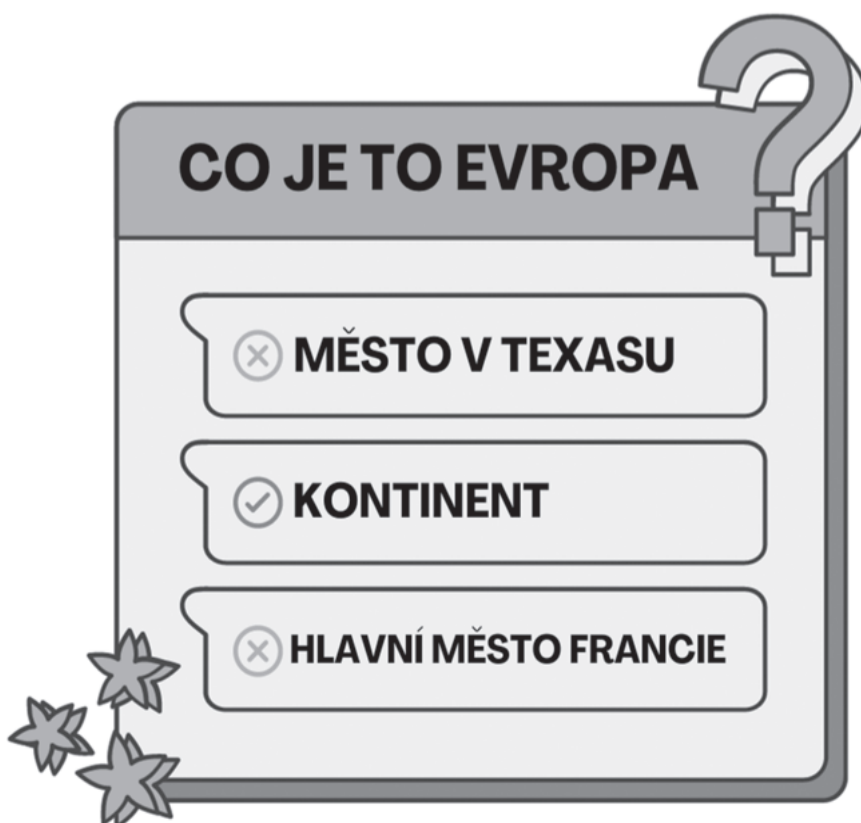
Reakcí na toto tvrzení bylo často: „Počkat, to doopravdy existuje?“

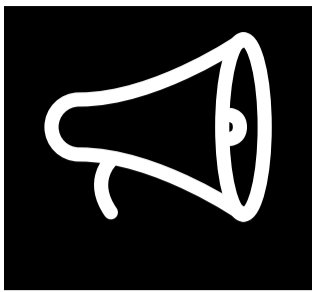
4. Většina lidí v Evropě nevládní auta, protože jsou tam velmi drahá. Lež

> Správně odpovědělo: 17/40

Tenhle článek nemá samozřejmě za cíl nikoho zesměšnit nebo urazit. Má spíš trochu zvednout náladu. Každý má totiž někdy rád ten pocit, že je chytrější než ostatní.

text Linda Janoutová, foto Canva





Rvačka, chaos a medvědi: jak se volilo na Slovensku

politické kampani asi hledali těžko: kupříkladu přemnožení medvědů, které se ve volbách stalo stejně tak omílaným tématem jako stoupající ceny a sankce proti Rusku.

Když takovou podívanou sledujeme, možná leckterého napadne: kdo vůbec v těchto volbách stál proti sobě? Pojďme si udělat krátké představení stran, které se na Slovensku ucházely o přízeň voličů a které budou vytvářet budoucnost našich sousedů.

Určitě nejzmiňovanější osobností letošních voleb na Slovensku se stal Robert Fico, lídr strany Smer – sociálna demokracia. Ficův Smer ve volbách zvítězil; získal okolo třicet procent hlasů. Jakožto dvojnásobný expremiér si tento volební lídr s sebou nese břemeno minulých kauz: byla to totiž Ficova vláda, která v důsledku vraždy Jána Kuciaka roku 2018 padla. Fico se tehdy stáhl do opozice, kde zůstal až do letošních voleb. Od té doby se však leccos změnilo – Fico najel na vlnu rétoriky proti Evropské unii, NATO a západním zemím obecně. Do kampaně začlenil výroky proti Ukrajině i Ukrajincům samotným; často se v projevech shoduje s hlavními body ruské propagandy.

Ficova strana navíc silně brojí proti lidem LGBT+, místopředseda Smeru dokonce ve spojitosti s nimi hovořil o „fašismu v duhových barvách“ a vybízel k jeho porážce. Takové výroky, zejména po střelbě v LGBT+ kavárně Tepláreň v říjnu minulého roku, jen přispívají k již tak vyostřené atmosféře vůči LGBT+ lidem na Slovensku.

Obecně tak Fico zvolil cestu radikalizace a vyvolávání nenávisti, přičemž jejich politický program levicového charakteru je spíše na druhém místě po demagogii a plamenných projevech. Objevují se hlasy, které toto přisuzují spíše politickému kalkulaci než upřímnému postoji – Fico se tak či onak zřejmě snaží následovat maďarského premiéra Viktora Orbána, který

však podobnými postoji Maďarsko notnou mírou izoloval od zbytku Evropy.

Jako nejsilnější uskupení proti Ficovi stojí strana Progresívne Slovensko, v čele s europoslancem Michalem Šimečkou. Ačkoli zůstali po minulých volební období mimo parlament, podařilo se jim získat nemalé volební výsledky, okolo osmnácti procent hlasů: v tomto ohledu jim mohlo jak pomoci, tak i ublížit napojení na současnou prezidentku Čaputovou.

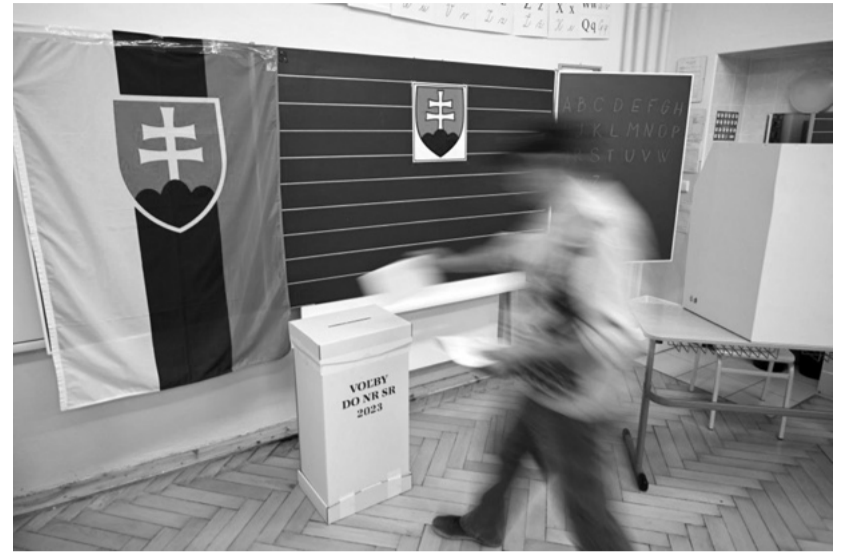
Ta stála u zrodu této strany a kandidovala s její podporou. Progresívne Slovensko má prozápadní postoje, klade silný důraz na budoucnost a v době voleb nebyla strana spjata se žádnými skandály. Bývá jí však vyčítána relativní politická nezkušenost, ze strany Smeru je pak terčem velmi ostré kritiky za její proevropské postoje či styky s nevládními organizacemi.

Nižší podporu, okolo devíti procent, získala strana OĽANO, kterou vede politik Igor Matovič. Jeho strana vyhrála minulých volby a její vládnutí bylo poměrně divoké: po rozpadu původní koalice se vláda reorganizovala, načež se opět rozpadla, znovu přeskupila, ale ani poté nezískala v Národní radě důvěru. Kvůli tomu vznikla tzv. úřednická vláda a byly vyvolány letošní, předčasné parlamentní volby.

Sám Matovič je poměrně kontroverzní osobností – kromě populistické rétoriky a památnému výroku proti mladým voličům se stal jedním z aktérů nejkurioznějších událostí letošních voleb: otevřené rvačky s politikem strany Smer Robertem Kaliňákem. Záběry tohoto střetu se staly záhy virálními a leccos vypovídají o atmosféře letošních voleb na Slovensku.

Bez ohledu na konkrétní procenta stran, sestavit vládu je na Slovensku obtížné. Ani vítězný Smer, ani Progresívne Slovensko totiž nemají dostatek mandátů na to, aby samy utvořily vládu, a ostatní strany často projeví neochotu se s jednou či druhou ze stran spojit.

Významnou roli tak získalo hnutí Hlas



Petera Pellegriniho, uskupení odpadlíků ze Smeru, které však má názorově nejbližší právě Ficově straně. Mohl ale být klíčovým povolebním partnerem pro jakoukoli stranu, i přes jeho méně úspěšné výsledky okolo dvanácti procent. Důležitá byla i prezidentka Čaputová: konečné rozhodnutí, koho pověřit sestavením vlády, totiž leželo na ní.

Průběh voleb na Slovensku bedlivě sledovalo i Rusko – Slovensko totiž dosud podporovalo vojensky Ukrajinu, což Robert Fico hodlá ukončit. Naopak míní posílit styky s Ruskem včetně usilování o přerušování sankcí. Slovensko je nadále jak v NATO, tak v Evropské unii, tudíž by Rusko mohlo Slovensko využít, podobně jako Maďarsko, k narušení jednoty západních států.

Fico má navíc v programu řadu slibů, které by však nedokázal splnit – jednoduše by na ně neměl peníze. Za jeho vlády by pak Slovensko nejspíše směřovalo cestou Orbána Maďarska, které zažilo notné

omezování politické svobody a utiskování menšin.

Letošní slovenské volby byly důležité také v kontextu: proběhly pouze dva týdny před neméně dramatickými volbami v Polsku, přičemž obě země stály na klíčovém rozcestí mezi orientací na Západ či na Východ.

Co však volby na Slovensku znamenají pro nás v Česku? Je možné, že by nedávno posílené vztahy na politické úrovni mohly zeslábnout, a je jisté, že by případný negativní postoj k NATO a EU ztížil spolupráci. V případě takové situace by ztratila na významu skupina Visegrádské čtyřky, která již tak ubyla na jednotě vlivem postojů Maďarska i Polska.

Na osobní úrovni se však nic nezmění. Se Slováky máme bližší vztah než s některými jinými národy na světě, a to žádný výsledek voleb nezmění. I přes možné neshody, Slováci vždy budou naši bratři.

text Jakub Justin, foto Radovan Stoklasa

Setkání s přeživší holocaustu aneb moderní dějiny z první ruky

Tento článek je s velikým díky a srdečným přáním pevného zdraví věnován paní Michaela Vidlákové.

V rámci holocaustu bylo vyraženo kolem 6 milionů židů. Šest milionů osob – 6 000 000 osob. Lze si takový počet lidí vůbec představit – hmatatelně a v celé hrůzné velikosti? Když měl letos v srpnu The Weeknd koncert v pražských Letňanech, dorazilo si kanadského zpěváka poslechnout 60 000 fanoušků. To je pouhé 1 % z počtu židovských obětí holocaustu! Přesto nám na velkých koncertech světových umělců připadá, že je kolem nás obrovské množství lidí. Avšak jen těžko si lze představit letňanské letiště plné mrtvol, natož pak sto takových letišť...

Nacistickou ideologii si automaticky spojujeme s jednou osobou, Adolfem Hitlerem, přestože se na vyražování a zverstevňování v koncentračních táborech podílelo aktivně i pasivně mnohem více osob. Naproti tomu miliony mrtvých obětí holocaustu si nedokážeme hmatatelně představit, ani k nim přiřadit jediného „zástupce“ jako v případě nacismu. Splyvají v obrovskou šedou masu. Mluvíme-li o milionech zavražděných, říkáme obvykle komentáře typu „strašlivá tragédie, je to hrozné“. Do jaké míry však opakujeme ustálené fráze a do jaké míry si plně uvědomujeme, o kolika lidech mluvíme? Samotné číslo, být v řádu milionů, těch sedm číslic zapsaných u sebe se nás nedotýká natolik hluboce, jak by mělo. Stačí však z těch šesti milionů vybrat příběh

jediného člověka, abychom se na celou jednu kapitolu moderních dějin začali dívat s mnohem větší empatií. O lidech, kteří si prošli koncentračními tábory, existuje plno knih, filmů či dostupných databází. V nich poznáváme konkrétního člověka, který má své jméno a svůj příběh – a už to není pouhé číslo mrtvých; je to Anna, Fredy, Milena, Heniek... Existuje tak na jednu někdo, jehož osud nám věne slzy do očí i osmadesát let po konci války.

Ne všechny příběhy však končí přiražením dveří plynové komory. O ten svůj se se studenty Gymnázia Jírovcova v červnu podělila jedna z přeživších holocaustu, Michaela Vidláková, roz. Lauscherová. První část besedy byla věnována otázce holocaustu a lidem židovského původu. Studenti společně diskutovali s Radkem Hejretem, jenž paní Vidlákovou doprovázel a vedl první část besedy, ve které se probíralo, jak vůbec mohlo ve vyspělé společnosti dojít k vzestupu nacismu k moci nebo jak se postupně stupňovala příkoří vůči židovským obyvatelům. Při besedě byla vyčtena také jedna důležitá myšlenka. Když byly na tabuli promítnuty fotografie známých osobností židovského původu, např. Albert Einstein, Barbra Streisand nebo Bob Dylan, padla otázka, zda se tyto lidé zásadně liší od studentů ve třídě. Na tuto otázku studenti odpověděli, že nikoliv – „Jsou to stejní lidé jako my.“ V ten moment do diskuse vstoupila paní Vidláková. Rekla studentům, že mají v podstatě pravdu, ale ať si to zkusí říct

i obráceně – oni, studenti, jsou stejní lidé jako židé. Význam oněch dvou vět se nemění, ale přesto každá zní trochu jinak, a ono odlišování „my a oni“ je drobným pozůstatkem nacistické rétoriky, která se snažila o co největší odlišení židů od zbytku společnosti.

Druhá část besedy již byla věnována životu paní Vidlákové. Svůj příběh vyprávěla s obdivuhodnou lehkostí a nadhledem, a i přes úmorné horko, které v ten den panovalo, na ní nebyla znát žádná únava. Studenti po celou dobu tiše naslouchali a nikdo si nedovolil vyprávění narušit. V poslední části celého programu mohli studenti pokládat dotazy přímo paní Vidlákové, načež se rozvinula živá diskuse plná zvědavých otázek nejen o přežívání v terezínském ghettu, ale i o životě po válce, který významně poznamenal slouchání a nikdo si nedovolil vyprávění narušit. V poslední části celého programu mohli studenti pokládat dotazy přímo paní Vidlákové, načež se rozvinula živá diskuse plná zvědavých otázek nejen o přežívání v terezínském ghettu, ale i o životě po válce, který významně poznamenal slouchání a nikdo si nedovolil vyprávění narušit.

Životní příběh paní Michaely Vidlákové nám znovu ukázal, jak je důležité naslouchat pamětníkům a učit se z chyb minulosti. V učebnicích dějepisu si může každý snadno přeciť o událostech 20. století. Avšak jsou to jednotlivé příběhy pamětníků a pamětníků, které moderním dějinám dávají mnohonásobně širší rozměr a umocňují smutnou skutečnost – české, potažmo československé 20. století bylo z převážné části rozkročeno mezi dvěma totalitními ideologiemi, z nichž si každá vybrala nemalou daň a každá prověřovala a často lámala charaktery. Naše společnost si tak stále nese nezacelené rány, které i po čtyřiatřiceti letech od revoluce mnohdy „křiví páteř“ a umožňují nacionalistickým skupinám halasně vykřikovat podobná hesla a věst xenofobní rétoriku, jaké již před nimi užívali nacisté i komunisté. Měli bychom si proto připomínat důležitá výročí v dějinách našeho státu a naslouchat lidem, kteří si prošli nelehkými dobami minulého století. V jejich příbězích máme jasnou výstrahu před spádem, jenž mohou události velmi snadno nabrat a jenž není tak vzdálený a nereálný, jak se často může zdát.

text Patricie Horová, foto Radek Hejret



Naučená bezmocnost. Dá se jí vzdorovat?

Co to je? Proč je pro nás zásadní o tomto fenoménu vědět? Jak s ním můžeme pracovat a předcházet mu?

Naučenou bezmocnost v druhé polovině 20. století pojmenoval Martin E. P. Seligman, americký profesor psychologie. Jedná se o název pro stav pramenící z negativní zkušenosti opakované nemožnosti kontroly. Člověk se staví do pozice pasivní oběti, přestává vyvíjet snahu, protože je utvrzen v přesvědčení, že nic nezmění, to však nemusí být vždy pravda.

Mnozí z nás mohou mít zkušenost s naučenou bezmocností spojenou ku příkladu se školou. Ať člověk dělá, co dělá, nedosáhne výsledků, jakých by rád. Přichází frustrace ze špatných známek, které se v delším časovém horizontu může prohloubit do pocitu bezmoci.

Když se poté zadaří, mnozí mají tendenci tíhnout k postoji, že k úspěchu došlo nějakým nedopatřením. Staví se k němu s tím, že si ho doopravdy nezasloužil, a cítí se proto proviněni. Tomu se říká syndrom podvodníka. Člověk, ač ve skutečnosti podvodníkem není, si tak ovšem připadá.

Zásadní je vědět, že ač se může zdát, že jde o začarovaný kruh, z něhož se nedá vystoupit, opak je pravdou.

Je několik bodů, které je důležité vzít na vědomí, a ač se mohou zdát až banálně prostými, člověk s nimi musí skutečně začít pracovat, aby se situace změnila.

Každému člověku se daří rozvíjet se v jiných oblastech. Ale jak naložit s tím, když je jeho slabou stránkou něco, čemu se nemůže vyhnout, například nějaký školní předmět? Ač nad žákem učitel zlomil hůl, on sám by měl vytvrdit a snažit se dál. Jak? A není to marné, když to jde opravdu

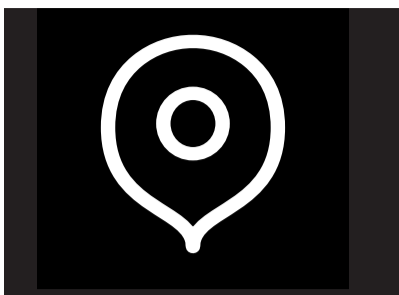
ztěžka? Není, určitě ne. Rozhodující je vědomí, že i přestože člověk v něčem není dobrý, může ho daná věc fascinovat a bavit. Jde o obklopení se lidmi s nadšením pro věc a aktivně se snažit „nakazit“. Nedílnou součástí je taktéž i zkoušení nových způsobů řešení a nastavování si malých cílů, které se mohou člověku jevit až bezvýznamné, ale jejich splnění je realistické a onen posun může přinést pocit progresu, a tak spustit řetězovou reakci. Člověk postupně překoná zdánlivou bezmoc a dál se rozvíjí, ač jen po malých krůčcích.

Velkou nezanedbatelnou roli hraje blízcí lidé, ať už to mohou být oni zmiňovaní nadšenci pro věc, rodina, nebo přátelé, kterým se člověk může svěřit se svými pochybnostmi i s radostmi z dosažených cílů a mít v nich jistotu, že za ním budou stát, ať už se mu bude dařit, či nikoliv.

Ne vždy však jde vše podle plánu a krom bodů zmíněných výše je člověku velkým pomocníkem i objevování nových zájmů a rozvíjení se v oblastech, pro které má přirozené vlohy. Kompenzovat tak malý či zdánlivě žádný postup v oblastech, ve kterých právě nevykyná, a zároveň si dodat na síle a odhodlání k opětovnému snažení se v postupu vpřed.

text Eliška Vacková, foto @Sasha_Freemind (unsplash.com)





Frisbee - od dětské hry k profesionálnímu sportu

dějovický tým 3SB a také byli v průběhu letošního léta součástí reprezentace ČR v juniorském mistrovství Evropy (dále jako jmE). Oba chlapci se tomuto sportu věnují něco málo přes rok, i přesto už dosahují slušných výsledků, ke kterým patří i samotná reprezentace na jmE.

Jedním z důvodů, proč se ultimate frisbee stává tak populárním, je jeho přístupnost. Ke hře není potřeba žádné speciální vybavení a stačí disk s trochou volného prostoru, což znamená, že je hra snadno dostupná pro každého. „Vždycky mě bavilo chodit si s někým házet diskem. Poté, co mě pár mých kámošů, kteří již byli součástí týmu, několikrát pošťouchlo, abych přišel na trénink, netrvalo dlouho a bylo to,“ popisuje svůj začátek Jakub. Navíc, ultimate frisbee je jedním z mála sportů, kde se opravdu klade velký důraz na fair play průběh hry, což podporuje příjemnou atmosféru během zápasů.

Tzv. spirit of the game hraje v tomto sportu velmi podstatnou roli. Dokazuje to i fakt, že při zápasech nejsou na hřišti přítomni žádní rozhodčí, a zodpovědnost za dodržování pravidel tak na sebe berou samotní hráči. „Pokud dojde například k faulu, tak se hra pozastaví a hráči se mezi sebou domluví, zda k faulu opravdu došlo a dohodnou se na řešení,“ dodává Jakub k vysvětlení toho, jak se taková situace běžně během zápasu řeší. Také v tomto sportu existuje pozice tzv. spirit kapitána,



který má na starosti právě zpětnou vazbu ostatním týmům, jejich součástí je hodnocení znalosti pravidel, tělesný kontakt a pozitivní přístup během hry atd. Tato součást ultimate se setkává u hráčů tohoto sportu s velmi pozitivní odezvou, znamená to pro ně totiž, že zápasy nejsou jen o výkonu, ale promítají se v nich i jiné aspekty hry.

Jako u každého sportu se i zde pro hráče může objevit několik výzev. Jednou z nich může být např. technika a s ní spojené dovednosti. U hráče profesionálního frisbee je nutná znalost různých technik, jako je backhand, forehand, overhead a další a také může být zásadní schopnost precizně a přesně házet a chytat disk. K tomu všemu slouží však týmové tréninky, takže se

není čeho obávat. Ultimate frisbee je dál také o strategii. Týmy musí vytvářet a implementovat taktické plány, které jim umožní dosáhnout úspěchu. Taktické plány mohou zahrnovat různé herní formace, kombinace tahů a obranné strategie. K dalším výzvám bych přiřadila komunikaci nejen uvnitř týmu samotného. Matouš se k otázce, jaké jsou pro něj největší výzvy při hraní frisbee, vyjadřuje následovně: „Pro mě je nejtěžší se neustále snažit vyrovnat mým spoluhráčům, kteří jsou jedni z nejlepších v Česku. Pravidelně to dokazují i na evropské scéně. Na jednu stranu to pro mne představuje velkou výzvu, na druhou stranu je pro mě obrovská výhoda s takovými hráči trénovat.“

Hráči frisbee koukají na možný vý-

voj frisbee naprosto pozitivně a s nadějí. „Za poslední rok byla vidět obrovská snaha ČAU frisbee (zkratka pro Českou asociaci ultimate frisbee), která spustila plno nových projektů na propagaci ultimate frisbee mezi mladé,“ nechává se slyšet Matouš. Organizace ČAU frisbee funguje v ČR již od roku 1993 a jen díky ní známe nebo můžeme znát frisbee v takovém stavu, v jakém právě teď je. „Čím více lidí bude ultimate hrát, tím více se budou o tento sport zajímat i potenciální diváci, díky kterým by se do ultimate frisbee mohli dostat sponzoři, což by pomohlo sportu dál růst,“ dodává k otázce o vývoji Jakub.

Ultimate frisbee je ve světě sportu pro mladé novým trendem a nabízí mnoho výhod pro ty, kteří se rozhodnou do něj zapojit. Je to zábavný, přístupný a pohybově ne až tolik komplikovaný sport, který podporuje týmovou spolupráci a rozšiřuje sociální okruhy. Pokud hledáte novou sportovní aktivitu, která vás bude bavit a přinášet nová přátelství, ultimate frisbee by pro vás mohlo být tou správnou volbou. Připojte se k této rostoucí komunitě a objevte kouzlo hry s diskem! Instagramy, které jistě najdete za to sledovat a které vás jistě nasměrují, kam dál, jsou:

@caufrisbee

@3sb_ultimate

@3sbeauties_ultimate

text Elishka Kazem Tabrizi
foto Jan Martínek

Vážně potřebujeme spát?

Bdění dlouho do noci, nekvalitní spánek a ráno silná káva nebo energetický nápoj, abychom zvládli neunosť hned na první hodně a přežili další den? Ano, tohle je bohužel realita pro většinu studentů (a ne jenom studentů). V mém okolí je toto velmi běžné a několikrát za den slyším od lidí ve škole a od přátel, jak moc jsou unavení a jak v noci opět moc nespali.

Většina lidí nespí obvykle více než sedm hodin, někteří stěží dají i pět hodin spánku a najít někoho, kdo spí pravidelně 8 a více hodin, je téměř nemožné.

Potřebujeme ale opravdu tak moc spánek? Není to jen zdržování od jiných, mnohem více zábavných činností?

Odpověď zní ano, potřebujeme ho, a to dokonce mnohem více, než si myslíme.

Teď si určitě říkáte, jak vám asi nedostatek spánku může ublížit. Vždyť si dáte ráno kafe a jste v pohodě. Ale spánková deprivace vám z dlouhodobého hlediska dokáže hodně ublížit:

■ V našem těle máme buňky, které brání naši imunitu. Pokud ale spíme méně jak 4 hodiny, aktivita těchto buněk se snižuje až o 70%.

■ Vazba mezi nedostatkem spánku a rakovinou je tak silná, že Světová zdravotnická organizace klasifikovala jakoukoliv práci

s nočními směny jako karcinogenní. Navíc se zvyšuje i pravděpodobnost Alzheimerovy choroby a kardiovaskulárních onemocnění

■ Navíc, když muži spí pravidelně méně jak 6 hodin, testosteron se výrazně snižuje a u žen zase mohou nastat problémy s plodností.

Spánek můžeme také využít k rychlejšímu učení. Funguje totiž jako tlačítko pro uložení informací. Když se něco učíme před spánkem a poté jdeme spát, uloží se nám to do paměti mnohem rychleji, než když jdeme poté dělat jinou činnost – ale na to, abychom si byli něco schopni zapamatovat, potřebujeme být také odpočatí. Lidé po jedné noci bez spánku nebo s úplným možným minimem spánku mají sníženou schopnost mozku až o 40%, nejsou schopni se soustředit, mají výrazně zhoršenou paměť a nemohou jasně přemýšlet. Navíc, když spíme méně než 6 hodin, náš výkon se snižuje o 30%.

Již víte, jak je spánek důležitý, a teď se podíváme na to, jak lépe spát. Pamatujte si, že kvalita spánku je více než kvantita spánku. Je lepší spát kvalitně sedm hodin než deset hodin ležet v posteli, z toho tři čtvrtě hodiny usínat a několikrát za noc se ještě vzbudit.

Modré světlo potlačuje v mozku produk-

ci melatoninu – hormonu, který naše tělo připravuje na spánek, proto bychom se ho měli večer vyvarovat.

Měli bychom usínat a vstávat každý den v přibližně stejnou dobu, naše tělo si na to zvykne a poté pro nás bude mnohem jednodušší usnout i vstát.

Také se doporučuje spát v chladnější místnosti.

Pozor, pozor, spánek si nemůžeme „nadělat“! Spousta lidí si myslí, že když přes týden spí málo, tak budou spát o víkendů třeba deset hodin, a tím splatí „spánkový dluh“ a budou v pohodě. Spánek ale nefunguje jako žádná banka, a proto se jim tímto přístupem nikdy nepodaří dohnat úplně vše.

A proč bychom vlastně měli spát osm hodin?

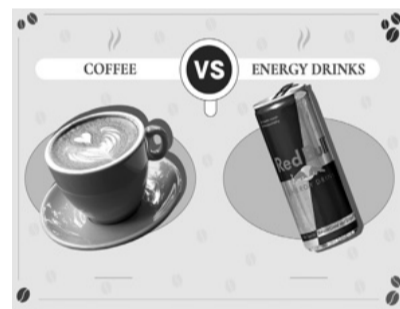
Jde o to, že se spánek odehrává v cyklech. Jeden spánkový cyklus trvá přibližně 90 minut a za jednu noc bychom měli vystřídat pět takových cyklů, aby náš spánek byl hodnotný.

Teď již víte něco málo o spánku a proč je pro nás všechny tak důležitý. Určitě už jste slyšeli o knize Proč spíme od Matta Walkera. Všem doporučuji si tu knihu přečíst, je velmi zajímavá a věřím, že se díky ní zamyslíte nad svým spánkem. :)

text Andrea Kolínová, foto aktin.cz



Káva VS. Energetické nápoje



Šli jste spát ve tři ráno a teď v sedm padesát stojíte před regálem a přemýšlíte, díky čemu dnes neusnete ve škole. Mám si koupit „kafé“ nebo „energetik“? Káva mě na rozdíl od vychlazené tekutiny v plechovce zahřeje, a to se teď k rannímu chladnu hodí. Ale jestli mi záleží na kvalitě teplé černé tekutiny, tak to nebude tak levná záležitost. V českobudějovických kavárnách se cena pohybuje od padesáti do sta korun, podle typu kávy. Energetický nápoj se dá pořídit do padesáti korun v jakémkoliv supermarketu. A my jsme přeci jen studenti, takže lépe vychází druhá možnost.

Jako zdravější varianta se ale rozhodně nabízí káva. Na rozdíl od energetických nápojů neobsahuje káva tolik cukru, který sice dodává rychlou energii, ale může způsobit nárůst hladiny cukru v krvi a přispívat například k obezitě nebo zubním kazům. Dalo by se říci, že káva je vlastně takový přírodní energetický nápoj. Je oblíbená pro své bohaté aroma a povzbudivý účinek. Obsahuje vysoké množství kofeinu a neobsahuje téměř žádné přísady ani konzervační látky a je téměř bez kalorií, pokud ji pijete černou a bez cukru. Pravidelná konzumace kávy je spojována s řadou výhod jako zlepšení koncentrace, fyzické výkonnosti a prevence před některými onemocněními, jako jsou cukrovka a Parkinsonova choroba. Káva také obsahuje antioxidanty, které mohou chránit buňky před poškozením. Přestože je však káva naprostou klasikou, u nás mladších se stávají populárnější energetické nápoje. Tyto nápoje rychle zvyšují hladinu energie a výkonu. Obsahují totiž vysoké množství kofeinu, často spolu s taurinem, guaranem a dalšími stimulanty. K tomu přičítají také způsob, jakým se energy drinky oproti kávě konzumují. Energy drinky se pijí rychle, někdy prostě jen na „žízu“. Můžeme je konzumovat kdekoli a kdykoliv.

U obou možností však hrozí přílišná konzumace, které má dopad nejen na tlak. Vedlejší příznaky nadměrného užívání kofeinu jsou úzkosti, nervozita, nespavost, trávicí problémy a dehydratace. Doporučená denní dávka kofeinu je 400 mg. Kofein je nejčastěji konzumovanou psychoaktivní látkou na světě. Obsah kofeinu v kávě je velmi různorodý a pohybuje se od 50 mg do 400 mg na šálek. Malý šálek kávy, který si připravíte doma, může mít kolem 50 mg. Ale například v řetězci Starbucks velká káva (475 ml) obsahuje přes 300 mg. Obecně lze předpokládat, že průměrný (240 ml) šálek kávy nabízí kolem 100 mg kofeinu. Průměrný energetický nápoj (cca 250 ml) může obsahovat 80–150 mg kofeinu, ale některé druhy mohou obsahovat i více kofeinu, a to až kolem 200 mg. Například jeden (250 ml) redbull vám zajistí 80 mg kofeinu, což znamená, že by jeho denní dávka neměla překročit pět plechovek. Nesmíme zapomenout, že kofein obsahuje i například čokoláda nebo čaj.

Já jsem hrdá uživatelka obojího. Mé hlavní sympatie však patří již od svých dětských let kávě. Když rodiče vzdali prolévat mě černým čajem k snídani a dovolili mi pít aspoň Caro (káva bez kofeinu), vzplála má láska k hořké tekutině mohutným plamenem. Kávu mám doteď spojenou s intelektuály a osobami, ke kterým vzhlížím. Teď si již ráno bez kávy neumím představit. Má oblíbená kombinace je ráno káva s kapkou mléka a odpoledne káva s hrstkou ledu. Energetické nápoje nepiji na denní bázi. Jsou pro mě záchranou v dny, kdy moc nespím, anebo když mám jednou za čas chuť. Zeptala jsem se šestnácti lidí v mém okolí, jejichž věk se pohybuje kolem plnoletosti: Sáhnete raději pro kávu nebo energetický nápoj? Jedenáct z nich odpovědělo, že je pro ně na prvním místě rozhodně káva. Tři hlasovali pro energetický nápoj. Zbylí dva nehlasovali ani pro jedno. U obou však zvítězil čaj.

Místo shrnutí Vám, stejně jako většina doktorů, řeknu, že lepší než káva a energetický nápoj je kvalitní noční spánek dlouhý aspoň sedm hodin. Tak dobrou noc a na zdraví, ať už si připijete čímkoliv.

text Anežka Konířová,
foto coffeaeffect.com

CAMINO DE SANTIAGO

Rodinný teambuilding aneb 300 km v nohách

Velikou vášní mojí maminky je chození. Pokud se o školních víkendech naskytne jen jakákoliv volná chvíle, hned se u nás doma plánuje, kam na procházku půjdeme tentokrát, a musím přiznat, že ne vždy je její iniciativa přijata s nadšením. Když se na mě však mamka obrátila zhruba v listopadu s tím, že by ráda vyrazila na takový „výletíček“ do Santiagu de Compostely, odkývala jsem jí to se slovy „Proč ne?“. V tu chvíli jsem si vůbec neuvědomila, do čeho jsem se vlastně namočila. Procházek jsme sice měli za sebou řadu, ovšem bylo nám jasné, že žádná nebude jako tahle, a tak jsme se každá po svém, co nejlépe snažily na cestu připravit. Moje příprava spočívala ve snaze načíst o cestě co nejvíce knížek a nakoukat co nejvíce všemožných videí, zatímco mamka svědomitě chodila na hodiny bikram jógy a trénovala fyziku, co to šlo. Plán byl následující: vyrazit na camino neboli cestu z portugalského Porta na úplném začátku července, jít podél pobřeží a na místě se uvidí, co a jak dál. Zpáteční letenku jsme měly stejně jako většina cestujících v letadle koupenou na 15. července opět z Porta.

Cesta z portugalského Porta se určitě řadí mezi jedny z nejpoběžnějších, a to nejen proto, že je také jednou z nejkratších. Celková vzdálenost z Porta do Santiagu pobřežní cestou se rovná zhruba 280 km. To však platí pouze v případě, že se 63 km od Santiagu nerozhodnete odbočit na variantu Espiritual, o které se všude můžete dočíst jen ty nejkrásnější věci (aspoň takhle mi to vyprávěla mamka, když se mě o ní snažila přesvědčit). Je to trasa, která má následovat původní cestu, po které byly údajně převezeny ostatky svatého Jakuba staršího do kaple, která stávala v místě dnešní katedrály v Santiagu de Compostela. Tato trasa by měla být zhruba 74 km dlouhá.

Otázka, která se v případě takovýchto pěších cest může zdát jako ta nezávadnější, je, co si s sebou vůbec vzít. Do batohu klasické velikosti jsem si zabalila dvě funkční trička, troje kalhoty různých typů, pláštěnku, košili a pár párů spodního prádla. Dále jsme si vzaly také ledvinky, které jsme během cesty velmi ocenily. Váha ukázala, že batoh vážil bez vody něco kolem 5,5 kilogramu, což se mi zdálo naprosto v pohodě. Avšak uznávám, že během cesty se naskytly momenty, kdy byl každý gram na zádech cítit.

Cestu jsme tedy započaly 2. července u katedrály Sé v Portu, kde jsme si také zakoupily kredenciál, do nějž se sbírají razítka, na jejichž základě je pak poutníkovi udělen certifikát o dokončení



poutě. Už během první fáze naší cesty jsme potkaly spousty milých a velmi přejících lidí. Nejen samotní poutníci, ale i běžní cyklisté či místní se na nás usmívali a přáli nám tzv. Bom Caminho (poutnický pozdrav, který v doslovném překladu znamená přání šťastné cesty), což působilo jako velmi pozitivní a přirozená motivace.

Uznávám, že už na konci prvního dne, po zhruba 32 ušlých kilometrech jsem poprvé začala pochybovat, jestli to zvládneme. Díky oceánskému větríku nám sice během dne nebylo horko, ovšem to zapříčinilo, že jsme podcenily sílu sluníčka. Jak na lýtkách, tak na pažích bylo přesně vidět, kam až sahaly naše rukávy a nohavice ten den. Bolest ze spálenin nám pak byla přítěží ještě do dalších dní. Taky nás zcela pochopitelně bolely nohy. Ovšem, jak jsme zjistily, tak se nebylo čeho bát. Lidské tělo je velmi šikovné a umí se samo velmi rychle regenerovat, v našem případě k tomu vždy stačil jen pořádný spánek. Mluvíme teď zejména o bolesti svalů. Problémy s puchýři už byly na léčení horší. Uznávám nicméně, že tuto komplikaci mám na svědomí jen já sama. Starosti spojené s puchýři na nohách, které se objevily zhruba třetí den chůze, připisují jen a pouze na svědomí svému výběru bot. Ušla jsem totiž celé camino, tedy zhruba něco okolo 320 km, v obyčejných tenisáčkách od značky Fila, které se obávám, že nejsou úplně přímo dělané na takové typy aktivit. Tohle je asi jediná věc, kterou bych na našem výletě změnila, můj výběr bot. Ale i tak se to zvládlo nakonec.

Skutečnost, na kterou jsem se těšila z celé cesty snad nejvíce, bylo poznávání nových lidí, dokonce jsme tomu přizpůsobily i trasu naší cesty a zhruba po týdně jsme z pobřežní varianty portugalské cesty sešly na tu centrální, kde

se podle internetových zdrojů vyskytovalo daleko více poutníků. Setkání, kterým jsme byly díky naší pouti vystaveny, nám toho dala spoustu. Měla jsem možnost poznat, že přátelství nemusí nutně fungovat jen pod podmínkami stejného věku či stejných pracovních či studijních zájmů. Na této cestě jsme se propojovali a zase rozdělovali i s lidmi, se kterými jsme neměli společný věk, povolání a často ani jazyk, ovšem naše myšlení a cíl byly v tu chvíli velmi podobné a to nás spojovalo. Bylo krásné mluvit a potkávat se se staršími páry, které camino šly už po sedmé, s dospělými syny, již na tuto pouť vzali zase své maminky, se skupinkami studujících lidí z celého světa nebo třeba i s jednotlivci, kteří se rozhodli pro trochu nového dobrodružství. Každý z těch lidí měl za sebou svůj příběh a před sebou vidinu svého cíle, který pro něj Santiago představovalo.

Jak to tak bývá, cesta se ze začátku vlekla, zdálo se mi, že snad do toho předalekého Santiagu nikdy nedojdeme, a když jsme zhruba osmý den stály před rozhodnutím, jestli si cestu prodloužit o variantu Espiritual nebo jít do Santiagu přímo, bylo po chvíli jasné, že se rozhodneme si naše dobrodružství prodloužit, co to půjde. Vidina toho, že naše putování brzy skončí a my se budeme muset rozloučit se svými partáky a vydat se zase do reality vlastními cestami, byla nepřijemná, a tak jsme se jí pokoušely co nejvíce potlačit.

Do Santiagu de Compostely jsme došli jedenáctý den našeho chození. Moment, ve kterém jsme konečně tedy stály před katedrálou v Santiagu, byl nepopsatelný. Během jedenácti dní jsme zdolaly bez jediného dopravního prostředku (až na loď, která je součástí varianty Espiritual) až 300 km. Všude kolem nás byly spousty nadšených a dojatých poutníků, sluníčko svítilo a bylo to kouzelné. Takový zážitek bych přála každému.

Camino přináší zážitky, to jsme si mezi sebou říkali my, poutníci. A taky jsme tomu oddané věřili. Další věc, které se spoustu z nás oddalo, byla víra v to, že pouť nám přesně zařídí a dá to, co bude potřeba. Pokud si někdo potřeboval srovnat věci v hlavě a popřemýšlet nad životem, pevně věřím, že mu tato pouť naskytla skvělou příležitost. Pokud se někdo chtěl spíše bavit a seznamovat, i v tom případě věřím, že na to dostal skvělý prostor. Zkrátka si myslím, že tohle dobrodružství je pro každého, kdo je ochoten se do toho ponořit oběma nohama.

Text Elishka Kazem Tabrizi
Foto Elishka Kazem Tabrizi



Jak mě poutní cesta proměnila v ezo babičku

Evropou se táhnou tři cesty, po kterých lidé od dávných časů putují do svatých měst: italského Říma, izraelského Jeruzaléma a španělského Santiagu de Compostela. Tou nejznámější a nejvíce zdolávanou je právě ta španělská, která končí u katedrály, ve které leží ostatky svatého Jakuba, jednoho z apoštolů, národního patrona Španělska a zároveň patrona poutníků, bojovníků, ale také třeba kloboučníků.

Prvním známým poutníkem byl v roce 951 francouzský biskup a v jeho stopách později kráčelo mnoho významných osobností včetně například krále a královny Kastilie a Aragonie Isabelly Kastilské a jejího chotě Ferdinanda II. Aragonského. Podél právě této cesty postupně začaly vyrůstat orientační kameny, a tak vznikla síť celkem dvanácti cest vedoucích z Itálie, Francie a Portugalska.

Na trasách pak byly budovány kláštery, kapličky a kostely, poskytující poutníkům azyl. Tato pouť byla v roce 1993 zařazena na seznam Světového dědictví UNESCO.

Dnes se na takzvané camino (španělsky cesta) lidé však nevydávají jen z náboženských důvodů. Jedou sem, aby se odpoutali od stereotypního každodenního života, udělali velké životní rozhodnutí nebo našli sami sebe.

Já se na pouť rozhodla vyrazit v létě po maturitě před nástupem na vysokou školu, abych si vyzkoušela své limity, zjistila, jestli zde najdu ty záračné myšlenky, jak všichni tvrdí, a třeba i objevila nějaký ten kousek sebe, který ještě neznám.

V hlavě jsem neměla jasnou představu o tom, co jsem sem přišla hledat, nedala jsem tomu jméno, ale během cesty jsem si uvědomila, že jsem to opravdu našla, ač jsem to neuměla vysvětlit a dva měsíce po návratu stále neumím.

Na cestu jsem vyrazila 16. července a vybrala jsem si severní stezku neboli Camino del Norte, která se táhne po pobřeží Španělska až od hranic s Francií z města Irun. Moje pouť však začala o asi 100 kilometrů blíže k Santiagu v Bilbao. Na cestě jsem byla celkem 28 dní a ke katedrále jsem dorazila s téměř 670 kilometry v nohách. Trasa vedla většinou po útesech nebo polních cestách, často jsem však také narazila na asfaltové silnice a pár kopců.

Mou největší nejistotou před tím, než jsem na cestu vyrazila, bylo, zda jsem na takový výlet dostatečně připravená. Dokáží tolik dní v kuse ujit tolik kilometrů? Co když to nezvládnou a budu to chtít vzdát? Jak mi však jeden moudrý poutník, který se během mého pobytu ve Španělsku stal mým blízkým přítelem, jednou řekl: „You don't prepare FOR the camino, you prepare ON the camino!“ (Nikdo se nepřipravuje na camino, připravíš se až na caminu!). A měl pravdu. Mé cestě nepředcházelo žádné trénování, náročné výšlapky ani dlouhé procházky. Jen jsem se rozhodla vyrazit a vše ostatní jsem nechala na osudu.

Kouzlo camina se nachází přesně v tom. Většina poutníků nemá plány, někteří nemají ani koupené letenky zpět domů, prostě jen jdou tam, kam je osud

zavane. Ani já většinu dní nevěděla, kde přesně to vlastně jsem, kolik kilometrů mi zbývá do cíle, ani kde strávím následující noc. Pouť do Santiagu nemá žádná pravidla, nikde není psáno, kolik kilometrů musíte ujit, nikdo vám nenakáže, kde máte začít a kde skončit, i kdybyste do Santiagu vlastně vůbec nedorazili, stále jste poutníkem tak jako všichni ostatní. Potkala jsem i takové, kteří začali v Santiagu a šli trasu pozpátku a užívali si putování úplně stejně jako já.

Pocitů z camina vlastně ani nejde popsat slovy. Každý den má stejnou formu a řád. Ráno se brzy probudíte, rychle sbalíte těch pár věcí, co s sebou máte, a co nejdříve vyrazíte na cestu. Pokud potkáte kávu, dáte si kávu nebo snídani, později oběd a odpoledne dorazíte na ubytovnu (takzvaný albergue), kde už většinou rozpoznáte tváře poutníků, se kterými jste třeba sdíleli předchozí nocleh nebo kus cesty.

Zároveň se ale každý den stane něco, co se zapíše hluboko do vaší mysli a udělá ho výjimečným. Já se sice putovat vydala sama, po pár dnech jsem si už ale našla skvělé přátele z celého světa, kterým jsem na konci cesty už říkala rodina.

Camino mi ukázalo, že mezi námi opravdu žijí andělé a víly a všechna kouzelná stvoření, o kterých se nám může jen zdát. Když jsem třeba seděla na vyhlídce u kempu pro obytné vozy, přišla ke mně mladá žena, která zde trávila dovolenou se svými přáteli, a pozvala mě k nim na večer a víno. Později mi řekla, že má mladší sestru, která stejně jako já sama cestuje po světě, a tak cítí, že je jejím posláním se o mne postarat, být jen na jeden večer.

Nejzáračnějším okamžikem mého camina však byl večer, kdy jsem potkala svého strážného anděla. Byl to zarostlý, asi třicetiletý chlapík s malinkým batohem, který putoval až ze severu Francie a po cestě léčil poutníky energií, kterou sbíral z cesty a z lidí, které potkal. V tu dobu jsem zápasila se svým operovaným kolenem, kterému se po prvním týdnu na cestě už dál nechtělo, a tak jsem se rozhodla ho poprosit o radu. On se jen posadil naproti mně, řekl mi, ať zhluboka dýchám a na koleno mi lehce přiložil dlaně. Po deseti minutách sezení bez hnutí v tichu mi řekl, ať vypiji hodně vody a ať se na cestě opatruji. Den nato jsem ušla přes třicet kilometrů, noha se do konce poutě neozvala a anděla jsem už nikdy neviděla. Později jsem se dozvěděla, že těmto praktickým se říká reiki a s několika takovými léčiteli jsem se po cestě ještě seznámila.

Kdybych měla celé své putování popsat, vydalo by to na knižní sérii delší než twilight saga, a ani tak by má slova nedokázala vystihnout, jak mi cesta a lidé na ní otevřeli srdce a mysl. Nebudu lhát, když si zpětně čtu tento článek, připadá mi, že mé camino proměnilo v mojí ezo babičku, ale nelituji ani jediného ušlého kilometru a už se nemohu dočkat na další cesty, které mě čekají, ať už povedou do Santiagu de Compostela, nebo kamkoliv jinam, protože tak či onak vím, že budou stát za to.

text a foto Anna Pečlová

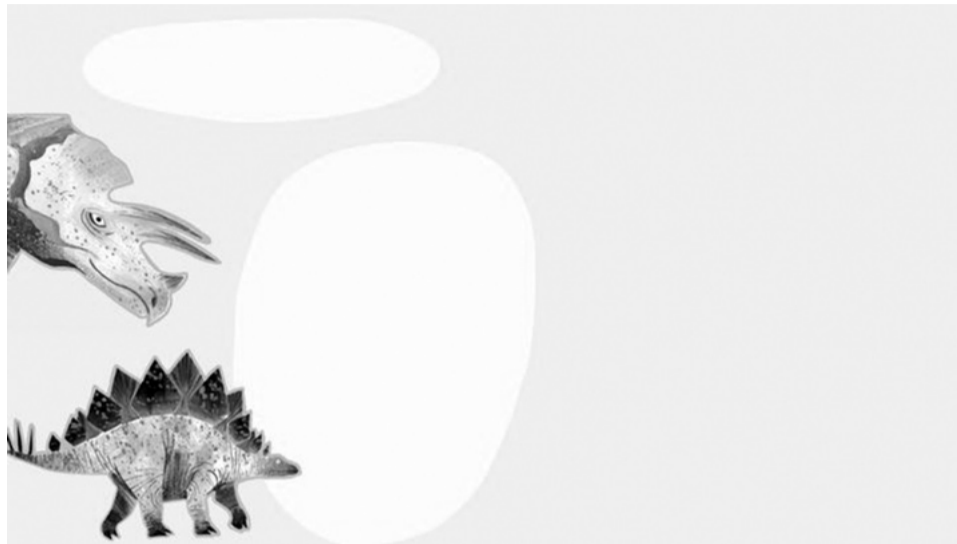


poezie!

text **Lina Chadimová**
ilustrace **Rosalie Plojharová**

KOUSEK ZÁŘE

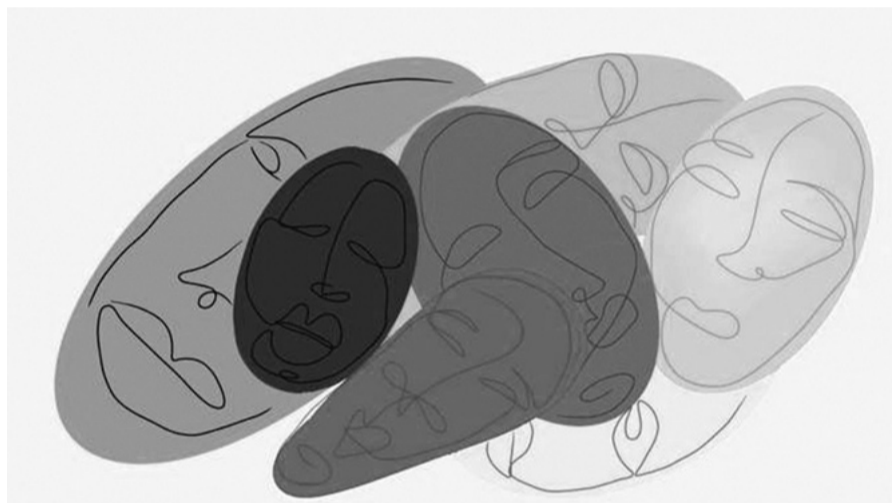
hořel mi les před očima,
hořely mi tváře.
zapálil je měsíc,
když hvězdám kradl kousek záře.
a les shořel,
doutnal mi před očima.
v očích slzy,
nic neuhasily.
hořely mi tváře,
doutnal mi les před očima
a držela jsem sirku v ruce.
já chtěla jenom kousek záře.



POČÍTÁM

počítám čas na vteřiny.

počítám vypadané vlasy
jako počítám dny,
kdy jsme spolu nebyli.
počítám vrásky,
co kradou kousky krásy.
počítám lásky,
co jsme je promarnili.



[ROMANCE BEZ CITŮ]

hledali jsme lásku tam,
kde jsme ji nemohli najít,
kde se najít nedala.

hledali jsme možná hvězdy v očích,
jakmile se setmělo,
jenže pohledy dopadaly na tělo.

pár rukou, pár doteků,
pár polibků a city bez citů.

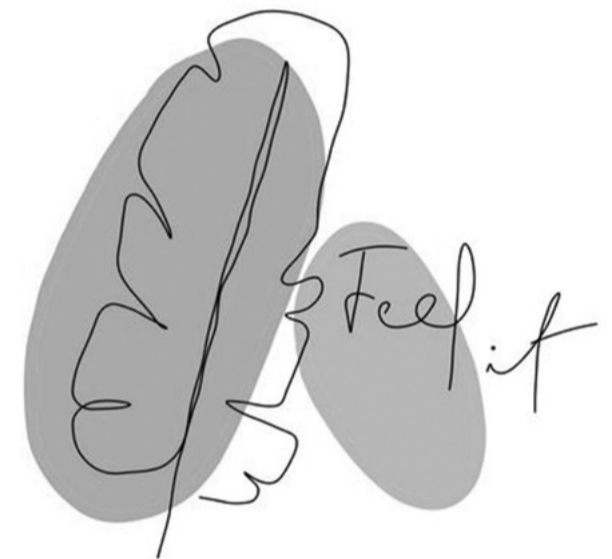
na oplátku jsme si dovolili snít.

a doufali jsme, že ještě smíme milovat,
že ještě smíme milování být.

hledali jsme lásku tam, kde nebyla,
jen pro ten kousek citu.

nechali jsme pohledy dopadat na tělo,
protože jinak jsme se milovat nenaučili.

(jinak se nám milovat nechtělo)



TUŠ(I)

popsala jsem pár stran sešitu,
co dal jsi mi ho k narozeninám,
když byl jsi ještě tu.
když říkal sis, že ta holka nic netuší,
ale tušila.
další strany pokryla jsem tuší.

ale slzy jsi posbíral pečlivě,
zavřel a skryl.
a doufal, že ta holka nic netuší,
že ses jí do paměti nezaryl.

já místo slov a času dostávala sešity.
a ty jsi byl někde daleko sám zašitý.

tak namísto sešitu
popíšu a počmárám tou černou tuší
dny, kdy byl jsi ještě tu
a říkal sis, že ona něco tuší.



TROCHA TEPLA

jsem jejich přivlastněná krása.
jsem pro ně kůže, tvar, trocha tepla,
nehty zarývají do masa,
nenechávají prostor dýchat.
verše se ztrácejí rychleji.

Top 3 budějovické kavárny, o kterých jste možná (ne)věděli

České Budějovice se pyšní mnoha krásnými a útulnými kavárničkami. Rozhodla jsem se vám dneska představit moji top trojku těch nejlepších a poměrně cenově dostupných kaváren ve městě.



Začnu kavárničkou schovanou vedle zastávky MHD U Zelené ratolesti. Zde majitelka Terka provozuje podnik s názvem Mezi Plátky. Podnik se nachází hned vedle zastávky a musíte do ní projít přes květinářství. Podnik působí útulně svým krásným a jednoduchým vzhledem. Uvnitř si můžete pochutnat na výběrové kávě a výborných zákuscích. Kromě klasických kávových nápojů tu mají i speciality, které nikde jinde nenajdete. Z dobrot osobně doporučuji větrník ve skle a ovocné koše. A jeden podzimní tip: od 2. října si zde můžete v rámci podzimní nabídky pochutnat na dýňovém latte s chilli, mexické čokoládě nebo pistáciiovém cappuccinu. Více najdete na ig: @mezi.platky.

Další podnik se nachází v průchodu, který spojuje Krajinskou a Českou ulici. Kavárnička je velmi nenápadná a schovaná, o to kouzelněji ale působí! Nese název Pokoj a svojí atmosférou vyvolává pokoj v duši. Na kávě si zde pochutná opravdu každý a ještě k tomu do kávy dostanete malé roztomilé pusinkové zvířátko, které vám vykouzlí úsměv na tváři. Z dezertů osobně doporučuji Emila

– lehký tvarohový dezertík s piškotem. A můj tip: hravým způsobem můžete obsluhu zanechat dýško v podobě rozhodování, co máte radši. Určitě sledujte i instagram: @kavarna.pokoj.

Novinka a zároveň srdcovka na závěr. Ve Dvořákové ulici směrem z Lannovy k Mercury se otevřela nová kavárna, která si hned získala moje srdce.

Jmenuje se Dezerterie a zaručím vám, že rozhodně stojí za návštěvu! Interiér vypadá úžasně a teď na podzimní a zimní období je to něco, co potřebujete. Mají širokou nabídku dezertů, mezi které patří i ty méně obvyklé – sachovnice nebo růžový plameňák. Já osobně doporučuji kromě kávy také lotuskový cheesecake a domácí limonády. A musím zmínit vel-



mi příjemnou majitelku, která si s vámi ráda popovídá. Budete se tam cítit příjemně a útulně. Zkoukněte i instagram: @dezerterie, kde najdete denní nabídku dezertů.

Tak co? Nalákala jsem vás dostatečně? Kterou z kaváren navštívíte jako první? Mezi Plátky, Pokoj, nebo Dezerterii?

text a foto Martina Příplatová

Cena ČESKÁ KNIHA aneb ověřeno studenty

Ověřeno studenty? Kdo z nás má dneska čas sednout si nad papírovou knihu? To radši podcast nebo další díl Sex Education! Ačkoli se to nemusí na první pohled zdát, knihy mají i v dnešní úspěchané době své místo, a to i mezi studenty. Už 11. ročník České knihy je toho důkazem.

A cože to je? Česká kniha je literární ocenění, které každoročně získá jedna prozaická novinka od českého autora domácího nakladatelství, vydaná předchozího roku. Však co je na udělování cen České knihy tak zajímavé, je, že celá její porota je složena výhradně z řad studentů českých gymnázií.

Každý rok jsou vybrána tři gymnázia, kde se studenti mohou přihlásit, a stát se tak součástí oficiální komise.

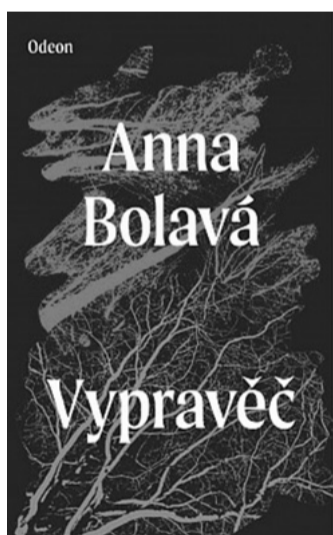
Tímto způsobem se k nim dostane přibližně 40 nových titulů, ze kterých je potřeba vybrat ten nejlepší. Celý proces je rozdělen do tří kol, kdy se neustálým vyřazováním zmenšuje počet knih, které si školy mezi sebou střídají. Do finálního kola, které se koná vždy v květnu v pražském primátorském salonku, se dostane pouze šest nejlepších. Vyhlášení se zúčastní i většina autorů a studenti z poroty mají možnost s nimi vést rozhovory. Přestože je knihy rozdílných žánrů velice těžké porovnávat a hodnotit, dojde k vyhlášení vítěze a společnému rautu, kde může přijít i na komornější seznámení s autory.

A právě i já jsem měla možnost se k tomuto projektu nachomýtnout. V průběhu pár měsíců jsem přečetla

přibližně deset knih, vedla nespočet zajímavých a obohacujících debat, učila se vyjadřovat svoje názory a stát si za nimi a jako třešničku na dortu jsem i při závěrečné besedě v Praze vedla rozhovor s vítězkou soutěže Annou Bolavou. Naučilo mě to spoustu, a hlavně mě to bavilo. Proto když budete mít stejnou možnost, nebojte se jí chytout!

Teď ale zpátky k titulům, které to dotáhly na nejvyšší pozice. Dovoluji mi představit tři finálové knihy, které zaujaly nejen mě, ale celou studentskou porotu, a které rozhodně stojí za přečtení.

text Barbora Kortusová,
foto ceskakniha.com, Databáze knih



VYPRAVĚČ – Anna Bolavá

Letošní vítězný titul nesoucí ocenění Česká kniha 2023! V příběhu se ocitáme na Běstvinách, místě, které obstarává prastará legenda o obrovském kompostu na konci zámecké zahrady. Na kompostu prý žije červ živící se strachem, výčitkami svědomí a občas i něčím živým. Nenechte se ale odradit bizarností, která ze zápletky na první pohled číší – vypravěč zatáhne čtenáře nenávratně do děje a my společně s postavami na vlastní kůži zažíváme bezmoc, soucit i lásku. Anna Bolavá, na první pohled skromná a introvertní, se ve svých knížkách věnuje hlavně temným a drsným tématům. V rozhovoru zmínila, že čerpá inspiraci z toho, co vidí kolem sebe (což mě lehce děsí), a že rozhodně nečekala, že zrovna její tvorba osloví mladou generaci.



ROZPŮLENÝ DŮM – Alice Horáčková

„V téhle knize má i pes duši!“ byl jeden z výroků během vedených debat, který dle mého knihu od Alice Horáčkové perfektně vystihuje. Skrz její román nahlédneme do událostí první poloviny dvacátého století a sledujeme příběhy sudetských pohraničních rodin na základě jedné autentické německo-české vesnice. Je to sice tlustější počtení, ale osobní zážitky a barvitost postav za to opravdu stojí. Každý se v knize svým způsobem najde a vybuduje si k jejím postavám blízký vztah. Alice Horáčková vyzařuje velice sympatický až mateřský dojem. O své knize uvádí, že se nechala inspirovat historií své vlastní rodiny, kde mezi její předky patřili pašeráci, obchodníci i svobodomyšlné ženy. O historii se sudetskými kořeny není nikdy lehké mluvit. V rozhovoru uvedla, že v každé její postavě jsou rysy lidí z jejího života.



SKUTEČNÁ CESTA VEN – Patrik Banga

Titul, který sice neuspěl u České knihy, ale už nosí cenu Magnesia Litera za debut roku 2023. A to oprávněně! Autor Patrik Banga, velice svérázný a sympatický novinář, ve své knize popisuje, jaké to bylo ještě v 90. letech dvacátého století, vyrůstat jako Rom na pražském Žižkově. Humorným, ale úderným stylem nás zasvěcuje do komplikovaného dospívání plného drog, alkoholu, násilí, rasismu, a hlavně policejní brutality a boji proti předšudkům. Její přečtení mi otevřelo oči a připomnělo, že rasismus není ještě zapomenutý pojem. Patrik Banga mě celou svou osobností i vystupováním velice bavil. Potkat ho osobně poté, co jsem přečetla knihu odkrývající mnoho z jeho minulosti, bylo novým a nezapomenutelným zážitkem.

Jedinečná výstava HR Giger, muže, který stvořil postavu Vetřelce



Alšova jihočeská galerie již od poloviny června 2023 nabízí v prostorách Zámecké jízdárny na Hluboké nad Vltavou ohromující výstavu švýcarského umělce HR Giger. Výstava nese titul *Metamorphoses* (přeměny), který je inspirován Franzem Kafkou, jehož dílo *Proměna* Giger velice fascinovalo.

Tento grafik, designér, malíř a sochař, celým jménem Hans Rudolf Giger, se narodil v roce 1940 ve švýcarském Churu a zemřel v Curychu v roce 2014. Dožil se tedy 74 let a za tu dobu ho ovlivnilo mnoho světových událostí, což se odrazilo na jeho psychice i na jeho tvorbě. Byl synem lékárníka, měl tedy dostatek prostředků na to věnovat se umění. Vždy ho velice fascinovalo temno, jeho velkým vzorem byl například surrealistický malíř Salvador Dalí. On sám se považoval za surrealistu.

Je označován za průkopníka biomechanického surrealismu, často se zabýval postapokalyptickým světem a existencialismem. Trpěl četnými strachy a často se opakujícími nočními můrami. Nesl si například „porodní trauma“, vlivem kterého člověka přepadávají obavy, že uvízne v nějaké úzké trubce či šachtě. Není divu, že na jeho obrazech je toto často opakující se motiv.

Gigerovou první múzou se stala krásná a nadaná herečka Li Tobler, jejíž obličej nese mnoho ženských postav na jeho obrazech.

Téměř v každém obraze si můžeme všimnout různých hadovitých tvarů. K tomu se vztahuje příhoda, kterou Giger nemohl dostat z hlavy, a tak ji zakomponoval do mnoha svých děl. Když si šel jed-

nou večer na dovolené zaplavat do moře, cítil, že se ho ve vodě něco dotýká. Myslel si však, že to jsou pouze mořské řasy. Když se tam ale druhý den za světla vrátil, uviděl, že to byli velcí mořští červi.

Jeho mysl se také obsedantně zabývala scénářem nadměrné populace. Často v jeho tvorbě vidíme mnoho dětských tváří a těl namačkaných na sebe.

Mimo obrazy, které vytvářel především pomocí airbrushu, díky čemuž docílil maximální plastičnosti, se věnoval také interiérovému a filmovému designu.

Stvořil legendární postavu Vetřelce pro film režiséra Ridleyho Scotta. Ten si umělce Giger vybral na základě uceleného díla *Necronomicon*. Za tento počín (Vetřelec) byl Giger v roce 1980 oceněn Oscarem za nejlepší vizuální efekty.

Spolupracoval s mnohými hudebními umělci. Vytvořil ikonický mikrofon pro americkou metalovou kapelu Korn, navrhl obal desky pro skupinu Blondie a tvořil masky pro jejich zpěvačku Debbie Harry.

Jednou z nejpodivnějších věcí v už tak kuriózním Gigerově domě je vláček, který projíždí po zahradě. Částečně však projíždí samotným domem. Manželka v dokumentu, který se v Alšově jihočeské galerii promítá, vzpomíná, jak její manžel začal jedné noci bušit kladivem do zdi, dokud neprohloubil dostatečně velkou díru pro vláček. Dodává, že z toho sousedé nebyli příliš nadšení.

Zajímavou perličkou a ne moc dobrou vizitkou pro Česko je, že když se ještě za výtvarníka života uspořádala velká výstava jeho děl v Praze v roce 2005, byly dva jeho obrazy ukradeny a nikdy nenalezeny. Od té doby se až dosud žádná další

ucelená výstava v České republice neuskutečnila.

Mým nejoblíbenějším projektem tohoto všestranného umělce je HR GIGER BAR. Skutečný bar, který stojí ve švýcarském Château St. Germain, Gruyères, a který vypadá opravdu surrealisticky a mimozemsky. Představovala bych si, že takhle nějak vypadá bar v pekle nebo na hodně odlehle planetě v jiné dimenzi. Stojí za vygooglení!

Výstava byla připravována ve spolupráci s Museem HR Giger, ženou umělce Carmen Maria Giger a sběratelem Marco Witzigem. Jeho žena se byla osobně na výstavě podívat a označila ji za velice povedenou. Gigerovi se vždy líbily hrady a zámky a byl by nepochybně rád za výstavu vedle (dle mého názoru) nejhezčího zámku v Jižních Čechách.

Musím uznat, že jsem po vrácení z galerie prožila ne moc klidnou noc a na díla a život tohoto umělce jsem myslela i několik dní po návštěvě. Rozhodně to ale stálo za to a jsem ráda, že jsem měla možnost vidět jeho unikátní práci naživo. Rozhodně doporučuji zjistit si více informací o umělci dopředu a nejlépe absolvovat návštěvu s proškoleným lektorem/lektorkou, kteří vás upozorní na detaily jeho děl a řeknou vám mnoho zajímavých informací, které se z internetových zdrojů bohužel nedozvíte.

Tak už jsem vás nalákala? Máte čas do 19. listopadu, tak nepropáste příležitost vidět výstavu, která už se v tomto rozsahu dost možná nebude v Česku nikdy opakovat.

text a foto Lucie Procházková



Jak se cítí teenageři?

Netflix si v nové sérii *Sex Education* myslí, že to ví

Hledání vlastního já, budování nových vztahů, vyrovnávání se s těmi končícími a samozřejmě sex... To je jen pár námětů ze čtvrté, naprosto skvělé série *Sex Education*. Nová a zároveň poslední série, která spatřila světlo světa 21. září, patří za poslední dobu mezi nejpovedenější počiny společnosti Netflix. Témata, která tato britská série otevírá, jsou natolik aktuální a tak opravdová, že tvůrci seriálu pravděpodobně umí číst generaci Z myšlenky.

V první epizodě provážíme Otise Millburna (Asa Butterfield) a Erica Effionga (Ncuti Gatwa) při důležité události – prvním dni na nové škole Cavendish Sixth Form College. Pro ně a další studenty ze střední školy Moordale je toto nové prostředí veliký šok. Škola je vedena studenty a zdá se téměř utopickou. Všichni jsou na sebe milí (dokonce je zakázáno pomlouvání), podporují se a nikoho nevylučují z kolektivu. Právě naopak je tato škola velice inkluzivní (nebo se tak alespoň prvních pár epizod tváří). Další dějová linka se odehrává v Americe na Wallace University, kam odcestovala Maeve Wiley (Emma Mackey) za svým snem stát se spisovatelkou. S Otisem udržují „vztah“ na dálku.

Za velmi důležité považují, jak je v seriálu vše nazýváno pravými pojmy a žádné téma není tabu. Celá série je protkaná vývojem jednotlivých postav a vztahů mezi nimi, těžko bychom zde hledali hluchá místa bez děje nebo scény, které by později nebyly relevantní pro celkový děj. Sledujeme spletité a propracované příběhy mnoha postav, až je téměř nepochopitelné, jak se vše vešlo do pouhých osmi epizod. Kdybych měla popisovat všechny tyto příběhy, stěží by mi vystačily celé noviny, takže se zaměřím pouze na ty, které se mě osobně velice dotkly.

Důvod, proč jsou témata aktuální a opravdová, je ten, že všichni tak nějak ztrácejí koncept o tom, kým jsou. Objevují vlastní sexualitu, řeší rodinné vztahy a často nevědí, jak se s tím vypořádat. Podle mého názoru s tím bojuje nejen člověk, který stojí před důležitým rozhodnutím vybírání vysoké školy či prochází prvními opravdovými partnerskými vztahy.

Netýká se to jen teenagerů, kteří hledají vlastní identitu a častokrát se potýkají

s vlastním egem, ale i dospělých a zdánlivě stabilních lidí jako Otisova matka Jean. Ta bojuje s poporodní depresí, rychlým navrácením do práce a snaží se obnovit vztah s mladší sestrou Joannou.

Jedním z nejdojemnějších vývoju si v této sérii projde citově chladný Michael Groff. Po odloučení od své exmanželky se snaží pracovat se svými emocemi a je odhodlán napravit vztah se svým synem Adamem, na kterého byl vždy velice přísný. Na konci série mezi nimi dojde k vzájemnému pochopení a divák poznává, že jsou na začátku dlouhé cesty budování zdravého vztahu mezi otcem a synem.

Maeve se opět potýká s rodinnými problémy a není divu, že po tom všem, čím si prošla, je v seriálu jednou z nejdospělejších a nejzodpovědnějších postav. Trochu paradoxně a kontrastně k Maeve se hlavní postava Otise změní snad ze všech nejméně. V mnohých situacích si počíná tvrdohlavě, zejména v boji o roli sexuálního poradce na nové škole, kde už ale vlastní poradnu vede studentka přezdívaná O (vlastním jménem Sarah).

K dokonalosti je dotažená Maeveina nejlepší kamarádka Aimee, která se díky Isaacovi osobitě vyrovná s vlastním traumatem skrze umění a má velice pevný charakter. Stala se tak bezkonkurenčně mojí nejoblíbenější postavou.

Za zmínku ještě stojí rozporuplná postava Erica, nejlepšího přítele Otise. Ten stojí před dilematem, zda je možné skloubit svou vlastní víru a svou sexuální orientaci.

Zjevují se mu různá znamení, díky kterým nakonec dokáže přijmout obě stránky svého já. Eric si také na škole najde nové kamarády a stane se součástí populární skupiny. Má pocit, že si s nimi někdy rozumí víc než s Otisem a to společně s Otisovou žárlivostí vede k častým neshodám mezi těmito nejlepšími kamarády.

Abych nepěla na seriál pouze samou chválu, musím uznat, že některé nové postavy, jako Roman, na mě působily spíš jako karikatury. Seriál někdy testoval hranice mé otevřenosti, za což jsem ale ráda. To, že lidé jako Roman nebo Abbi neexistují v mém okolí, nutně neznamená, že neexistují vůbec.

Všechno se setkává v poslední epizodě a tvůrci opakovaně dokazují, že nic v seriálu není prvoplánové. Dochází k mnoha smířením, uvedením věcí na pravou míru, ale zároveň i ke smutným odloučením a ukončením vztahů. Opět musím vyzdvihnout opravdovost a to, jak je seriál nekýčovitý. Jsem ráda, že všechny dějové linky nekončí happyendem, ale prostě tak, jak to v životě někdy bývá. Ne všechny věci jsou na konci seriálu uzavřeny a dávájí tak prostor divákové fantazii.

Seriál bych doporučila všem s otevřenou myslí a těm, kteří jsou ochotni jít za hranice vlastního vnímání společnosti. Je naprosto ideální pro tzv. binge-watching (zhlédnutí všech epizod na posezení) a opravdu pohladí po duši.

text Lucie Procházková,
foto Netflix



Poslechni si náš PODCAST!



@VEDNEMESICNIK

Kult Heaven's Gate aneb Pannu Marii a mimozemšťany k sobě neplet'

Kult, který v roce 1975 v USA založili Marshall Herff Applewhite a Bonnie Lu Trousdale Nettlesová, si vyžádal na svém konci 39 mrtvých.

Bonnie pocházela z milující, věřící rodiny. Žila s partnerem a čtyřmi dětmi, prostě dokonalá prostá rodinka. Jednoho dne se jí začal zjevovat mnich Francis z 19. století, kterým začala být naprosto posedlá. A nebyl to jen mnich, ale navštívil ji dokonce i jasnovidec, který jí vzkázal, že brzy potká vysokého blondatého muže, jenž jí ukáže životní cestu. Bonnie pracovala na psychiatrické léčebně v Houstonu, kde potkala Marshalla aneb vysokého blondatého muže. Marshall byl učitelem hudby na univerzitě, kde sexuálně zneužíval své žactvo. V léčebně se snažil vyléčit nejen z tohoto, ale i z psychických problémů, které nastaly po smrti jeho otce. Tito dva jako by se hledali. Zajímali se o UFO, sci-fi, astrologii a byli věřící. Věřili, že právě oni dva jsou proroci, kteří byli zmiňováni v 11. kapitole Zjevení Janova. „Bylo to, jako bychom byli vedeni silami vyššími, než jsme my,“ později prohlásila dvojice v jednom rozhovoru. Odjeli tedy společně z Houstonu a snažili se dál šířit svou víru a zázraky. Dokonce se dostali až do televize a díky tomu pronikli do velkého povědomí. Ze za-

čátku se k nim přidalo pouze dvacet odvážlivců.

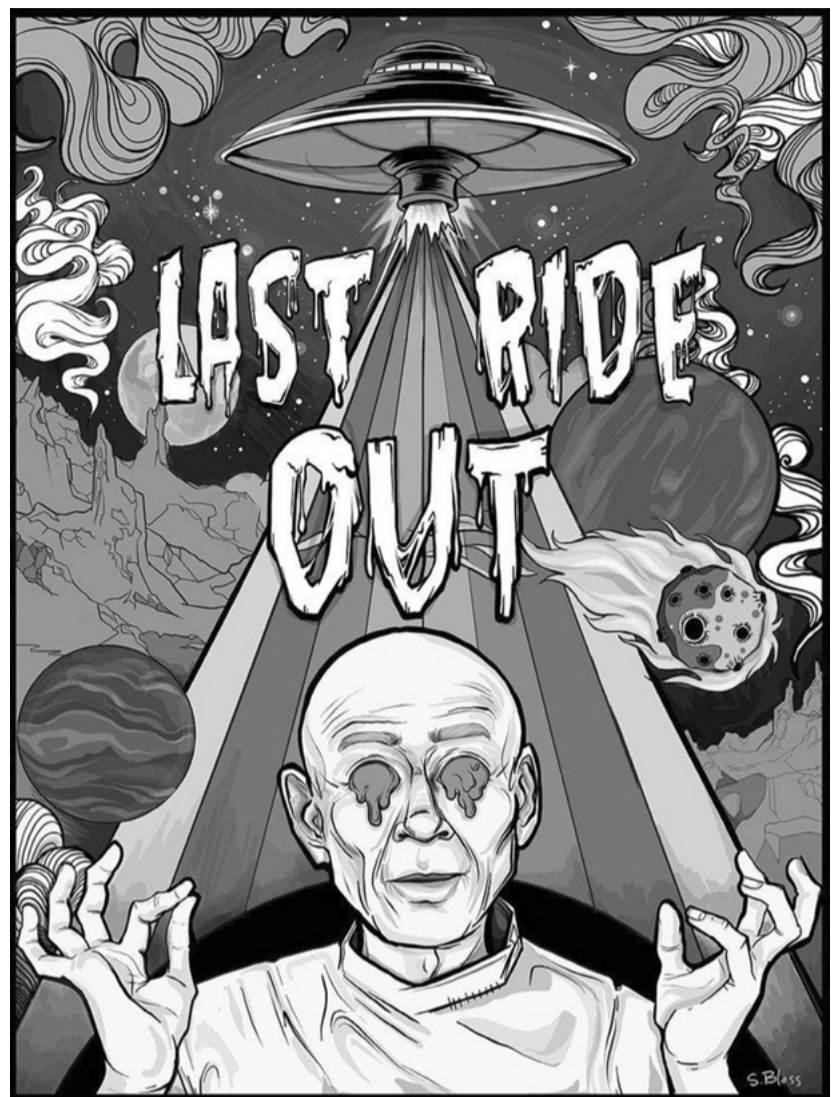
Sekta přebírala hlavní učení z Bible a ze své víry v mimozemskou civilizaci. Podle nich před 2000 lety přiletěli na Zem mimozemšťané, neboli vyšší lidé z tzv. Království nebeského, kteří tady zanechali Ježíše jako svého proroka. Marshall a Bonnie prý byli také mimozemšťani a připravovali se s celou sektou na odlet do Království nebeského. Např. věřili v to, že Pannu Marii unesli do vesmíru mimozemšťané, tam jí oplodnili a poté vrátili zpět na Zem. Oba dva byli též velkými fanoušky Hvězdných válek, zde čerpali svou sci-fi tematiku.

Se vstupem do kultu jste se rozloučili s jakoukoli identitou. Měli jste zakázaný jakýkoliv styk s rodinou, přáteli, museli jste opustit práci, nesměli jste pít alkohol, kouřit a byl zakázán pohlavní styk. Ženy nesměly nosit žádné šperky ani se malovat a muži měli nařízeno, jak se mají holit. Nesměli jste sledovat televizi ani žádné zprávy z venkovního světa. Měli jste se stát bytostmi bez emocí, které se pouze připravují na svou misi do Království nebeského. Po vstupu do kultu jste po dobu tří měsíců pili pouze limonádu s pepřem a javorovým sirupem, který vás měl od všeho očistit. Každý člen sekty dostal nové jméno, které se sklá-

dalo z tří písmen, spojovací samohlásky „o“ a koncovky „dy“. Během dne jste se věnovali učení ufologie, práci s energií, tarotovým kartám, krystalům a józe. Z tohoto jste pak byli zkušeni. Furt se dodržovala určitá dieta. Buď ovocná, zeleninová, nebo ovocno-zeleninová.

V roce 1985 zemřela Bonnie na rakovinu mozku. Sekta začala upadat a Marshall se jí snažil udržet pohromadě. V roce 1996 se skupina dozvěděla o přeletu komety Hale-Bopp, která měla být nejbližší Zemi někdy kolem 1. dubna 1997. Na kometě se měla nacházet kosmická loď, která měla se sektou odletět do vesmíru. Toto pro ně znamenalo ukončení mise čili hromadnou sebevraždu. Tehdy 39 členů Heaven's gate ve vile v Rancho Santa Fe nedaleko San Diega, 21 žen a 18 mužů, naposledy povečeřeli jablčnou pyré společně s alkoholem a jedem. Ten je pomalu usmrcoval, ale oni to tak nebrali, věřili, že odcházejí na lepší místo. Jed na všechny nezabíral hned, takže umírali postupně, a dokonce si v tom i pomáhali např. škracením. Dne 26. března našla policie 39 mrtvých těl v černých teplácích, miknách a botech značky Nike, překrytých fialovým rouchem. Nebyla zde nalezená krev ani známky násilí, všichni podstoupili vraždu dobrovolně.

text Magdaléna Budínová,
foto Pinterest



POSLEDNÍ SLOVO

stromček ověšený kriminálními kauzami – Ficův levicově populistický SMER. Oběti této podle jejích slov bezprecedentní dezinformační masáže se stalo především Progresívne Slovensko.

Zatímco u nás jsme si v nedávných prezidentských volbách museli „vystačit“ se sestříhaným videem, v němž na (doslova) kanálu neČT24, nástupci Evropskou unií zapovězeného ruského dezinformačního Sputniku, vysvětluje tehdy ještě kandidát na prezidenta Petr Pavel, že „... vstoupíme do války s Ruskem“, u našich východních bratří došlo rovnou na Deep Fake. A ne ledajaký. Hrál mnohem vyšší kartou, než je strašení nějakou tou válkou u sousedů. Tím esem bylo zdrazení piva! Že se dá našinec „opít“ spíše pivem než koblížkem, pochopil už v roce 2020 slovenský premiér Česka Andrej Babiš, když ve své „talk-show“ Čau lidi oznámil národu, že díky jeho vládě zlevní točené pivo.

Nelze než spekulovat, nakolik se na volebním výsledku podepsala smradlavá žumpa, v níž se proměnila kampaň předvolební a vlastně i ta volební – vždyť Babiš do ní vstoupil se svým projevem z Hradu, nikoli toho pražského, nýbrž Bratislavského, už ve chvíli, kdy začalo platit předvolební moratorium. Jisté ale je, že hlasy přihrála extremistům a populistům.

Slovenský volební buřt guláš je pro nás snad dostatečným varováním, že pouhé svobodné volby bez respektu k pravidlům hry demokracii nezajistí. A je třeba se řádně připravit. V červnu nás čekají volby celoevropské. Evropská komise sice slibuje, že zkrotí temné síly HOAXŮ, FAKEŮ a těch ostatních skřetů by měla již nová celoevropská pravidla proti šíření lží na sítích, ale já osobně nechci čekat se založenými rukama. Už druhým rokem obrázím školy (a dokonce i několik senior domů) v Karlovském, Plzeňském a nově Ústeckém kraji se svým vzdělávacím projektem Jak rozumět médiím a nenalezt? Účastníkům kurzu ukazuji, co vše se v oblasti mediální manipulace děje a jak se při troše pile, zdravého rozumu a použití několika chytrých aplikací a metod nedat napálit. A přispívám tak svou troškou do mlýna. Aby jeden z prvních splněných předvolebních slibů vítěze klíčových voleb, které náš národ českého Honzy a Švejka, ale také Havla, Kundery nebo Címrmana čekají už za dva roky, nebyl: „Už ani jeden náboj Ukrajíně!“

Jistě, pane premiére...
Martin Volný,
ředitel vzdělávacího Képos, z. ú.



„Respektujeme volbu slovenských občanů. Měli možnost autonomně rozhodnout, ale za vysoké míry manipulace,“ komentovala místopředsedkyně komise a eurokomisařka pro hodnoty a transparentnost Věra Jourová výsledek slovenských voleb, v nichž zvítězil – jako vánoční

TISKÁRNA
& KREATIVNÍ GRAFICKÉ STUDIO
POSEKANÝ

Tiskárna z Lannovky...



Nejrychlejší tisk!

Ráno zadáte - odpoledne vyzvednete.

Nejvyšší kvalita!

Věrné barvy vč. prémiových papírů.

Výhodné ceny!

S námi vždy ušetříte. Čas i peníze.

Zpravodaje, brožury, letáky, skládané letáky, samopropisy, potisk obálek, vizitky, bloky, kalendáře, desky s chlopní, výkazy, knihy, samolepky, velkoplošný tisk, plachty, rollupy a další...

Tel.: 602 177 947

www.posekany.cz

ZAPOJ SE!

Náš tým je po celý rok otevřen všem pisálkům, básníkům, kreativcům,

jednoduše každému, kdo se nebojí odpoutat své básnické střevo ze řetězů! Že jsi nic podobného nikdy nezkusil? Jsi začátečník? To byl kdysi každý z nás. Proto dobře víme, že začátky jsou nejtěžší a s radostí tě jimi provedeme. Stačí nám jen napsat na náš IG nebo email redakce@vednemesicnik.cz.

A nebo nejlépe **přijď na jednu z našich schůzek,** o kterých se včas dozvíš na našem instagramu.

Vednemesičník vychází za podpory:



České Budějovice



Tento projekt je spolufinancován
Statutárním městem České Budějovice

Šéfredaktoři:

Patricie Horová, Barbora Kortusová,
Eliška Kazem Tabrizi

Redaktoři:

Lucie Procházková, Jakub Justin,
Anna Pečlová, Magdaléna Budínová,
Linda Janoutová, Kamila Mikešová,
Martina Příplatová, Eliška Vacková,
Andrea Kolínová, Anežka Konířová

Poradci:

Martina Mašková, Petr Kuthan,
Martin Volný, Lukáš Hypša

Tisk:

Tiskárna Posekaný, České Budějovice