

# VEDNEMĚSICNÍK

ZDARMA

studentské nekritické noviny

www.vednemesicnik.cz • redakce@vednemesicnik.cz • @vednemesicnik

3/ říjen 2024



## Drahé čtenářky, milí čtenáři,

doufám, že jsme všichni ve zdraví zvládli nástup do školních lavic, a i když to (alespoň pro maturanty) bude spíše už jenom horší než lepší, máme pro Vás skvělou zprávu: s říjnovými stresy přichází i podzimní číslo Vedněmesicníku! Články jsou rozmanité a nepředvídatelné, stejně jako naše českobudějovické počasí, a každý si mezi nimi zaručeně najde to své.

Objasníme Vám dilema, jak to muži a ženy mezi sebou v přátelství vlastně mají a obohatíme Vás o pár tipů na učení bez zbytečných stresů. Namíchnout Vás už nemusí pouze fronta na oběd, ale i kontroverzní témata, jako jsou senátní volby, moderní fast fashion nebo transgender ve sportu, o kterých se dočtete na následujících stranách. Pro klidnější povahy zde máme spoustu filmových tipů na dlouhé večery, pro sportovní nadšence rozhovor s Ivanem Nestávalem a pro trpělivé duše i povídku nakonec.

Jménem celé redakce Vám přejí příjemná a možná trošku kontroverzní počtení, pevné nervy, a hlavně hodně zábavy, ať už se věnujete čemukoliv.

Barbora Kortusová, šéfredaktorka



## SKIBIDI BRAINROT – překlad slangu generace Alpha

Generace Alpha, narozená po roce 2010, si vyvíjí vlastní jazyk. Slova jako skibidi nebo rizz se šíří po sociálních sítích tempem světelným, nechytají se ani o pár let starší. Dnes už se dá za „boomera“ považovat i člověk starší čtrnácti let. Budiž vám tento článek aspoň základním slovníkem a cestou k porozumění mladší generaci.

**Brainrot** popisuje stav duševní únavy, vyčerpání nebo zmateného myšlení. Tento stav je produktem přílišné konzumace obsahu sociálních sítí.

**Skibidi** je slovo zcela beze smyslu. Používáme jej jako přídavné jméno a význam se rozlišuje podle kontextu, věty či situace.

**Alpha a Sigma** jsou lidé s nonšalantním stylem života. Jsou lepší než ostatní a také jim to dávají najevo.

**Beta** lidé jsou všichni ostatní.

**Rizz** je podstatné jméno vzniklé zkrácením slova *charisma*. Když „máte rizz“, tak jste velmi atraktivní, snadno dokážete druhé okouzlit nebo až dokonce „sbalit“. Když touto mocí oplyváváte, říká se vám **Rizzler**.

**Skibidi Toilet** je meme, který vznikl z animovaného seriálu na platformě YouTube. Obsahuje obrázky záchodu, ze kterého kouká krk a hlava. Tyto bytosti v seriálu



svádí boj s těly v oblecích s kamerou místo hlavy. Meme se rychle rozšířil na platformě Tiktok a od té doby fanoušci rozšiřují svět **Skibidi Toilet** komiksy a dalšími videy.

**Ohio** možná znáte jako stát v USA. V tomto slangu se používá jako negativní označení narážející na zvláštnost. „Tu divnou skibidi židli jsi koupil v Ohio?“

**Gyatt** nejspíše uslyšíte jako ocenění něčeho pozadí nebo velkých křivek.

**Sus**, zkrácené slovo *suspicious*, znamená podezřelý.

**Mewing** je technika používající se ke zkrášení profilu obličeje a zostření čelistí. Spočívá v umístění jazyka na horní patro a tlačení proti němu. Tuto techniku provádějí *sigma* nebo *alpha* muži, kteří zrovna nemají co lepšího na práci. Odděluje je to od *beta* mužů. Když v konverzaci delší dobu někdo nemluví, je dost možné, že provádí právě *mewing*.

**Fanum Tax** (Fanumova daň) je pojem stvořený streamery platformy Twitch – Fanumem a Kai Cenatem. Když Kai Cenat streamoval, Fanum mu ukradl talíř se sušenkami. Pojem je využíván, když jeden druhému kradne svačinu.

**Aura** je energetické pole, které má každý člověk kolem svého těla. Množství *aury* se člověku mění na základě činů. Když se ztrapníte, tak máte automaticky „*auru minus*“, když vás Generace Alpha ocení, tak vám *aura* nabyde.

Čím více má sdělení výrazů, tím větší má váhu. Generace Alpha, v hodné případech vychovaná na iPads (často používaný výraz *iPad kids*), tímto přebírá vládu a vytváří si další kulturu. Máme se bát invaze skibidi toiletů? Nebo jsme pro ně sigmové? text Anežka Konířová, foto Pinterest



## JAK SE JÍ PÁR TISÍC KILOMETRŮ OD NÁS?

ného v celku, s neporušenými klepítky i ocašem. Čekala jsem, že když zavřu oči, bude to, jako kdybych jedla chipsy, ostatně k tomu je to často přirovnávané. Zázitek to byl trochu jiný, spíše jako kdyby se mi v puse rozpadla hroudka prachu, byl strašně suchý, a vůbec ne křupavý. Příště dám raději šanci té tarantuli, třeba bude štatnatější. :)

### Želví polévka – Čína

Čína je, co se jídla a hlavně masa týče, ještě trochu kontroverznější. Poprvé jsem v Číně byla, když mi bylo osm, a většinu z těch věcí, které jsem ochutnala, jsem pozřela omylem – kachní mozek, pařáty, nebo právě želví maso. Byla jsem vybíravé dítě a tehdy jsem byla traumatizovaná i z toho, když jsem zakousla na oko sladký, pocukrovaný knedlíček a uvnitř byly fazole. Cítila jsem se zrazená, upadla do deprese a od té doby mě musel tatka, se kterým jsme v Pekingu byli, vodit do KFC, abych neumřela hladu.

Často jsme ale také chodili na místní trhy, kde se dalo koupit vše od plodů moře až po zeleninu. Mezi čerstvými surovinami i street foodem se prodávala také živá zvířata, hlavně ryby, krabi, krevety a jiní vodní živočichové. Koupili jsme si živou kožnatku čínskou, dravou vodní želvu typickou pro čínské a japonské vody. Nebylo v plánu ji ale chovat jako mazlíčka, ale po vzoru mnohých lidí jsme ji odnesli do nedaleké restaurace, kde jsme ji odevzdali v kuchyni, a za chvíli nám na stole přistály misky s polévkou a voňavým pečeným masem. V konzumaci mi bránil jakýsi psychický blok, že jím želvu, navíc když jsem ji před pár desítkami minut viděla živou, jinak to ale bylo úplně stejné, jako třeba maso kuřecí, a kdybych to nevěděla, hodně si na mase pochutnám a vůbec mě nenapadne zpochybňovat jeho původ. Jediná kontroverzní věc pro nás tady může být způsob přípravy, úvaha nad ochranou zvířat je ale asi na jiný článek.

### Fermentované žraločí maso – Island

Island jsem navštívila se svou rodinou tento

červenec a byl to neskutečný zážitek. O tradici fermentovaného („shnilého“) žraločího masa zvaného hákarl jsem věděla, rozhodně jsem se k tomu ale neplánovala ani přiblížit. Maso je podrobno kvašeno, aby se z něj odstranila močovina, která je pro člověka jedovatá. Po několika týdnech fermentace se suší a potom je připraveno ke konzumaci, podává se po malých kostičkách a napichuje se na párátko.

K ochutnání mě přesvědčila slečna, která obsluhovala v kavárně, kde jsme na ranní kávu seděli jednoho pochmurného rána. Byla to Češka, vyprávěla nám o svojí cestě na Island a potom nám nabídla ochutnávku hákarlu zdarma. Že prý to ve skutečnosti není vůbec tak hrozné, jak to zní, a že po konzumaci se muži stávají Vikingy a ženy se druhý den probudí mnohem krásnější. Zdráhali jsme se, ale abychom neztratili tvář, tak jsme souhlasili. Nikdy jsem hákarl neviděla, takže mě překvapilo, že to nevypadá jako normální maso, ale jako bílé gumové kousky. Bylo nám doporučeno k tomu nečuchat a moc nežvýkat, abychom si amoniakovým zápachem nezkažili chuť. Zatímco můj tatka se do toho hned pustil, já musela sbírat odvalu, než jsem ten maličký kousek dokázala sníst. Samo o sobě to nevypadalo nechutné, jen ten psychický blok dělá hodně. Nakonec jsem se odhodlala a bylo to... zajímavé? Konzistence byla hodně zvláštní a nepříjemně gumová a čím více jsem žvýkala, tím více jsem amoniak cítila. Nechci být dramatická, ale trochu mi to vhrklo slzy do očí a při své příští návštěvě Islandu to ráda přenechám jiným. Nutno pochopit, že tato tradice nevznikla proto, že by se tehdy islandští rybáři nudili a rozhodli se, že budou jíst shnilé maso, ale z nedostatku jídla a potřeby zpracovat vše, co moře dalo. Jediná pozitivní věc na tomto zážitku byl připínáček na oblečení, co jsem poté dostala, který potvrzuje to, že jsem Viking, aby to nemohl nikdo doma zpochybnit.

### Balut, neboli vejce s mládětem uvnitř

#### Filipíny

Vejce Balut je zajímavá specialitka, která je populární na filipínských ulicích. Jde o vařené (nejčastěji) kachní vajíčko, které ale už má poměrně velké mládě uvnitř těsně pod skořápkou. Při loupání uvidíte tedy kromě žloutku také kachně s vyvinutými končetinami, hlavou i zobáčkem a občas nějakým tím peříčkem. Vajíčko je nutné vařit v páře alespoň půl hodiny, aby maso i kosti dobře změkly, a potom je možné ho celé jíst. Seženete ho na každém trhu a můžete ho zakousnout u stánku jako svačinku nebo jako předkrm v restauracích, nejčastěji podávaný s octem nebo sójovou omáčkou. Příznám se, že na něco takového jsem odvahy absolutně neměla. Vypadá to strašně, údajně je to ale hodně dobré a hlavně výživné. Přenechala jsem to odvážnějším neboli mému tatkově. Ten nepohrdne žádným jídlem a byl taky iniciátorem veškerých ochutnávek, o kterých tady píšu. Ten se do toho s chutí pustil, zatímco já jen přihlížela. Mimochodem, ochutnávku balutu a jiných filipínských specialit jsme poctivě natáčeli. Myslíte, že by z toho bylo dobré YouTube video?

#### Smažené vepřová krev – Filipíny

Filipíny si prostě nedají pokoj. Ke konci našeho pobytu jsme se z malých ostrovů přesunuli na větší ostrov Boracay, který je hodně oblíbený především mezi japonskými a korejskými turisty. Hlavní část kolem hotelů je tedy plná moderních restaurací, obchodů i západních podniků, jako je třeba Starbucks, a hodně se tedy odlišuje od míst, která jsme navštívili předtím a kde jsme byli rádi za tekoucí vodu. Mezi vším tím ale bylo v uličkách mimo hlavní čtvrti možné objevit i malé restaurace a fast-foody pro místní dělníky přesně s takovými mňamkami, jako je směs masa a vnitřnosti vařená ve vepřové krvi, podávaná s rýží nebo jinou přílohou. Zní to děsivě, ale většinou se směs hodně koření, což jí dodá výraznou chuť,

která přebije vše ostatní, a nakonec to není ani tak strašné, jak to zní – naopak, jde si na tom velmi dobře pochutnat.

#### Pečená ovčí hlava – Maroko

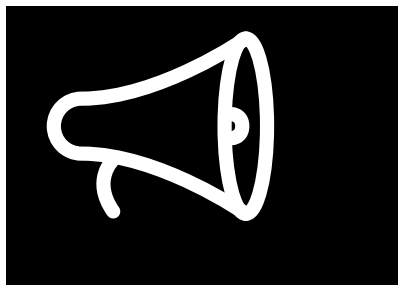
Když se řekne Maroko, vybavíte se mi trhy. Trhy s kořením, ovocem, zeleninou, sladkostmi a hlavně čerstvým masem, od kterého můžete sehnat mnoho druhů. Kromě toho, že ho místní kupují na doma na přípravu jídla, si ho lze nechat připravit také přímo na ulici – třeba oblíbenou pečenou ovčí hlavu, na které si můžete pochutnat s rýží nebo jen se solí a kmínem. Srst i kůže se před vařením odstraňuje, stejně jako mozek, který se připravuje zvlášť. Jíst se dá taky uzená nebo v polévce. Není vůbec špatná a je považována za velkou delikatesu – přece jenom, kvalitní ovčí nebo jehněčí maso dobré je, protože je jemné a lahodné. Není to nic, co by se muselo před požitím rozdýchávat. Konzumaci tady stěžuje jen vzhled celého pokrmu – člověk, co na to není zvyklý, si rozhodně neujme poněkud morbidní pohled na zvířecí hlavu na talíři s poklidně zavřenými očima a vypláznutým uvařeným jazykem ani vyjídání mozku lžičkou.

Pochopit, jak v některých zemích mohou takové pokrmy jíst, je pro nás Evropany těžké. Je nutné si uvědomit, že pro (hlavně) tropické národy má jídlo větší hodnotu než pro nás a je pro ně nemyslitelné vyhodit cokoli, co by se dalo zpracovat. Může za to jak jiná životní úroveň, tak po generace zakořeněná mentalita, že s jídlem je třeba nakládat jako s jídlem, ne jako s odpadem. Můžeme nad tím ohrnovat nos, možná by ale neuškodilo si z toho pohledu něco vzít. A jeden malý tip na závěr – pokud budete někdy v (nejen) tropické zemi a místní jídlo se vám bude zdát dobré, není potřeba se přehnaně zajímat o to, co vlastně jíte. Buďte rádi, že vám chutná, a zůstaňte ve sladké nevědomosti. :)

text Stella Hlivková, foto Pinterest

Co u nás ale pořád není tak běžné, jsou smažené štíři nebo velké, chlupaté tarantule, oproti kterým jsou cvrčci sranda. Nabídl nám je v Bangkoku pouliční prodejce napíchané na špejli a já si z té zajímavé lákavé nabídky vybrala škorpióna. Velkého, krásně zachova-





# EJLUB WOCHÉ

## aneb pojďme se bavit nejen o naší budoucnosti

aktuální témata, kterým se kniha věnuje. Témata, která mladé lidi žijící na území Evropské unie oslovují, taková, která jim jsou blízká. Letos byla vybrána tato tři: 1) *zpátky do reality, mladí lidé a záležitosti jako příroda, umění, pohyb nebo sport*, 2) *vazby a spojení, mladí a vztahy*, 3) *budoucnost stojí přede dveřmi, a kde stojíme my*. Druhá skupina se celý týden věnuje natáčení filmu, jehož námět je vybírán z knihy, která byla zveřejněna v předešlém ročníku tohoto projektu.

Já jsem byla součástí psacího týmu, konkrétně jsem byla součástí třetí podkategorie psacích workshopů. Během týdne jsem se spolu s ostatními členy této skupiny věnovala tématu s názvem „*Budoucnost stojí přede dveřmi, a kde stojíme my*“. Velmi si vážím příležitosti, kterou jsem dostala. Vést dialog s lidmi mého věku o věcech, které nás trápí v dnešním světě, bylo velmi obohacující. Bavili jsme se o spoustě věcech, o tom, jak technologie ovlivňuje náš svět, o tom, jak se přizpůsobit světu, jenž je silně ovlivněn existencí AI, o lidských právech, politických systémech, vzdělávacích programech pro mladé lidi a tak. Tyto rozhovory dokazují, že v tom nikdy nejsme tak úplně sami, že množství mladých lidí v Evropě se zajímá o to, co se děje, a není jim to jedno. A bylo

neskutečně hřejivé a příjemné navzájem sdílet naše sny, pocity, ale i strachy a obavy z budoucnosti, jež nás čeká.

Týden utekl jako voda, už třetí den jsem necítila nic jiného než naplnění a radost z toho, že mě někdo konečně poslouchá a že někdo sdílí mé myšlenky a pocity, a pokud nesdílí, tak argumentuje rozumně a současně stále respektuje můj názor.

Dny v Kremsu pro mě byly něčím výjimečným. Možná tím, že mě naplnily naděje. Naděje, která mi šeptá, že by zítřek v EU nemusel být tak špatný, že existuje spousta mladých a talentovaných lidí, kteří se zajímají o politiku, kteří chtějí dosáhnout velkých věcí, a to nejen pro sebe, ale pro nás všechny, pro nás Evropany.

Odjízdim domů a hlavu mám zase plnou myšlenek, tentokrát jsou to však myšlenky nadějně, plně optimistické, velkých snů a očekávání. Myslím na to, jak skvělé lidi jsem měla možnost poznat. Přemýšlím nad tím, co všechno mi předali, ať už vědomě, či nevědomě. Docházím k uvědomění, že mne toto setkání naprosto naplnilo, cítím se inspirovaná, nabuzená a z celého srdce doufám a věřím, že i já jsem byla pro někoho inspirací a vzorem a možná budu i nadějí.

text a foto Elishka Kazem Tabrizi



Vůbec jsem nevěděla, co mě čeká a na co se připravit. Pozvání k účasti na projektu Eljub jsem dostala e-mailem jako bonus k výhře německé olympiády na krajské úrovni. Poté, co jsem si přečetla základní shrnutí této akce, jsem došla k závěru, že se jedná o jedinečnou příležitost. Eljub je totiž zkratka pro evropské literární setkání mládeže. A tak jsem zrušila všechny své plány na první prázdninový týden a rozhodla se naplno se vnořit do této významné příležitosti. Plno obav, strachů a očekávání mi tížilo hlavu nejen během cesty, ale i prvních pár dní.

Abych trochu popsala, o co v tomto projektu spolufinancovaném EU vlastně jde. Během takzvaného Eljub Woche (týden, ve kterém projekt probíhá) se v rakouském Kremsu sjedou účastníci z 12 evropských zemí, podílí se např. Itálie, Polsko, Bulharsko, Albánie a spousta dalších. Během týdne, který spolu mladí lidé zhruba ve věku od 15 do 20 let tráví, jsou jejich cíle jasné. Účastníci se podle vlastních zájmů dělí na dvě skupiny. První sepsuje knihu. Každý rok se vybírají

## NEŠVAR JMÉNEM FAST FASHION



Co to je a proč je to problém?

Fast fashion, rychlá móda. Asi všichni jsme s tímto pojmem obeznáni. Jedná se o velmi levné a nekvalitní oblečení, které je vyrobeno ve velkých kvantech a za neetických podmínek. Aby se vyrobilo co nejrychleji a nejlevněji co nejvíce kousků oblečení, často závisejících na momentálních trendech, jsou používány nekvalitní umělé materiály, nejčastěji polyester. Výrobci pracují za pár korun, jsou vystaveni chemickým látkám a nemálo z pracovníků jsou děti. Většina kousků vydrží pár nošení, dokud se nezačne žmolkovat, párat a úplně ničít. To, že daný kus oblečení následně skončí na skládce, je jen jeden z faktorů, jak celý průmysl škodí naší planetě. Je zodpovědný za značnou část celosvětových emisí skleníkových plynů, což přispívá ke klimatickým změnám, a chemikálie použité na barvení textilií znečišťují vodní toky i půdu a to má neblahý dopad na ekosystém, ale i lidské zdraví. O spoustě značek je všeobecně známo, že patří k problému, například SHEIN, Temu, New Yorker nebo Primark, ale součástí jsou i řetězce, které se prezentují drazé a udržitelně, i když se jedná o tzv. greenwashing, tedy o snahu zapůsobit na lidi pod nálepkou toho, že jsou ekologičtí, ačkoli je to jeden velký výmysl. Mezi ně patří třeba H&M, Zara, ale klidně i Guess.

Jak problému zabránit?

Je spousta způsobů, jak předejít tomu, abychom právě i my nesli podíl na ničení naší jediné planety. Klíčové je uskromnit se, neříct si u každé věci, kterou vidíme ve výloze, že ji naprosto musíme mít, a raději skládat outfity z oblečení, které už máme doma. Neznamená to ale, že bychom si měli kompletně přestat kupovat nové kousky, přece jen každý si chce někdy udělat radost. Existuje spousta světových i lokálních slow fashion značek, ale velkým problémem je cena. Ne každý, zvláště z nás studentů, má dva tisíce na košili. Proto si myslím, že nejlepší řešení jsou second handy, kterých v našem okolí vážně není málo, jen v Českých Budějovicích je jeden skoro na každém rohu. Dají se najít vážně unikátní kousky, ale když má člověk štěstí a vytrvalost hledat, může najít klidně i něco značkového, a to jen za zlomek původní ceny. Pokud se vám ale příčí představa trávit spoustu času přehrabováním se mezi věšáky, dalším logickým řešením je Vinted. Jedná se o second-handovou aplikaci, kde lze objevit opravdu vše jen na pár kliknutí. Naše generace musí začít myslet na to, že MY musíme být tou změnou, kterou potřebujeme. Nemáme žádnou planetu B. Proto bychom se měli o tu naši starat co nejlépe, abychom ji mohli krásnou svěřit zase našim dětem.

text Elena Němcová, foto Just Style

## Ono se volilo? Proč nevěnujeme pozornost senátním volbám

Před několika týdny proběhly v některých částech republiky senátní volby, i v Českých Budějovicích. A byť je Senát klíčovou součástí naší demokracie, volby prošly bez velkého zájmu, z velké části zastíněny krajskými volbami. S těmi se sice senátní volby takřikajíc svezly a měly u nás v prvním kole účast přes 35 procent, což je na poměry těchto voleb ještě dobré. V druhém kole už však účast klesla na méně než polovinu, necelých 16 procent.

Volby do Senátu mají takto nízkou účast stabilně, přesto jsou velmi důležité. Senát slouží jako kontrola rozhodování Poslanecké sněmovny, a tedy i vlády. V minulých letech pak takovou kontrolu často rozhodnul rozdíl několika hlasů, jako třeba během schvalování Istanbulské úmluvy – neprošla o hlasy dvou senátorů. I jedno křeslo z jednaosmdesáti může udělat velký rozdíl, a nakonec právě kvůli nízké účasti má jeden hlas pro senátora mnohem vyšší váhu než hlas do Sněmovny.

I tak ve veřejné debatě člověk tyto volby zaregistroval málo, a když už, rozhodně ne ty v Budějovicích. Na rozdíl od kandidátů v hojně medializovaných obvodech v Praze, místní kandidáti o sobě nechali vědět málo. Rozhovorů s nimi bylo poskrovnu a materiály v kampani se často omezily na pouhou asociaci se známějšími politiky či líčení vlastní osobnosti, samotné názory kandidátů se daly najít jen těžko. Našly se i výjimky – například tací, kteří

odpověděli na dotazník organizace Jsme fér ohledně manželství pro všechny či průzkum organizace Programy do voleb. Představovali však výjimku. Obecně tak nebylo daleko od pravdy, že na voliče za plentami čekali „zající v pytli“, kteří zveřejnili jen málo svých ideových postojů, a navíc často měli priority těžko splnitelné z horní komory parlamentu. Tato situace samozřejmě nebyla unikátní pro budějovický volební obvod ani pro senátní volby jako takové.

O politiku ale i přesto zájem neklesá: kupříkladu volby do Evropského parlamentu měly s více než 36 procenty nadprůměrnou účast pro toto takřka druhoradé hlasování, za které můžeme označit i volby do Senátu. Druhou důležitostí bez povchyby Senát druhoradý není: už kvůli své úloze je ale příliš pomalý, rozvášný, málo viditelný, a proto o dost méně atraktivní než Poslanecká sněmovna se svými plamennými projevy a šarvátkami. Není divu, že mají senátní volby poloviční účast oproti sněmovním.

V tomto ohledu by se dalo říci, že je úkolem Senátu, aby se stal zajímavějším pro občany – ne tím, že od dolní komory převezme častou demagogii, osobní útoky či cílené zviditelňování se, nýbrž tím, že zvolí prozirávější komunikační strategii. Horní komora v současnosti podléhá čím dál vyšším tlakům, ať už z chaotické sněmovny, či od politiků, kteří by nejraději Senát zrušili. Na Slovensku můžeme vidět,

jak by jednokomorový parlament umožnil takřka neomezenou vládu populistům a autoritářům.

Senát samozřejmě jednoduše zrušit nejde – s takovou změnou by museli souhlasit senátoři samotní. Při takové diskusi ale nesmí Senát jen nečinně sedět a čekat, až si jej obyvatelstvo všimne. Senát a jeho členové musejí více komunikovat s občany a propagovat svou práci, informovat o své úloze. Samozřejmě, nižší volební účast svým způsobem může senátorům vyhovovat – je pak jednodušší se do horní komory dostat i se v ní udržet.

Už samotný druh volby ale zajišťuje, že v Senátu nepůsobí lidé, kteří si jen odseděli místo na kandidátce a dostali se do politiky v podstatě náhodou; všichni senátoři museli buď vyhrát dvoukolovou volbu, nebo zvítězit hned v prvním kole, což něco vypovídá o síle jejich osobnosti. Senátoři si jistě uvědomují důležitou roli, jakou hrají – nicméně, dokud ji nebudou umět prodat, bude Senát nadále tak opomíjený, jako je teď.

Svou zodpovědnost máme samozřejmě i my: věnovat Senátu dvacet minut času jednou za šest let je asi dobrá výměna za to, že námi vybraná instituce bude hlídat naši demokracii. A konečnou je v našem vlastním zájmu, aby lidé v Senátu odpovídali našim představám. Pojistkou demokracie totiž není jenom Senát; jsme to my samotní.

text Jakub Justin, foto Renata Matějková







# KDO JE VE SPORTU ŽENA?

situaci, která byla následně zpochybněna olympijským výborem, poněkud zjednodušíme, můžeme Imane Khalife nazvat intersex sportovkyní, tedy sportovkyní, která se narodila se znaky přisuzovaným mužům. V našem případě pak jde o zvýšenou hladinu testosteronu.

Pro co nejuchopitelnější definici pojmu intersex se teď pokusím jít od naprostých základů. V současnosti máme dvě pohlaví: muž a žena. Žena se vyznačuje kromě ženských pohlavních orgánů také chromozomy XX a na druhé straně muž má chromozomy XY. Někteří lidé se však narodí s anomálními variacemi jako například XXY, XXX nebo XYY. Mohou tedy stát někde na pomezí mezi mužem a ženou. Takto narození lidé tu byli vždycky a nejspíše i vždycky budou. Lékařský pohled na pohlaví byl ale dříve méně sofistikovaný a vycházel pouze z vizuálního výzkumu. Na určitém pomezí našeho vnímání pohlaví stála polská sprinterka Ewa Klobukowska. Olympijská medailistka z běhu na 100 metrů v roce 1964 svojí tělesnou stavbou vyvolávala pochybnosti o svém skutečném pohlaví a dva roky nato přišla světová atletická federace s vizuálními kontrolami. Doktoři tedy pohledem posuzovali, jestli je sportovec mužem nebo ženou. Ewa Klobukowska touto kontrolou prošla. Au konce. Při testu chromozomů v roce 1967 se poprvé dozvěděla, že „trpí“ intersexualitou.

Další ukazatel způsobilosti k účasti v ženských soutěžích byl zaveden v roce 2011. Tehdy se začala testovat hladina mužského hormonu testosteron. Právě limit 5 nmol/l je teď jedním ze záchytných bodů při povolování závodění intersex sportovcům. Intersex sportovkyně tudíž už může mít ženské chromozomy, ale stále nemusí splňovat hladinu tohoto hormonu. Otázkou zůstává, jestli právě genetické anomálie nejsou něčím, co posouvá sport dopředu. Michael Phelps se stal plaveckou legendou díky nadprůměrně dlouhému torzu a obrovským chodidlům lehce podobným ploutvím. Pochopitelně nikdy nebyla zpochybněna kvalita jeho výkonů, protože výkonnost neurčujeme šířkou chodidel. Existují desítky dalších determinantů zvyšujících výkonnost. Otázkou zůstává, kde udělat čáru. Je množství testosteronu opravdu tak zásadním ukazatelem výkonnosti, a musíme tedy chránit práva ženských závodnic, nebo jde stále jenom o jednu z mnoha predispozic, se kterou se narodí budoucí sportovní legendy?

Vraťme se ještě na moment k našemu výchozímu příběhu. Vzpomeňme si na plavčího italskou boxerku. Byla ve skutečné nevhodě, která jí znemožnila férovou soutěž, nebo má pouze smůlu, že se nenarodila s genetickými dispozicemi jako její sou-



peřka, a měla tím pádem raději dělat třeba krasobruslení, kde nemají výhodu sportovkyně, které jsou od přírody silné?

Média v poslední době ale mnohem více rozebírají otázku transgender sportovkyň. Pro sjednocení názvosloví tím myslím závodnice, které závodí v ženských kategoriích, přestože se narodily jako muži. V příštích pár odstavcích bych se chtěl dotknout témat bezpečí a rovnoprávnosti žen, a jelikož článek píšu z pozice muže, budu si často vypůjčovat slova dvou, podle mého názoru důležitých žen: Lii Thomas (úspěšné transgender sportovkyně) a Riley Gaines (též profesionální sportovkyně a také genderové aktivistky).

Společenský fenomén transgender sportovkyň má vzestupnou tendenci a jednotlivé sportovní federace nestíhají reagovat. Například světové rugby nedovoluje transgender sportovkyním závodit za žádných okolností. Běžným standardem je však snížení hladiny testosteronu pod stanovenou hranici. Mohli bychom tedy tvrdit, že sportovkyně si nejprve musí projít hormonální léčbou, která zákonitě vede k poklesu ve výkonnosti, a až posléze se může zúčastnit. Existuje velmi obsáhlá skupina liberálně smýšlejících lidí, kteří podporují snížení těchto standardů a velmi ostře kritizují například razantní rozhodnutí v ženském rugby. Tento názor má například americká politická aktivista a novinářka Francesca Fiorentini, která se dle vlastních slov stydí za biologické ženy, které odmítají závodit s trans ženami. Pomíjí však zásadní fakta. Neexistuje sportovní disciplína vycházející ze síly, vytrvalosti nebo rychlosti, kde by muži nebyli na diametrálně odlišné úrovni. Kdyby například současná nejrychlejší žena současnosti Julian Alfred závodila v kategorii mužů, nedokázala by se dostat na jedinou vrcholnou akci a předběhli by jí například i vrcholní dorostenci. Nejde tu o to, že ženy nedokáží ve sportu dokázat obdivuhodné věci, snažím se na tomto případě pouze demonstrovat, že myšlenka spojení

kategorií vycházející opět z úst Francescy Fiorentini nebo dalšího aktivisty Jamese Barra je absolutně nemyslitelná a vzala by právo na férovou soutěž všem ženským sportovkyním.

Dříve jsem zmínil, že snížení hladiny testosteronu sníží výkon. Muži ovšem nemají výhodu pouze v tom. Představa dvoumetrového volejbalisty, který se rozhodne ve 30 letech pro změnu pohlaví a začne zápasit v ženské lize, je aspoň podle mého názoru absurdní. Přesně tohle se ale děje. Lia Thomas se stala první transgender sportovkyní, která vyhrála prestižní univerzitní plavecký šampionát NCAA. Nejprve závodila na průměrné úrovni jako muž a po následné tranzici a hormonální léčbě se stala hvězdou v týmu žen. V tuto chvíli je její činnost dle rozhodnutí světové plavecké organizace zakázána, a přišla tak o účast na olympijských hrách v Paříži. Proti tomuto rozhodnutí se odvolala se slovy: „Transgender sportovci nejsou hrozba pro ženský sport.“

Obrovským problémem je jakási polarizace názorů, která se rozvinula. Narativy dvou názorových táborů jsou od sebe tak daleko, že nelze stanovit naprosto žádný konsenzus. Další trans sportovkyně Veronica Ivy například považuje rozdíl ve výkonnosti mužů a žen za čistě sociologický problém. Chlapce podle ní od dětství učíme náročnější věci, jelikož nevěříme, že je dívky zvládnou. To však jde v naprostém protikladu proti biologii a zároveň zásadní logice. Kdyby Jaromír Jágr řekl, že je ženou a začal zápasit za ženy, absolutně by zničil celý sport. Téměř by nepotřeboval spoluhráčky, jeho tým by vždycky vyhrál. Fyzilog a profesor na švédské univerzitě Karolinska Institutet Tommy Lundberg tvrdí, že muži předčí ženy v diastolickém objemu na konci levé komory a tloušťce komorové stěny, což umožňuje větší srdeční výdej při podobné srdeční frekvenci. Kombinace většího podílu svalové hmoty, velikosti srdce a hemoglobinu vede k obecně rychlejšímu

závodním časům v mnoha aerobně zaměřených disciplínách.

I kdybychom snížili hladinu testosteronu na správné hodnoty, stále by platil větší objem srdce, poměr hemoglobinu nebo větší hustota kostí. Nemluvě o negativním vlivu na bezpečí. Riley Gaines je bývalá profesionální plavkyně, která často soutěžila právě s Liou Thomas. Podala žalobu proti organizátorům soutěží s odůvodněním, že je absolutně nepřipustné, aby biologičtí muži brali možnosti vyhrávat vrcholné soutěže ženám. Zároveň se necítila bezpečně ve společných sprchách s Thomasovou, která stále měla mužské genitálie. Přestože se nad množstvím jejich výroků strhla vlna kritiky, pokusme se být upřímní. Ve chvíli, kdy se žena necítila bezpečně na plaveckých závodech s osobou s penisem v dámských šatnách, nemá nikdo právo její obavy znevažovat nebo na ni dokonce útočit.

V době, kdy každý může být cokoli, riskujeme kromě ztráty férovosti sportu i mnohem horší následky. Rozhodne-li se právě teď čtyřicetiletý muž, že se cítí být ženou, může teď s fousy a mužskými pohlavními orgány do prostorů dámských toalet? Může do ženských věznic? Může závodit v ženských týmech? Genderová dysforie (nesoulad mezi biologickým pohlavím a genderovou identitou) je reálný problém a tranzice může být absolutně skvělá možnost jejího řešení. Otázkou zůstává, kdo se do spektra transgender řadí. Na sociálních médiích se totiž vyskytují lidé, kteří se v nejmenším nesnaží o věrnou změnu pohlaví. Mluví o mužích, kteří mají paruky a ženské oblečení a používají ženská jména. Na společnosti je v kooperaci s transgender osobami teď vytvořit jistou hranici, od kdy můžeme považovat transgender osobu za „skutečnou“ opačné pohlaví. Blaire White, trans politická komentátorka tvrdí, že ve sportu není kvůli biologické zvyrodnosti možné nechat závodit trans ženu, která stihla projít mužskou pubertou (právě puberta upevní rozdíl v hemoglobinu nebo nevratně upraví hustotu kostí). Sama si myslí, že kromě práv a spokojenosti trans žen je nutné také poukázat na práva biologických žen. Doporučuje, aby trans ženy využívaly dámské toalety až po dvou letech hormonální léčby a po objektivním uvážení, že se ženy nebudou cítit v přítomnosti dané osoby nekomfortně. Také se tím omezi cesta predátorův, kteří svou identitu využívají pouze jako fetiš nebo zástěrku.

Tato problematika je ovšem mnohovrstevnatá a opředaná otázkami, na které ani moderní věda stále nemá odpověď. Stěžejní je v téhle době mnoha protichůdných informací neřídit se pouze informacemi jedné strany a dělat si názor až na základě posouzení mnoha názorů z mnoha zdrojů.

text Tomáš Johaník, foto Profimedia.cz

## Work smarter, not harder: 4 způsoby, jak se efektivněji učit

A je to tu zase – podzim. Zatímco pro jiné přináší změna ročních období chladnější teploty, padající listy a delší večery, pro nás, školou povinné, začíná také období školy a učení. A maturanti, jako třeba já, toho mají naloženo opravdu hodně. Zatímco se na menu kavárny začínají objevovat dýňová latte, my se postupně dozvídáme, kolik nás toho tenhle rok čeká. Máme před sebou maturity, přijímačky na vysoké školy, někteří jazykové diplomy a do toho všeho ještě testy z běžných předmětů.

Pro mě byl tenhle rok příchod do školy obzvláště velkým šokem, protože jsem minulý rok strávila na zahraničním pobytu v USA. Po roce poměrně jednoduché výuky na americké škole jsem byla vhozena zpět do víru zkoušené, testů a intenzivního učení. A protože učiva bylo najednou opravdu hodně, včetně dopisování testů z minulého roku, začala jsem si klást otázku, jak se můžu učit co nejefektivněji.

Po hledání a zkoumání různých přístupů k učení jsem se rozhodla během několika týdnů vyzkoušet čtyři známé učební metody. Předtím, než se pustíte do čtení, pamatujte na to, že každému může vyhovovat při učení něco úplně jiného. Od věci také není udělat si test, díky kterému zjistíte, jaký studijní typ jste a jaké učební styly jsou právě Vám doporučované.

### 1. Feynmanova metoda

Tato metoda, pojmenovaná po nositeli Nobelovy ceny za fyziku Richardu Feynmanovi, je založena na jednoduchém principu: pokud něco nedokážete vysvětlit jednoduše, pak tomu dostatečně nerozumíte. Tato technika spočívá v tom, že si téma nastudujete a poté ho zkoušíte nahlas vysvětlit co nejjednodušeji, jako byste jej vysvětlovali malému dítěti nebo někomu, kdo o tématu nemá žádné znalosti. Pokud při vysvětlování narazíte na pojem nebo problém, kterému nerozumíte, vraťte se zpět a téma znovu prostudujete.

Feynmanovu metodu jsem využila při přípravě na test z makroekonomie, které jsem sama zprvu nijak moc nerozuměla. Síce mi trvalo poměrně dlouho téma nastudovat, ale následně využití Feynmanovy techniky mi pomohlo k hlubšímu a rychlejšímu porozumění. Často jsem měla pocit, že něco z poznámek chápnu, dokud jsem to nezačala vysvětlovat nahlas. Najednou jsem zjistila, že mi chybí určité detaily nebo mám ve znalostech látky ještě mezery. Díky metodě se mi podařilo látku pochopit, naučit se ji, a dokonce ji i uložit do své dlouhodobé paměti. Za nevýhodu této techniky bych jednoznačně označila to, že nelze provozovat jen tak v knihovně nebo kavárně a člověk musí být někde, kde nikoho svým povídáním neruší. Vybrala bych si

ji především na předměty, jako je chemie, fyzika nebo občanka, kde je třeba téma především pochopit.

### 2. Pomodoro technika

Pomodoro technika je jednou z neznámějších metod pro udržení soustředění. Funguje na principu časových bloků – 25 minut intenzivní práce, tzv. pomodoro, a poté krátká pauza, obvykle 5 minut. Po čtyřech „pomodorech“ následuje delší pauza, třeba 15 až 30 minut.

Tahle technika je podle mě skvělým pomocníkem při boji s prokrastinací a dá se kombinovat s dalšími metodami učení. Díky pomodoro metodě jsem překonala pocit zahlcení velkým množstvím látky, protože jsem si ji rozdělila do menších časových úseků. Technika ale rozhodně nemusí fungovat pro každého, především kvůli tomu, že máme každý jinak rozložené vydávání energie při učení. Pro mě samotnou je častokrát mnohem lepší pracovat delší dobu a pak se odměnit delší pauzou, než se po necelé půlhodině zastavovat na pět minut. Pokud jsem ale nesoustředěná a každou chvíli sahám po mobilu nebo se jinak rozptyluji, je pomodoro časovač skvělou volbou.

### 3. Blurting metoda

Blurting je učební postup, při kterém si aktivně snažíte vybavit právě nastudovanou látku. Po přečtení nebo prostudování

materiálu, kdy máte pocit, že látku chápete a rozumíte jí, si vezmete prázdný papír a sepišete vše, co si pamatujete. Člověk při tom vůbec nemusí brát ohled na strukturu nebo pořadí. Poté si vezmete do ruky své poznámky a porovnáte je s původními materiály. Jinou barvou můžete poznámky opravit nebo do nich dopsat informace, které vás při psaní nenapadly. Pokud nejste spokojeni se svým výsledkem, opakujete proces znovu.

Blurting metodu se mi podařilo vyzkoušet především během prvního týdne školy, kdy látky nebylo tak moc a já měla na přípravu na testy více času. Kvůli časové náročnosti ale asi není ideálním řešením v situaci, kdy se musíte naučit patnáct stran textu za jedno odpoledne. Má toho do sebe ale rozhodně víc než jen běžné opisování poznámek. Díky vypsání všeho, co jsem si z daného tématu pamatovala, jsem také hned získala jasný přehled o tom, jak na tom s přípravou jsem a jaké části bych se ještě měla zavěnovat.

### 4. Self-testing

Tahle technika doporučuje tvořit si během procházení látky kartičky s pojmy nebo vymyšlet možné otázky do testu. V podstatě jde o neustálé testování a zkoušení se z látky pro co nejlepší pochopení a zapamatování. Jakmile zjistíte, jaké otázky vám dělají největší problém, můžete se

na ně více zaměřit, a těm, co už máte v malíčku, se zase nemusíte více věnovat.

Self-testing používám při učení v různých formách už dlouho, ale často se mi stává, především u kartiček s cizími slovíčky, že látku brzy po testu zapomenou. Když jsem techniku zkoušela teď znovu, přidala jsem jí jako dodatek k jiným studijním metodám. Látku jsem se třeba nejprve naučila pomocí blurting metody a pak až se na jednotlivé pojmy ještě vyzkoušela. Velmi se mi osvědčilo využití umělé inteligence, do které jsem jednoduše zkopírovala své poznámky a nechala ji vytvořit různé těžké otázky. K mé radosti se pak mnoho z těchto otázek objevilo v testu a já na ně hned věděla odpověď, protože jsem si je večer předtím opakovala.

Učení se velkého množství látky může být vyčerpávající a stresující, zejména pokud jste ještě nenašli učební metodu, která by Vám opravdu vyhovovala. Ze všech technik, které jsem za poslední měsíc vyzkoušela, rozhodně nemohu vybrat jednu nejlepší nebo nejhorší. Každá je jinak časově náročná, jedna je více efektivní pro dlouhodobé zapamatování, jiná zase pro rychlé naučení nebo lepší soustředění. Pokud i Vy právě teď řešíte přípravu na přijímačky, maturity nebo jiné testy, určitě stojí za to, některou z těchto metod vyzkoušet!

text Linda Janoutová,



# poezie!

## POEZIE

Podupávání nohou,  
cinkání náramků  
jako podkov,  
bubnování prstů  
jako nárazy slz do oken.

Hledání pramínku vlasů,  
rychle, rychle, rychle!  
Palec a ukazováček,  
jeden vlas,  
dva prsty,  
dlouhé potažení  
jednou, dvakrát, třikrát  
až dokud se vlas neroztříští  
na miliony dalších

Poté najdeš další  
a takto si pomalu ničíš  
svou hřívu

Jen aby ta nervozita ustala,  
aby přešla o dům dál.

.....

Víš, jak se řekne srdce latinsky?  
*Cardia, odtud pochází kardiologie, tam ti srdce  
l to zlomené?*

*Snad...*

Víš, jak se řekne slovo latinsky?

*Verbum, to je i jeden ze vzorů.*

*Verbum verbi verbo verbum verbo verbo -*

*A duše?*

*To nevím*

Anima... jako – jako tajné zvíře, spirit, co žije v každém  
z nás. Většinu času se skrývá. U někoho méně, u někoho  
více. Někdo je se svou duší v souladu, jiný ne. Ale každý  
ji máme.

Je to poutník, věrný přítel, který nás provází životem  
a neopouští nás.

Anima – zvíře, ve kterém je uchována celá lidskost  
sebe sama.

text Barbara Janečková



## MOPOMETKY

(Sestavila MODr. Adéla Krejčová)

Řád: Mopometky

Rod: Ženský

Třída: Všechny na škole

Druhy:

Všudybylka operetní

Namístěnka seděčná

## VŠUDYBYLKA OPERETNÍ

Základní informace:

Tento druh žije v symbióze s řádem studentae.

Výskyt:

Najít je můžeme nejčastěji odpoledne, když studentae vyrazí  
za potravou, a to na cestičkách, které jsou vyšlapány řádem stu-  
dentae a stále využívané. Tam si zakládá svá teritoria.

Pozor!

Všudybylka si svá teritoria pečlivě hájí. Nepřátele a vetřelce  
zastrašuje pronikavým zvukem vydávaným hlasivkami, a to  
vždy se 100% úspěšností. Jestliže se cítí ohrožena, může vydávat  
zvuky až pět minut bez nádechu, vetřelec ale většinou ustupuje  
již po mírné výstraže – Co sem jdeš v těch botech?! Co sem jdeš  
v těch botech?! – proto i když jsou s ní v symbióze, se jí studen-  
tae raději vyhýbají. Všudybylka operetní je nejrozšířenější druh  
mopometek.

## NAMÍSTĚNKA SEDĚČNÁ

Základní informace:

Tento druh je třetí nejrozšířenější mopometka, o jeho zvycích  
se moc neví, ale najít ho můžete zejména ráno, a to ve zvláštní  
skrčené poloze, odborníky – mopometology – nazývanou sed.  
S oblibou bez pohnutí pozoruje řád studentae, a to zvláštním  
druhem pohledu, který dr. Letieder, který se mopometkami  
zabývá, popisuje jako „pronikavě podezřívavý“. V řádu studentae  
po zasažení byl naměřen pocit bezdůvodné viny mezi hodnota-  
mi 115– 223 Nj (Nejistotinů), což může způsobovat u tohoto řádu  
řadu psychických problémů.

Pozor!

Mohou se plést s častějším případem starších jedinců řádu Opra-  
vaříků, ti jsou však prokazatelně v symbióze s řádem studentae,  
nejsou nebezpeční a patří k rodu mužskému.

Víte, že?

Jako jediné mopometky nemají svůj hmotný atribut ani určené  
teritorium?

Adéla Krejčová

## HRA SVĚTEL A STÍNŮ

Zelené prítmi chrámu lesa,  
vysoká klenba ticha dómu,  
kde monotónně stoupá, klesá,  
odvěký nápěv starých stromů.

Občas ho zčeří výkřik straky  
a v potoce se světlo láme.  
Věřili dříve na zázraky.  
Opravdu les tak dobře známe?

Byla to jen hra světla, stínů,  
co na zem skvrny vykouzlí,  
paprsky na všem nesou vinu,  
co listovím snad proklouzly?

Nebo se na mě právě dívá  
ze starých bájí, pověstí  
tajemná víla, na mě kývá  
a chce dát kvítek pro štěstí?

Adéla Krejčová



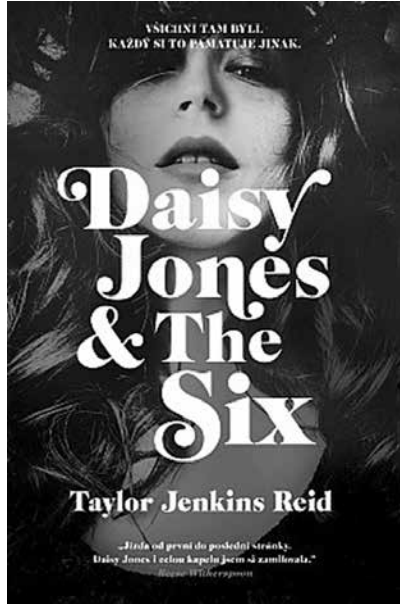
ilustrace: Rosalie Plojharová



# Redaktoři a redaktorky vedneměsíčníku doporučují:

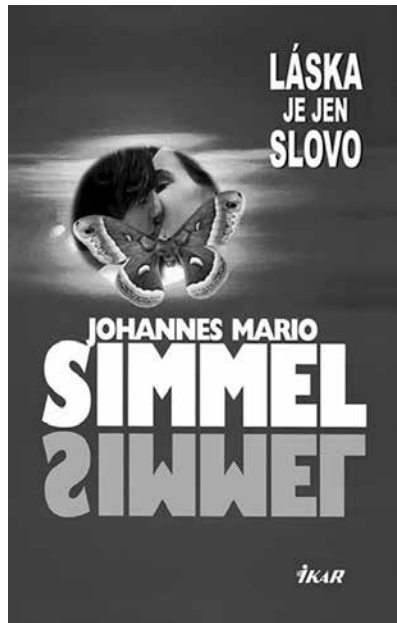
## Daisy Jones & The Six – Taylor Jenkins Reid

Román, který vás přenese do amerických 70. let, rockového světa a života. Budete chtít jít s kapelou na stage, zpívat jejich největší pecky a po koncertě s nimi klábovat až do rána.



## Láska je jen slovo – Johannes Mario Simmel

Strhující společenský román o německé generaci zatížené traumatem druhé světové války.



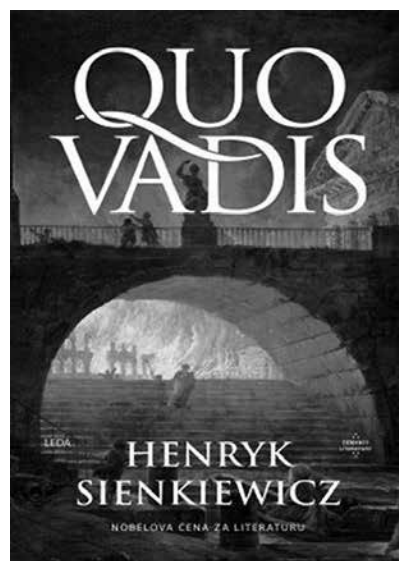
## Všechno, co opravdu potřebuju znát, jsem se naučil v mateřské školce – Robert Fulghum

Kniha krátkých příběhů, úvah a filozofických postřehů z každodenních zážitků autora.



## Quo vadis – Henryk Sienkiewicz

Román popisující dobu krutovlády římského císaře Nerona a vývoj křesťanství. Kdo si nezamiluje postavu Petronia, čte knihu špatně.



## The Love Hypothesis – Ali Hazelwood

Pro romantické duše je to povinná četba. TikTok tentokrát nelhal, je to opravdu dokonalé.



## Beautiful World, Where Are You – Sally Rooney

Úžasná kniha o životech dvou kamarádek a jejich vztazích. Jak jen dokáže Sally Rooney tak skutečně popsat pocity a emoce?



## Hra o dědictví – Jennifer Lynn Barnes

Tajemství, hádanky, výzvy a nebezpečí provázejí celou tuto napínavou knihu. I když už jste si mysleli, že víte, jaká je pravda, zaručeně se mylíte.



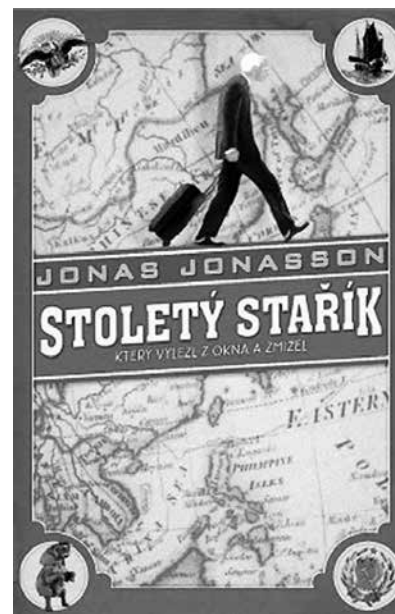
## Outsider – Stephen King

S touhle knihou vás Stephen King znovu donutí bát se, podívat pod postel a na čas přestanete důvěřovat i svému nejbližšímu okolí. Ale to napětí stojí za to!



## Stoletý stařík, který vylezl z okna a zmizel – Jonas Jonasson

Životem prošel s lehkostí a neodmyslitelným humorem, ale ani ve stu letech to ještě nehodlá zabalit! Příběh Alana Karlssona vás pobaví, dojme a také provede důležitými historickými milníky 20. století.



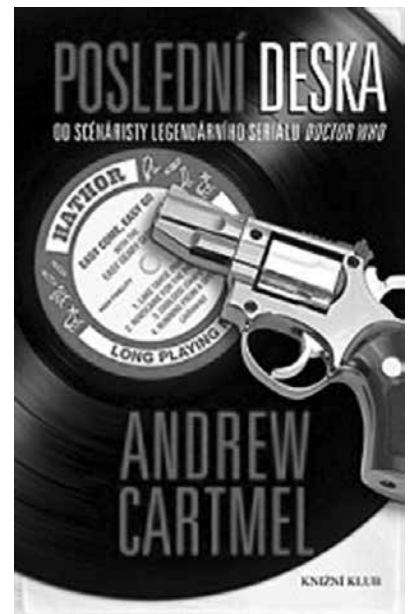
## M+B+M: Mašín, Balabán, Morávek – Dalibor Vácha

Byli to hrdinové, ostřílení bojovníci, nezlomní protivníci nacistů, ale také lidé. Při čtení románu vám tahle odbojářská trojka přiroste k srdce a budete jejich příběhy intenzivně prožívat až do úplného konce.



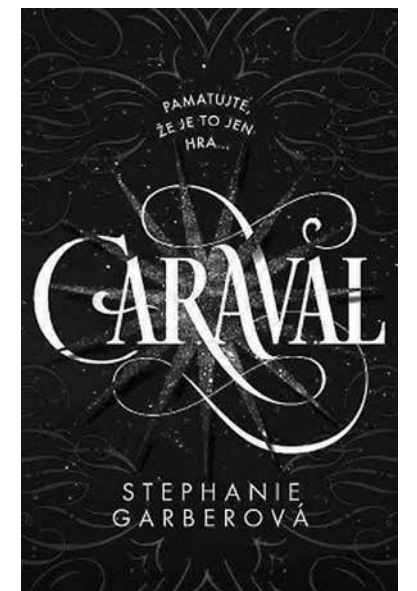
## Poslední deska – Andrew Cartmel

Když jste sarkasmem prosáklé stvoření žijící v bungalovu se dvěma kočkami a hromadou gramofonových desek a bez zeptání vás najmou jako „vinylového detektiva“, zaručeně z toho kouká malér a možná půjde i o život.



## Caraval – Stephanie Garber

Základní poučka: Je to jen hra. Tahle hra trumfne kdejakou únikovku a postupně už opravdu nebudete vědět, kdo je hráč, kdo herec a jestli je majitel tohoto nablýskaného cirkusu skutečný.

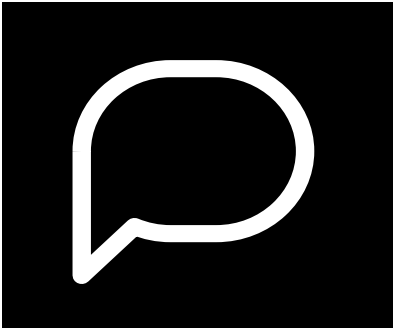


## Šest vran – Leigh Bardugo

Parta šesti psanců a jeden nesplnitelný úkol. Barvitě popsaný charakter postav a akční fantasy svět.







## Znáte se s: Ivanem Nestávalem

**Ahoj Ivane, ty jsi student psychologie, český reprezentant v para basketbalu a člen Aktivně s vozíkem. Kdyby ses měl popsat ve třech libovolných slovech, která by to byla?**

První slovo bude asi student, to mě teď zaměstnává úplně nejmí. Pak rozhodně sportovec a vozičkář.

**Ty jsi na vozičku od svých 9 let. Jaký je tvůj příběh?**

V devíti letech jsem onemocněl autoimunní nemocí, která má zkratku ADEM. Celý název je strašně komplikovaný a ani já ho nedokážu vyslovit. Byl jsem kolem dvou týdnů v kómatu a postupně jsem se začínal probouzet. Když jsem se probudil úplně, byl jsem ochrnutý od krku dolů, to se ale postupně zlepšovalo a nemoc pomalu odcházela. Teď se můžu hýbat od pupíku nahoru.

**Co pro tebe znamená sport? Co hraješ a jak ses ke sportu dostal?**

Co se sportu týče, já rád říkám, že vlastně neznám nic jiného. Kam už moje paměť sahá, tak jsem se věnoval

sportu. Můj otec je veliký sportovec a sportovní nadšenec, takže vděčím jemu, že mě ke sportu přitáhl. Mě to tedy, když jsem byl malý, moc ne bavilo, neustále jsem simuloval naražená kolena, abych nemusel na trénink... Ale sportuji celý život, a když jsem se dostal na vozík, bylo pro mě jasné, že se sportu budu věnovat nadále. Začal jsem s lyžováním, poté jsem dlouho plaval a na plavání mi kamarád představil florbal. Florbal mě bavil, ale mezi florbalisty bylo i pár basketbalistů a od té doby mě to k basketu začalo táhnout. Florbal je fajn, ale o basketu se mluvilo jako o tom Sportu. Bylo mi třináct a moc jsem chtěl začít hrát, ale táta mi to nechtěl dovolit. Je to velice náročný a kontaktní sport, a tak mi řekl, abych ještě chvíli počkal. Takže jsem s basketbalem začal až v šestnácti a strašně mě to chytlo. S kamarádem jsme založili v Budějovicích vozičkářský klub pod Tigers.

**Studuješ psychologii, je něco, co ti psychologie ohledně tvé situace osvětlila? Nebo si už umíš věci pojmenovat...**

Všechno jsem měl zažitý už ze zkušeností, ale neuměl jsem to pojmenovat. Díky studiu jsem zjistil, že je všechno pojmenovaný a že se s tím i pracuje.

Rozšířily se mi obzory a mnohem snáz se mi o věcech mluví, dokážu si lépe utřídit myšlenky.

**Kam míříš s psychologií, co chceš dělat dál?**

Původně jsem si chtěl otevřít soukromou praxi a věnovat se čistě vozičkářům po úraze, ale teď mi asi dochází, že je to příliš úzký záběr. Chtěl bych se věnovat vícero věcem, takže teď aktuálně mám plán věnovat se sportovní psychologii a vozičkářům se věnovat nadále, ale spíše na dobrovolnické bázi. **Jak to tak poslouchám, tak toho máš opravdu hodně. Jak vypadá tvůj běžný den?**

Já o tom umím mluvit, takže to vypadá, že se nezastavím, ale vlastně toho tolik nemám. Tak samozřejmě je studium se sportem dohromady časově náročné, ale dá se to zvládnout. Když se vrátím ke sportu, hrál jsem v Německu, loňskou sezónu jsem hrál v Rakousku, od čehož už jsem trochu upustil, protože toho bylo hodně. Když jsem hrál v Německu a na univerzitě jsem si našel přítelkyni, tak se mi priority taky trochu přenasťavily. Basketbal jsem přesunul na vedlejší kolej, ten mi tedy také tolik času nezabírá, reprezentační sezóna jsou tři měsíce v roce, studium psychologie je také náročné, ale jsem

teď v převisu, tak se to dá zvládnout. Ale abych odpověděl na otázku: většinou se vzbudím a vyvenčím pejska, pak jdu do školy a na trénink a pak spát. Takže ideální.

**Já vím, že řídíš auto, a byla to pro mě úplně nová informace, a nemyslím si, že hodně lidí ví o tom, že je to pro vozičkáře možné. Jak se takové auto pro vozičkáře řídí a co to pro tebe znamená?**

Umět řídit pro mě rozhodně znamená velkou svobodu a volnost. Ale to asi pro každého. Úprava auta pro ruční řízení auta je velice jednoduchá, je tam páka napojená na pedály a všechno se dá řídit ručně. Já mám tedy řidičák pouze na automat, ale samozřejmě se dá upravit i manuál, ale to jsem nikdy nezkoušel.

**Střední školy i gymply mohou být hodně náročným prostředím, co se psychicky týče. Člověk se snaží zapadnout atd. Ty jsi vlastně prvním sportovcem na vozičku, který v ČR navštěvoval sportovní gymnázium, že? Jaké to pro tebe bylo?**

Pro mě to bylo super! Já jsem si o sobě už myslel, že jsem sebevědomý sportovec, a když jsem se dostal do komunity těch sportovců, tak mě to v tom jenom utvrdilo. Na střední školu v tomhle ohledu vzpomínám rád. Zjistil jsem tam, že mám na to, být soběstačný a fungovat ve společnosti normálních lidí. Problém jsem s kolektivem neměl, spíše nejsem moc studijní typ, tak mě málem párkrát vyhodili. Maturitu mám, nepropadl jsem, učitelé na mě asi rádi nevzpomínají, ale za mě střední škola byla super. Sice bylo samozřejmě hodně učení, hodně tréninků, tak to bylo rozhodně náročné, ale vzpomínám na to rád.

**Působíš hodně otevřeně a pohodově, ale máš i ty nějakou hranici, která je ti nekomfortní, která už je moc?**

Asi ne. Nekomfortní je mi tedy telefonování. Ale ty se ptáš v ohledu, kdyby se mě někdo na něco ptal, vid? Tak to asi nemám.

**Dostal ses někdy do bezvýchodné situace?**

To je spíš taková vtipná historka. Jednou jsem byl v hospodě a hrozně jsem se opil. Rozhodli jsme se jít ke kamarádce na byt, akorát mi nedošlo, že ta kamarádka nemá doma výtah. A to mi bylo osmnáct, to jsem byl mladej a ztřeštěnej... A byt byl ve třetím patře, takže jsem tam samozřejmě nějak vylezl, lezl jsem tak asi půl hodiny, no bylo to hrozný. Ráno jsem se vzbudil a ne-



byl tam nikdo, kdo by mě dotáhl dolů a ve střízlivém stavu jsem si sám dolů teda netroufl. Obvolával jsem kamarády, kdo by mi mohl přijít pomoci. Tak takhle jsem jednou uvízl. Ale tam hrál velkou roli alkohol a moje hloupost.

**A co se sociálního života týče, jsou věci, na které si musíš dávat pozor?**

Vrátím se k tomu pití alkoholu, protože to je něco, co nesmí vozičkář přehánět. To by si mohl zadělat na pěkný průšvih. Náš zdravotní stav je v pohodě, ale člověk musí dbát na nějakou prevenci. Jakmile člověk popije a přestane být opatrný, tak to zavání průšvihem. Můžu spadnout z vozíku a nebudu se moci zvednout, budu sedět moc dlouho..., takže já rozhodně dbám na to, abych se neopíjel víc, než je zdravé. Ale v sociální interakci se to podle mě nijak nepodepisuje, naopak si myslím, že to máme jednodušší s navazováním nějaké interakce a tak dále.

V naší komunitě je nejčastější „zdravouš“. To je hodně používaný ve sportu, protože třeba v basketbalu s námi na hřišti může být i jeden zdravý člověk – musí mít tedy vozík a všechno jako my, ale může hrát bez handicapu. Máme také názvy pro různé druhy vozíků. Sportovní vozík je „sporták“, to tedy není moc nápadité, civilnímu vozíku říkáme „civil“... No a pak už nám zbývá něco v rámci černého humoru, to už jsem vám zmiňoval na besedě, ale když jsem to doma vyprávěl přítelkyni, tak jsem dostal vyhubováno, tak to raději vynecháme.

text Barbora Kortusová,  
foto facebook, fcb.stiri



## Muži a ženy, může z toho vůbec být přátelství bez citů?

Kolikrát jsme si spolu s kamarády zodpovídali otázku, zda přátelství mezi mužem a ženou existuje, či jestli jde budovat přátelský vztah s člověkem opačného pohlaví, jenž by se zdaleka vyhýbal všem „párovým“ záležitostem? Odpověď je složitá, což není asi překvapením. Každý člověk má jiné prožívání, a tak by bylo vlastně zvláštní dojít k jednomu závěru, na kterém by se celá společnost shodla. Ovšem jedná se o velmi zajímavé téma, tak si ho pojďme společně v tomto článku rozebrat.

Spoustu psychologů, ale i značná část veřejnosti se nechává slyšet s tvrzením, že mezi klukem a holkou to nikdy nebude úplně bez chemie. Přitažlivost, ať už fyzická, nebo emoční, prý vždycky nějak vznikne. A pak se může snadno stát, že zprvu nevinné přátelství končí neopětovanou jednostrannou láskou a rozchodem, který byl sice „jen“ mezi přáteli, ale bolesti dokázal i tak způsobit mnoho.

Z vlastních zkušeností načerpaných, ať už přímo, nebo přes přátele, můžu jen dosvědčit, jak se pak takové kama-

rádské vztahy s nevyřčenými pocity dokážou zkomplikovat. V hlavě dokážou právě tyto nesdělené city způsobit velkou paseku. Není to pak příjemné ani pro jednu stranu a celá situace se může změnit v pořádnou zkoušku pevnosti vztahu těchto dvou lidí. Avšak i takové výzvy jdou překonat a přátelství se touto zkouškou může velmi utužit a dostat se na zcela jiný level pochopení. Z něčeho, co se ze začátku mohlo zdát jako jedno velké „omylonedorozumění“, může za pár měsíců být naprosto ideální, platonické přátelství dvou lidí opačného pohlaví. Teď však hovoříme o situaci, kdy nakonec přece jenom dojde k přiznání.

Pokud je teorie o nemožné existenci přátelství mezi ženou a mužem pravdivá, koukněme se na všechna ta zdánlivě platonická přátelství, která fungují bez problémů. Jsou tyto všechny vztahy opravdu bez romantických citů? Neskrývá jeden z nich, nedej bože oba, v hlavě myšlenky a naděje na to, že spolu nakonec stejně skončí? Že spolu zrovna oni dva jednoho krásného dne



půjdou k oltáři? Ani taková představa by přece platonické přátele opačného pohlaví nesměla napadnout.

Upřímně proti této teorii se lehce vymezují, mnohokrát to jistě může

být jeden z případů, které jsme právě probrali, ovšem rozhodně ne všechna přátelství s sebou musí přinášet city a naděje na větší, vážnější budoucnost. Když prostě není jiskra, není důvod tla-

čit na pilu a hledat něco, co tam zkrátka není a bez čeho to v přátelství funguje. V dnešní době, kdy se hranice posunují v jednom kuse a tvoří se zcela nový svět vztahů a komunikace, který je silně ovlivněn i novinkami internetového prostředí, se na celou záležitost nahlíží zase jinak. Hranice mezi přátelstvím a romantickými vztahy jsou aktuálně dle všeho velmi flexibilní. Už není tak striktní dělení na „kluk a holka = vztah“. Prostě se přátelíme s kýmkoli, s kým se cítíme dobře, kdo nás inspiruje a s kým rádi trávíme čas.

Přátelství mezi mužem a ženou za mě rozhodně existuje. Někdy to může být komplikované, ale občas se můžeme prostě jen bavit a nehledat v tom druhém naději na společnou budoucnost či rovnou snubní prstýnek. Stačí prostě užít si přátelství takové, jaké je, neřešit zbytečné spekulace, a pokud nastanou kolize, KOMUNIKOVAT. To jediné je řešení vedoucí k dobremu konci.

text Elishka Kazem Tabrizi  
foto Vit Sattran



# Vlny, český film světového formátu



Píši tento článek, vyjadřuji svůj názor, ale měli lidé vždy takové privilegium mluvit otevřeně a své názory vyjádřit?

Právě o tom pojednává nový film českobudějovického rodáka Jiřího Mádlu, který nás, diváky, zavede

do komunistického období Pražského jara 1968 a ukáže nám všechna úskalí této doby.

Český film hollywoodského měřítka, tak bych ho popsala. Už z důvodu skvělé výpravy filmu, se kterou máte pocit, jako byste byli v místech, které vidíte na plátně. Během promítání jsem se několikrát přistihla, jak mně bije srdce či zadržuju dech, a to díky spojení napínavé hudby a emočně nabitým scénám.

Toto mistrovské dílo, natočené podle skutečných událostí, pojednává o ne tak známé úloze, jakou sehráli pracovníci Československého rozhlasu v letech 1967 až 1968. Film skládá počtu kdysi velmi věhlasné redakci mezinárodního života, kterou od roku 1963 vedl Milan Weiner (Stanislav Majer). Ve vlnách můžeme ale poznat i další známá jména z této doby, jako byl Jiří Dienstbier (Vojtěch Kotek), Luboš Dobrovský (Martin Hoffman), Jan Petránek (Petr Lněnička) či Věra Štoviczková (Táňa Pauhofová).

Do celého tohoto elitního prostředí rozhlasu se jako technik dostává hlavní postava Tomáš Havlík (Vojtěch Vodochodský). Tento tichý, mladý muž nám celý příběh skvěle propo-

juje spolu se svým mladším bratrem Pájou (Ondřej Stupka). Právě Pája je důvod, proč Tomáš prací u Weinerja vůbec přijal a proč byl také donucen podepsat smlouvu s Stb o donášení informací na své kolegy v rozhlasu. Nakonec mu ale tato smlouva přijde vhod, když rozhlas okupují vojska Varšavské smlouvy a na něm samotném stojí téměř celé vysílání.

Tato okupace se odehrává v posledních třiceti minutách filmu a musím uznat, že dramatická zde opravdu není málo. Ostatně to můžeme říci o celém snímku plného napětí, rychlých jednoduchých konverzací, které udrží divákovu pozornost, či kreativnímu prolínání dvou naprosto odlišných scénérií, jako je například počáteční scéna protestujících studentů na Strahovské a záběr na Tomáše pečícího topinky (musím podotknout, že žádná z těchto situací nedopadla příznivě).

Každopádně všechny tyto malé detaily dávají dohromady výjimečný film, který se může určitě brzy dočkat světového uznání.

ext Eliška Kohoutová, foto ČSFD

## Zrádci: dožijete se dalšího východu slunce na Křivoklátě?

Hra, která dobyla svět. Nejde o život – prvních pět minut. Hra, ve které hlavní roli hrají taktika a šikovnost, ale také lest a zrada. Tohle jsou Zrádci.

Celý pořad se odehrává na Křivoklátsku, kde čtyřicet nadaných, chytrých hráčů, jak je nám, divákům, neustále opakováno, různých profesí od investigativního novináře přes influencerku, modelku, lovkyni až po lektora komunikace. Ti mají za úkol společně na misích shromažďovat zlato, které si budou moct výherci ve finále odnést. Má to ale háček. Brání jim v tom zrádci, kteří každou noc na Konkláve označí jednoho nešťastníka, který je zavražděn a ve hře končí. Soutěžící to vždy zjistí ráno podle toho, kdo nepřijde na snídani. Navečer probíhá takzvaný Kulatý stůl, kde se snaží vyhlásit zrádce. Dostane-li se totiž alespoň jeden zrádce do finále, celá výhra putuje jemu samotnému.

Od první minuty jsem si Zrádce zamilovala. Prostředí Křivokláta je magické. Také je mi velice sympatické to, že se nejedná o reality show, ale game show – je to hra. Myslím, že je to opravdu něco, co v Česku ještě nebylo.

Napětí, paranoia, fištrón a adrenalin. Velmi obdivuji tvůrce za jejich nápaditost a odvahu do takového projektu jít, i když si myslím, že ne s každým konvenčním divákem tato show zarezonuje.

Jak se tvůrce shodují, je to měsíčko Palermo na steroidech. Pokud ve vás někdy alespoň trochu zahořela vaše k této hře, považujte tento článek za upřímnou pozvánku ke zhlédnutí. Od první minuty budete fandit buď zrádcům, nebo věrným, ale zaručuji vám, že vás hra nenechá chladnými a budete vyhlížet další díly. Stoprocentně doporučuji.

Navíc, pokud byste byli nedomáklí, tak každý týden na kanále Vojty Kotky vychází recap předešlé epizody a dva rozhovory. Jeden se zavražděným a jeden s vyhnaným soutěžícím, kteří jsou pozváni do „Liščího doupěte“ a vy můžete jemně poodhalit zákulisí pořadu. PS: Vojta Kotek, který zde zosobňuje specificky stylizovaného hradního pána, jenž hráče provází celou hrou, dodává celému tomuto skvostu korunku, tudíž doporučuji i jeho fanouškům. :)

text Barbara Janečková, foto FTV Prima



## Malinche, aneb Mexiko v Budějčích



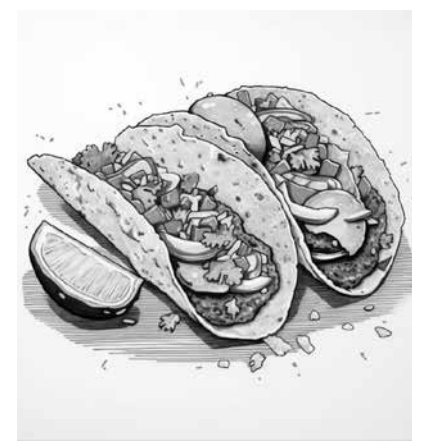
Poznáváte rádi nové kultury a milujete dobré jídlo a pití, nebo prostě rádi zkoušíte něco nového? Pokud ano, měli byste navštívit Malinche! Tato malá mexická restaurace na konci Krajinské ulice vás nejen pohostí dobrým jídlem, ale hlavně vám nabídne skvělou mexickou atmosféru.

Nabídka jídel a nápojů je bohatá: tacos, quesadilly, burrita, tequily a mnohem více. Na své si přijdou i ti, kteří nevyhledávají pálivé pokrmy, protože téměř každé jídlo je dostupné jak v pikantní, tak v nepálivé verzi.

Restauraci provozuje mexická rodina, která se snaží propojit různé kultury. Název „Malinche“ pochází od jména Malinalli, ženy, která sehrála klíčovou roli během španělského dobytí Aztécké říše. Byla tlumočnicí, poradkyní a partnerkou španělského dobyvatele Hernána Cortése. Pomáhala Španělům vyjednávat s místními kmeny a dodnes je vnímána jako významná, avšak kontroverzní postava kulturního střetu mezi Evropany a původními obyvateli Mexika.

Každou středu můžete přijít a strávit čas s ostatními španělsky mluvícími lidmi, procvičit si svou španělštinu a poznat nové lidi. Kromě toho Malinche pořádá spoustu akcí, od koncertů až po oslavy tradičních mexických svátků – nejbližší z nich se bude Día de los Muertos. A pokud jste student, můžete se těšit každou středu na speciální ceny na vybraná jídla a nápoje!

text Andrea Kolínová, foto Instagram





# STÁDO OVCÍ ŠTÍPAJÍCÍ SI JÍZDENKY

Revizoři jsou v podstatě manipulace „Mám takovou teorii“, posunul David svůj hrneček s kávou na stranu. „Myslím si, že revizoři neexistují.“ Daniela se na něj překvapeně podívala a měla co dělat, aby nevyprskla smíchy. „Jak jsi k té teorii přišel?“ zeptala se místo toho.

„Víš, to se má tak,“ vyhrnul si David lehce rukávy, „všichni ti vždycky říkají, aby sis koupil jízdenku, protože tě může chytit revizor. A já si ji vždycky koupím, ne že ne. Jenže jak dlouho už si kupuju jízdenky? No, jak dlouho jsme v Praze?“ Daniele chvíli trvalo, než jí došlo, že otázka není jen rétorická a je od ní doopravdy očekávaná odpověď.

„Ehm... dva a půl roku? Pokud nepočítáme všechny návštěvy bytů před tím,“ řekla po chvíli přemýšlení.

„Dva a půl roku. To není zrovna málo. Ne?“ David rozhodl rukama a málem při tom shodil své kafe, kterého se stále nedotkl. „A do školy chodím pět dní týdně. Jedu většinou tam i zpátky. Není to tak?“ Daniela přikývla a neustále nervózně kontrolovala hrneček, který mohl být každou chvíli převrácen divokými gesty. „Když bychom měli spočítat, tak... dejme tomu devět měsíců jsme tady. To je padesát dva týdnů mínus ...dvanáct. Čtyřicet.

Z toho pět dní si vždycky kupuju jízdenku. Dvakrát denně. To je...“

„Hodně. Prosím tě a proč si prostě nekoupíš lítačku?“ přerušila jeho polemizování Daniela.

„Čtyři sta. Čtyři sta jízdenek za jeden rok,“ nenechal se přerušit David. Pravdou bylo, že Daniela odpověď na svou otázku stejně znala. Protože začnu všude jezdit na kole a chodit pěšky a co se s tou lítačkou stane pak? Vyhozený peníze to budou!

„Čtyři sta krát dva je osm set, plus ještě ten půlrok, to je, počkej. Tisíc! Přesně tisíc! Chápeš to? To je něco úplně nehorázného. Tisíc jízdenek!“

„Za tu dobu, co jsme chodili na střední, to bylo ještě víc,“ připomněla Daniela s pokrčením ramen a napila se. Její hrneček byl na rozdíl od toho Davidova skoro prázdný.

„Ano! A o to je to horší! Protože na střední jsme byli ještě moc blbí na to, abychom si uvědomili, jak jsme manipulováni! Je to vlastně svým způsobem geniální. Sem tam pošleš mezi lidi zprávu, že někde někoho chytil revizor, a ty nepochybuješ, prostě tomu věříš. Znáš vůbec někoho, koho by revizor chytil osobně?“

„Minulý měsíc...“, tentokrát se o rétorickou otázku jednalo.

„Je to celý jenom vymyšlené přiběh! Revizoři prostě a jednoduše neexistují!“ Daniela se znovu napila a zkoumavě se na člověka před sebou podívala. Jeho konspirační teorie pro ni nebyly žádnou novinkou, ale dnes bylo něco jinak. Už dlouho nebyl pro něco tolik zapálený.

„To je celý z tvou hlavy?“ dovtípila se nakonec a David se pyšně usmál. „Víceméně.“

„Takže by si chtěl jezdit jednoduše zadarmo?“

„O to tady ale vůbec nejde! Tady nejde o to, že si musím kupovat jízdenky!“ Davidův hrneček se znovu nebezpečně zakolábá.

„Před chvílí jsi tady počítal všechny...“

„Tady jde o to,“ David se znovu nenechal přerušit, „že jsme všichni manipulováni. Všichni do jednoho. Všem je nám vtlučeno do hlavy, že pokud si nekoupíme jízdenku, stane se něco strašného.“

„Budeš muset zaplatit pokutu. Jsou horší věci,“ namítla Daniela.

„Vysokou pokutu. Hodně vysokou pokutu. To nikdo nechce dělat dobrovolně, takže to jde nazvat jako něco strašného. A my, jako společnost, jsme to všichni přijmuli. Všichni jsme to přijmuli a jsme jak stádo ovcí, který si jedna za druhou kupuju jízdenky.“

„Možná by společnost jinak nefungovala,“ pokrčila Daniela ramena a odsunula prázdný hrneček stranou. David její pohyby zaraženě pozoroval.

„Chceš říct, že společnost potřebuje být manipulovaná?“

„Ne, chci tím říct, že lidi vždycky potřebují určitou motivaci. Kdyby motivaci neměli, kolik z nich by vážně ten lístek zaplatilo?“

„Ale vždyť už jsem ti říkal, že tady vůbec nejde o to, jestli platíš, nebo ne! Tady jde o ... o masovou manipulaci!“ Někakým zázrakem jeho hrneček s kávou byl stále bezpečně nedotčený, i když Davidova gesta byla čím dál tím víc expresivní.

„A co jsou teda lidi, co revizora potkali? Nebo teprve ty, který mu museli zaplatit tučnou pokutu?“ zeptala se po chvíli Daniela.

„Ty jsou všichni podplacení! Všichni do jednoho jsou podplacení!“

Daniela si povzddechla. Bylo jí jasné, že Davidovi jeho teorii nerozmluví.

„Budeš to kafe pít?“ ukázala radši na tmavou tekutinu, která byla už dávno studená. David se poprvé za to ráno napil. Nad debatou se až moc rozvášnil a bylo chytré chvíli počkat, než se zase trochu zklidní. Chvilí seděli v tichu. Pak pohled Daniely zabloudil k hodinám přímo nad Davidem. Vy-

startovala z místa a při tom převrhla svůj hrneček, který už naštěstí neměl žádný obsah.

„Co se děje?“ zeptal se jí nechápavě David a následoval její pohled. Ještě si nestihl všimnout času, když vyhrkla:

„Přednáška!“ Oba dva si chvatně všechno sbalili a doslova vyběhli z kavárny na nejbližší zastávku metra.

„Za jak dlouho tam máme být?“ zeptal se David udýchaně.

„Před chvílí!“ bylo jediné, na co se Daniela zsmohla. Když k metru konečně doběhli, Daniela se před vstupem prudce zastavila. „Jízdenka!“ David se skoro nezastavil, když přes rameno zakřičel:

„Nebudu v tom stádu ovcí! Revizoři neexistují!“ Daniela nad ním jen protočila oči a štípla si jízdenku. Pak utíkala za ním. Byli stále zadýchaní, když se s nimi metro rozjelo pryč.

„Stihli jsme to,“ vydechl David spokojeně a snažil se vydýchat. Nemohl si všimnout muže, který k němu přišel zezadu.

„Kontrola jízdenek prosím.“ David na místě ztuhl. Pomalu se otočil a pohlédl do očí revizora. V tu chvíli mu Daniela zaklepala na rameno a podala mu lístek, který před chvílí štípla.

„Na, já mám lítačku.“  
text Kamila Jášová

**TISKÁRNA**  
& KREATIVNÍ GRAFICKÉ STUDIO  
**POSEKANÝ**

Tiskárna z Lannovky...



**Nejrychlejší tisk!**

Ráno zadáte - odpoledne vyvednete.

**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**

## POSLEDNÍ SLOVO



Už je po Vánocích  
(+ tajný tip na originální dárek)

V neděli 29. září začaly Vánoce. Právě v tenhle den jsem u vchodu do nejménovaného supermarketu našel čokoládové adventní kalendáře. V rámci

své morální integrity jsem si hned dva koupil. Do večera jsem oba kompletně snědl. Pravděpodobně taky v rámci své morální integrity,

Kalendáře mě přivedly na myšlenku, že už je třeba začít shánět vánoční dárky.

Možnost, že najdu dárky, které před loňskými Vánoce jsem schoval a nenašel, takže bych je mohl teoreticky najít a darovat k letošním Vánocům jsem dopředu vyloučil.

Automaticky jsem pro jistotu nakoupil spoustu kosmetických balíčků ve složení sprchový gel, deodorant a šampón, aby všichni kolem mě věděli, že to s nimi myslím dobře, mám je rád a jde mi o jejich hygienu. A pak mi došly nápady.

Vzpomněl jsem si tedy na vousaté tvrzení, že „člověk je člověku největším darem“ a začal jsem se skřípějícími zuby připravovat poukázky na sekání trávy ode mě, hlídání mladších sourozenců, novorozeňat nebo jiných domácích mazlíčků ode mě, popřípadě společně strávené odpoledne se mnou.

Nemohl jsem se ale ubránit pocitu, že obdarování budou zklamání, protože jim dávám dárek s mojí přítomností, a to je musí přece naštvat.

Jenomže staticky v okamžiku, co dostudujete střední školu a odejdete do práce nebo na vysokou máte 95 pro-

cent času, co v životě strávíte se svými rodiči za sebou.

Jinými slovy, po maturitě strávíte se svými rodiči jen poslední dvacetinu času s tím, že devatenáct dvacetin už máte nenávratně za sebou. Na rozdíl od peněz a kreativity na vymyšlení dárků, nám všem čas jen UBÝVÁ. Nejcennější je přece, když darujeme něco, čeho máme sami málo.

A vlastně s tím nemusíte čekat na Vánoce. To, že je pro nás někdo důležitý se přece nemá vyjádřit jednou za rok, ale kromě Vánoc, taky během zbývajících 364 dní v roce.

Jestli pořád chcete tip na originální dárek. Zkuste koupit vstupenky na nějaký program do českobudějovického planetária. Je to tam fajn a možná si při pohledu na hvězdy z pohodlných křesílek uvědomíte, že hvězdy existují miliony let a my máme jen pár desítek, tak je možná dobrý nápad je strávit s někým, koho máme rádi – nezávisle na tom, že zrovna budou Vánoce.

P.S: Od minulého týdne už mají ty čokoládové adventní kalendáře ve slevě, asi už je po Vánocích.

Mgr. Filip Volf  
– (de)motivační pseudointelektuální kouč

Vedneměsíčník vychází za podpory:



České Budějovice



Tento projekt je spolufinancován  
Statutárním městem České Budějovice

**Šéfredaktoři:**

Patricie Horová, Barbora Kortusová,  
Eliška Kazem Tabrizi

**Redaktoři:**

Barbara Janečková, Jakub Justin,  
Stella Hlívková, Kamila Jášová,  
Alžběta Jenisová, Tomáš Johaník,  
Anežka Koniřová, Elena Němcová,  
Eliška Kohoutová, Rosalie Plojharová,  
Andrea Kolínová, Adéla Krejčová

**Poradci:**

Martina Mašková, Filip Volf, Petr Kuthan,  
Martin Volný, Lukáš Hypša, Dan Peroutka

**Tisk:**

Tiskárna Posekaný, České Budějovice

## ZAPOJ SE!

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

jednoduše každému, kdo se nebojí odpoutat své básnické střevo ze řetězu!  
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@vednemesisnik.cz.

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