



KLAMOFFKA

JARO 2026



**ZDRAVÝ OBČAN: JE POTŘEBA PEČOVAT
NEJEN O TĚLO, ALE I O DUŠI**

**REPORTÁŽ Z MATURITNÍHO PLESU:
LABUTĚ, LYŽAŘI A TRSAJÍCÍ PROFESOŘI**

**ROZHOVOR: PROFESOR LÖFFELMANN
O DŮLEŽITOSTI POHYBU V NAŠEM ŽIVOTĚ**





OBSAH



- 4 **TIRÁŽ**
- 5 **ÚVODNÍ SLOVO**


ZDRAVÝ OBČAN

- 6 Tématický cíl
- 7-9 Rozhovor s Adamem Löffelmannem
- 9 Sportovní liga a špionovo zjištění
- 10 Den se sportovcem Filipem Burešem
- 11-13 Zlaté sportovní idoly
- 14-16 Standardy krásy v průběhu času
- 17-18 Slovníček zdravého stravování
- 19-20 Péče o duševní zdraví
- 19-20 Co je stres a jak ho překonat
- 21 S maturanty o stresu
- 22 Úvaha o spánku

ŽIVOT ŠKOLY

- 23 Poznej svého učitele: Matěj Lebeda
- 25 **Maturitní ples**
- 26-27 Reportáž z maturitního plesu
- 28-30 Módní policie
- 31 Rozhovor s organizátorkou
- 32-33 Moderátorův deník
- 34 Fotoohlédnutí

VOLNÝ ČAS

- 35 Tipy pro volný čas
 - 36-37 Recenze na film
 - 38 Knižní doporučení
 - 39-40 Recept na zdravou snídani
 - 41
- 

TIRÁŽ



VYDÁVÁ

GYMNÁZIUM MEZINÁRODNÍCH A VEŘEJNÝCH VZTAHŮ

REDAKCE

MAGDALENA BEZNOSKOVÁ, TEREZA KRASŇANOVÁ, JULIE MATYASKO, ANNA MIŘÁCKÁ, DANIELA OETTER, SOFIE PERGLOVÁ, BÁRA ŠEDIVCOVÁ, KRISTÝNA TERBROVÁ, RICHARD ŽALOUDEK, KONSTANTIN SHOPOV, ADAM HADŽIĆ, YULIYA MALENDEVYCH

LAYOUT, DESIGN, GRAFIKA

VERONIKA KŘIVÁNKOVÁ

SUPERVIZE, KOREKTURY, EDITACE

KRISTÝNA TIETZ BERNARDOVÁ,
KATJA WUNDERLIN,
KATEŘINA SURMANOVÁ



TIRÁŽ

Milí čtenáři,

víte, jak se to zpívá k narozeninám? Hodně štěstí, hodně zdraví: hlavně to zdraví. Všichni to víme, známe, chápeme, že od dobré kondice se odvíjí mnohá jiná pohoda a pozitivní externalita, ale v praxi se podle toho zapomínáme chovat. Raději výtahem než po schodech, raději autem než po svých, raději ještě pár hodin práce, však on spánek počká. Cyničtější povahy dodávají, že si odpočinou v hrobě. Je to bohužel vtíp na vlastní vrub, protože ti, kdo se k sobě nechovají udržitelně a ohleduplně, k tomu věčnému spočinutí zbytečně chvátají.

V jarním čísle Klamoffky zdraví oslavíme. Co může být ostatně zdravější než jaro? Vzduch se prohřívá, tlusté bundy štosují do úložných boxů pod postelí, taková zimní strašidla; ptáci vydatně povzbuzují – jak by se tomu dalo odolat a nevyrazit ven? Jen běžte, chodte, běhejte, skákejte, plavte, kopejte, smečujte, skórujte, pozdravte jaro.

Upozorníme vás taky na to, jak moc důležitý je odpočinek. Tělo i hlava potřebují regenerovat, jinak se zavaří. Nové nedostanete, tyhle, co máte, vám musejí vydržet na celý život, tak s nimi podle toho nakládejte. Užitečné tipy se dozvíte v rozhovorech s lidmi, kteří svému oboru skvěle rozumí, a také v článkách, v nichž si můžete utřídit informace třeba o zdravé výživě: a pak si v jejím duchu společně s námi uvařit.

Regenerace se vám ostatně bude hodit, protože máme za sebou vrchol sezóny, maturitní ples. Plesová noc je dlouhá, ale zaslouží si to. Zaslouží si taky, aby se na ni vzpomínalo, a s tím vám pomůžeme reportáží slovem i obrazem. Přejeme vám aktivní dny a odpočinkové noci.

Za redakci

Kateřina Surmanová

ZDRAVÝ OBČAN

K úspěšnému dosažení ambiciózních cílů v oblasti vzdělávání a osobnostního rozvoje je zapotřebí myslet nejen na kvalitní výuku jako takovou, ale v první řadě na fyzické i psychické zdraví. Motivací každého studenta by mělo být hledání tělesné i duševní rovnováhy a práce na osvojení si základních návyků spojených s posilováním tělesné a mentální odolnosti.

To obnáší rozvíjení pohybové a sociální dovednosti a vytváření podmínek a motivace ke zdravému životnímu stylu. Vedle toho také podporu asertivní a vlídné komunikace napříč všemi skupinami školy, která povede k vzájemné toleranci a vytvoří ideální podmínky pro další zlepšení.



Cíle školy GMVV pro rok 2025/2026

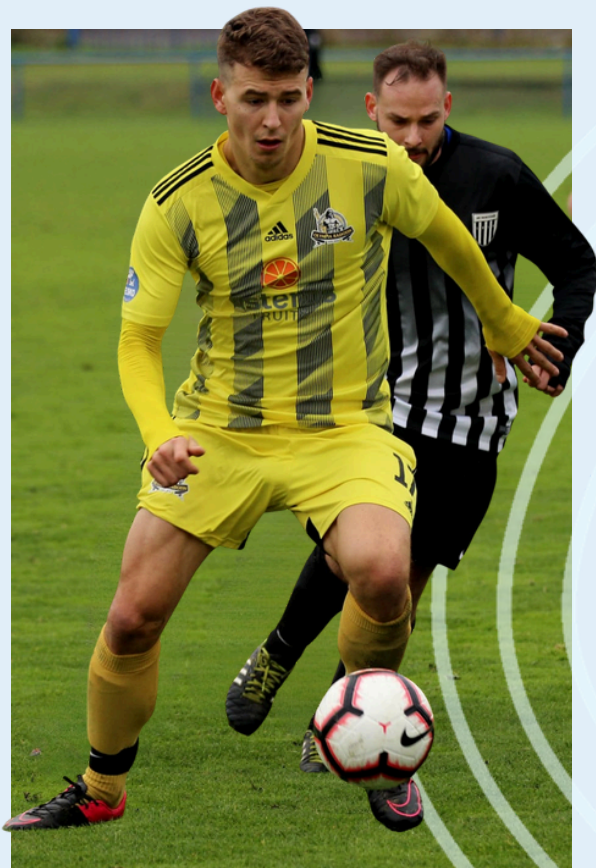
Na daný školní rok si GMVV stanovilo několik oblastí, jimiž chce protkat vzdělávací a společenský kontext gymnázia. Jsou to globální občan, zdravý občan, kreativní občan, digitální občan a odpovědný občan. V magazínu Klamoffka se jim budeme věnovat postupně, v jednotlivých číslech. V tom podzimním jsme tematizovali občana globálního, v zimním digitálního.

POHYB POTŘEBUJEME KAŽDÝ DEN

Na nic není čas. Na cvičení, na spaní, na povinnosti je příliš mnoho. Zanedbávání pohybu a odpočinku však neblaze dopadá na lidské tělo i psychiku, u dětí také rozvoj mozku. „Moderní doba prý nedává tolik prostoru pro pohyb. Sedíme hodiny ve škole, v práci, v autě... Do jisté míry to může být pravda, ale věřím, že kdo chce, cesty k pohybu vždy najde. Vše to doporučuji,“ říká v rozhovoru **Adam Löffelmann**, absolvent Fakulty tělesné výchovy a sportu na Karlově Univerzitě. Už čtvrtým rokem se na GMVV stará o všechno kolem tělesné výchovy, sportovních kurzů, soutěží a reprezentací.

Existuje zdravá míra pohybu? Dá se poznat, jestli si ji člověk dopřává?

Hýbat bychom se měli všichni. Vliv pohybu je vědecky jasně popsán, dokonce existuje řada výzkumů, které popisují zásadní vliv pohybu na rozvoj lidského mozku, především u dětí. Stejně tak známe hrozící problémy, pokud se člověk pravidelně nehýbe.



V posledních letech je hit ujít deset tisíc kroků denně – má ta hodnota, kromě obecné motivace, nějaké univerzální opodstatnění?

Chůze je jeden ze základních přirozených pohybů a já jsem zastáncem toho, že správná chůze a běh se významně podílejí na zdraví člověka. Hodnotu 10 000 kroků bych bral spíše jako denní minimum než jako cíl. Důležitá je i vhodná obuv a technika chůze.

Jak si zvolit, jaký sport se k člověku hodí?

Hlavní je, aby člověka daná aktivita bavila. Často nás baví to, co nám jde. Na každém můžeme sledovat jisté predispozice, somatotyp může také napovědět. Podstatné ale je zkusit toho v dětství co nejvíc a pak si vybrat. V České republice je stále poměrně zakořeněný problém rané specializace. Zaměření již v brzkém věku na jeden sport a tlak na výsledky. Velká chyba. Dětská všestrannost je klíč. Ideální je kombinovat více sportů a zaměřit se na jeden nejdříve po desátém roku života. V období dvanáct až patnáct let přichází zlatý věk motoriky, kdy už je specializace určitě vhodná.

Významný dopad na zdraví i výkon má spánek. Je optimum těch příslovečných osm hodin denně? Objevují se lidi, co jim prý stačí tři.

Spánek hraje zásadní roli. Přijde mi, že spánek se v dnešní době podceňuje. Často slyším od některých studentů, že spali jen pár hodin. Důvody nechme stranou. Tři hodiny spánku denně nejsou dlouhodobě udržitelné, ale konkrétní délka spánku je individuální. Pokud máme fyzicky či psychicky náročné období, potřebujeme spát déle. Pokud jsme děti, pak taky. Osobně potřebuji spát minimálně 8 hodin denně, ale často i více. Jakmile spím méně, necítím se stoprocentně fit. Dlouhodobý spánkový deficit může přinášet značné zdravotní problémy.

Sport a pohyb – v čem se liší? Má mít v denní rutině místo obojí?

Na mé alma mater nás učili, že ve sportu se soutěží, ale pohyb je jednoduše jakákoliv pohybová aktivita, kterou provádím i nesoutěžně. Pohyb by bezpochyby měl být v denní rutině významně zastoupený. Sport vnímám, mimo jiné, jako skvělý prostředek pro poznávání sebe sama i okolního světa. Soutěžní sport nás může mnohé naučit, a to nejen v oblasti pohybových dovedností, ale také v oblasti mezilidských vztahů.

Lze pojmenovat míru, za kterou sport škodí?

To je složitá otázka. Musíme brát v úvahu nejen efekt sportu na fyzické tělo, ale i na psychiku člověka. Existují sporty, které jsou více méně přirozené, ty méně přirozené mohou na našem těle zanechat negativní zdravotní stopu. Ale zase můžou přinášet psychickou pohodu, a to ve výsledku může pomáhat.



Váš názor na výživové doplňky? Občas je to pilule vitamínu místo zeleniny, proteinový prášek místo tvarohu, vajec nebo masa. Je to tak v pořádku?

Doplňky stravy jsou velmi žhavé a obsáhlé téma. Na trhu je jich spousta a může být složité se v nich vyznat. Podle mého skromného názoru jsou ovšem často přeceňované. Dovolte mi krátkce o stravě obecně. V dnešní uspěchané době plné polotovarů, fast foodů a vysoce průmyslově zpracovaných potravin může být složité udržet si základní pravidla zdravé stravy. Mezi ně patří určitě pestrost přijímaných potravin, vyváženost makroživin (sacharidy, bílkoviny, tuky), kvalita a čerstvost potravin.

Měli bychom jíst dostatek ovoce a zeleniny, mít kvalitní pitný režim, omezovat nadbytek cukru, soli, nezdravých tuků a již zmiňovaných ultra zpracovaných potravin. Ve chvíli, kdy máme vyřešené základní věci, přichází řada na výživové doplňky. Je to až třešnička na pomyslném potravinovém dortu. Mají své opodstatnění nejen u sportovců, ale nesmíme na ně spoléhat jako na nějaké zázračné superpotraviny, které vykompenzují mezery v základní zdravé stravě.



Se sportem se pojí taky ambice, soutěživost, ego. Máte tipy, jak pracovat s těmito veličinami, aby dobře sloužily a nevedly k nezdravému přístupu?

To je hrozně individuální. Na každého platí něco jiného. Myslím, že o tom všem je důležité s někým mluvit. Velmi vyhledávají jsou sportovní psychologové a mentální koučové.

Jak odpočíváte vy sám?

Snažím se balancovat mezi prací, rodinou a časem pro sebe. Jsem aktuálně stále ještě v horké fázi rodičovství. Mám tříletého syna, takže času na odpočinek není tolik, kolik bývávalo. Jak jsem již zmiňoval, spánek je pro mě zásadní a v posledních letech velmi vzácný. Hlavu si rád čistím při pohybu v přírodě, na horách, ve vlnách oceánu nebo na fotbalovém hřišti. Rád ale trávím čas i doma, na zahradě a hlavně ve společnosti lidí, se kterými je mi dobře.

SPORTOVNÍ LIGA A KURZY

- Adam Löffelmann v rámci GMVV organizuje školní sportovní ligu.
- Studenti v ní mohou měřit síly v různých disciplínách nejen mezi sebou, ale i s učiteli. V průběhu roku sbírají body pro svou třídu a v závěru se vyhlásí ty nejúspěšnější.
- Soutěží se také proti ostatním školám v Praze. Letos se GMVV daří, zvláště na nižším stodůleckém gymnáziu. V konkurenci dvanácti škol na Praze 13 se pohybuje v první čtveřici a opakovaně vozí medaile z různých disciplín.
- Na škole funguje také systém kurzovní výuky, každý ročník absolvuje v průběhu školního roku jeden sportovní kurz. Od klasických lyžařských a vodáckých přes turistické a cyklistické až po skialpinismus a surfing.

Kateřina Surmanová

foto: Adam Löffelmann

SPORTOVNÍ ŠPION



Tento rok jsme na naší škole zaznamenali snad největší rozmach sportovních akcí. Velké díky patří panu profesorovi Löffelmannovi za celou organizaci. Aby vše bylo jasné, zde jsou informace od samotného pana profesora k otázkám trápícím například mě.

Kdy začne fotbalová liga?!

Tento rok fotbal nebude ve formě klasické tabulky, ale vrátí se do starých kolejí turnaje se dvěma skupinami a následným pavoukem. Podle informací, které jsem jakožto investigativní novinář zjistil, fotbal začne v květnu a bude se hrát do června.

Jaké disciplíny nás do konce roku čekají?

Vedle fotbalu volejbal, ten se odehraje pravděpodobně v dubnu.

Jak se přihlásit?

Přes Teams. Nebud'te líní, trvá to pár minut.

Sportu zdar.

Konstantin Shopov

DEN SE SPORTOVCEM: FILIP BUREŠ, FENOMÉN

Zajímá vás, jak vypadá den člověka, jehož tělo je jeho největším kapitálem? Od ranního budíku v 6.30 až po večerní odpočinek. Prožijte se mnou a fotbalistou Filipem Burešem jeden den v režimu „stroje“, kde každá minuta má svůj přesný význam. Filip je sedmnáctiletý student 5.E, hráč ABC Braník a budoucí člen národní reprezentace.

6.00 – Vstáváme a jdeme si zaběhat okruh o délce 6,7 kilometru okolo Radotína.

6.30 – Studená sprcha na zregenerování (byla mi zima) + hygiena.

6.50 – Děláme si shake: dva banány, odměrka proteinu, jahody, mléko a cereálie.

7.20 – Příprava do školy.

7.35 – Vyrážíme na vlak.

8.20 – Jsme ve škole.

13.15 – Obědváme. Filip si zapomněl objednat oběd a zdůrazňuje, že si poprvé za tento rok kupuje kebab.

16.00 – Odcházíme dřív ze školy směrem na fotbalový areál ABC Braník.

17.00 – Hledím na Filipa, jak posiluje. Musím říct, že má vskutku pozoruhodnou formu.

17.45 – Konec posilování a krátká přestávka na převléknutí.

18.00 – Začíná trénink U19 Braník. Trénink se zaměřuje na technickou i fyzickou zdatnost.

18.45 – Poznámka pro mě: Kéž bych byl jako Filip.

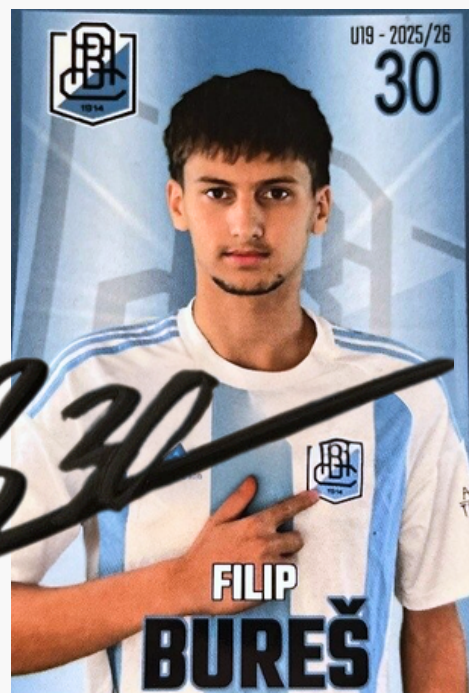
19.30 – Konec tréninku, sprcha, podepisování kartiček a útěk před paparazzi.

20.40 – Jsme pod kopcem, kde Filip bydlí: poslední překážka.

21.00 – Přicházíme domů.

21.15 – Večeříme kuře s rýží, koukáme na epizodu Love Islandu a protahujeme se.

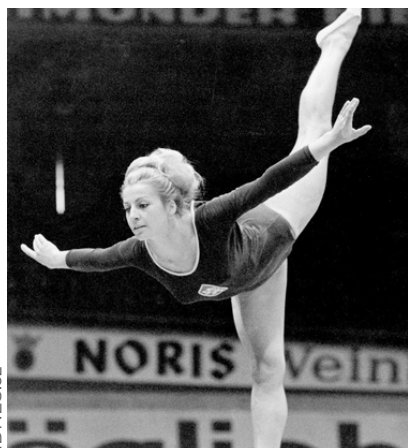
22.00 – 22.30 – Usínáme při hudbě kapely Cigarettes After Sex.



ZLATÉ IDOLY



Český sport je něco, čím se celý národ chlubí a pyšní. Sportovci jsou naše vzory. Svým snům a cílům věnovali čas a sílu, prokázali odhodlání navzdory překážkám. Vybrali jsme několik takových, kteří se jako vzory hodné následování zvláště vyznamenali. Tím, jak přistupovali nebo přistupují k životu, svému tělu a okolí, ke svým předsevzetím, jejich pozitivní vliv daleko přesahuje sportovní pole.



iDNES.cz

VĚRA ČÁSLAVSKÁ

1942-2016

Sportovní gymnastika

Československá/česká ikona sportovní gymnastiky, mnohonásobná olympijská, evropská a československá šampiónka. Už přes 40 let drží mezi gymnasty rekord v počtu individuálně získaných zlatých medailí na olympijských hrách. Angažovala se i politicky a občansky, vystupovala proti sovětské zvrůli, po revoluci byla poradkyní prezidenta Václava Havla.

EMIL ZÁTOPEK

1922-2000

Atletika: běh

Jeden z nejznámějších českých sportovců a mnohonásobný rekordman. Atlet, který za jedny olympijské hry, ty v roce 1952 v Helsinkách, vyhrál zlato v běhu na 5 i 10 kilometrů a olympijský maraton. Rekord platí i o 70 let později. Jeho běžecký styl je světově známý, grimasy mu vysloužily mnoho přezdivek, například Česká lokomotiva nebo Emil Hrozný. Měl také zajímavý způsob tréninku, při kterém běhal se svojí ženou na zádech, mimochodem další olympijskou šampionkou Danou Zátopkovou.



Magazín PATRIOT



Radio Prague International

DANA ZÁTOPKOVÁ

1922-2020

Atletika: hod oštěpem

Československá atletka, olympionička a trenérka. Největší úspěch zaznamenala na olympiádě v Helsinkách v roce 1952, na kterých získala zlatou medaili, a to pouhých pár minut po výhře svého manžela v běhu na 5 kilometrů. Stala se dvakrát mistryní Evropy a 13krát československou mistryní v atletice.



Aktuálně.cz

MARTINA NAVRÁTILOVÁ

1956

Tenis

Bývalá česko-americká tenistka, která drží rekord v počtu vyhraných turnajů, a sice 167 ve dvouhře a 117 ve čtyřhře. Dosáhla celkem 354 titulů, což jí podle WTA řadí na první místo na světě. Na pozici světové jedničky ve dvouhře strávila 332 týdnů. V roce 2000 byla uvedena do Mezinárodní tenisové síně slávy. Nyní se věnuje trénování.

JAROMÍR JÁGR

1972

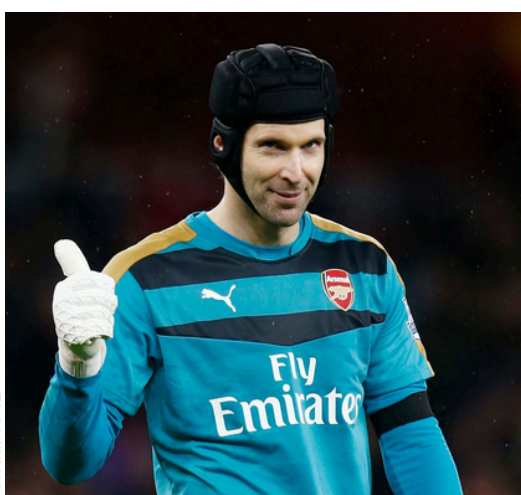
Hokej

Nejznámější český hokejista, druhý nejúspěšnější střelec v NHL. V NHL také s týmem vyhrál dvakrát Stanley Cup, s českým olympijským týmem přivezl v roce 1998 z Nagana zlato.

Hrával za klub v Kladně, momentálně je spoluvlastníkem. Tento rok oficiálně ukončil svoji kariéru, s posledním zápasem odehraným v prosinci minulého roku.



PROZHLAS



Aktuálně.cz

PETR ČECH

1982

Fotbal

Jeden z nejlepších fotbalových brankářů v historii. Česko reprezentoval 6krát, coby největší úspěch si připsal bronz na mistrovství Evropy 2004. Úspěšný byl také v nejvyšší anglické lize, na konto si připsal pět zlatých medailí. Svou kariéru ukončil v roce 2019, koučoval Chelsea a nyní se věnuje hokeji a byznysu.

ESTER LEDECKÁ

1995

Snowboard/Alpské lyžování

Jedna z momentálních ikon českého sportu, jediný sportovec, který vyhrál na jedněch ZOH ve dvou různých sportech, a to v roce 2018 v Pchjongčchangu. Je několikanásobnou mistryní světa ve snowboardingu a taky první z českých alpských lyžařů, co vyhráli olympijské zlato.



Český olympijský tým



Seznam Zprávy

METODĚJ JÍLEK

2006

Rychlobruslení/Inline bruslení

Nová tvář českého sportu, proslavil se svým zlatým vítězstvím na letošních ZOH v Miláně-Cortině v rychlobruslení na 10 000 metrů. Předcházela tomu stříbrná medaile ze závodu na 5000 metrů. Je pětinasobným mistrem světa v inline bruslení.

Daniela Oetter

SLOVNÍČEK ZDRAVÉHO STRAVOVÁNÍ

Vegan? Carnivore? Mediterranean? Či snad raw? Internet každých pár měsíců přichází s novým, lepším způsobem, jak se stravovat, co nám zajisté uzdraví všechny neduhy, zlepší pokožku, dodá více energie... Co naše tělo skutečně potřebuje? Pomůžeme vám se zorientovat.

Kalorie (Kcal)

Kalorie jsou jednotka energie, přičemž jedna se rovná energii potřebné na ohřátí gramu vody o stupeň. Gram bílkovin či sacharidů dodá tělu energii 4 kcal a gram tuků poskytne 9 kcal. Optimální denní kalorický příjem je velmi individuální, záleží na váze, procentu svalové hmoty, denní fyzické aktivitě... Většinu energie tělo spotřebuje na funkci orgánů, přičemž mozek sám o sobě potřebuje okolo 500 kcal.

Kalorická rovnováha

Stav, kdy energetický příjem odpovídá energetickému výdeji, tělo nespotřebovává zásobní tuky a udržujeme si stálou váhu, která kolísá podle aktuálního množství vody zadržované v těle.

Kalorický deficit

Stav, kdy je energetický příjem nižší než výdej. Při deletrvajícím kalorickém nedostatku začíná tělo pro získání energie rozkládat tukové zásoby a svaly, což vede k poklesu hmotnosti.

Pro zdravý kalorický deficit bychom nikdy neměli vstupovat pod hranici našeho bazálního metabolického výdeje - množství energie, které naše tělo potřebuje v klidu, pro základní orgánovou funkci. Jinak riskujeme dlouhodobé zdravotní problémy.

Kalorický nadbytek

Situace, kdy tělo dostává víc energie, než kolik vydá. Trvá-li to dlouho, tělo začne nabírat, hlavně tuky, a riskujeme zdraví.

MAKRONUTRIENTY = ZÁKLAD VÝŽIVY

Bílkoviny

Bílkoviny jsou nezbytné pro tvorbu a regeneraci tkání. Umožňují transport látek po těle. Skládají se z kombinací 21 aminokyselin, přičemž 9 je esenciálních - tělo si je není schopno samo vyrobit a musíme je přijímat z potravy. Bílkoviny se vyskytují téměř ve všem, co jíme, pro tělo jsou ale nejdůležitější kompletní bílkoviny - bílkoviny obsahující všech 9 esenciálních aminokyselin. Takové zdroje představuje maso, ryby a mořské plody, mléko a mléčné výrobky, vejce, sója nebo quinoa.

Aktuálním trendem jsou vysoko-proteinové diety, buďte však opatrní - průměrný člověk denně potřebuje jen okolo gramu bílkoviny na kilogram váhy. Nespotebované bílkoviny se pak v těle ukládají jako zásobní látky, tuky. Tento proces navíc značně zatěžuje ledviny. Jen po intenzivní fyzické aktivitě je dobré sníst jídlo s vysokým obsahem bílkovin, abyste podpořili regeneraci svalů.

Tuky

Tuky jsou pro lidské tělo nejvydatnějším zdrojem energie, ať už přímo nebo jako tělní zásoba. Nelze je vypustit, některé vitamíny a jiné stavební látky se vstřebávají jen v nich. Tuky se skládají z mastných kyselin. Nenasycené mastné kyseliny jsou tuky rostlinného původu a z ryb. Jsou důležité pro zdraví mozku a srdce, regulaci cholesterolu a mají protizánětlivou funkci.

Nasycené mastné kyseliny pochází převážně z živočišných tuků a tuků tropických olejů (palmový, kokosový). Jejich konzumace zvyšuje v těle cholesterol, čímž narůstá riziko srdečně-cévních onemocnění.

Sacharidy

Sacharidy jsou pro tělo hlavním a nejrychlejším zdrojem energie. Denní příjem sacharidů by měl tvořit 50 až 60 procent denního příjmu, a z toho nad 80 procent složitých sacharidů.

Složitá sacharida, polysacharidy jako škrob, jsou dlouhé řetězce cukrů, které se při trávení nejprve štěpí a energie se z nich uvolňuje postupně, déle vydrží. Poskytují je třeba luštěniny, celozrnné obiloviny, brambory, pohanka.



Slovem cukry označujeme jednoduché mono- a disacharidy. Jedná se o krátké molekuly, z nichž si tělo rychle a snadno vyrobí energii. Cukry samy o sobě nejsou škodlivé, ale jejich nadměrná konzumace ano, zvláště u dětí. Způsobuje prudké výkyvy hladiny dopaminu, a tím rychlý návrat únavy. Zdrojem cukrů je ovoce, mléčné výrobky či sladkosti.

Laktóza

Jde o cukr přirozeně se vyskytující v mléce. Laktózová tolerance u dospělých je výsledkem evoluční genetické mutace. Až 20 % Evropanů trpí laktózou intolerancí – nedostatečnou produkcí trávicího enzymu laktáza. Proto lidem může být po běžných mléčných výrobcích nevolno.

Vláknina

Tělem nestravitelné polysacharidy jako celulóza, agar či pektin. Dělíme ji na dva typy – rozpustnou vlákninu, která skýtá potravu pro střevní bakterie a snižuje cholesterol, a nerozpustnou vlákninu, která při průchodu zažívacím traktem čistí střevo.

Doporučená denní dávka vlákniny přesahuje 30 gramů. Krátkodobý nedostatek může vést k průjmům a nadýmání, dlouhodobý výrazně zvyšuje riziko vzniku rakoviny konečníku. Zdrojem jsou ořechy, semena, tmavé pečivo, luštěniny, ovoce a zelenina.

MIKRONUTRIENTY = PODPORA IMUNITY

Vitamíny

Vitamíny A, D, E a K se v těle ukládají v játrech a tělesném tuku, tělo si z nich dělá zásoby na delší dobu. S tukem se také vstřebávají. Vitamíny B a C se rozpouští ve vodě. Pokud jich má tělo momentální nadbytek, vyloučí je v moči.

Vitamín A, v kosmetice známý jako retinol, je důležitý antioxidant – zpomaluje stárnutí buněk a napomáhá regeneraci, posiluje imunitu a je obzvláště důležitý pro zdraví očí. Zdroje jsou zelené listy, oranžová a červená zelenina a ovoce.

Vitamíny B jsou důležité pro metabolizaci živin, podílejí se na stavbě DNA a RNA, na krvetvorbě a jsou klíčové pro zdraví pokožky, vlasů a nehtů. Najdeme je ve vnitřnostech, mléčných výrobcích, rybách či vejcích.

Vitamín C je potřebný k metabolismu aminokyselin a tvorbě kolagenu. Tělo ho získává z šípku, rakytníku, citrusů, tropického ovoce, rybízu, brokolice, květáku, zelí či kapusty.

Vitamín D zvyšuje vstřebávání vápníku, hořčíku a fosforečnanů, čímž napomáhá růstu a regeneraci kostí a svalů. Obsahují ho živočišné tuky, vzniká na pokožce reakcí UV záření ze slunce.

Vitamín E je antioxidant – zpomaluje stárnutí buněk, působí protizánětlivě a zamezuje vzniku a rozšiřování nádorů. Čerpáme ho z ořechů, semen, oliv, avokáda, zelených listů, ryb a mořských plodů.

Vitamín K je zásadní pro srážení krve a mineralizaci kostí. Střevní bakterie ho umí vyrobit, ale ne v dostatečném množství. Zdroje jsou zelené rostliny, fermentované potraviny, vejce.

Minerály

Minerály slouží jako stavební hmota tkání a kostí. V organismu jich najdeme pětadvacet. Dělíme je na makroprvky (tělo je potřebuje ve větším množství, nad 50 miligramů na kilo hmotnosti) a mikroprvky (stačí stopové množství).

Makroprvky jsou vápník (kosti a zuby, funkce svalů), hořčík (metabolismus), draslík (regulace vnitřního prostředí těla), fosfor (součást nukleových kyselin), sodík (přenos vzruchů nervového systému), síra, chlor.

Mikroprvky: železo (součást červených krvinek, přenos kyslíku – kvůli menstruačnímu cyklu často nedostatek u žen), jód (štítná žláza), fluor, selen, měď, mangan, chrom, zinek...

Bára Šedivcová



Obrázky: Canva, koláž: Bára Šedivcová

Beauty standardy

Ideály krásy existují od doby, co jsou na světě lidé, a za tu dobu se mnohokrát drasticky proměnily. To všichni víme, ale víme také, jak minulé ideály krásy vypadaly? Může nám to pomoci, abychom se nehonili za těmi aktuálními. Protože i ty brzy pominou.

PRAVĚK

Ideál krásy se pojil s plodností a přežitím, takže ho reprezentovala velká prsa a výrazné břicho. Příkladem a dokladem je věhlasná Věstonická Venuše.



ANTIKA

Ve starověkém Řecku a Římě si potrpěli na takzvanou kalokagathii, což vyjadřuje spojení zdravého a půvabného ducha i těla. Obojí mělo být vytříbené, takže prim se hrávalo vzdělávání a sport, také různé koupele či krémy. Klíčové rysy spočívaly v symetrii, atletické postavě a světlé pleti. Můžete si představit sochy diskobolů nebo obrazy Afrodity.



STŘEDOVĚK

U vznešených dam se nosila štíhlá postava, esovité prohnutí těla, vysoké čelo a absence takzvané ženských křivek, protože co je libé, určovala zbožnost. Ideálem krásy byla Panna Marie.

U prostších vrstev fungoval plný dekolt i tvary, protože takové ženy dovedly přežít porod, nakojit děti a zastat domácnost.



BAROKO A ROKOKO

Do módy vstoupila buclatost a kyprost, ostatně celé baroko je takové: objemné, plné křivek a volánů, záhybů. Líbila se bledá pleť – protože značila vyšší původ; jen ten, kdo musí pracovat, se nevyhne opálení. Nosila se také dvojitá brada, vyjadřovala movitost a hojnost, nosily se korzety, bohatě řasené a nabírané sukně, vysoké a napudrované paruky. Krása v té době demonstrovala bohatství.



VIKTORIÁNSKÁ ÉRA

Představovala návrat k usedlosti, střídmosti, couvla od křivek a barev. Zase se nosila bledost, skoro až neduživost a úzký pas zdůrazněný stříhem šatů, které se svazovaly a stahovaly hned pod prsy. Romantismus oslavoval křehkost a melancholii.

20. LÉTA 20. STOLETÍ

Radikální proměna, trendy se stal chlapecký vzhled. Vlasy ostříhané na kratinké mikádo, plochý hrudník a všemožná další potlačení ženských křivek, například nošením kalhot nebo obuvi s plochou podrážkou. Ideálem se stala nezávislá žena, která se nebojí pánského stylu. Proč? Ženy postupně získaly více svobody a volební právo, chtěly se zbavit svazujících korzetů a symbolicky, vizuálně, se vyrovnat mužům.

60. LÉTA 20. STOLETÍ

Po relativně kypré módě poválečné éry, která oslavovala samotnou možnost dosáhnout zdravé váhy a barvy, se obliba stočila k extrémní štíhlosti, dětské tváři a výrazně nalíčeným očím. Vlasy se stříhaly nakrátko nebo se česaly do natupírovaných drdolů. Představitelkou tohoto trendu byla modelka Twiggy. Do popředí se dostala generace teenagerů, pro které krása neznamenal být jako Věstonická Venuše a přivádět na svět děti, ale zůstat co nejdéle mladá.

80. AŽ 90. LÉTA

Éra supermodelek a Barbie přinesla globalizovaný tlak na fyzickou krásu a dokonalost nedosažitelných rozměrů. Kodifikovaly se křivky 90-60-90, tak měla vypadat ideální míra hrudi, pasu a boků, k tomu dlouhé štíhlé nohy a zdravé dlouhé vlasy. Dokonalý make-up a zářivý úsměv. K čelním představitelkám patří třeba Cindy Crawford nebo Claudia Schiffer. Proč ten zvrát? Do módy přišel fitness, aerobik a kult úspěchu. Tělo muselo vypadat zdravě a luxusně.





PŘELOM TISÍCILETÍ

S érou se pojí termín „size zero“. Neoznačuje samotné oblečené malé velikosti, ale touhu po něm. Trend „size zero“ byl populární zejména v 90. letech, pro nezdravou povahu se mu říkalo taky „heroin chic“, a pak taky v polovině nultých let. Později sklízel kritiku za propagaci vražedných diet a nerealistických fyzických standardů, které vedly k poruchám příjmu potravy či depresím. Klíčovými rysy byly velmi nízké džíny, odhalená břicha a extrémní tlak na co nejnižší váhu. Symbolem této doby byla Kate Moss a později Britney Spears.

Proč nastal tento trend? Dívky podlely tlaku časopisů a televize. Skoro o každé známé ženě, která neměla podváhu, média referovala coby o „baculaté“. Bulvár a popkultura měly obrovský vliv, až nezdravou štíhlost prosazovaly jako jedinou atraktivní variantu.

SOUČASNOST

Uplatňuje se svoboda výrazu a oslava všech typů postav, takzvaná body positivity. Zároveň se ale objevuje problematika body shamingu a nereálných filtrů. Technologie nám neustále předhazují uměle upravené vzory, kterým je těžké se vyrovnat.

Poučení závěrem?

Pohled do historie nám ukazuje, že ideály krásy nepodléhají jenom ohledům na estetiku, ale také statusové symbolice, moci a plodnosti. Zatímco v pravěku šlo o přežití, v baroku o bohatství a v 90. letech o disciplínu, dnes se pohybujeme v uzavřeném koloběhu mezi svobodou a digitálním světem.

Důležitým faktem zůstává, že standardy vždy dopadaly mnohem drsněji na ženy než na muže. Zatímco mužský ideál byl často spojený se silou a akcí, ženskou krásu formoval „mužský pohled“. Třebaže i muži podléhali trendům, například v baroku nosili paruky a podpatky, dnes zase vypracované svaly, tlak na ženy byl vždy náročnější a vyšší: od délky sukní po „povinnost“ hladké pokožky.

Důležité je také zmínit, že to, co dnes bereme jako normu, mohou lidé za padesát let vnímat jako naprostou bizarnost. Cesta k dnešní rozmanitosti je důkazem snahy žen vymanit se z pevných šablon a získat svobodu a vládu nad vlastním tělem, stejně jako je to příběh o permanentní revoltě nových generací proti standardům těch předchozích.

NENÍ VIDĚT, ALE BOLET UMÍ. DUŠE POTŘEBUJE PÉČI

Dlouhá léta se návštěva psychologa brala jako slabošství nebo člověk rovnou dostal cejch bláznů. Máloco přispělo ke zhoršování duševní kondice jako tohle. Staráme se o tělo, víme, že se musíme hýbat a dobře jíst, staráme se o budoucnost, víme, že chceme uspět a něco dokázat, ale pod vší tou tíhou se můžeme hroutit.

Pravidlo číslo jedna: říct si o pomoc není slabost. Je to odvaha, je to zdravé a je to normální. Jestli je něco bláznovství, pak se ve skrytu trápit a nechávat problémy hnit.

Historicky to nebylo vůbec snadné, lidé s mentálními nebo duševními obtížemi vystrnadňovala společnost na okraj, zavírala do ústavů, kam se chodilo leda zemřít. Zlom nastal v posledních dvou dekádách s rozvojem neurověd a osvětových kampaní. Společnost si uvědomila, že na palubě má sice zameteno, ale v podpalubí hlodají krysy – že neléčená traumata a stres vedou k vyhoření, závislostem a rozpadu osobnosti a sociálních vazeb.

Psychologové se stávají standardní součástí profesních kolektivů a škol, od policie a armády po velké korporace. Ve sportu se už neřeší jen svaly, ale i hlava. A taky co bude po tom, až svaly ve vrcholové formě doslouží.

Mladá generace se občas označuje termínem „generace sněhových vloček“ a nemyslí se to lichotivě. Spojení odkazuje k přílišné křehkosti, přecitlivělosti. Jenomže faktem je, že dnešní studenti čelí nebývalé směsi tlaků. K běžným povinnostem, jako jsou zkoušky a přijímačky, se přidala environmentální úzkost, strach z klimatické změny či vyčerpání zdrojů, hrůzy z válečných konfliktů a existenciální obavy z budoucnosti. Mladí lidé řeší otázky, zda má smysl přivést děti do tohoto světa a obrovskou nejistotu na trhu práce kvůli nástupu AI.



STRES: NEPŘÍTEL, NEBO TAJNÁ ZBRAŇ ÚSPĚCHU?

Stres. Slovo, které slyšíme velmi často – doma, ve škole i mezi kamarády. Někdy nás dokáže nakopnout k lepším výkonům, jindy nás ale úplně zahltí. Dá se s ním bojovat? Jak s ním pracovat? K čemu je dobrý? V dnešní době plné testů, očekávání a sociálních sítí je stres součástí života každého z nás.



Co je to stres?

Stres je přirozená reakce těla na náročnou nebo novou situaci. Spouští ho například zkoušení, hádka nebo vystoupení před publikem. V těle se vyplavují hormony, zrychlí se tep a člověk je více ve střehu. Nejde jen o nepříjemný pocit, především se jedná o obranný mechanismus, který nám slouží, abychom novou výzvu zvládli.

V čem pomáhá?

Krátkodobý stres nám může pomoci podat lepší výkon. Zlepšuje soustředění, zrychluje reakce a dodává energii. Díky němu se dokážeme lépe připravit, více se snažit a zvládnout náročné situace. V přiměřené míře motivuje a posouvá dál.

Co může pomoci, když už je toho na nás moc? Co může ulevit od akutní ataky?

a) Metoda 5-4-3-2-1: Pojmenujte pět věcí, které vidíte, čtyři, kterých se můžete dotknout, tři, které slyšíte, dvě, které cítíte čichem, a jednu, kterou můžete ochutnat. Odvede to myšlenky od abstraktních strachů a přitáhne pozornost k fyzické přítomnosti.

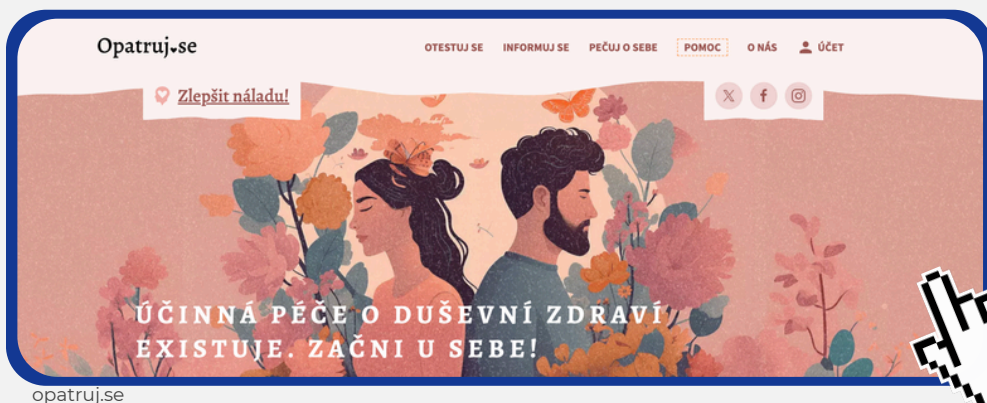
b) Zklidnění dechu: Nádech na 4 doby, zádrž na 4 doby. A znovu a znovu, dokud se mysl neusadí.

c) Digitální detox: Někdy jsou to sítě, co sugeruje, že něčemu nestačíme a o něco přicházíme. Nechte FOMO na internetu a internet na chvíli být.

Jak se o sebe starat dlouhodobě?

Absolutně nepostradatelné pro duševní vyrovnanost a pohodu jsou pravidelný spánek, pohyb a umění odmítat nároky, které jsou přemrštěné nebo překračují naše aktuální možnosti. Buďte na sebe ohleduplní. Důležité je mít opravdové vztahy, nejen virtuální na sítích, a umět s kamarády nebo příbuznými mluvit o svých pocitech. Je to umění, ne hanba.

A pokud si sami nevíte rady, vyhledejte profesionála: linky pomoci a bezpečí, intervenční centra, psychoterapeuty a psychology, centra duševního zdraví... Dobrý rozcestník poskytuje webový portál **Opatruj se** s testy a radami od Národního ústavu duševního zdraví nebo mobilní aplikace **Nepanikař**.



Nepanikař

Kateřina Surmanová

Jak škodí?

Pokud je stres příliš silný nebo trvá dlouho, začíná být škodlivý. Vyčerpává tělo i psychiku, může způsobovat bolesti hlavy, břicha, problémy se spánkem a zhoršovat paměť. Člověk může být podrážděný, úzkostný nebo unavený.

Lze se stresem pracovat efektivně?

Důležité je uvědomit si, co stres způsobuje, a snažit se tyto situace lépe zvládat. Pomáhá plánování, rozdělení velkých úkolů na menší části a pravidelný režim. Velký význam má pohyb, dostatek spánku a odpočinek bez výčitek. Když si člověk dokáže rozvrhnout čas, stres se výrazně snižuje.

Jak zvládat stres u zkoušek a přijímaček?

Nejdůležitější je začít s přípravou včas a učit se postupně. Pomáhá procvičování testů nanečisto a opakování látky v klidu. Před samotnou zkouškou je dobré se zhluboka nadechnout a soustředit se na to, co umím. Je dobré si uvědomit, že jedna zkouška neurčuje celou budoucnost.

Jak se stresem pracovat v běžném životě?

V každodenním životě pomáhá rovnováha mezi povinnostmi a volným časem. Důležité je mluvit o svých pocitech, nepřetěžovat se a najít si činnost, která člověka uklidní. Každý má jiný způsob, jak si odpočinout – někdo sportem, jiný hudbou nebo čtením. Když se naučíme stres rozpoznat a reagovat na něj, může se stát naším spojencem.

Kristýna Terbrová

AUKCE VYČERPÁNÍ: PROČ SE CHLUBÍME TÍM, ŽE NESPÍME?

Každé ráno probíhá stejná soutěž: kdo spal méně, ten je větší hrdina. Z nedostatku spánku jsme si udělali odznak cti. Co když je ale právě rozhodnutí jít včas spát tou největší rebelií proti světu, který nás chce mít neustále online a výkonné?

Ranní rituál v lavicích často připomíná zvrácenou aukci. „Spal jsem jen čtyři hodiny,“ hlásí jeden. „To nic není, já to táhl do tří nad biologií a dal si pátý kafe,“ kontruje druhý. Jako by únava byla měřítkem toho, jak moc se snažíme a jakou máme hodnotu. Vyčerpání organismu ale neslouží jako měřítko úspěchu, i když žijeme v době, která nás nutí věřit, že čím víc odpočinku obětujeme, tím dál to dotáhneme. Spánek se začal vnímat jako ztráta času nebo projev slabosti. „Spát budu v hrobě,“ říkáme si, zatímco si lijeme do krku další energeták.

Pravdou je, že náš spánek má dnes mocné nepřátele. Pro firmy jako TikTok, Instagram nebo Netflix je každá minuta, kdy máme zavřené oči, v podstatě finanční ztrátou. Dokud nespíme, jsme pro ně zákazníci – klikáme, sledujeme reklamy, dáváme lajky. Šéf Netflixu jednou otevřeně přiznal, že jejich největší konkurencí není jiná televize, ale právě náš spánek.

I když se nám zdá, že se v noci nic neděje, náš mozek pilně pracuje. Čistí se od pomyslných odpadních látek, které se v něm přes den nahromadily, ukládá do paměti důležité informace. Regeneruje také tělo, orgány, pokožka. Bez odpočinku se náš „počítač“ zasekne. Unavený člověk mnohem hůř přemýšlí, je náladový, klesá schopnost kritického myšlení. Zdravý občan je ten, který si odpočinul a kterému to pálí. Protože únava poškozujeme náš zdravý úsudek, a to je velice podstatná složka nejen občana zdravého, ale taky svobodného.

Jako studenti jsme pod šilným tlakem. Škola, brigády, koníčky, do toho snaha mít alespoň nějaký společenský život. Často se zdá, že ubrat si ze spánku představuje jediný způsob, jak všechno stihnout. Jenže je to past. Dlouhodobě se to nedá vydržet, únava nás dožene.

Rozhodnout se pro osm hodin spánku v předvečer těžké písemky dnes vyžaduje odvahu. Skoro máme pocit, že jsme se na to vykašlali, když půjdeme spát. Jenomže je to naopak, je to důkaz, že chápeme, jak naše tělo funguje, a že pro sebe chceme to nejlepší. Jít spát před půlnocí není nuda. Je to prohlášení, že si psychické a fyzické pohody považujeme více než odškrtnutého úkolu nebo strachu, že nám něco uteče.

Zdravý občan není ten, kdo přežije s nejmenším počtem naspaných hodin, ale ten, kdo si dokáže svůj odpočinek vybojovat. Možná je na čase přestat v té ranní „aukci vyčerpání“ přihazovat a začít se chlubit tím, že jsme se po dlouhé době konečně pořádně vyspali.



Julie Matyasko

Foto: Sleep Centers of Middle Tennessee, upraveno

CO USNADNÍ MATURU? NEHROTIT NA POSLEDNÍ CHVÍLI

Maturita představuje v rámci středoškolských studií vrcholový stres. Na jednu stranu je to trénink na budoucí výzvy, šance naučit se rozvrhnout si čas a povinnosti, zvládat zátěž. Na druhou se pojí se strachem a tlakem. Jak to zvládají letošní maturanti? Co radí? Zeptali jsme se za vás.

Dimitri Kerner

Co radí? Hlavní je zůstat v klidu, nestresovat zbytečně. Učit se postupně, nenechávat všechno na poslední chvíli.

Jak to vidí? Já se nejvíc obávám češtiny. Až to bude za mnou, hodně se mi uleví a vyrazím s rodinou do gruzínské restaurace, budu cestovat s kamarády a chystat se na studium mezinárodních vztahů a diplomacie.



Šimon Froňka

Co radí? Připravujte se svým tempem. Nepokazte to a běžte za svým cílem.

Jak to vidí? Bojím se ZSV, dělá mi problém zapamatovat si a pochopit odborné pojmy. Jestli se to povede, budu hodně slavit s kamarády a dojde jistě i na nějaké alkoholické nápoje. Pak si dám volno, po létě si najdu práci a budu se naplno věnovat hudbě.

Erik Oganessian

Co radí? Učte se, hlavně ze svých chyb. Věřte svým instinktům a učitelům, myslí to s vámi dobře. Přípravu určitě nepodcením a dám to toho všechno.

Jak to vidí? Nemám strach, jelikož věřím osudu. Stane se to, co má. Věřím, že učitelé mě nepotopí jako trosku v moři. Po škole se chystám vydělávat hodně peněz.



Adam Kerner

Co radí? Připravujte se průběžně. Nenechávejte všechno na poslední chvíli, ušetříte tím hodně stresu.

Jak to vidí? Největší strach mám ze slohové práce. Na psaní jsem nikdy neměl nadání, navíc člověk neví, jaké téma dostane. Po zkoušce se chystám velkolepě slavit, je to přece událost jednou za život, tak si to zaslouží pořádnou oslavu. Na začátku června mě pak čekají přijímačky na lékařské fakulty. Medicína je obor, který mě dlouhodobě zajímá.

Richard Žaloudek

Foto: Richard Žaloudek

ŽIVOT



GOETHE INSTITUT

ŠKOLY

MÝM VYSNĚNÝM POVOLÁNÍM JE ZPĚVÁK

Matematika **Matěje Lebedu** naplno chytla až na střední škole a dnes ji předává dál. Zjevně se mu to daří výtečně, v minulém čísle Klamoffky jsme si položili důkaz, že mu studenti skládají básně, aby oslavili jeho lidské a pedagogické kvality. A tak jsme tohoto učitele také chtěli poznat blíže. Teď už víme, že si ve volnu jde radši zaběhat, než aby seděl doma, a že poslouchá kapely starší, než je on sám.

Proč jste se stal učitelem?

Celý život jsem slýchal, že to mám v sobě, nicméně jsem to nebral vážně. Pak jsem ještě při studiu na vysoké škole získal příležitost učit na VŠE a ČVUT. Zjistil jsem, že mě to hrozně baví, a shodou náhod jsem po nějaké době dostal nabídku pozice učitele na GMVV.

Čím byste byl, kdybyste nebyl učitelem?

Mým vysněným povoláním je zpěvák, jinak pojistný matematik.

Co rád děláte ve volném čase?

Jako začínající učitel mám volných chvil málo, protože je to velice časově náročné. Musím se na hodiny připravovat i mimo pracovní dobu a potom už moc volna nezbyvá. Moc rád sportuju, chodím do fitka nebo běhat. Když si našetřím času více, rád chodím do sauny.

Co posloucháte za hudbu?

Oldies. Mám rád kapelu Take That, jeden čas jsem hodně poslouchal Queen, Elvise a Whitney Houston.

Jaký byl váš oblíbený předmět na základní škole?

Tehdy jsem měl rád hlavně jazyky, především němčinu, ale i češtinu. Na střední škole to byla nejprve chemie a pak už matematika

Jaká je vaše oblíbená kniha a seriál?

Oblíbená kniha bude navzdýcky Harry Potter, toho jsem četl dvakrát v češtině a jednou v angličtině, toho už asi nic nepřekoná. Seriál je asi Hra o trůny.



TAHÁK

Jméno: Matěj Lebeda

Věk: 27

Původ: Havlíčkův Brod

Studium: Matematicko-fyzikální fakulta

Univerzity Karlovy, obor matematika

TO, NEBO TO:

Matematika/Fyzika

Moře/Hory

Zima/Léto

Kočka/Pes

Pizza/Burger

Káva/Čaj

Sladké/Slané



Tereza Krasňanová, Sofie Perglová



Maturitni' ples

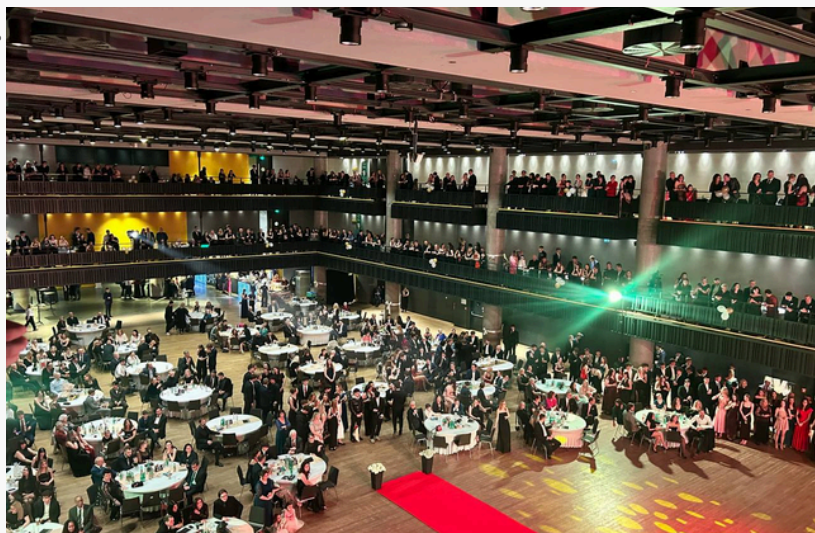
Foto: GMV, Flickr album



LABUTĚ, LYŽAŘI A TRSAJÍCÍ PROFESOŘI

Celý sál pražského Fora Karlín zaplňují elegantně oblečení lidé, třpytivé oděvy, obleky a barevná světýlka. Vzduchem se nese hukot a všude kolem množství zvědavých pohledů. Hudba začíná hrát, světla v sále postupně zhasínají a maturanti poprvé vstupují na taneční parket. Je šestého března večer a začíná letošní abiturientský ples naší školy; večer, který je plný emocí, radosti a zážitků, co nepominou.

Yulia Malendevych



Na organizaci plesu se podílely třídy 3.D, 5.E a 7.A. Jejich studenti vítají hosty u vstupu, pečují o atmosféru. Za sebe musím pochválit Veroniku Křivánkovou, která mi jako jediné zatím nezletilé ovinula ruku růžovým páskem. Černá pro plnoleté, růžová pro nezletilé, aby se to obsluze na baru nepletlo. Kontrola je v tomto směru opravdu pečlivá a přísná.

Z pódia nás vítají ředitelka Renáta Zajíčková spolu s jednatelem Šimonem Zajíčkem. Sál postupně utichá, pozornost se soustředí na parket a napětí roste. Přichází první velký moment večera – předtančení maturantů.

Hudba se rozeznívá a páry se dávají do pohybu. Pohyby jsou jemné, sladěné a naši čtvrtáci se přeměňují v labutí jezero – elegantní, ladní a synchronizovaní. Dívky se v lehkých otáčkách vznášejí kolem svých tanečních partnerů, obleky se míhají v rytmu hudby a na tvářích tanečnicku je vidět soustředění a radost. Jsou to chvíle, které se jim uloží v srdci nadlouho.



Jakmile odezní poslední valčíkové tóny, následuje další slavnostní část večera – šerpování maturantů. Jeden po druhém přicházejí na pódium, kde jim vedení školy nasazuje slavnostní stuhy. Následuje proslov, který připomíná nejen cestu maturantů k dnešnímu dni, ale i nové možnosti, které na ně čekají. Přichází přípitek, sklenice se pozvedají a absolventy přivítá cinkání skla. Celý sál jim přeje štěstí a úspěch. „Na odvahu, vytrvalost a zdárnou budoucnost. Tenhle večer je pro nás strašně důležitý. Je to chvíle, kdy si uvědomujeme, jak rychle roky utekly,“ dodávají Zajíčkovi.



Slavnostní a dojemnou atmosféru rozčísne nečekané překvapení, na červeném koberci se najednou objeví maturant Hanz Neuman. A to nejen tak ledajak. Přijíždí na lyžích. Sál reaguje smíchem a potleskem. Je to úderný, rozjasňující a spontánní okamžik, který vytváří veselou a přátelskou atmosféru. Dokazuje, že studenti se nebojí ukázat, co mají rádi.



Konečně se mohou rozpohybovat i hosté, parket se jim otevírá. Duní dynamické, diskotékové písničky, tanec se valí v nových vlnách. Nejdivočeji rozjíždějí otáčky naši učitelé, baví se natolik dobře, že brzy vyburcují i ostatní. V záblescích světla se pohupuje bývalý profesor Petr Vetiška, profesorka Miroslava Janovová, přidává se i nebojácný profesor Matěj Lebeda a profesorky Pavlína Jalovecká a Tereza Najmonová.



Noc pomalu odplývá. Hudba sílí, taneční parket je rušnější a lidé se uvolňují. Zábava i večer vrcholí půlnocí, světla se znovu zaměřují na pódium, zatímco se absolventi připravují na svá vystoupení. Parket se zaplní maturanty, kteří se pohybují v secvičené choreografii. Rytmus zrychluje, formace se neustále střídají, dynamický tanec se střídá s komickými momenty. Ozývá se nadšený potlesk, smích, vzrušení a radost. Všem je jasné, že tohle nebylo jen o symbolickém uzavření studia, ale také o společných vzpomínkách a přátelství. A budoucí maturanti se už teď mají na co těšit – příští rok bude jevišť patřit právě jim!

Yuliya Malendevych

Foto: GMVV, Flickr album

NEZAPOMENUTELNÝM VEČEREM PROVÁZELY TŘPYT A ELEGANCE

Maturitní ples znovu ukázal, že fantazii se meze nekladou, alespoň pokud jde o outfity abiturientek. Jejich šaty hrály barvami, dbaly na elegantní stříhy i originální detaily. Bylo vidět, že si na výběru daly opravdu záležet.

Pánská část maturantů zůstala u klasiky. Černé obleky s košilí jsou sice jistota, která neurazí, ale trochu odvahy by příště rozhodně neškodilo. Třeba se příští rok dočkáme pestřejších barev, doplňků nebo netradičních stříhů i od chlapců. Určitě to bude vítaná změna.



Anastasia Tuzovskaya

Tmavě zelené šaty působí velmi elegantně a slavnostně. Jemně se třpytí, takže na světle vypadají ještě výrazněji. Horní část zdobí drobné kamínky, sukně je široká a nadýchaná, což šatům dodává princeznovský vzhled. Jsou ideální na ples nebo jinou slavnostní událost, rozhodně upoutaly pozornost.

Gréta Uzlová

Sněhobílé šaty naplňují definici plesové elegance a luxusu. Korzetový vršek zdobený kamínky, decentní vlečka a kombinace výrazného zdobení a minimalistického stříhu vytvářejí nepřehlédnutelnou róbu, která z maturantky udělala jednu z večerních hvězd.





Adéla Svobodová

Model v jemně modré barvě vypadá jako z pohádky. Šaty pokrývají drobné flitry, které se na světle krásně třpytí. Korzetový vršek plynule přechází do nadýchané sukně, což celému modelu dodává ten správný wow efekt. Outfit doplnila jemná korunka, díky níž maturantka na plesu skutečně zářila.

Mariana Frouzová a Lea Vítová

Stříbrné šaty působí velmi slavnostně už díky výraznému třpytivému materiálu. Střih bez ramínek dává vyniknout celkovému designu a dodává šatům elegantní vzhled. Dlouhá splývavá sukně model hezky doplňuje a vytváří lehký a okázalý dojem. Na parketu i při pohybu šaty krásně a působivě zachytávaly světlo.

Šaty v jemné meruňkové barvě hned na první pohled zaujmou svým střihem. Nejzajímavějším prvkem je korzetový vršek se spadlými ramínky, který doplňuje decentní zdobení. Bohatá a nadýchaná sukně šatům dodává ten správný šmrnc, který nejlépe vynikne při chůzi nebo na parketu. Výrazné, a přitom nevšíravě elegantní.



Ella Pašková, Barbora Krasňanová a Nadja Danková

Plejáda šatů se třpytkami, už z dálky nepřehlédnutelnými, v letošních trendech dominovala. Tyto modely dodaly celému večeru ještě slavnostnější atmosféru a ukázaly, že třpytivé róby k maturitnímu plesu zkrátka patří a výborně se hodí.





Hanz Neuman a Adam Pešek

Pánové sáhli po klasice: střídme, ale vkusné a s jemným šmrncem. Slavnostní obleky, které nikdy nezklamou, doplňuje a rozsvěcuje výrazná kravata. Právě takové detaily dodávají outfitu osobitost a ukazují, že i tradiční styl může mít svůj charakter. Červená kravata byla dobrý tah. Kytičky v rukou gentlemanů dodávají romantický a sympatický nádech, a pokud něco schází na výrazu obleku, to pánové dohánějí charismatem a ohnivou energií.

Jakub Zábranský a Marie Bobrova

Pánský slavnostní oblek povznáší k decentní eleganci černý motýlek a lesklé společenské boty. Celý styl je jednoduchý, ale velmi účinný, působí sebejistě a reprezentativně. Bordó sako s čokoládovými sametovými hloubkami fantasticky ladí s dámskými outfity a vymyká se černé klasice.

Prostřední model vynesla studentka, která bude maturovat teprve za rok, ale na vrcholnou slávu je módně připravená už teď. Černé korzetové šaty mají styl a výraz.

Kávově hnědé, saténové šaty jsou ukázkou královské gracie a citu. Odhalená ramena a splývavý materiál dodávají outfitu ženskost a eleganci a báječně ladí s něžným, vlnitým účesem. Outfit vyzařuje drama, aniž by se podbízel.



Adéla Jánská, Xenie Rombakh, Emma Tihelková, Marek Linhart a Andrej Sajkin

Dívky sáhly po výrazných večerních šatech v sytých barvách, jako je modrá či červená, které ve světlech sálu krásně vynikají. Zaujala efektní a noblesní hluboce modrá róba s korzetem a jemnými volány, stejně tak tajemně třpytivé černé šaty i královská rudá, která nositelce propůjčuje výraznou živost.

Pánská část skupiny zůstala věrná osvědčené klasice v podobě elegantních obleků doplněných maturitními šerpami. Ty nejen sjednocují celkový dojem, ale zároveň jasně připomínají, kdo jsou hlavní hvězdy večera.



Sofie Perglová, Tereza Krasňanová, Yuliya Malendevych

Foto: Sofie Perglová, Tereza Krasňanová, Yuliya Malendevych



„PLES OD STUDENTŮ PRO STUDENTY MÁ PROSTĚ JINOU ATMOSFÉRU.“

Pořádat událost pro stovky lidí je výzva i pro profesionální agentury. Na naší škole je však tradicí, že se tohoto úkolu ujímají sami studenti. Letošní ročník měla pod palcem **Anička Pelešková** ze 3. ročníku, která se rozhodla obětovat volný čas, aby pro starší spolužáky připravila nezapomenutelný večer. Zorganizovat podobnou akci v sedmnácti letech vyžaduje nejen pevné nervy, ale i schopnost vést tým. Anička nám prozradila, jaké to je nést takovou zodpovědnost nebo co dělat, když se v zákulisí objeví nákupní vozík.

Jak se to vlastně stalo, že jsi celou tuhle obří akci dostala na starosti zrovna ty?

V podstatě náhodou. Loni v září jsem šla se spolužačkami z tělocviku a zastavila nás paní Jindřichová s dotazem, jestli nechceme pomáhat jako asistentky na tehdejší ples – šerpování a podobně. Vzaly jsme to a já jsem se tehdy hodně angažovala a pomáhala Markovi Strachovi, který dělal hlavního organizátora tehdy. Jemu se moje práce líbila, a tak mě oslovil, jestli to po něm letos chci převzít. K tomu postu jsem přišla na základě loňské zkušenosti.

Kdyby ses mohla vrátit v čase na začátek školního roku, vzkázala bys něco svému tehdejšímu já?

Asi bych jí řekla, že i když ji to hrozně baví a těší se na to, ať se do toho tolik nežene – ne kvůli sobě, ale spíš kvůli ostatním, aby si udržela trochu větší odstup.

Nastal během příprav moment, kdy sis řekla: „Do čeho jsem se to proboha pustila?“

Ano, takových momentů bylo během těch měsíců příprav opravdu hodně.

Stala se přímo v den plesu nějaká krizovka, kterou jsi musela akutně řešit?

Musím poděkovat všem, co tam byli, protože se nestalo nic zásadního. Ale měla jsem dva momenty, kdy jsem byla blízko „crashoutu“. Ten první nadešel, když se začal balit koberec asi o patnáct minut dřív, než měl. A druhý nastal v backstage, kam nám vtrhli kluci s nákupním vozíkem, jezdili v něm a odmítali odejít. To musel vyřešit až Adam Pešek, který je vyprovodil.

Naše škola nechává organizaci na studentech místo externí firmy. Myslíš si, že to dává plesu jinou atmosféru?

Určitě ano. Podílejí se na tom lidé, kteří se navzájem znají. Maturitní ples je v jádru oslava studentů, a když tu radost mohou sdílet s nižšími ročníky, které jim s plánováním pomáhají, třídy a celý kolektiv to propojí. Je to skvělá tradice.

Na co jsi z celého večera nejvíce hrdá?

Jak to celé dopadlo. Že se nikdo nezranil a že se nestala žádná zásadní technická nebo organizační chyba. Nic se nepokazilo, neprohodily se body programu a neměli jsme žádné extrémní zpoždění. Všechno běželo, jak mělo.

Máš nějakou radu pro prváky a druháky, kteří se do toho budou chtít pustit příští rok?

Určitě si vyberte tým lidí, se kterými se vám dobře spolupracuje, které znáte a víte, že jsou spolehliví. Je důležité, aby ples sami chtěli organizovat a nenechali se rozhodit maturanty.

Adam Hadžić



Foto: Vendy Šebestová

MODEROVAT MATURITNÍ PLES? VĚTŠÍ VÝZVA, NEŽ SE ZDÁ!

Maturitní ples je unikátní a nezapomenutelná oslava pro všechny maturanty a hosty, kteří se ho účastní. Zajímalo by vás, co se dělo za jeho oponou a jak probíhala příprava na takovou velkolepou událost? Povyprávím vám, jak jsem se stal moderátorem plesu a jak jsem se chystal, abych byl na tento večer co nejlépe připraven. Od konkurzu přes první nápady na scénář a pravidelné nacvičování až po různé komplikace a samotný okamžik, kdy jsem stál na pódiu a mluvil před plným sálem lidí.

Abyste se mohli stát moderátorem maturitního plesu, je třeba projít konkurzem. Upřímně, neměl jsem velké naděje, že si mě maturanti a učitelé vyberou. Musel jsem na místě improvizovat a pokusit se nanečisto uvést ples. Něco jsem zadrmolil a šel jsem do třídy s tím, že mě pravděpodobně nevybrali. Nečekaně mě ale pozvali do druhého kola.

Chtěli si vyzkoušet, jestli budu dobře ladit se studentkou, kterou vybrali. Řekl jsem si v duchu, že bych se měl trochu víc snažit. Podařilo se! Rovnou mi oznámili, že nás oba berou. O pár týdnů později přišlo nepříjemné překvapení: spolužačka, která měla moderovat se mnou, odstoupila. Trochu jsem se lekl, poděsila mě myšlenka, že bych měl celým plesem provázet sám. Naštěstí zástupkyně ředitelky Eva Jindřichová vybrala náhradnici Lauru Hašek.



V této sestavě jsme se pak scházeli a nacvičovali: paní Jindřichová, Laura a já. Vymýšleli jsme nápady, upravovali texty a trénovali správnou výslovnost a rétoriku. Ze začátku byla jedna z nejpekelnějších a nejsložitějších částí Velký Gatsby. Měli jsme společně s Laurou vytvořit text na 8 až 10 minut, který ozřejmí, proč si maturanti zrovna Velkého Gatsbyho zvolili coby téma večírku. Nemohli jsme tomu vůbec přijít na kloub. Jeden večer, kdy už frustrace dosahovala vrcholu, jsem zatnul zuby a použil všechny své „filozofické“ buňky. Vzniklo půl druhé stránky elaborátu, který vytvořil osnovu našeho proslovu. Krátili jsme, upravovali a vyňali pasáže, které se svou náladou nehodily ke slavnostnímu rázu akce.

Byla to dobrá a cenná zkušenost, díky níž jsem mohl reflektovat své psaní a pochopit, že ostatní dokážou vnímat některé věci úplně jinak než já.

Mnoho částí proslovu se pak podobně zkracovalo a upravovalo, aby maturanti měli co nejvíc času na svá půlnoční překvapení. Samotný dokument prošel celkovou editací sedmkrát a některé pasáže jsme měnili dokonce i v den plesu.

Další poměrně složitou výzvu představovaly medailonky jednotlivých abiturientů. Laura a já jsme docela dlouho čekali na podklady od maturantů, ale pak to stálo za to. Překvapilo nás, jak kreativní a unikátní většina z nich byla. Některé se, pravda, projevovaly trochu hrubě a museli jsme je poslat na úpravu, ale většina se nám líbila. Potom už jsme bojovali jenom s výslovností některých jmen, oba jsme byli nervózní, že se na plese spleteme.

A pak jsem dostal nápad, jak bychom mohli akci ještě vylepšit. Přišel jsem s návrhem, že by maturanti mohli vytvořit medailonky i pro své třídní učitelky. Nápad se chytil a v rámci slavnosti jsme je představili také.

Jedna z prvních zkoušek spočívala ve společném nácviku s maturanty. S Laurou jsme se šli podívat, jak trénují předtančení. Byla zábava sledovat jejich ladnost i boj o udržení rytmu. Průběžně jsme povzbuzovali a jim to šlo s každým opakováním lépe a lépe. Stresovalo nás, že nás maturanti špatně slyšeli, ale ať jsme se snažili sebevíc, nic nepomáhalo. Nakonec jsme zjistili, že je proti nám akustika tělocvičny, ale naštěstí ve Foru Karlín, kde se ples konal, se zvuk nese daleko lépe a taky jsme dostali lepší mikrofony. Celou dobu příprav mě to trápilo, a tak jsem doma předčítal texty nahlas před rodiči a psem.

Jak se blížil osudový den, stres se zvyšoval, ale zároveň jsem byl nadšený, že budu mluvit před všemi hosty a maturanty. Den před plesem jsme se s paní Jindřichovou a Laurou sešli naposledy. Projeli jsme znovu celý text a důkladně jsme zaznamenali všechny změny a dodatečné poznámky. Ten den jsme spolu strávili skoro tři hodiny, ale vyplatilo se to.

Ráno v den plesu se konal finální nácvik, generálka i s maturanty. Předtančení, nanečisto i šerpování. Ladili jsme na poslední chvíli medailonky, které si někteří studenti přáli poupravit. V zákulisí jsme měli zázemí jako profesionálové, organizační tým dostal své označené šatny.



Odpoledne jsme měli volné, na odpočinek a trochu klidu, setkání připadlo na šestou. Místo domova jsem zamířil na imatrikulaci, čas mi tak příjemně utekl a už tu byl začátek plesu. Sledoval jsem, jak se v třípatrovém sále pomalu množí hosté a začínal jsem pociťovat stres. Pár minut před začátkem nám řekli, ať grandiózní večer zahájíme menším tancem, že to nastaví náladu. Úplně jsem se do toho vžil a bylo to dobře, protože ze mě díky taneční kreaci spadla tréma. Zbytek večera proběhl skvěle a jednotlivá půlnoční překvapení byla vrcholem plesu.

Příští rok budu maturovat i já, tudíž už nemůžu moderovat, a to mě trochu mrzí. Pokud uvažujete, že byste do toho za rok šli, neváhejte. Moderace vyžaduje hodně úsilí, kreativity a improvizace, ale pokud jste vytrvalí a odvážní, povede se to a parádně si to užijete.



GMVV, Flickr album

Richard Žaloudek

Foto: Richard Žaloudek



VOLNÝ



ČAS

SŮL, POT A ZELENINA. POMOCNÍCI, CO ZAŽENOU ÚNAVU A NAPĚTÍ



Na jaro se každý těší, konečně opadne šero, den se prodlouží, obloha je zase modrá a slunce viditelné. Na některé jedince z toho náporu zeleně a svěžesti může padat jarní únava nebo rýma, ale od toho si můžete snadno pomoci. Vezmeme vás na místa, kde to umějí.

Green Table

Bylinky a saláty si tu pěstují pomocí šetrné hydroponie, nevyhodí ani slupku z mrkve – to z ní raději udělají zeleninové chipsy. V oceňované vegetariánské restauraci Green Table poblíž Masarykova nádraží, konkrétně v ulici Na Florenci 15, pracují se sezónními potravinami a konceptem zero waste, takže zdravé to tady je nejen pro vás, ale taky pro planetu. Každý den je na výběr menu s jedním sladkým pokrmem; a každý týden se nabídka obměňuje.



Veolia

Solné jeskyně v Letňanech

Ne nadarmo posílají lékaři churavé jedince k moři. Slaný vzduch zvládne divy s dechem i pokožkou. Na pobřeží byste to po škole nestihli, ale do uměle zbudovaných pražských solných jeskyní v Bludovické 400 to dáte. Posedíte si v chladnějším a solí prosyceném vzduchu, zrelaxujete se, pročistíte dutiny a posílíte imunitu. Jako specialitu tu nabízejí přespání. Zažijete dobrodružství a zbavíte se případného chrápání. Otevřeno mají denně kromě nedělí, ke vstupu je nutná rezervace.



Solné jeskyně Letňany

Originální sauny

Na sauny vám dáme tři typy najednou. Blahodárně se zapotit můžete na spoustě míst, upozorníme vás proto na ta s přidanou zážitkovou hodnotou. Na jednu takovou saunu narazíte v budově, kde byste to asi nečekali – v Národním divadle. Designově čisté prostředí funguje jako soukromý klub, ale dá se za 350 korun pronajmout, případně si pořídit členskou kartu. V provozu je celý rok kromě letních prázdnin, kdy divadla odpočívají.

Další skvělou lokaci najdete v Saunách Vltava na Podolském nábřeží. Jde o největší saunu v republice, ale když v oddělených prostorách probíhají rituály, můžete v ní posedět dokonce sami, a to s výhledem na řeku a slavná panoramata za ní.

Třetí tip vás zavede Na Poříčí do funkcionalistického hotelu Axa. Vizuálně dokonalé retro a uvnitř menší, útulná sauna i s přilehlým plaveckým bazénem.



Národní sauna



YMCA Sportcentrum

Zůstaneme Na Poříčí, kde se za nenápadným průchodem skrývá rozlehlé zázemí sportovního centra YMCA. Sdružení proslavené stejnojmenným hitem vzniklo v Londýně na křesťanských základech, ale vyznání tu nehraje roli: podstatná je péče o celkový rozvoj člověka, po tělesné i duševní stránce. A v cenově dostupné hladině, to se taky počítá. V centru si můžete zaplavat, dodat si barvu v soláriu, zajít na masáže, přidat se na kruhový trénink nebo spinning, mírnější povahy a ztuhlejší klouby na cvičení pro zdravá záda, jógu nebo aquaerobik.

Meditační jóga

Pro klidnější typy se hodí zklidňující aktivita, při které si společně stělem ulevuje taky hlava. Meditační jóga kombinuje protažení svalů s dechovými cvičeními a populárním konceptem mindfulness, tedy všímavostí vůči sobě a okolí, v silném prožitku aktuálního momentu. Fyzicky měkčí verzí je relaxační jóga, víc výdrže a svalové námahy obsahují postupy jin jógy. Všechny podoby cvičení nabízí Dům jógy s pobočkami na Andělu, Chodově a Vinohradech.



Kateřina Surmanová

SEN O LEPŠÍM SVĚTĚ SE ZMĚNIL V NOČNÍ MŮRU

Elektronické cigarety jsou dnes úplně všude. Na zastávkách, na akcích, na ulici. Netflixový dokumentární seriál **Big Vape: The Rise and Fall of Juul** nám ale na ověřených faktech ukazuje, jak se z původně ušlechtilého nápadu dvou studentů stala noční můra, která odstartovala epidemii závislosti mezi mladými lidmi. Je to docela fascinující příběh o tom, jak extrémně nadějný startup nakonec narazil na realitu dnešního světa.

Když jsem si dokument pouštěla, neměla jsem velká očekávání. Ale seriál mě opravdu zaujal. Režisér R. J. Cutler ho natočil moderně a nejvíce se mi líbilo, že o tematu mluví přímo stvořitelé firmy a různí odborníci. Dozvíte se tu mnoho zajímavostí ze zákulisí – třeba to, jak vysokoškoláci Adam Bowen a James Monsees původně vymysleli Juul s tím, že chtějí zachránit miliony životů. Měl to být zdravější způsob, jak dát dospělým kuřákům jejich dávku nikotinu bez dehtu a dalšího odpadu. Jenže jakmile jim v byznysu začalo jít o velké peníze, věci se velmi rychle zvrty.



Seriál opravdu zajímavě rozebírá úplně odlišné aspekty vapingu. Od samotného designu e-cigarety přes ovocné příchutě až po hodně agresivní marketing. Dokument krok za krokem odhaluje, jak firma kopírovala ty nejúspěšnější reklamní kampaně velkých korporací. Platili influencery na sítích a využívali pastelové barvy. A výsledek? Ačkoliv firma Juul všude tvrdila, že cílí výhradně na dospělé, jejich kampaň zasáhla hlavně lidi v našem věku. Vznikla z toho celostátní epidemie a zatrhout to musel až americký úřad FDA a hromada žalob.

Myslím, že zakazovat vaping nebo si myslet, že to člověk nikdy nezkusí, je naivní. Ale každý si u toho musí dát extrémní pozor, aby nespadol do závislosti. Seriál skvěle vysvětluje ten hlavní problém – bez povšimnutí vdechneme obrovské dávky ochuceného nikotinu a závislost vznikne dřív, než si to vůbec stihneme uvědomit.

Zhlédnout všechny čtyři díly vám zabere méně času, než co běžně strávíte u hraných seriálů. Dohromady vydají na jeden dlouhý film. Nejsou tu žádné složité odborné výrazy, všechno se vysvětluje jasně a pochopitelně formou příběhu. Je to výborný pohled do nitra firmy, která chtěla změnit svět, ale místo toho vyrobila novou generaci lidí závislých na cigaretách. Pokud chcete vědět, proč a kdo e-cigarety vyrobil, Big Vape rozhodně stojí za váš čas.

- Název díla: Big Vape: The Rise and Fall of Juul (v ČR jako Husté mraky: Vzestup a pád firmy Juul)
- Rok výroby: 2023
 - Stopáž: 4 epizody (celkem cca 190 minut)
 - Režie: R. J. Cutler
 - Scénář: založeno na knize od Jamie Ducharme
 - Hudba: Craig DeLeon
 - Kde lze vidět: Netflix

Julie Matyasko

DOPŘEJTE MOZKU LITERÁRNÍ VÝŽIVU



Jaro nás často zastihne unavené, musí do nás novou mízu teprve napumpovat. Netýká se to zdaleka jen svalů a kostí, také náš mozek si zaslouží plnohodnotné krmení, aby řádně prospíval. A co může povzbudit duševní kondici víc než dobrá literatura? Tady jsou naše tipy, čím si dodat mentální vitamíny.

Franz Kafka – Proces

Kafkův Proces vykresluje absurdní realitu soudu a celého systému. Kafka práva studoval, v tomto prostředí se dobře vyznal. Protagonista Josef K. je úředník v bance, na dobré pozici, ale na jeho třicátiny ho zatknou. Josef K. neví proč, vlastně to neví nikdo. V Procesu dostanete typického Kafku. Nejen jednoduché textu porozumět, ale když si tu práci dáte a vyznáte se ve vrstvách díla, stojí to za to.



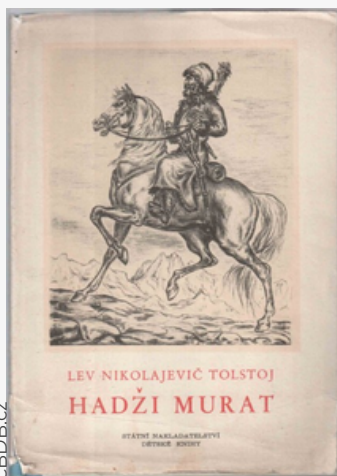
Knihy Dobrovský



Albatrosmedia

Antoine de Saint-Exupéry – Malý princ

Není to náhodou dětská knížka? Ano, je, ale to neznamená, že v ní nejsou skryté myšlenky pro každý lidský věk, které platí dodnes. Autor vypráví, jak potkal malého prince v poušti, když se jeho letadlo porouchalo a zřítilo. Kniha je jednoduchá na čtení i porozumění, ale když se zamyslíte, najdete v příběhu skryté významy, které nádherně popisují naši dobu.



Lev Tolstoj – Hadži Murat

Hadži Murat je jednou z posledních knih Lva Tolstého, ale patří k těm nejlepším. Příběh pojednává o válce na Kavkazu mezi Rusy a horskými kmeny. Hlavní hrdina Hadži Murat, bojovník obávaný Rusy, se ocitne v beznadějně situaci. Musí se přidat a věřit Rusům, jelikož jeho rodinu drží v zajetí Šamil, kavkazský vůdce. Je to mistrovský realismus, Tolstoj neříká žádná zbytečná slova, podává rázný, rychlý a nemilosrdný příběh.

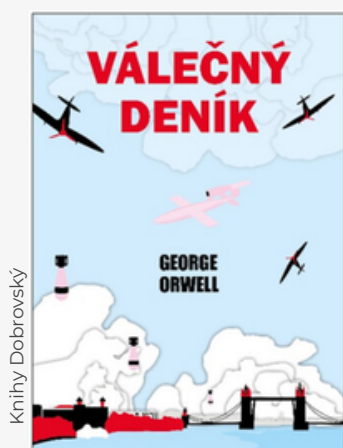
Lev Tolstoj – Otec Sergej

Na rozdíl od předešlého díla, které je přímočaré, se Otec Sergej zaměřuje na pomalé, avšak psychologicky hluboké dění. Hlavní hrdina Kasatskij kvůli nezdařené lásce drasticky změnil svůj život vysoce postaveného vojáka a vstoupil do kláštera. Celý život ho trápí, jestli udělal správnou věc. Nejde ani tak o jeho konkrétní rozhodnutí, ale spíše o to, co je pravá víra a co to pro každého z nás znamená.



George Orwell – Válečný deník

Ano, název je výstižný. Jde o deník z druhé světové války. Je to Orwellův pohled na každodenní život v Londýně během konfliktu smíchaný s jeho politickým vnímáním tehdejších událostí. Vystupuje absolutně upřímně, jako ve většině svých děl. Kdo se zajímá o druhou světovou válku, může se na ni podívat z trochu jiné perspektivy.



Konstantin Shopov

ZDRAVÁ SNÍDANĚ S VLOČKAMI

Pokud ráno nestíháte nebo hledáte jednoduchou a zároveň zdravou snídani, můžete vyzkoušet tento recept na vločky připravené přes noc. Nachystat si je zabere jen pár minut a ráno na vás čeká hotová snídane.

Ingredience

- 200 ml ovesných vloček
- přibližně 30 g proteinu
- 50 ml chia semínek
- 300 ml mléka
- kousek čokolády, například 60 %, nebo kokos, podle chuti
- ovoce podle výběru, například borůvky nebo banán



Postup

Do vyšší nádoby nasypeme ovesné vločky. Přidáme přibližně 30 gramů proteinu, chia semínka a zalijeme mlékem. Podle chuti můžeme přidat také nastrouhanou či rozpuštěnou čokoládu nebo kokos.

Vše poté rozmixujeme tyčovým mixérem, aby vznikla hladší směs. Rozdělíme ji přibližně na dvě porce a dáme do misek. Navrch přidáme ovoce podle vlastního výběru.

Misky uložíme do lednice a necháme přes noc vstřebat tekutiny, rozležet chutě a ztuhnout.

Ráno nás čeká chutná a zdravá snídane, kterou si můžeme dát studenou nebo ji lehce ohřát. Budete-li ohřívat, přidejte čerstvé ovoce až poté.

Dobrou chuť!

Adam Hadžić

Foto: Adam Hadžić



