

PODSKALÁK

V.vydání

říjen-listopad 2025

O rakovině

Rozhovor s
kanoistou
a veslařem

Exkurze v
Lucembursku a
Irsku

Volby 2025

ROZHOVORY, ČLÁNKY, TIPY, REPORTÁŽE, RUBRIKY

Znova v plné síle

Nové číslo, nové změny. První z nich je redakce. Níže můžete vidět aktuální redakci Podskaláku. Přibyli jsme o dva nové redaktory z prvních ročníků a já jim přeji mnoho sil na tvoření!

Další změna se dá poznat na titulní straně časopisu. Od tohoto čísla jsme se rozhodli vydání tematizovat. Jak jste možná poznali, páté vydání se věnuje prevenci proti rakovině prsou. Proč? Měsíc říjen je přezdíván jako Pinktober, v překladu Růžový říjen. Má rozšířit povědomí o prevenci této zrádné nemoci. Proto jsme si pro vás připravili článek a rozhovor speciálně na toto téma.

Vedle těchto textů si můžete přečíst o exkurzích, které škola od začátku září pořádala, a nebo jsme přišli s naprosto novou rubrikou ze života zvířat od naší redaktorky z Navrátilky.

Děláme vše pro to, abychom vám přinášeli kvalitní a zajímavý obsah. Navíc se nyní můžeme chlubit s nejobsáhlejším číslem vůbec!

Vážení čtenáři, vážené čtenářky, přeji vám pohodové čtení prvního vydání letošního školního roku!



Rozálie Fingerová, 4.G
šéfredaktorka



Nová redakce Podskaláku

NAŠE REDAKCE

Šéfredaktorka: Rozálie Fingerová

Zástupkyně šéfredaktorky: Tereza Tichotová

Redakce: Sára Šimková, Johana Riegerová, Petra Skokanová, Markéta Pešková, Riona Riessnerová, Emílie Šmeráková, Helena Grisonová, Tomáš Klečka

Korektura: Rozálie Fingerová, Markéta Pešková

Grafika: Rozálie Fingerová, Riona Riessnerová, Markéta Pešková, Tereza Tichotová

Autorka titulní strany: Alžběta Jozová

Kontakt: časopis.podskalak@gmail.com

Školní časopis Podskalák byl založený v roce 2024 po dlouhodobém usilování studentky Tamary Mackové, která tehdy chodila do 4. ročníku gymnázia.

Obsah

- 4** **Říjen, měsíc prevence rakoviny prsou**
O tom, proč je důležité nepodcenit prevenci
- 7** **Menstruační pomůcky na škole**
Od ledna 2026 povinnost pro všechny školy, my je už na škole máme
- 9** **Rozhovor s profesorem Brunou**
Pověděl nám nejen o matematice, ale také o jeho volnočasových aktivitách
- 13** **Deník veterinářky - čištění zubů u psů**
Jak správně čistit zuby psům? To vám poradí naše redaktorka z Navrátilky ve své nové rubrice
- 17** **Život mezi školou a kanoistikou**
Rozhovor s podskaláckým kanoistou, Tomášem Zimčíkem ze 4. B
- 20** **Zájezd do Irska**
Rozhovor se dvěma účastníky zájezdu do Irska
- 23** **Fosílie miliony let staré**
Výstava ostatků Australopithecua v Národním muzeu Praha
- 24** **Rotopedy u nás na škole**
Novinka na naší škole
- 25** **Návštěva Finska**
Výprava do Finska pro možnost Erasmus+ do budoucna
- 27** **Kytičky proti rakovině**
V zákulisí rozdávání kytiček proti rakovině
- 28** **Zájezd do Lucemburska**
Návštěva evropských institucí a více
- 30** **Mikroplasty**
Kde všude jsou a jsou skutečně tak škodlivé?
- 32** **Síla, soustředění a týmový duch**
Rozhovor s podskalským veslařem, Filipem Mitúskem ze 3. G
- 35** **Volby 2025**
Jak probíhaly a co nás čeká?
- 38** **Cirque du Soleil**
Představení novodobého cirkusu
- 39** **Novinky v popkultuře**
Filmy, knihy, hudba - co nás čeká?



9



20



32

40 **Kytara po dědovi**
Příběh

42 **Básně našich studentů aneb kreativní duše na naší škole**
Básně studentů

Říjen, měsíc prevence rakoviny prsou



ČLÁNEK - TÉMA

Každý rok se v říjnu připomíná prevence rakoviny prsou. Že o tom slyšíte poprvé? Tak možná právě proto se rakovina stala zčásti tématem páteho čísla našeho časopisu. Připravili jsme si pro vás náhled na tuto zákeřnou nemoc z našeho pohledu a zároveň vám přinášíme rozhovor s odborným lékařem, který nám na druhou stranu podal profesionální pohled na věc.

ROZÁLIE FINGEROVÁ, 4. G + EMÍLIE ŠMERÁKOVÁ, 2. G

Mám raka. Věta, která člověku změní život o 360 stupňů. Věta, která definuje náš konec a nebo naopak nový začátek. Věta, která člověka vždy zasáhne. Ne vždy je však pozdě. Podle dat Ústavu zdravotnických informací a statistiky jsou sice rakovina a srdečně-cévní nemoci hlavními příčinami úmrtí v České republice, ale včasná diagnostika je klíčová pro úspěšnou léčbu. Každý rok se diagnostikuje přes zhruba 87 000 zhoubných nádorů, v přepočtu každý dvacátý obyvatel ČR má svou zkušenost s nemocí. V přibližně 30% případů pacient rakovině podlehně. Odborníci říkají, že až 60% onemocnění by se mohlo předejít, pokud by lidé na prevenci více dbali.

Jak taková prevence v praxi vypadá?

Téma prevence proti rakovině kolem nás slyšíme často. Prvotní klíč ke zdraví je, nestresovat se. Docela absurdní představa v dnešním zrychleném světě. Přesto je možné hladinu stresu vědomě snižovat. S tím souvisí zdravá životospráva a pravidelná fyzická aktivita. Nejdůležitější jsou však preventivní návštěvy u lékařů.

Bohužel v některých případech jsou vyšetření do určitého věku zpoplatněna, poté si můžete provést vy doma samovyšetření. Ne samozřejmě u všech typů rakovin, ale zrovna u diagnostiky prsou je velká šance na odhalení díky samovyšetření.

Karcinom prsu u mužů

Že je rakovina prsou případ jen u žen? Některé to možná překvapí, ale i muži se můžou s touto diagnostikou potýkat. Jedná se sice o velice vzácné případy, ale přesto tu možnost existuje. Nejčastěji se vyskytuje u mužů ve věku 60-70 let a následný postup při zjištění je stejný jako u kterékoliv jiné nemoci. Důležité je situaci nepodcenit a ihned jednat kroky, i kdyby bylo podezření falešné.

Mladí rakovinu nemají

Rakovinu u mladých jsem dříve brala jako sci-fi. Pohled na věc mi změnil seriál České televize, Smysl pro tumor. Hlavní postavou je mladý student vysoké školy, který při fotbalovém zápasu zjistí, že je s ním něco v nepořádku. Na základě

magnetické rezonance mu je diagnostikován nádor na mozku. Seriál tak vypráví cestu mladého pacienta a vše, co mu boj s nemocí dává i bere. Celý seriálový příběh je silný, ale co mě osobně zasáhlo nejvíce, jsou výstupy reálných pacientů, kteří na konci každé epizody sdílí své zážitky s rakovinou. Zpravidla se jednalo o mladé lidi do 30 let. Bylo fascinující vidět, s jakou grácií až humorem svou cestu s rakovinou berou.

Nestrašíme, pouze informujeme

Rakovina není tématem pozitivním a ani ne zábavným. Je to téma velice důležité a potřebné o něm neustále mluvit. To byl náš účel, předat pohled na věc od mladých pro mladé. Určitě není naším záměrem vás postrašit a vystresovat. Prevence je klíčová u všech nemocí, u rakoviny to platí dvakrát tolik. Mějte to, prosím, na paměti.

Rozhovor s doktorem Danielem Driakem na téma rakoviny prsou, jak jí předcházet a jak ji případně léčit.

Jak vzniká rakovina prsou?

Obecně vzniká 2 mutacemi. Nejčastější je ženská malignita (zhoubnost) – 124 z 100 000 žen za rok, 6600 nových případů ročně. 1 z 8 žen onemocní kvůli genetice – BrCa1, BrCa2. Další rizikové faktory jsou věk (do 35 let jen 2 % žen, ale zato agresivnější, do 50 let 1/3 žen, postmenopauza 2/3 žen), alkohol, ionizující záření, obezita, pozdní věk prvního těhotenství, bezdětnost, časná menstruace, pozdní menopauza. Nebo Sydney Ross Singer, těsné podprsenky, které zvyšují riziko 125x.

Proč je včasné odhalení tak důležité? Jaké jsou možnosti prevence?

Malý nález je snadno operovatelný a bez nutnosti adjuvantní léčby (chemoradioterapie). Prevence je zaprvé primární – zdravá životospráva a první porod ve věku 20-25 let. A poté sekundární – samovyšetření prsou jednou za tři měsíce. A také mamografic-screening od 45 let za 2 roky.

Jaké jsou hlavní metody léčby rakoviny prsou a jak se rozhoduje, která se použije?

Buďto pomocí operace na chirurgii – malý, lokalizovaný nález. Nebo pomocí chemoterapie – radioterapie, cílená "biologická" léčba, u rozsáhlejšího onemocnění.

Jak léčba rakoviny ovlivňuje každodenní život pacienta?

Prsa jsou pro ženu velmi důležitý orgán, osobní i sociální handicap. Léčba obecně snižuje imunitu – v době léčby nemůže pacient chodit do MHD, divadla, kina a tak dále.

Jak velkou roli hraje psychika a podpora rodiny?

Sdělení diagnózy je samo o sobě psychický stres. Operace a chybění prsu, nedokonalá sexualita, se na psychickém zdraví podepisuje také. Pro přibuzenstvo je to velký a doživotní úkol se s nemocí sžít.

Jaký vliv má životní styl a strava na riziko vzniku rakoviny?

Takový, jaký jsem zmiňoval předtím. Rizikové je také odsouvání těhotenství až do věku 40–50 let. Poté IVF programy (umělé oplodnění) – stimulace dále zvyšuje riziko.

Myslíte si, že jednou najdeme univerzální lék na rakovinu?

Je až příliš různých typů a proměnných, takže za mě bohužel nenajdeme.

Co vás na vaší práci nejvíce těší a co je naopak nejtěžší?

Nejvíce mě na mojí práci těší, že mohu pomáhat lidem vyřešit jejich zdravotní problém a následně zachránit život.

Nejtěžší je, bránit se ve vyhoření a přemáhat únavu v náročných dnech. Noční služby a dlouhé operace jsou jedna z těch nejtěžších věcí pro mě.

Máte nějaký vzkaz pro mladé čtenáře, jak pečovat o své zdraví?

Neužívejte drogy a jiné návykové látky, i e- cigarety škodí. I když to teď nemusíte vnímat, ničí vám to zdraví více, než si myslíte. Hýbejte se, i malá procházka vás může pomalu oddalovat od obezity. Alkohol v rozumné míře. Když už tak je lepší si dát skleničku než krabičku cigaret. Snažte se držet zdravý životní styl.



U nás na škole je už máme, za pár měsíců budou na všech školách

Menstruační pomůcky – proč jsou důležité a co všechno se pro jejich dostupnost muselo udělat

Od ledna 2026 budou na všech základních a středních školách. Nejde jen o komfort dívek a žen, ale i o boj proti menstruační chudobě a stigmatu.

TEREZA TICHOTOVÁ, 3. G

Menstruační chudoba je pojem, kdy si ženy a dívky nemohou dovolit základní hygienické pomůcky na menstruaci, což není žádná lehká situace. Dotyčné to velice omezuje. Potřeby tak nahrazují například toaletním papírem, který není určený k tomuto užití. To představuje riziko pro jejich zdraví kvůli infekcím. Kvůli tomu pak často nedocházejí do školy či práce. Chudobou podle neziskové organizace Člověk v tísni trpí 38 tisíc dívek ve věku 12 až 18 let.

Jde o změnu vyhlášky, která se týká hygienických potřeb. Stejně jako je samozřejmostí dostupnost toaletního papíru nebo mýdla na školních toaletách, teď budeme moci počítat i s dostupností vložek a tamponů. Ty budou muset být na všech základních a středních školách, kam

docházejí dívky od devíti let. I když se u dívek objevuje první menstruace průměrně mezi jedenáctým a třináctým rokem, což je individuální. Proto tato hranice byla vybrána z důvodu, aby nemohly být vynechány toalety určené pro dívky na prvním stupni základních škol.



„Menstruace není volba, ale přirozená součást života a žádná studentka by kvůli ní neměla odcházet domů, improvizovat s toaletním papírem, nebo se stydět požádat o pomoc. Cílem vyhlášky je nejen vyšší hygienický standard ve školách, ale i odstranění bariér v přístupu ke vzdělávání a snížení absence dívek ve výuce z tohoto důvodu.“ uvedl ministr zdravotnictví Vlastimil Válek (TOP 09).

Vděčit za tuto významnou změnu můžeme neziskové organizaci Sola pomáhá, která se zasloužila o návrh této vyhlášky. Založila petici, kterou podepsalo přes jedenáct tisíc lidí. Organizace pak pomáhá ženám ohroženým chudobou, bez domova, matkám samoživitelkám nebo rodinám v hmotné nouzi skrze balíčky se spodním prádlem, vložkami, tampony a dalšími hygienickými potřebami. Včetně materiální pomoci pak dělají advokátní činnost a podporují vzdělání ohledně tohoto tématu.

V číslech by náklady na zavedení měly stát něco okolo 30 až 50 milionů korun ročně. Což by odhadově bylo pět až devět tisíc korun na školu za jeden školní rok. To by si pak školy hradily ze svého rozpočtu. Pro ženy a dívky to je mezi 100 až 200 korunami za měsíc. Za vyšší částky může jednadvacetiprocentní DPH v České republice na menstruační pomůcky. V jiných zemích jsou sazby buď to nižší nebo nulové.



Dávkořač na vložky a tampony ve 2. patře

S profesorem Brunou o tom, proč je matematika krásná

Potkáváme ho na chodbách ve flanelové košili s drdolem na hlavě. Vždy s úsměvem a příjemnou náladou. Málokdo by řekl, že učí matematiku. Matematika však není to jediné, co ho naplňuje. A právě náplň života je pro něj důležitým faktorem.

ROZÁLIE FINGEROVÁ, 4. G / FOTO ELLA DĚDOVÁ, 4. G

Minulý školní rok odešla vaše první třída, kterou jste měl jako třídní učitel. Jaké to je nyní, když jste ztratil roli třídního učitele?

Je to strašná pohoda. Rozdíl oproti tomu mít třídnictví či nemít třídnictví je překvapivě velký. Ono se to nezdá, ale těch prací okolo je spousta.

V čem byla role třídního nejtěžší?

Zabírá spoustu času. Administrativa, komunikace s rodiči, někdo někoho stále omlouvá. Ale to je dobré, na to si člověk za chvíli zvykne. Ale čas od času se stane nestandardní situace a ta většinou zabere dost času.

A je naopak něco, co vám chybí s odchodem vaší třídy?

Vztah s žáky. Jsou to skvělí lidé a trochu mě mrzí, že se za mnou ještě nezastavili. Je pravda, že je teprve říjen, ale těším se, až se zastaví.

Jaká je nejsilnější vzpomínka spojená s vaší třídou?

Vzpomínek je více. Čtyři roky jsou dlouhá doba. Vybaví se mi nejprve ty velké



věci typu maturitní ples, ten byl super. Potom afterparty, poslední zvonění. To jen tak člověku nevypadne z paměti. Určitě bych vylovil i další zážitky, kdybych přemýšlel dál.

Vy máte vystudované učitelství matematiky a anglického jazyka. Co se stalo, že dnes neučíte angličtinu?

To je jednoduché, na to odpovídám vždy

stejně. Učit matematiku mě baví víc než učit angličtinu. A to neříkám proto, že bych si to myslel, ale já jsem totiž tu angličtinu dříve učil také. Nejprve v jazykových školách potom na základní škole. Výuka matematiky je trochu jiná. Tím nechci říct, že by mě nebavilo učit anglický jazyk, ale nějakým způsobem si myslím, že mě matematika více oslovuje.

Vždy jste věděl, že budete učit, nebo to přišlo samo?

Ne, nevěděl. Samo to také nepřišlo. Já jsem šel původně studovat na Matfyz obecnou fyziku. Ale tam jsem zjistil, že na to nejsem připravený, takže jsem tam vydržel asi jeden semestr. Poté jsem přemýšlel, co dělat dál, co mi jde. Na Matfyzu mě začala více oslovovat matematika, protože jsem se tam s ní setkal z jiného pohledu. Tak jsem si řekl dobře, zkusím to, jde mi také angličtina.

Navíc moje mamka je učitelka, můj dědeček byl učitel, takže jsem už třetí generace učitelů v rodině.

Na předešlé škole jste učil dnes známého Tomáše Chabadu. Jaký je to pro vás pocit, když váš bývalý student dnes zachraňuje většinu českého národa v matematice?

Já bych to měl asi dát do kontextu. Když říkám učit Tomáše Chabadu, tak to znamená, že jsem se s ním setkal, když jsem vyučoval na Pedagogické fakultě UK v rámci jednoho předmětu. Jeden semestr jsem ho tam potkal. Byl strašně šikovný, jeden z nejaktivnějších studentů.

A jaký je to pocit? Učit celebrity, pokud ho tak můžu nazvat, je zvláštní pocit.

Trošku jsem k tomu přišel jako slepý k

houslím. Určitě si nemůžu přisvojovat zásluhy za jeho úspěch, protože to byl opravdu krátký čas, co jsem ho vídal. To, že natáčí na YouTube, mu přeju. Nevím, jak mu dopadlo studium na vysoké škole, ale jestli mu natáčení vychází, tak jenom dobře.

Není tajemstvím, že je matematika jedním z nejméně oblíbených předmětů vůbec. Právě i proto je Tomáš Chabada záchranou. Co byste vzkázal studentům, kteří s matematikou bojují? Jak byste je namotivoval, pokud to jde?

To je strašně individuální. Když jsem šel do učitelství, tak jsem byl nadšený a říkal si, že všichni budou nadšení také. Ale ono se ukazuje, že ne všichni jsou nadšení. A motivace je velká otázka. Kdybych věděl, co mám vzkázat, tak bych dokázal žáky namotivovat. Jenže já vlastně nevím, co mám říct. Záleží, s jakým záměrem člověk matematiku studuje. Jestli je to pro něj "nezbytné zlo", tak to jako nezbytné zlo brát bude.

Netroufám si říct obecnou zprávu pro všechny, protože mně přijde matematika krásná, ale chápu z pozice žáka, že je to těžké vidět. Protože ta krása je často jinde než v tom, co se vyučuje. Abych dal příklad, tak se hodně drilují algebraické výrazy, a v tom je těžké vidět tu krásu. Samozřejmě tam jsou souvislosti, které jsou více schované, ale poté jsou jiné oblasti matematiky, které se bohužel na střední škole neprobírají, protože se považují za vyšší matematiku, a tam je to krásné.

Matematika má svou specifickou krásu v

tom, že nabízí mnoho elegantních argumentů, když se bavíme o matematických konceptech, které mají něco dokázat. Nebo spousta toho je kontraintuitivní v krásném smyslu, že člověk něco čeká, a nakonec je výsledek překvapivý. A to je škoda, že to my, tady na střední škole, neuvidíme.

Takže tohle je pro vás to gró matematiky? To, co vás na ni fascinuje?

Pro mě je prostě matematika krásná. Pro někoho je matematika nástroj, který na něco použije. Ale mě tolik ty aplikace nezajímají. Samozřejmě je musím učit, ale pro mě jsou v matematice zajímavější věci.

Vedle učení se věnujete také hře na kytaru. Na naší škole jste součástí učitelského souboru. Jak jste se dali dohromady s ostatními učiteli?

Hlavní organizátorkou je školní

psycholožka Mgr. Strádalová, která nás dala dohromady. Hrajeme sice teprve od minulého roku, ale tolik jsme toho už zažili. Párkrát jsme vystupovali při různých školních akcích. Těším se na pokračování.

Proč je organizátorkou zrovna paní psycholožka?

Mám pocit, že působí ve sboru a vycítila na naší škole potenciál. Přidal se tak ten, kdo měl chuť, a slovo dalo slovo.

Jak často míváte zkoušky a jak taková zkouška vypadá?

Vždy záleží na časových možnostech. V září jsme se nesešli vůbec, ale většinou se vidáme jednou za týden nebo za dva týdny.

Zkouška vypadá asi klasicky, tam nejsou žádná překvapení. Sejdeme se, hrajeme, domluvíme se, co budeme hrát, a je super nálada.



Poslední zvonění

Dalo by se říct, že je pro vás vzor český hudebník Ventolin, kterého často nosíte na tričku?

Nevím, jestli vzor, jelikož já hraju na kytaru a Ventolin ne. Proto nevím, jestli je vzor správný slovo, ale rozhodně je to jeden z mých oblíbených českých interpretů.

K Ventolinovi musí člověk přijít. Když jsem byl ve vašem věku, tak jsem Ventolina neznal. Poprvé jsem se s ním potkal, když jsem byl na vysoké škole, a zas tolik mě neoslovil. Ale později vyšel jeho největší hit Disco Science a tam to pro mě secvaklo a pochopil jsem jeho styl, o co mu jde, a tomu já rozumím, je opravdu skvělý.

Takže doporučujete čtenářům začít Ventolina poslouchat?

Skoro se zdráhám ho doporučit. Jak jsem říkal, každý si k němu musí přijít sám. Možná se stane, že si ho člověk pustí a nepochopí ho. A nebo ho pochopí, ale nebude se mu to líbit, což je fér. Přeci jen je hudba individuální. Takže neříkám, že ho doporučuji, ale můžete to zkusit.

Ve škole jste zmínil, že sledujete italské Too Hot to Handle. Jak se to stalo? Nevidí se často, že by dospělý muž sledoval reality show takového typu.

Moje žena se občas kouká na reality show, takže se já občas dívám s ní. Italské Too Hot to Handle je zážitek.

V čem je to záživné?

Italové. Mají určitou energii, určitou nezastavitelnost a řekněme, že dokážou nabourat meze a pravidla soutěže. Byla to zábava.

Podíváte se na další sérii?

Podívám, samozřejmě.

Kvůli čemu stojí za to, si pořad pustit?

Kvůli té energii. Italové jsou tak živelní, že tu show v první půlce rozbořili, ve druhé půlce se dali dokopy a dokonce někdo vyhrál peníze. Ale musím zdůraznit, že je to Too Hot to Handle, takže je to pro čtenáře 18+ !

A otázka na závěr... Hodláte si do budoucna změnit váš ikonický účes?

Možná se to stane. Vy si mě pamatujete jenom s touto vizáží, ale kolegové si mě pamatují jinak. Tuto vizáž mám přes čtyři roky. A spíše z praktických důvodů učiním změnu. Dříve vypadaly vlasy mnohem lépe, dnes jsou jinačí, rozčepčené, takže uvidíme.

Ještě máte jedinečnou příležitost vzkázat cokoliv čtenářům.

Je důležité, aby si člověk v životě našel to své. Může to souviset se studiem tady na škole. Spousta lidí tu studuje nějaký obor, tak se předpokládá, že budou mít toto zaměření, a já doufám, že je to baví. I kdyby to nebylo to pravé, tak si myslím, že v životě je důležité, si najít to, co ho naplňuje. A když to člověk má, tak je ten život mnohem lepší. Někdy to hledání trvá déle, takže jestli jste to ještě nenašli, tak buďte trpěliví, snad to přijde.

DENÍK VETERINÁŘKY

Milý čtenáři, nejspíš si teď říkáš, co tě čeká za článek, kdo jsem a jestli to nebude nudné. Hezky popořadě – jmenuju se Ria (celým jménem Riona, ale znáš to, celé jméno značí průšvih doma, nebo zkoušení před tabulí), je mi 19 let, mám doma tříletou Border kolii jménem Kimi (to je japonsky, abychom k sobě seděli tou cizokrajností) a jsem letos ve čtvrtáku na veterině na Navrátilce (ano, to je ta druhá tajemná budova, o které slýcháš, že někde v hlubinách Prahy skrývá tvé vzdálené spolubojovníky k vidění většinou 2x za celé studium). A protože už mám hodně znalostí, doufám, a i pár praxí za sebou, rozhodla jsem se, že by bylo super nastínit i jiným nějaké zajímavosti ze světa léčení zvířat. Určitě ti tady nehodlám dělat vědecké přednášky se spoustou cizích názvů, jednak bych se hodně zpotila, a navíc číst takové články je pěkně únavné a nudné. Znáám lidi, které to baví, věřil bys tomu? Mám připraveno několik témat, na které se lidé často ptají, tak doufám, že tě to bude bavit. Tolik asi k mému úvodu a pojďme na naše první téma...



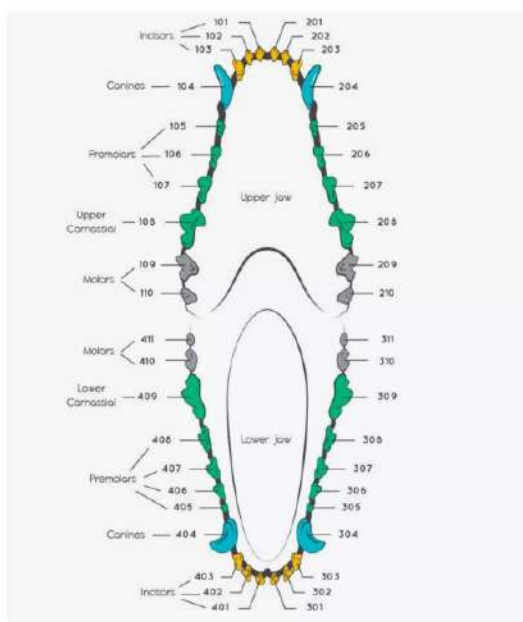
RIONA RIESSNEROVÁ, 4. V / FOTO RIONA RIESSNEROVÁ, 4. V

Čištění zubů u psů

Klasická situace: přijdeš se svým psem kveterináři na kontrolu, on se mu podívá do tlamy a prohlásí, že ty zuby by chtělo vyčistit, jinak si ho brzy podá na operačním stole se zubní vrtačkou v ruce. Na otázku, jak mu tedy ty zuby vyčistit, ti odpoví, že by to chtělo kartáčkem sundat zubní plak. To se sice hezky říká, ale kdo má čas a nervy přetahovat se se svým, někdy až přehnaně zubatým, mazlíčkem? Tedy pokud nemáš doma mého Kimiho, který se naučil neodporovat už po 3 dnech – nezávidí, prostě jsem génus. Je skutečně tak důležité starat se jim o zuby? Co máš tedy použít, aby to fungovalo? A hlavně, jak mu to tam dostat?

Typy zubů

Začneme od začátku – jaké a kolik zubů pes má? Jsou 4 typy chrupu (už to začíná, a to jsem slíbila, že nebudu psát odborně): řezáky, špičáky, třenové zuby a stoličky. Kdybys chtěl někde zazářit, řekni, že má heterodontní chrup (to znamená, že má různé typy zubů). Existuje i něco, čemu se říká zubní vzorec. Místo toho, aby se muselo při určování



zuby složitě popisovat, kde v té tlamě jsou, dá se každému zubu číslo, a pak přesně víš, o kterém se mluví. Aby to nebylo tak jednoduché, každý druh zvířete má jiný počet zubů, a tudíž i jiný zubní vzorec. První nevýhoda veterinárního oboru je, že na rozdíl od lidské medicíny, se musíš hodně věcí učit pro každý druh znovu. Teď jsme tedy u psů. Při popisu se začíná na horní čelisti (latinsky maxilla), konkrétně na pravé straně – tam jsou zuby stovkové (101–110). Další je levá strana horní čelisti – tam jsou dvoustovkové (201–210). Pokračujeme k levé straně dolní čelisti – mandibula (301–311), a nakonec pravá strana dolní

čelisti, čtyřstovkové zuby (401–411). Vím, vypadá to chaoticky, ale dává to smysl. Pokud máš doma psa, schválně mu teď při čtení zkus dát prst na horní zuby na pravé tváři až dozadu, kde jsou stoličky. Teď odzadu jed' k předním zubům a postupuj podle návodu pár vět nazpět. Vyšlo ti to? Jestli ne, nevadí, taky se mi to někdy plete. To by byla trocha anatomie. Pro ty z vás, které to zajímá víc, příkládám názornou fotku. Nyní prakticky.

Jak se psovi zašpiní zuby?

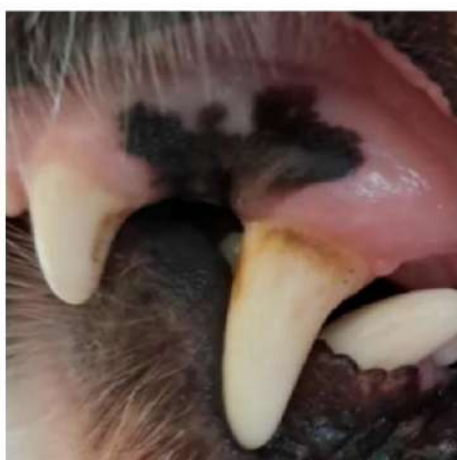
Jestli jsi byl někdy u zubaře, víš, že se nám zuby špiní od toho, co jíme a jenom vypláchnutí vodou ti nepomůže, se toho zbavit. Proto tě od určité chvíle začne posílat na zubní hygienu. Stejně se zuby zanáší psům akorát, že většina lidí (včetně mě až do minulého měsíce) se tomu úplně nevěnuje, příroda si určitě poradí sama. Pak najednou platí pár tisíc za to, že psovi veterinář vytrhl řádku shnilých zubů (to mě naštěstí ještě nepotkalo). Je to tedy docela důležitá věc, stejně jako pravidelné koupání a čištění srsti.

Čím mu zuby čistit a jak často?

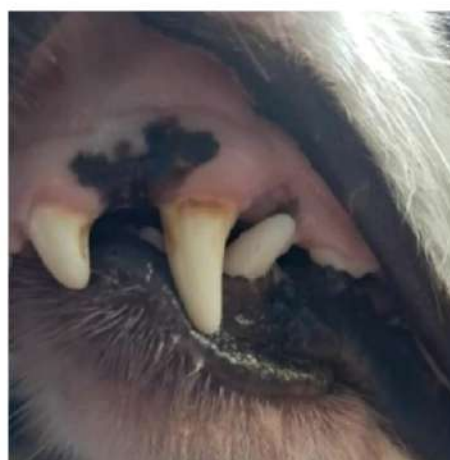
Jak často čistit zuby, je celkem jednoduché – každý den. Čím ty zuby čistit, to je otázka, nad kterou jsem si lámala hlavu. Ptala jsem se doktorů na praxi i v obchodech pro mazlíčky. Doktorů mi řekli, že je těžké určit konkrétní přípravek; každému funguje něco jiného a musí se to vyzkoušet. Ve zverimexech radili, ať použiji prášek, který se nasype na žrádlo. Na můj dotaz, jestli je nějaká šance, že to bude fungovat, když žere suché krmení – granule, a tudíž mu všechn ten prášek propadne na dno, se na mě jenom rozpačitě usmáli a nabídli mi jiný přípravek. Co se dá dělat, vybrala jsem si pro začátek zubní gel, který byl další možností po prášku a uvolnila místo u kasy mé chodící peněženice (maminka mě vždycky zachrání, když ještě nepřišla výplata).

V návodu bylo: „Nanést někam na zuby.“, tak jsem to někam, konkrétně na kořeny, nanesla a čekala na slibovaný zázrak. Po týdnu pravidelných večerních budíků na mobilu, že se má provádět operace záchrany chrupu teprve tříletého Kimiho, který si tedy rozhodně neváží mé předvídavosti a snahy zachránit rodinný rozpočet, jsem konstatovala,

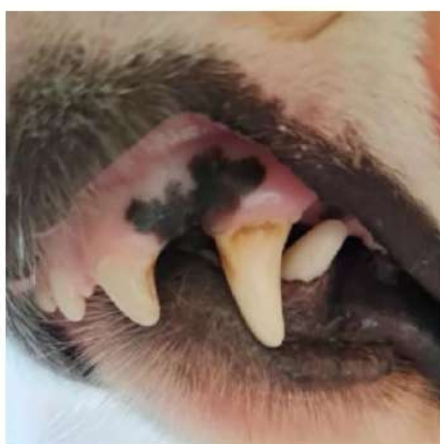
že se vůbec nic neděje. Vzdala jsem tento zázrak v gelové podobě a přemýšlela, co ještě vyzkouším. Byla jsem zrovna na praxi a najednou mě osvítila múza z jedné z příhrádek sléky – gel s chlorhexidinem (to je typ dezinfekce). Na štítku napsáno: „Dlouhodobá péče při obtížích v dutině ústní.“, to je přesně to, co hledám. Protože ještě stále nebylo datum mé výplaty (co si to namlouvám, stejně vždycky prosím maminku, aby mě na tyhle nápady založila), vysvětlila jsem doma, jak strašně převratný objev jsem učinila, a že jestli to Kimimu nekoupíme, určitě mu do půl roku všechny zuby shnijí. Má prosba byla vyslyšena. A teď to důležité na konec, opravdu to zabíralo! Oba přípravky jsem používala týden a udělala pro tebe fotodokumentaci, abys mohl sám posoudit. Pravda je, že na tom konkrétním špičáku to moc nevypadá, ale po gelu s chlorhexidinem se mu tlama velmi zlepšila. Zuby začaly bělat, už mu nezapáchalo z tlamy a celkově vypadal zubní kámen o trošičku menší než předtím. Pro mě je tedy druhý gel jasným favoritem.



Před aplikací zubního gelu



*7 dní po aplikaci zubního gelu +
startovní bod pro aplikaci gelu s
chlorhexidinem*



7 dní po aplikaci gelu s chlorhexidinem

Ještě jednu věc jsem zapoměla zmínit, jak psa donutit, aby si nechal zuby čistit? To je také věc, na kterou má každý spoustu rad a musíš jednoduše vyzkoušet, co ti půjde. Někdo dá psovi držet tenisák a díky tomu má dostatečně pootevřenou tlamu po celou dobu aplikace. Já, protože mám chytrou Border kolii a protože Kimi umí zákazový povel, jsem mu přikázala, že se mi nebude smýkat a skousávat mé prsty uvnitř tlamy. Nechtěl a házel na mě pohledy raněné laně, ale držel. Na kartáčky se vykašli, používej prsty. Sice

budeš upatlaný, ale alespoň víš, že jsi se dostal všude. Pokud nemáš už starého psa, určitě není pozdě, zvykat ho na čištění zubů. Trvá to, ale vyplatí se. Nespěchej a trpělivě to zkoušej, budeš pak mít dobrý pocit, že předcházíš zbytečné bolesti zubů a chráníš si peněženku.

Na závěr už snad jen větu mého učitele ze zakládky: „Čistěte zuby, mládeži. Na světě je hodně těch, co nečistí.“ On to sice řekl jinak, ale slavné věty jsou od toho, aby se přizpůsobovaly situaci.

V příštím čísle:

Co se děje za zavřenými dveřmi poté, co nechám svého mazlíčka na klinice na operaci?



Život mezi školou a kanoistikou

- rozhovor s Tomášem Zimčíkem

Jak náročná je rychlostní kanoistika a jak probíhá takový trénink, nebo závody? Více nám k tomu poví kanoista Tomáš Zimčík ze 4.B.

MARKÉTA PEŠKOVÁ, 4. B / FOTO BŘETISLAV FIŠER

Jak ses k rychlostní kanoistice dostal?

Kanoistika patřila kmému životu ještě dřív, než jsem si to vůbec stihl uvědomit, jelikož máme kanoistiku v rodině už celé generace, tak u mě to nemohlo být jinak. Můj táta dřív trénoval a závodil, ale nyní se kanoistice věnuje jako trenér v našem oddílu, stejně jako můj děda a praděda.

Co tě na tomto sportu nejvíc baví?

Na tomto sportu mě baví to, že nemusíte trénovat zacykleně, ale trénujete na různě dlouhé typy tratí a příprava na každou jednu trať je trošku jiná, není to tedy opakující se rutina.

Kde a jak trénuješ a jak vypadají tvé tréninky v zimní sezóně?

Moje tréninky v zimní sezóně vypadají tak, že od poloviny listopadu už na vodu nechodíme a chodíme běhat a cvičit a dvakrát do týdne chodíme plavat do bazénu. Trénujeme v malé loděnici u nádraží v Modřanech, loděnici máme pár metrů od řeky, což je plus, protože nemusíme loď přenášet daleko od loděnice.

Jak vypadá tvůj typický tréninkový den?

Můj typický tréninkový den vypadá tak, že se sejdeme na loděnici, prvně máme krátkou rozvíčku, po které máme trénink na vodě a následně jdeme buď běhat nebo cvičit. Dvakrát do týdne máme ještě na závěr kompenzační cvičení na protažení svalů.



Je kanoistika spíše o síle, nebo o vytrvalosti?

Jestli je kanoistika spíš o síle nebo o vytrvalosti se nedá úplně specifikovat.

Když třeba jedete například závod dlouhý 200 metrů, nepotřebujete takovou vytrvalost, ale udřete to silou. Naopak když jedete závod dlouhý 5 kilometrů, tak vám jisto jistě síla nevydrží a potřebujete víc vytrvalost. Spíš záleží, jaké typy tratí vám sedí jako člověku.

Jak se ti daří skloubit školu a sport?

Na základní škole to bylo jednodušší, nemusel jsem se tolik věnovat škole a měl jsem proto více času na kanoistiku. Na střední škole musela jít kanoistika na druhou kolej a musel jsem se začít pečlivěji připravovat. Kanoistiku jsem ale nikdy ze svého života nevyčlenil.

Máš nějaký tip pro spolužáky, jak si dobře rozvrhnout čas?

Naplánovat si tréninky hned po škole, aby vám večer zbyl čas na přípravu do školy. Já osobně nezvládnou přijít ze školy domů a hned si sednout kučení, tréninky jsou pro mě forma odpočinku, fyzicky vás to sice vyčerpá ale večer máte zase energii na to, se učit.

Jaká je atmosféra v týmu?

V týmu máme skvělou atmosféru, většinu z lidí z mé tréninkové skupiny znám už od dětství a myslím si, že s těmito lidmi si budu rozumět do konce života. Kanoistice se také stále věnuji kvůli té atmosféře, kterou mezi sebou máme. Zkrátka lidi, které potkáte u vody nikde jinde nebudete mít možnost poznat.

Máš nějaký nezapomenutelný zážitek ze závodů?

Nezapomenutelných zážitků, které si budu pamatovat navždy, mám spoustu. Jeden z nich se mi však vryl do paměti. Jednou, když jsem jel finálovou jízdu na mistrovství ČR, kde mi šlo o velmi dobré umístění, mě zavolali na váhu. Zlodi se mi však uvolnilo závaží, kterým si dovažujeme lodě, aby měly podle pravidel předepsanou váhu.

Závaží mi už rozhodčí nedovolili vrátit do lodi, loď sem měl tedy podváženou a diskvalifikovali mě. Od té doby si však dávám pozor, abych měl vše v pořádku.

Máš nějaký sportovní vzor?

Mým sportovním vzorem byl odjakživa plavec Michael Phelps, který se proslul nejen svými rekordy a 28 olympijskými medailemi, ale především mimořádnou pracovní morálkou, disciplínou a odhodláním.

Co bys poradil někomu, kdo by chtěl začít s kanoistikou?

Je to skvělá zkušenost do života, kterou by si podle mého každý měl zkusit. Člověk, co by se chtěl začít kanoistice věnovat, by měl zprvu trénovat svou stabilitu a zpevnit střed těla, protože stabilita je na kajaku jedním z nejdůležitějších prvků.

Jaký máš sen nebo cíl ve sportu?

Sen nebo cíl úplně nemám. Chtěl bych se u tohoto sportu jen udržet, protože mi dává radost do života, a to si myslím, že je nejdůležitější. Abyste ten sport nedělali jen kvůli tomu, že musíte, ale protože vás baví.

Máš nějaký rituál před závodem?

Před závodem úplně rituál nemám. Většinou si jen pustím do sluchátek hudbu a soustředím se na závod, který mě čeká. Taky bych na závod nikdy nešel nenajedený, protože jsem potom akorát ještě víc nervózní.

Jaké byly tvoje poslední závody?

Moje poslední závody byly na Slapské přehradě, kde se tyto závody konají každoročně na konci sezóny, už to nejsou závody, které jsou vrcholem sezóny, ale spíš závody, které jsou jen pro zábavu a na rozloučení se se sezónou.

Co to jsou závody Dračí lodě?

Jedná se o úplně jiný typ závodů, než na který jsem zvyklý, jezdí se například ta samá trať 3x dokola. Loď, která má nejlepší čas sečtený ze všech tří jízd, vyhrává. Je to také skupinový sport a na lodi je daleko více srandy a s týmem se daleko více nasmějete, než když závodíte sám.



Dračí závody

S novým školním rokem přichází další zájezdy, tentokrát naši studenti navštívili Irsko



Na začátku října se skupina studentů naší školy vydala poznávat krásy Irska. Během několika dní navštívili nejen hlavní město Dublin, ale i malebnou irskou krajinu. Ochutnali místní kulturu a procvičili angličtinu v praxi. Jak zájezd probíhal a co na ně udělalo největší dojem, se dozvíte v rozhovoru se dvěma účastníky ze čtvrtého ročníku podskalského gymnázia.

TEREZA TICHOTOVÁ, 3. G / FOTO MAREK VÍCH, 4. G

Úvodní otázky

Jak se ti nápad jet do Irska líbil, když jsi se o zájezdu poprvé dozvěděl?

Marek: Na konci minulého školního roku jsem věděl, že ten další rok budou 3 větší zájezdy (Irsko, Lucemburk a Berlín). Volba Irska mi přišla nejzajímavější, protože byla letecky dostupná a nabízela i zajímavá místa mimo Dublin.

Jan: Bylo to dost zajímavé, jelikož je to zrovna takový typ výletu, co by mě samotného ani nenapadl. A taky mi to přišlo jako fajn způsob, jak se ulít ze školy.

Co tě natolik přesvědčilo, že jsi se nakonec přihlásil?

Marek: Asi spolužáci a také účast jiné školy na zájezdu jsem bral jako velké plus. Věděli jsme, že to je skvělá příležitost, jak se podívat na místa, které bychom sami asi v nejbližší době nenavštívili.

Jan: Asi hlavně to, že je to výlet letadlem a ne autobusem.

Cesta a první dojmy

Jak probíhal let z Prahy do Dublinu?

Marek: Odlétali jsme již brzy ráno, ale let byl příjemný, trval něco málo přes 2 hodiny a obešel se bez zpoždění, či jiných komplikací.

Jan: Pohodově, celou dobu jsem si četl.

Jaký byl tvůj první dojem po příjezdu do Irska?

Marek: Skvělý, nezačalo pršet, toho jsem se nejvíce obával, abychom 5 dní nechodili vdešti. To se naštěstí po celou dobu pobytu nestalo.

Jan: Docela mě překvapily ceny všeho. Na letišti měli kávu za docela slušnou cenu, asi 4 eura. Fajn taky bylo, že nepršelo, což jsem moc nečekal.

Pobyt a lidé

Kde jste byli ubytovaní. Jak bys hotel zhodnotil?

Marek: Byli jsme ubytováni v hostelu

Clink i Lár, který se nacházel v centru města a asi 400 metrů od hlavní ulice O'Connell Street. Pokoje nebyly úplně velké, za to postele byly velice příjemné. V ceně jsme měli snídani, v přízemí se nacházel bar s posezením a také možnost si zahrát kulečnick. Určitě bych ale tento hostel doporučil, právě kvůli jeho lokalitě.

Jan: Byl to takový příjemný hostel, nejspíš mířený přímo na školní zájezdy. Pokoje byly dost úsporné smístem (vešlo se nás asi osm). Postele měly závěsy a dobře se v nich spalo.

Jak často jsi měl možnost mluvit anglicky?

Marek: Každý den, i když většinu věcí a exkurzí řídila paní průvodkyně. Lidé v Irsku vás ale často zastavují na ulici na tzv. small talk, kde se vás lidé zeptají, jak se máte, odkud jste atd.

Jan: Asi každých patnáct minut. Bylo fajn, že se člověk nemusel bát mluvit na lidi anglicky, hlavně proto, že Irové jsou zpravidla dost milí lidé.

Výletní místa a zážitky

Ocenil jsi spíše výlety v přírodě nebo kulturní zážitky?

Marek: Já mám rád vždy od každého něco, a to se mi také splnilo, když jsme byli jak v Dublinu, tak i třeba na túře k útesům.

Jan: Spíše výlety do přírody, jelikož mě baví víc než město. Kulturní výlety byly ale taky moc fajn.

Které místo nebo výlet se ti nejvíc líbil a proč?

Marek: Asi nejvíce se mi líbil výlet na Malahide Castle, který se nachází severně od Dublinu. Zde se nachází i komplex

nádherných zahrad, které zpestřuje botanická zahrada s motýli. Dále bych zmínil výlet na poloostrov Howth spěší túrou na krásné místní útesy svýhledem na irské moře. Všechny výlety byly super a je těžké vybrat pouze 1.

Jan: Asi když jsme byli v Howth, kde jsme absolvovali plavbu lodí a při tom jsme mohli vidět delfíny a lachtany. A potom jsme šli na krátkou procházku po útesech a za celý den jsme nachodili asi 30 tisíc kroků.

Byl jsi na ochutnávce penty piva v Guinness Storehouse? Jak bys ho srovnal s tím naším?

Marek: Ano, zúčastnil jsme se ochutnávky. Myslím, že se mají Irové od nás co učit. Sice má jejich tmavé pivo mimořádnou tradici a historii a v Irsku ho pije skoro každý, ale mě vůbec neoslovilo a další bych si asi už nedal.

Jan: Ano byl, pivo ujde. I ten Braník je lepší.

Vzdělávací stránka

Pomohl ti zájezd zlepšit angličtinu nebo sebevědomí v mluvení?

Marek: Nemyslím si, zájezd byl spíše o poznávání nových věcí a míst, než o zdokonalování se v angličtině.

Jan: Moc jsem se nezlepšil, jen jsem se trošičku naučil rozumět Irskému přízvuku.

Naučil jsi se o Irsku něco, co jsi dříve nevěděl?

Marek: Nejvíce mě zaujal přístup místních obyvatel, jsou kviám opravdu milí a otevření. Vnímají povídání na ulici jako běžnou součást jejich dne. Taky jsem nevěděl, že v místních hospodách hraje

živá hudba, to mě velice příjemně překvapilo. Také jsem se dozvěděl, že jejich národní symboly jsou trojlístek a harfa.

Jan: Asi to, jak moc drahé Irsko je. Za oběd jsem většinou dal tak okolo 16 eur. Když jsem chtěl jíst v restauraci – hospodě.



Závěr

Doporučil bys tenhle zájezd dalším studentům? Proč?

Marek: Určitě ano, pokud budete mít v budoucnu možnost, se podívat se školou, nebo sami do Irska, určitě toho využijte a nejlépe s průvodcem/průvodkyní, kteří vám doporučí ty nejlepší místa a tipy, které byste neměli opomenout.

Jan: Určitě jo, je to hezká země, ale dost drahá. Jenom je třeba se připravit na dost chození, mně to moc nevadí, ale méně aktivním lidem by mohlo.



Měl bys chuť se tam někdy vrátit?

Marek: Určitě bych se rád někdy do Irska vrátil, ať už na místa, kde jsem již byl, anebo třeba i do jiných měst, či na západní pobřeží Irska, kde se také nachází spousta zajímavých míst k objevování.

Jan: Nejspíš mi to jednou stačilo. Nebo možná až za několik let, když mě něco o Irsku nadchne.

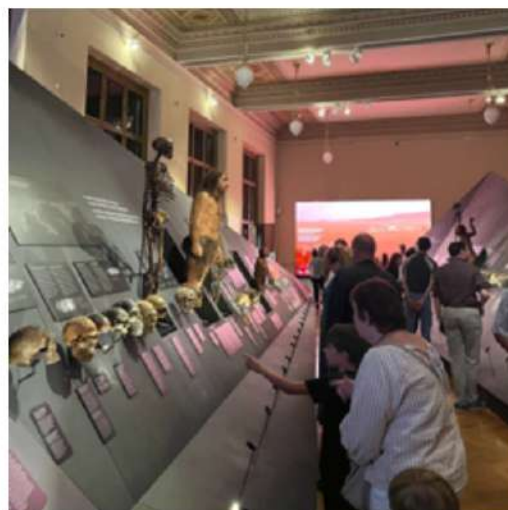


Fosílie miliony let staré v Národním muzeu Praha

Období pravěku je pro nás nepředstavitelné. Obrázek života před miliony let fascinuje lidstvo dodnes. Vědci pátrají po naší minulosti a zkoumají, jak takový život dříve vypadal. Jeden z paleontologů více jak 50 let zpátky objevil pozůstatky jednoho z našich předků. Společně jsou se starší nalezenkyní vystaveny v Národním muzeu Praha do konce října.

ROZÁLIE FINGEROVÁ, 4. G / FOTO ROZÁLIE FINGEROVÁ, 4. G

Psal se rok 1974 a pro Donalda Johansona to byl den jako každý jiný. V Etiopii, nedaleko vesnice Hadar, se svým studentem pátrali po střípkách z minulosti. Průzkum probíhal v normálních měřítkách, když vtom Donald periferně zahlédl kus zkamenělé kosti. Okamžitě poznal, že se jedná o fosílii z hominina (druh primáta). Se studentem na téže místě odhalili několik dalších z achovalých kostí našeho předka starého zhruba 3,2 milionů let. Bylo nalezeno neuvěřitelných 40 % kostry, která byla později označena jako první



známý zástupce člena *Australopithecus afarensis*. Na oslavu nalezení se zbytek dne pilo a tančilo. Večer byl doprovázen skladbou od Beatles - *Lucy in the Sky with Diamonds*. Tím si tak fosílie ženské kostry získala své jméno Lucy.

Starší fosílii ze stejného druhu objevil o 26 let později etiopský paleoantropolog, Zeresenay Alemseged, nedaleko od naleziště Lucy. Dosud nejstarší dochovaná kostra tříletého dítěte dostala své jméno Selam z amharštiny, kde selam znamená mír. Dětská fosílie je opět ženského pohlaví s rozdílem stáří 100 000 let, přesto je Selam přezdíváno "Lucyino dítě".

Originál kostry Lucy byl vystaven pouze ve třech zemích světa. Nastalo má zázemí ve své rodné Etiopii. Byla převezena do Ameriky, odkud pochází objevitel Lucy a nyní ji můžeme do 23. října spatřit i u nás v České republice v Historické budově Národního muzea. Jsme tak jedinou zemí v Evropě, která má tu poctu ji vystavit. Je to zásluhou dohody mezi premiérem České republiky, Petrem Fialou a premiérem Etiopie, Abiyim Ahmedem. Oba se roku 2023 shodli, že budou k nám fosílie převezeny na 60 dní výstavy. Kostra Selam nebyla zatím nikde veřejnosti vystavena a tak slaví u nás premiéru.

Rotopedy u nás na škole

Asi jste si všichni již všimli, že na patrech naší školy se objevily rotopedy. Komu za ně můžeme poděkovat a za jakým účelem tu vlastně jsou?

Na konci loňského školního roku škola zakoupila 18 rotopedů z prostředků Spolku rodičů, který je žákům poskytl zcela zdarma k využívání. Díky tomu může každý z nás o přestávce jít a protáhnout si nohy a zlepšit kondici.

MARKÉTA PEŠKOVÁ, 4. B

V budoucnu by všechny rotopedy měly být přemístěny do takzvané Spinning room, která bude sloužit jako další učebna pro hodiny tělesné výchovy. Hlavním důvodem jejich pořízení je rostoucí počet tříd na škole, a tím i větší množství hodin tělocviku, které musí být každý týden odučeny. Proto se hledají nové způsoby, jak využít prostory školy naplno.

Naši školu bohužel trochu omezuje její poloha a dispozice, proto je jedinou reálnou možností, jak rozšířit místnosti určené pro tělesnou výchovu, přeměna jedné z klasických učeben. Tímto způsobem před 4 roky vznikl oblíbený zrcadlový sál, nebo minulý rok nová posilovna.

Rotopedy nemáme jen my na Podskalské, zašlapat si na nich mohou také žáci lycea a veteriny na Navrátilce.

Máme velkou radost, že mnoho studentů rotopedy využívá – ať už ke zlepšení své kondice, odreagování od učení, anebo jen pro radost z pohybu. Zároveň si ceníme, že se všichni k rotopedům chovají s ohledem a respektem, aby nám vydržely co nejdéle.

Brzy bude všem představena výzva, která by měla žáky motivovat a proměnit najeté kilometry v dobrou věc. Věříme, že se do tohoto projektu zapojíte i vy!



Instagram podskalskapraha

Finsko – země tisíců jezer, sobů a saun

MGR. PETRA GALEOVÁ / FOTO MGR. GALEOVÁ + MGR. ŠKAPOVÁ

Naše zkušenost a nová příležitost díky projektu Erasmus+

Na přelomu září a října jsme měly s kolegyní Hedvikou Škapovou možnost navštívit Finsko v rámci projektu Erasmus+, konkrétně akce KA1, která naší škole umožní zapojit se do výměnných pobytů pro studenty. Díky tomu budou moci dvě dvojice žáků našeho gymnázia vycestovat – jedna na jaře a druhá na podzim – do finského města Seinäjoki.

Cílem těchto výjezdů bude nejen navštěvovat místní školu (lukio – obdoba našeho gymnázia), ale také se seznámit s finskou kulturou, školstvím a životem v této fascinující severské zemi.

Co je to lukio?

Finské lukio je střední škola zaměřená na přípravu studentů na vysoké školy. Na rozdíl od našeho systému, kde mají studenti pevně daný rozvrh, je finský systém flexibilnější. Školní rok je rozdělen do pěti studijních období (cyklů), které trvají 8 týdnů. Poslední týden každého cyklu je vždy vyhrazen pro testování ze všech předmětů. V každém období si studenti zapisují různé předměty, z nichž některé jsou povinné a jiné volitelné – podobně jako na vysoké škole. Standardní vyučovací hodina trvá 75 min. Každý den mají studenti 4 hodiny, 1x týdně 5 hodin. Škola začíná každý den v 8:10 a končí ve 14:05 (a jednou týdně v 15:30)

Tato struktura podporuje větší samostatnost, zodpovědnost a schopnost plánovat si studium. Studenti si také mohou zvolit tempo studia – někdo může školu dokončit již za 2,5 roku, jiný za 3,5 roku.



Naše zkušenost

Škola, kterou jsme navštívily, je moderní a počtem studentů přibližně stejná jako ta naše. Učitelé byli nesmírně milí, vstřícní a nadšení, ochotně se s námi podělili o své zkušenosti. Velmi nás zaujala atmosféra ve třídách – studenti byli soustředění, pracovali samostatně a zodpovědně. Nikdo nerušil, každý se snažil – bylo vidět, že učení je tu vnímáno jako příležitost, nikoli jako povinnost.

Seinäjoki – město v srdci Finska

Naším cílem bylo město Seinäjoki, které se nachází ve středním Finsku. Jde o moderní a dynamické město s přibližně 65 000 obyvateli. Najdete tu

nejen školy od MŠ až po VŠ, ale i mnoho kulturních a sportovních možností. Město je známé také díky architektovi Alvaru Aaltovi, jehož díla zde můžete obdivovat, a každoročně zde probíhají různé festivaly a akce.



Ve finské škole

Co nás čeká dál?

Věříme, že zapojení do tohoto projektu přinese našim studentům spoustu nových zkušeností, zážitků a možností rozšířit si obzory. Pobyt ve Finsku bude skvělou příležitostí nejen pro zlepšení angličtiny, ale i pro osobní růst, seznámení se s jinou kulturou a inspirací do budoucna.

Držme palce všem, kteří se do výběru zapojí – a těšme se na zprávy z jejich cesty!



Jarno Ihme, florbalový brankář – dvojnásobný mistr světa

Rozdávání kytiček proti rakovině

Každoročně, a také i letos, proběhla sbírka na “Český den proti rakovině”, kdy se celá republika rozzářila žlutooranžovými kvítky. Prevence nádorů tlustého střeva a konečníku byla hlavním tématem letošní sbírky.

MARKÉTA PEŠKOVÁ, 4. B

Kvítky, co se rozdávají, nejsou jen tak ledajaké, ale jsou to květy rostliny, která nese název měsíček lékařský. Ale proč je symbolikou právě on? Měsíček lékařský je mocná bylina, která podporuje hojení a pomáhá ulevovat při bolestech, také jeho jasnou barvu lze těžko přehlédnout, proto byl zvolen právě on.

Letos sbírka probíhala 14. května 2025, kdy dobrovolníci vyměňovali kytičky se stužkami za dvacetikoruny. Každý rok se barva stužek mění, letošní barvou byla světle zelená. Lidé poté odcházejí spřipnutou květinou na hrudi a dobrým pocitem, že udělali něco pro dobrou věc. Skytičkami se zároveň rozdávají preventivní letáky s informacemi o prevenci nádorových onemocnění.

Do této akce se každý rok zapojuje stovky jednotlivců, ale také různých organizací, například skauti a pionýři se zapojují aktivně v terénu, kdy chodí po obcích a městech. Jsou na vlakových nádražích, ve školách či školkách, úřadech, knihovnách a dalších místních spolcích a vybírají peníze od kolemjdoucích.

Hlavní sbírka sice proběhla ve středu 14. května, ale prodej kytiček pokračoval i dále až do neděle 18. května na pevných distribučních místech. Vybralo se zatím 27,5 milionu korun, což je za uplynulé roky nejvíce peněz, co se kdy ze sbírky získalo. Tato akce se koná již 29. rokem a novinkou je možnost přispění online díky dárcovské SMS, tímto způsobem se získá takzvaná “e-kytička”.

Celková vybraná částka pak jde na nádorovou prevenci, zlepšení kvality života onkologických pacientů, podporu onkologické výuky, výzkumu a vybavení onkologických center.

Cílem sbírky je hlavně finanční podpora onkologických aktivit, ale dále také prevence a připomínka, že toto téma je třeba nadále šířit a uvědomit si jeho vážnost. I letos Český den proti rakovině ukázal, že vlidech je stále dobro a ochota pomáhat druhým, když to potřebují nejvíce.



cdpr.cz

Lucemburk očima Evropské unie

Evropský soudní dvůr, Evropský účetní dvůr či Evropský parlament. To vše a několik institucí k tomu najdeme v hlavním městě Lucemburska, v Lucemburku. Společně s Belgií, Francií a Německem tvoří klíčové země, kde se rozhoduje o osudech Evropské unie. Studenti podskalského gymnázia měli tu možnost se vydat na průzkum za zdi těchto budov.

ROZÁLIE FINGEROVÁ, 4. G / FOTO ROZÁLIE FINGEROVÁ, PROF. PEŠKOVÁ

Myšlenky na výlet pro francouzské třídy gymnázia byly na škole již od začátku otevření první francouzské třídy před 4 lety. Myšlenky se staly realitou a tři ročníky gymnázia absolvovaly pětidenní výlet do země Beneluxu. Země o velikosti našeho Středočeského kraje se může zdát na první pohled bezvýznamnou, ale právě v jejím středu se nachází několik evropských institucí, které jsou nezbytné pro chod Evropské unie.

V pondělí 29. 9. jsme zahájili týden plný institucí na Evropském účetním dvoře. Prohlídku s výkladem nám poskytla asistentka českého auditora, pana Jana Gregora. Ten nám také věnoval část ze svého drahocenného volného času. Dokonce jsme zavítali do jejich kanceláře, kde nám ukázal několik podkladů, na kterých takový auditor pracuje. Jan Gregor je členem páté komory – Financování a administrativa unie a má zodpovědnost za výroční zprávu Evropské unie. Do roku 2016 pracoval jako náměstek ministra financí pro oblast

veřejných rozpočtů v České republice. Následně nastoupil do Lucemburska, kde nyní vykonává své druhé funkční období.



Na Evropském účetním dvoře s Janem Gregorem (muž úplně nalevo)

Tentýž den odpoledne nás čekal Evropský soudní dvůr. Nejprve jsme si prošli některé prostory ze tří velkých budov soudu a následně jsme si vyslechli dvě prezentace od právníků – asistentů českého soudce Soudního dvora. Poté nás i sám soudce Jan Passer pozdravil a hovořil o své práci. Povídal přímo v soudní síni, měli jsme tak možnost být na místě, kde se odehrávají všechna jednání.

Za každou členskou zemi Evropské unie je na Soudním dvoře jeden soudce a 11 generálních advokátů k tomu. Na Tribunálu jsou vždy dva soudci za zemi.



Na Evropském soudním dvoře

Další den jsme byli navštívit Lucemburskou centrální banku. Přestože jsme neměli žádnou prohlídku po budově, tak program vynahradil jeden ze zaměstnanců banky, který měl pro nás připravenou prezentaci nejen o bance jako takové, ale i o finanční situaci v Evropě a výhledech do budoucna.

Odpoledne jsme vyrazili na Statistický úřad Evropské unie. Zde nás čekaly hned tři prezentace o tom, co to vlastně Statistický úřad je a proč je pro Evropu tak důležitý. Například bez nich bychom neměli žádné grafy a průzkumy, které využívají nejen česká média, ale třeba i vy sami.

Předposlední den jsme zavítali na jednu z nejvýznamnějších evropských institucí a to Evropský parlament. Nejedná se však o kmenovou budovu parlamentu. Ta hlavní se nachází v sousedním Bruselu. V Lucemburku sídlí administrativní složka parlamentu společně s překladateli. To je také důvod, proč se Lucembursko stalo

naší cílovou destinací. Před 14 lety pracovala naše profesorka francouzštiny a angličtiny, Mgr. Vendula Pešková, MBA, jako překladatelka v Lucemburku. Díky tomu jsme měli i my možnost se stát na dvě hodiny překladateli. Porovnávali jsme překladatelské programy a vymýšleli náš vlastní překlad z angličtiny do češtiny.



Evropský parlament

Celý týden jsme zakončili celodenní procházkou města. Městečko je velice malé, takže jsme neměli problém nic minout. Místa, která stála za návštěvu, byla katedrála Notre-Dame, kde je pohřbený Jan Lucemburský, který je paradoxně v Lucembursku přezdívaný Jan Český. Dále jsme byli mile překvapeni, když jsme narazili na náměstí Jana Palacha. Za zmínku stojí také místní kasematy, dlouhé chodbičky, které mimo jiné během druhé světové války sloužily jako bunkr pro zhruba 35 000 lidí. Lucemburk nabízí především místo, kde se setkává několik kultur na jednom místě a řeší evropské otázky do budoucna. Ale také není nouze o procházku mezi roztomilými uličkami historické části města.

Mikroplasty

Často nemusí být vidět, přesto dokážou mnoho. Co dělají lidským buňkám a je jich skutečně více než hvězd v naší galaxii? Čtěte dál a dozvíte se odpovědi!

PETRA SKOKANOVÁ, 2. B

Shutterstock

Za mikroplasty považujeme jakékoliv úlomky plastů o velikosti 100 nanometrů až 5 milimetrů. To tedy znamená, že je prakticky ani nemusíme vůbec vidět, a to jsou všude kolem nás!

Najdeme je ve vzduchu, kde ovlivňují tvorbu dešťů a mraků. V mořích a oceánech v živých organismech. V ovoci, zelenině, a dokonce i ve zpracovaných potravinách. Zde všude se hromadí a díky tomu jsou součástí znečištění.

Příkladem velkého znečišťovatele jsou mikroplasty z pneumatik. Při jejich otěru vznikají volné radikály, které způsobují tzv. oxidační stres. Způsobují genetické změny a mění jejich imunitní reakce. Obsahují těžké kovy jako kadmium a zinek, ale také třeba antioxidant 6-PPD, který je obsažen v pneumatikách proti degradaci kyslíkem, teplem či ozonem.

Mikroplasty mají také vliv na lidské zdraví. Například studie publikovaná v Journal of Hazardous Materials zkoumala toxikologické účinky mikroplastů na lidských buňkách. Právě jejich účinky vyvolávají zánětlivé reakce a poškození buněčných membrán.

Dělení mikroplastů

Primární jsou přímo uvolněné ve formě mikročástic a sekundární vznikají rozkladem větších plastových předmětů.

Hlavními zdroji primárních mikroplastů jsou např. praní syntetického oblečení (to je celkem 35 % z primárních mikroplastů), otěr pneumatik při jízdě (28 %) či některé produkty z kosmetiky jako jsou třeba peelingové krémy, zubní pasty a sprchové gely.

U sekundárních to jsou například známé plastové tašky, láhve nebo rybářské sítě.

Zajímavost v číslech

Organizace spojených národů uvedla, že v mořích najdeme až 51 bilionů mikroplastových částic, což je 500krát více, než kolik je hvězd v naší galaxii.

Návod na závěr

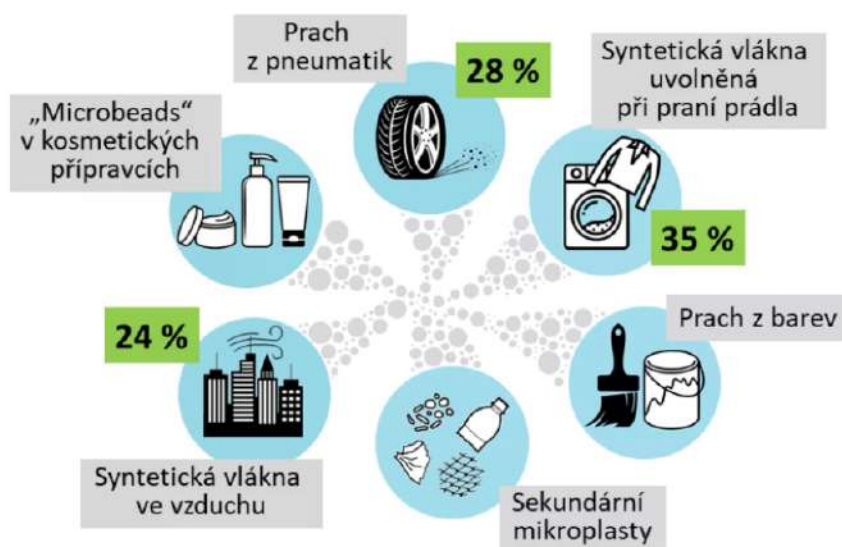
Jak už všichni víme z chemie, při vaření vody se postupně tvoří vodní kámen díky vápenatým a hořečnatým iontům. Mikroplasty se při tomto procesu na usazeninu zachytávají, aniž bychom o tom věděli. Pokud se chceme mikroplastům aspoň z části

vyhnout, zde je návod, jak je doma odstranit z kohoutkové vody.

1. Prvně převařte vodu z kohoutku.
2. Nechte ji zchladit na pokojovou teplotu.
3. Přefiltrujte vodu použitím jemného kovového síta nebo jiné filtrační zařízení na odstranění usazenin a mikroplastů.

Další možná opatření?

- vyhněte se plastovým lahvím a nádobám, ty totiž uvolňují plastové částice do vody
- zvažte instalaci domácích filtračních systémů schopných zachytit mikroplasty
- zkuste snížit spotřebu jednorázových plastů a podporujte recyklaci



Jak mikroplasty ovlivňují životní prostředí

Infographic showing how microplastics affect the environment:

- Znečištění vodních ekosystémů
- Konzumace mořskými živočichy
- Bioakumulace – hromadění mikroplastů v potravním řetězci
- Usazování v půdě
- Znečištění ovzduší
- Uvolňování toxických chemikálií

nedd.cz

Síla, soustředění a týmový duch: Život studenta–veslaře Filipa Mitísky

Veslování není jen o síle, ale i o soustředění, vytrvalosti a týmovém duchu. Student našeho gymnázia, který se tomuto náročnému sportu věnuje už několik let, prozradil, jak vypadá jeho trénink, jak zvládá školu i sport a jaké má cíle do budoucna.

TEREZA TICHOTOVÁ, 3. G / FOTO PETR ANTONY (@FOTOGRAF_ROWING2)

Jak ses k veslování dostal?

Když mi bylo 12 let, dělal jsem spoustu sportů, ale žádný závodně. Jeden z nich byl florbal, který dělal můj starší bratr závodně. Bylo v plánu, že půjdu v jeho vzoru, ale matka hledala různé jiné sporty, které bych mohl dělat, a našla veslařský klub Smíchov. Takže jsem si veslování zkusil a časem jsem si ho oblíbil.

Co tě na tomto sportu nejvíc baví?

Je toho dost. Při veslování mě nic nemůže trápit. Musím se neustále soustředit, takže nemám čas myslet na nic jiného. Pocit, když dělám všechno správně a cítím jen jak loď odjíždí, je velmi uspokojivý. Veslování je hlavně týmový sport. Každý musí dělat svoji část a nejlíp všichni stejně, jinak nic nebudu fungovat tak, jak má.

Kde a jak trénuješ a jak vypadají tvé tréninky v zimní sezóně?

Trénuji ve veslařském klubu Smíchov, který sídlí naproti Žlutým lázním. Trénuji pětkrát až šestkrát týdně (o víkendech máme často závody). Během týdne se řídím tréninkovým plánem, který sestavuje náš trenér.

Plán je mix dlouhých a pomalých intervalů, tak i krátkých intenzivních, posiloven, běhu a různého protahování. Vzimě vyměníme loď za veslařské trenažéry. Tréninky na trenažérech jsou velmi intenzivní a často ukáží naše fyzické i psychické maximum.

Jak vypadá tvůj typický tréninkový den?

Společně skamarády si řekneme, kolik kdo může a na jakou posádku půjdeme. Po škole se vydám rovnou na trénink. Většinou dorazím kolem druhé, když mám odpoledku, tak někdy po čtvrté. Pokud jdeme na posádku, tak počkám na ostatní nebo oni na mě. Pokud nejdeme, tak jdu rovnou plnit tréninkový plán. Končím okolo půl šesté až půl osmé večer. Vydávám se domů a tam krátce studuji a jdu spát.



Je veslování spíše o síle, nebo o vytrvalosti?

Nejde říct, že je potřeba jen jedno. Je nutné mít obojí. Síla je nutná pro správnou techniku. Bez dostatečné síly nejde celé tempo pohodlně udělat. Musíte mít dobrou vytrvalost, abyste správný pohyb mohly dělat co nejdéle. Samozřejmě i množství síly, kterou do tempa vložíte, ovlivní vaši rychlost.

Jak se ti daří skloubit školu a sport?

Je to těžké. Hlavní je využít každý volný čas (např. jízda autobusem, čekání na ostatní na trénink atd.) a efektivně ho využít. Snažím se taky co nejvíce porozumět učivu ve škole a doma spíše jen zopakovat nebo procvičit. Na učení není moc času, a hlavně ani energie. Důležité je také dost odpočívat. Trénink i škola jsou hodně náročné a je potřeba mít co nejvíce sil.

Máš nějaký tip pro spolužáky, jak si dobře rozvrhnout čas?

Záleží na časech tréninků. My se na časech tréninků domlouváme. Nemáme fixní čas, takže se snažím skončit stréninkem co nejdříve, abych doma měl co nejvíce času.

Jaká je atmosféra v týmu?

Atmosféra je minimálně v našem klubu dobrá. V naší kategorii je nás šest a trávíme spolu mnoho času. Zažili jsme spolu spoustu těžkých, ale dobrých zážitků. Obecně se teď klubu i výkonnostně daří, takže atmosféra je dobrá.

Máš nějaký nezapomenutelný zážitek ze závodů?

Nejde říct, který je nejméně zapomenutelný. Nedávno jsme měli asi naše nejvydařenější závody a obecně tento rok se velmi povedl. Je to taky poslední rok v mládežnické kategorii. Proto na tenhle rok budu rád vzpomínat.

Máš nějaký sportovní vzor?

Nemám přímo jednu osobu, ale spíš styl. Mým vzorem je veslování Nizozemských veslařů. Veslují velmi precizně a rytmicky, ktakovému stylu já tíhnu.

Co bys poradil někomu, kdo by chtěl začít s veslováním?

Hlavní je, se nebát začít a pak vydržet těžké začátky. Než se naučíte nezbytné základy a následně se naučit všechny automatismy chvíli trvá, ale pak už to je jen vzdokonalování. Je dobré pozorovat ostatní zkušenější veslaře, nebo se kouknout na nějaký záznam na internetu.



Jaký máš sen nebo cíl ve sportu?

Já mám sen se ještě jednou dostat do reprezentace, ale to je dost těžké v dospělých kategoriích. Trochu reálnější cíl je, být mistrem republiky ve své lehké kategorii, kde není tak silná konkurence. Hlavně vesluji, protože to dělám rád, takže cíle a sny jsou spíš pro zpestření a pro nějaký směr toho, co dělám.

Máš nějaký rituál před závodem?

Mám a měl jsem jich spoustu, ale dva, které pořád dodržuji, jsou nošení závodních ponožek a slunečních brýlí. Mám tři páry různě barevných ponožek a ty jindy, než na závody nenosím. Sluneční brýle nosím na závody za každého počasí, jestli prší, nebo je mlha. Prostě je mám.

Byla tvá příprava intenzivnější než obvykle?

Primátorky jsou ve veslování důležitou společenskou událostí. Kluby se pokouší sestavit a vytrénovat co nejlepší posádku. My jsme měli tento rok velmi silnou sestavu, proto byla týmová příprava náročnější než v letech předešlých.

Jak snášíš sportování před takovým publikem, ještě když víš, že tě podporují učitelé a spolužáci?

Když jsem začínal, tak mi stres a tlak dělal problémy. Dnes už jsem starší a zkušenější. Soustředím se primárně na to, abych vydal maximální výkon, takže nějaký větší tlak nevnímám.

Co říkáš na jejich výsledek?

Klubově jsme mířili na vítězství. V rozjíždkách jsme předjeli naše nejsilnější oponenty, ale ve finále jsme neměli nejlepší začátek, a i když jsme se až do cíle stahovali, tak nám to stačilo jen na druhé místo. Školní závody byly zábava. Výsledky mohly být lepší, ale to určitě do dalšího roku zlepšíme.



VOLBY 2025



Volby 2025 v České republice nejsou jen událostí pro dospělé – rozhodnout můžeme i my, o budoucnosti, která ovlivní nás všechny. Proč je důležité jít k volbám, jak funguje volební kalkulačka a proč jsou mladí politici potřeba?

TEREZA TICHOTOVÁ, 3. G + PETRA SKOKANOVÁ, 2. B

VOLEBNÍ KALKULAČKA – co je to a k čemu je dobrá?

Jedná se o online kvíz, který má za úkol pomoci voličům v rozhodování ve volbách. Výsledek udává, jaký kandidát nebo politická strana se nejvíce shoduje s názory voliče.

V České republice na portálu volebnikalkulacka.cz nabízí více typů volebních kalkulaček. Například – kdo zastává vaše postoje? (mimochodem je tato nejoblíbenější), kdo má plán pro klima? A jiné.

Pro každý rok se pochopitelně kalkulačky aktualizují na základě politických okolností, proto v archivu můžete najít kalkulačky i z předchozích let, a to až do roku 2022.

Jak vzniká volební kalkulačka a kdo za ní stojí?

Tento projekt vlastní nezisková organizace KohoVolit.eu. Na současné politické téma bylo vytvořeno čtyřicet otázek, které položí všem kandidátům či politickým stranám. Jejich odpovědi zaznamenají do programu, voliči odpoví na stejné otázky a vypočítá se názorová shoda.

VOLEBNÍ PROGRAMY

Volební program tvoří seznam slibů, které by chtěla daná politická strana splnit ve svém volebním období.

Časté sliby ve volebních programech:

- Nižší daně
- Dostupné energie
- Dostupné bydlení + zjednodušení staveb
- Sociální spravedlnost
- Valorizace důchodů
- Modernizace školství, zdravotnictví
- Přijetí/nepřijetí eura...

Shody a neshody ve volebních programech – názorný příklad

Pro zavedení eura: Piráti – ano, SPOLU – ano, ANO – spíše proti, STAN – ano, SPD – silně proti, Stačilo! – silně proti, Motoristé – silně proti, Přísaha – proti

MANIPULACE S VOLBAMI?

V letošním roce byla poprvé zavedena možnost volit korespondenčně. To znamená, že občané České republiky pobývající dlouhodobě v zahraničí mohou volit poštou. Po skončení voleb se o tomto novém typu volby začaly šířit dezinformace. Například se vzneslo tvrzení, že 340 tisíc hlasů z korespondenčních hlasů bylo falešných, protože si je dle zdroje chtěly připsat strany SPOLU a STAN. Toto tvrzení bylo vyvráceno Ministerstvem zahraničních věcí poté, co uvedlo, že bylo odevzdáno až 27 945 platných hlasů. Nejvíce se hlasovalo na velvyslanectví v Londýně, kde šlo konkrétně o 2 064 hlasů.

V letošních volbách se do Sněmovny dostalo 12 kandidátů pod 29 let. Tím se tak dorovnal rekord z roku 2010, kdy byl počet mladých kandidátů stejný. Letos pak pět z nich kandidovalo za STAN, tři za SPOLU a rovněž tři za Piráty. Mladí politici by měli mít své místo nejen ve Sněmovně, protože mají bližší pohled k problematikám, které se promítají do jejich životů a mohou tak rozhodovat o politickém dění ze své vlastní a mnohem aktuálnější zkušenosti. Příkladem může být školství. Starší politici ještě pamatují zastaralé školní systémy, kdežto právě kandidáti z mladší generace ví, jak ta situace vypadá v posledních letech.

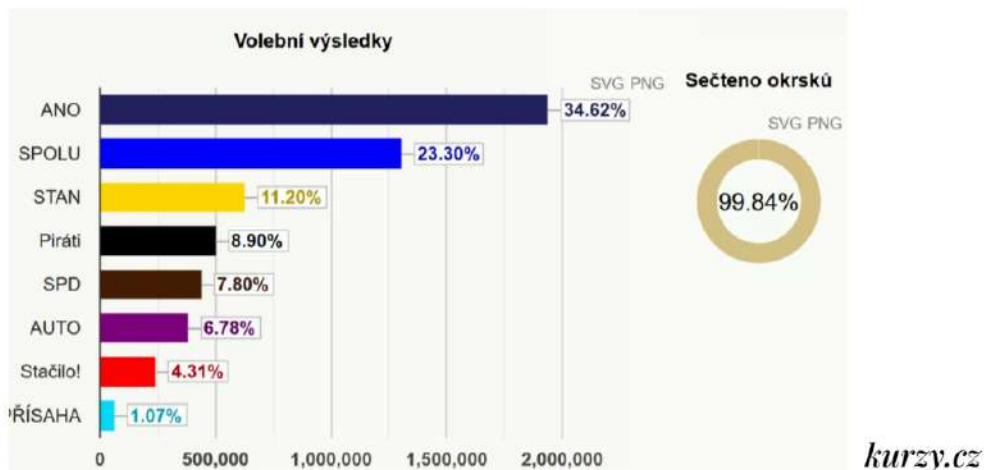
To, že je mladá krev v politice podstatná, považují i voliči vrstevníci nebo starší generace, u té je to pak vzácnější. Proto mladší voliči letos rozdávali své preferenční hlasy pomocí kroužkování, jelikož si myslí, že jejich nedostatek v politice, je problém.

Právě kroužkováním se do Sněmovny dostala známá tvář letošních voleb a tou je teprve jednadvacetiletá Julie Smejkalová (STAN). Právě Smejkalová od voličů obdržela přes deset tisíc kroužků, což bylo nejvíce preferenčních hlasů v Praze ze hnutí STAN. Je studentkou práv a pražská předsedkyně Mladých Starostů a nezávislých. Chce se zabývat hlavně školstvím, bydlením nebo duševním zdravím.

Historicky je ale druhou nejmladší kandidátkou, před ní se v roce 2002 do poslanecké sněmovny dostala tenkrát stejně stará Kateřina Konečná (Stačilo!), tehdy ještě jako nestranický kandidát za KSČM.

VÝSLEDKY VOLEB

Pár hodin po zavření volebních místností a následném sečtení všech hlasů jsme se dočkali výsledků. Ty zprostředkovává Český statistický úřad.



Po volbách prezident Petr Pavel pověří předsedu vítězné strany nebo koalice, Andreje Babiše, aby se pokusil sestavit vládu. Vláda potom musí mít podporu většiny v Poslanecké sněmovně (tj. alespoň 101 poslanců ze 200). Jelikož málokterá strana vyhraje volby s většinou sama, tak začínají koaliční jednání (ANO+SPD+Motoristé sobě). Strany se tak domlouvají, kdo s kým bude vládnout, kdo dostane, jaké ministerstvo a jaké budou společné priority. Když je jednání úspěšné, prezident jmenuje premiéra a na jeho návrh i ostatní ministry. Tím vláda formálně vzniká. Následně tato nová vláda musí do 30 dnů od jmenování požádat Poslaneckou sněmovnu o důvěru. Pokud ji získá, tak může oficiálně vládnout. Pokud nikoliv, tak musí prezident jmenovat jiného premiéra a proces začíná znovu. Pokud by to nedopadlo ani podruhé, tak Poslanecká sněmovna jmenuje premiéra. A když by neuspěla ani poté, tak prezident vypíše nové volby.

PROČ VŮBEC CHODIT K VOLBÁM?

Tato otázka je velmi důležitá ke zvážení, a především bychom u toho měli mít na paměti, že ...:

- se to týká nás všech,
- hlasy voličů tvoří demokracii, ať už volíme kohokoliv,
- i náš hlas může výrazně ovlivnit výsledek voleb,
- pokud volit nepůjdeme, můžeme toho zpětně litovat, protože výsledek mohl být díky našemu hlasu nakonec zcela jiný.

A hlavně! Máme obrovskou výhodu oproti některým státům nebo minulému režimu, kde bylo možné volit pouze jednu politickou stranu. Máme možnost výběru mezi více stranami a kandidáty, to je součást demokracie – moct si vybrat a rozhodnout se podle svého. Když už se pro někoho rozhodnete, máte plné právo si to nechat pro sebe, ani u samotných voleb vás nikdo sám od sebe nezpovídá, je to čistě anonymní.

JAK SE Z TOHO CELÉHO NEZBLÁZNIT?

Období volebních kampaní, předvolebních debat a různých veřejných politických akcí s kombinací sociálních sítí dokáže nás všechny dokonale přesytit. Vstřebáváme hromadu informací a vyznat se v některých není moc jednoduché. Pokud cítíme, že je toho na nás v danou chvíli moc, je naprosto v pořádku si od toho dát pauzu a najít mezi tím nějakou rovnováhu. Nejdůležitější je zachovat vlastní zdravý rozum, protože ten rozhoduje při naší volbě. Vztít si dost času na promyšlení a sepsat si pro všechno pro a proti nám může hodně pomoci. Smyslem voleb není znervózňovat občany, ale dávat jim možnost utvořit změnu na základě jejich svobodného rozhodnutí.

Cirque du Soleil představení

KURIOS – Kabinet kuriozit

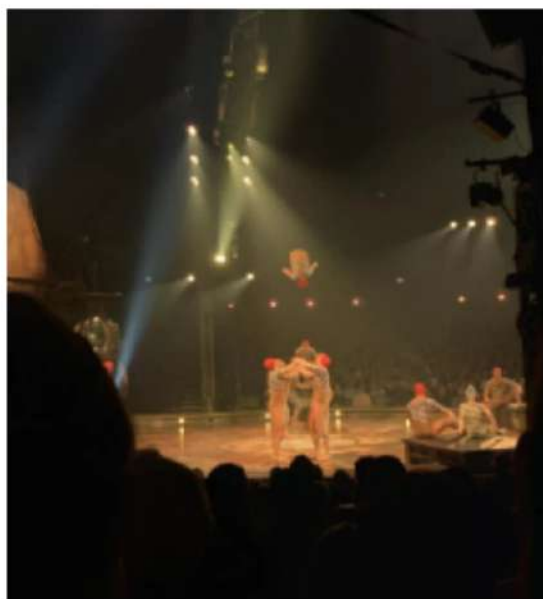
Původně soubor z Kanady, nyní s jejich představením objíždějí celý svět. Cirque du Soleil je v současnosti největší novocirkusový soubor na světě. Je znám posouváním hranic moderního cirkusu a originálním propojením divadla, hudby, akrobacie a tance. Aktuálně mají 18 různých představení, se kterými objíždějí svět.

HELENA GRISOVÁ, 1. V / FOTO HELENA GRISOVÁ, 1. V

Česká republika měla to štěstí že se svým představením KURIOS – Kabinet kuriozit zavítali i do Prahy na Letenskou pláň. Představení tu hráli od 3. září do 12. října někdy i dvakrát denně.

Show byla plná neuvěřitelných kreací. Pan letec, který balancoval na různě poskládaných válečkách a plošinkách. Soubor žen, u kterých člověk nevěřil, že mají kosti. Akrobatické představení plné lidských pyramid a různých přeskoků. Výstup na trampolíně, kde se člověk divil, jak se můžou nesrazit a jak neuvěřitelně synchronizovaní jsou. A dechberoucí představení s jojem. To vše a mnoho dalšího bylo součástí tohoto nezapomenutelného zážitku. Když padali dolů nebo “létali” vzduchem, tak se člověku tajil dech, jestli se správně chytí a vše proběhne podle plánu. Naštěstí je vidět, že jsou to opravdoví profesionálové a vše dopadlo perfektně.

Já jedno vím jistě. Pokud tu ještě někdy budou hrát (a já doufám že ano), tak se pokusím udělat všechno pro to, abych je mohla vidět znovu. A co vy a moderní cirkus? Jaký na něj máte názor a lákalo by vás to vidět? Sledujte náš instagram [casopis_podskalak](#) a dejte nám vědět v rámci anket, které spustíme!



NOVINKY V POPKULTUŘE

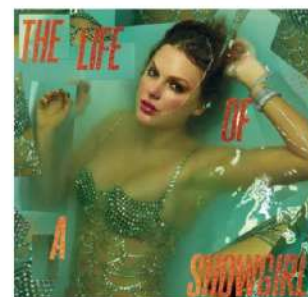
ŘÍJEN 25

Jelikož je říjen měsíc plný strašidel a oranžové, vychází nám spousta Halloween alb a hororů do kin. Mezi nejvíce očekávané patří 13. album Taylor Swift, které se nese v oranžové barvě, ale máme tu i speciality, jako album od Florence + The Machine, které vyjde přímo na Halloween.

JOHANA RIEGEROVÁ, 2. B

Filmy:

- **The Black Phone 2** - pokračování horroru The Black Phone - ČSFD: 67% (17. října)
- **Franz** - film o životě Frazze Kafky, česká koprodukce - ČSFD: 65% (do 16. října v kinech)
- **Good boy** - horror z pohledu psa, který si všimne paranormálních jevů - ČSFD: 57% (ještě nemá datum projekcí)



Knihy:

- **Mate** - Ali Hazewood - young adult, romance, od autorky Hypofýza Lásky (neví se přesně)
- **Gone Before Goodbye** - Harlan Coben - thriller od dívky co je obklopena konspiračními teoriemi (9. října)
- **Deník malého poseroutky: Párty století** - Jeff Kinney - 20. kniha série, humorná oddechová, (20. října)



goodreaders

čsfd.cz



Hudba:

- **The Life of a Showgirl** - Taylor Swift - velice očekávané album od pop ikony Taylor Swift - (3. října)
- **Everybody Scream** - Florence + The Machine - album přímo na nejdesivější noc v roce (31. října), tour v Praze 5. března 2026
- **Deadbeat** - Tame Impala - indie, cover song: Dracula - (17. října)

Kytara po dědovi

DORA HERMÍNA LIŠKOVÁ, 2. B



Nedávno mi dědeček odkázal kytaru. Věděl, že miluji hudbu a umím na více nástrojů. Ale kytara nebyla jedním z nich. Když mi zemřel, tak jsem se hudbou snažil umlčet ten smutek. Často to nefungovalo, dokud jsem si nesedl ke klavíru a nehrál sám. Pak mě to jeden den napadlo. Ta chyba, kterou bych už znovu neudělal. Přišel jsem domů ze školy, hodil batoh na zem a sedl si na židli u klavíru. Ale teď jsem nechtěl hrát na klavír. Sebral jsem kytaru, která byla opřená právě o dřevo piana. Položil jsem si kytaru na stehna a zavřel oči. Jako bych cítil dědečka. Ten smrad, který jsem miloval. Stáří, doutníky a vanilka, kterou mu babička přidávala do všeho sladkého, protože ji měl tolik rád. Oči jsem znovu otevřel a podíval se dolů na kytaru. Nádherná. Nejdříve jsem zkusil jen drnknout. Znělo to strašně. Rozhodně ji budu muset naladit.

Po nalezení ladičky, kterou jsem našel na internetu, jsem to zkusil znovu. Už to znělo mnohem lépe. Pokusil jsem se něco zahrát, pár not, pár akordů. Moc mi to nešlo, ale něco tam bylo. Pustil jsem si metronom, že alespoň zkusím stupnice, ale nějak mě chytla slina a začal jsem hrát. Neznělo to nějak dobře, ale ladička mi začala vypisovat noty, které jsem hrál. Nijak jsem si toho nevšímal, dokud se na ladičce neobjevilo V. Zastavil jsem se a podíval na ladičku. Co? V? Opět jsem zkusil stejný pražec, stejnou strunu, ale tón mi teď zněl jinak. Ladička napsala I. Chvíli jsem zíral na svůj mobil, kde jsem ladičku měl, a poté zase na kytaru. Zkusil jsem to do třetice. D. Tak dobré. Asi jsem se přehlédl. I tón mi teď zněl normálně. Podíval jsem se na krk kytary a zahrál ten stejný pražec několikrát po sobě. Jenže se mi zdálo, že vždy vyjde jiný zvuk. „Co to s tím krámem je?“ zamumlal jsem pro sebe a podíval se zpět na ladičku. Tón, který právě dozníval. O. Začal jsem rychle za sebou hrát tu samou notu, která ale měnila písmena. Nechápal jsem to a po náročném dni mě to rozčílilo.

Pak mě něco napadlo. Možná to byla hloupost, ale stejně jsem neměl nic lepšího na práci. Sebral jsem papír ze stolu a položil si ho vedle mobilu. A začal jsem brnkat ten stejný pražec pořád dokola. V. I. D. I. S. T. O. Nejdříve mi to nedávalo smysl. Pak mi to ale cvaklo. „Jo, jo, dědo, vidím!“ řekl jsem rychle, nadšeně. Možná jsem se nechal unést tím, že jsem předpokládal, že je to dědeček, ale to mě v tu chvíli nenapadlo. Tak jsem rychle začal psát na papír. POSLOUCHEJ, DANKU. MUSIS JIT NA ZAHRADU. DO KULNY. NA ZEMI JSOU DVERE. JDI DOVNITR. A pak

už mi to hrálo jen ten stejný tón. Zpráva. Pro mě. Od dědy. Měl jsme neskutečnou radost. Kytaru jsem opatrně položil na postel a rozběhl se na zahradu. „Dane, pojď mi pomoci s nádobím.“ slyšel jsem mámu, jak na mě volá. Ale já už jsem odemkl dveře na zahradu a vyběhl ven. „Za chvíli!“ zavolal jsem, abych potom neměl průšvih. Doběhl jsem ke kůlně a dveře jsem otevřel tak rychle, že mě praštily. Ale já si toho skoro ani nevšiml, jakou jsem měl radost. Padl jsem na zem, našel dvířka, o kterých jsem do teď nevěděl, že u nás v kůlně vůbec jsou, a otevřel je. Uvnitř byla tma a smrdělo to jako nic dobrého. Dostal jsem strach. Ale má touha vidět dědu ještě jednou, rozloučit se s ním pořádně, byla mnohem silnější. A tak jsem sešel dolů.

No a to je celý příběh. Už tu sedím přes dva dny a mám strašnou žízeň. Nic tu není. Jen tma a vlhko. Zvláštní je, že mě ještě rodiče nešli hledat. Nebo možná šli, ale ta dvířka tam opravdu doteď nebyla, což by znamenalo, že teď je tam také nikdo nenajde. Ven se dostat nemůžu. Už jsem to zkoušel tolikrát. A ani mě nikdo nemůže pustit. Mám hlad, chci vodu a nejde mi ani spát. Strašně to tu smrdí. Jako by tu umřelo nějaké zvíře. Radši jsem po tom, co smrdí, nepátral. Snad na to omylem nenarazím.

V tu chvíli se ale přede mnou objevil papír. Jako by byl v normálně osvětlené místnosti. Jak zvláštní. Došel jsem k tomu a sáhl na něj. A viděl jsem svého bratra, jak přišel ke mně do pokoje a sáhl na kytaru. Jako bych tam stál s ním. Snažil jsem se na něj mluvit, ale on mě neslyšel. Můj bratr brnkl na jednu ze strun. Na papíře se objevilo D. A v mojí ruce tužka.

Můžu se odsud dostat. Možná to i stojí za to.

Básně našich studentů aneb kreativní duše na naší škole

Óda na mokřad

Ach mokřade, tys chytil oko mé svým půvabem
Svou tajemností jsi mne svedl z pouti
A já milerád zabloudil do tvých mlhou zahalených cest

Křehký mech podlamoval se pod mými botami
Chtíce mne spolknout do svého nitra
Hnědá stoletá voda mi smáčela oděv,
já ulehl do vřesu
a v tom okamžiku jsem poznal tvoji krásu

Jsi múza do zelené oděna
Jsi z ranní rosy stvořena
Tvé ladné pohyby ovíjí temnota
Na hlavě tvé korunka z trávy a rákosí uvita
Ty, lадná mokřadní paní, vládneš nad životem a smrtí
v tomto mlhou zahaleném kraji

Na jaře sladké květy se rozvinou
Lidé zestárnou a na prach se rozplynou
Ale ty, bažino, když zavedeš těla
lidská, zvířecí i rostlinná do svého nitra
zachováš si pro sebe jejich krásu
a jednoho dne je můžeš ukázat světu

Ach mokřadní paní,
krásná a samotářská,
smím se Vás zeptat,
zda-li bych zde mohl zůstat?

Zanechám dlážděné ulice rušných měst za sebou
Přátele, rodinu i studie pro čas s tebou opustím
Život bez tebe již nemá smysl

Budu tě následovat, zaplétat ti květiny do vlasů
Budu jmenovat ti všechny hvězdy oblohy
Měsíc nám bude svítit na cestu
A bohové nám požehnejte
Tato krásná mokřadní paní ukradla srdce mé
Já miluji ji nade vše

Její studená kůže, její temné vlasy, její magické oči
Bohové povězte, jak dlouho budu, já smrtelník,
s ní trávit dlouhé noci?
Povězte, kdy přijde ten smutný čas loučení
Kdy se rozplynu na prach, kdy odejdu z tohoto světa?
Opustím moji mokřadní paní, její slzy prosáknou zemi

Bude tato krátká láska k něčemu vůbec?
Krátká doba toť bude v jejím nesmrtelném životě
Nezapomene na mne?
Momenty a vzpomínky se rozplynou,
když život dlouholetý, nesmrtelný je

Ach prosím Vás bohové, zvrátte tento den
Nechte Měsíc na obloze o trochu déle
Nechci opustit moji paní, moji lásku

Ach bohové prosím učiňte mne nesmrtelným
Nežádám o nic více, jen o čas s mou paní

Černá mračna přes oblohu se přelijí
a hromy a blesky zatřesou se zemí
Jen další bouřka v tomto pustém kraji
Stoupne voda a přijde zima
Palác mé paní zahalený do bílého sněhu je
Já zimou klepu se, pod dlouhým pláštěm schovaný jsem

Takto trávil jsem svá léta, schovaný před světem
Její mokrým krajem procházel jsem
Dlouhé chvíle trávil jsem po jejím boku
Viděl jsem lidi přicházet a odcházet
V létě koupal jsem se ve studené vodě

Jak jsem ti slíbil, zaplétal jsem ti květy do vlasů
Pojmenoval jsem ti každou hvězdu
Ty starala ses o své království
Ale ten den ani bohové odvrátit nemohou
Vážky seděly klidně na stéblech

Já uložil jsem své staré kosti do křehkého mechu
Staletá voda objala mé tělo
Jak slunce pomalu zapadalo, má láska se ke mně přidala
Ležela vedle mě a zaplétala mi květiny do vlasů
Vzpomněl jsem si na naše začátky
Na to první magické setkání
Oba mladí, nyní pouze ona

Ještě krásnější byla než v den, kdy jsem ji potkal
A já starý, kůže svraštělá, klouby vrzající
Ale cítil jsem se vedle ní stále mladý
Byl jsem součástí tvého světa

Bohové prosím, ať na mě nezapomene
Ať myslí na naše dny strávené spolu

A jak čas pomalu tu noc plynul
Spočítali jsme spolu všechny hvězdy znovu
A jak na nás svítil měsíc a studil mě na kůži
Slzy seběhly mi po tváři

Poté se má paní nade mě nahnula
A naposledy mě políbila
Cítil jsem závan žlutých sladkých kosatců,
Které jsem jí zapletl do vlasů

Barbora Martinů, 3. B

