



*Pod  
lavicí  
18*

NEZÁVISLÝ  
NECENZUROVANÝ  
STUDENTSKÝ  
ČASOPIS

*4/2017*

*Téma:*

*zdraví*

*nemocní*

**Téma:*****zdraví nemocní***

- 3 Nevolnost, mocná zbraň SLOUPEK  
 5 Nemocnice, nebo místa z hororu  
 8 Zdravý nemocný  
 9 Chceme být všichni zdraví, že?  
 16 Čekárna LITERÁRNÍ KOUTEK  
 17 S Papírem od psychologa  
 19 Kamarádi na hubnutí FEJETON

***interview***

- 4 Martin Hroch  
 12 Jiří Suchý

***z kultury***

- 7 Ty lžeš, aneb co je to  
 lež a kdo lže  
 18 Nekonečno Jana  
 Kaplického RECENZE

***jiné***

- 10 Kambodža  
 REPORTÁŽ  
 20 zábavička

***redakce***

POD LAVICÍ /18/  
 duben 2017

VYDAVATEL  
 Gymnázium Arabská 14,  
 Praha 6

KONZULTANTI  
 Petra Korfová, Daniela  
 Petříčková

ILUSTRACE  
 Jekaterina Bachtina,  
 Lukáš Grosman

TITULNÍ STRANA  
 Ondřej Kuban

GRAFIKA A SAZBA  
 Petra Korfová



Tomáš Hromada



Adam Husník



Lucie Kreslová



Marie Sacherová



Tereza Škrdlová



Martin Vondra



Veronika Vondrová



Jana Zvoníčková

# Vážení čtenáři,

opět v rukou držíte další výplod nevyzpytatelných, kafem napájených studentských mozků. Poslední číslo vás naladilo na poklidnou atmosféru Vánoc a přimělo vás zauvažovat nad našimi tradicemi. Osmnácté vydání je oproti tomu laděno zcela jinak a přináší aktuální a diskutované téma, které ač není idylické a vemlouvavé, zaslouží si vaši pozornost.

Nemoc není jen životní komplikací, ale leckdy i životním paradoxem. Neboť jsou mezi námi tací, kteří ač nejsou po fyzické stránce zcela v pořádku, cítí se díky pozitivnímu uvažování zdravěji než ti, kteří sami sebe přesvědčují o vlastním chorobném stavu. Některým jedincům naopak přemýšlení raději rozmlouváme, už kvůli vlastnímu bezpečí.

Podle lékařů je nemoc určitý stav nejen těla, ale i mysli. Nepřímo z toho plyne, že na myšlení i v dnešní době moderní techniky stále záleží. V hlavách redaktorů tohoto čísla téma nemoci rozdmýchalo spoustu kreativních námětů, které jsou napěchovány do těchto černobílých stránek.

Nabízí se vám i možnost nahlédnout do myšlenek některých našich profesorek, které tu a tam připějí svou troškou. Další ozvláštňující novinkou jsou rozhovory se známými, slavnými lidmi. Ne snad, že by bylo nutné dodávat časopisu na hvězdném lesku, ale takový rozhovor s Jiřím Suchým, který na vás čeká v tomto čísle, by vás mohl do blížících se nepředvídatelných aprílových dnů příjemně naladit. Jak je vidět, osmnáctka s sebou přináší nejen spoustu inovací, ale i prostor k zamyšlení.

Navrhují proto kafičko, nohy nahoru a příjemné počtení!

*Marie Sacherová, 2.C*

# Nevolnost, mocná zbraň

Určitě jste to už zažili, nebylo vám moc dobře a vy jste se rozhodli místo návštěvy školy zůstat doma. Důvody vynechání návštěvy vzdělávací instituce mohou být velmi rozličné, od zkoušení v chemii až po návštěvu vaší babičky. K přečkání dne v klidu domova však potřebujete nějak vhodně vyplnit v omluvném listě kolonku „Důvod nepřítomnosti“. V této chvíli se nabízí sáhnout po oné mocné univerzální zbraně - „Nevolnost“. S touto zbraní hromadného ničení neomluvených hodin naprosto hravě zničíte jakékoliv případné otázky třídního učitele, proč jste nebyli ve škole v den, který se naprosto náhodou kryl s dnem těžkého testu. Pokud jste toto někdy udělali, dostali jste studentskou nevolnost.

Tato studentská nevolnost přichází velmi rychle, stejně jako je tomu u pravé nevolnosti. Student vypadá den před ní naprosto zdravě, ale druhým dnem je rázem skolen nevolností a není schopen fungovat. Pro ne-lékaře je skoro nemožné poznat rozdíl mezi studentskou a pravou nevolností. Do žaludku nám nikdo nevidí a v hlavě nemáme voperované žádné senzory na zjištění míry bolesti, kterou trpíme. Navíc mnoho studentům vypadá bledě a slabě pořád (v určitém typu oboru se tyto studenti koncentrují více než v jiných). Obě nevolnosti trvají většinou podobně dlouho, ale u studentské nevolnosti je lépe ohraničen začátek a konec, trvá přibližně tak od 7:45 do poledních hodin, v případě, že v daný den probíhá odpolední vyučování, z běžné lehké nevolnosti se vyvine vážnější, která se může protáhnout až do odpoledních hodin. Poté, tak rychle, jak nevolnost přišla, zase odejde. Student je druhým dnem znovu naprosto zdravý.

Studentská nevolnost, zní uším studenta možná dost slibně. Leckterý student by si teď mohl říct, že se s její pomocí snadno vypořádá s každým testem a s každým zkoušením. Ale pozor, pokud touto nevolností budete trpět často, může to vést k získání pozornosti ošetřujícího třídního lékaře, což může vést k obdržení předpisu na jednu důtku třídního lékaře. Pokud se váš stav stále

nezlepší, může vás primářka poslat i hledat jinou vhodnější nemocnici/školu...

*Tomáš Hromada, 3.E*



**Martin Hroch je již čtvrtým rokem žákem našeho gymnázia. Když ho potkáte na chodbě, obdaří vás širokým úsměvem, takže si ani nevšimnete, že ho neunesou vlastní nohy, ale vozík. Jaký je jeho recept na štěstí a proč se i před přicházející maturitou stále usmívá?**

**Pro začátek by bylo dobré vědět, jak ses na vozík vůbec dostal.**

Na vozík jsem upoután od narození, takže jsem si i celkem zvykl. Přestože se to tak na první pohled nemusí jevit, není to až tak zlé! V jistém smyslu tě to naučí překonávat výzvy.

**Pamatuješ si, kdy sis poprvé uvědomil, že vše není jako u ostatních?**

Jelikož jsem na vozíku více méně od narození, tak jsem to bral trochu jinak. Dítě těmto odlišnostem většinou nevěnuje příliš pozornosti, pokud k tomu není okolím vedeno. Ať už ve školce, na základní škole či na Arabské mě lidi nehodnotili podle vozíku. Jediná věc, která mi v tomto směru nastavovala zrcadlo, byla doprava, protože zdaleka ne všude je v Praze zaručena bezbariérovost, ať už v budovách, na zastávkách apod. Ale jinak jsem vozík bral jako přirozenou součást svého života. Někdo má brýle, já mám vozík. Copak by si měl člověk s brýlemi výrazněji uvědomovat, že je v něčem jiný? Ano, samozřejmě jsem si ve školce všiml, že jiní chodí, ale nedával jsem tomu váhu. Moc jsem o tom nepřemýšlel a nepřemýšlím o tom vlastně ani teď. Vozík není rys, který by mě měl dělat výjimečným, měl by být pouze prostředkem k tomu, abych mohl lidem ukázat, jaký vlastně jsem!

**Zdá se, že reakce veřejnosti byla tedy téměř bezproblémová, mluvil jsi však i o výzvách. Jakým největším výzvám jsi musel čelit?**

Největší problém byl (a stále je) s dostupností a bezbariérovostí. Ale jak jsi řekla, lidé jsou fajn a vždy pomohou, jen se nesmíš stydět je napřímo požádat. Navíc já nikdy nejezdím sám. Vždy mě doprovází buď někdo z rodiny, anebo kamarádi. Všechno se dá zvládnout, když to člověk bere, jak to je, a s úsměvem na tváři!

**Cokoliv na první pohled nepříjemné lze vždy brát jako možnost posunout se dál, je to skvělý mind-setting! Člověka pak napadá, že by život nejen na vozíčku mohl mít vedle nevýhod i nějaké výhody. Najdou se nějaké?**

Jistě, že ano! Podstata všeho je však v lidech a z toho plynou výhody i nevýhody čehokoliv. Ono vlastně nejde přímo říci, že by ten vozík sám o sobě přinášel své klady či zápory. Záleží, zda ho přijmeš jako pomůcku, nebo ho začneš brát jako prokletí. Toto ostatně platí o všech aspektech života!

**Z toho asi bude vycházet i Tvůj žebříček hodnot. Jaká hodnota je pro Tebe nejdůležitější?**

Asi rodina, přátelství a obecně snaha o to, aby si v sobě co nejvíce lidí uchovalo v naší hektické době kousek lidskosti a zdravého rozumu. Ať chceme, nebo nechceme, lidé nás významně ovlivňují každý den. A já



**„Samozřejmě, člověk si může říct, že život je nefér. Ale když se začneš litovat, sám sebe tím limituješ.“**

vždy budu jednat raději s pohodářem než s vynervovaným cholerikem. Proto je dobré se usmívat. Budto je samotné povzbudíš k úsměvu nebo vytočíš na nejvyšší míru! (směje se) V každém případě ti to umožní uklidnit se a tím předejít případnému vyhocenějšímu konfliktu.

**Na uklidnění pomáhá i sport. Děláš nějaký?**

To hodně záleží, co považuješ za sport. Mám rád třeba plavání nebo pétanque.

**Co se pohybu týče, je tady ještě jedna záležitost. Jak jsou na tom vozíčkáři se sexem? Je to problém?**

Sex je potřeba člověku zcela přirozená! Se sexem opravdu žádný větší problém nemám. Ale musí se odehrát s někým, ke komu cítím více nežli jen fyzickou přitažlivost!

**Chápu. Kam chceš směřovat do budoucna?**

První cíl je dostat se na univerzitu, pak si najít práci a nakonec založit rodinu. Ta je pro mě základním pilířem prožitého života, protože pokud tvůj odkaz žije dál v potomstvu, může být člověk spokojen. Ale dobrá práce, která člověka baví a naplňuje, je samozřejmě pro založení rodiny nezbytným předpokladem!

**Už máš nějakou představu, o jakou práci bys měl zájem?**

Radši si konkrétní představu zatím nedělám. Zájmy člověka se mohou kdykoliv změnit, pokud k tomu bude dostatečně silný podnět. Musí to být ale práce, v níž budu moci naplnit své ambice a sny!

**Nějaký citát na závěr?**

Lidské jednání je jako bumerang, vždycky se někde odrazí zpátky!

## Nemocnice, nebo místa z hororu ?

Nekonečné dny plné beznaděje, křiku a neskutečného utrpení. Přesně tak vypadal život v psychiatrických léčebnách na přelomu 19. a 20. století. A my vám nyní představíme ty nejhorší z nich...

**Hellingly** – Na světě je jen málo míst, která by se dala nazývat peklem. A tato psychiatrická léčebna patří mezi ně. Komplex postavený roku 1903 na jihu Anglie v Sussexu skrývá děsivá tajemství. Od okolního světa byl odříznut hlubokým lesem, takže nikdo neměl ponětí o hrůzách odehrávajících se za jeho zdmi. Lobotomie a elektrošoky se staly nedílnou součástí zdejší terapie. Ta zde byla provozována celých devadesát let, než ústav



zavřeli kvůli změnám v politice a léčbě pacientů. Ti, co se v tomto pekelném ústavu léčili, často přišli i o zbytky svého rozumu. V nelidských podmínkách se na nich prováděly příšerné experimenty. Mnohé z nich zahrnovaly rituály na vymýcení ďábla, o čemž svědčí satanistické pentagramy nalezené na podlaze léčebny. Dnes, po 23 letech, zbyly po neslavně známém ústavu ruiny s vymláčenými okny a propadlou střechou, které slouží už jen vandalům a narkomanům. Ovšem dodnes lidé tvrdí, že ve zdech Hellingly slyší bláznivý smích žen a pláč dětí. .

**Transallegenský ústav** – Psychiatrická léčebna nacházející se v Západní Virginii ve Westonu má na kontě více mrtvých než kterákoliv jiná léčebna na světě. Stavba této monumentální budovy začala roku 1858 podle návrhu architekta Thomase Kirkbridea. Přerušila ji však občanská válka, při které se Virginie odtrhla od USA. Za války sloužily základy budovy jako úkryt pro nespočet lidí, ale po válce se na ně zapomělo. Až v roce 1880 se vláda rozhodla Westonskou léčebnu dokončit. Hlavní část budovy byla postavena z ručně štípaného kamene a celý ústav měl moderní zařízení. Roku 1935 vypukl v budově požár, který zničil téměř polovinu veškerého vybavení, a tak přišla rekonstrukce. Polovina ústavu se tudíž stala

opět dobře vybavenou. S kobercí, křesílky a závěsy se řadila k nejpohodlnějším ústavům na světě. Vybavené pokoje si mohli dovolit jen nejbohatší pacienti. Ovšem tato budova skýtala i druhou stranu mince. V druhé, nezrekonstruované části budovy se nacházely studené holé stěny, blikající lampy a nejnutnější vybavení. Léčebna měla původně pokoje pro 250 lidí s duševní poruchou,



avšak v 50. letech se jich do pokojů a chodeb vměstnalo přes 2400. Lidé umírali na podvýživu, špatnou hygienu, drastické léčebné metody (lobotomie) a spousta z nich raději spáchala sebevraždu. Léčebna fungovala do 70. let, poté byla její činnost zastavena. Na jejím kontě se objevilo hrozivé číslo. 100 000 pacientů zde přišlo o život, a to jen kvůli nedostatečné péči a ignorantství.

**Creedmoor** – Stavba této státní nemocnice započala na konci 19. století na okraji New Yorku. Ihned po dokončení otevřela své dveře a přijala 32 duševně chorých pacientů. Zpočátku patřila k budově i farma zahrnující rozlehlou zemědělskou půdu, na které pacienti pracovali v rámci terapie. Za 50 let přibylo 8000 nových pacientů a roku 1970 musela být léčebna zavřena kvůli incidentům způsobeným samotnými pacienty. Lze mezi nimi najít i 3 znásilnění, střelbu, 130 vloupání, 6 sebevražd a 52 požárů. A to v rozmezí 20 měsíců!



**Richardson Olmsted komplex** – Zařízení pro duševně nemocné v Buffalu, New York, nese název po architektu, který ho navrhl. Henry Hobson Richardson přišel s plány roku 1870, avšak s výstavbou se začalo až o 2 roky později. Po dokončení stavby v roce 1880 se zařadil mezi nejhorší ústavy světa. Již od začátku se potýkal s vážnými finančními problémy, nedostávalo se mu zaměstnanců a neměl skoro žádné vybavení. I přes to pojal stovky pacientů. Ti však trpěli nedostatkem jídla a



revoluci záhadně zmizely. Dnes, i přes špatný stav budovy, je možné si psychiatrickou léčebnu v Dubí koupit za 6,5 milionu korun. Takovou cenu však budova rozhodně nemá.

**Pennhurst** – Celým názvem Pennhurst State school nebo též Východní státní instituce pro slabomyslné a epileptiky byla postavena roku 1903 ve Spring City v USA. Od začátku přijímala příliš mnoho pacientů, což vedlo k přeplnění. Nemohoucí byli často připoutáváni k posteli. Stejně jako u většiny léčeben v USA se cíl nemocnice – léčba – změnil na vazební péči. V roce 1946



chodili potřísněni vlastními výkaly. Nakonec se finanční situace léčebny zhoršila natolik, že byli pacienti přesunuti do jiného ústavu a celý Buffalský komplex opuštěn. Roku 2010 zde záhadně vypukl požár. Nikdo dodnes nezjistil jeho příčinu. V roce 2013 byly předloženy návrhy přestavby části komplexu na hotel. Jeho otevření se plánuje tento rok. Zajímavostí je, že Richardson Olmsted komplex sloužil jako předloha hororové hře Outlast.

**Blázevec v Dubí** – V druhé polovině 19. století si továrník Antonín Tschinkel nechal postavit výstavní vilu v severních Čechách. Za okupace tato budova sloužila jako škola a po válce jako nemocnice pro děti s tuberkulózou. Roku 1957 se stala dětskou psychiatrickou léčebnou. Děti byly „lčeny“ elektrošoky, které se používaly proti homosexualitě. V 60. letech začali lékaři experimentovat s drogou LSD, kterou podávali dětem s psychologickými problémy. Po roce 1968 se stalo podávání LSD nezákonným, a tak přešla léčebna k fyzickému ubližování. Tvrdilo se, že bičováním se vyžene všechno zlo z těla. Pacienti i lékaři léčebnu opustili v roce 1983 po výbuchu v kotelně. Všechny dokumenty, které svědčily o strašných praktikách, po

zbylo v ústavu pouze 7 lékařů, kteří se starali o více než 2000 pacientů, z nichž polovina neměla pokoj. Terapeutické vybavení sice Pennhurst skýtal, ovšem to se kvůli nedostatku vyškolených pracovníků nepoužívalo. Denní rozpočet pro každého pacienta klesl tak nízko, že nebylo možné naplnit základní lidské potřeby. Roku 1977 byl ústav shledán vinným z porušování práv pacienta (bití, přepadení, izolace). Objekt se uzavřel roku 1987 a pacienti se přesunuli do jiných léčeben. Část budov byla později předělána na zbrojnici a domov pro veterány. V roce 2010 byla administrativní budova zrekonstruována, aby se později stala halloweenskou atrakcí.

**Martin Vondra, Veronika Vondrová, 1.D**

# Ty lžeš!

aneb

## Co je to lež a kdo lže?



Dne 10. ledna proběhlo natáčení naučného diskusního pořadu Fokus Václava Moravce, tentokrát na téma Pravda a lež. No a my jsme u toho samozřejmě nemohli chybět, proto vám přinášíme nejnovější poznatky na toto téma, a to z oboru medicíny, psychologie, ale třeba i biologie.

### Definice lži

Je vůbec tak jednoduché určit, zda se jedná o lež nebo o pravdu? Na první pohled to jednoduché skutečně je. Bud' na otázku pravdivě odpovím, nebo si něco vymyslím. Wikipedie: „Lež je typ klamu mající formu nepravdivého výroku, zpravidla s vědomým záměrem oklamat druhé za účelem získání nějaké výhody či vyhnout se trestu.“ To se dá považovat za všeobecnou definici. Do této kategorie lži můžeme zařadit výroky: „Ne, já to nebyl.“ „Ano, už mi bylo osmnáct.“ Tato lež slouží většinou pro vlastní bezpečí, dává nám nějakou výhodu oproti pravdě.

### Subjektivní pravda

Ovšem jak odpovím na otázku: „Je tato barva modrá?“ Já mohu tvrdit, že ano, jiní zas mohou tvrdit, že ne, že je tyrkysová. Kdo má pravdu? A pokud má jeden pravdu, lže ten druhý? Tady se můžeme bavit o jakési své, subjektivní pravdě, kdy já jsem přesvědčen, že mám pravdu, a přitom může totéž tvrdit kdokoli jiný o opačném názoru. Kdo lže? Je to opravdu modrá? Dával jsem při hodině dostatečný pozor? Zde se nedá jednoznačně určit, kdo má pravdu, záleží na přesné definici slova modrá, v jakém světle jsme ji pozorovali... záleží na úhlu pohledu. Profesor může tvrdit, že jsem pozor nedával, přičemž já mohu mít zapsané veškeré zápisky.

### Sociální lež

Pak je zde otázka sociální lži, kterou popisuje psycholožka PhDr. Lenka Mynaříková jako lež, kterou si neuvědomujeme, lžeme totiž ve prospěch druhých. Pro příklad: řeknu, že ti to sluší, i když to tak ve skutečnosti nemusí být nebo já si to aspoň nemyslím, ale říct, že ti to nesluší, je naprosto nemyslitelné. Tato lež je pro

společnost velice důležitá, jinak by se jen stěží navazovaly přátelské vztahy.

Je tedy lhaní naší přirozeností? Je správné lhát? Touto otázkou se zabýval evoluční biolog prof. Jaroslav Flegr. Podle něj z hlediska evoluce lžeme už od dob bakterií, kdy se snažíme zmanipulovat okolí pro své vlastní přežití a snažíme se nebýt manipulovaní ostatními, protože přece chceme přesvědčit svou oběť, že jí neublízíme a sami chceme rozpoznat jiného predátora. A nejen u bakterií, toto platí pro celou živočišnou říši od hmyzu až po savce.

### Patologický lhář

PhDr. Lenka Mynaříková dále zvýrazňuje několik termínů v souvislosti se lhaním. Jako patologické lháře označuje lidi, kteří záměrně lžou svému okolí proto, aby získali obdiv či pozornost. Vyprávějí vymyšlené historky ze života, jak jsou úžasní, jaké neuvěřitelné náhody se jim přihodily. Často se ani neváhají pouštět do témat, o kterých nemají žádné znalosti a jejich zkušenosti jsou pramalé. Například panic vypráví o tom, jak to bylo úžasné se třemi dámami najednou. Dělají to proto, že se bojí mluvit pravdu, myslí totiž, že je nudná, nezajímavá a že by tak ztratili místo ve společnosti. Často se to naučí již v dětství, ze začátku je to zlovyk, časem to může dojít až do fáze psychického onemocnění. Tito lidé pak lžou i v případě, kdy by bylo jednodušší a výhodnější říct pravdu. Nalhávají sobě a okolí svůj smyšlený svět. Těmto již chorobným lhářům se už nedaří získávat si přízeň ostatních, ale protože nic jiného neumí, nic jiného jim nezbývá. Často pak trpí i dalšími psychickými onemocněními, především hlubokými depresemi.

### Superlhář

Nicméně jsou i případy, kdy se těmto lhářům skutečně zadaří. Pokud je totiž takový lhář skutečně dobrým lhářem, může být do jisté míry v životě velmi úspěšný. Říká se, že tyto případy superlhářů můžeme najít i mezi našimi politiky. Ovšem zastoupení těchto lidí ve společnosti je opravdu velice nízké, v řádech zlomků

## Wizard

procenta. Naopak na druhé straně existují tzv. wizardi, mistři v odhalování lží. Když člověk lže, stojí ho to více energie než říkat pravdu. Rychle přemýšlí, má strach, nadměrně gestikuluje. Obecně – chová se jinak, nepřírodně. Obyčejný člověk odhalí lež průměrně v 50% případů. Wizardi ale podvědomě velice dobře vnímají ono jiné chování a mnohem snadněji tak odhalí lež. Jsou úspěšní i v 90% případů. Ačkoliv se tato schopnost dá do určité míry naučit, nejlepšími wizardy jsou ti, kteří to umí již od narození. Zastoupení těchto lidí ve společnosti se pohybuje, obdobně jako u chorobných lhářů, jen

v desetinách procenta.

Máme tedy lhát? Rodiče nám neustále říkali, že lhát se nemá. Jenže biologové tvrdí, že to tak vždycky u živočichů bylo a vždycky bude. Psychologové tvrdí, že děti, které se naučí dříve lhát, jsou chytřejší, mají lepší předpoklady stát se úspěšnými. Jazykovědci se pro změnu hájí tím, že není lež jako lež, že každý může mít svou pravdu. Já si myslím, že pokud budeme vždy jednat podle svého nejčistšího svědomí, nikdy nemůžeme udělat chybu.

Adam Husník, 3.E

## Zdravý nemocný

Co má hypochondr napsáno na hrobě? „Já vám to říkal.“ A to je jen jeden z mnoha vtipů, které kolují o hypochondrech na internetu. Co si pod pojmem hypochondr vybavím? Postrach doktorů. Člověka, který si často stěžuje na svůj zdravotní stav, i když mu nic není. Několikrát jsem za hypochondra někoho označila, ale nikdy jsem hypochondrii nepřikládala vážnost a celé jsem to brala spíš z legrace. Po krátkém brouzdání na internetu však zjišťuji, že hypochondrie patří mezi duševní poruchy.

Název vznikl z řeckého slova *hypochondrium*, což je označení pro podžebří. Podle starověkých lékařů se právě zde nacházel zdroj potíží pacientů trpících hypochondrií či depresemi, protože lidé trpící těmito poruchami si často stěžovali na obtíže v této oblasti.

Hypochondrie je tedy nemoc, která se projevuje úzkostným sebepozorováním a strachem z vážné nemoci, kterou si ovšem dotýčný pouze namlouvá. Pacienti si většinou stěžují na problémy s vnitřními orgány, u kterých se onemocnění nedá hned ověřit. Celkově tato porucha postihuje asi 1% populace vyspělých zemí a postižení jsou stejně často muži jako ženy. Pacient si nepřipouští, že by jeho problémy mohly být jiného než fyzického rázu, a vyžaduje od doktorů další vyšetření, která by vedla k odhalení údajné choroby.

Pro hypochondrii je typické, že se poprvé objeví potom, co pacient opravdu nějakou nemoc prodělal. Jenže místo toho, aby se po uzdravení cítil lépe, začne na sobě pozorovat zhoršení stavu a věnuje velkou pozornost

případným příznakům nemoci. Fakt, že v posledních dvaceti letech lidí s touto poruchou přibývá, psychiatři vysvětlují zvýšenou zátěží celé populace a narušenými pocity jistoty a bezpečí. Nepřekvapí nás tedy, že se projevy nemoci zhoršují při zátěžových a stresových situacích. První příznaky hypochondrie se objevují nejčastěji v pozdní adolescenci nebo mladší dospělosti a nemoc může propuknout v kterémkoliv věku, zřídka však po padesátém roce života.

Při diagnostice hypochondrie je důležité, aby lékař včas vyloučil možnost fyzického onemocnění a nabídl pacientovi psychiatrickou léčbu. Léčba nejčastěji probíhá formou psychoterapie, kdy lékař vede s pacientem rozhovor týkající se příznaků jeho nemoci a později se dotýká pacientova osobního života a mezilidských vztahů. Pravidelné kontroly by měly snižovat pocit úzkosti a cílem terapie je naučit pacienta překonávat své obavy a nevyžadovat od lékařů opakovanou ujistění o svém zdravotním stavu.

Pojem *hypochondr* zná nejspíš každý, ale mám pocit, že problém hypochondrie nepatří mezi témata, o kterých se nějak zvláště mluví. Spíš než s tímto

druhem psychické poruchy se setkáme „jen“ s přehnaným sebepozorováním. Často na sobě (zbytečně) hledáme nejrůznější chyby, čímž si zaděláváme minimálně na špatnou náladu z toho, že nejsme stejně dokonalí jako lidé, které nám média neustále předhazují. A jak se s tím vyrovnat? Mně osobně pomáhá více se zaměřit na své okolí a vynechat přílišnou sebekritiku, která dokáže spíš uškodit než naopak.

Tereza Škrdlová, 3.A





# Chceme být všichni zdraví, že?

Jenže nevyvolává zdraví více otázek než nemoc? Není posledním, arci nedosažitelným úběžníkem našich panických snah: zelenina – není v ní moc dusíku?, ovoce – jsou v něm vůbec ty správné životadárné látky, když se vozí z druhého konce planety?, ryby – mořské ne, obsahují těžké kovy, nebo ne?, tělesná cvičení – úrazy a nevratná poškození té či oné části těla? Žádné návykové látky – samozřejmě včetně kávy, čaje, čokolády atd., ajajaj!, maso ano?, maso ne? (Nechme pro tentokrát stranou lásku k živočichům.) Mohli bychom se probírat nepřeborným množstvím víceméně módních stravovacích doporučení (bezlepková dieta budiž příkladem za všechny), jejichž společným jmenovatelem je ZDRAVÍ, aniž bychom došli k nějakému jednoznačnému pojetí, s nímž bychom se mohli identifikovat, a užít si konečně vědomí, že takhle a ne jinak máme se sebou zacházet. Není zkrátka zdraví čímsi jako platónskou ideou? Spousta sekundární literatury..., ale idea sama? Neslouží jemně vypracované nástroje moderní vědy a obzvláště medicíny k tomu, aby nás diagnostikovaly tak dokonale, že nikdo z nás neobstojí coby zdravý jedinec? Na zdraví proto raději zapomeňme.

Co si v takovéto vcelku bezútešné situaci máme tedy počít? Můžeme se ovšem pokusit nemoci a zdraví porozumět i z jiného úhlu pohledu. Třeba z tohoto: každý z nás si matně vzpomíná na středověké morové rány, někteří i na jejich příčiny (a důsledky); mnozí i na to, že byly chápány jako trest boží. Je mezi onou dobou a naší – „vědeckou“, „racionální“ – opravdu nepřeklenutelná propast? Není nemoc zase jen trestem za vše, co děláme špatně nebo neděláme vůbec, počínaje banálním mytím rukou a konče bohatou rozmanitostí tzv. nezdravých, leč zábavných zlovyků všeho druhu? Místo morálních hříchů (a nebyly všechny k zahazení) se dopouštíme hříchů zdravotnědých. Je to pokrok? Je to úpadek?

Nabízející se myšlenku, že nemoc prostě zdraví provází, resp. že provází život, že je jeho nevyhnutelnou součástí, ve své touze po absolutnu, jež ovšem platí toliko blahu jednotlivce, raději pomíjíme, natož pak nápad, že jediným způsobem, jak se vyhnout nemoci, je život eliminovat.

Své o tom vědělo umění minimálně už od romantiky až do času první světové války, která ovšem eliminaci života vzala hodně vážně, takže otázka možná už nezněla, jak být zdravý, ale jak přežít. Než se však odehrála tato katastrofa, strávil hlavní hrdina románu Thomase Manna Kouzelný vrch Hans Castorp sedm let v plicním sanatoriu s TBC a napjatě sledoval vášnivé debaty, prohlubuje-li nemoc naše zakoušení života, nebo mu prostě jen škodí a překáží. Není nakonec nemoc předpokladem opravdového umění, jehož úkolem je

hlubší porozumění právě životu? To tvrdí jeden z debatérů, zatímco druhý namítá: ne, nemoc je jen utrpení, které ničí ducha. Co si tedy Hans Castorp zvolí? Než si toto dilema rozmyslí, kdosi už rozhodl za něj.

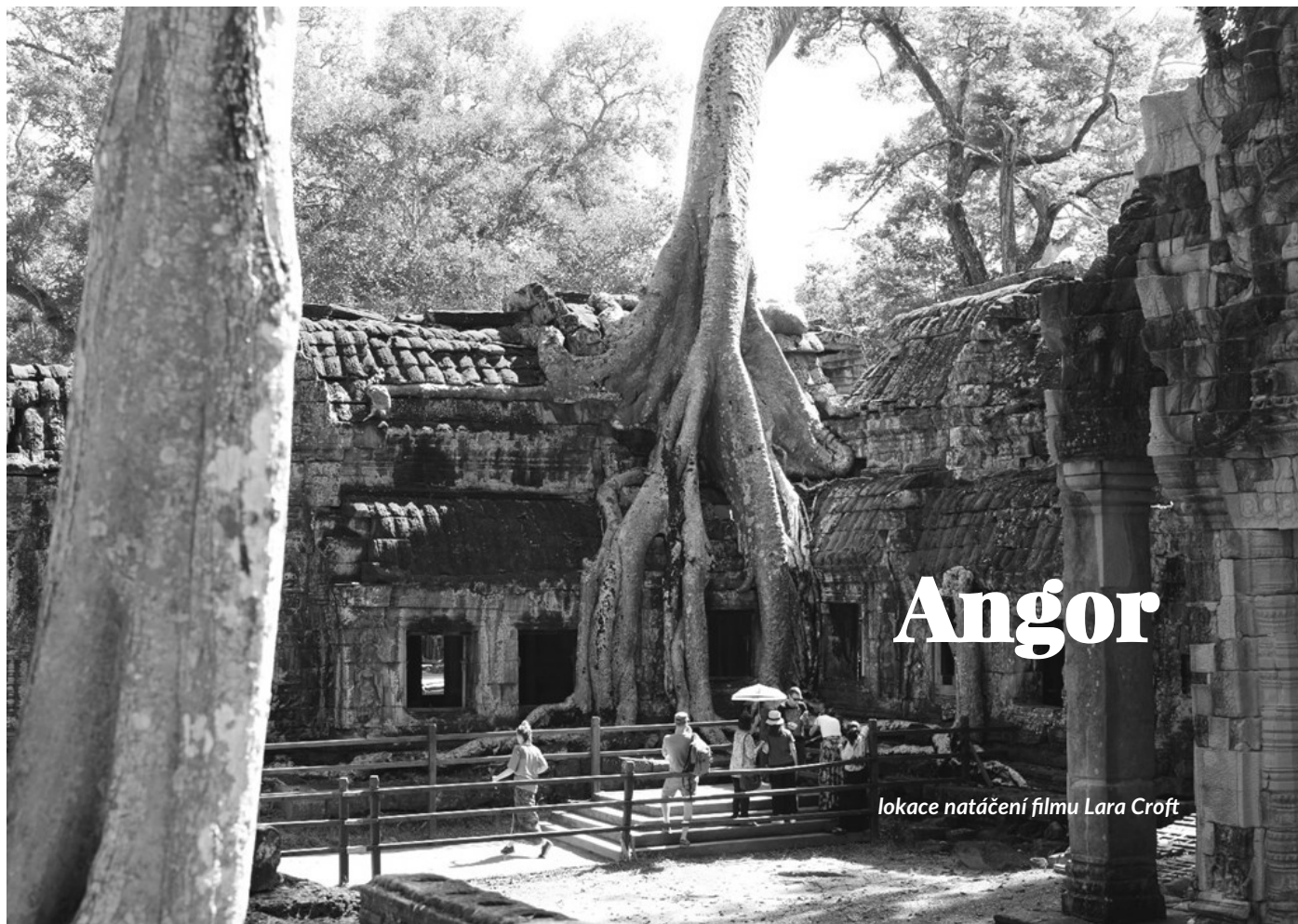
Do uniforem všeho druhu – jednu si chystá i milý Hans Castorp – je ovšem třeba nasoukat těla zdravá, vycvičená a připravená konat souladně s ostatními těly. Vytvořit takřikajíc zdravý nadindividuální společenský organismus – viz přehlídky sportovní i vojenské. Viz i terminologie, jimiž nevhodné jedince vylučujeme ze svého středu: jsou totiž vředem na kypícím těle společnosti, případně nákazou, která jím neviditelně (paraziti vysávající sociální dávky) či viditelně (neárijské rasy) prostupují. A každou nákazu je třeba diagnostikovat, izolovat a pomocí vhodných prostředků i zlikvidovat.

Dvacáté století oproti tělu rachitickému (tělu umělcovu s nadsázkou řečeno) začalo vyznávat tělo opálené, šlachovité, svalnaté, slovem tělo zdatné, tj. zdravé. A čemu se učíme my, v naší době uniformního individualismu? Držíme se tohoto ideálu zuby nehty, obohacujeme ho nadto ještě o schopnost pečlivě vlastnímu tělu naslouchat, a to podle správně zvolených návodů, jimiž se všelijaká média – a nejen ta – jen hemží, a neustále svůj stav poměřovat oním absolutním zdravím. Zkrátka musíme se nepřestajně kontrolovat a zpytovat. Nezpytujeme ovšem svědomí, ale pozřené potraviny. Pečlivé studium složení potravin je základní dovedností, něčím jako prvním vzdělávacím stupněm sebepečce, univerzitního levelu pak dosáhli výživoví poradci.

A jako musí předepsaným standardům odpovídat tělo, tak je třeba kontrolovat i duši. Neúspěch, žal, smutek, nechť k životu a děs z něj, hrůza z druhých i ze sebe: slavná melancholie dřívějších časů – to vše popíráme a namísto toho kouzlíme s osobnostním růstem a ocitnuvše se ve fyzikální laboratoři duše jsme rozhodnutí nelítostně a za pomoci všemožných prostředků, od astrálních až po chemické, proměňovat „negativní“ energii v „pozitivní“.

Pozitivně by mělo proto končit i toto roztěkané uvažování; jenže jak? Snad tedy přáním, aby se z nás nestali hypochondři, neboť ti trpí neustále – jako nemocní nemocí, jako zdraví hrozbou nemoci – a je těžké říci, co dokáže jejich ducha, duši i tělo umeřit rychleji, zda imaginární/reálná nemoc či imaginární/reálné zdraví, na něž nevěří. Buďte zdraví!

*Daniela Petříčková*



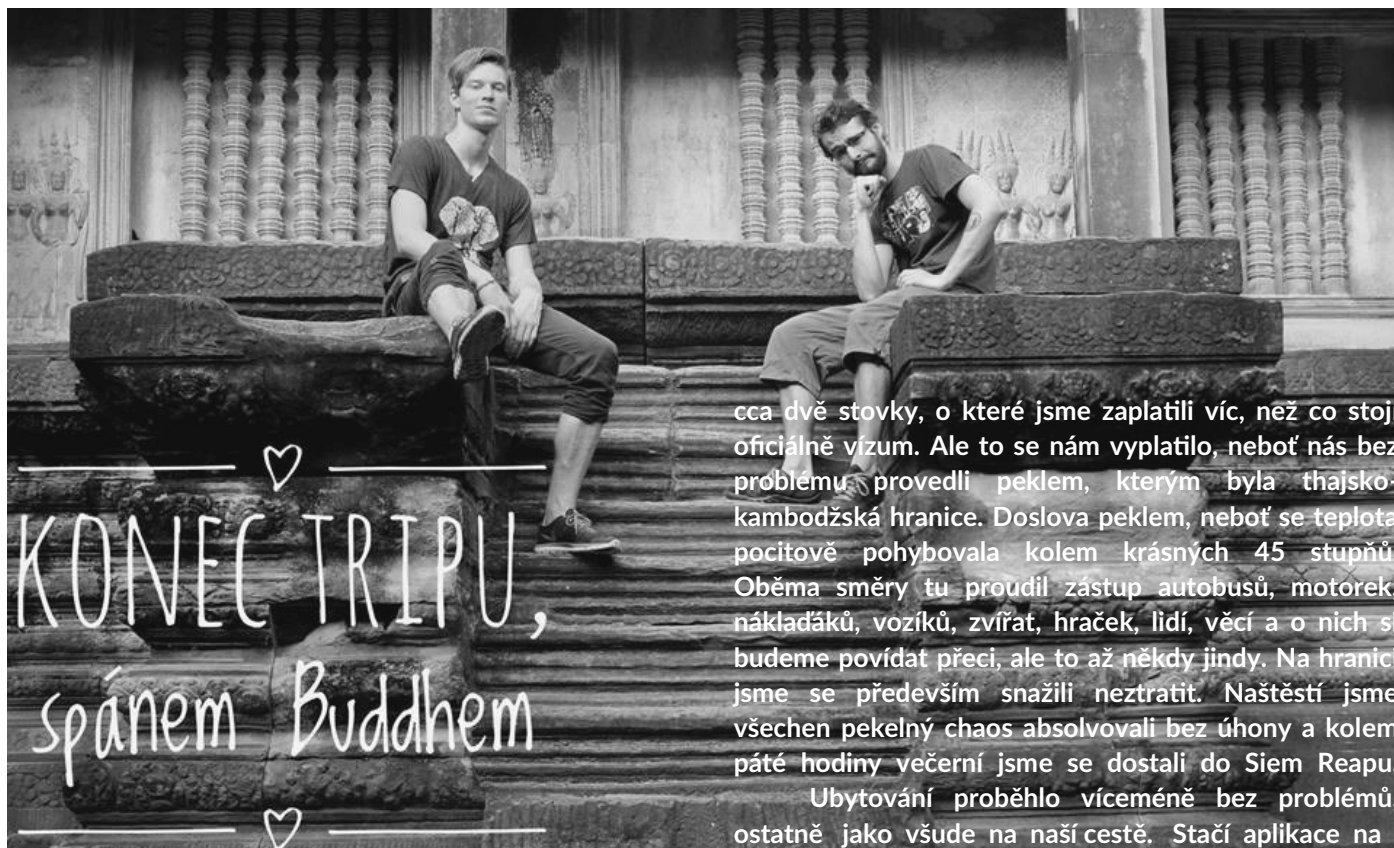
# Angkor

lokace natáčení filmu Lara Croft

# Kambodža



Chrám Bayon



cca dvě stovky, o které jsme zaplatili víc, než co stojí oficiálně vízum. Ale to se nám vyplatilo, neboť nás bez problému provedli peklem, kterým byla thajsko-kambodžská hranice. Doslova peklem, neboť se teplota pocitově pohybovala kolem krásných 45 stupňů. Oběma směry tu proudil zástup autobusů, motorek, nákladáků, vozíků, zvířat, hraček, lidí, věcí a o nich si budeme povídat přeci, ale to až někdy jindy. Na hranici jsme se především snažili neztratit. Naštěstí jsme všechen pekelný chaos absolvovali bez úhony a kolem páté hodiny večerní jsme se dostali do Siem Reapu. Ubytování proběhlo víceméně bez problémů, ostatně jako všude na naší cestě. Stačí aplikace na

Když jsme loni s kamarádem Jerryem jezdili 30 dní po Thajsku, chtěli jsme náš výlet zakončit něčím velkolepým. Naštěstí pro nás je to z Bangkoku „jen“ 11 hodin do kambodžského města Siem Reap. Ačkoliv město samo o sobě není ničím zvlášť zajímavé, slouží jako vstupní bod do chrámového města Angkor, největšího náboženského komplexu na světě, které ročně navštíví kolem dvou miliónů turistů. I když jsme po měsíci v Thajsku byli trochu přechrámovaní, nabízelo se to jako příslovečná třešnička na třípatrovém giga-dortu, po jehož pozření explodujete v ohnivou kouli čiré blaženosti.

Autobus si nás vyzvedl na nejprofláknutější turistické ulici v Bangkoku – Kao san road. Bylo asi 7 hodin ráno, byli jsme po osmihodinové cestě autobusem a čekali jsme v mekáči. Po předchozí noční jízdě, kdy jsme byli naskládání na krabice (které ten autobus z nějakého důvodu musel převážet místo pasažérů) jako v nějaké zvrhlé parodii na tetris, nám jízda kambodžským autobusem s polohovatelnými sedačkami připadala jako cesta v nebeském kočáře, jen místo andělských průvodců a nekonečného bufetu jsme měli tři mladé Kambodžany a suchý záchod s okýnkem ve výšce kolem projíždějících aut. Prostě idylka. Děkoval jsem boží prozřetelnosti, když jsem v kapse našel vlhčené ubrousky a nemusel sáhnout po ručníku s kýblem vody. Na oplátku jsem zpříjemnil den ostatním řidičům vyhlídkou na moje sexy západní zadní partie. Karma, ... tak trochu. Vůdce autobusu nám cestou vykládal pohádku o tom, že je pověřen vládou, aby nás v pořádku dostal přes hranice a aby zabránil uplátkuchtivým úředníkům v oškubání Nás, nebohých turistů. Za jeho obětavost jsme mu ochotně prominuli ty

mobilu s nabídkou okolních hostelů. Vyberem si nejlepší poměr cena/šváb a místo se vždycky někde najde. K našemu překvapení vypadal Siem Reap jako chudší adoptovaný prabratranec Las Vegas. Hlavní doménou města je tzv. Pub Street s několika desítkami podniků se zářivými neony a ještě zářivější nabídkou různého sortimentu. Stejně bohatou nabídku mají i místní Tuk tukáři (něco jako taxikáři s motorkou, co táhne rikšu s turisty) – od nabídky taxi služeb přes lehčí drogy k silnějším až po sexuální eskorty všech tvarů, rozměrů a pohlaví. Vzhledem k vyčerpání z cesty jsme s omluvou odmítli a dali si jen věcu v místním „bistru“. Na zítřek jsme potřebovali být fit, neboť nám Jerry objednal odvoz na východ Slunce nad Angkor Watem – asi neznámějším chrámem komplexu Angkor. Když jsem se dozvěděl, že budu muset vstávat v půl čtvrté, prokrel jsem mu všechna jeho další karmická převtělení.

Nevím jak, ale vstal jsem. Když jsme se vypořádali ven, už na nás čekal Mr. Hong. Pan Hong byla fascinující osoba. Byl naším řidičem Tuk Tuku a měl nás následujících 8 hodin vozit po chrámovém městě. Anglicky moc neuměl, jeho přednostmi však byly fleecová bundička, kulatý obličej s širokým úsměvem a celkem slušný panděro. V tu chvíli pro nás byl Buddhou, který nám přijel na pomoc. Svoje až magické schopnosti projevil vzápětí, kdy nás v protisměru vzal na Tuk Tuk závratnou rychlostí a přitom vesele posílal sms. K pokladně na vstupní lístky jsme se dostali asi 20 minut před jejím otevřením. I to se nám vyplatilo, protože půl hodinu po otevření už stála fronta až ven. My jsme však už nemarnili čas a s panem Hongem jsme frčeli dál, vstříc novým zážitkům.

**Jakub Schlichter, bývalý student**

# *Na*

Jiří Suchý je divadelník, hudebník, textař, básník, skladatel, spisovatel, filmař, grafik, výtvarník, divadelní režisér a sběratel, pocházející z Plzně. Spoluzakladatel Divadla Na Zábradlí a Semaforu. Za celoživotní práci byl oceněn dvěma čestnými doktoráty (JAMU a Univerzita Palackého, Olomouc) a vyznamenán Řádem Tomáše Garrigua Masaryka. Shodou okolností je tento pán můj děda.

# *prknech, která*

# *znamenaají*

# *svět*



**Protože jsme studentský časopis, na úvod se tě zeptám, jaký jsi byl student.**

No já jsem nebyl student nikdy. Já jsem byl žák. Student se říkalo od gymnázia, kam jsem se nedostal. Co si budeme nalhávat, prospěch nebyl příliš valný, a tak mě tam prostě nevzali. Já jsem byl žákem nejdříve obecné školy a potom školy hlavní, což byl za protektorátu název pro někdejší měšťanku. A protože poslední rok války už se kvůli náletům prakticky neučilo - to jsme si jednou týdně ráno přišli pro úkoly a celý týden jsme je měli doma dělat - tak naše vzdělání bylo natolik chatrné, že se tehdy vláda rozhodla, že nám válečným dětem ještě rok přidá. Jmenovalo se to JUK - jednoroční učební kurz. Takže to byla taková ještě doplňková třída. Tam nastaly změny, místo němčiny jsme měli ruštinu. Potom nám řekli, jestli chceme chodit na technickou, nebo humanistickou větev, tak jsem si vybral tu humanistickou.

**Dál se tě zeptám na téma, které je společné jak pro herce a zpěváky, tak pro studenty. Jak si pamatuješ svoje texty? Pamatuješ si třeba písničky, které jsi zpíval před padesáti lety?**

Písničky, které jsem zpíval před padesáti lety, si pamatuji líp než ty, které jsem teď čerstvě napsal a musím se je nabiflovat. Je známo, že s pokročilým věkem, kterého jsem se například já dožil, poněvadž mě za patnáct let bude sto, ta krátkodobá paměť bere za své, zatímco ta dlouhodobá setrvává. Dneska mám na repertoáru dvanáct celovečerních her. Jak se to naučím, to já vůbec nechápu,



ale dá mi to daleko víc práce. Já se dneska s předstihem učím to, co budeme hrát za tři, za čtyři měsíce. Další záhada je, že některou písničku se ani nemusím učit a pamatuju si ji, některou se učím dlouho a paměť mi selhává. Nevím vůbec, v čem to je, jsou to takové ty záhady paměti. Nakonec ale hraju těch dvanáct kusů a funguje to.

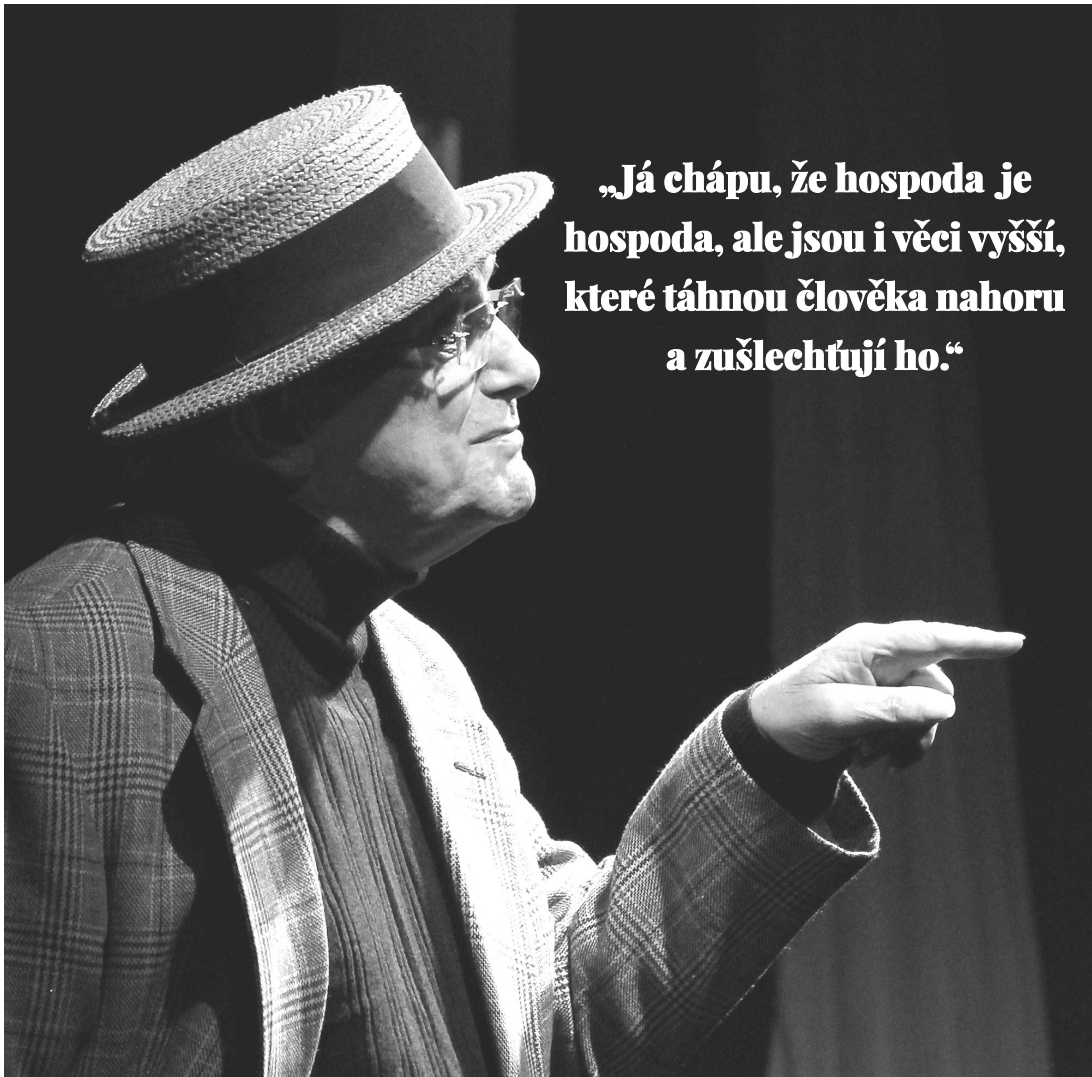
**Takže na to nemáš nějaký konkrétní fígl?**

Konkrétní fígl je jediné opakování. Ale zjistil jsem, že je lepší opakovat si tu věc třeba jen čtvrt hodiny několikrát za den než se tomu věnovat celé hodiny, ale jen občas. Každý den si roli té nové hry jednou nebo dvakrát přečtu, a když to dělám šest neděl nebo dva měsíce, tak to tam setrvá. Jednou jsem zkoušel biflovat se pět hodin v kuse a druhý den jsem nevěděl, která bje.

**Když jsi s divadlem začínal, bylo mnohem větší než dnes. Pozoruješ nějaký posun i v souvislosti s diváky? Chodí do Semaforu např. mladá generace?**

Posun určitě pozoruji. Když jsme začínali, byli jsme divadlo převážně mladé generace, do kterého se chodili podívat i starší lidi, poněvadž je to zajímavé. Byli to i třeba herci Národního divadla, kteří slyšeli, že vzniklo nové divadlo. Chodili k nám i různí intelektuálové, protože to byla tehdy taková móda. Namátkou můžu jmenovat třeba Jiřího Trnku, Františka Hrubína, Karla Vlacha, Jana Wericha, Miroslava Horníčka, Miloše Kopeckého, Františka Filipovského a tak. Takže inteligence a intelektuálové k nám chodili bez rozdílu věků, ale masově k nám chodila mládež, protože jsme hráli rock'n'roll a jazz. To byly dva hudební směry, které tehdejší režim nemiloval a utlačoval je, jak se dalo. To k nám lákalo lidi, protože to bylo zakázaný ovoce. Ale co k nám nejvíc lákalo lidi, a to k nám láká mladé lidi i dneska, byl humor. My jsme za celých padesát osm let nehráli vážnou hru. Vždycky tam bylo to, čemu Jan Werich říkal ukrutná sranda. Ty jsi tam byl sám, takže můžeš dosvědčit, že se lidi smějou od začátku do konce. Už nejsme divadlo mládeže, ale zvláštní je, že nejsme ani divadlo našich vrstevníků. Chodí k nám děti našich vrstevníků - střední generace. Ti k nám chodí, protože





**„Já chápu, že hospoda je hospoda, ale jsou i věci vyšší, které táhnou člověka nahoru a zušlechťují ho.“**

ale té už jsem já byl jen konzument. Co je ale zajímavé, že v určité éře Semaforu mezi posluchači této muziky a naším divadlem zela propast. Ne, že bychom se nějak nenáviděli, ale nezajímali jsme se o sebe. Dneska, když se podíváš, tak nám například ve třech hrách hraje Michal Malátný, s Michalem Pavlíčkem z Pražského výběru už píšeme druhý muzikál, Ivan Král když přijede z Ameriky do Prahy, tak si mě vždycky vytáhne a jsem účastník jeho koncertu. Vidím, že ta rokle, která mezi námi byla, už není tak veliká a začínáme si i rozumět.

Zmínil ses, že jsi textař. Napsal jsi

to měli doma. Samozřejmě k nám chodí i úplná mládež, ale to je taky menšina. Někdy dosti početná menšina, když si například škola koupí vystoupení. U škol se nám třeba stalo, že žáci vyběhli do uliček a začali tancovat. Bylo to takové spontánní a to já mám strašně rád. Mladí lidé se umějí odvázat. Ti starší, nebo dokonce staří se usmívají, ale nejsou halasní. Ještě k té mládeži, když jsem přijel na festival do Trutnova, tak tam bylo odhadem deset tisíc mladých lidí, já jsem začal zpívat ty naše písně a oni zpívali se mnou. To by mě v životě nenapadlo, že oni to znají. Zjistil jsem taky, že ta mládež, co k nám chodí dneska, bývá chytřejší. Dřív jsme dostávali víc takových dopisů "Pošlete mi fotografii s podpisem. Sbírám herci a krasobruslaři." Dneska jich dostáváme podstatně méně, ale jsou takové, že se zamýšlejí. Takže podle toho jsem pochopil, že k nám chodí mladí lidé, kteří chodí do divadel.

**Ty jsi mluvil o Trutnovu, jazzu a swingu. Dnes se hudba posunula jinam. Jak vnímáš moderní muziku, ať už rock nebo elektronickou hudbu?**

Moderní muziku poslouchám, mnohdy se mi i líbí, ale nemám už potřebu ji dělat nebo následovat. Začalo to už v době Beatles. Hrozně rád jsem je poslouchal a i obdivoval. Oni přišli s úplně novým názorem na muziku,

**skoro čtrnáct set textů. Jak tě napadají tyhle texty? Vznikají spontánně, nebo je to různé, písnička od písničky?**

Vzniká to většinou tak, že musím. Máme dvě až tři premiéry ročně a já se do nich píšu. Dneska už se vůbec nesnažím psát písničky, které by šly do hitparád. To už s Jiřím Šlitrem jsme si tenkrát řekli, že toho necháme, protože jsme byli vždycky první a nechtělo se nám být pětadvacátí v té hitparádě. Tak jsme si říkali, že budeme psát písničky divadelní, a to setrvává dodnes. To jsou písničky, které zní prakticky jenom v Semaforu nebo na cédéčkách, která si lidi odnesou domů. Několik písniček občas pronikne ven a dají se označit i za hity. Třeba Kdykoliv kdekoliv, kterou jsme napsali s Michalem Pavlíčkem, se stala hitem. Tu hrajeme s Jitkou Molavcovou kamkoliv přijdeme, protože se jí lidi dožadují. Další docela žádaná je Když je mi nejhůř. To jsou písničky kupodivu docela závažné, které mají svou filosofii. Jinak už jsme decentně řečeno mimo mísu, ale nevdá nám to.

**„Řekl bych, že čím více je na člověka nakládáno, tím více choří jeho duše.“**

**A jak tě napadne takový text?**

Já ti nevím. Já jsem dokonce napsal v jedné knížce, kterou hodlám vydat, stať o nápadu, protože ten nápad, mám pocit, není vymyšlený. Jako že nejde ze mě. Velice často se mi stane, že dostanu nápad, aniž bych o to usiloval. Dokonce dvě písničky se mi zdály v noci. To mě vyburcovalo a musel jsem si to rychle napsat, abych to do rána nezapomněl. Je to stejně záhada, co je to nápad. V anitce se říkalo, že je to záležitost Múzy, která políbí básníka. Mě nelíbá nikdo, ale myslím, že to podobenství je příhodné.

**Kromě toho, že jsi textař, je taky známo, že jsi muzikant. Jaký byl tvůj první nástroj, na který ses naučil?**

Ve čtyřech letech jsem si vyprosil od rodičů tahací harmoniku a na tu jsem se učil sám. V pěti jsem se začal učit na housle u pana profesora a to mi vydrželo do patnácti let. Pak jsem se zbláznil do kontrabas. Tehdy byl výtečný jazzový kontrabasista Luděk Hulan a já jsem ho obdivoval, takže jsem se začal učit na basu. Potom jsem objevil britského komika George Formbyho, který hrál na banjolele (ukulele ve formě banja). To jsem musel mít taky. Nikdy jsem se na to nenaučil hrát bravurně, ale pro mou radost mi to stačilo. Teď se učím na klarinet, protože do dubna na něj musím umět, jelikož zakládáme bigband. Musím nějak zvládnout alespoň základy klarinetu, aby se s tím dalo vystupovat.

**Téma dnešního vydání je nemoc. Myslíš si, že civilizačních chorob, jako například deprese nebo sociální fobie, přibývá? Jestli ano, čím to podle tebe je?**

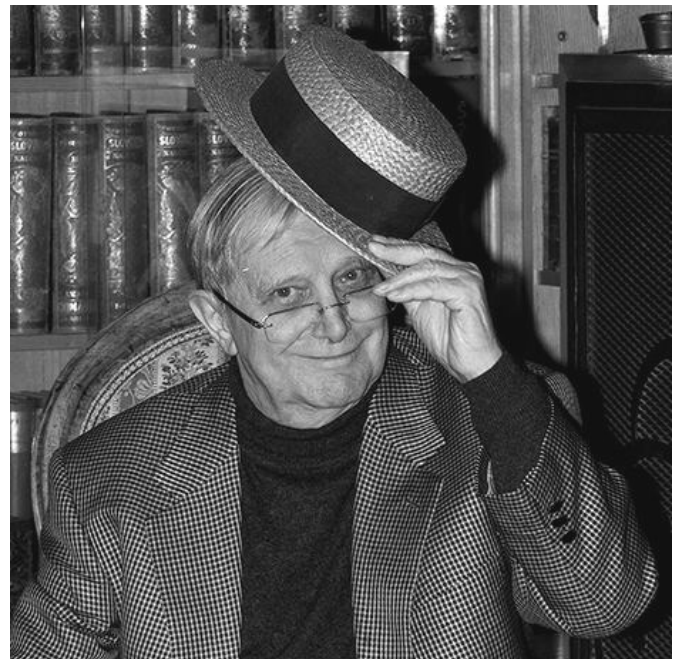
Mně připadá, že je jich víc, než bývalo, a to tedy mnohem víc. Ono je také na světě mnohem víc lidí, takže možná i to to způsobuje. Rozhodně si ale myslím, že dnešní doba nakládá lidem daleko víc, než mnozí unesou. Musí se zaobírat spoutou věcí. Dřív byl ten život jednodušší. Dnes se třeba vracím k Babičce od Boženy Němcové. To je oáza. Když už to nemůže být v životě, tak si v tom alespoň čtu. Pokud je mi známo, tak Babička neměla ani počítač ani televizi, a přesto z toho sálá takové štěstí a pohoda. Řekl bych, že čím více je na člověka nakládáno, tím víc choří jeho duše.

**Teď ti přečtu knížky z našeho seznamu literárních děl k maturitě. Kdybys mohl některé doporučit nebo o nich něco říct, tak by to bylo pro nás studenty fajn.**

To jsou stovky věcí, které bych mohl doporučit. Každá z těch knížek je silná. Hlavně ale doporučuji číst. [...] V Máchově Máji jsou fantastické metafory: zhortěné harfy tón, slitého zvonu hlas, vyhaslých slunců zář. Tohle po Máchovi ještě dlouho nebylo. On předběhl dobu skoro o století. Čeští surrealisté si z něj udělali svého Pána Boha a našli v něm svůj počátek. Ve světě ho moc neznají, ale u nás sehrál obrovskou úlohu. V 19. století byl Mácha největší. Tao te ťing je opravdu zajímavá filosofická

knížka. Například nápad, že dům nedělá sama budova, ale prázdno uvnitř, jsou fascinující. [...] 1984 je z politického hlediska důležitý. Orwell vlastně předpověděl, kam se dnešní svět řítí. [...] Cokoliv od Čapka nebo Poláčka. [...] Švejka, toho bych velice doporučil, ale hlavně těm, kteří to nebudou číst jenom jako srandu, těm, co si uvědomí, že to je vlastně ohromné, jak jeden úplně bezvýznamný vykutálený Čech proplouval první světovou válkou a unikal rakousko-uherské armádní mašinérii, a nakonec nad nimi vyhrával. Ono je to nakonec trochu tragické, protože on nad nimi vyhrával drobnými podvůdky, podrazy, chytračením, vyčůraností. [...] Saturnin je pro mě inspirací k humoristickému románu, který teď píš. Také výtečná knížka.

**„Pokud je mi známo, tak Babička B. Němcové neměla ani počítač ani televizi, a přesto z toho sálá takové štěstí a pohoda.“**

**Na závěr se tě ještě zeptám, zda máš nějaký vzkaz, který bys rád předal čtenářům našeho časopisu - studentům?**

Samozřejmě bych jim rád předal vzkaz, aby chodili do Semaforu, ale to nepředám, protože vím, že oni si sami budou vědět rady, kam se jít podívat. Ale jestli jim mám předat nějaký vzkaz, tak aby to, na co se půjdou podívat, stálo za to. Aby nepromarnili své mládí jenom na laciných radovánkách. Já chápu, že hospoda je hospoda, ale jsou i věci vyšší, které táhnou člověka nahoru a zušlechťují ho. Tak aby na ně nezapomněli, když už jim nedají přednost.

Vít Suchý, 3.E

# Čekárna

Na chodbách svítí bílá, studená světla. Jedno z nich se lehce chvěje, jako kdyby i jemu byla zima. Třesu se také, ale není to chladem. Mám strach. Zase se na mne vrhnou úplně cizí lidé a budou na mě sahat a vyptávat se mě a já to nemám moc rád. Pořád se opakuje to samé, stejné otázky, stejné odpovědi a já už vím, že se stejně nedá nic změnit. Naštěstí je tu se mnou maminka s Martinkou. Té jsou teprve tři roky a vlastně tady ani být nemá, protože je normální. Jenže ve školce mají nějakou karanténu, a tak musela jít s námi. Já jsem přece také normální, jenom je mi někdy špatně, ale to je přece občas každému, nebo snad ne? A tak se choulím na nepohodlné židli v čekárně a ignoruji různé hračky a knížky, které mají vytvářet příjemné prostředí. Nehraje si nikdo, a to jsou tu děti většinou mladší než já. Ale já jsem si nehrál ani dříve, když jsem ještě nevěděl, že jsem v nemocnici, protože jsem vnímal napětí, které bylo vždycky přítomné.

Sestřička vyběhla z ordinace a posbírala od maminek doporučení a kartičky pojišťoven. Tvářila se docela mile a usmívala se, tak to snad dnes bude lepší, než minule. To tady byla taková zamračená paní, která ve mně dokázala každou větou i každým pohledem vyvolat strach, že jsem něco provedl a teď si to vypiju. Jenže stejně se v té chvíli cítili všichni v té čekárně a viděl jsem potom v ordinaci, že i paní doktorka je celá nesvá. Je to už asi po stopadesáté, co čekám na nějaké vyšetření, takže už jsem se naučil sestry rozdělovat na Sněhurky a Mozkomory. Trefím se už se stoprocentní jistotou na první pohled. Ještě dříve, než stačí promluvit, a vůbec už na to nemusím myslet. Pokud se na mě z ordinace vyhrne Mozkomor, udělá se mi v bříse klubíčko ostnatého drátu a já se celý stočím okolo něj a s nikým nemluví. Ani s maminkou ne, i když vím, že za nic nemůže. Schovám se někam hluboko do sebe a nechám je, aby mi vycuclí tolik krve, kolik chtějí, a prohnali mě všemi tunely a rentgeny podle své libosti, ale já to pozoruji ze svého vnitřního doupěte. Připadám si jako vylekaná ještěrka, která nechala svůj ocásek napospas nepřítelům a jí se podařilo uniknout do bezpečí.

Martinka se dnes ale na sestřičku také směje. Má na Sněhurky ještě lepší cit než já, takže snad všechno bude v pořádku. Jsem rád, že je tady se mnou. Vlastně bych jí měl závidět, že sem může chodit jen na návštěvu, zatímco já jsem v nemocnici skoro stejně často jako doma. Ví, že je to nespravedlivé, že jsem tu nemoc zdědil já, a ne ona nebo někdo jiný, jenže je to prostě tak a nic s tím nenadělám. Mám ji moc rád a radši o tom nepřemýšlím. To jenom na maminku s tátou jsem párkrát křičel, když mi něco zakazovali, aby mě nechali být, že stejně do dvaceti umřu. Nemyslel jsem to tak a potom mi to bylo líto. Všem nám to bylo líto, protože je to pravda, o které je lepší raději nemluvit. Stejně je to nepříjemný pocit, dívat se na

všechny ty dospělé, kteří už žijí déle, než se podaří mně.

Ani si už nepamatuji, kdy jsem přišel poprvé do nemocnice. Maminka mi vyprávěla, že jsem byl moc hezké miminko, měl jsem ale pořád nafouklé břicho a kroutil jsem se, a když mě pusinkovala, zdálo se jí, že jsem nějak divně slaný. Řekla to prý paní doktorce při vizitě a tak to vlastně všechno začalo. To si samozřejmě nepamatuji, protože to bylo ještě v porodnici. Pro mě bylo všechno vždycky úplně normální a nepřemýšlel jsem o tom, kolik času denně trávím s nějakými inhalátory a polykáním léků. To až mnohem později, když jsem šel do školky, najednou bylo jasné, že ostatní mohou dělat spoustu věcí a já se na ně musím jen dívat. Docela jsem se kvůli tomu vztekal a občas zkoušel i neposlechnout, ale většinou mě to vytrestalo. Musím totiž několikrát denně asi dvacet minut inhalovat a pak dělat dechová cvičení, abych vykašlal hlen. Když dostanu infekci, skončím v nemocnici a dostávám antibiotika do žíly. Ráno se mi nechce vstávat tak brzy, abych to stihl ještě před odchodem do školy, a někdy se kvůli tomu hádám s mámou. A taky musím pořádně jíst a mě to nebaví, ale musím, i když nemám chuť. A nebaví mě také pořád polykat ty hrsti prášků, když stejně nevím, jestli je mi hůře bez nich anebo s nimi.

Někdy hrajeme s klukama fotbal, anebo se jen tak honíme na školním dvoře. Dokážu totiž úplně všechno jako oni, tedy skoro všechno, ale potom najednou, jako kdyby mi někdo spustil na hlavu těžkou deku a přidal pár kilo navíc. Začnu se dusit a jsem úplně slabý a vyčerpaný. Kluci jsou ale bezva a znají mě už odmalička. Tak trochu se o mne starali už v mateřské školce a pokračují v tom pořád dál, takže když vidí, jak odpadávám, vždycky něco udělají, aby se přestalo hrát a nebylo to na mě. Nejhorší je špatná nálada, která mě někdy přepadne jen tak, aniž by mi někdo něco udělal. To mám svého osobního Mozkomora v hlavě a je mi hrozně smutno a skoro to až bolí a nedá se to zastavit. Je to úplně jiné, než když mě něco bolí nebo když je mi špatně. Najednou se ve mně všechno promění v ledový kámen a všechno je špatně a já bych volal o pomoc, jenže to nejde a nedokážu ani přijmout pomoc od maminky, protože jsem prostě zkameněl. Většinou se z toho vyspím, ale bojím se svých Mozkomorů.

Dnes je ale docela dobře a musím o tom přesvědčit i doktorku. Chci jet v létě na tábor, protože kluci tam jezdí každý rok a já se už nechci celé léto jen otravovat sám u babičky na dvoře anebo doma v paneláku. Já vím, že ten nápad zní uhozeně, protože jenom vybavení a léky, které používám každý den, máme doma ve dvou velikých krabicích a to se do stanu určitě nevejde. Kluci ale říkali, že bych věci mohl mít na ošetřovně, a tak doufám, že by se tam o mě i postarali. Chystám se jí všechno říci a nějak ji přesvědčit, ale vím, že to budu mít těžké. Maminku jsem přemlouval celé dva týdny, než nakonec souhlasila, že rozhodnutí necháme na nemocnici. Všichni se bojí rizika, ale já vím, že je to jednoduché a všechno dobře dopadne, nebo... nebo nevím. Tak už nás sestřička volá do ordinace. Tak se ještě naposledy zhluboka nadýchnu,



a než se maminka s Martinkou vzpamatují, vyrazím ke dveřím, za kterými se všechno rozhodne. Tentokrát jdu první já a doufám, že mi všichni drží palce!

Podoba s Tomáškem, kterého jsem měla v létě na táboře ve svém oddíle, a který trpí cystickou fibrózou, není vůbec náhodná. Stanový tábor přežil ve zdraví a

dokázal i v improvizovaných podmínkách dodržet všechna pravidla, která léčba jeho nemoci vyžaduje. Bylo dobře, že jel – pro něj i pro ostatní děti.

*Petra Trísková, bývalá studentka*

## *S Papírem od psychologa*

V jedné písničce Xindla X se zpívá o dyslektikovi a dysgrafikovi, který má na plicích vodu, v uchu tik a v duši blues, a systém se dotýká snaží předělat i za pomoci električky, tiky – tiky, aby byl stejný, stejně nadějný.... jako všichni ostatní. Chudák!

Tato píseň má jistě hlubší smysl, ale zůstaňme v rovině školského systému a podívejme se na to, kam se problematika dyslektiků a dysgrafiků dostala dnes. A nejen jich. Přibyli další – dysortografici, dyskalkulici, dyspraktici....

Jestliže dítě trpělo některou z těchto poruch učení dříve, týkalo se to především samotného dítěte, potažmo jeho rodiče. I hodiny denně muselo dítě věnovat nácvičce psaní, čtení a počítání, byť jen s nepatrnými pokroky. Shovívavý pedagog na to bral částečně zřetel, ale s poruchou se nakonec více či méně vyrovnalo samo dítě. Dnes je situace jiná. Dnešní dítě navštíví s rodičem psychologicko-pedagogickou poradnu a ta po stanovení diagnózy pošle škole spolu s dítětem a jeho rodičem PAPIŘ, kde má učitel řadu všelijakých „doporučení“, jak s dítkem ve škole pracovat. Kdy mu ulevovat, kdy ho naopak co nejvíce zapojovat, kolik času mu nechávat při psaní nebo počítání navíc, které chyby tolerovat a v kterých situacích pracovat s dítětem individuálně. „Ve třídě 30 dětí?“ ptá se učitel, „to opravdu nejde.“ „Že nejde?“ zlobí se rodič, „my na TO ale máme PAPIŘ.“

Tento PAPIŘ dnes rodič nosí před dítětem jako štít, a jistě si připadá, že své roli rodiče činí zadost. „Vždyť to je porucha, za kterou dítě nemůže, škola na to musí brát ohled.“ Má pravdu... ten rodič. Dnešní systém opravdu pamatuje na děti s „dysporuchami“, a nejenže je neposílá do zvláštních škol, kam rozhodně nepatří, často děti osvobozuje od hodnocení, jejich chyby toleruje a dětem i rodičům dává pocítit, že nikdo nemá problém. To by všechno bylo v pořádku, až na dvě zásadní věci. Problém má samozřejmě učitel, běžně se mu dnes sejde ve třídě několik takových dětí s nejrůznějšími „dysdoporučeními“. A mnohem větší problém bude mít jednou dítě. Z PAPIŘU a hlavně z celého procesu učení těchto dětí se jaksi vytrácí to nejdůležitější - doporučení pro dítě a jeho rodiče: jak pracovat, kolik času psaní, čtení nebo počítání

věnovat. Logoped přeci také vyžaduje naši spolupráci, dítě musí trénovat i doma, snad ho nenecháme šlapat si na jazyk! Ale že se nenaučí psát, to nikomu nevadí?

Všechny tyto „dysporuchy“ patří v zásadě na základní školu. Na střední škole s příchodem puberty zpravidla odeznívají. Má to ale háček. Velkou roli zde hraje, kolik času a práce všichni zainteresovaní, především ale dítě a rodič, věnovali tomu, aby porucha postupně vymizela. Kolik hodin denně s dítětem četli, psali, počítali... Dnes se ovšem s těmito PAPIŘY běžně operuje i na středních školách, včetně prestižních gymnázií. Každý, koho psycholog zařadí do skupiny studentů s PUP - přiznaným uzpůsobením podmínek, má např. delší čas na napsání slohové či jiné práce, text nemusí psát psacím písmem, postačí tiskací, a těm více handicapovaným je dokonce povoleno psát na PC. Tito „maturanti“ nakonec složí maturitu, ale psát neumí!?

PAPIŘEM se dnes mává dokonce i při přijímacích zkouškách na VŠ. A jak k tomu přijde uchazeč o studium medicíny, kterého po laboratorních zkouškách vykáží nejen z laboratoře, protože svým skalpelem přeřízne přesně to, co nemá? Tady už PAPIŘ nestačí? On ale žil v domnění, že se na jeho dyspraxii bude brát ohled zřejmě navždy. Bojím se, že žár v jeho srdci pohasne stejně jako dyslektikovi v písni a už nikdy nezahoří. V dospělosti je totiž mnohem těžší se s „dysporuchou“ vyrovnat.

### SLOVNÍČEK POJMŮ

Dysgrafie – porucha motorické složky psaní podmíněna drobnými poruchami motoriky a poruchami ve zrakovém a sluchovém vnímání.

Dyslexie – porucha čtení podmíněná dílčími poruchami ve zrakovém vnímání.

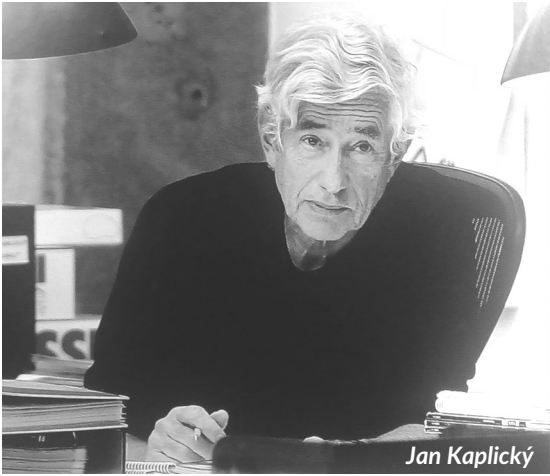
Dysortografie – porucha, při níž dítě dělá specifické pravopisné chyby.

Dyskalkulie – specifické postižení dovednosti počítat, porucha se týká ovládnutí základních početních úkonů, (sčítání, odčítání, násobení a dělení)

Dyspraxie – neobratnost při vykonávání běžných motorických činností. Jde o poruchu, která se týká především jemné motoriky. Postižený má problém s úlohami vyžadujícími motorickou koordinaci.

Dyslalie – porucha výslovnosti, neschopnost tvořit správně některé hlásky.

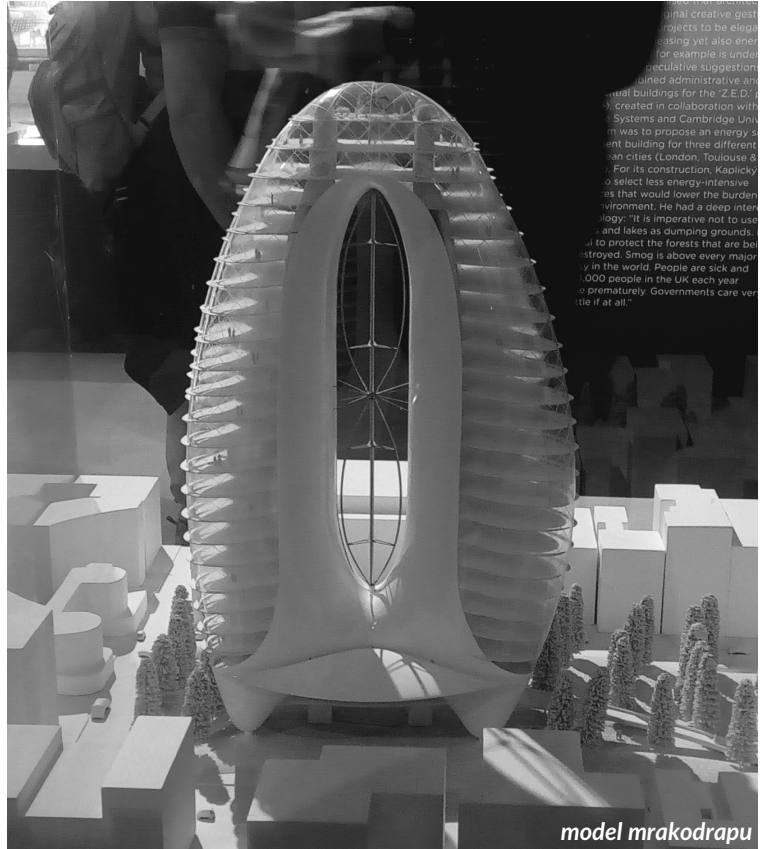
*Petra Korfová*



Jan Kaplický



model školní učebny



model mrakodrapu



model mrakodrapu



návrh interiéru



vyhlídka z Tančícího domu

Fotografie z výstavy pořídila redakce časopisu Pod lavicí.

# Nekonečno Jana Kaplického

Nedávno skončila výstava ojedinělého architekta Jana Kaplického, která se symbolicky konala v Tančícím domě – nejoriginálnější stavbě "matičky Prahy". Kolem mě se pohybovala spousta lidí. Cizinci, očividně zapálení umělci, ale hlavně prostí občané z řad naší zevšednělé buržoazie. Obdivně pokyvovali nad všemi návrhy či texty o životě pana Kaplického a tu a tam mezi sebou dokonce prohodili několik slov o nekonečné škodě, že už mezi námi tento významný umělec není. Jestli se pletu, zlyňčujte mě, ale myslím si, že jsou to ti samí lidé, kteří jeho tvorbu po léta hanili a se svým konzervativním přesvědčením tvrdili, že jeho stavby do českých luhů a hájů nepatří. Já sám jsem již víceletým obdivovatelem organické architektury, a tak s panem Kaplickým sympatizuji. Jsem zastáncem názoru, že by se svět měl posouvat dál. Gotika, baroko, funkce... To všechno bezpochyby umně vytvarovalo ráz našich měst, ale myslím, že bychom se neměli zastavit. Organická tvorba není jen o inspiraci přírodními motivy, ale také o práci s širším okolím stavby, a tak i když se může na první pohled zdát, že je kupříkladu "Blob" na Letné jako pěst na oko, po lehkém couvnutí můžeme zjistit, v čem byla Kaplického genialita. Dokázal obyčejnému místu nahodit jiskru, přidat mu "něco navíc". Zakomponovat zdánlivě šílený prvek tak, aby vás

nepraštil do oka, ale naopak pohladil po tváři a donutil zapřemýšlet. U jeho staveb nemůžete říct jen: „Je to hezký." To nejde. Ten přesah je tak očividný, že i ty nejzarytější "apatiky" přiměje zapojit všechny jejich smysly. Vcelku dlouho jsem přemýšlel, jak je to možné, ale odpověď jsem našel záhy. Pan Kaplický pracuje se sexualitou podobně jako Freud a skrze své stavby promlouvá do nitra lidské přirozenosti.

Je marnotratností nepřijímat jeho díla, jeho stavby, kterými chtěl obdarovat naši kotlinu. Uznání musel nejprve najít v "konzervativní" Anglii. Ano, Angličané jsou v podstatě synonymem pro konzervu, ale dle mého názoru dokáží svým nevšedním způsobem z té konzervy vylézt a vytvořit, a zároveň patřičně ocenit, tu přidanou hodnotu, která dělá ze všedních věcí ty nevšední. Děkuji panu Kaplickému za možnost spatřit jeho geniální myšlenky prostřednictvím jeho staveb, a zároveň doufám, že bez ohledu na to, jestli se někomu tvorba Kaplického líbí nebo ne, tady u nás každým dnem vyrůstají další, kteří dokáží přemýšlet o věcech v širším rámci, a vnímají tak svět kolem nás. Byla by škoda si to tu jen odžít a nevidět vše, co může být viděno.

*Jan Tureček, 4.B*

## Kamarádi na hubnutí

Ženy jsou z Venuše, muži z Marsu. Muž vidí růžovou, žena tisíc odstínů růžové. Když si stoupne před zrcadlo muž, z jeho pivního břicha se rázem stane pekáč buchet. Když to samé udělá žena, vidí hrocha.

Jsmo obklopeni světem módy, o tom není pochyb. Kdykoliv otevřeme časopis, noviny, internet! Anebo jen stačí stát na autobusové zastávce, jet v autě a dívat se na jakýkoliv billboard. Vidíme krásné, dokonalé, vyhublé modelky a sníme o tom, jaké by to bylo být jako ony. Jdeme nakupovat a v kabinkách se hroutíme nad faktem, že naše „sloní“ stehna se nevejdou do nohavice XS. Každé z nás prolétne hlavou, jestli jsme opravdu tak tlusté, že se musíme cpát do kalhot velikosti S nebo M, které jsou oproti velikostem „dokonalých“ modelek enormní. A to ani nezmiňuji legendární větu: „Od pondělí dieta!“. Na druhou stranu nezapírám fakt, že v případě některých z nás opravdu není hroch pouze iluzí. Jak ale něco shodit? Dietou? Sportem? Ne, moc námahy! Věda

## FEJETON

se posouvá dopředu a naše generace se stává línější a línější. Všechno, včetně hubnutí, je v dnešní době jednodušší. Je jich snad více druhů než prášků na bolení hlavy a jsou všude! Pokaždé, když otevřete internetový prohlížeč, vyskočí na vás minimálně jedna reklama ukazující dva obrázky jedné a té samé ženy. Na jedné fotce má ovšem o dvacet kilo víc než na té druhé. Pod ní bliká veliký nápis: „Tělo do plavek pouze za dva týdny! A bez diet!“ Správně, bez diet. No není to nádhera? Cpát se od rána do večera, po snídani zapít jednu pilulku a mít za dva týdny dokonalou postavu? Čokolády, fast foody, sladkosti... A hlavně už žádné posilovny, běžící pásy a hodiny strávené na trénincích. Proč bychom se namáhaly nějakou fyzickou aktivitou, když máme chemii? A vedlejší účinky? Nepřipadá v úvahu! Přece by nám to jinak nedávali. No a i kdyby, na bolení hlavy, zvracení nebo závratě se přece neumírá. Pro tělo cokoliv. Malá oprava: Pro postavu cokoliv. No a i když může být jedním z následků i předčasný infarkt, lepší umřít padesátikilová než osmdesátikilová. Tak na co ještě čekáte? Vyzkoušejte samy. K dostání v každé lékárně!

*Kristýna Vojtěchovská, 3.A*

# Arabské perly

## MATEMATIKA

STUDENT: Který vzorec máme dokázat?

M. KVAJSAR: Brali jsme dnes jen jeden. Přečti si, prosím tě, dopřítě moji publikaci - "Zbytečné otázky v matematice".

M. KVAJSAR: Kde máš učebnici?

STUDENT: Já si to hledám v iPhonu.

M. KVAJSAR: Zahod' ty televizní obrazovky. Ty než to tam najdeš, my už máme dávno vyřešený příklad.

*Nadaný student se hlásí, že se dopřítě pokusí vyřešit velmi složitý příklad.*

M. KVAJSAR: Já to neumím, proto bych ti neradil, abys to vyřešil.

*Jiný, méně nadaný student se snaží odpovídat na otázku, ale ....*

M. KVAJSAR: Mlč a nic se ti nestane.

## ALGORITMY

P. TÖPFER napíše na tabuli vzorec, který ji skoro celou zabírá a pronese: „Uf, to je kus, ale je krásnej.“

## ČESKÝ JAZYK A LITERATURA

UČITEL: Kdo padělal Rukopisy?

STUDENT: Hanka a .... (přemýšlí)...Vladka

OTÁZKA V PÍSEMCE: Přepiš foneticky slovo zkumavka.

ODPOVĚĎ:



zku—mav—ka

## HUDEBNÍ UMĚNÍ

OTÁZKA V PÍSEMCE: Co je na obrázku?

ODPOVĚĎ: hudební fotbalík



		1	2					9
	2			1				6
	5	9	6			1		8
5	8					4		
7		3	1	9				
		6		8				3
					4	7		6
1	9			7				
2					1		5	

8							4	3
6			7				1	9
	3			8	1			
	7			4	3			5
2			6					
		4	1			3		8
		1			2	6		
5		8	3		4	1		
			9					2

autorka sudoku: Veronika Vondrová 1.D

2. duben – Světový den porozumění autismu aneb „Přijďte v modré.“ [www.nautis.cz](http://www.nautis.cz)