



Pod lavicí

prosinec
2017

NEZÁVISLÝ
NECENZUROVANÝ
STUDENTSKÝ
ČASOPIS

vánoční číslo

TÉMA
NÁVRAT KE KOŘENŮM

obsah

Vánoce ve slevě

3

Obejmutí si za peníze nekoupíš

4

Návrat ztraceného otce

INTERVIEW s Janem Ryndem

5

Vánoce: návrat k tradici

8

Z literárního koutku

10

Svátky klidu a míru /mikropovídka/

Básničky

Po letech, po letech v rodnou mou ves

Světoběžník zakotvil na Arabské

INTERVIEW s Davidem Maldonadem

12

Jóga, návrat ke kořenům Indie

14

Holicí pěna, ponožky nebo diář?

FEJETON

16

Nezapomeňte na knihy

ANKETA

17

Malé návraty

19

Křížovka

20

redakce

POD LAVICÍ /17/

prosinec 2017

VYDAVATEL

Gymnázium Arabská 14,

Praha 6

KONZULTANTI

Petra Korfová, Daniela

Petříčková

FOTOGRAFIE

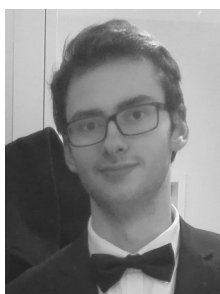
Adéla Pavlišová

ILUSTRACE

Adéla Novotná

GRAFIKA A SAZBA

Petra Korfová



Tomáš Hromada



Lucie Kreslová



William Poppy



Tereza Škrdllová



Tereza Trojanová



Martin Vondra



Veronika Vondrová



Jana Zvoníčková

Vážení čtenáři,

do rukou se vám dostalo již dlouho očekávané 17. vydání časopisu Pod lavicí. Letos jsme se totiž výjimečně rozhodli dát si s prvním číslem tohoto roku trochu načas a vydat ho až v období adventu. I proto tentokrát čekejte něco trochu jiného.

Stejně jako spousta ostatních jsme se totiž i my nechali unést pokojnou (?) atmosférou nadcházejících Vánoc a rozhodli se pojmout toto číslo pro změnu trochu klidněji. Protentokrát jsme tedy upustili od obvyklého štourání, rypání či uštěpačného glosování a dali přednost volnějším tématům. I kdyby ale nešlo o prvotní plán, nic jiného by nám asi ani nezbylo. Naše téma "Návrat ke kořenům" si totiž nějaké to zklidnění a zpomalení vysloveně žádá. Od nového čísla tak, narozdíl od většiny předchozích, čekejte nádech klidu, vánočna a někdy možná i trochu nostalgie.

A pokud jste na tom stejně jako já, která v době psaní tohoto úvodníku, tedy třetí adventní neděli (ano, tušíte správně, je to opět po termínu odevzdání), vůbec nic nestíhá a nemá ještě jediný vánoční dárek, nešilte. Pravděpodobně budete mít chuť se na nějaké Vánoce úplně vykašlat, až budete zase dva dny před Štědrým dnem stát po několika hodinách nakupování uprostřed obchodního domu ověšení taškami a uvědomíte si, že nemáte ještě polovinu věcí, které jste potřebovali, nicméně vaše peněženka už je prázdná. V ten moment je ale nejlepší chvíle na to trochu se uklidnit a možná i zamyslet. I já sama, ačkoli Vánoce rozhodně nikdy nebyly mým oblíbeným svátkem a jediné, díky čemu jsem je byla ochotná přenést přes srdce, byly prázdniny, totiž postupem času začínám cítit, že advent opravdu není jen věcí shonu, stresu a zběsilého úklidu.

A to je to, co bychom vám prostřednictvím tohoto čísla chtěli připomenout - totiž, že někdy opravdu stojí za to se na chvíli zastavit a ohlédnout se zpátky, ke kořenům a pravé podstatě věcí. A i když dnes už je samozřejmě většinou všechno jinak, minimálně za zamyšlení to rozhodně stojí.

A pro trochu uklidnění (minimálně mého) - máma se mi přiznala, že pro nás taky ještě nemá dárky. Za celou redakci vám přeji krásné a pokud možno klidné a pokojné svátky.

Jana Zvoníčková, 3.A

Vánoce ve slevě

Černý pátek. Den velkých slev v obchodech. Spousta lidí jde koupit dárky na Vánoce, nicméně ještě větší spousta si jde koupit něco pro sebe. Vzpomínám si, jak jsem se procházel po obchodním

centru a v každé druhé výloze bylo napsáno tučným písmem "Black Friday". Shlédl jsem dolů do přízemí a spatřil velký, ozdobený vánoční stromeček. Lidé se u něj navzájem fotili nebo fotili sami sebe. Celé to vidím jako jednu velkou jehličnatou reklamu. Snaží se obchodní centra ukojit nedočkavost lidí na Vánoce? Je naivní myslet si, že ano. Je to pouze příležitost pro obchodníky naplnit si kapsu. Počátek předvánočních nákupů je sice v pořádku, jenže když se podívám do obchodu s oblečením, kabinky jsou plné žen, které si to oblečení zkouší na sobě. Tím chci říct, že celá ta akce vlastně ztrácí svoji pointu. Co to tedy ten Černý pátek je? Abych to shrnul, je to den marketingu, který s Vánoci vlastně nemá nic společného. Dalo by se to považovat za jejich zneužití? Ovšem. Jenže na tom už pomalu nikomu nezáleží. Černý pátek je uměle vytvořený obchodními řetězci a vzhledem k tomu, že dnešní tradicí je nedodržování starých tradic, obchodní řetězce se snaží vytvořit své vlastní. Ovšem, ani já nedodržuji veškeré zvyky. Například si pamatuji, jak jsme měli před několika lety na štědrovečerní večeři sushi. Je to ryba? Je to ryba. Dál jsme to neřešili. Je mi jasné, že naše tradice jsou dědictvím našeho národa. Všichni si jich vážíme, ale stejně se cítím více jako obyvatel planety Země než našeho malého státečku. Mám rád Vánoce jako dobu klidu a pohody. Nemám rád koledy, nepotřebuji si lít olovo, házet si bačkorou a zapalovat si svíčky a už vůbec neposlouchám lidi, kteří mi říkají, že bych to dělat měl. Vánoce jsou především svátky, kdy by se k sobě lidé měli chovat hezky a být pohromadě s rodinou. A to je na nich právě úžasné. Ačkoli si je každý přizpůsobí sobě, jejich duch zůstává stejný, i kdybychom koupili dárky ve čtvrtek!

William Poppy, 1.A

O
zdo
bíme
stroměčky,
rozzvoníme
zvonečky a na
vánoční dárečky si
půjčujem od komerčky.

K.

Dvořáčková 1.D

Obejmutí si za peníze nekoupíš

Už se vám někdy stalo, že jste šli po ulici a najednou se proti vám vynořil člověk držící nad hlavou ceduli s nápisem "OBEJMUTÍ ZDARMA"? Že ne? V roce 2004 se taková podívaná naskytla obyvatelům Sydney, kde tento fenomén odstartoval Australan, známý pod pseudonymem Juan Mann. O dva roky později kampaň Free Hugs publikovala propagační video, které má přes 77 000 000 zhlédnutí a které inspirovalo lidi po celém světě k tomu, aby vyrazili do ulic a rozdávali objetí.

Co vlastně ale vedlo Juana Manna k tomu, aby si šel s popsaným kusem kartonu stoupnout na sydneyskou ulici Pitt Street Mall? Co ho vedlo k čekání

Díky tomu mohla jejich kampaň pokračovat dál.

Od vzniku kampaně sice uběhlo v červnu letošního roku přesně dvanáct let, i tak se ale může stát, že narazíte na někoho, kdo vás na ulici přivítá s otevřenou náručí. Minulý rok se na přelomu července a srpna Michelle a Nicole Dionne rozhodly s otevřenými náručemi projet skrz Kanadu. V roce 2012 polský cestovatel Maksym Skorubski uspořádal cestu s názvem "Hugs around the world in 80 days", při které objal přes šest tisíc lidí v devatenácti zemích světa. V roce 2009 dokonce vznikl Free Hug Day, který připadá na 13. února.

V České republice se také našlo několik



Zdroj obrázku: <http://www.asseut.org/files/Free-Hugs2-590x393.jpg>

na obejmutí od úplně cizích lidí? Na stránkách své kampaně uvádí, že nějakou dobu žil v Londýně, odkud kvůli osobním problémům odletěl zpět do Sydney. Tam na něj ale nikdo nečekal. Po příletu na letišti viděl kolem sebe samé šťastné obličejce cestujících, kteří se objímali se svou rodinou nebo s přáteli, což mu na náladě nepřidalo. Zkrátka mu chyběl někdo, koho by mohl obejmout. Nic mu proto nebránilo v tom, aby vzal černou fixu a pořádně velkým písmem na kus kartonu napsal: "FREE HUGS". Čtvrt hodiny kolem něj lidé pouze chodili a nevíšali si ho. Prvním člověkem, který se u něj zastavil, byla jedna starší paní. Řekla mu, že jí ten den ráno zemřel pes a že je to přesně rok od smrti její jediné dcery. Juan ji objal, čímž jí na tváři vykouzlil úsměv a sobě také. Po ní následovali další a další lidé, kterým takové obyčejné objetí dokázalo zlepšit náladu.

V roce 2005, kdy se tento fenomén začal šířit městem, policie Juanovi a ostatním účastníkům nařídila ukončení kampaně Free Hugs. Jen tak se ale nevzdali a vytvořili petici, kterou podepsalo přes deset tisíc lidí.

odvážlivců, kteří byli ochotni objímat neznámé lidi. Mohli jste je potkat například v Praze, Karlových Varech nebo v Brně. I já jsem měla to štěstí a v metru na Můstku jsem jednoho takového „rozdavače objetí“ potkala. Pozorovala jsem ho a čekala, jestli k němu někdo přijde. Během chvíle jsem viděla několik lidí, kteří se mu směle vrhli do náruče. Chvíli jsem váhala - vždyť to byl úplně neznámý člověk - ale nakonec jsem se odhodlala a šla jsem ho také obejmout. Byl to zvláštní pocit, ale musím přiznat, že mi to přidalo na dobré náladě. Myslím si, že je to dobrý způsob, jak se alespoň na chvíli vytrhnout z toho věčného spěchu. Není na škodu umět se na okamžik zastavit, sdílet s někým dobrou náladu a zároveň se zbavit té špatné. Někdo si možná řekne, že je to jen obyčejné objetí, ale právě to obyčejné objetí dokáže dělat divy. Viděla jsem to na tvářích všech těch lidí.

Tereza Škrdlová, 3.A

Návrat ztraceného otce

Pan profesor Rynd letos opět nastoupil na naše gymnázium v roli učitele ZSV a výchovného poradce. V současné době je ale jeho nejdůležitější rolí role otce. Před dvěma roky se mu narodil syn Jonáš, se kterým celý loňský školní rok trávil na rodičovské dovolené.

Lucka: Minulý školní rok jste byl na mateřské dovolené...

J. Rynd: To není mateřská, ale rodičovská.

L: Dobře, tak na rodičovské dovolené. Nebude Vám to chybět?

JR: Asi mi to chybět bude, a budou-li další potomci, tak bych o nějaké zase uvažoval. Tak o roku. To je výhoda učitelství, protože tam můžete ten rok docela dobře vysadit. Už je listopad, ale můj mozek ještě stále pracuje na té frekvenci, která je trošku jiná. Celý rok jste s ročním dítětem (já jsem ho měl mezi rokem a dvěma lety), takže mi pořád dělá problém třeba vyjadřování, slovní zásoba nebo paměť.

L: Stala se Vám někdy nějaká vtipná příhoda, kdy jste si nemohl vzpomenout?

JR: Vtipné to možná bylo pro studenty, když jsem potom nějak zaimprovizoval. Jinak tam pak bylo trapné ticho. Takže to vlastně moc vtipné není.

L: Co nejdůležitějšího jste si z rodičovské dovolené odnesl?

JR: To by asi potvrdil každý rodič, že ten, kdo vymyslel slovo dovolená, je úplný ignorant – úředník nebo úřednice na ministerstvu – protože je to nesmírně namáhavé a zodpovědné. Ale na druhou stranu zažíváte emoce, které běžně nejsou dostupné. To se nedá ničím nahradit, když vidíte roční dítě a jste s ním v tělesném kontaktu. To je prostě droga.

L: A co pro Vás bylo nejtěžší?

JR: Nejobtížnější bylo bezesporu vaření. Naivně jsem si myslel, že se manželka bude vracet z práce ve dvě či ve tři hodiny a něco dobrého uvaří, ale to byla naivní představa, protože se vracela v pět, v pondělí a ve středu až kolem šesté. Takže to je jednak dlouhá doba a jednak tomu dítěti musíte dělat různé kaše, polévky... Jonáš, tak se jmenuje, byl na určité dietě. Nesměl kravské mléko a ještě...



no, teď jsem to zapomněl. (směje se). Prostě byl v jídle omezený, takže jsem mu nemohl narvat do pusy třeba Termix, ale musel jsem mu dělat kaše z jiných surovin, které jsem neznal. Jednak jsem nevěděl, kde se to koupí a jak se s tím má pracovat, a jednak je to všechno zdlouhavé. Představte si, že děláte hodinu a půl oběd, teď to dítě připravíte - to jsou stoličky, bryndák... Teď mu dáte první lžičku, a on to nechce. Začne se vztekat a při vši směle, jak kolem sebe máchá ručičkama, se treťí do té lžičky, která je naplněná, a vy to máte hned všude. Takže výchova dítěte mě naučila trpělivosti a toleranci k dětskému nepořádku. Chudáci jsou matky, které neustále po dítěti uklízejí. To se prožene obývákem a můžete to dělat znova. Ale nepořádek, ne nečistota, je přirozenou součástí vývoje dítěte. Kdyby žilo v aseptickém prostředí, tak se snad ani nebude mentálně vyvíjet.

L: Když už jsme u toho jídla, jaké je Vaše nejoblíbenější?

JR: Moje nejoblíbenější... Víte, co jsem si ještě z té rodičovské přinesl? Žaludeční vředy. Ne, to přeháním. Ale musel jsem jíst vestoje jako v bufetu – rychle, nárazově. Nevařil jsem si, když nebyla síla a chuť. Nebyl jsem zas tak vytrénovaný, abych si třeba vařil na několik dní dopředu, k tomu jsem se nikdy nedokopal. A co mi tedy chutná... To jsou pochopitelně jídla, která vařila nebo vaří moje maminka. To je jídlo naučené, na kterém člověk vyrostl, a ta chuť je hluboce usazená v paměti, a když to jíte, tak vám spouští příjemné představy minulosti. Takže to jsou jídla, která jsou z pohledu zdraví strašlivé bomby, protože to plave v sádle. Chlupaté knedlíky s kysaným zelím a k tomu vepřová pečeně. A mamča umí vytvořit ten sos. Jednou jsem pozoroval, jak to dělá, a točil se mi žaludek. Prostě sádlo. Teď to tam frkne, nějaký koření tam přidá, pak to přinese a vy ty chlupatý knedlíky máte opravdu jako kapry v rybníku. Takže se přejíte, je vám těžko... Ale to jsou jídla, která musí dělat maminka. Když se o to pokouším já nebo manželka Eva, tak to tak prostě nechutná. A jinak manželka umí vynikající lasagne, ty jsou ale složité na přípravu. A když jdeme do restaurace, tak požádám manželku, aby mi vybrala, protože si jinak vyberu špatně a pak jí závidím. Takže ji poprosím, aby vybrala i za mě, a ona se mi vždy trefí do chuti. Když je skvělý kuchař, tak je to prostě požitek.

L: Kdo nebo co Vám pomáhá při zvládnání těžkých situací?

JR: Kdybys mi dala příklad nějaké situace?

Jana: Tak když jste třeba ve stresu a potřebujete se nějak uvolnit a dostat se z toho, máte nějaké metody?

JR: Tak asi mi pomáhá fyzická práce nebo fyzický pohyb. Nemusí to být zrovna nějaký sport, ale svižná procházka a chůze, to mi odbourá napětí. Nebo přímo nějaká běžná manuální práce, co se dělá na zahradě. Nejsem teda kutil, jsem spíš na takové ty základní práce. Lopata, krumpáč... To mi přináší i jistý způsob uspokojení, protože tu práci za sebou vidíte. Když ji nevidíte ve škole, (směje se) tak ji můžete vidět alespoň na poli, kde vám něco vyroste, sklídíte to... Teď jsme měli nasazenou červenou řepu, takže jsem zavařoval. A najednou vidíte, že máte zavařených třicet sklenic.

L: Nechybí Vám to všechno? Vracel jste se sem rád?

JR: Představa, že jste tři roky vyřazení z pracovního procesu, je destruktivní. I když se to dítě vyvíjí a každý ten měsíc a půl rok se chová jinak. Vidíte ty skoky, proměny... Ale člověk zase nesmí zanedbávat ani sám sebe. Já jsem si bláhově myslel, že na té rodičovské přepracuji slajdy, že načtu knihy, udělám si výpisky... Nic z toho. Knížek jsem přečetl pár, ale byly to knížky historické, nějaké romány... Ale rozhodně jsem

neudělal žádnou práci.

L: Změnilo se tady něco za tu dobu, co jste byl pryč, nebo máte pocit, že je všechno stejné?

JR: Škola je prostředí konzervativní, zaběhlé. Tady když se vymění kolegové – odejdou nebo přijdou z jakýchkoliv důvodů – tak ten mechanismus běží dál. Takže žádné zásadní posuny ne, akorát mám výhodu, že se sem přibrala školní psycholožka Julie, která se může postarat o ty studenty, kteří potřebují nějakou aktuální odbornou pomoc. V mém případě udělali kozla zahradníkem – teď narážím na toho výchovného poradce – tak mi to v tomhle směru dost ulehčila.

L: A co Vánoce? Těšíte se na ně?

JR: Těším, protože se syn dostává do věku, kdy už si to bude zase více uvědomovat. Bude projevovat zase jiné emoce. Přemýšlím o struktuře těchto svátečních dní. Uvažuji o zavedení nějakých rituálů, které by v rodině vždy měly být a jsou důležité pro rodinné vazby. Takže v tomhle ohledu se těším. Ale ty dárky, to je peklo. Ale to je právě taky v rámci řešení, protože dětem se kupuje strašně moc dárků a je to zbytečné, proto vymyslím, jak nastavit Štědrý večer, aby to nebylo posazené na počtu dárků.

J: Pro kterou osobu je vybírání dárků nejobtížnější?

JR: No, jak to bývá, pro manželku, pro Evu. Mám sice něco zaběhlé, co dostává každý rok, ale nedaří se mi ji překvapit. Minule jsem skončil tak špatně, že jsem jí pořídil pyžamo a papuče (smích). A když to rozbalovala, hned jsem na ní viděl, že jsem se úplně netrefil. Ona má estetické cítění, má ráda design a já prostě nemám trpělivost, nemám oko to vybrat. A potom to všechno kolem - udělat si čas, jít do toho centra, mám problémy s nápady, lehce se unavím - co unavím, já se tam vytočím během půl hodiny, tři čtvrtě hodiny, díky té celé atmosféře a té mase lidí. Ti se o sebe otírají a prskají a křičí a tak dále. Takže to většinou skončí po půl hodině a já si musím jít někam ulevit, čímž skončí veškeré nákupy.

E-shopy jsou taky řešením, jenže to je někdy vabank, co vám potom přijde. Nikdy jsem se k tomu nedokopal, ale znám takové případy, co mají disciplínu, nakoupí dárky v lednu či v únoru na celý rok a ještě je to vyjde levně. Někdo to zase uzavře už v září, ale já jsem se nepoučil.

J: Máte nějaké psychologické metody, třeba i doporučení, jak zvládat předvánoční stres? Když máte třeba zmrzlé záhonky a nemůžete kopat?

JR: Musím si něco vybavit, zpřítomnit... Pro mě byla velká relaxace psát Jonášovi deník. Popisoval jsem, jak se chová, co jsme dělali a tak dále. A taky jsem to nepsal doma, ale jaksi v hospodě, což jistě k té relaxaci přispělo... (směje se). Ale musel jsem to psát hned na začátku, protože samozřejmě ke konci návštěvy už bych toho moc nevymyslel. Nebo sáhnu po nějaké těžké literatuře, která mě



přivede na jiné myšlenky. Ale že bych měl nějaké echt psychologické postupy, že bych dělal jógu nebo Silvovu metodu (mezinárodní vzdělávací program rozvoje mysli a kontroly stresu, pozn. red.) nebo dechová cvičení. To neztracuju, ale ještě jsem se nedostal do stavu, který bych vyhodnotil jako: „Hochu, přerůstá ti to přes hlavu, je potřeba nasadit nějaké psychologické zbraně,“ to ne... Prášky neberu (smích).

J: Když se ještě vrátíme k těm dárkům, měl jste v dětství nějaké bizarní přání, které se nesplnilo a třeba vás to dodnes mrzí?

JR: Ehm, ehm... (přemýšlí) bizarní přání to nebylo, na bizarní přání si nevzpomínám, ale chtěl jsem jednou jaksi jeden dárek, který byl neadekvátní mému věku.. Ale ani později jsem ho nikdy nedostal. Dneska už je to celkem běžná věc, děti to dostávají. Já když jsem byl dítě, tak se to nevyrábělo a museli to dělat otcové v garáži. Byla to motokára. Ale motokára se vším všudy, s motorem. Právě jeden klučina měl šikovného otce a ten mu ji vyrobil. A já, kluk v předškolním věku, jsem jen koukal skrze plot a slintal.

L: Tak ještě poslední otázku, máte nějaké předsevzetí do nového roku?

JR: Člověče, já už to nedělám. Naivně jsem jednou

dvakrát něco zkusil, ale nijak se to neprojevalo. Já ty Silvestry trávit neumím ani to tak doma neprožíváme. O co se dlouhodobě snažím, to byste asi, kdybyste se na mě podívaly a já se postavil, uhodly, ... (stoupá si a čeká)

J: Vyrůst?

JR: To bych musel do Japonska, aby mi nějak roztržili dlouhé kosti a nějak mi je zkusili prodloužit. To se údajně dělá, ale ne, nene... Milana se zbavit! Takže sportovat, dokonce tady mám běžecké boty, i oblečení, na běhání ale...

L: A už jste někdy vyrazil , nebo jste si je pouze zakoupil?

JR: Jako v minulosti jsem běhal! Ale třeba propojit to s výchovou syna taky nešlo. Eva přišla v pět hodin, dal jsem jí Jonáše a zdrhal jsem, ale nezdrhal jsem běhat, zdrhal jsem jinam. Do hospody, posilovat jinak! A teď, když jsem se domníval, že budu mít čas, dokonce se tady dívám z okna kabinetu na ovál, tak jsem zase zahlcený nebo se pořád adaptuju na práci, různé formuláře, a taky musím oprašovat výuku... takže se zase prostě vymlouvám! Ale doufám, že aspoň po této zimě, po tomto zimním období, naskočím. Na jaře, až bude všechno v rozpuku!

Lucie Kreslová a Jana Zvoničková, 3.A

Vánoce: návrat k tradici

Touha oprostít se od stresu a ukázat dětem, jak se Vánoce slavily kdysi - dva zřejmě nejdůležitější důvody, proč se lidé v posledních letech začínají stále častěji vracet k původním tradicím a smyslu Vánoc.

S příchodem adventu pro mnoho lidí nastává i období stresu, běhání po nákupních centrech, gruntování a věčného nestíhání. Není proto divu, že si lidé stále častěji chtějí o Vánocích spíše odpočinout a načerpat nové síly. A tak se otevírá prostor k znovuobjevení starých tradic a cestě k pochopení původního smyslu Vánoc.

Přichází advent, doba příprav a rozjímání

Ačkoli se postupem času od původního smyslu adventu v podstatě upustilo, toto čtyřnedělí je obdobím, kdy by se lidé měli oprostít od dosavadního stresu a spěchu a měli by se začít připravovat na Štědrý den. Z pohledu našich předků byla totiž právě v tomto čase ukončena zemědělská činnost a nastalo klidnější období domácích prací a příprav na oslavy narození Ježíše Krista. Podle jiného výkladu je ale advent doba postu a pokání za utrpení Ježíše Krista.

Lidé každou neděli zapalovali jednu ze čtyř svící. Tato tradice vychází z židovského zvyku zapalování osmiramenného svícnu o svátku světel zvaném Chanuka. Křesťanské svíce, původně zavěšované nad stůl, mají každá svůj význam. Podle místních tradic se mohou barevně lišit. První svíce, obvykle fialová, případně modrá, neboli svíce proroků má připomínat právě památku proroků, kteří předpověděli narození Ježíše Krista. Druhá svíce, zvaná betlémská, taktéž fialová, je symbolem lásky. Třetí adventní neděli se zapaluje jediná růžová svíčka, tzv. pastýřská, symbolizující radost. A konečně poslední adventní neděli se zapaluje poslední fialová svíčka, takzvaná andělská, představující mír a pokoj, který by měl příchodem tohoto dne definitivně nastat.

5.12. Svatý Mikuláš a jeho dobrodiní

Svatý Mikuláš, předloha amerického Santa Clause, je už po staletí oslavován díky své štedrosti a

nápomocností. Jeho tradice vydržela do dnešních dní právě proto, že byl už za svého života velice oblíben díky svým nesobeckým činům pro druhé, štedrosti a také tomu, že se neváhal zastat nespravedlivě odsouzených a zasazoval se o jejich propuštění.

Právě tyto jeho vlastnosti byly transformovány i do podoby Mikuláše dnešního - světce, v předvečer svého svátku, tedy 5. prosince, obdarovávajícího malé děti, doprovázeného andělem a čertem. Proč zrovna andělem a čertem? Původně totiž Mikuláše doprovázely tři malé děti, které byly zabity řezníkem a naloženy do sudu se solí. Mikuláš se ale za ně tak usilovně modlil, že Bůh jeho prosby vyslyšel a děti vzkřísil. Ty se poté k Mikuláši přidaly a staly se dalším ze symbolů jeho dobroty vůči druhým. Postupem času byly ale nahrazeny poněkud poetičtějšími postavami anděla a čerta, odměňujícími děti za jejich dobré i špatné činy.

24.12. Štědrý den

Po dlouhých přípravách nadchází konečně "den D", tedy předvečer narození Páně, neboli Štědrý večer. Ten je tradičně spojován s mnoha zvyky a obyčejí, štedrovečerní večeří a vyměňováním dárků počínaje, věštěním budoucnosti konče. Právě zvyků, díky nimž chtěli lidé nahlédnout do tajů nadcházejícího roku, se nám zachovalo nejvíce. Určitě každý známe rozkrajování jablka, lití olova, pouštění lodiček ze svíček nebo házení střevícem. V dřívějších dobách ale dívky právě Štědrý večer, jakožto večer, který pootvírá dveře budoucnosti a dává jimi nahlédnout, často využívaly k tomu, aby si vybraly nápadníka. Pokud se mezi nimi dívka potřebovala rozhodnout, měla hned několik možností - mohla například jméno každého z nápadníků napsat na papírek a ten potom vložit do knedlíku. Koho knedlík po uvaření rozkrojila jako první, toho si měla vzít. Další možností byla věštba s jablkem a sirkami. Dívka zapíchla tři sirky do jablka a každou přidělila jednomu chlapci. Koho sirka hořela nejdéle, ten se měl stát jejím mužem. Na Štědrý den se také kontrolovaly barborky, třešňové větvičky, které dívky nařezaly na svátek svaté Barbory, tedy 4. prosince. Vykvetlá větvička symbolizovala budoucího manžela.

25.12. Boží hod vánoční

Boží hod vánoční neboli Slavnost narození Páně je dnem, kdy se měl Ježíš narodit. Stalo se tak ve chlévě v Betlémě, kam se těhotná Marie spolu s Josefem uchýlili na noc během své cesty na povinné sčítání lidu. Právě jesličky jsou na boží hod vánoční, jakožto připomínka tohoto důležitého okamžiku, hojně vystavovány. Často jsou navíc ztvárňovány ve formě tzv. "živých jesliček", kdy jsou všichni přítomní představováni živými herci a opravdovými zvířaty. Mimoto jsou také často uváděny vánoční hry představující výjevy z Kristova života.

V dnešní době se celý den nese ve znamení návštěv rodinných příslušníků a slavnostního jídla, v Čechách často v podobě husy či kachny s knedlíkem a se zelím. Pro věřící je samozřejmostí i návštěva božihodové vánoční mše.

26.12. Svátek svatého Štěpána

Svatý Štěpán neboli prvomučedník byl prvním člověkem, který byl umučen jakožto obránce křesťanské víry a rouhač proti judaismu. Jeho ukamenování si připomínáme právě 26. prosince. Svátek svatého Štěpána je také spojován s tradičním koledováním - vždyť kdo by neznal píseň "Koleda, koleda, Štěpáne". A proč právě tento den? Na Štěpána totiž odcházeli ze služby čeledíni, případně i děvečky, kteří dostávali na odchodnou bohatě zdobený koláč spletený ze tří pramenů.

28.12. Mládátka/neviňátka

Dnes už nepříliš známý svátek připomíná děti, které podle Bible nechal zavraždit král Herodes Veliký, když se dozvěděl o Ježíšově narození.

31.12. Silvestr

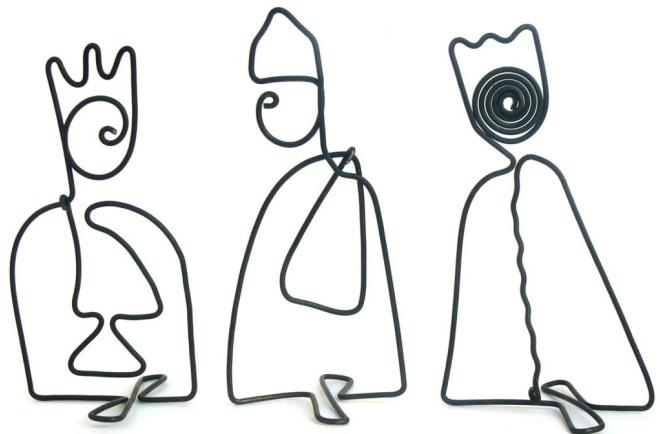
V dnešní době významný den nebyl v minulých dobách církví, tedy ani obyčejnými lidmi, příliš oblíben. Své kořeny má totiž v pohanském Římě, kde byl spojován s neřízeným veselím a oslavami. Až do 16. století navíc nebyl díky juliánskému kalendáři Nový rok ustálen. Tak se stalo až s příchodem gregoriánského kalendáře a Silvestr,

neboli poslední prosincový den a zároveň poslední den starého roku, získal svůj novodobý ráz až v průběhu 19. století.

1.1. Slavnost Matky Boží Panny Marie

Další z méně známých svátků, v tomto případě možná proto, že připadá na občanský Nový rok, je završením takzvaného Oktávu Narození Páně, tedy období osmi dnů počínajících 24. prosince, kdy je oslavován příchod Ježíše Krista. Jde o oslavu Panny Marie jakožto boží rodičky. Až do roku 1960 byl tento den slaven jako den Obřezání Páně. Dle jiného výkladu víry je toto datum také spojováno se světovým dnem modliteb za mír.

6.1. Tři králové



6. leden značí každý rok konec oslav Vánoc. Svátek oslavuje především křest Ježíše jakožto člověka, skrze něhož Bůh projevil lidem svou jsočnost. Tento den se nese především ve znamení žehnání, a to kadidla, křídly a zlata. Neméně důležité je i žehnání příbytků. Dříve byly při tomto aktu kropeny svícenou vodou a vykuřovány kadidlem, dodnes se nám ale většinou zachovalo jen jejich označování písmeny a křížky K† M† B†. Zatímco dnes jsou tato jména chápána jakožto iniciály jmen mudrců, kteří přišli do Betléma vzdát hold čerstvě narozenému Ježíškovi, původně zřejmě znamenají zkratku latinského *Christus mansionem benedictat* - "Kristus nechť žehná tomuto příbytku".

Jana Zvoníčková, 3.A

Svátky klidu a míru

mikropovídka

„Mami, myslíš, že mi Ježíšek přinese tu vesmírnou loď?“ ptal se nedočkavě hošík několik dní před Vánoci. Jeho matka, stojící mezi chlapcem a skříní, ve které byly ukryty vánoční dárky, přikývla. „Samozřejmě, že ho dostaneš.“ Po chvilce mlčení dodala: „Když budeš hodný, jinak Ježíšek nepřijde.“ „Já jsem hodný pořád!“ usmál se chlapec a snažil se obejmout matku. Tušil, že by tam ty dárky být mohly. Aspoň sestra mu to tak řekla, když ji vytočil. „Běž si hrát jinam,“ řekla mu matka. Ať už bude zlobit, či ne, tu loď dostane. Sehnat ji bylo neskutečně těžké. Očividně tuto hračku chtělo mnoho dětí. Jednou zahlédla dva vzteklé rodiče, jak se o onu krabici s vesmírnou lodí perou. Občas nedokázala pochopit, co jsou někteří lidé ochotni udělat pro to, aby sehnali vánoční dárky. Vůbec, proč se jakkoliv stresovat? Vždyť jde hlavně o to, aby byla celá rodina pohromadě.

Nebo ne?

To ještě netušila, co ji čeká.

Byl Štědrý den a z kuchyně jednoho domku se ozývalo mlácení vším možným. Někdo tu očividně zapomněl na to, že Vánoce mají být svátky klidu a míru. „Mami, co se děje?“ ptala se dcera rozvzteklené ženy, když ji spatřila v kuchyni. „Co by? Zase jsem něco zapomněla a je už pozdě někam vyrazit! Podle nějaké chytré vyhlášky teď mají obchody během svátků zavřeno!“ zuřila. Tahle situace byla sice špatná, ale pořád lepší než nesmrtelný kapr před třemi lety. Tu rybu nešlo zabít, přežila absolutně všechno. Dokonce neměla očividně problém s tím, že je mimo vodu a už dávno se měla udusit. „Co jsi zapomněla?“ zajímala se dcera. Matka jen zavrtěla hlavou a ukázala jí nákupní seznam. „To jako tohle všechno?“ „Tak se na to vykašleme a nebudeme slavít Vánoce, ne? Stejně o nic nejde,“ pokrčila rameny dcera. Její návrh byl okamžitě zavrhnut. „Nepřipadá v úvahu. Nenakoupila jsem hromadu dáreků, nenapekla jsem dvanáct druhů cukroví, neuklidila jsem a nevyzdobila celý dům jen proto, abychom se na to na poslední chvíli vykašlali!“ „Co dělal táta?“ zeptala se dcera. „On ti snad nepomáhal?“ „Váležel se u televize, tak mi pomáhal! A ty, mladá dámo, jsi zase seděla u počítače!“ „Dělala jsem úkoly,“ namítla. „Hraní počítačových her jsou u tebe úkoly, jo? Já ti dám!“ zuřila. „Bereš to moc vážně, mami.“ Couvala z kuchyně a doufala, že svoji

matku příliš nerozduřila. „Vždyť jde hlavně o to, že jsme pohromadě! Nebo ne?“ Dívka se vypařila, zatímco se žena v kuchyni snažila sebe samotnou uklidnit. No tak jsi něco zapomněla, no! To je toho! Na světě se stávají i horší věci! Vůbec, ta holka má pravdu. Hlavně že jsme všichni pohromadě.

Nebo ne?

Byl štědrý večer a rodinka se chystala usednout ke stolu. Večeře byla nakonec nějakým způsobem zachráněna, s čímž kuchařce nikdo nepomohl. Popravdě, ani s tím nepočítala.

„Už se tak těším na tu vesmírnou loď!“ jásal klučiček navlečený do slavnostního. Matka se na něj laskavě usmála: „To je dobře, ale Vánoce nejsou jen o dárcích,“ poučovala ho. „Hlavní je, že se celá rodina sešla pohromadě, živá a zdravá.“ Pohlédla na svoji dceru a její výraz se okamžitě změnil. Úsměv zmizel. „To snad nemyslíš vážně? Ty chceš jít ke štědrovečernímu stolu v teplácích?“ „Chápu, nemám tě rozčilovat, jdu se převlíknout.“ Dívka protočila oči a odešla. Ostatní na ni netrpělivě čekali. Obzvlášť její bratr, který se těšil na svoji vytouženou hračku. Když konečně přišla, usadili se a poslechli si pokus o proslov od hlavy rodiny. „Tak jsme se tu zas sešli, no... jsou Vánoce, no... Kašlu na to, pojďme jíst.“ Chvilku se neozývalo nic kromě cinkání příborů o talíře. „Hele, necítíte taky kouř?“ zeptal se otec. Ostatní přikývli.

Byl poklidný štědrý večer a v jednom domku hořelo. Celá rodina stála venku a mrzla, zatímco hasiči se snažili zachránit, co se dalo, a sousedé nadávali, že hořící dům ničí jejich vánoční atmosféru. „Myslím, že tohle byly poslední Vánoce, které slavíme,“ zamumlala dcera. Po řadě nešťastných příhod, jež se nastřádaly skrz léta, by se tomu ani nedivila. „Nemluv hlouposti, příště taky budeme oslavovat,“ namítla matka. „Stejně nejsou Vánoce jen o dárcích. Jsou hlavně o tom, že jsme spolu!“ „Já bych radši vesmírnou loď,“ namítl její syn. Stáli venku, třásli se a byla jim zima, ale hlavní bylo, že všichni byli živí a zdraví.

Nebo ne?

Tereza Trojanová, 4.B

Petra Trísková

je bývalá studentka GA. V současnosti studuje prvním rokem lékařskou fakultu UK, což ostatně ihned poznáte z jejích básní.

Rozloučení

Rána jsou náhle klidná
a nebudím se už v chaosu.

Gympl teď patří mezi drahé zesnulé,
o kterých si pamatujeme jen to dobré.
Vím jen, že skončila má bezelstná léta.
A už teď bych chtěla zpátky do školy,
kde čtyři roky byly pětina mého života.

Bojím se neznáma a nejistot,
a současně se na ně těším.

Jen ohlížet zpátky se moc nesmím,
protože solný sloup se může stát
z každého.

Žiju teď v přesýpacích hodinách,
kde se na mě vrší závěje vteřin
a já musím vpřed nebo být zasypána,
ale vrátím se, určitě a brzy,
jinak to přece ani nejde –
s tou diagnózou
GYMNÁZIUM ARABSKÁ.

Letní mezihra

Léto bez břehů má obzor v dáli,
budoucnost nezná spleen.
Od času jsme vždy čekávali,
že zbaví nás všech chyb a vin.

Nemuset nic a všechno moci,
s tou iluzí chci v létě žít
a užívat si ve dne v noci
svobodu, že už vím, co chtít.

Láska je také přitažlivost.
Nebo ne, pane Newtoně?
Zákony dal jste příležitost
gravitaci, co v létu utone.

Léto má skvělé přednosti,
ač vím, že pro podzim mě zradí.
S ním přijdou nové známosti -
škola už pro nás mrtvá těla
chladí.

A začne zase všední čas

Přivítání

Tak už mám to, co jsem chtěla,
není proč naříkat si.
Když pitvám mrtvá těla
a mám jen prázdné kapsy.

Jak sup si připadám,
snažím se přežít nějak.
První test, který mám,
je zimní „popitevák“.

Vánoční klidný čas
se letos též vymyká.
Hrůzou se láme hlas,
čeká mě Fyzika.

Nebude ale lépe.
Kdo zimu přežije,
na lebku strach tomu klepe:
Anatomie

Studium další zradou
na nás se vybíjí.
Buňky už klid mi kradou
Histologií.

Všechno musím teď zvládnout,
vysoká začíná,
učit se, nebo padnout.
A k tomu Latina.

Ve škole připadám si
někdy jak štvaný tur.
Výsměšně zní mi hlasy:
Gaudeamus igitur.

Po letech, po letech v rodnou mou ves

Pro titulěk jsem si vypůjčila první verš z básně *Návrat* od Petra Bezruče. Nevybrala jsem si ji ale náhodou. Asi to je zvláštní, ale některé sloky básně mi mluví přímo z duše, jsou naprosto autentické. Například hned ta první:

*Po letech, po letech v rodnou mou ves
vrací mne života příval.*

*Můj krok, krok děvčete na prvý ples,
hořelo slunce, kos zpíval. P.B*

Přesně takhle se nějak cítím každý rok, když o letních prázdninách přijíždím do svého rodného města.

*Nejistota, pocit vypětí,
co se změnilo, co ne
a co mě překvapí. V.Š*

Každý rok se něco mění, nejvíc si toho samozřejmě všímám kolem domu prarodičů nebo na naší ulici. Kdo se odstěhoval, kdo odešel, který strom se vykácel, co se kde přistavělo.

Jakmile se vzpamatuji z utrápené osmihodinové cesty vlakem, vybalím si, vyběhnu ven. Sama. Sama se chci projít po nedalekém parku s dětským a betonovým hřištěm a nechat vzpomínky ožít.

*Ten starý kostel a ten černý les,
domky se pod strání hrbí,
pod brvou roztála vzpomínek rez
na řece ty staré vrby! P.B*

Když překročím práh a vstoupím na zelený koberec posetý lučními květinami, duchové ožívají. Vidím sebe sama se svými vrstevníky, jak si hrajeme na schovávanou, běháme nebo zachraňujeme pod stromem ptáčátko, které vypadlo z hnízda. Vidím naši oblíbenou skryš, vidím strom, kam jsem kdy ve svém životě nejvýše vyšplhala, tady jsem kradla třešně a tam jsme vyvolávali v noci duchy. ... A vysoký strom, na jehož větvích jsem se houpala, už nestojí.

Ale prázdniny u babičky a dědečka nejsou jen melancholie a vzpomínání, je to ten nejlepší čas z celého roku (když nepočítám Vánoce). Neuvěřitelně si tam odpočinu, a to nejenom od školy, ale od všeho shonu města, různého zařizování věcí, všemožných přestupů (bus-metro-tramvaj) a taky od rodičů. Jsou to prázdniny, kdy naberu nejvíce sil a pročistím si mysl, když si za slunečného večera lehnu na deku na zahradu za domem a dívám se na azurově modré nebe bez mráček. Nic mě netrápí, na nic nemusím myslet, je to jako zastavení se v čase. Kdybych mohla, prožiju takhle zbytek života. Halušky, kakaovníky, pozdní vstávání, čistý vzduch a čtení knih, které si vyberu já sama. Přiznejme si, že je tak trochu utopie, a tak žiju přítomností, přemýšlím o budoucnosti a nezapomínám na minulost.

Viktória Šupšaková a Petr Bezruč
bývalá studentka

Světoběžník zakotvil na arabské

David Maldonado se narodil v Praze do španělsko-české rodiny. Během dětství se celá rodina stěhovala za prací. Žili ve Španělsku, Mexiku, Maďarsku a nakonec v Rakousku, kde David začal docházet na osmileté gymnázium. Jelikož se u nich doma mluví převážně česky, začal v roce 2013 také dálkově studovat na gymnáziu Arabská. Po třech letech dostal jeho otec práci v Česku, a proto se celá rodina přestěhovala do Prahy. Přestože měl David možnost dokončit rakouské gymnázium, rozhodl se raději jet do Prahy a čtvrtý ročník Arabské absolvovat ve formě denního studia.

V čem vidíš výhody a nevýhody studování české a rakouské školy najednou?

Výhoda toho je, že máš srovnání a také se na každé škole učí trochu něco jiného a jinými způsoby. Pak toho víš trochu víc, protože máš nějaké znalosti odtamtud a něco se naučíš tady, a prostě se to všechno pospojuje. A hlavně se naučíš jazyky.

Je vidět, že češtinu ovládáš perfektně. Kde ses tak dobře naučil česky?

Doma se bavíme hlavně v češtině, kterou mě a mé dva mladší sourozence naučila máma. S tátou občas mluvím španělsky, abych ten jazyk nezapomněl, ale i on umí česky, přestože má přízvuk.

Kolika jazyky plynne mluvíš?

Čtyřmi. Česky, španělsky, anglicky a německy.

Vraťme se ještě k těm nevýhodám.

Je to strašně moc práce, celý rok studuješ jednu školu, a pak se přes prázdniny učíš, abys udělal rozdílové zkoušky na té druhé. Já měl to štěstí, že jsem je nemusel dělat z matematiky ani zeměpisu, ale jen z češtiny, ZSV a dějepisu. Prostě jen z těch předmětů, které se týkají češtiny a českých reálií.

Jak se liší školství v Rakousku a Česku?

Školství závisí na učitelích. Mně připadá, že tady v Česku nejsou učitelé moc dobře placení, a tak většina z nich učí proto, že je to baví. Naopak v Rakousku jsou mnohem lépe placení, a tak nás učili i lidé, kteří to dělali hlavně pro peníze. Také jsou rakouské školy hodně spjaté s politikou, což podle mě není dobře. Například jedna naše učitelka byla v politické straně, a jelikož jí k uživení samotná aktivita ve straně nestačila, začala učit. A pokud

jsme se v hodinách dostali k debatě o aktuální politické situaci, tak nám to vykládala tak, jak to vidí její strana. Ale nebyla sama, spousta jiných učitelů a i ředitel byli v politické straně a při výuce byla dobře patrná stranická názorů.

A jak probíhá výuka?

Je to podobné, jen s tím rozdílem, že se třída nestěhuje, ale zůstává v jedné učebně celý den, kromě chemie a biologie, ty jsme měli občas v laboratořích. To znamená, že jsme moc nepotkávali ostatní třídy. Já osobně jsem se snažil bavit i s ostatními lidmi z jiných tříd, ale moc příležitostí jsem k tomu neměl. Jediné společné hodiny byly tělocvik a později i semináře. Velký rozdíl je také v tom, že v Česku se píše mnohem více testů, v Rakousku jsme byli hodnoceni i za to, jak moc se účastníme hodiny, jestli se hlásíme a odpovídáme na otázky. Výhodou toho je, že to nutí žáky něco dělat. Taky tady v Česku máme vážně hezké holky. To v Rakousku jich tolik není.

Kolik žáků je tak průměrně v jedné třídě?

V Rakousku jsou třídy menší, bylo nás okolo dvaceti. Ještě ke všemu jsme měli dva učitele, protože jsem byl v bilingvní třídě. Polovinu předmětů jsme měli v angličtině, polovinu v němčině. Ve třídách byl většinou proto ještě druhý učitel, který látku vysvětloval žákům, kteří to nepobrali. Ale to není běžné, většina tříd není bilingvní a žáků je v nich také více – asi dvacet pět.

Důležitá otázka: Jak dlouhé jste měli prázdniny?

Mnohem delší, protože v Rakousku mají kromě státních i církevní svátky, které ještě vždy doplňovali ředitelskými volny. Například na podzim jsme měli neustále prodloužené víkendy. To mě trochu štve, že teď nemáme skoro žádné volno.

Jak probíhá maturita v Rakousku? Kolik knih musíte přečíst?

Je to relativně podobné. V Česku jsou dvě části, státní a profilová, v Rakousku je to více rozdělené. Státně se maturuje z němčiny, matematiky a z jednoho cizího jazyka. Ze všech státních předmětů se píše pouze test, ústní zkouška se nedělá. Další předměty si student vybere sám a z těch skládá buď jen ústní, nebo písemnou zkoušku. Dohromady to je asi šest předmětů. Navíc na konci třetáku si zvolíš nějaké téma, které pak zpracuješ jako ročníkovou



„V Rakousku jsme byli hodnoceni i za to, jak moc se účastníme hodiny, jestli se hlásíme a odpovídáme na otázky.“

Kolika jazyky plyně mluvíš?
Čtyřmi, česky, španělsky, anglicky a německy.

práci asi o dvaceti stranách. Bez té práce, kterou mimochodem děláš hlavně o prázdninách před čtvrtákem, tě nepustí k maturitě.

A knihy?

Tady jsou pouze z češtiny a je jich dvacet. V Rakousku je to rozdělené na anglické a německé, ale přesná čísla si nepamatuji. Funguje to podobně jako tady, v průběhu studia je dostáváš jako povinnou četbu, takže jich dost už znáš.

Klasická otázka: Jaký je tvůj oblíbený předmět, a který naopak nemusíš?

Já jsem měl vždycky rád tělocvik, chemii, fyziku a biologii. V Rakousku jsem bohužel fyziku rád neměl, protože naše učitelka byla strašně chaotická, nic nás nenaučila a všechno jsem se musel učit sám. Ale tady mě začala zase bavit, protože jsou hodiny

praktičtější a srozumitelnější. No a co tady nemám rád? No asi matiku (smích), je o dost těžší než v Rakousku.

Proč ses nakonec rozhodl skončit se studiem v Rakousku?

Můj táta dostal práci v Česku, proto se celá naše rodina přestěhovala sem. Mohl jsem sice zůstat ve Vídni, ale chtěl jsem raději jít na českou univerzitu, protože ve Vídni je jenom jedna medicína a v Praze jsou tři, to znamená víc šancí. A také jsem slyšel, že ta vídeňská univerzita není až tak dobrá jako ta pražská. Navíc tam mají kvóty pro lidi, kteří nejsou Rakušani, aby měli těžší přijímačky, a to i přesto, že mají rakouskou maturitu.

Děkuji za rozhovor

Mirek Kos, 4.D

Jóga: návrat ke kořenům Indie

Moderní Evropou cloumají nejrůznější vlny fenoménů počínaje jógou, raw stravou nekonče. Důvodů, proč lidé začínají s jógou, je bezpochyby celá řada, vytvarování perfektní postavy, zdravý životní styl či fakt, že už to kromě vás zkusili skoro všichni. Se zvyšujícím se počtem zájemců se však postupně zvyšoval i počet jejích typů. Není se tedy čemu divit, když pár metrů od sebe najdeme bikram jógu a kousek opodál rovnou celé centrum, kde si každý vybere dle svých vlastních potřeb. Jak moc se ale evropská verze podobá své výchozí indické matce? Zásadní rozdíl

vychází již ze samotného vývoje. Zatímco indiští jogíni již po staletí praktikovali jógu s cílem dosažení celkové harmonie těla a duše, přičemž cvičení představovalo pouhou část cesty vedoucí k úspěchu, pro mnohé z nás je nejdůležitějším a tedy finálním produktem právě ona fyzická námaha. Dalším neopomenutelným faktorem je časový nátlak západního světa. Žijeme v době, kdy je kladen poměrně velký důraz na výkonnost a celkovou efektivitu, což se nejvíce projevilo v již zmíněném nárůstu modifikací původní formy.



K tradiční indické verzi má nejbližše patrně Hatha jóga, jejímž hlavním cílem je využití těla jako nástroje pro bližší prozkoumávání sebe samého. Mimo ní bychom však mohli najít minimálně dalších deset druhů. Někteří jich uznávají dokonce až dvacet. V tomto článku se pokusím představit alespoň ty základní.

1) Hatha jóga

Hatha jako celek se skládá ze tří částí, a to: ásany - pozice těla, pránájámy - dechová cvičení a závěrečná meditace. Aby došlo ke kýženému uvolnění jak psychických, tak fyzických blokády, je třeba si uvědomit, že tyto tři složky jsou si navzájem

plně rovnocenné a při vynechání jakékoliv z nich se pozitivní dopad na organismus značně zmenšuje. Ásany jsou zaměřené především na svaly kolem páteře a velké klouby, což výrazně napomáhá ke zlepšení držení těla a snížení bolesti zad.

2) Vinyasa flow

Průběh vinyasy vychází z tempa dechu. Jednotlivé ásany, obsahující pozdrav slunci a další pozice, plynou spolu s dechem, který vám poslouží jako nejlepší možný vůdce. Výsledkem je pak vytvoření jednoty mezi tělem i duší a celková detoxikace organismu.

3) Ashtanga

Ashtangu vytváří propojení celkem šesti sérií, které mají za úkol detoxikovat, uvolnit energetické dráhy, zlepšit stabilitu a navodit subjektivní spirituální zážitek. K rozvoji poslední složky přispívá počáteční a závěrečná mantra (systém slov či slabik vedoucí ke stavu meditace).

4) Power jóga

Tento typ je klasickým příkladem odchýlení od původní myšlenky. Power jóga vznikla v Americe s cílem zbavit Američany stresu a nadbytečných kil. Důraz není kladen ani tak na dech jako na rychlejší provádění ásan, které v sobě nesou i prvky aerobiku. Výsledkem, který se oproti klasické józe většinou dostavuje rychleji, je celkové zpevnění těla.

5) Bikram jóga

Bikram neboli hot jóga je též spíše moderní záležitostí. Skládá se z dvaceti šesti poloh, které se cvičí devadesát minut v místnosti vyhřáté na čtyřicet dva stupňů. Odměnou vám bude účinná detoxikace celého organismu, zbavíte se však i odumřelé pokožky a nepříjemného tuku.

6) Iyengar

Tato variace dostala jméno přímo po svém zakladateli, který jako první vůbec zařadil do cvičení dnes již běžné pomůcky (pásky, bloky, židle). Klade důraz na preciznost pozice a další podstatné detaily. Pozornost je též věnována horním i dolním končetinám a jejich správnému nastavení v kloubech. To následovně zajišťuje správné držení a uvolnění páteře.

7) Kundalini

Kundalini je unikátní systém, který v sobě sjednocuje snad všechny směry. Zahrnuje dynamická cvičení, ásany, dechová cvičení, meditace i zpívání manter. Věnuje se též správnému energetickému uspořádání a volnému průchodu všech čakr. Čakry jsou energetická centra v těle. Běžně se jich uvádí sedm: kořenová, sakrální, manipura, srdeční, krční, korunní a třetí oko. Lidé praktikující kundalini mají tendence se oblékat do bílého oblečení a zakrývat si hlavu pokrývkou, což má napomáhat správnému proudění a zachování si energií.

8) Kripalu

Tento druh jógy u nás zatím není moc znám. Tato jemnější metoda podněcuje praktikující držet pozici a v ní si uvědomovat spirituální i emocionální blokády, které se pak pokouší odstranit. Patrně nejnámější centrum Kripalu bychom našli až v dalekém Massachusetts. Pokud se tedy vydáte do Ameriky, doporučuji se zde určitě zastavit.

9) Yin jóga

Praktikování Yin jógy se dle očekávání zaměřuje převážně na yinové části těla. Jedná se především o svaly a tkáně v oblasti mezi kolena a pupíkem. Ty se pak protahují v tří až pětiminutových ásanách, a to vždy vleže či vsedě. Takovéto počínání se pak projeví celkovým zklidněním, hlubokou relaxací a pohodlnějším sezením při meditaci. Dejte si ovšem pozor, aby se vám v některé ásaně nepodařilo usnout.



Ať už si tedy vyberete pomalou a méně náročnou yin jógu či o něco dynamičtější ashtangu, pamatujte si, že cílem není se hned na první lekci schvátit či dostat se dále než člověk praktikující vedle. Zaměřte se spíše na sebe a na své vlastní požadavky, nebojte se některou pozici úplně vynechat nebo si ji mírně upravit. Jóga je váš čas a vaše cesta. Namaste!

Lucie Kreslová, 3.A

Holicí pěna, ponožky nebo diář?

fejton



„Balení je tu mimo jiné z toho důvodu, aby obdarovaný nebyl zklamaný hned, ale až za chvíli.“

Už se zase blíží Vánoce a jako každý rok jsou všichni zaměstnaní přípravami na tyto svátky. Nakoupit stromek, udělat výzdobu, připravit dostatek jídla a mnoho dalšího. Ale asi nejvíce práce, času a přemýšlení zabere vybírání vánočních dárků. Musíte si opatřit alespoň jeden dárek pro každého ze svých blízkých, což není vůbec lehké. Musíte totiž přemýšlet nad tím, co daná osoba potřebuje, ještě to nemá, potěší ji to, je to reálně k sehnání a zároveň vás to nezruinuje. Někdo se spoléhá na svoji intuici. Ale asi nejlepší způsob je si hodit mincí nebo to vyčíst z čajových lístků, popřípadě to vypožorovat z postavení hvězd. Naštěstí existují záchranné dárky vhodné v krizových situacích, jedná se o nejrůznější voňavky, holicí pěny, kalendáře nebo klasické ponožky. Obdarovaný člověk sice není radostí bez sebe, ale je i za takové praktické dárky také rád (většinou).

Když už se vám podaří něco sehnat, je potřeba darovaný předmět nějak zabalit a vyzdobit, čímž můžete skvěle odvést pozornost od „vysoké“ kvality daru. Balení je tu mimo jiné z toho důvodu, aby obdarovaný nebyl zklamaný hned, ale až za chvíli, a abyste ho alespoň nakrátko udrželi v naději, že dostává to, co chtěl. Když máte nakoupeno a zabaleno, nevyhnutelně přichází chvíle, kdy se pečlivě vybraný a ještě pečlivěji zabalovaný dar ocitne v rukou obdarovaného. Jedná se o takové finální zúčtování, v tento moment zjistíte, zda jste jako vybírač dárků uspěli. Také tím končí celé vánoční snažení týkající se dávání dárků.

Závěrem bych rád vám všem popřál hezky strávené vánoční svátky, bez ohledu na to, co (ne)najdete pod stromečkem.

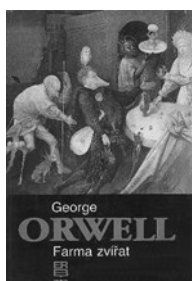
text: **Tomáš Hromada, 3.E**

ilustrace: **Adéla Novotná, 2.C**

Nezapomeňte na knihy

10 oblíbených knih studentů

Ač se to zdá nepravděpodobné, vracejí se knihy opět mezi nás. Před několika lety byste potkali s knihou v ruce jen málokoho. Dnes je situace o něco lepší. Lidé totiž začali využívat moderních technologií a díky nim mají kdykoliv po ruce příběh, na jaký mají náladu. Zdálo by se, že díky - nebo spíš kvůli - těmto novým vychytávkám jsou dny těch opravdových papírových knih již sečteny. Avšak lidem se začalo stýskat po kouzlu otevřené knihy, po vůni potíštěných stránek i po obracení listů. A tak se knihy opět dostaly do našich tašek. A co je důležitější...i do našich srdcí. A tak jsme se zeptali přímo vás, studentů gymnázia Arabská, jakou knihu máte nejraději. Pokud tedy nevíte, co si přečíst nebo jaký koupit vánoční dárek, nechte se inspirovat svými kamarády.



Farma zvířat, George Orwell

Kniha alegoricky popisuje dění v Sovětském svazu za života George Orwella. Jak už název napovídá, děj se odehrává na farmě. Zvířata zde uskuteční revoluci, vyženou lidi a začnou sama hospodařit. Jak může tohle všechno skončit? To už musíte zjistit vy.

Pán prstenů, J. R.R. Tolkien

Jistě jste už někdy viděli film Pán prstenů. Ovšem, jak tomu často bývá, film se nemůže rovnat kvalitě knihy. Pokud jste tedy příznivci fantasy, chcete zažít dobrodružství nebo prostě rádi sáhnete po dobré knížce, doporučuji právě Pána prstenů. Příběh vás pohltí natolik, že se od něho nebudete moci odtrhnout. Napětí a emoce zaručeny.

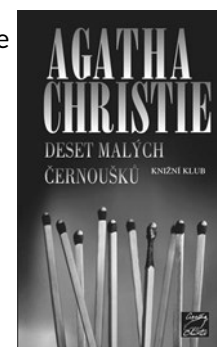


Stopařův průvodce po galaxii, Douglas Noel Adams

Kniha úžasným způsobem spojuje nevšední britský humor a sci-fi žánr s komplikovanými otázkami o vesmíru a životu. Příběh se čte svižně, má nečekané zvraty a i po téměř 50 letech je stále aktuální a dokáže uchvátit čtenáře všech věkových kategorií.

Deset malých černoušků, Agatha Christie

Máte rádi detektivní příběhy, bezvýchodné situace a zapeklité problémy? Pak je pro vás Agatha Christie nejlepší volbou. V knize Deset malých černoušků ovšem nenajdete slavného Hercula Poirota ani slečnu Marplovou. Tato kniha je unikátní tím, že se v ní nevyskytuje žádný „velký“ detektiv. Přesto však patří k jedněm z nejznámějších. Jisté je v příběhu pouze jedno - sami vraha neodhalíte. Myslíte, že ano? Pak se směle pusťte do čtení!





Hra o trůny, George R. R. Martin

První kniha ze série Píseň ledu a ohně se odehrává ve světě temného středověku, hemžícího se statečnými rytíři, mocnými čaroději, zlovkou a mnohem horšími věcmi. Příběh je plný intrik, napětí a akce. A věřte, že jakmile se dostanete na poslední stránku knihy, poběžíte si do knihovny půjčit i druhý díl.

Dívka ve vlaku, Paula Hawkins

Kniha vyšla teprve před rokem a už si stihla zajistit celosvětovou popularitu. Román vypráví o dívce jménem Rachel, která dojíždí vlakem do práce. Den co den vidí z okna vlaku mladý pár, a protože moc ráda fantazíruje, představuje si, že je zná. Dá jim dokonce jména, Jess a Jason. Jednoho dne Jess zmizí a Rachel jako jediná ví, co se stalo. Ovšem kvůli jejím problémům s alkoholem ji nikdo nebere vážně. A tak musí Rachel sama vyřešit případ zmizení a následné vraždy. Přitom zjišťuje, že nemůže nikomu věřit. Dokonce ani sobě ne.

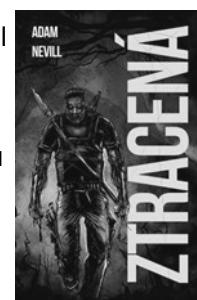


Spalovač mrtvol, Ladislav Fuks

Klasický psychologický hororový román vyprávějící o problémech židů za druhé světovou války je nejznámějším dílem Ladislava Fukse. Jak snadno se dá člověk ovlivnit? Může se posedlost změnit v bláznovství? To vše se dozvíte v této nestárnoucí knize.

Ztracená, Adam Nevill

Píše se rok 2053 a kvůli změně klimatu je lidstvo na pokraji vyhynutí. Dcera hlavního hrdiny se ztratila a policie má dost vlastních starostí s násilím a různými gangy, než aby mu pomohla ji vypátrat. Proto musí dceru hledat sám. Podaří se mu to? Nebo už je osud jeho dcery nadobro zpečetěn?



Dítě číslo 44, Tom Rob Smith

Příběh knihy se odehrává v Sovětském svazu roku 1953. Brutální praktiky ministerstva statní bezpečnosti nejsou žádným tajemstvím, přesto však nemá nikdo odvalu se vzburit proti režimu. Jednoho dne se však najde u železniční trati mrtvola malého chlapce. Lev Děmidov, hlavní hrdina příběhu, je nucen zatajit fakta o této smrti. Příkaz splní, avšak začnou v něm hlodat pochybnosti. Kdo byl mrtvý chlapec? A kdo ho zavraždil?

Pátá vlna, Rick Yancer

Mimozemšťané se rozhodli obsadit Zemi a vyhladit tak celou populaci lidí. Jejich útoky přicházejí ve vlnách, které dokáží přežít jen ti nejsilnější. Šestnáctiletá Cassie přišla o rodiče a jejího brášku odvezli vojáci. Chce ho za každou cenu zachránit, a proto se rozhodne důvěřovat tajemnému Evanovi. Je ovšem Evan opravdu „ten hodný“? Co když je vše jinak, než se na první pohled zdá?



Veronika Vondrová, 1.D

Malé návraty

Čas je zvláštní veličina. Jen se přiznejte, kolikrát se někomu z vás stalo, že jste seděli na extrémně nezáživné nebo dlouhé přednášce (1), a ze slušnosti k profesorovi a také z lenosti jste nechali mobily, knihy a časopisy v taškách a vyvinuli minimální snahu dávat pozor nebo to alespoň předstírat. V takovýchto těžkých životních chvílích, kdy se nám studentům klíží víčka a zrak sklouzává na hodinovou ručičku stagnující na stále stejném místě, se nabízí jednoduché řešení – zírat z okna a filosofovat o plynutí času.

Já jsem si čas vždy představovala jako miniaturního chlupatého šotka růžové barvy s poťouchlým výrazem na tváři, vysměvačným úsměvem s chybějícími zuby a průzračně modrýma očima. Vyznačoval se malými kapesními hodinkami se zlatým pláštěm a roztomilou oplácaností, kterou bych po zhlédnutí filmu „Já, padouch“ nazvala „fluffiness“. Ve vyučovacích hodinách některých nejmenovaných předmětů jsem si představovala, jak sedí v displeji hodin visících na zdi a se značnou silou se opírá svým mohutným pozadím o hodinovou ručičku, aby se nemohla pohybovat. V některých případech se dokonce zdálo, že ji i tlačil dozadu.

Na druhou stranu, když čas utíkal až příliš rychle, jak se obvykle stává, když běžíte na metro nebo na tramvaj, snažíte se včas dojít na přednášku nebo do práce, celkem se mi zamlouvalo ztvárnění času od Sachy Barona Cohena z druhého dílu filmu Alenka v říši divů. Tahle podoba času je totiž krutá a nemilosrdná, a přesto ledově krásná. Tohle je čas, který bere životy, naděje, lásku a zdraví a neptá se na následky.

Čas je zkrátka nevyzpytatelný. Může nám pomoci zahojit rány, nebo naopak překonat dlouhou chvíli, ale nikdy nepracuje pro nás. Nikdo z nás se mu nemůže postavit, samozřejmě kromě Martyho McFlye z Návratu do budoucnosti anebo Doctora Who. A to mě přivádí k zásadní otázce: „Co byste dělali, kdybyste se mohli v čase vrátit anebo

se podívat do budoucnosti? Nastoupili byste do Tardis nebo DeLoreanu, kdyby se náhle zhmotnili ve vašem pokoji? Vybrali byste si budoucnost, anebo minulost? Byli byste pro, nebo proti návratu?

Já osobně jsem po krátkém zamyšlení došla k názoru, že návrat nepotřebuju. Malé návraty se mi totiž dějí každý den (2). Ptáte se kdy? Tak například když zapomenu peněženku doma....., nebo se v půlce cesty na metro rozhodnu, že jsem si na sebe přece jen měla vzít ty druhé džíny. Nebo když nakupuji vánoční dárky a všechno nejmiň šestkrát vyměňuju, případně když si vzpomenu na něco krásného. Poslední takový návrat, o kterém bych vám ráda pověděla, se mi stal na fakultě na první přednášce z práva. Usadila jsem se do řady, otevřela svůj notebook v domnění, že uslyším něco nového a vzrušujícího a z úst přednášejícího zazněla tato památná slova: Pamatujte si, že neznalost práva neomlouvá. (3) Člověk se vždycky tak nějak na chvíli vrátí na Arabskou, no ne?

Většinou mě tyto malé návraty v životě nechají lehce podrážděnou, ale když se druhý den ráno podívám z okna, tak nemyslím na ně a na to, že čas cosi bere a přidává vrásky, ale na to, že je přede mnou další nový den, který může přinést úplně cokoliv. Čas je zkrátka nejlepší přítel a zároveň největší nepřítel člověka.

-
- (1) Mimochodem všimli jste si, že takové přednášky mají zpravidla profesori tendenci ještě více protahovat, jako by snad špatně četli signály ze zívajícího studentského publika? Nedostatek vnímavosti? Nemyslím si.
 - (2) Myšleno metaforicky, dámy a pánové.
 - (3) Kdo má na ZSV paní profesorku Hnilíčkovou, tak chápe. Zdravím, paní profesorko.

Markéta Vendlová, bývalá studentka

Věděli jste, že v jižní Africe jsou populární a tradiční vánoční pochoutkou smažené						udělej	paměť PC	předložka	bezpilotní letouny			čaj knižně	udeřiti	zaměnitel-nost		
					vznik					označení letadel ČR	omastek					
					3.díl tajenky											
					želet											
NÁPOVĚDA:																
CMÉ, OSB, HAAK, TOR	odpadlíci	1.díl tajenky	spojka slučovací	povrchový důl				čidlo zraku				Otakar Moteil				
				nervová soustava				římská 4				čidla sluchu				
pomluvit							anglicky vevnitř				dětsky dudlík					
											anglicky zadek					
ukazovací zájmeno			10x10				vyrůst									
			antimon				kopie									
příslušník velkého národa				barvivo na vejce				kyslík	elektron		kód Itálie					
											skica					
typ desky				římská 5			vyznač pohanství					informační technologie				
							obchodní řetězec					manžel dcery				
zvrtné zájmeno			rod v Peru	am. boxer				zima					jód			
				holand. háček				draslík					záření			
typografie										2.díl tajenky	hlíst					
											způsobuje tvorbu protilátek					
prosklené otvory					římsky 500			pach	obyvatel Marsu							
					domslet											
výrůstek na hlavě hmyzu								mravenec angl.					předložka			
								čarodějova země					nemluvit pravdu			
1.písmeno abecedy		kino v Praze					dezert					pres				
		přidá tuk					nářadí									
fáze měsíce												klobouk angl.				
												dusík				
irsky do				typ skály					mužské jméno							
				hon					slovinsky kopec					instinkty		
hýkáni osla			opak hůř				udělá pohyb					puls				
			nejinak									jednotka odporu				
	šlápěj												popěvek	uran		
	San Francisco						jitro						popěvek	plošná míra		
budovat							ident. číslo				prázdný v žaludku					
maxipes				ukazovací zájmeno			beryllium				Marie angl.					