

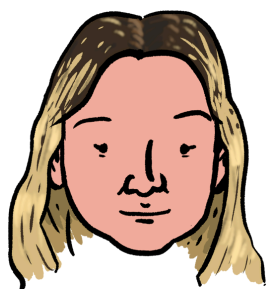
PRESTIŽNÍ STUDENT



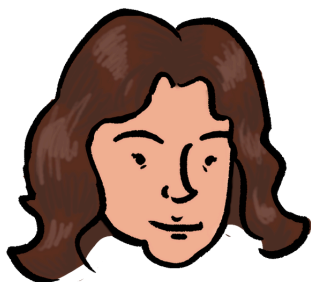
Láska

12. 5. 2025

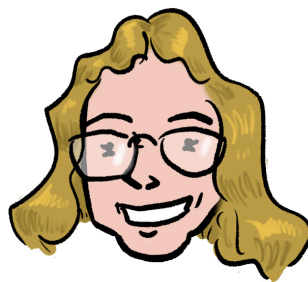
ČLENOVÉ REDAKCE



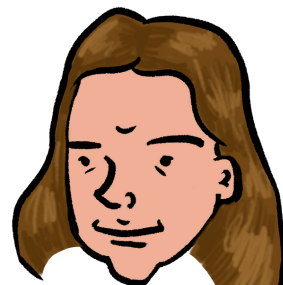
**PÁŤA
ALBERTOVÁ**
2.B



**PÁJA
CHALUPOVÁ**
4.B



**ANIČKA
VERNEROVÁ**
4.B



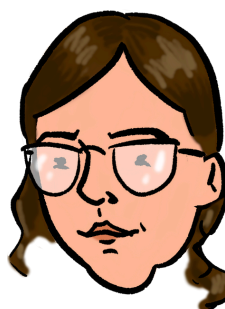
**MAJDA
MAJNEROVÁ**
3.B



**ELIŠKA
DOLEŽÍLKOVÁ**
3.B



**ŠIMON
ROSKOVEC**
3.D



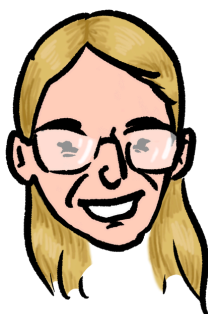
**EVI
VACKOVÁ**
4.B



**JONÁŠ
HRMO**
2.B



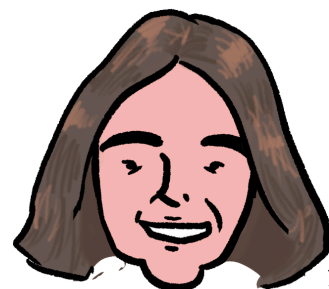
**MAREK
BARBUŠ**
4.B



**MAJDA
SODOMKOVÁ**
2.C



**KRISTÝNA
SIEGLOVÁ**
3.B



**MAJDA
KOZLOVÁ**
3.B



**THEO
DIAN**
3.A



**JOHANKA
KRACÍKOVÁ**
2.B



**VOJTA
VERNER**
1.D



**MARKÉT
KUBÁČOVÁ**
1.D

OBSAH

GRAFIKA

Majda Majnerová
Jonáš Hrmo
Majda Kozlová
Theo Dian
Eliška Černá
Páťa Albertová

ILUSTRACE

Šimon Roskovec

KOREKTURA

Adam Mshasha
Majda Majnerová

TITULNÍ STRANA

Šimon Roskovec
Evi Vacková

Úvodník	3
Neobvyklý milostný příběh Emmanuela a Brigitte Macronových	4
Láska k národu - vlastenectví nebo nacionalismus	5
Básnické okénko	7
Hynku! Viléme!! Jarmilo!!! Rychle do průvodu	8
Jahodový jarní cheesecake	10
Rozhovor s Adrianou Batte	11
Z dobré vůle - stojí za to pomoci	12
Láska k sobě samému, mindfulness	13
Arabský horoskop	14
Hudební proměny vol. 1 - Linkin Park	16
Letní akademie Discover	18



Vše, co potřebujeme, je prý láska. Nebo alespoň tak to kdysi říkali Beatles. I my jsme pro májové číslo vybrali jako téma lásku. Dřív jsem myslela, že o ní mluví každý. Jako kdyby snad všechny úplně fascinovala a v krásném smyslu pohlcovala. Jsou o ní napsané všelijaké písně, knihy a básně. To koneckonců uvidíte.

Svět v dnešní době pospíchá a kolikrát nemáme možnost se na chvíli zastavit. Květen se bude linout, hlavně díky maturitám, pomalejším tempem. Přiju tak všem čtvrtákům hodně štěstí, určitě to zvládnete. Musím jim také poděkovat za poslední zvonění, ačkoliv jsem šla pozdě, stejně byl pro mě východ z metra na Bořislavce osudný. Nikdy jsem netušila, jak si budu vážit suchých bot, do té doby, než jsem seděla na hodině zeměpisu s „rybníčky“ v konverskách.

V tom spěchu je třeba si připomenout i světlé chvíle: pomyslnou stříbrnou medaili se nám povedlo vyhrát v soutěži Školní časopis roku a dále budeme postupovat do celorepublikového kola, které se koná na podzim v Brně. Do redakce jsme taktéž přivítali nové členy, a to Elišku (2. B), která nám už do tohoto čísla přispěla článkem o výměně kultur, a zkušebně i Adama (2. B) jako korektora.

V májovém čísle se dočtete něco o lásce k národu, nacionalismu a jeho hranicích, mindfulness a pozitivním vztahu k sobě sama, svátku práce, ale nebude chybět ani horoskop.

Příjemné čtení Vám přeje
šéfredaktorka Patricia Albertová

Šéfredaktorka

Neobvyklý milostný příběh Emmanuela a Brigitte Macronových

To, že prezidentem Francie je Emmanuel Macron, asi není nikomu neznámo. Co ovšem také mnohým neunikne, je jeho manželka Brigitte, která je o čtvrt století starší než prezident. Některým tento vztah přijde minimálně nezvyklý, stejně jako příběh toho, jak se tito dva vůbec setkali.

Prestižní student

Macron se se svou manželkou setkal již během svých studentských let roku 1993, kdy jemu bylo 15 a jí 39. Brigitte byla tehdy jeho učitelkou francouzštiny, latiny a divadla na prestižní škole La Providence v Amiens. Macron byl skutečnou definicí prestižního studenta, kterého v té době fascinovali francouzští velikáni jako například André Gide. Laurence, Briggittina dcera, která chodila s Emmanuelem do třídy, o něm vypravovala jako o bláznivém chlapci, který věděl vždy vše o všem. Samotná Brigitte Emmanuela poznala, když hrál hlavní roli ve školní hře Jakub a jeho pán, kterou mimochodem napsal Milan Kundera. Za pomyslný začátek jejich vztahu se dá považovat moment, když za ní Macron přišel s tím, zdali by společně nemohli přepsat části hry Umění komedie, aby zvýšili počet postav. Již zde Macron ukazoval intelektuální vyspělost a jistý šarm, kterým okouznil svou učitelku.

Milostné plotky

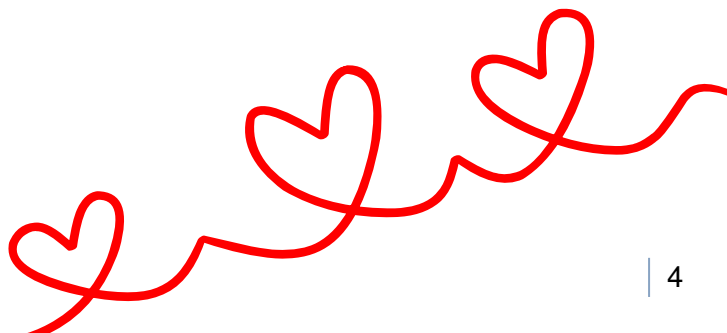
Briggittina rodina byla velmi váženými výrobci čokolády v Amiens (dnes se shodou náhod rovněž specializují na makronky). Samotná Brigitte měla v době, kdy potkala Emmanuela, manžela a tři děti, které byly Macronova věku. Přesto ji na budoucím prezidentovi cosi fascinovalo, možná to byl jeho intelekt, možná jeho charisma, možná obojí. Tak či onak, jejich vztah nabýval na

intenzitě a brzy z toho vznikl takový menší skandál. Okolí jejich vztah odsuzovalo, avšak pouto mezi nimi sílilo.



Lásky konec?

Emmanuelova rodina ho následně poslala na elitní lycée Henri-IV v Paříži (v podstatě ho za trest poslali na ekvivalent Keplera), tím pádem se od sebe obě hrdličky vzdálily. Pouto mezi nimi však nevymizelo, ba naopak, našli si k sobě cestu a po tom, co se Brigitte rozvedla se svým manželem, se stal jejich vztah veřejným. Oba si navzájem rozuměli a stáli po boku druhého, proto se roku 2007 vzali (Emmanuelovi tehdy bylo 29 a Brigitte 54 let). Brigitte po ukončení pracovního poměru začala svého manžela intenzivně podporovat v jeho politické kariéře, když tedy roku 2017 kandidoval na prezidenta, byla jedním z hlavních pilířů jeho kampaně. Pracovala nejen za kulisy, ale rovněž organizovala meetingy a pomáhala mu získat si voliče.





První dáma Francie

Theo Dian

Brigitte rovněž přinesla nového ducha do úřadu první dámy. Mnoho jejích předchůdkyň bylo velmi nevýrazných, takže s Brigitte přišlo nemálo změn. Současná první dáma se začala výrazněji zapojovat do různých charitativních a dobročinných aktivit, mezi které patří například ochrana dětí, podpora vzdělávání nebo prevence domácího násilí. Rovněž podporuje kulturní a jiné umělecké iniciativy, což je jen podtrženo Brigittiným módním vkusem.

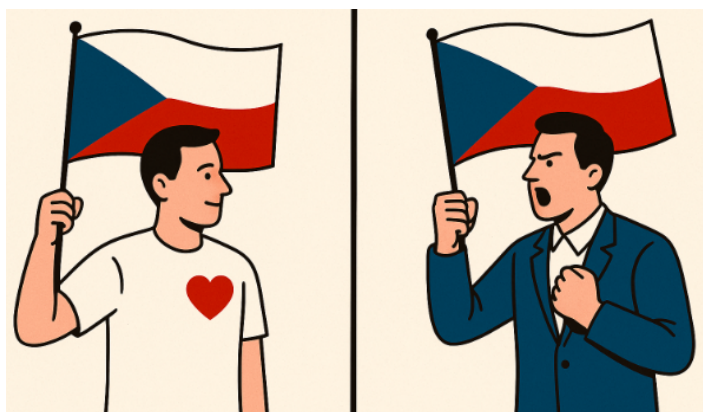
Mnozí ovšem stále vztah Macronových odsuzují, kvůli výraznému věkovému rozdílu (ačkoliv nikomu evidentně nevadí identický věkový rozdíl mezi Donaldem Trumpem a jeho manželkou Melanií) i faktu, že se seznámili jako žák a učitelka. Nicméně dcera Brigitte Macronové, Tiphaine, konstatovala, že nezná moc párů, kteří jsou tak šťastní, jako jsou právě Macronovi. Lze tedy vidět, že láska má různé, na první pohled nekonvenční podoby, které se týkají úplně všech, ať už jste obyčejný člověk, prestižní student nebo prezident Francie.

Láska k národu – vlastenectví nebo nacionalismus?

Mezi základní potřeby člověka patří také potřeba identifikovat se s nějakou skupinou, někam patřit. Ať už je to skupina fanoušků fotbalového klubu, literární skupina nebo spolek přátel. Ale můžeme se také identifikovat s vlastním národem. Určitě jste z projevů některých politiků zaznamenali slova o „vlasteneckých“ silách nebo politická hesla typu „Česko, pro tebe všechno“. Co je to ale skutečná láska k národu, jaká je hranice mezi vlastenectvím a nacionalismem a kdy se jedná o pozitivní a kdy spíše o negativní jev?

Vlastenectvím neboli patriotismem (z latinského patria – otčina) se myslí kladný postoj ke své domovině, nejčastěji se jedná o stát, ale může se jednat o oblast nebo i město. Vlastenectví se vyznačuje zvláštní náklonností k vlastní zemi, pocitem osobní identifikace se zemí, zvláštním zájmem o blaho zemi a ochotou obětovat se pro dobro země. Samo vlastenectví se dá dělit do mnoha kategorií podle toho, zda je láska k národu stavěna nad ostatní morální hodnoty, zda jsou na stejné úrovni nebo jestli právě tato láska k národu má morální hodnoty vytvářet.

Vlastenectvím neboli patriotismem (z latinského patria – otčina) se myslí kladný postoj ke své domovině, nejčastěji se jedná o stát, ale může se jednat o oblast nebo i město. Vlastenectví se vyznačuje zvláštní náklonností k vlastní zemi, pocitem osobní identifikace se zemí, zvláštním zájmem o blaho zemi a ochotou obětovat se pro dobro země.



Samo vlastenectví se dá dělit do mnoha kategorií podle toho, zda je láska k národu stavěna nad ostatní morální hodnoty, zda jsou na stejné úrovni nebo jestli právě tato láska k národu má morální hodnoty vytvářet.

Rozdíl mezi nacionalismem a vlastenectvím tkví v náhledu na vlastní národ. Zatímco nacionalismus se spíše soustředí na národ z etnického pohledu, považuje svůj národ za lepší než ostatní a má tendenci k nekritickému pohledu na národ a jeho autority, vlastenectví se spíše snaží svůj národ dovést k nějakému ideálnímu obrazu a daleko kritičtěji uvažuje o svých autoritách nebo historii národa. Myslím si, že celý rozdíl shrnuje tento známý citát našeho prvního prezidenta Tomáše Garrigue Masaryka: „Vlastenectví je láska k vlastnímu národu, nikoli nenávisť k jiným.“

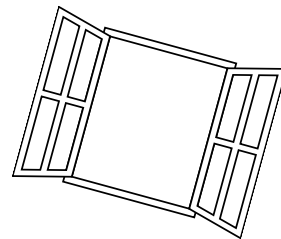
Z dlouhodobých průzkumů vyplývá, že občané České republiky nemívají přílišné citění ke své vlasti. Jaká je příčina tohoto jevu není zrovna snadné určit, může se svým způsobem jednat i o pozůstatek z dob socialismu anebo i to, že nejsme zrovna hrdí ani sami na sebe. I tak existuje mnoho Čechů, kteří na politická hesla týkající se lásky k národu slyší, aniž se kriticky zamýšlejí nad tím, zda se náhodou místo vlastenectví nejedná o nacionalismus. Nacionalisté se velmi rádi schovávají pod plášť s nápisem vlastenectví a rádi rozdíl mezi nacionalismem a vlastenectvím stírají. „Pokud máš rád svou vlast a jsi vlastenec, vol nás, my jsme také vlastenci,“ hlásají, ale jaký má vlast užitok z vyvolávání nenávisť mezi občany nebo slovně útočit proti minoritě válečných uprchlíků, kteří již do státního rozpočtu přispěli více, než jakou jsme jim ze státního rozpočtu poskytli pomoc.

Toto není vlastenectví, to je závist, neboť vlastenec považuje za nutné, aby se národ řídil morálními zásadami, mezi něž patří i solidarita.

Závěrem snad jen říci, že trocha vlastenectví by našemu národu nejspíše nijak neuškodila a možná by i pomohla k pochopení společnosti, co je to vlastenectví a co je nacionalismus. Není třeba dělat mnoho, stačí čas od času někde dobrovolně pomoci nebo se snažit kriticky sledovat směřování naší země.

Jonáš Hrmno

Básnické okénko



První máj byl lásky čas... Takhle začínal Mácha svůj Máj. Nejen Mácha, ale mnoho dalších líčí lásku ve svých verších. Co nás na ní tak fascinuje? Dvojslabičné slovo, pocit, který každý popisuje jinými slovy. A jen tak někoho nenechá spát.

Když už mluvíme o lásce, začneme se ženami. Konkrétně starověkou básnířkou Sapphó. Právě Sapphó byla jednou z prvních básnířek, které psaly o citech mezi ženami. Po dlouhou dobu zůstala také jednou z mála básnířek vůbec. Její verše o Atthidě a jiných dívkách jsou plné touhy.

*„Ó Atthido, má družko, odkud ten tvůj chlad?
Již protivno je tobě Sapphy vzpomínat,”*

(Sapphy písň o Atthidě III.)

Milostná poezie, jež překonává smrt i čas, patří králi sonetů Williamu Shakespeareovi. Anglický dramatik a básník představuje lásku v mnoha podobách – jako vyznání samotných citů až po jejich věčnost. Ve 154 sonetech najdeme pro lásku spoustu jmen.

*„Mám srovnávat tě s krásným letním dnem?
Tvá krása září víc, víc laskavá je”*

(Sonet 18)

Emily Dickinsonová, americká básnířka 19. století, prožila celý život v ústraní a vydala anonymně jen pár básní. Většina její tvorby byla nalezena až po její smrti. Ve svých verších píše o neopětované nebo nemožné lásce s filozofickým podtextem.

*„Láska je vše, co je,
toť vše, co o ní vím,
a stačí to, vždyť náklad je
úměrný kolejím.“*

(Svůj podíl noci snést)



Jaroslav Seifert, náš jediný nositel Nobelovy ceny za literaturu, vnímal lásku jako snový a něžný cit, jako letní přeháňku. Pro její vyobrazení ve svých básních využíval vůni květin, stíny staré Prahy nebo šepot večerního města.

*„Ženy jsou jako běloučkový cukr v tom hořkém
kafi života.“*

Jako posledního jsem vybrala chilského básníka s poněkud zvláštním jménem. Pablo Neruda ve svých básních kombinuje vulgární a metaforické vyjádření a hojně využívá obrazy přírody. Ve svých dílech je upřímný a optimistický.

„Miluji tě, aniž vím jak, nebo kdy, nebo odkud.“

(Sonet XVII)

Sama jsem se nechala květným májem inspirovat.

*Žárlím na měsíc,
když i přes den vidí tebe víc.
Slova jsou hořká,
těch chvilí je jen troška.*

*Ve snech vídám tě častěji,
snad chtěla jsem to tak,
chladná rána a četné později.*

Ve veršovaných textech najdeme více než jen lásku. Dle mého názoru se v nich skrývá něco pro každého, kdo v nich chce hledat.

Patricia Albertová

Hynku! Viléme!! Jarmilo!!! Rychle do průvodu!

Všudypřítomná propaganda se za komunistického režimu propisovala do všech aspektů lidského života. Mezi události, jejichž význam komunisté překroutili a zneužili pro vlastní účely, patří i Svátek práce.

Den, který svůj původ odvozuje od dělnických protestů z konce 19. století, získal za totalitního režimu zvrácenou propagandistickou tvář. Oslavy emancipace dělníků měly v době první republiky mnoho podob; kromě těch politických, které organizovaly přímo politické strany, si „svůj vlastní“ první máj zařídil třeba Tomáš Baťa, který zaměstnance své továrny zval na svou zahradu. Tuto *zahradní slavnost* musel později organizovat na veřejných prostranstvích, protože se obrovská množství dělníků k němu na zahradu už nevešla. I po druhé světové válce se první máj slavil napříč politickým spektrem. Přestože byl značně zpolitizován, stále se jednalo o slavnost pracujících.



Baťův První máj

Po komunistickém převratu se ze spontánních veselí stala pouhá demonstrace síly komunistické strany a zdánlivé jednoty socialistického lidu.

Úzkostnou snahu komunistů udržet si absolutní moc a strach z jakéhokoli vybočení z davu dokazuje to, že účast na prvomájových průvodech byla de facto povinná. Zaměstnavatelé dohlíželi na zaměstnance, učitelé pak na své žáky. Podle sovětského vzoru se tak první máj stal dalším nástrojem šikany ze strany režimu.



Po roce 1948 se města každoročně začátkem května zahalila do rudé barvy. Sovětské vlaječky v oknech, transparenty s budovatelskými hesly a obličejí Karla Marxe, Vladimira Lenina a dalších jim podobným byly něčím, co nesmělo nikde chybět. Davy lidí defilovaly městy s mávátky a jinými serepetičkami, skandovali hesla jako „Ten, kdo stojí na chodníku, nemiluje republiku“ nebo „Nekoukejte z okna dolů, pojďte s námi do průvodu.“ A jako kdyby toho nebylo málo, celý tento proces doprovázela budovatelská hudba z pouličních tlampačů. Zejména ve velkých městech probíhaly před zraky vysokých funkcionářů, kteří pochoduující sledovali z tribun.

Mnozí účastníci průvodů se snažili nepozorovaně vytratit, proti čemuž komunisté bojovali originálně – v okolí průvodů instalovali stánky s pomeranči, banány a jiným nedostatkovým zbožím, aby prchající alespoň na chvíli zdrželi.

V roce 1968 dostaly prvomájové průvody naprosto odlišný rozměr. Na transparentech se objevovaly výzvy k odstranění cenzury a k demokratizaci Československa. O rok později byl prvomájový průvod v Praze zrušen – nejspíše ze strachu z odporu, který by v obrovských davech nedokázali kontrolovat. Podobná atmosféra jako v roce 1968 panovala v květnu 1989, kdy se mezi transparenty také objevila protikomunistická hesla, a průvod tak předdeslal události následujících měsíců.



Přestože už v dnešní době není první máj vnímán především jako svátek práce, důvodů k oslavám je víc než dost. Takže pokud nemáte nikoho, s kým byste vystoupali pod petřínské třešně, nezoufejte a užijte si den volna v probouzející se přírodě.



Majda Majnerová

**SLEDUJ NÁS NA
INSTAGRAMU!**



@prestiznistudent

Jahodový jarní cheesecake

Pojďte si připravit tento lahodný jemný dort, jehož příprava vám zabere nanejvýš půl hodiny. Jak jistě všichni víte, jídlo spojuje. Udělejte si tedy čas a upečte něco na zub svým přátelům. Věřím, že rozhodně neuděláte chybu, když jahodový dort vezmete na zahradní párty nebo si na něm pochutnáte se svými přáteli na piknikové dece v parku. A nezapomeňte, že láska prochází žaludkem! Přeji příjemné čtení a úspěch při pečení...



Postup:

1. Předehřejte troubu na 170 C°.
2. V míse smíchejte drcené sušenky a ovesné vločky. Poté přilijte rozpuštěné máslo a míchejte, dokud se vše řádně nespojí.
3. Vzniklou směs rovnoměrně zatlačte na dno vymazané 20centimetrové dortové formy.
4. Formu s korpusem přesuňte na chvíli do lednice, aby máslo opět ztuhlo.
5. V jiné míse smíchejte všechny ingredience na náplň a mixérem je rozmixujte dohladka.
6. Poté vlijte náplň cheesecaku do formy na ztvrdlou krustu.
7. Takto připravený dort už jen vložte do trouby a pečte přibližně 45–55 minut, nebo dokud neztuhne střed a nebude mít krásnou zlatavou barvu.
8. Vyjměte cheesecake z trouby a nechte ho úplně vychladnout.
9. V malém rendlíku si rozehejte jahodový džem nebo uvařte svůj jahodový rozvar a poté ho opatrně nalijte na dort. Opět nechte chvíli vychladnout v lednici.
10. Před samotným podáváním můžete ještě nakrájet čerstvé jahody (případně i zelené snítky např. máty peprné) a dle vlastní fantazie jimi dort dozdobit.



Ingredience:

na korpus:

- máslové sušenky (Bebe) 90 g
- ovesné vločky jemné 60 g
- máslo 50 g

na náplň:

- cream cheese 400 g
- řecký jogurt 140 g
- cukr krupice 80 g
- vejce 2 ks
- ovesná mouka (jakákoliv jiná) 20 g
- vanilkový extrakt 1 lžička

na dozdobení:

- jahodová marmeláda (100 % ovoce) nebo jahodový rozvar dle preferencí,
- čerstvé jahody 200 g nebo podle chuti



Johanka Kracíková

Rozhovor s Adrianou Bate

TSC Sicílie 2025

I tento rok se naše škola zúčastnila výměnného programu se sicilskou školou Boggio Lera. Italští studenti Prahu navštívili v prosinci minulého roku a my jsme se do Katánie vydali na konci března. Byla to pro mě skvělá zkušenost a z celé výměny jsem si odnesla krásné zážitky, na které budu ještě dlouho vzpomínat. Měla jsem i velké štěstí na studentku, se kterou jsme se vyměňovaly a staly se z nás kamarádky. Rozhodla jsem se ji tedy pro Prestižního studenta krátce vyzpovídat.

Can you briefly introduce yourself and tell us where exactly in Sicily you're from?

My name is Adriana, I'm 16 years old and I'm from Scordia, a small town near Catania. Apart from going to high school everyday, I go to the gym three times a week and occasionally swim. In my free time I love singing and reading books or playing board games with my two younger brothers, Alessandro and Augusto.

What made you decide to join the exchange program and come to the Czech Republic?

I decided to join the exchange program because I wanted to find out more about different cultures. I had never been to the Czech Republic so it was a great opportunity to discover it. Also I had heard many of my friends who participated in the Erasmus say great things about it.

What do you think is the biggest cultural difference between Italy and the Czech Republic?

The Czech Republic is definitely a lot tidier than Italy. I also think us Italians tend to be more relaxed and we are usually late to social events, while for Czechs being on time means being respectful.

How is everyday life in Italy different from life here in the Czech Republic?

I believe everyday life in Italy is more lively, with social gatherings usually happening during meal times or at family meet-ups, in the morning but even until late night. In the Czech Republic people's daily routine is generally more reserved and it feels like days end sooner.

What did you enjoy the most about Prague or the Czech Republic in general?

I loved the "gothic" atmosphere of the whole city and despite seeming a bit unsettling at first, the people were wonderful.

Was there something that surprised you during your stay?

The household habits were definitely the most surprising part. For example it's unthinkable for us Italians to take our shoes off as soon as we get inside the house.

What do you like and don't like about life in Sicily?

What I love about Sicily is the food in the first place, then of course our historical heritage and the amazing beaches that you can visit all year long. Something I don't like is the lack of care and respect towards monuments and public spaces and how inefficient public transport is.

What's one stereotype about Italians that is totally true – and one that is totally wrong?

A true stereotype is that Italians talk with their hands a lot. A false myth is that all Italians are careless and don't want to work hard.

What's one thing from Italian culture you're really proud of?

I'm proud of our sense of community and our cultural heritage.

What does “love” mean to you — and do you think Italians and Czechs see it differently? Love means dedicating every thought of yours to the one person, suffering their absence when they're not there. I think love has endless shades, but the feeling itself is universal so no, Italians and Czechs don't see it differently.

What's a typical idea of a romantic date in Italy? Romantic dates in Italy usually involve doing something fun such as going to the movies, visiting an art exhibition or simply walking around the city. Another key step of any date is getting some food and enjoying it together (food is probably the strongest love language for Italians!)

Do you believe in love at first sight — or is love something that grows over time? I'm a hopeless romantic so I do believe in love at first sight, but at the same time love can be really complex and it may require a couple of years, even decades, to fully grow and develop.

Did you find Czech boys attractive? How are Italian and Czech guys different? In my opinion Czech guys don't really have their way around girls, or at least not as much as the Italians do... But they are very handsome!

Thank you very much Adri! I hope we will meet again soon!

Eliška Černá

Z dobré vůle - stojí za to pomoci

V dnešní době je mnoho z nás soběstačných. Je třeba si jednou za čas vzpomenout, že tu sami nejsme, nýbrž tu jsou lidé, kteří naši pomoc nutně potřebují. Jednou z cest k pomoci je i dobrovolnická činnost.

Člověkem v nouzi může být každý a míst, kde je dobrovolníků třeba, je mnoho. Většinou se jedná o sociální činnost, jako práce v dětských domovech nebo se seniory. Jsou to také kulturní akce, památky nebo přírodní rezervace a farmy. Záleží převážně, jaký program si vyberete a jakou máte praxi v daném oboru. Dobrovolníků je třeba všude.

Sama jsem se k dobrovolnické činnosti dostala teprve nedávno. Snad jde o osobní filosofii, která mě každý den žrala s pocitem viny. Pořád jsem si připadala, že toho nedělám dost pro potřebné. Začala jsem tedy docházet jako dobrovolník do domova důchodců. Moje činnost spočívá hlavně v komunikaci a trávení času s lidmi, kterým se takových věcí moc nedostává.

K dobrovolničení jsem se dostala úplnou náhodou přes zdravotnici z domova důchodců. Jako dobrovolník jsem u organizace Dobrovolnické centrum Kladno, z. s. Neziskových organizací je po celém Česku, ale i v zahraničí, více. Tyto organizace spadají pod ministerstvo vnitra, všechny akreditované projekty můžete naléznout na jejich webu.

Je třeba říci, že taková činnost něco stojí. Mnohdy není snadné se vracet, lidé přicházejí a odcházejí, i když si jste vědomi, jak potřebné to skutečně je. Mým cílem je zvýšit povědomí, ne strašit. Pomožte, když můžete.

Patricia Albertová

Láska k sobě samému, Mindfulness

Láska k druhým je důležitá, ale někdy bohužel zapomínáme na to, že se musíme postarat i o sebe. Každý na to má jiný způsob, někdo chodí na procházky, někdo si píše deník a jiní meditují. Já bych vás dnes ráda seznámila s jedním druhem meditace, a to je mindfulness.

Mindfulness v překladu znamená rozpomenout se. Pochází z buddhistického slova sati, což je cvičení zaměřené na soustředění se. V dnešním západním světě tento výraz označuje cvičení soustřeďující se na přítomný okamžik a jeho vztah k mysli. V posledních padesáti letech se psychologové zaměřovali na přínos těchto cvičení na psychiku a duševní zdraví.



Podle rozsáhlých studií může mindfulness pomáhat se soustředěním, pozorností nebo pamětí. Pomáhá také upevnit se v přítomném okamžiku a myslet pouze na jednu věc. Může dokonce zmírňovat příznaky depresí, úzkostí nebo poruch příjmu potravy, či pomáhat při jejich léčbě, výsledky se však mohou lišit a být různě úspěšné.

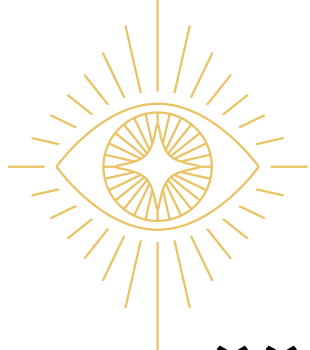
Existuje mnoho typů cvičení, které můžete provozovat. Někteří preferují různá dechová cvičení nebo meditaci. Technik je hodně a každému funguje něco jiného. Důležité je věnovat tomu, pokud možno, aspoň chvíli každý den a opravdu se na to soustředit. Ideální je pohodlně se usadit a zhluboka dýchat. Standardně by měl nádech být kratší a pusou, kdežto výdech nosem co nejdelší.

Jiní lidé si spíše uvědomí přítomný okamžik vícekrát během dne a zaměří se na své tělo a na to, jak se cítí. Cílem je naučit se vcítit do momentu, a to i v méně ideálních situacích, a zároveň se propojit se svým tělem. Další možností je věnovat každé ráno chvíli přípravě si svého dne, nastavení cílů, nebo si říci, za co jsme ten den vděční, nebo na co se těšíme.

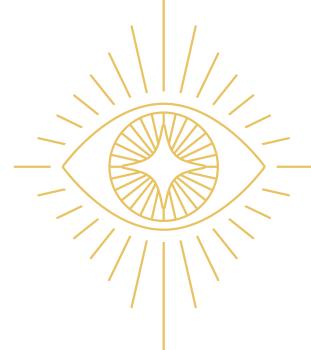
Pokud vás cokoliv z toho zaujalo, můžete se každý čtvrtek od 7:33 do 7:40 připojit na mindfulness v malé tělocvičně s paní psychologkou. Je to skvělý způsob, jak začít a každý týden se před školou aspoň trochu uklidnit a přestat myslet. Za pokus nic nedáte.



Markéta Kubáčová



ARABSKÝ HOROSKOP



VĚŠTÍRNA PRO (NE)STUDENTY

Škola vrcholí, nervy tečou a vesmír má jasno. Hvězdy ti napoví, jestli projdeš s klidem, nebo tě čeká sprint na poslední chvíli. Čti dál a zjisti, co tě v květnu (ne)čeká.



Beran

V květnu půjdeš hlavou proti zdi... a ta zeď bude písemka z chemie. Ale tvoje paličatost a vnitřní motor ti pomůžou prodrtit se ke konci roku. Jen nezapomeň občas i spát.

Býk

Květen je tvůj měsíc, takže jsi král(ovna) chillování na sluníčku a předstírání, že neexistují testy. S trochou štěstí a tvým přirozeným šarmem tě učitelé nechají projít, protože tě nechtějí rušit ve tvém zenovém rozpoložení.

Blíženci

„Učit se, nebo se bavit?“ říkají tvoje dvě vnitřní osobnosti. Nakonec zvolíš třetí možnost: scrollovat na TikToku, dokud tě někdo nedonese do školy. Do konce května stihneš všechno, jen nikdo neví jak.

Rak

Sleduješ, jak se spolužáci hroutí a rozdáváš kapesníky. Tvoje empatie je obdivuhodná, ale připomeň si, že je taky fajn otevřít učebnici. Jen pozor – přehnaný soucit s úkoly ostatních se nepočítá.

Lev

Všichni vědí, že jsi hlavní postava, a to i ve chvíli, kdy jen přicházíš pozdě do hodiny s kafem v ruce. V květnu tě čeká výzva: dokázat, že umíš nejen zářit, ale i něco napsat. Třeba test.

Panna

Máš barevné zvýrazňovače, systém, plán B, C i D. Všichni tě chtějí za parťáka do skupinové práce, protože vědí, že to odmakáš sám/a. Jen pozor ať se ti nerozbije excelová tabulka života.

Váhy

Jsi jako jarní vítr – jeden den v pohodě, druhý den přemýšlíš, jestli nemáš začít nový život jako poustevník. V květnu tě čeká těžké rozhodnutí: psát referát, nebo napsat básničku o tom, proč ho nepíšeš?

Štír

V květnu nikdo nechce být tvým nepřítelem – máš pohled, který by probral i tvrdě spícího spolužáka z letargie. Nikdo neví, jak to děláš, ale všechno víš a máš všechno hotovo. Jedeš potichu, bez keců a výsledky mluví za tebe.

Střelec

Mentálně už jsi na chatě. Nebo na výletě. Nebo na druhém konci světa. Když tě chytí v lavici, nevíš, co se děje – ale i tak to nakonec nějak okecáš. Květen je pro tebe maraton výmluv, ale ty běžíš s větrem v zádech.

Kozoroh

Tvůj cíl: uzavřít všechny známky minimálně na dvojku a přežít spolužáky. V květnu pojedíš na výkon, ale v duchu budeš počítat dny do prázdnin. Tip: zkus jednou odmítnout práci navíc. Jen tak. Pro ten adrenalin.

Vodnář

Zatímco ostatní jedou podle osnov, ty si vytváříš nový předmět – např. „Kreativní přežívání“. V květnu tě chytne vlna inspirace, která tě dovede k nečekaným nápadům a pravděpodobně i k debatě s učitelem o existenci systému známkování.

Ryby

Tvoje poznámky mají víc malůvek než textu, ale stejně se z nich naučíš. V květnu pluješ klidně, dokud tě netrefí písemka z fyziky. Ale ty to zvládneš – intuicí nebo tím, že tě má okolí rádo. Emoce? Ano. Výsledky? Překvapivě taky.



TW: Toto celé je pouze smyšlené a vytvořené na základě pocitů autora.

**Vaše astroložka
Majda Kozlová**

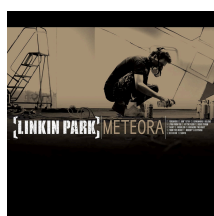
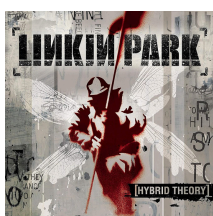
Hudební proměny

Vol. 1 - Linkin Park

Hudba je neustále se vyvíjející obor a stejně jako v jiných oblastech, i v hudebním průmyslu se setkáváme s častými proměnami. Teď nemluvíme nutně o měnících se trendech, ale o tom, jak někteří umělci toužíci nezabřednout v jednom žánru neustále experimentují se svou tvorbou, aby jednak oslovili větší publikum, ale hlavně aby jim z neustálého omílání toho samého zvuku nezačalo šibet. V této nové sérii si ukážeme, jak může být hudba dynamická a jak samotní umělci dokážou svou tvorbu proměnit. A začneme rovnou mou největší srdcovkou, kterou není nikdo jiný než legendární skupina Linkin Park.

Z undergroundu do mainstreamu

Kalifornští hudebníci jsou primárně známí jako průkopníci žánru nu-metal, který se v jejich případě dá popsat jako mix kytarových riffů, hip-hopu/rapu, intenzivních vokálů a turntableů. Nahrávacím společností se tento, pro někoho neobvyklý, mix zpočátku nezamlouval a desítky nahrávacích společností je odmítly, než konečně mohli začít profesionálně nahrávat. Když už se ale svolilo k nahrávání, tak producenti zase nechtěli žádné rapování od Mikea Shinody (zakladatel a de facto páteř Linkin Park) a jen vokály Chestera Benningtona. Když se ale první album Linkin Park *Hybrid Theory* stalo nejprodávanějším debutovým albem 21. století a tím pádem i mezinárodní senzací, label začal požadovat jen nu-metal. Druhé album *Meteora* pokračovalo v nu-metalovém stylu, nicméně bylo lehce uhlazenější a obsahovalo pár experimentálnějších počínů (elektronika, orchestrace, japonské flétny).



První radikální změna

Po enormním úspěchu prvních dvou alb byla kapela producenty tlačena do toho, aby nahrála další nu-metalovou desku, Linkin Park však chtěli změnu. Nejprve se každý z členů věnoval svým vedlejším projektům (Mike – *Fort Minor*, Chester – *Dead by Sunrise*), což značilo předzvěst změny. Jejich třetí deska, *Minutes to Midnight*, se totiž razantně odklonila od starší tvorby a dá se považovat za alternativní rock. V tracklistu se střídají agresivní a jemné skladby (Mike navíc kromě rapování začíná i zpívat). Album na svou dobu bylo dosti polarizující; zatímco jedni skupinu za odvážný krok chválili, jiní ji odsuzovali.



Fun Fact: Název alba odkazuje na tzv. *Doomsday Clock*, který nastavují vědci podle stavu světa - čím je ručička blíže půlnoci, tím blíže je lidstvo ke katastrofě.

Not so fun fact: V době, kdy album vyšlo jsme byli pět minut od půlnoci, dnes to je 89 vteřin.

Elektronika ve stínu jaderné války

Následující album, *A Thousand Suns*, představovalo ještě drastičtější změnu. Album je totiž silně založeno na elektrických prvcích a celé se nese v konceptu jaderné války (i přes to si část textů lze vyložit introspektivně), což i částečně odkazuje na jméno předchozího alba. Tím, že se jedná o takzvané konceptuální album, tak každý track plynule přechází do sebe a působí to jako jedna velká skladba. Na vážnosti celé desky se podepisuje i fakt, že je místy proložena proslovy lidí jako Robert Oppenheimer, Mario Savio nebo třeba Martin Luther King.



Je to místy až surrealistická deska, která by si zasloužila vlastní článek (teď když to píšu, tak přemýšlím, že ho možná v budoucnu napíšu). Jejich pátá deska, *Living Things*, je mix elektronických prvků, ale zároveň vrací některé rockové prvky z předchozích let.



Z moshpitu do nebe

Pozdější počín, *The Hunting Party*, je návrat k metalu s tím rozdílem, že je zde víc kytar, bubnů a skoro žádná elektronika. Kapela se pro tento návrat rozhodla, poněvadž dle nich rock tehdy zásadně „změknu“ a kluci se lidově řečeno chtěli vyblbnout a udělat album, jaké vždycky chtěli. Popově laděné *One More Light*, jež následovalo potom, značí nejradikálnější přechod mezi žánry v tvorbě Linkin Park, zvláště když zvážíme album předcházející. Když roku 2017 vyšlo, rozdělilo fanoušky víc než kdy dřív, jedni osočovali Linkin Park z toho, že se zaprodali, jiní zase chválili odvahu zkusit něco nového a neobvyklého. Ten samý rok rovněž zemřel hlavní zpěvák Chester Bennington a kapela se (když nepočítáme reedice k 20. výročí prvních dvou alb) na dlouhých 7 let odmlčela.

Nahoru ze dna

Jejich pauza trvala až do minulého roku, kdy se kapela vrátila s novou spolu-hlavní zpěvačkou Emily Armstrong, bubeníkem Collinem Brittainem a příhodně pojmenovaným albem *From Zero* (což odkazuje nejen na nový začátek, ale i na původní jméno kapely, „Xero“). To sází na průřez mezi různými érami kapely, takže zde máme jak počiny připomínající jejich nu-metalovou fázi, tak i popověji laděné písně. Návrat Linkin Park se setkal s enormním úspěchem a do toho bylo oznámeno světové turné, během kterého zavítají i na královéhradecký festival Rock for People (kam jsem koupil lístek asi pět minut po oznámení). Jak bude znít příští album, se pro jistotu nebudu pokoušet odhadnout a radši se nechám překvapit. Pokud by se však mělo, stejně jako na nejnovějším albu, jednat o jakýsi průřez mezi tím, co známe, a nějakou tou novotou, vůbec bych se nezlobil.



Linkin Park jsou bez nadsázky pravděpodobně nejskloňovanější skupinou, co se obměňování hudebních stylů týče. Právě tímto si umělci mohou získat fanoušky napříč žánrovým spektrem, ale pár lidí si i proti sobě poštvat. Obě tyto věci ale bezesporu znamenají, že se o nich lidé budou nadále bavit, což je rovněž případ Linkin Park.

Theo Dian

Letní akademie Discover

Léto nemusí být jen o lenošení u vody – může být i o objevování toho, co tě baví. Letní akademie Discover je vzdělávací a seberozvojový program pro středoškoláky, který nabízí týden plný inspirace, přátelství a nových zkušeností. A co je nejlepší? Je určena právě pro studenty, kteří chtějí víc než jen odpočinek.

Co je letní akademie Discover?

Discover je letní akademie pro středoškoláky z Česka, Slovenska i dalších zemí. Každý účastník si vybere dva hlavní kurzy – ať už tě bere psychologie, AI, umění nebo třeba biologie, najdeš si tu to svoje. Lektori jsou mladí, zapálení a inspirativní lidé, kteří vědí, jak tě zaujmout a vtáhnout do tématu.



Není to škola, ale životní zážitek

Tady tě rozhodně nikdo zkoušet nebude. Tady se bavíš, zkoumáš, ptáš se a diskutuješ. Potkáš desítky super lidí, se kterými se nebudeš chtít rozloučit. Během dne se učíš něco, co tě fakt zajímá. A večer? Debaty, hry, workshopy, chill v trávě, oheň a možná i trochu filosofování pod hvězdami. Mimo jiné tě také čeká sport, kreativní aktivity i výlety do přírody. Discover není jen škola - je to zážitek.

Pro koho to je?

Pro všechny středoškoláky (od 15 let), kteří chtějí víc – víc zážitků, víc otázek, víc odpovědí a možná i nový směr, kam se po střední vydat. A nebo taky jen super týden s lidmi, na které jen tak nezapomeneš.



A co když na to nemám peníze?

V pohodě – Discover má systém stipendií, takže má šanci každý. Fakt.

Kdy a kde?

Léto 2025 nabízí celkem pět turnusů – 3 na Slovensku a 2 v Česku. Dva z nich jsou dokonce mezinárodní, takže skvělá příležitost, jak procvičit svoji angličtinu. Přihlášky běží do 15. května, zbývá posledních pár dní, takže si nenechte ujít tuto jedinečnou příležitost.



Více informací najdete na: discover.sk

Majda Kozlová



© Prestizní student 2025

Číslo třicáté první



@prestiznistudent

Předej prosím časopis
někomu dalšímu.

