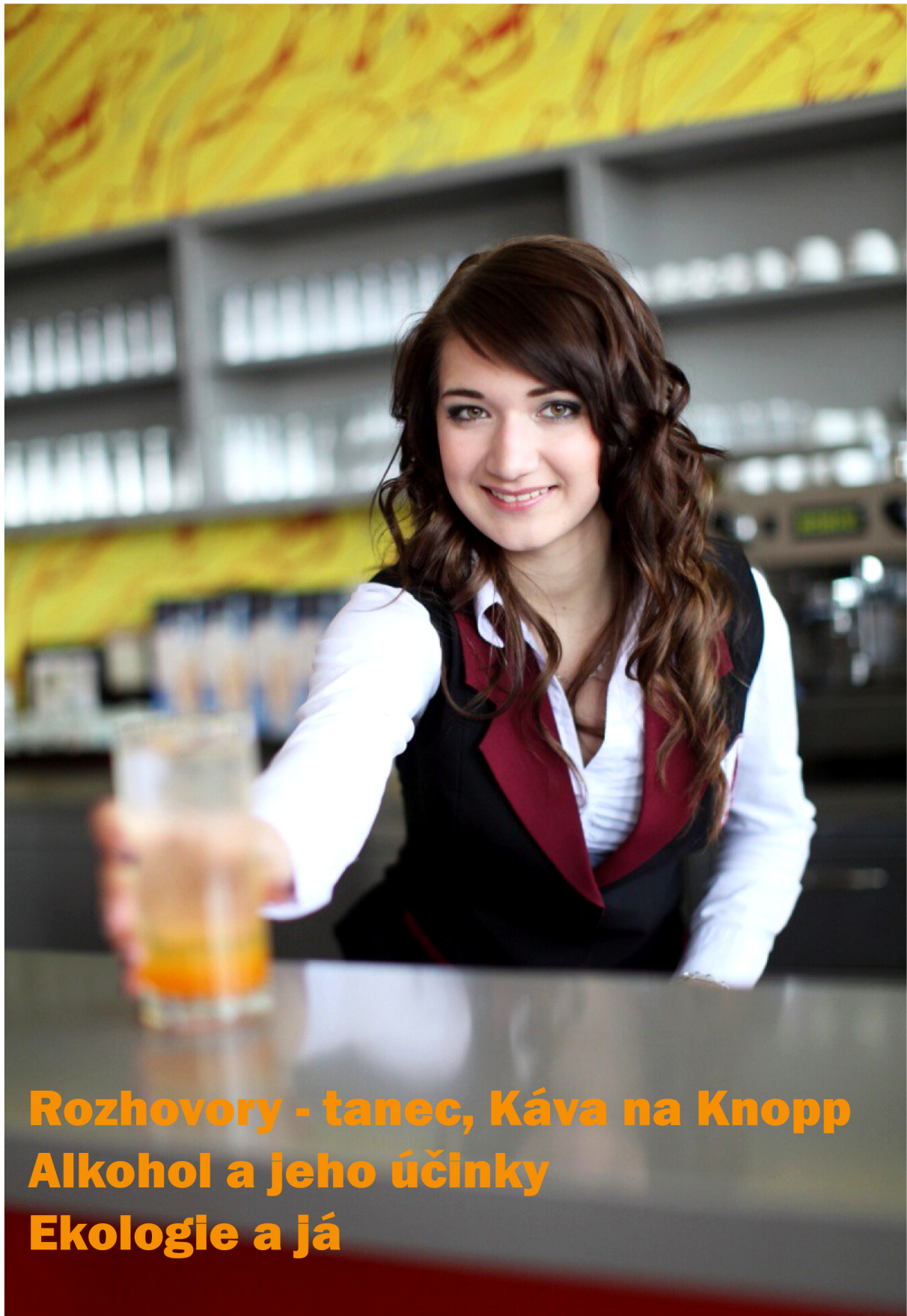




# Open scene

Studentský časopis  
3/2019



**Rozhovory - tanec, Káva na Knopp  
Alkohol a jeho účinky  
Ekologie a já**



## Slovo úvodem

Opět jsme tu s naším studentským časopisem Open scene a jeho rozšířeným vydáním.

Představíme vám studentskou firmu LOCO a „magickou Paříž“. Čeká na vás rozhovor s naším bývalým studentem, který nyní úspěšně podniká. Dozvíte se něco o tanci ekologii či studentské firmě, nebude chybět ani pár receptů a tvorba studentů.

Přejeme pěkné čtení, a pokud se chcete přidat k nám, neváhejte. Určitě víte o mnoha zajímavých tématech, která bychom mohli společně otevřít.

## MLADÝ MÓDNÍ TVŮRCE ČR

Obor Kosmetička – Kateřina Hrbáčková - stříbro



## „UKAŽ, CO UMÍŠ“. Celostátní soutěž v cukrářských dovednostech

Natálie Semotamová – 3. místo



Úspěchy  
naší školy  
konec 2018/2019

„NÁVRAT K TRADICÍM.“ Mezinárodní soutěž v Bratislavě. Michaela Jelínková stříbro  
Klára Venská bronz



OKRESNÍ KOLO STŘEDNÍCH ŠKOL V KOŠÍKOVÉ CHLAPCŮ - zlato



# Studenti si založili studentskou firmu LOCO

Chtěli bychom vám představit naši studentskou firmu LOCO. Na počátku byl nápad vytvářet design. Zprvu jsme však vůbec nevěděli, co vlastně přesně dělat, a jak by to všechno mělo a bude vypadat. Postupně jsme se ale do toho dostali a vzhledem k tomu, že nás baví i dnešní móda, řekli jsme si, proč to nepojít – design s módou. No a trička s logem LOCA byly na světě.

Tato trička ale nejsou ledajaká, jsou totiž vyrobená z bio bavlny pěstované šetrně k životnímu prostředí a veškeré zisky z celé firmy LOCO jdou na deštné pralesy do Brazílie. Kvalitní materiály, ekologická stopa patří k našim prioritám, proto všechny výrobky budou z biomateriálu. Trička prodáváme v různých velikostech, v bílé a černé barvě, za cenu 289,- Kč. Veškeré aktivity naší firmy můžete sledovat na našem instagramu @loco\_firma, kde také uvidíte na konci školního roku, jak veškeré peníze odešleme na Greenpeace.

To ale není vše. Kromě triček momentálně pracujeme na mikinách LOCO, na nichž bude také náš design, kterým bychom zároveň chtěli upozornit na problematiku možného vyhynutí týkající se vlka rudohnědého, jenž se čím dál častěji stává obětí ilegálního lovu (na světě je pouze 14 jedinců).

A závěrem, možná vás napadlo, proč zrovna LOCO. Hledali jsme originální název a loco znamená ve španělštině blázen, což nás celkem vystihuje.



# Opravdu magická Paříž

Už jen název musí člověka okouzlit. A co teprve samotný zájezd. Studentky třetího ročníku – Karla Hruzová a Natálie Wyczawska pod dohledem paní učitelky PhDr. Taťány Hanzalové a ve spolupráci s cestovní kanceláří ABC Tours připravily pro studenty naší školy poznávací zájezd do Francie. Obrovským lákadlem byly nejen památky, a také den strávený v Disneylandu.

V pondělí 30. 9. 2019 jsme se sešli v počtu 54 studentů, čtyř pedagogů a dvou řidičů před školou, abychom mohli vzápětí napěchovat zavazadla do dálkového autobusu s velkým žlutým slonem a vyrazit směr „město snů“. Cesta byla sice dlouhá, ale díky pohodlným sedačkám a solidnímu výběru filmů, které si mohl pustit každý dle vlastního uvážení a výběru, nám rychle utekla. Pár zastávek na benzínových pumpách u nás a v Německu a druhý den ráno jsme se už kochali pohledem na dominantu Paříže – Eiffelovu věž.

Do trochu deštivého dopoledne nás přivítal velmi schopný a akční průvodce Lukáš Hekerle. Ten nás seznamoval s programem už během cesty, takže jsme mohli vidět bohužel už jen torzo slavné katedrály Notre-Dame, Louvre, náměstí Concorde, Champ Élysées nebo mosty pře Seinou. Do výkladu se občas zapojovaly i obě průvodkyně z řad studentek. Po prvním vizuálním kontaktu s nejnámější pařížskou památkou jsme se ji vydali prozkoumat zblízka. Aby se studenti necítili v Paříži osamoceni a ztraceni, doprovázel je ještě pedagogický dohled ve složení Mgr. Květa Pykalová, Mgr. Michaela Dohnáková a paní Zuzana Svobodová. Všichni jsme vyrazili směrem k „Eiffelovce“. Tu jsme dle vlastního uvážení prozkoumali z dálky či zblízka, ale takové „selfíčko“ nad Paříží nemá přeci chybu. Dále nás čekal akční přesun pařížským metrem, návštěva Invalidovny a v Latinské čtvrti jsme zakončili den ochutnávkou francouzské kuchyně.

Plní dojmů a značně vyčerpaní jsme strávili noc v ubytovacích jednotkách F1. Hned brzy po ránu nás autobus přiblížil do nedalekého zámeckého komplexu Versailles. Interiéry sídla francouzských králů nás fascinovaly a zahrady obklopující zámek nám doslova vzaly dech. Pohádkové kouzlo tohoto dopoledne bylo umocněno odpolední návštěvou Montmartru, atmosféru jsme doladili kávou a různými dobrůtkami na Náměstí umělců. Po „dechberoucí“ prohlídce chrámu Sacré Coeur se někteří ještě nechali unést okamžikem a svezli se na historickém kolotoči. Začalo se pomalu stmívat a to byla ta správná chvíle pro projížďku lodí po Seině. Prohlídka osvětlené Paříže z paluby výletní lodi byla pro většinu z nás jedním z nejsilnějších okamžiků celého zájezdu. To jsme ale nevěděli, co nás čeká poslední den.

Ve čtvrtek ráno jsme si trochu přispali, dali si sladkou snídani a vyrazili zakončit naše poznávání jednoho z největších evropských kulturních center. Přesunuli jsme se do jediného evropského centra kreslených pohádek a seriálů, tedy do Disneylandu. A musíme říci, že vše bylo opravdu „disneyovsky“ kouzelné. Na návštěvu atrakcí, nákupy a ochutnávky různých sladkostí jsme měli celý den. Definitivní tečku za naším putováním udělal naprosto nepopsatelně fascinující závěrečný ohňostroj. Precizně synchronizované pestrobarevné rachejtly, osvětlené vodotrysky, promítání nejnámějších a nejslavnějších animovaných filmů Disneyho studia, a to vše podkreslené nezapomenutelnými melodiemi. No prostě pohádka...

A potom už jenom přesun do autobusu, zachumlání se do deky i s barevnými ušima myšáka Mickeyho na hlavě a s dárečky pro nejbližší v taškách.

„Tak sbohem, Francie... nebo spíše... Brzy na shledanou!“







# Tanec je vášně

*Na naší škole je spousta studentů a každý má nějaký svůj koníček. A protože pro náš časopis je tradiční vyzpovídat vždy jednoho ze studentů, vybrala jsem si pro tento rozhovor svoji spolužačku Lucii Kantorovou a její dlouhodobou lásku k tanci.*



**Na začátek bych se tě chtěla zeptat, je spousta koníčků, proč zrovna tanec?**  
Je to moje láska už od dětství. Dokázala jsem tančit kdykoli, bylo to pro mě vše. Pak jednoho dne moje teta přišla s nápadem, že bych měla svoji zálibu rozvíjet. S mamkou jsme začaly hledat, který styl by mě nejvíc bavil. Zaujal nás Mighty Shake, po chvíli jsem si ho zamilovala a baví mě to stále jako při prvním tréninku.

**To je skvělé. Když už jsi zmínila trénink, kolik času to vlastně zabere?**  
Záleží na skupině. Děti trénují třikrát do týdne, junioři rovněž tak a dospělí zpočátku třikrát, ale teď už trénujeme jen dvakrát do týdne.

**A co příprava na představení, liší se od běžných tréninků?**

Před představením či soutěží probíhají generální zkoušky. Bohužel nám však často na ně chybí dostatečný prostor, a tak jsme odkázáni na různé školy, jejich ochotu zapůjčit nám tělocvičnu. Další část představuje zkouška kostýmů, kdy je potřeba zjistit, jak se nám v nich tančí, zda jsou pohodlné, aby nám pak nebránily v dobrém výkonu.

**Zmínila jsi, že s tancem jsi začala už v dětství, kolik ti tehdy bylo?**  
Tančím od svých sedmi let a za tu dobu jsem prošla řadou soutěží. Hodně jich bylo úspěšných, ale najde se mezi nimi i pár neúspěchů.



**V čem vlastně spočívá takový úspěch tanečníka, co by měl umět?**  
Není určeno, co jaký tanečník musí umět, každý má svůj styl, a proto je svět tance výjimečný. Asi jednou z nejdůležitějších věcí je schopnost improvizace (freestyle).

**Hm, to je zajímavé, můžeš nám tento pojem přiblížit?**

Freestyle je v doslovném překladu volný styl, což znamená, že třeba do hip hopové písničky tancujete jakékoli hip hopové kroky. Prostě máte volnost, tancujete si podle sebe a jak to zrovna cítíte. Freestyle se mi líbí asi nejvíce, ráda sleduji každé takové vystoupení.

**Dalo by se říci, že tanec je fyzicky náročný sport. Způsobil ti někdy nějaké zdravotní problémy?**

Nejsem si jistá, jestli je to způsobeno tancem, ale mám teď problémy s koleny. I když se to nezdá, tak je to docela zátěž na nohy a hlavně na dech, což mi činí jako astmatikovi trochu potíže.

**Když tě tanec tak naplňuje, proč jsi vlastně nešla na konzervatoř, ale vybrala sis Přímku?**

Protože tancem je strašně těžké se uživit, ne každý má to štěstí. Jako koníček je to neuvěřitelné, ale nemyslím si, že tancuji až tak dobře, že bych se jednou proslavila a živila se jen tancem. Dalším hlavním důvodem je také to, že na tanečních konzervatořích se zaměřují především na balet a to mě nenaplňuje tolik jako street dance

Taneční skupina Mighty Shake Znojmo byla založena na podzim roku 1995. V této době čítala skupina 5 nadšenců. Dnešním dnem či rokem 2019 se lektoři streetového tancování a společenských tanců podílejí na výchově více jak 700 tanečníků. Jedná se o děti od 3 do 60 let.



# Alkohol, příjemný společník, ale špatný pán

*Alkohol je s trochou nadsázky jako přírodní živel, stejně jako voda nebo oheň může být příjemným společníkem, ale VELICE špatným pánem.*



A teď trocha chemie, co to vlastně alkohol je?

Alkohol je ustálený výraz pro etanol (nebo etylalkohol), který je hlavní ingrediencí každého alkoholického nápoje. Čistý etanol je bezbarvý a vzniká přírodním kvasícím procesem, tzv. fermentací, kdy drobné mikroorganismy mění přítomný cukr na oxid uhličitý a právě alkohol.

Co na to naše biologická schránka?

Když požijeme alkohol, naše cévní soustava ho pak distribuuje po celém našem těle - srdce, mozek, svaly a ostatní tkáně. Jelikož naše tělo nedokáže alkohol ukládat, jsou tu játra, která zajistí jeho odbourání dvoustupňovým procesem oxidace, a zvládnou tak rozložit až na 95 % alkoholu z našeho drinku. O zbytek se už postaráme na toaletě. Zkrátka, zbavit se nějakého toho promile je pro náš organismus docela zátěž. Přesto do toho jdeme znovu a znovu. Navozuje totiž pocit uvolnění a euforie, člověk se zdá být veselejší, snadněji se sblíží s lidmi, a když trpí nějakými citovými problémy, tak ty se po použití alkoholu zdají být snesitelnější.

Jak to tedy vlastně funguje?

Jakmile se alkohol dostane do nervové soustavy, vybírá si receptory, které nám právě přináší pocity pohody a relaxace... a té dobré zábavy, kterou tak trochu očekáváme.



Pokud ale příliš rychle dorazí další zásilka, obsazené receptory nasměřují nový alkohol do centrální nervové soustavy a oblasti mozečku, což znamená, že v lepším případě se dostaví pocit útlumu, v horším pocit deprese, nebo naopak se odjistí agresivní chování bez hranic a pravidel. Mozeček má mimo jiné na starosti koordinaci našich pohybů, takže se nemůžeme divit, že když on se dostane na párty, tak my se z ní budeme plazit, nebo prostě budeme muset počkat, než játra udělají svoji práci a on se zase vrátí ke svým povinnostem.



Pozor ale, na alkoholu se může člověk stát také ZÁVISLÝM! Závislost může mít různé kořeny, smrt v rodině, rozpad vztahu, ztráta práce a také, že si člověk prostě navykne na to být pod vlivem. Toto může začít už v letech dospívání, a proto jsem se rozhodl, že u studentů naší školy sestavím anketu, abych zjistil, kolik našich žáků začalo pít již v této etapě svého života...

Muži - 45  
Ženy - 35

## Muži

Věk	Počet žáků
11 a méně	2
12	4
13	7
14	13
15	6
16	5
17	6
18 a více	2

# Ženy

Věk	Počet žákyň
11 a méně	0
12	2
13	1
14	12
15	8
16	5
17	3
18 a více	4

## Zajímavá fakta o alkoholu

- Nejsilnějším pivem na světě je skotské pivo Brewmeister, které obsahuje 67,5 % alkoholu.
- Největšími pijany piva jsou právě Češi. Česká republika se umístila na první příčce ve světě v konzumaci tohoto lahodného nápoje na hlavu. V průměru vypije každý Čech celkem 143 litrů ročně.
- Je zajímavé, jak se výsledky tohoto výzkumu zjišťovaly, ale je dokázané, že v tento okamžik požívá 0,7 % světové populace alkohol. To znamená, že zhruba 50 milionů lidí právě teď pije alkoholické nápoje. Také bylo zjištěno, že každý 10 vteřin zabije alkohol jednoho člověka.
- Už i Vikingové pili alkohol při různých oslavách. Samozřejmě, že v té době neexistovaly tradiční lahve, jako známe dnes, ale Vikingové si uměli poradit. Alkohol pili z lebek svých poražených nepřátel.
- Za nejoblíbenější tvrdý alkohol na světě je považována vodka. Každý rok se vypije kolem 5 000 000 000 litrů.
- Jedním z nejvíce oblíbených nápojů v Kambodži je Tarantula Brandy. Jak už můžeme vyčíst se samotného názvu, jednou z hlavních ingrediencí je tarantule. Jde o delikátní směs, která se skládá z rýžového likéru a čerstvě mrtvé tarantule.
- V 17. století se teploměry neplnily rtutí, nýbrž brandy. To muselo být rozbitých teploměrů.
- V jedné láhvi šampaňského se odhadem vyskytuje až 50 000 000 bublinek.



# Ekologie a já

Myslíme si, že toto téma je pro nás velice důležité a měli bychom se o ně zajímat. Jak pro nás, tak pro naše potomky, pro další fungování lidstva je podstatné v jakém stavu naše planeta je a jak ji chceme pro budoucnost zachovat. Měli bychom se zamyslet nad tím, kolik odpadu denně vyprodukujeme, nahradit plastové tašky svými, koupit si jednu trvalou láhev na pití, než si každý den kupovat novou. I takové maličkosti mohou přerůst globálně ve velký pokrok. Víte například, že nedopalek z cigarety se rozkládá 15 let? Igelitový sáček 25 let a žvýkačka až 50 let. Je to strašné že? Zkuste se zamyslet a zvážit dnešní ekologickou stopu ze svého hlediska ve smyslu, co mohu udělat já. Zkusme všichni začít právě s těmi maličkostmi.

Před necelým měsícem byl námi vypuštěn dotazník se základními otázkami na téma EKOLOGIE A JEDNOTLIVEC. Odpovědělo nám 22 lidí, převážně ženy. A jen 4 muži. Nejvíce byla zastoupena věková kategorie od 11 do 18 let. Potěšilo nás, že i mladí lidé se o toto téma zajímají.

## Anketní otázky:

- **Třídíte odpad**

Udivilo nás, že nikdo z našich dotazovaných netřídí odpad pravidelně. Alespoň 21 z nich třídí odpad občas. A 5 netřídí vůbec. Hodně lidí si myslí a říká si, že jeden člověk nic nezmění, jenže když tento postoj zaujme dalších sto nebo tisíc lidí, tak až poté si uvědomí, co vlastně dělají.

- **Máte doma tašky na třídění opadu?**

Většina lidí nemá tašky ani na plast, ani na papír, což je podle nás špatně. Aspoň jednu tašku by člověk mohl mít a třídít.

- **Máte svoji plátěnou tašku na nákup?**

Je dobře, že nákupní centra, jako je Kaufland, Lidl nebo Billa udělaly to, že za každou plastovou, ale i papírovou tašku, účtují poplatek. Dokonce některé obchody mají jen papírové tašky. U nás to bylo půl na půl. Někteří si nosí svoji z domu (plátěnou nebo papírovou), ale někteří si pořád kupují tašky u pokladny.

- **Jaká používáte brčka?**

Všechny naše možnosti byly zodpovězené, např. kovová, papírová, skleněná, plastová nebo i dřevěná. Nejvíce hlasů však získaly tyto varianty: plastová, kovová nebo vůbec žádná. Na některých e-shopech se můžete dočíst, že se začala prodávat dokonce i skládací kovová brčka.

- **Když jdete po ulici a vidíte odpadek, který můžete vyhodit. Uděláte to?**

Víme, že tato otázka byla celkem odvážná. Osobně jsme odpověděly, že tuto činnost uděláme občas, když vidíme odpadek. Odpovědi lidí byly stejné. Někteří však i dali, že odpadky vůbec nezvedají.

Všem děkujeme za odpovědi a čtenářům za chvilku času.

# Když kávu, tak jedině u Knoppa

*Být v dnešní době úspěšný, to není jen tak. Mnoho lidí čeká na jakýsi geniální nápad. Pravda je ale taková, že dokonalou myšlenku, abyste uspěli, nepotřebujete. Co však rozhodně potřebujete, je odhodlání, značná dávka odvahy, zarputilost, ale i pokora, nebát se práce. O tom ví své i Marek Knopp, bývalý student naší školy, který vede úspěšně vlastní kavárnu - Káva na Knopp - s lahodnou a především nezaměnitelnou chutí.*



## **Měl jsi od začátku jasno, že v budoucnu budeš podnikat?**

Už během studia na Příjmce jsem si více a více uvědomoval, že chci dělat sám na sebe. Navíc jsem byl od své maminky veden k tomu, že pracovat pod někým, to není to pravé ořechové – zvláště s mojí povahou (smích). Když jsem pak po škole nastoupil do zaměstnání, měl jsem zcela jasno.

## **Proč zrovna káva? Že by láska na první ochutnání?**

Vůbec ne. Původně jsem snil o barmanské kariéře. Pak ale přišel kroužek baristiky na naší škole, a to byl ten prvotní impuls. Hlavně Michal Křížka mi otevřel oči, a tak se začala utvářet moje představa o tom, co bych chtěl skutečně dělat. Postupně jsem zjišťoval, jak šílená je situace tady ve Znojmě, podniky se upisují značce. A to je to, co jsem nechtěl. Chtěl jsem vlastní kávu – jedinečnou - s vlastní značkou. A k tomu pak jen dotvořit příjemné prostředí.

## **Co je tedy tvůj šálek kávy, a to doslovně.**

Transparentní káva, káva s původem nebo také výběrová. Jde o to, že o takové kávě máte veškeré informace. Víte, kdo a kde ji pěstuje, kdy sklízí, jak zpracovává atd., to se o tuctových kávách nedozvíte. Není to zkrátka žádná velkovýroba.

## **Překvapilo mě, že nejen káva, ale i „něco“ k ní je tvoje práce.**

Ano, sami si vyrábíme sladké a slané pochutiny. Snažíme se používat kvalitní suroviny od místních, abychom navíc podpořili regionální podnikání.



## **Mnoho lidí, zvláště ti mladí, si představují, že vést podnik znamená jen vyzvednout si výnos z tržby. Co skutečně takové podnikání obnáší?**

Rozhodně to není jednoduchý proces. Sehnat prostory, prokousat se byrokracií - nikdo vám souhrnně totiž neřekne, co je vše potřeba udělat, abyste mohl podnikat. Dále pak interiér, aby se u vás lidé cítili dobře. Hlavní jsou ale zákazníci. Než jsem otevřel svůj vlastní podnik, čtyři roky jsem si tvořil budoucí klientelu, např. projekt Proti Proudů – smyslem bylo dělat kafe jinak, následovaly degustace v podnicích, na akcích, stánek s kávou. Také jsem uskutečnil několik přednášek, byl jsem porotcem v kávových soutěžích společně se špičkou mezi baristy, moderoval jsem Moderního baristu. Zkrátka musíš být vidět a ochoten obětovat tomu hodně energie a času.

## **A největší úskalí?**

Rozhodně kvalitní zaměstnanci. Lidé, kteří jsou schopni dělat svou práci pořádně, zodpovědně a bude je to bavit. A ty je zároveň také musíš umět jako šéf motivovat. Je to oboustranný vztah.

## **Než se rozloučíme, zeptám se ještě na tvoje rady, doporučení a plány.**

Začneme odzadu. Plány, rozšířit podnik a naučit lidi pít kvalitní kávu. Navštívit kávovou plantáž, zkusit si to od kořenů, aby si člověk té suroviny více vážil, porozuměl.

A doporučení? Jestli se chcete uchytit, musíte přijít s nějakou pořádnou koncepcí, protože konkurence je obrovská. Ukažte lidem, že za vámi chtějí chodit a ty peníze u vás utratit. A úplný závěr, práce, práce, práce, nikdo vám totiž zadarmo nic nedá.

Marku, děkuji za rozhovor, přeji spokojenou klientelu a spoustu vypitých hektolitrů tvé vynikající kávy.



## Den poezie 2019 – Otevřete oči – tvorba našich žáků

Dne 15. listopadu proběhl na naší škole v knihovně Den poezie, tentokrát na téma OTEVŘETE OČI. Projektu se zúčastnilo jedenáct žáků.

Pomocí brainstormingu jsme nejprve zjišťovali, co vše se vůbec může za tímto tématem skrývat, jak ho kdo z přítomných vnímá. Poté následovalo čtení básní od známých autorů, abychom si ukázali různé typy veršů – střídavý, volný atd.

Protože začít je nejtěžší, představili jsme si podrobněji jednu z technik tvůrčího psaní – clustering, která může být cestou k inspiraci. Její podstata tkví v hromadění přirozených asociací na základě klíčového slova. Toto slovo napíšeme doprostřed papíru a kolem něj děláme tzv. pavouka, napojujeme další slova. Ta potom použijeme v daném textu.

V průběhu celého procesu jsme texty procházeli, diskutovali o nich, hodnotili je a zlepšovali. Jako výstup pak vznikla nástěnka umístěná ve čtvrtém patře naší školy.

•••

Otevřete prosím oči.  
Svět se topí v problémech.  
Myslíme si o všech cosi.  
Jsme zaseklí v kamenech.

Jsem smutný z toho světa –  
plného křiku a zmaru.  
Všechno si vykládáme  
V jednoduchém tvaru.  
Svět je chaos, také ale poezie –  
to je jediný důvod  
Proč se mi tu ještě lehce žije.

Kdyby nebylo těchto věcí  
co dělají mi radost  
celý bych to skončil  
ten stres, utrpení, starost.  
Tolik myšlenek se v hlavě rodí.  
Moje oči slzy roní.

Proč lidé neřeší sami sebe?  
Proč na sebe hází špínu?  
Na tyhle otázky nedokážu odpovědět  
ani v tomhle rýmu.  
Kéž by lidi pochopili. Pochopili co?  
Smysl toho proč jsme tady.  
Proč padáme na dno.

Až začneme být všichni šťastní  
rozkvete náš zvadlý svět.  
Uvidíme plamen jasný.  
Stačí pochopit pár vět.

•••

Je to snad nemoc?  
Že to jednou přebolí.  
Nebo jako mráz?  
Co na jaře zas povolí.

Zná někdo tu bolest?  
Při které se vám svírá hrud'  
Je to, jako zemři  
Anebo bud'.

Je podobna setkání se smrtí  
Její tma vás dočista pohltí  
Zůstane už jenom strach  
Srdce bije na poplach.

A vy jste náhle slepí  
Pod nohama máte střepy  
A když ucítíte bolest  
Poznáte – to je ten trest.

Oči stále ve tmě tápou  
Nekonečnou šerou chodbou  
A když strach pomine  
Vidíte konec jeskyně.

Jako blesk z čistého nebe  
Vidíte obraz sami sebe  
Svět se zas normálně točí  
A VY JSTE PRÁVĚ OTEVŘELI OČI!



...

Někdy se to tak stane  
Když člověk myslí na tu danou osobu  
Kdybys všechno změnil  
nebo nechal osudu.  
Možná bychom byli blíží  
a cítili tu lásku  
Náš plamen svítí čím dál míň –  
visí na provázku.  
Padá směrem dolů  
Doufám, že nezhasne  
Že nebudeme spolu.

Chci tě obejmout, napsat ti,  
Prostě tě jenom vidět  
Potkat tě, pozdravit  
Snad nebudeš mě nenávidět.

Chci být ta  
Na kterou koukáš v místnosti plné lidí  
Ta, které v noci píšeš, že ti chybí  
Které řekneš  
„miluji tě“  
bez pochyby  
A splníš všechny svoje sliby.

Otevři oči, chci vrátit časy  
Ale už je vše pryč, je pozdě asi  
Růže, vystřelené kytky a srdíčka  
Nechci být jen ta vedlejší ulička.

Někdy se něco změní  
A někdy nechá osudu.



# Zdravé svačinky

## Smoothie

Špenát, pomeranč a banán

- 1 banán
- 1 pomeranč
- 1 hrst čerstvého listového špenátu
- 150 ml vody
- 1 lžice chia semínek



Malinové smoothie, které si zamilujete

- 150 g čerstvých malin
- 2 banány
- 150 ml kokosového mléka



Všechny ingredience, jež použijete, předem umyjte, očistěte a nakrájejte na menší kousky. Poté všechno vložte do mixéru a rozmixujte. Nakonec přelijte do sklenice.

Smoothie je dobrá a rychlá snídaně, která zasytí na několik hodin. Můžete si je vzít jak do práce, tak i do školy.



## Slané svačinky

### Domácí tyčinky s Lučinou

- **Ingredience:**
  - 120 g hladné mouky
  - 120 g Lučiny
  - 80 g másla
  - 1 ks vejce
  - špetka soli



- Mouku propracujte s Lučinou a změkklým máslem na hladké těsto. Nechte je pak chvíli ztuhnout v lednici. Rozválejte rovnou na pečícím papíru na placku a rozkrájejte na tyčinky. Potřete rozšlehaným vejcem a pečte na 180 °C zhruba 15 minut.

## Sladké svačinky

### Jablečné müsli placky

- **Ingredience:**
  - 1 ks vejce
  - 2 lžičky medu
  - 4 ks jablka
  - 2 ks hrušky
  - 2 hrstě ovesných vloček
  - 1 lžička prášku do pečiva
  - 1 lžička mleté skořice



- Jablka a hrušky omyjeme, osušíme a nastroháme nahrubo i se slupkou. K ovoci přidáme celé vejce, ovesné vločky, med, skořici a prášek do pečiva. Pokud je těsto příliš řídké, zahustíme je hrubou moukou. Těsto důkladně promícháme. Poté rozprostřeme na plech a tvarujeme placky. Pečeme ve vyhřáté troubě při nejvyšší teplotě do té doby, než dostanou zlatavou barvu a budou lehce křupavé. Placky lze podávat samotné nebo dozdobíme podle chuti.

## Doporučujeme.

### Seriál Černobyl se vrací k jaderné katastrofě v Sovětském svazu

*Režisér Johan Renck se v minisérii Černobyl vrací ke katastrofě jaderné elektrárny, která se stala v roce 1986 na Ukrajině. Černobyl uvádí koprodukce HBO a Sky. Snaží se přiblížit katastrofickou událost bez hollywoodských příkras, s pořádnou dávkou radiace a hlavně surovosti.*

K výbuchu v jaderné elektrárně Černobyl v tehdejším Sovětském Svazu došlo 26. dubna 1986. Z elektrárny se uvolnily radioaktivní látky, které zasáhly nejen Ukrajinu, ale téměř celou Evropu. Komunistické vlády se tehdy snažily rozsah katastrofy zatajovat nebo bagatelizovat.

Výzkumy prokázaly, že v některých potravinách je i u nás stále nezanedbatelné množství cesia Cs-137 z počernobylského spadu. Potvrdil to Státní úřad pro jadernou bezpečnost (SÚJB). Cesium se nalézá ve zvěřině, houbách a lesních plodech a může se rozkládat ještě několik desítek let.

V seriálu událost vyšetřuje sovětský jaderný fyzik Valerij Legasov (Jared Harris). Místopředsedu vlády Borise Ščerbina (Stellan Skarsgård) Kreml pověří vedením vládní komise zjišťující okolnosti havárie a jaderná fyzička Ulana Khomyukova (Emily Watsonová) odhaluje tajemství černobylského neštěstí.



## Soutěž

Anglický spisovatel, výborný lingvista, vytvořil jedinečný svérázný svět. Na náhrobním kameni je vyryto – Beren a Luthien. O jaký svět a autora se jedná? Kdo první nahlásí správnou odpověď na školním baru, získává zdarma kávu či fresh dle vlastního výběru.

**Redakce:** Romana Tučková Hahnová, Vojtěch Buberl, Jakub Matěj, Klára Sikorová, Šárka Jačianská, Lucie Kantorová, Nicole Hammerová