



# iZUN.eu

UNIVERZITNÍ NOVINY ČZU

## Téma **Na vážkách**



Mýtus vs fakta

### **Mléko: pít či nepít**

Pravda o mléčných výrobcích

Rozhovor

### **Karim z pražského podsvětí**

Temná Praha očima bývalého bezdomovce, narkomana a prostituta

Nevšední praktiky

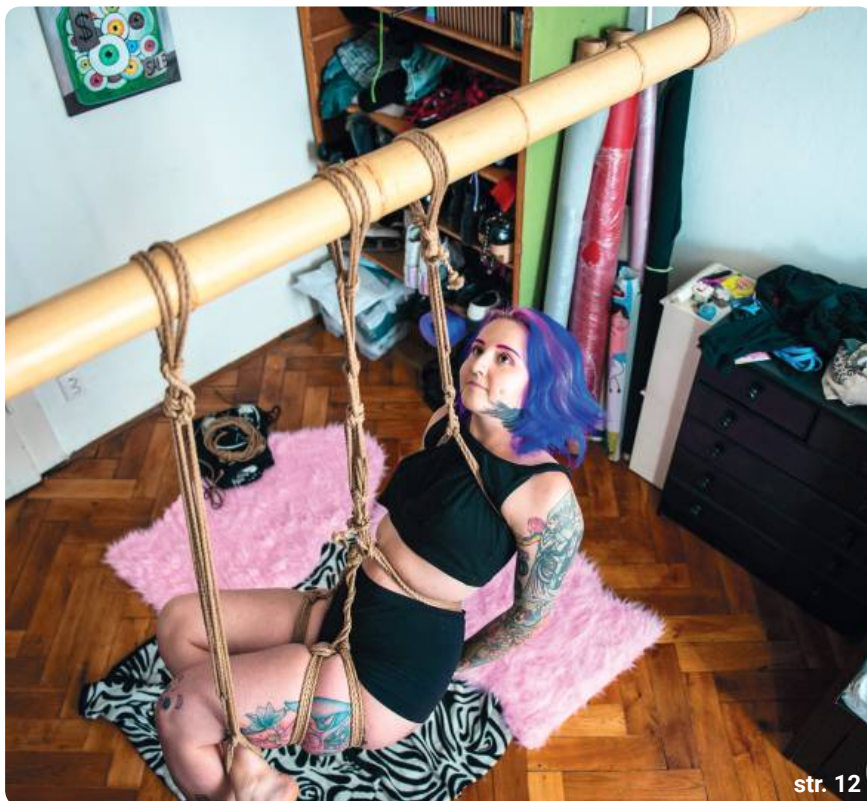
### **BDSM**

Shibari, kinbaku a další koření života

iZUN fotoromán: Needy Jitka a její boyfriend struggle

## OBSAH

|                                   |         |
|-----------------------------------|---------|
| No tent man                       | 4 - 6   |
| Mléko: mýty vs. fakta             | 8 - 10  |
| Řidič linky 107                   | 11      |
| BDSM: Vážu, vážeš, vážeme?        | 12 - 13 |
| Věci, co dělají nejlepší studenti | 14 - 15 |
| Vaření rychle, levně a bez nervů  | 16 - 17 |
| Karim z pražského podsvětí        | 18 - 20 |
| Cestování s kostkou               | 21      |
| iZUN fotoromán                    | 23 - 24 |
| Vážky s telefonem                 | 25      |
| Dítě na vysoké                    | 26 - 27 |
| Státnice očima nejen studentů     | 28 - 29 |
| Křížovka                          | 31      |



Vydavatel: ČZU MEDIA z. s., iZUN.eu, Kolej BCD, Kamýcká 129, 165 00 Praha 6, IČ: 22711325

Vychází 1-2x ročně, MK ČR E21416, Vydáno: Říjen 2020

Tisk: R. R. Sevice s.r.o., Palachova 780/15, Předměstí 41 20, Litoměřice, IČ: 22794859, DIČ: CZ 22794859

Šéfredaktor: Martin Liška, Předsedkyně ČZU MEDIA: Nikola Řeháková

Redaktoři: Andrea Nosková, Bára Pohlová, David Eremiáš, Kristýna Stehlíková, Klára Durdová, Robert Masáre, Lenka Laštovičková, Tereza Beckeová

Korektura: Sabina Jonášová, Klára Durdová, Tereza Pavelková, Tereza Beckeová, Lenka Kocmoudová

Grafici: Patrik Pavelka, Anna Dobřemyslová, SILVERNUTS – Martin Binder

Fotografové: Aleš Hlaváček, Natálie Javůrková, Dominika Staščíková, Petr Zátka





## Slovo šéfredaktora iZUN.eu



Vážené čtenáři a příznivci iZUN.eu,

je mi ctí představit Vám další papírové vydání Univerzitních novin ČZU letos s pořadovým číslem šest.

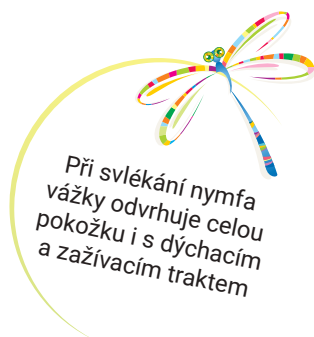
Šestku lze považovat za jedno z nejharmoničtějších čísel. S nadsázkou je možné ji nazvat jako „mateřské“ číslo, které se dokáže obětovat pro ostatní a podá pomocnou ruku všem, kteří ji potřebují. Šestka je tím, kdo drží rodinu pohromadě. A právě harmonie, obětavost a rodina jsou hesla, která charakterizují naši studentskou organizaci, iZUN.eu. Bez těchto charakteristik by nikdy nevzniklo něco pro nás tak speciálního, jako šesté vydání papírové verze Univerzitních novin ČZU, které právě třímáte v rukou.

Vytvořit takový časopis není jen tak. Troufám si říct, že pro jednotlivce je to nadlidský úkol. Právě proto jsem nesmírně vděčný za to, že mám kolem sebe tým neuvěřitelně schopných lidí, kteří jsou ochotni obětovat hodiny a hodiny času, enormní množství energie a kreativity k tomu, aby vytvořili tento skvost. Za tímto číslem ale nejsou jen kvanta práce. Jsou to především chvíle, kdy jsme si k sobě vytvořili pouto, o kterém se opovážím tvrdit, že vydrží navěky. Hodiny strávené na poradách, kde jsme vymýšleli články, tvořili fotoromán a vedli rozhovory. To jsou vzpomínky a zkušenosti, které Vám nikdo nevezme.

Tématem letošního čísla je slovní spojení „Na vážkách“. Podle mého názoru je vysoká škola tím nejdůležitějším obdobím našeho života, které nejvíce ovlivní budoucnost každého z nás. Vysoká škola je pro většinu z nás první životní milník, kdy dojde k našemu naprostému osamostatnění. Chvilky, kdy za nás rozhodovali rodiče, jsou ty tam a nám nezbyvá nic jiného, než převzít zodpovědnost a veškerá rozhodnutí tak učinit sami. Ne pokaždé se povede, aby rozhodnutí bylo správné, ale jak se říká, chybami se člověk učí. Články v tomto vydání jsou plné otázek a záleží jen na Vás, jakou si na ně utvoříte odpověď. Je mléko opravdu zdravé? Mám mít dítě na vysoké? Navrhuji partnerce BDSM praktiky? Jak se mám chovat, aby ze mě byl dobrý student?

Nezbývá mi nic jiného, než Vám popřát příjemné počtení a aby Vaše životní rozhodnutí vedla k tomu, co si doopravdy nejvíce přejete. Protože o tom to všechno je. Dobře se bavte!

Martin Liška



## Slovo předsedkyně

Drazí čtenáři,

jak jste si jistě všimli podle kresby vážky naší šikovné grafičky na titulní stránce, letošní téma zní „Na vážkách“ a já bych si k tomu dovolila napsat pár slov.

Každý se někdy ocitneme na rozcestí, kdy zkrátka nevíme, jak v našem životě pokračovat dál a jsme takzvaně „na vážkách“. Pokud se do této fáze dostanete, poslechněte svůj vnitřní hlas. Muži případně svou kamarádku či přítelkyni, my ženský tu intuici máme sakra rozvinutou (smích) a vždy nám dobře poradí. Změny jsou přirozenou součástí našich životů a někdy je potřeba pro správné rozhodnutí vystoupit z naší komfortní zóny, ale věřte, že nebudete litovat. Každé rozhodnutí Vám přinese novou zkušenost, nové obzory. Ráda se také řídím mottem, které tvrdí, že „Život nám nikdy nenaloží více, než jsme schopni unést.“ Musím říct, že tahle věta mě vždy uklidní, když si myslím, že na mě padá tíha celého světa. Nakonec stejně vše dobře dopadne a pokud ne, ještě tomu není konec. Ať už si tedy momentálně procházíte čímkoliv, doufám, že na následujících stránkách naleznete to, co právě teď potřebujete. Ať už to bude článek úsměvný, či k zamyšlení.

Za vydáním papírové verze stojí mnoho úsilí každého člena iZUNu. To, že ji právě teď držíte v rukou a čtete článek po článku je pro nás největší odměnou. Děkujeme!

Přeji Vám tedy příjemné počtení.

Nikola Řeháková



# Matěj Kratochvíl alias NoTentMan: Nemám rád létání, tak musím chodit pěšky

Podnikáte rádi pěší výlety? Vzpomeňte si na váš nejdelší výšlap, okruh, výstup na nějakou horu... Ruku na srdce, jistě si mnoho z nás pamatuje, jak nás pak bolely nohy a druhý den jsme se odmítali hnout. A co takhle jít pěšky do Norska, zní vám to jako bláznovství? Vězte, že to jde. V prostředí útulné kavárny nám o tom povyprávěl Matěj Kratochvíl, rodák z Příbrami, se kterým se nejen hodně nasmějete, ale po chvíli začnete mít pocit, že vlastně vůbec není problém vzít batoh a prostě vyrazit...



**Jaká byla tvá první větší túra, cestoval jsi už jako malý třeba s rodinou?**

První větší túra byla před třemi nebo čtyřmi lety, kdy jsem vyrazil do Španělska, konkrétně do Santiaga de Compostela. S rodiči jsem určitě takhle nikdy necestoval, takovéhle túry jsme teda nepodnikali. Takže asi až to Španělsko, to bylo zhruba 2 500 až 3000 km, tam jsem to tenkrát vůbec neměřil.

**Takže kde všude už jsi byl pěšky mimo hranice naší republiky?**

Zatím jsem šel na sever a na západ. Ta první cesta tedy vedla přes Německo, Francii, částečně Švýcarsko, Španělsko. Teď ta druhá přes Polsko, Litvu, Lotyšsko, Estonsko, Rusko, Finsko, Švédsko, Norsko. Já nemám rád létání, tak musím chodit pěšky (smích).

**Vypočítáváš si předem, kdy bys měl dorazit do cíle a jak moc se pak tvůj odhad liší?**

Tu první cestu jsem si spočítal na den přesně a vyšlo mi to. U té druhé jsem to nijak neřešil, ale ono tě pak hodně žene to, že všude kolem tebe je sníh a zima a ty nemáš stan, takže pak v tom mrazu jsem chodil třeba 45 km denně. Prostě nezastavuješ, jinak hned prochladneš. Jen jsem se vždy někde zastavil na rychlý jídlo, zmrzlými prsty jsem něco snědl a šel hned dál.

**Zmínil jsi, že nemáš stan, dokonce na instagramu tě fanoušci mohou najít pod přezdívkou NoTentMan, což znamená „muž bez stanu“ - je to od počátku záměr nebo to vzniklo nějakou náhodou?**

Do Španělska jsem vyrazil bez stanu proto, že jsme tenkrát měli doma jen takový velký, hrozně těžký a složitě přenositelný, a tak jsem vyrazil jen s takovou celtou a řekl si, že to zkusím a uvidím, jak to půjde. A šlo to. Příště už jsem teda vyrazil i bez celt... protože jsem ji ráno nenašel (smích). Řekl jsem si zase, že uvidím, jak to půjde. Když tak ji třeba můžu někde cestou koupit. Po čase jsem zjistil, že člověk se samozřejmě dostává do situací, které mu jsou nepříjemné, nebo aspoň mně bývaly nepříjemné. Musíš komunikovat s cizími lidmi v cizím jazyce a podobně... A tím, že se to stále opakovalo, se to pro mě stalo denním chlebem a hodně jsem ztratil ostych v těchto oblastech. Snažím se vůbec víc dotlačit a přimět k věcem, které mi nejdou nebo je nemám rád a pak ve finále zjistím, že je to fajn poznávat nové lidi. Dozvíím se hrozně moc o té zemi, kultuře, dostanu se vlastně k těm lidem domů, otevřeně spolu mluvíme a ten vztah je dost přátelský řekl bych.



**Takže sháníš ubytování zcela náhodně, až v místě, nebo třeba využíváš i nějaké aplikace?**

Většinou jsem to řešil, jak říkáš, že jsem někam došel a tam jsem se ptal. Ale ve větších městech se dá využívat i aplikace Couchsurfing. To je skvělá aplikace, je to zadarmo. Momentálně je tam přihlášeno asi půl miliardy lidí a funguje to tak, že se zaregistruješ a zaškrtněš, jestli přijímáš nebo nepřijímáš lidi. Pakliže přijímáš a někdo přijde do tvého města, tak mu tam vyběhneš, on ti napíše, že je takovej makovej a jestli u tebe může přespat a ti lidé pak odpovídají, jestli ano nebo ne. Většinou teda neodpovídají vůbec (smích). Ale díky tomu jsem taky poznal spoustu lidí a spal jsem v teple a pohodlí, což bylo fajn.

**Jakými cizími jazyky se domluvíš, převážně anglicky nebo i dalšími?**

Domluví se anglicky, dalo by se říct, že se domluví i německy, ale tou němčinou se radši moc nechlubím, protože není na takové úrovni, jakou bych chtěl. Plus jsem tedy zjistil, že umím polsky. Po třech týdnech v Polsku jsem byl normálně schopný se s nimi bavit o všem, o mojí rodině, o jeho zemi... Ta slova jsou hodně podobná. Nicméně Poláci mají větší problém rozumět nám, než my jim. Ze začátku na mě mluvili, já pochopil, odpověděl jsem a oni nechápali. Ale postupně jsem se naučil některá jejich slova a taky způsob, jak vlastně skládají větu a tak.

**Co jsi studoval na ČZU a jaké je nyní tvoje oficiální zaměstnání?**

Na ČZU jsem studoval lesnictví, ale jen pár měsíců. Pak jsem zjistil, že ten obor není nic pro mě a odešel jsem. Po návratu ze Španělska jsem začal pracovat v neziskovce v oboru ekologie, ve firmě na třídění elektroodpadu. Tam jsem byl přes dva roky a pak jsem si našel práci v jedné české firmě jako product manager. Ale i přesto, že to byla super práce a byli tam fajn lidi, tak jsem si tam uvědomil, že takhle asi úplně žít nechci a že bych rád zase vycestoval a zažil nějaké dobrodružství. Ta touha po dobrodružství je tak silná, že tomu nejde moc odolat. Nebo aspoň já to moc neumím.

**Ted' k tvé cestě na nejsevernější místo Evropy; jak tě napadlo jít právě sem a jak dlouho ses na takovou cestu připravoval?**

Už dlouhou dobu čtu knihy od Jo Nesbø, kde hodně popisuje Norsko, sever, Skandinávii. Taky jsem četl ještě Larse Keplera, to je zase švédský autor, respektive pseudonym. Takže se mi ten sever asi dost přiblížil díky těm knížkám a říkal jsem si, že bych ho rád viděl na vlastní oči. Ve chvíli, kdy jsem o tom začal přemýšlet víc, tak se mi zalíbilo, že bych šel přes ty tři státy. Litva, Lotyšsko, Estonsko, což jsou malé, ne často navštěvované země a normálně bych se do nich asi nešel jen tak podívat. Pak se nabízel Rusko, když už bych byl v tom Estonsku, podívat se do Petrohradu... A vlastně čím víc jsem o tom začal takhle přemýšlet, tím víc mě lákalo to uskutečnit. Ten nápad jsem měl v hlavě asi tři roky, ale pokud jde vyložení o plánování, tak jsem to plánoval asi týden, 14 dní. Bylo to docela rychlé. Sbalil jsem věci, vzal batoh a vyrazil jsem (smích). Když se mě lidi ptali, kudy půjdu, říkal jsem směrem na Prahu a pak se uvidí.





## Co je potřeba na takovou cestu, bez čeho se určitě neobejdeš?

Určitě dobrý boty, to je alfa omega. Pak je hodně důležitý batoh, určitě je dobrý si to s ním vyzkoušet a otestovat, jak sedí, jestli je opěra pro záda dobrá, jestli někde netlačí... Ono stejně první tři týdny tě všechno bolí. Nohy, záda, ramena, trapézy, každý den, když jdeš spát, tak se vlastně ani nemůžeš otočit, protože tě všechno bolí. Ale postupem času se to uklidní, to tělo si na tu bolest zvykne a stane se to součástí běžného dne. Jinak nijak extra jsem na to netrénoval, prostě trénuješ během toho tím, že chodíš. Já většinou zhubnu kolem 15 kilo, což je obvykle tolik, kolik mi váží ten batoh.

## Nastaly během cesty na sever nějaké komplikace, které tě zaskočily?

Komplikace samozřejmě určitě byly. Asi největší potíže jsem měl, když jsem přešel norskou-švédskou hranici a šel jsem takový trail z města jménem Abisko na severu Švédska do města Kilpisjärvi ve Finsku. Celý ten trail se jde v Norsku, pak přejdeš do národního parku do Finska, trasa má 200 km, jde se většinou ve výšce kolem 1000 metrů nad mořem. Já tam dorazil někdy v září a hrozně mě zaskočilo, že tam už tou dobou byl všude sníh, 10-20 cm. A všichni ti Švédové mi říkali: „Tam už je ale sníh. Tam je zima.“ A já si říkal, no jo, to zvládnou... Ale ve chvíli, kdy přijdeš do těch hor, kde je 200 km ničeho, nic tam neroste, nikdo tam nežije, je tam jen spousta jezer a vody, tak je to hodně náročný. Navíc jsem si sice uvědomil, že jsou tam takové chaty, o kterých jsem si vždycky myslel, že jsou otevřené, ale nejsou, jsou na klíč a ten já neměl. Takže bylo mínus deset, já neměl kde spát, neměl jsem se ani kde schovat, protože jsem neměl stan... To byly hodně náročné chvíle.

## Jak se v podobných místech orientuješ, pokud tam zrovna nejsou značené trasy?

Telefonem. Většinou mi signál vždy všude naběhne a v Norsku, kde jsem věděl, že to se signálem bude horší nebo na těch trailech, tam jsem si stáhl offline mapy těch stezek. Někáká příprava je samozřejmě potřeba, ale není nutné to plánovat čtyři měsíce dopředu, všechno to jde sehnat během týdne, 14 dní. Kromě toho klíče teda. To bylo potřeba naplánovat a to jsem vůbec nevěděl.

## Co na tvoje cestování říká rodina, jste během tvých cest často v kontaktu?

Ano, voláme si zhruba jednou za týden. My jako rodina držíme hodně pospolu řekl bych, takže i když už jsme pak se sestrou u rodičů nebydleli, tak jsme si třeba každý den zavolali nebo jednou za 14 dní jsme za nimi zajeli a tak. Jinak kvůli té první cestě do Španělska jsme se skoro až hádali, protože o mně samozřejmě měli strach, pro ně to přišlo jako blesk z čistého nebe. Já většinou s lidmi nic moc neprobírám, probírám to hlavně sám se sebou a řeším si to v sobě a když to vyřeším v sobě, tak už to oznamuji jako hotovou věc. Takže tam nebyl moc prostor k debatě, ani jsem ho nechtěl poskytnout. Samozřejmě když pro mě mají nějakou radu nebo tak, jsem za ni rád. Ale ve chvíli, kdy by se mnou chtěli řešit, jestli to mám nebo nemám jít, tak tam není prostor pro diskuzi, protože jsem se rozhodl, že půjdu a je to moje rozhodnutí. Ale teď na tu druhou cestu mě maximálně podpořili, protože už věděli, že se o sebe postarám a že nebude problém.

## Kdyby se našel cestovatel, který by byl schopen držet s tebou krok, vyrazil bys s ním a nebo raději chodíš sám?

To je těžký říct. Musel bych toho cestovatele hodně znát, to strašně záleží na tom člověku. Takhle jsem třeba v tom Španělsku šel 12 dní s jednou Američankou, dodnes jsme v kontaktu a pořád se vídáme. Potkali jsme se obrovskou náhodou. Já jí řekl, že chci jít zhruba těch 40 km za den, ona řekla, že to je ideální, že takhle chce jít taky, protože už měla objednaný let a akorát ji to vycházelo. Často se ti stane, že na té cestě takhle někoho potkáš, kdo s tebou jde, ale většinou s tebou nejde dlouho. Ty lidi se neznají, takže nemají žádný důvod jít spolu. Většinou se rozejdou, protože jeden třeba na někoho čeká nebo je unavený nebo si chce dát day off... Ale my jsme si obrovskou náhodou ve

všem vyhověli, i lidsky jsme si sedli a ta cesta byla strašně příjemná. Takže s tou bych klidně vyrazil, protože vím, že s ní není problém. Ale jinak si moc neumím představit, že bych byl třeba na nějakém cestovatelském fóru a někdo mi řekl, že by se mnou chtěl jít a jestli bych ho vzal. Asi bych spíš řekl, že ne a nebo, že bychom se museli dobře poznat. Protože ta ponorka tam může nastat hrozně rychle.

## Máš určitě spoustu zážitků, je vůbec možné vybrat nějaký, na který nikdy nezapomeneš, něco nejsilnějšího?

Asi ne. Nejsilnější je vždycky ten konec, myslím emotivně. Ten pocit, když tu cestu dokončíš, ani moc nejde popsat. Tenkrát v tom Španělsku po dvou měsících to bylo obrovské zadostiučinění, když se člověk ohlédne a uvědomí si, co všechno pro to obětoval a risknul. No a teď po čtyřech a půl měsících se to prostě nedá vyjádřit. Je to strašně zvláštní. Zrovna ještě tohle místo, kam jsem došel, není ani nijak extra pěkný, není tam nic k vidění, žádná vesnička, nic. Pro mě to byl prostě jen cíl, bod na mapě. A o to víc zvláštní to je. Člověk tam stojí a říká si, kvůli tomuhle jsem to jako celý šel? (smích)

## Na jakých všech akcích a přednáškách tě může veřejnost potkat?

Mám zatím domluvené čtyři nebo pět přednášek na rok 2020 (rozhovor vznikl v prosinci 2019, pozn. redakce), v lednu v Příbrami na K Farmě, pak na základní škole, kde jsem studoval, taky v lednu a 27. února na ČZU. Ty přednášky domlouvám postupně. Ale jak říkám, já jsem na tyhle věci hrozně líný, potřeboval bych nějakého manažera, který by volal, psal a nabízel mě (smích). Takže to je takový můj handicap, na kterém musím zapracovat.

## A už plánuješ, kam vyrazíš příště?

Rád bych šel do Řecka.

## To je docela blízko, po cestě do Norska, trochu nuda ne?

Já udělám okruh (smích). Zatím jsem šel většinou přímo, ale tentokrát bych si to rád prokličkoval. Přemýšlím, že bych šel Slovensko, Maďarsko, projít si Budapešť, pak do Slovinska, potom asi Chorvatsko, Srbsko, Albánie, Černá Hora... Protože to samotné Řecko je asi jenom 1800 km a řekněme si to upřímně, to není tolik. Takže si to asi takhle prodloužím a chci si tu cestu trochu víc užít. Teď naposledy jsem hlavně ze začátku dost pospíchal, především kvůli vízu do Ruska. Měl jsem dané datum, od kdy do kdy tam mohu být, takže jsem tipnul, kdy zhruba tam dojdu a zvlášť přes to Polsko jsem spěchal. Člověk neví, co se může stát, chce mít nějakou časovou rezervu... Odhadl jsem, že 21. června bych tam mohl být, od toho dne jsem měl platné vízum a 22. června jsem přecházel hranici, takže to vyšlo parádně. A pak už jsem nespíchal, jen ke konci jsem zase zrychlil, protože už mi docházely peníze. Na severu docházejí rychle, v Norsku je to až třikrát dražší než v ČR.



# BIO

Jméno: Matěj Kratochvíl, cestovatel

Krátký životopis: Matěj je rodák z Příbrami, který krátce studoval na ČZU a v roce 2019 podnikl pěší túru až do Norska, na nejsevernější místo Evropy. Cestuje bez stanu, na sociálních sítích je známý jako NoTentMan. Nyní ho můžeme potkávat na různých cestovatelských přednáškách jak v Příbrami, tak v Praze a již brzy chystá další „procházku“ po Evropě.



### V jakých místech většinou přecházíš hranice?

V Evropské Unii je to úplně jedno, několikrát jsem přecházel i v lese, kde ale také bývá nějaké značení a ohraničení. Taky mi přijde taková ta uvítací zpráva na mobil, i když většinou přijde dva dny po tom, co už jsem v tom státu a nebo naopak pět kilometrů před tím. Akorát to Rusko bylo komplikovaný, to je mimo Evropskou unii, mimo Schengen,

takže jsem musel mít vízum, musel jsem oznámit, kam jdu, kde budu přebývat a myslím, že jsem i musel určit, kde ty hranice budu přecházet. Paradoxně bylo mnohem komplikovanější z toho Ruska pak vyjít ven než se dostat dovnitř. Je to tam v mnoha věcech zvláštní no.

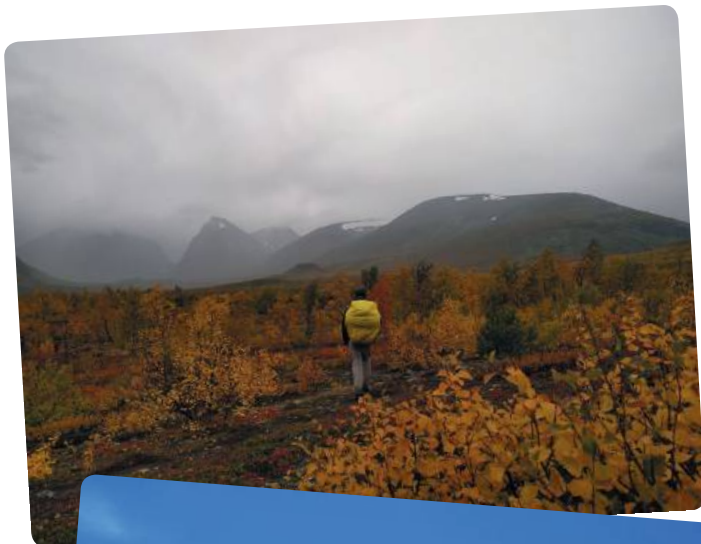
### Jak se pak dostáváš domů, jdeš zase pěšky?

Ne vždycky jsem zpátky letěl. Ano, říkal jsem, že to nesnáším, celkově výšky, ale když jsi takhle daleko, je to nejlevnější a nejjednodušší řešení. Pokud nepočítám stop samozřejmě, ten je nejlevnější. Ale když jsem ty čtyři a půl měsíce neustále něco řešil, byl ve stresu a nikdy neměl jistotu, co bude další den, pak už se mi prostě nechtělo nic řešit. Po tom, co jsem dosáhl cíle, jsem se vrátil kousek zpátky do města Alta, sehnal jsem si tam ubytování na čtyři dny u jednoho kluka z Hongkongu jménem Peter, a už jsem nechtěl žít ze dne na den. Stal jsem se hodně pohodlným. No, trochu se za to stydím (smích)! Vždycky si říkám, že budu zpátky stopovat a zatím to ještě nevyšlo.

### Naše poslední tradiční otázka; jaký máš názor na klecový chov drůbeže?

Jsem rozhodně proti a ani ty vajíčka nekupuji. S kamarádkou jsme tomu vždycky říkali, že kupujeme jenom veselý vajíčka. Navíc já mám babičku, která má asi sedm slepic, takže většinou, když k ní přijedeme, dostaneme tři, čtyři plata, takže já si ani vajíčka moc kupovat nemusím. Ale jinak si myslím, že je to tak složitá otázka, že to ani nejde nějak shrnout. Ta poptávka je tak enormní, že dokud to někdo nezakáže, dokud to vyloženě nebude nelegální, tak se to bude pořád praktikovat, protože je to nejjednodušší cesta a je to nejvýdělečnější.

Autor: Tereza Beckeová



Na území České republiky se vyskytuje až 74 druhů vážek.



unica  
plasma

# PŘIJĎ DAROVAT KREVNI PLAZMU

Uděláš dobrý  
skutek a získáš

**600 Kč\***  
za každý odběr.

Více informací najdeš na  
[www.unicaplasma.cz](http://www.unicaplasma.cz)



máš **pravidelnou kontrolu**  
zdravotního stavu



**bonusový program**  
se zajímavými **dárky**



**občerstvení zdarma**  
a zajímavé **akce pro dárce**

**733 474 770**

**[www.unicaplasma.cz](http://www.unicaplasma.cz)**

Najdete nás v **Hradčanská Office Center** přímo nad stanicí metra A – Hradčanská

\*Dle ustanovení §32 odst. 2 zákona 373/2011 Sb. o specifických zdravotních službách, podle kterého za krev odebranou pro výrobu krevních derivátů a pro použití u člověka podle jiných právních předpisů a za její odběr nevzniká osobě, které byla krev odebrána, nárok na finanční ani jinou úhradu, s výjimkou účelné, hospodárné a prokazatelně vynaložených výdajů spojených s odběrem její krve, o které tato osoba požádá, a to celkem do maximální výše 5 % minimální mzdy.

## MLÉKO: MÝTY VS. FAKTA

Dnešní veřejnost je neustále konfrontována dvěma otázkami. Na základě těchto otázek jsou lidé rozděleni na dva nesmiřitelné tábory. První, který nedá dopustit na zdravotní pozitiva konzumace mléka a mléčných výrobků, kam patří většina veřejnosti. Druhý, který je přesvědčen o tom, že mléko je pro náš organismus cizí látka a nemá v nás tak co dělat. Proti mléku dnes vystupuje obrovské množství lidí, kteří argumentují především tak, že využívají fakta vytržená z kontextu a velmi často rozšiřují různé neopodstatněné mýty. Jak je to doopravdy s mlékem a mléčnými výrobky nám objasní odborníci z oboru a vědeckí pracovníci z Katedry kvality a bezpečnosti potravin (FAPPZ), Ing. Veronika Legarová, Ph.D. a Ing. Lucie Rysová.



**Kravné mléko není vhodné pro člověka. Člověk je jediný savec, který pije mléko jiného savce.**

Lidská evoluce se dotkla i konzumace mléka. Ať už se to odpůrcům mléčného sektoru líbí nebo ne, postupem času došlo u Evropanů k mutaci DNA, která zajišťuje perzistenci enzymu laktázy nejen v dětství, ale i v dospělosti. V případě, že jedinci nebyla diagnostikována intolerance na laktózu, alergie na mléčné bílkoviny, nebo fenylketonurie, může mléko konzumovat bez problémů. Co se týče argumentu, že jsme jediným savcem, který pije mléko jiného savce, lze ho vůbec pokládat za argument? Jsme také jediní savci, kteří domestikovali zvířata, létají letadly, ovládají moderní technologie...atd.

**Čerstvé mléko je zdravější než trvanlivé. Trvanlivé mléko navíc neobsahuje už žádné vitamíny a minerály, obsahuje hlavně konzervanty – takzvaná „ěčka“.**

V prvé řadě je zapotřebí ujasnit si tyto dva pojmy. Čerstvé mléko bylo ošetřeno vysokou pasterací (85 °C po dobu okolo pěti vteřin). V tržní síti jej lze nalézt v chladicím boxu a jeho trvanlivost je zpravidla okolo deseti dní. Trvanlivé mléko neboli „UHT“ (Ultra High Temperature) je často označováno jako „krabicové mléko“, má podstatně delší trvanlivost než mléko čerstvé, jelikož bylo ošetřeno teplotou 135 až 150 °C po dobu jedné až dvou vteřin. Takto ošetřené mléko má trvanlivost až 6 měsíců při pokojové teplotě.

Teplé ošetření mléka se provádí kvůli zdravotní nezávadnosti. Se zvyšující se teplotou samozřejmě roste i četnost změn ve složení mléka. Mění se jak fyzikálně-chemické, organoleptické, tak i nutriční vlastnosti mléka. V případě čerstvého mléka, dochází k degradaci přibližně 10 % převážně hydrofilních vitaminů. U trvanlivého mléka jsou ztráty logicky větší. Může totiž dojít ke ztrátám až 20 % u vitamínu C a vitamínu B1. Ostatní vitamíny lze považovat vesměs za termostabilní. Obsah minerálních látek se po záhřevu mění minimálně. Obsah vápníku u čerstvého a trvanlivého mléka je srovnatelný, a to minimálně 120 mg/100 g.

Čerstvá a trvanlivá mléka v žádném případě neobsahují žádná „ěčka“. Dlouhá trvanlivost je zajištěna jednak díky tepelnému ošetření a jednak díky balení, které probíhá u trvanlivého mléka za aseptických podmínek (bez přístupu vzduchu).

**Mléko je tučné a má moc kalorií.**

Syrové mléko obsahuje průměrně 4 % mléčného dobře stravitelného tuku. Charakteristické pro mléčný tuk je přítomnost mastných kyselin s krátkým a středně dlouhým uhlíkatým řetězcem, které přispívají k typické chuti a vůni mléka. Nevýhodou je přítomnost aterogenních mastných kyselin (laurové, myristové a palmitové kyseliny), které mají hypocholesterolemický účinek a v mléčném



**Ing. Veronika Legarová, Ph.D. (\*1983)**

**BIO**

na ČZU pracuje od roku 2006, nejprve jako technik, po získání doktorátu v roce 2011 jako odborný asistent na Katedře kvality a bezpečnosti potravin. Je garantem 6 předmětů. Její vědecká kariéra byla formována rodinou, která má několikagenerační tradici v mlékárenství. V současné době pracuje mimo jiné na projektu zabývajícím se metodami zjišťování falšování kozího a ovčího mléka. Jako expert v daném oboru byla v rámci mezinárodního rozvojového projektu přednášet na Filipínách. Mezi její záliby kromě výuky studentů patří návštěva střelnice, cestování a snowboarding. Volný čas tráví na chalupě s rodinou, je vdaná a má 2 zlobivé syny.



**Ing. Lucie Rysová (\*1993)**

**BIO**

je absolventkou Střední zemědělské školy v Poděbradech, po které vystudovala Českou zemědělskou univerzitu v Praze. Pro tuto volbu jí byl inspirací pradědeček, který během druhé světové války nelehce studoval, aby se následně mohl stát výrobním technologem v cukrovaru. V současné době působí na Katedře kvality a bezpečnosti potravin, jednak jako student 3. ročníku doktorského studia, jednak jako vědecko-technický pracovník. Její vášní není pouze sektor výroby mléka, ale české a světové zemědělství všeobecně, tzv. „od vidlí až na vidličku“. Když ji zrovna nezastihnete na katedře, s největší pravděpodobností běhá po nějaké mléčné farmě, nebo je na výstavě, kde se věnuje profesionálnímu focení plemenných dojnic.



tuku tvoří zhruba 40 % všech mastných kyselin. Tento efekt navíc není patřičně kompenzován nenasycenými mastnými kyselinami. Kyselina olejová, v mléčném tuku zastoupena zhruba 20 %, má z hlediska ovlivnění krevní hladiny cholesterolu efekt spíše neutrální nebo mírně příznivý. Kyseliny linolové je zde pouze malé množství a n-3 polyenové mastné kyseliny jsou zastoupeny ještě méně. Je tedy zřejmé, že v porovnání s některými rostlinnými oleji (olivovým, řepkovým, slunečnicovým) je mléčný tuk ze zdravotního hlediska méně výhodný. Existují ovšem i rostlinné tuky s velmi nepříznivým spektrem mastných kyselin (tuk kokosový, palmojádrový), v nichž laurová, myristová a palmitová kyselina tvoří více než 70 % všech mastných kyselin. Přitom právě tyto tuky se v současné době často používají jako náhražky mléčného tuku.

Obsah tuku v mléce závisí především na stupni odstředění, takže rozhodně nelze tvrdit, že „mléko je tučné“. Sortiment výrobků je dostatečně pestrý s různými stupni tučnosti, ať už se jedná o konzumní mléka, kde rozlišujeme základní tři kategorie (mléko plnotučné 3,5 %; polotučné 1,5 – 1,8 % a mléko nízkotučné/odtučněné s obsahem tuku do 0,5 %) nebo velmi široké spektrum mléčných výrobků, kde najdeme kategorie tučnosti daleko více. Energetická hodnota 100 g kravského plnotučného mléka je 269 kJ (64 kcal) což odpovídá stejnému množství tedy 100 g ovoce jako je například jablko, hruška, mango nebo hrozny.

### **Mléko zahleňuje.**

V současné době neexistuje žádná vědecká studie, která by prokázala, že mléko obsahuje látku/ky, které by vyvolávaly v dýchacích cestách jakoukoliv reakci – např. tvorbu hlenu. Dlouhodobě je však známo, že mléko vytváří v trávicím traktu ochranný film, který někteří jedinci pocítují jako „hlen“. Jedná se však o emulzi mléčného tuku a vody, která se po velmi krátké době rozkládá. Tento film není nikterak pro spotřebitele škodlivý.

### **Mléko je zdrojem zdravotních komplikací – např. alergie na mléko, zvyšování hladiny cholesterolu, vyšší frekvence infekčních onemocnění.**

Tak jako na jakoukoliv jinou bílkovinu, může i na tu mléčnou vzniknout alergická reakce. Ta může mít nejrůznější projevy, od kožních až po střevní. Mezi nejčastější alergenů mléčných bílkovin patří  $\alpha$ -s1 kasein a  $\beta$ -laktoglobulin. Důležitá je proto znalost jedince, na jaký typ mléčné bílkoviny je alergický, mnohdy totiž není nezbytně nutné vyřadit kompletně mléčné výrobky z diety.

Co se týče cholesterolu, podobně jako jiné produkty živočišného původu obsahuje mléko a mléčné výrobky (především máslo) cholesterol, který v nadměrném množství zvyšuje riziko kardiovaskulárních onemocnění. Nízkotučné mléko a mléčné výrobky, zejména zakysané, obsahující rovněž nízký podíl tuku, působí na kardiovaskulární choroby dokonce preventivně. Jedna z mnoha zahraničních studií uvádí, že konzumenti mléka s nízkým obsahem tuku (do 2 %) mají nižší hladinu cholesterolu v krvi než osoby, které nízkotučné mléko nekonzumují. Efekt snižování cholesterolu je vyšší u zakysaných mléčných výrobků, kde k celkovému efektu může přispět i příjem látek s probiotickým účinkem. Mechanismus snižování hladiny cholesterolu u fermentovaných mléčných výrobků je vysvětlován tím, že na povrch mléčných kultur, především bakterií mléčného kvašení, se cholesterol váže a následně je vylučován. Spolu s ním dochází i ke zvýšení vylučování žlučových kyselin a na jejich obnovu se spotřebuje další cholesterol, čímž jeho hladina zase klesá.

Ve 100 gramech syrového plnotučného mléka je zhruba 12 mg cholesterolu, v nízkotučném mléce a mléčných výrobcích je však jeho obsah podstatně nižší. Vypití jedné sklenice plnotučného mléka představuje příjem cca 30 mg cholesterolu, což je desetina všeobecně tolerovaného denního příjmu.

V případě infekcí spojených s konzumem mléka lze souhlasit s tvrzením, že správně technologicky ošetřené, zpracované a skladované mléko a mléčné výrobky, by neměly vést k žádným infekčním onemocněním. Předpokladem je však řádné



tepelné ošetření, díky kterému dojde k usmrcení převážně většiny patogenních mikroorganismů, jako jsou salmonely, kampylobakterie, listerie a další. Mimo jiné mléko obsahuje selen, který zpomaluje proces stárnutí a přispívá k ochraně imunitního systému.

Potenciálně problematické může být syrové mléko prodávané „ze dvora“, které není následně spotřebitelem tepelně upraveno. Ojedinelé jsou popisovány případy přenosu klíšťové encefalitidy nepasterizovaným kozím mlékem.

### **Mléko může obsahovat antibiotika a hormony, které mají negativní dopad na lidské zdraví.**

Ano, může se stát, že mléko obsahuje rezidua inhibičních látek, mezi které patří právě antibiotika. Nejčastěji se jedná o mléko od lčených dojníc při mastitidách, ale jednou z povinností mlékárny je rozbor mléka tzv. „cisternového vzorku“, kdy mléko „čeká“ v cisterně na výsledky rozboru. V případě pozitivního výsledku antibiotického testu není mléko z cisterny do tanku v mlékárně přečerpáno a je zlikvidováno na náklady dodavatele, takže se k zákazníkům nemá šance dostat.

Přítomnost hormonů v kravském mléce nemůžeme popřít, jde ale o tak minimální množství, která na lidské zdraví nemá žádný vliv. Nehledě na to, že hormony se přirozeně vyskytují v mnoha potravinách rostlinného i živočišného původu. Například boviní růstový hormon je peptidový hormon, který se v těle dojníc přirozeně vyskytuje a pomáhá jim produkovat mléko. Tento hormon lze ve velmi malém množství nalézt také v mléce a při požití je zpracováván ve střevech jako každý jiný zdroj bílkovin. Boviní růstový hormon se při průchodu kyselým prostředím zažívacího traktu degraduje a u člověka tak nevykonává žádnou hormonální aktivitu.

### **Náš jídelníček obsahuje dostatek vápníku a člověk jej nemusí doplňovat konzumací mléka. Naopak konzumace mléka je doprovázena vysokou spotřebou živočišných bílkovin. Tělo se tohoto nadbytku musí zbavit a používá k tomu právě vápník, který si bere z kostí. To je jednou z příčin osteoporózy.**

V případě pestré stravy lze částečně s tímto tvrzením souhlasit. Ano, existuje široká škála potravin, které obsahují velké množství vápníku, jež je nezbytný pro správný vývoj kostí, pohyb svalů, přenos signálu v nervovém systému, umožňuje srážení krve a další. Záleží však na jeho formě a zda je tato forma dobře využitelná pro člověka. Mezi potraviny s vysokým obsahem vápníku kromě mléka a mléčných výrobků lze řadit například mák (1300 mg/ 100 g), mořské řasy (až 1400 mg/ 100 g), zeleninu (brokolice, fazole, špenát, kapusta) a další. Z těchto rostlinných zdrojů je lidský organismus schopen vstřebat jen malou část vápníku a to 5 - 10 %. Oproti tomu vápník přijatý z mléka a mléčných výrobků je využitelný cca z 30 %. Jedním z důvodů je i to, že mléko téměř neobsahuje látky, které vážou vápník do nevstřebatelné formy a tím znemožňují jeho využití. Naopak obsahuje laktózu a aminokyseliny, které využitelnost vápníku zvyšují. Z mléčných výrobků je jako zdroj vápníku nejvhodnější polotučné mléko či klasický bílý jogurt. Nejvyšší obsah vápníku je pak v tvrdých dlouho zrajících sýrech.

## **Jogurty jsou vyráběny z pasterovaného mléka, jsou tudíž „mrtvé“ a neobsahují žádné živé kultury.**

Toto tvrzení je napůl pravdivé – ano, jogurty se vyrábějí z pasterovaného mléka, ale toto mléko je následně zchlazeno na teplotu fermentace a zaočkováno jogurtovou kulturou. Jogurty musí dle Vyhlášky 274/2019 Sb. obsahovat  $10^7$  živých mikroorganismů v jednom gramu potraviny. Konkrétně se jedná o termofilní bakterie mléčného kvašení – *Streptococcus thermophilus* a *Lactobacillus delbrueckii* subsp. *Bulgaricus*. Po uplynutí doby trvanlivosti tento počet může postupně klesat. S trochou nadsázky lze ale říci, že fermentované mléčné výrobky jsou „zlatem“ pro naši trávicí soustavu.

## **Jogurt s trvanlivostí jeden měsíc musí obsahovat konzervanty.**



Dle Vyhlášky č. 274/2019 Sb. je jogurt definován jako kysaný mléčný výrobek získaný kysáním mléka, smetany, podmásli nebo jejich směsi pomocí mikroorganismů (uvedeno výše), u kterého lze zvýšit obsah sušiny pouze přidáním mléčné bílkoviny, sušeného nebo zahuštěného mléka, nebo odebráním syrovátky, tepelně neošetřený po kysacím procesu.

Téměř všechny fermentované výrobky obsahují minimálně jeden konzervant, a to „E270“ kyselinu mléčnou, což je hlavní metabolit přirozeně vznikající při fermentaci, tj. přeměně laktózy, při výrobě jogurtů. Z čehož plyne, že do jogurtů nejsou přidávány žádné konzervanty, ale k jejich vzniku dochází během výrobního procesu. Trvanlivost jogurtu je zajištěna právě přítomností kyseliny mléčné, kterou vytváří bakterie mléčného kysání. Kyselina mléčná snižuje pH a tím zabraňuje růstu patogenních mikroorganismů, čímž je prodloužena trvanlivost výrobku.

## **Smetanový jogurt obsahuje více vápníku.**

Mléko a mléčné výrobky včetně jogurtů jsou kromě jiného významným zdrojem vápníku. Vápník je v nich vázán především na bílkoviny mléka. A zde platí úměra, že čím vyšší je podíl bílkovin, tím vyšší je obsah vápníku. Spotřebitelé se však někdy mylně domnívají, že obsah vápníku je úměrný obsahu tuku. Jde o klasický mýtus a pravdou je přesný opak. Čím vyšší je obsah tuku v jogurtu, tím obsahuje méně bílkovin a úměrně tomu i méně vápníku. Z výše uvedeného vyplývá, že smetanový jogurt (10 % mléčného tuku) obsahuje méně vápníku než klasický bílý jogurt (3 % mléčného tuku).

## **Tavicí soli v tavených sýrech škodí zdraví.**

Tavené sýry zpestřují lidem jídelníček už více než sto let. Surovinou pro tavené sýry jsou dnes kvalitní přírodní sýry s odpovídajícím stupněm prozrání. Přídavné látky, v tomto případě tzv. tavicí neboli emulzifikační soli, jsou nutnou komponentou surovinové skladby tavených sýrů, bez jejichž aplikace bychom tavený sýr stěží vyrobili. V průběhu procesu tavení zajišťují tyto látky iontovou výměnu vápenatých iontů v mléčné bílkovině za ionty sodné. Vznikají tak rozpustnější mléčné bílkoviny, které jsou schopny emulgovat tuk, podílet se na vazbě vody a upravit hodnotu pH. Využívají se jednak sodné soli kyseliny citronové a především pak fosforečné. Citrany mají velmi malou schopnost výměny vápenatých iontů, mírně zvyšují pH a příznivě ovlivňují chuť. Polyfosforečnany se naopak vyznačují vysokou schopností výměny iontů a dokáží dokonce prodloužit trvanlivost výrobku, což je další významný benefit pro spotřebitele. Fosforečnany vykazují také silný „krémovací“ efekt, což je žádoucí zejména při výrobě roztíratelných tavených sýrů.

Pokud jsou tyto přídavné látky použity v souladu s potravinářskou legislativou, pravidly správné výrobní a hygienické praxe, ale také v souladu s etickými principy, pak není nutné se obávat jejich konzumace.

## **Tavené sýry jsou odkladištěm zbytků a závadných sýrů.**

„Plesnivé, špinavé, staré, smradlavé, vrácené z obchodu“ atd. O tavených sýrech se toho lze na internetu dočíst opravdu mnoho. Pravdou ale je, že na výrobu tavených sýrů se v dnešní době používá vysoce kvalitní surovina – přírodní zrající sýr. Je pravdou, že na výrobu taveného sýra lze použít poškozený sýr, nikdy však mikrobiálně, ale pouze mechanicky poškozený. Jedná se například o prasklinu, nalomení, nebo deformaci tvaru sýrového bloku. Surovinou mohou být i různé skrojky při výrobě plátkového sýra, nebo lze použít sýr, který nemá standardní parametry např. v obsahu tukuprosté sušiny a tudíž ho nelze nabízet v tržní síti. Vždy se ale jedná o kvalitní a zdravotně nezávadnou surovinu. Je na místě si uvědomit, že likvidace zdravotně nezávadného sýra, který lze dále zpracovat na jiný kvalitní výrobek postrádá ekonomický i logický smysl.

## **Tavený sýr je výrobek s nezdravým tukem.**

Ano, tavený sýr je mléčný výrobek, který přirozeně obsahuje mléčný, tedy živočišný tuk. Poměr nasycených, mononenasycených a polynenasycených mastných kyselin se v mléčném tuku pohybuje obvykle v poměru 1:0,35:0,07. Doporučený poměr dle současných výživových doporučení je však 1:1,4:0,6. Skutečnost je však taková, že doporučený poměr mastných kyselin se nenachází prakticky v žádné potravine. Tento poměr je totiž mnohými spotřebiteli špatně interpretován. Nejedná se o poměr, který by musel být splněn v každé potravine, nýbrž o poměr, který by měl být zachován v celé stravě, tedy v naší výživě, za určité období. Je nesmyslné absolutně vyřazovat z konzumace potraviny obsahující vyšší množství nasycených mastných kyselin, jako jsou například mléčné výrobky. Je nutné sestavit si svou stravu vhodně, aby byl mimo jiné i poměr jednotlivých mastných kyselin pokud možno zachován.

## **Pití černé kávy s mlékem poškozuje naše zdraví.**

Káva s mlékem nejen že neškodí, ale naopak má tato kombinace efekt pozitivní. Káva totiž obsahuje pro zdraví prospěšné antioxidanty, polyfenoly. Mléko aktivitu polyfenolů nikterak neovlivňuje, lze tedy říci, že mléko v kávě nesnižuje antioxidační reakci spojenou s polyfenoly. Bylo dokázáno, že právě tyto látky díky mléku dokáže lidský organismus dokonce lépe využít. Nikdy nebylo prokázáno, že by mléko v kávě mělo nějaký negativní efekt na trávení, či že by jejich spojením vznikly zdraví škodlivé látky.

## **Neprodané mléko se vrací zpět do mlékárny, kde je několikrát přebalené, což spotřebitel pozná podle čísla uvedeného na obalu.**

Na obalech Tetra Paku skutečně lze nalézt čísla, která někteří spotřebitelé mylně považovali za informaci, kolikrát bylo mléko vráceno do mlékárny, znovu tepelně ošetřeno a následně přebaleno. Tento mýtus je jedním z největších hoaxů v oblasti mlékárenství. Bohužel byl ale mezi spotřebiteli hojně rozšířen a mnohým se vryl hluboko do paměti. Zmiňovaná čísla se vztahují k obalu, ale nijak nesouvisí s produktem ani se spotřebitelskými údaji. Sekvence čísel označuje pásy na kotouči s papírem, ze kterého je obal vyroben a slouží pro účely zajištění správné technologické kvality obalu. Neprodané mléko se v žádném případě nesmí po uplynutí doby použitelnosti vracet zpět do oběhu, což mimo jiné upravuje Zákon o potravinách a tabákových výrobcích č. 110/1997 Sb.

Na konec prosím připsat větu: Více informací o mýtech o mléce lze nalézt na webových stránkách [www.cmsm.cz](http://www.cmsm.cz).

Autor: Martin Liška



## Rozhovor s řidičkou a řidičem autobusu linky 107

Pojďme se společně podívat do zákulisí řidičů naší milované a nepostradatelné linky 107. Dva z nich jsme během jejich krátké přestávky zákeřně přepadli na konečné na Suchdole a krátce vyzpovídali. A přestože, ruku na srdce, jako studenti chystáme těmto lidem den co den perné chvíle, naši respondenti byli velmi vstřícní a milí.



### Jezdíte pouze linku 107 nebo i jiné linky?

**Řidička:** „Jezdím i jiné linky. Například linku 167.“

**Řidič:** „Jenom 107 ne, je diagram, kde jsou linky a řidiči. Specialisti na jednu linku moc nejsou.“

### Jak nejdéle smí řidič jezdit, než má pauzu?

**Řidička:** „Nejdéle se smí řídit 4,5 hodiny, to upravuje zákon. Potom musí mít řidič přestávku minimálně půl hodiny. U dopravního podniku je to trochu jinak, protože tady se jezdí linky do 50 km, na což zákon myslí, proto jsou přestávky třeba po hodině nebo po hodině a půl, někdy po 3.“

**Řidič:** „Dneska třeba mám osmihodinovou šichtu. Tady (konečná Suchdol) jsou pauzy tak pět minut, pak na jídlo 40.“

### Jak jste se k povolání řidiče/řidičky MHD dostala? Existuje k tomu nějaký příběh?

**Řidička:** „Historka k tomu je. Já jsem vystudovaná dopravní pilotka. Během studií jsem litala pro charterovou firmu, která pak zkrachovala. Pak už jsem nenašla v letecké práci, takže jsem šla pracovat jako řidička autobusu.“

**Řidič:** „MHD jsem neplánoval. V současné době si člověk nevybere.“

### Jakou má 107 pověst? Jezdíte (řídíte) ji rádi?

**Řidička:** „Co se týká cestujících, tak má pověst jednu z nejhorších. Sice je cesta na Suchdol krásná, protože jezdí údolím Vltavy, ale jezdí s ní hodně cizinců ze západu. Ti postrádají vychování, a právě kvůli této skladbě cestujících ji mnoho řidičů nemá v oblíbenosti. Já k nim patřím.“

**Řidič:** „V poslední době jsou ty linky všechny stejné. Málokterá je úlevová. 107 je nepříjemná třeba podél vody, když je zácpa. Tady na ČZU je fůra vysokoškoláků, myslí si bůhví co. Ať si myslejí, mně to je jedno (smích).“

### Měl/a jste třeba někdy zkušenost, že by autobus začal hořet?

**Řidička:** „Zatím takovou zkušenost nemám, ovšem tady člověk nikdy neví.“

**Řidič:** „S autobusy ve městě ne. Ale stalo se mi to jinde a to byl největší paradox. To jsem sloužil u hasičů a hořel mi hasičský autobus. A přijeli hasiči ze Sušice a ptali se, ke komu patřím. Tak jsem ukázal, že k hasičům Praha.“

### Setkala jste se někdy s opilými studenty?

**Řidička:** „Na této lince, jako na mnoha jiných, jsem zkušenost z opilými studenty měla. V zásadě se mi to vždy podařilo uklidnit jen verbálními prostředky domluvy, bez čehokoliv jiného.“

### Jsou nějaké výjimky pro ženy, jako pro řidičky autobusu?

**Řidička:** „V podstatě nejsou. Pouze nemohou jezdit noční směny. Všechno ostatní je stejné jako u mužů.“

### Nějaká vtipná historka, se kterou byste se chtěl/a pochlubit? Třeba z noční?

**Řidička:** „Minulý týden jsem měla nějakou společenskou událost. Měla jsem vypočteno, že bych se měla stihnout stavět domů převléct do pracovního. Domů jsem to však nestihla. Takže jsem musela do práce v tom poměrně elegantním oblečení. První kolega, kterého jsem střídala na Knížecí, konstatoval, že kdyby mě neznal, tak mi ten autobus nedá. Na lince 167 jezdí veskrze příjemní cestující, protože to jsou místní, jsou to Pražané, Pražanky. Těm se to naopak velice líbilo. Padaly otázky jako například, zda-li zaskakuji za nemocného manžela nebo zda-li vůbec pracuji u dopravního podniku a jestli mám vůbec řidičské oprávnění na autobus. Na konci služby jsem se výpravčí ale omluvila. Nadřazený však může za jistých okolností povolit, jít do práce v civilu. Byla to situace ale velmi humorná.“

**Řidič:** „Ani ne. Já noční nejedním. Poslední dobou tak do 8-9 hodin.“

Jak vidno, řidič autobusu 107 nemusí být jen ten věčně napružený morous, který vám zavře dveře před nosem. Oba námi zpytovaní s námi mluvili s úsměvem. Pan řidič nám obětoval svou přestávku, dáma poskytla rozhovor dokonce za jízdy (na vlastní přání). Oběma tímto děkujeme a slibujeme, že se v budoucnu pokusíme chovat v autobuse způsobem hodným reprezentantů vysoké školy.

Autor: Martina Fričová, David Eremiáš



Inzerce

## 5 ÚNIKOVÝCH HER NA JEDNOM MÍSTĚ

Star Wars | Titanic  
Márnice | Saw  
Freddy Krueger

**20% SLEVA  
s ISIC KARTOU**

ENDORFIN



## Vážu, vážeš, vážeme?

Drsný konopný provaz se jí zařezával do hrudi a paží. Každý nádech vyvolával trochu větší euforii a její líce se čím dál tím víc červenaly. Oči, skryté pod bavlněným šátkem, se rozzářily, když uslyšela zvuk svištění rákosky. Tohle je asi tradiční představa o **Shibari** nebo **Kinbaku**. Oba termíny pochází z japonštiny a označují svazování provazy. Shibari je přesněji umělecké vázání bez erotického podtextu, ovšem Kinbaku označuje termín, který nese **erotický podtext** nebo přímo explicitní erotiku. Oba styly se využívají pro performance, ale i domácí hry. Technika, která byla původně v Japonsku určena pro **znehýbňování vězňů**, v dnešní době slouží pro vystoupení, zlepšení erotických požitků a hlavně prohloubení důvěry mezi partnery.

Shibari a Kinbaku jsou úzce propojené s **BDSM komunitou**, ve které mají mnoho příznivců. „Rope bunny“ a „Riger“ jsou běžně používané termíny, se kterými se v tomto okruhu jistě setkáte. **„Rope bunny“** je osoba, která se nechává vázat, a **„Riger“** je ten, kdo váže. BDSM komunita používá spoustu označení a každý si jistě může dohledat to své přesné. **Svazování není nijak omezeno pohlavím, věkem nebo tělesným vzezřením.** Nejlepší předpoklad je chuť se učit a mít zdravý rozum. Pokud jste hlavně zvědaví, vyrazte na akce jako je „Rope spirit“, kde uvidíte vystupovat jak lidi, kteří se vázání věnují ve volném čase, tak i profesionály v oboru.

A jak tedy s Shibari/Kinbaku začít? Je to jednoduché. Člověk si myslí, že na prvním počátku stojí provaz, ale není tomu tak. Pokud plánujete s drahou polovičkou jakoukoliv zábavu v tomto stylu, je nutné si uvědomit základní pravidlo, a tím je SSC. **Safe Sane Consensual** – Bezpečně, rozumně a se souhlasem. Pokud nemáte plnou důvěru ve svého partnera nebo jste pod vlivem návykových látek, rozhodně s ničím

podobným nezačínajte. Především **dělejte vše se souhlasem partnera**. Ne znamená ne.

Když se budeme držet těchto pravidel, přijde na řadu provaz. Nejlepší je konopný, dostatečně dlouhý provaz (několik metrů). Je jasné, že je lepší dát nějakou tu korunu navíc za lepší provaz. Mluvíme v řádech stovek korun, nákup provazu vás nijak **nezruinuje**. A pokud se na to cítíte, můžete si ho klidně nabítkovat nějakou nezávadnou barvou a přidat tomu ještě další estetický aspekt. Rope bunny/riger má možnost si vyzkoušet doma **self tie (samosvazování)**, než vyrazí na lekci vázání do některého z **Shibari ateliérů**, kde ho zasvěti hlouběji. Je velmi snadné najít na youtube spoustu návodů, ale dejte si pozor na možná rizika, informace si raději ověřte z více zdrojů. Poslouchejte svoje tělo a pokud je něco špatně, tak provaz rozvažte a případně vyhledejte lékaře. Velmi pozitivní věc na vázání je příjemná a různorodá komunita, ve které si snadno najdete přátele. Také je v ní mnoho zkušených Rigerů a ti **vám rádi poradí**, jak na věc. A pokud se cítíte pouze na to být vázání, tak si můžete najít jednoduše „Rigera“ přes některou z **BDSM sociálních sítí**. Nebuďte však ukvapení a dobře si promyslete, v koho vkládáte svou důvěru - až budete svázání, je jen na partnerovi, co s vámi udělá.

## Něco víc o BDSM

Je dobré mít na mysli, že váš **milostný život není porno**. Lidé mají své meze a ty by se měly dodržovat a se souhlasem posouvat, ale rozhodně se **nemusíte nikomu vyrovnat**. Muži mají často **mylnou představu**, že to, co se děje v pornu, je to samé, co by měli aplikovat na svoji přítelkyni doma. Je lepší si najít vaši vlastní „věc“, která vás bude uspokojovat a bavit. Nenapadají vás žádné zajímavé praktiky? Nezoufejte, právě proto je tu náš článek, abyste měli **plno nových nápadů**. Před aplikací těchto novinek vše se svým **partnerem/partnerkou proberte**, aby nedošlo k nějaké nemilé situaci.

Pro jeho potěšení jde udělat spoustu věcí, o kterých valná většina lidí nikdy neslyšela, nebo jí minimálně přijde jako tabu. Jako první z nich je zajímavé zmínit například **„masáž prostaty“**. Tu

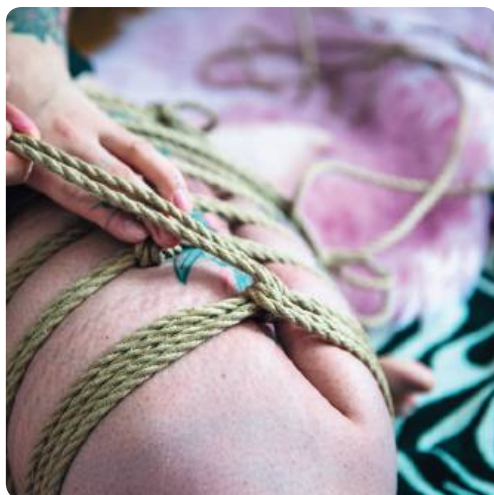
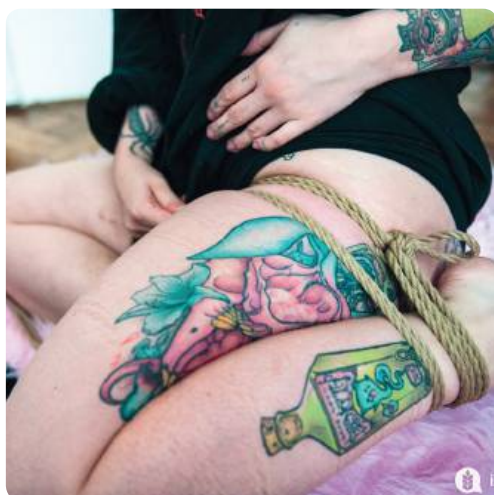




můžeme stimulovat pomocí ruky nebo například pomocí nějaké hračky. V případě, že používáme hračky, doporučujeme **velké množství lubrikantu** a ochranné pomůcky. Jestliže chcete stimulaci přivést na nový level, můžete vyzkoušet „**Pegging**“. Jedná se o praktiku, kdy si partnerka nasadí „**strap on**“ připínací hračku, kterou může použít podobně jako muž penis při sexu. Tahle praktika je často tabu, ovšem s partnerem, kterému opravdu věříte, to může znamenat prohloubení intimity a upevnit váš vztah. V současné době nabírá na popularitě také nošení „**chastity cage**“. Jedná se o „**klíčku**“ na penis, díky které nemůže muž masturbovat. Tato klíčka je na klíč, často ho u sebe nosí pouze partnerka, který jediná může klíčku odemknout. Tímhle způsobem může partnerka přítele odměňovat, ale také trestat. Například pomocí prodlužování či krácení doby, kterou by v ní měl strávit.

Pro její potěšení je také spousta možností, ale pokud to chcete okořenit, tak doporučujeme „**buttplugy**“. Anální kolíky jsou zajímavé zpestření, které můžete mít jak při sexu, tak i na procházce. Když jsme u procházek, můžete si rovnou vzít i **dálkově ovládané hračky**, které se dají snadno schovat, nikdo o nich neví a váš přítel je může ovládat pomocí mobilu. Jednoznačně příjemné obohacení návštěvy galerie či divadla. Další věc, která může okořenit váš milostný život, jsou například svorky na bradavky, které vyvolávají **mírnou štiplavou bolest**. I ty je možné schovat pod oblečení a vyrazit ven. A pokud máte zálibu v bolesti, doporučujeme vosk. Kapání malých kapiček vosku dokáže celý zážitek znásobit, a pokud vás partner drží na hraně vyvrcholení, každá další kapka zaručuje skutečně jedinečný a skvělý zážitek.

Autor: Robert Masáre



## Kameko

## BIO

**Kameko Epitaph** je jedinečná, fialovovlasá rigerka, která dělá **workshopy o self tie** a vystupuje na různých akcích s vázáním. Pro více informací o jejích aktivitách navštivte její sociální sítě. Zároveň je také rope bunny a bude možné ji potkat na eventech jako je třeba **Rope spirit**. Když přišla do Prahy, vystudovala oděvnictví. Díky svým jedinečným zálibám se její cesta zkřížila s **Hugem** a spolu s ním vlastní značku **hololatex**, která vyrábí latexové doplňky a oblečení. Všechno je ručně dělané, o to větší je **záruka kvality** jejich výrobků. Mají velmi různorodý sortiment a jsou schopni vyrobit cokoliv, od **full body suitů** po divadelní kostýmy. Určitě **navštivte jejich stránky**, třeba najdete něco zajímavého, co vám padne do oka.





# Věci, které dělají ti nejlepší studenti

Představa dobrého studenta je sporná. Určitě se ale shodneme na tom, že to není člověk, který je schopný se nabífovat cokoliv, pokud mu k tomu dáte dostatek času. Ale aby tomu rozuměl? To nehrozí. Takže znovu. Kdo je vlastně dobrý student? Odpověď je jasná, je to každý z nás, protože studujeme na té nejlepší univerzitě na světě. A abychom byli ještě o maličko lepší, pomůže nám těchto pár věcí, které usnadní život, postupem času odstraní pár vrásek, sníží množství braných antidepresiv a nakonec i možná náš úspěšný život prodlouží.



## 1) Mají mistrovský time-management

Abyste ze svého výkonu v různých aspektech života vyždímali maximum, je třeba vyvinout silné návyky z hlediska správy času. Neříkám, že je dobré mít naplánovanou každou minutu každého dne. Ale vytvořit si time-management, který vám vyhovuje, je základ úspěchu.

## 2) Pracují, jen když jsou nejvíce produktivní

Víte o sobě, že jste od rána až do odpoledne naprosto nepoužitelní a vaše produktivita narůstá s nástupem večerních hodin? Netrapte se, pokud to není úplně nutné, a pracujte večer. Bolí to míň, uděláte víc.

## 3) Nikdy nečtou celé učebnice

Protože prokousat se celými skripty či učebnicemi je úmorné. Za prvé se naučíte kulový, protože s každou nadcházející přečtenou stránkou zapomínáte tu předchozí. Za druhé je to enormní žrout času, rychleji opadá listí z dubu, než přečtete celá skripta. Je to tedy jedna z nejméně účinných metod při učení nových materiálů. Nejlepší studenti řeší příklady, praktické problémy a jako studijní materiály používají zápisky z přednášek a cvičení, najdou si staré zkoušky, využívají Google.

## 4) Googlí si naprosto všechno

Je to jako akce a reakce. V poznámkách se vyskytne neznámé slovíčko = vygooglení pro rychlé vysvětlení. To, že vám profesor doporučí jednu učebnici, skripta a na cvičení napíše pár příkladů na tabuli, neznamená, že jste omezení pracovat jen s tímto množstvím materiálů. Google je zadarmo, takže není důvod, proč ho nevyužít.

## 5) Při učení nové látky se často sami testují

Testování sebe samého je asi nejefektivnější způsob, jak si dokonale zapamatovat nové informace. Navíc vám poskytuje okamžitou zpětnou vazbu, jestli o daném tématu něco víte, nevíte, nebo jestli byste si měli něco dostudovat. Sám vím, že když večer před zkouškou ulehám do postele, přemýšlím, co bych asi řekl nad tímto a tímto tématem. Podtrženo sečteno, usínám vyčerpaním z pláče, protože mi dochází, že nevím vůbec nic.

## 6) Studují v krátkých intervalech, ne v celodenních dávkách

Když studujete v krátkých dávkách, soustředíte se intenzivně, protože víte, že přijde nějaká přestávka. To ale neznamená, že si dáte desetiminutovou pauzu, která trvá půl roku. Tělo si po krátké pauze odpočine a může ze sebe zase vydat to nejlepší. To se po celodenním studování říct nedá. Po takovém výkonu IQ studenta klesá strmě dolů až na úroveň mentálně zaostalého jedince.

## 7) Nevlastní zvýrazňovač

Promiňte mi to holky, ale je to tak. To, co si zvýrazníte, se rovná čtení bez zapamatování. A když si zvýrazníte naprosto celou stránku, má to smysl? Pokud si chcete něco dobře zapamatovat, podtrhněte si to, připište nějakou poznámku, cokoliv, co vám to co nejvíce přiblíží. Nebo ještě lépe, přepište si poznámku vlastními slovy. Zapojení sprostých slov pomáhá 100× víc.

## 8) Spí. Fakt hodně

Tady si asi každý řekne, že v tomhle je dobrý student i on. Ale je tu jeden háček! Nesmíte se válet celý den. K tomu, abyste byli co nejefektivnější, je vhodné střídat období intenzivní práce (třeba 6 hodin denně) a značné množství kvalitního spánku (až 9 hodin – to zní jako sen, co?). Je to proto, aby se regeneroval váš nervový systém a poskytli jste mu dostatek času na to, aby přijal nově získané informace.





## 9) Kladou si otázky

Kdybych vám řekl, že opičky bonobo mají sex až 40x denně, tak si to zapamatujete, protože je to prasárna. Ale kdybych vám řekl něco nudného z historie, nehnete ani brvou. Proto je důležité, ptát se sám sebe proč. Proč byl onen člověk důležitý, proč se tohle stalo. Pravděpodobně opět zavítáte na Google a zjistíte si vaše nedostatky. A to je právě ta síla kladení otázek sobě samému. Naučí vás toho mnohem víc, než co vám učitel řekl, a hlavně si to zapamatujete.

## 10) Z přednášky si vezmou to nejlepší

Chápu, váš profesor je nudný, má hlas uspávače hadů, na instagramu je miliarda nových příspěvků. Nebo naopak je profesor enormně rychlý, přepíná ze slajdu na slajd, jako kdyby znučeně přepínal televizní kanály. Někteří z nás tam nechodí vůbec, někteří si to tam jdou jen odsedět. Zkuste to tedy využít na 100 %. Přineste si učebnici, ptejte se na otázky (k tématu samozřejmě), zaměřte se na důležité a praktické věci, přeneste je do svých zápisků a poznamenejte si věci, na které profesor klade důraz, protože se to na 90 % objeví u zkoušky. Tohle všechno vám zkrátí čas, který strávíte na přednášce. Budete produktivnější, efektivní a pomůže vám to i při pozdějším biflování.

## 11) Učí se toho víc, než by měli

Škola je náročná sama o sobě. Musíte se učit, pracovat na seminářkách a projektech, kontrolovat facebook, chodit mezi lidi. Proto se vám může zdát učení navíc jako absurdní nápad. Ale to je přesně to, co nejlepší studenti dělají. A potom paradoxně tráví mnohem méně času nad tím, jak porozumět domácímu úkolu, a zredukují přípravy na zkoušky. Když se naučíte pár poznámek, do měsíce je zapomenete, na to vsadím boty. Ale když se naučíte celou problematiku skrz na skrz, už vám ji těžko někdo z hlavy vymaže. Stačí téma jen nastřílet a vy už se chytáte.

## 12) Okamžitě si dostudují chyby po zkouškách

Chápu, máte po zkoušce a už daný předmět nechcete ani vidět. Ne nadarmo ale souvisí jeden předmět s druhým, takže pokud si dohledáte chyby, které jste učinili, nikdy už na ně nezapomenete.

## 13) Jsou zaneprázdnění prací a ostatními aktivitami

Mnozí géniové v celé historii nám ukázali, že zapojení do mnoha rozmanitých činností nás udržuje aktivní a poskytuje nám spoustu možností, které můžeme využít. Jestliže tedy zůstanete aktivní ve více oblastech a nemáte času nazbyt, naučíte se věci neodkládat. Takže na shledanou, prokrastinace. To se obecně projeví v rychlejší učení a mnohem lepším výkonu v průběhu semestru.

## 14) Nečekají na to, až k nim přijde motivace

Motivace přichází a odchází, občas přijde jednou za uherský rok a vzápětí zase zmizí. Abyste ale dosáhli nějakého pěkného titulu, je třeba vytrvalosti a důslednosti. Stejně jako vrcholoví sportovci trénují i v těch nejhorších dnech, tak studenti studují i v momentě, kdy je to to poslední, co by chtěli dělat.

## 15) Píší si poznámky na papír

Psaní poznámek je efektivní, velmi efektivní. A když zvládnete psát všemi deseti, zvládnete napsat naprosto každé slovo, co profesor řekne. To vás ale nikam neposune. Ochudí vás to o tu možnost, zamyslet se nad tím, co profesor říká a informaci přetvořit do své vlastní zkratky. Navíc, co napíšete vlastní rukou, si zapamatujete lépe, než na notebooku.

## 16) Používají pravidlo 80/20

Být šprtem a dobrým studentem je rozdíl. Velký rozdíl. Člověk může dostávat samé dobré známky, udělat každý úkol, naučit se každou větu do písmene, jako stroj. Těmto studentům ale chybí selský rozum. Vždy bude existovat nekonečné množství informací, které se můžete naučit na úkor času a energie, ale k čemu vám to bude? Proto je důležitá schopnost rozpoznat, co stojí za to se naučit a co ne. Nejlepší studenti se naučí zhruba 20 % informací, které potřebují znát hlouběji, aby ovlivnili 80 % své známky. Soustředí se na těchto pár věcí a zbytek ignorují. To je klíč k vysokému výkonu bez nepředstavitelných hodin práce, který se promítá i do skutečného světa, kde šprti budou nepoužitelní.

## 17) Nestěžují si

Osobně si to nedokážu představit, bez stěžování jako kdybych nebyl. Ale je to tak, stěžování prostě nemá místo v repertoáru dobrého studenta. Pokud vás něco namíchne, ignorujte to, změňte to, jen kvůli tomu nemrhejte svůj drahocenný čas, energii a zejména duševní stav. Buďte více optimističtí!

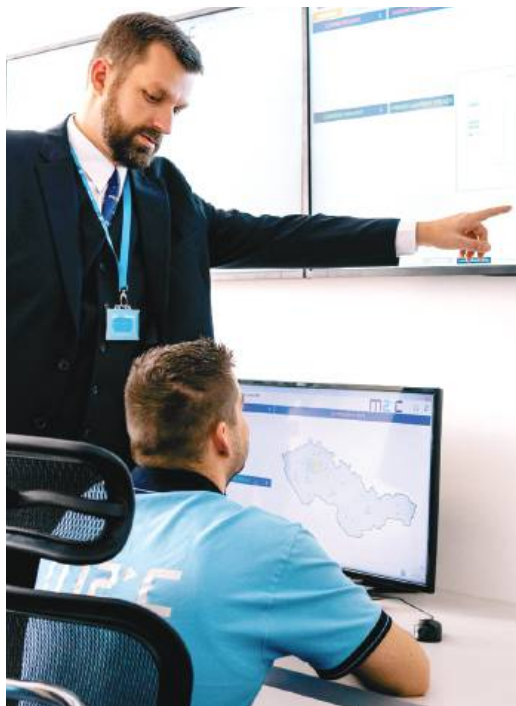
## 18) Uvědomují si osobní odpovědnost

Ti nejlepší chápou, že za svou úroveň vzdělání jsou odpovědní jen oni sami. Protože za vámi nepřijde nikdo, kdo by vám řekl, abyste už sakra šli udělat ten projekt a naučit se na zápočet. To platí jen v případě, že bydlíte s pedantskými rodiči. Proto musíte vědět, že všechno záleží jen na vás a na vašem postoji ke studiu.

Autor: Martin Liška



Inzerce



**m2c**

**Hledáš přivýdělek ke studiu?**

Nabízíme volné pracovní pozice:

- **Recepční**
- **Operační důstojník/ice**
- **Operátor/ka kamerových systémů**
- **Strážný/á**  
a mnoho dalších

**Přidej se k nám**

a získej profesní kvalifikaci  
a spoustu zajímavých benefitů!

Volejte zdarma **800 111 112**  
prace@m2c.eu | www.m2c.eu  
Vladislavova 17 - Praha 1, 5. patro

## Uvařte si s námi levně, rychle a s minimem nervů

Rok se s rokem sešel a my jsme si pro vás připravili další várku receptů, které jistě zvládne každý a nezruinuje ho to. Pokud budete mít i šikovné pomocníky, kteří už někdy alespoň krájeli cibuli nebo viděli škrabku na brambory, tak vám to půjde hezky od ruky. Já se konečně dočkala a poprvé jsem nemusela vařit v zanedbané, nevybavené kolejní kuchyni. Ale nebojte, nepoužívali jsme žádné propriety, které se nedají přizpůsobit kolejním podmínkám.



Na večer jsme si ukuchtili tříchodové menu, které nás kromě **279 Kč** stálo pouze jeden rozpůlený pekáč, jednu popálenou ruku, nervy v kýblu s nešikovným pomocníkem a jednu obří sobotní kocovinu. No prostě nic strašného. Takže ruličky do ručky, naše menu zní:

### HRÁŠKOVÝ KRÉM | HALUŠKY SE ZELÍM A SLANINOU | BROSKVOVÁ BUCHTA

Celková doba přípravy byla cca **2,5 hodinky** i s mytím nádobí a následným úklidem.

#### Jako první bych určitě začala s dezertem, tedy buchtou. Budeme potřebovat:

- 2 hrnky polohrubé mouky
- 1 hrnek moučkového cukru
- Broskvový kompot
- ½ hrnku oleje nebo rozpuštěného tuku
- 1 hrnek vlažného mléka
- Prdopeč (prášek do pečiva)
- 3 vejce

Ve větší míse si smícháme mouku, cukr, tuk, mléko, prdopeč, vejce a trochu broskvové šťávy z kompotu. Mícháme tak dlouho, dokud nedostaneme hladké, lehce tekuté těsto. Správnou konzistenci poznáme tak, že když vyndáme vařečku nebo jiné míchátko, tak těsto se bude lehce táhnout a téct. Dáme si rozehrát troubu a mezitím si vytřeme nebo vylijeme pekáč tukem, aby se nám buchta nepřilepila. Do pekáče poté nalijeme těsto a pak už to jen rozprostřeme broskve. Dejte pozor, aby těsto nebylo až k okrajům pekáče, protože buchta se nám při pečení lehce nafoukne a nakyne, tak aby nepřetekla. Pak už to jen šoupneme do trouby a pomalu pečeme. Hotovou buchtu poznáme tak, že se nafoukne, těsto bude vypadat upečené, a když doprostřed pícháme špejli, tak na ní nebude přilepené žádné těsto. Trvá to cca 30-40 minut, záleží na troubě. Potom už buchtu jen vytáhneme a dáme vychladnout. Až bude studená, posypeme moučkovým cukrem a máme hotovo!





## Jako další si uvaříme mega rychlou hráškovou polévku. Připravíme si:

- Pytlík zmrzlého hrášku
- 1 bujón (kuřecí nebo zeleninový)
- Smetanu na vaření
- Česnek
- Cibuli
- Sůl a pepř



Začneme tím, že si cibuli a česnek nakrájíme najemno. Do hrnce, ve kterém budeme polévku vařit, kápneme trochu oleje nebo másla a dáme na něj „zesklovatět“ cibulku. Až nám začne cibulka zlátnout, přidáme česnek, který ovšem pražíme jen minutku, aby nám nezhořkl. Poté vysypeme do hrnce zmrzlý hrášek, necháme ho povolit a přidáme bujón (kuřecí či zeleninový; nepoužívejte hovězí, ten je k zeleninovým polévkám moc výrazný). Celou směs zalijeme vodou tak, aby byl všechny hrášek ponořený. Osolíme, opepříme a necháme vařit cca 5-7 minut, dokud hrášek trochu nezměkne, ale stále si drží barvu. Poté ještě horké rozmixujeme tyčovým mixérem a vmícháme jeden kelímek smetany na vaření. Kdo nemá rád husté polévky, může ještě přepasírovat pomocí čisté utěrky a sítka, ale je to krok navíc a další špinavé nádobí, takže my tento krok přeskočíli. Podáváme s krutóny nebo pečivem.



## Jako poslední jsme vařili hlavní chod, tedy halušky. Na ty jsme si připravili:

- 1 kg syrových brambor
- 200 g hladké mouky
- 50 g polohrubé mouky
- 1 vejce
- Sůl
- Kysané zelí
- Cibuli
- Uzené maso nebo slaninu



Začneme druhou nejhorší prací celého receptu, a to je oloupání a strouhání brambor. Čím menší jsou nastrouhané kousky brambor, tím hladší budete mít potom těsto. Brambory si potom dáme na chvilku stranou, aby nám pustily vodu, a mezitím si dáme vařit zelí a pražit slaninu. Do vroucí osolené vody dáme vařit zelí na 10-15 minut, dokud nezměkne. Nakrájené kostičky slaniny dáme pražit na suchou rozpálenou pánev. Ve chvíli, kdy nám slanina pustí tuk, snížíme „plamen“ co nejvíc to jde a necháme pražit slaninu ve vlastní šťávě klidně i přes 10 minut. Pokud to necháte moc krátce na příliš vysokou teplotu, slanina se zvenku připálí a uvnitř bude tvrdá. A zatímco se bude toto všechno dít, začneme dělat samotné halušky. Z odstátých brambor odlijeme vodu, ale ne veškerou, přidáme mouku, sůl, vejce a vymícháme z toho těsto. Pokud je těsto moc řídké, přidáme mouku. Pokud je moc hrubé, přilijeme trochu vody. Těsto by mělo mít konzistenci jako na fotce. Mezitím jsme si dali vařit osolenou vodu, do které budeme přes „haluškovač“ (můžeme použít i větší cedník) dávat halušky. Funguje to tak, že do haluškovace kydeme trochu těsta, a potom jenom vařečkou kroužíme a vytlačujeme těsto dírami. Halušky jsou uvařené ve chvíli, kdy nám vyplavou na hladinu. Potom už jenom slijeme halušky a zelí, zamícháme dohromady ještě se slaninou a máme hotovo!

Přejeme Vám dobrou chuť a pevné nervy při úklidu kuchyně. :)

Autor: Bára Pohlová

Karim je bývalý bezdomovec, narkoman a prostitut. V současnosti uvádí prohlídky po „temné Praze“ a snaží se lidem sundat klapky z očí, co se týče pražských bezdomovců, prostitutek a pochybných nočních podniků.



**Na ulici jste odešel, když vám bylo 14 let, to znamená ještě v dobách komunismu. Dokázal byste nějak srovnat život bezdomovce z dob komunismu, jak šel čas, až ke změně režimu a po režimu?**

**Karim:** Jednoduše - když byla doba komunismu a socialismu, tak za prvé bylo lidí na ulici méně, než je dnes. Byla jiná doba, existovali lidé, kteří si chtěli pomáhat a navzájem si důvěřovali. To znamená, že tehdy, když se něco stalo, tak drželi všichni při sobě. Vyvíjeli se s dobou, vyvíjí se pořád, vyvíjí se k horšímu a znamená to to, že dnes je ulice velmi tvrdá pro nováčky a je zde velmi malé procento lidí, kteří tě nepodrazí. Protože jsou lidé, kteří ti pomůžou, kteří tě vyslechnou a dají ti rady do života, ale zároveň tam jsou i ti, kteří tě oberou o to poslední, co máš. A nezajímá je, jak si to zajišťuješ.

V tom se změnili hodně, a pak je problém, když nováček přijde na ulici, nemá informace, neví, co má dělat, a najednou narazí na partu, která ho dostane do problémů víc, než by čekal. Výhodou je to, že když narazíš na ty správné, tak ti všechno vysvětlí a pomůžou ti a nechtějí za to nic – ale těch je strašně málo.

Doba se mění a tržní ekonomika jako taková „prošla i ulicí“, takže je to o tom vydělat rychle, nahrabat si a nedělit se. Pak je problém, protože jsou lidé, kteří to neumí, a ne každý má žaludek na to pochopit, že ta ulice je spojená s kriminalitou, ať si říkáme, co chceme. Půlka bezdomovců krade, žebře a z toho mají peníze, možnosti.

Pak je další problém to, že charity, které jsou určené k pomoci, tak jsou využívány, to neříkám, ale problém je v tom, že lidé nemají rádi charity z důvodu pravidel. Protože půlka bezdomovců chlastá, půlka fetuje a charita mě omezuje, charita mě nutí dělat věci, které nechci, tak tam zkrátka nejdu.

Pak je další část lidí, kteří odmítnou pomoc, ale ne z důvodu,

že nechtějí jídlo, nechtějí pomoc, nechtějí věci - ale protože to z člověka dělá neschopného - takže určitý druh osobní hrdosti hraje taky velkou roli. Jsou lidé, kteří si bagetu raději vezmou sami z kontejneru nebo ukradnou, než aby si o ni museli říct, nebo žebrot. A když ty mu tu bagetu dáš, tak co on udělá? Hodí ti ji pod nohy a ještě tě seřve.

Pak je malé procento, které chce pomoc, jídlo, chce vyslechnout, chce se sebou něco dělat – je to 1 % lidí na ulici, kteří nemají závislosti – minimum lidí se vrací, minimum šetří. Místo, aby si našetřili a mohli druhý den na ubytovnu, tak je v seznamu první herna, první varna, první droga, první chlast a nemáš nic. Pak jsou ti, kteří mají těch 10 nákupních tašek, vozík a všechno táhnou s sebou, protože moc dobře vědí, že když to někde necháš, už to nikdy nenajdeš.

Slušní bezdomovci mají problém v tom, že je lidí hází do stejné škatulky s těmi všemi ostatními a obchází je obloukem, tak se pak stane, že zahořknou a už tu snahu se vrátit nemají. Dalším jsou například pankáči, kteří na té ulici být chtějí. Sice mají zázemí, mají bohaté rodiče, ale chtějí být samostatní, starat se o sebe, tak skončí na ulici. Riskují to, že je rodina nevezme zpět. Lidé jsou z různých skupin věku, orientace, inteligence, etnika. V partě sice drží při sobě, ale nikdy nevíš, co se stane.

**Jak je to věkově s nováčky, objevují se mezi vámi spíš mladší nebo starší generace?**

**Karim:** Co se týká nováčků, tak většinou do 35 let. A z pohledu starších se objevují i ročníky nad 60, ale ti už nepůjdou z ulice, ani kdyby chtěli. Rozdíl je, že nováčky mají stále možnost návratu. Ulice tě ale hrozně mění. Proč bych se chtěl vracet a dodržovat nějaká pravidla, když mám všechno po ruce a můžu si to udělat po svém. Každý může skončit na ulici. Dnes už je taková doba,





že kolegyni vyhodí z práce, kolega se rozvede a přijde o byt. Najednou jsi na ulici během deseti vteřin a ani nevíš jak.

#### **Jsou bezdomovci ochotní jít do té charity alespoň přes zimu?**

**Karim:** Minimum. Jsou tací, kteří jsou milí, slušní, čistí, nebudou chlastat, nebudou fetovat, budou dodržovat pravidla, ale těch je opravdu málo. Většina má názor, že je charita omezuje a nechťejí tam. Konkrétně si i vybírají místo charity kriminál. A vidí to tak, že v zimě zavrou v létě pustí, naučí se spoustu věcí, tudíž i vědí, co spáchat, na jak dlouho je zavrou. Jediný problém je, že když sedíš, tak ti nikdo nehlídá tvoje věci. Jsi v nemocnici, nikdo ti nehlídá věci.

#### **Bezdomovci většinou „žijí“ ve skupinách, v partách. Jsou mezi nimi rovnocenné vztahy nebo je v partě nějaký „boss“?**

**Karim:** Bývají dost často ve skupinách, v partách, protože samozřejmě líp zvládneš ulici, když je vás víc. Nevýhodou ale je, že si můžou mezi sebou závidět. Pak je těžké rozeznat, jaká parta je ta správná a která ne. Stává se, že někoho znáš 20 let, jste životní kamarádi, ale ten druhý je schopný tě stejně podrazit, jakmile ucítí první příležitost, a ještě se ti vysměje. Existují však výjimky, ale je potřeba dbát opatrnosti. Co se týče vedoucího v partě, tak je to tak 50 na 50. Ale ať už tak nebo nevyřčeně, vždycky je tam nějaký kápo.

**Na streamu se vysílá pořad Černota, který ukazuje záběry z pražského podsvětí o narkomanech, dealerech, prostitutkách. Co se týče Václavského nebo Karlova náměstí, vypadalo to, jak kdyby je tam policie kryla. Je to možné?**

**Karim:** Jestli bude Černota pokračovat tak, jak pokračuje, tak můžou všichni skončit velmi špatně. Jan Rubeš, který se tímhle tématem taky zabíral, si dával majzla, u Černoty si pozor nedávají. Je tam zmíněna i nejznámější prostitutka Karlova náměstí – musím říct, že ji obdivuju, znám ji už několik let, ale na to, jak vypadá, kolik jí je, co vlastně dělá, se vůbec nedivím, že má klientelu takovou, jakou má.

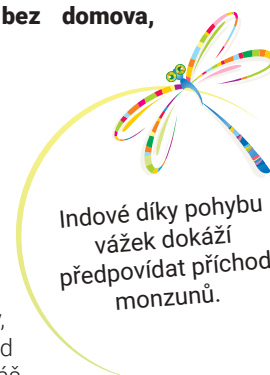
V případě holek na ulici je to stejné, půlka je na drogách, protože s drogami to zvládneš líp – jak ty klienty, tak vůbec to, že je lehká dívka a že je na okraji společnosti. Dalším problémem je to, že spousta lidí sedí doma a nikam nechodí. Tím pádem holky nevydělávají na nájem, protože je daleko jednodušší a levnější být doma a koukat na porno. Je to všechno provázané, ženy bývají samoživitelky, které musí platit nájem a živit rodinu.

Ohledně policie – na Karláku je policie nekryla, ale mají s nimi dobré kontakty, protože jim nahrazují ochranu. Holky komunikují s policisty a naopak, řeší případy, kdy se něco stane. Na Václaváku je to úplně jinak. Tam máš rozdělené 2 zóny policejních jednotek, kdy jedna je úplatná a druhá ne. Pro jednu se dělají kriminální věci a pro druhou ne. Ale musíš vždy rozlišovat, kde se nacházíš, což půlka Pražáků neví, pokud jim to nikdo neřekne, nebo to sami nevidí. Nazval bych to neviditelně viditelným byznysem.

Ulice je takový organizovaný chaos. Na Václaváku zaplatíš policajta a nejsi vidět, nezaplatíš a jsi první, koho sebere. Na Karláku to samé, zaplatíš si informátora, nesebere tě policie, zaplatíš mafii, nedostaneš po tlamě. Všichni si myslí, že tam jsou jenom tak. Nejsou. Ulice má svůj speciální život, svůj speciální systém pravidel a svůj slang. Proto je pak vtipné pozorovat, že ostatní vůbec nevědí, o čem se kdo baví, pokud ten slang neznají.

#### **Kdo je zákazník prostitutky bez domova, která je na drogách?**

**Karim:** Kdokoliv, od opilého cizince až po dealera. Legendární Katka z dokumentu Třeštíkové, která kupodivu ještě žije na to, kolik bere dávek, ta jde za drogy. Ta jde jenom za drogy. Pak máš holky, které jdou za dvě, za tři stovky. Na Hlaváku byly doby, kdy kluci chodili za bagety, za jízdenky. Až dneska jdou od 1.500 Kč za hodinu a výš, a to máš jen za jednu praktiku.



Indové díky pohybu  
vážek dokáží  
předpovídat příchod  
monzunů.





**Zmiňoval jste se o ženách a rodinách na ulicích, řeší to nějak sociální pracovníci, snaží se vůbec?**

**Karim:** Snaží se, ale miláčku, většina vůbec nekomunikuje a o dětech nejsou třeba vůbec záznamy. Obecně lidi z klasické společnosti tohle vůbec nechápu a nevědí o tom. Nechápu, jak někdo může prodat dítě, jak někdo může zlomit psovi nohu – ale on je to výdělek. Jak někdo může spát v kontejneru, v kanálu – protože je to alternace za to, o co přišli.

**Vy jste šel na ulici dobrovolně. Jaký jste měl vztah s rodiči potom, co jste se rozhodl pro život na ulici?**

**Karim:** Vztah s rodiči byl velmi dobrý, až překvapivě, nevydělili mě, tolerovali mě, nabídli mi návrat, nabídli mi pomoc, do dneška s půlkou rodiny kontakt mám, za což jsem rád. Pro mě to byla výhoda, protože jsem se měl kam vracet.

**A vracel jste se někdy zpět do rodiny?**

**Karim:** Samozřejmě jsem se vracel. Sice nepravidelně, ale ano. Prošel jsem ulicí, zažil jsem za spoustu let x věcí a nelituji toho, protože pak vidím zpětné vazby na školách, na besedách, na přednáškách, na prohlídkách, na rozhovorech, že si z toho lidi něco odnáší. Vidím, že to není jenom z nudy, aby zabili čas, ale že je něco zajímavá a chtějí se dozvědět nové věci, informace, a zjišťují, že na ulici může skončit úplně každý. Zajímavé je, že 90 % mladých lidí, kteří jsou na ulici, se nemají kam vrátit. Když nepočítám už výše zmíněné pankáče, ti to berou jako filosofii života.

**Pro vás byl rok 1997 zlomový, protože jste zjistil, že jste byl nakažen virem HIV. Jakým způsobem vás tahle situace ovlivnila do budoucna?**

**Karim:** Ovlivnilo mě to tak, že jsem po šestnácti letech odešel z prostituce. Což nebylo jednoduché. Nakoplo mě to tak, že tahle situace byla jeden z důvodů, proč jsem přestal s drogami, a to jsem na nich byl sedm let. Začal jsem se snažit dostat z ulice a používal legální věci. Dnes se věnuju především prohlídkám, přednáškám na školách, na besedách, dělám rozhovory a snažím se lidem něco předat. Jak se o těchto věcech dozvíš víc, než od člověka, který to zažil. Poznal jsem, jaká ta ulice v tomhle ohledu je. Jak ty klienty baví různé praktiky, při kterých ti ublíží. Sám na sobě jsem pozoroval, jak mě tohle všechno změnilo. Zjišťoval jsem, jestli jsem schopný s tím seknout a už se k tomu nikdy nevrátit. Víím, že když bych se na ulici nedejbože vrátil, tak budu vědět, co mám dělat. Ale nevyhledávám to. Dneska už pro mě není droga pervitin, heroin, ale lidi - studenti, duchodci, cizinci, média. To je daleko větší droga. Vidím z mých přednášek tu zpětnou reakci a i já se dozvídám spoustu nových věcí.

**Když večer nebo v noci půjdeš sama ulicí, jsou místa, kde by se měl člověk vážně bát o svůj život? A dá se to na těch lidech nějak poznat, kdo jde cíleně okrást nebo ublížit?**

**Karim:** Záleží, kde jsi. Když půjdeš po Hlaváku, potkáš spoustu agresivních lidí, feťáků, zlodějů. Václavák není výjimkou. Horní polovina je rizikovější a nebezpečnější než spodní. Karlák taktéž. A asi nejbizarnější zónou je Palmovka. Jednak je tam opravdu spoustu míst, která nikdo nechce vidět, a druhak teď nedávno se tam našla mrtvá žena, bezdomovkyně ve stanu, kterou někdo zavraždil. Co se týče vytypování a rozeznání těchto lidí, jde to. Lidi si musí všimnout, ale většinou si bohužel nevšimají, dokud je někdo neokrade, neosloví je lehká dívka, neseře tě bezdomovec. Pak to všechno najednou vidíš.

**Kdybich se rozhodla, že bych chtěla bezdomovcům pomoci. Jaká je nejlepší možnost nebo způsob pomoci, který bych mohla nabídnout?**

**Karim:** To je složité. Ne vždycky potkáš člověka, který o pomoc stojí. Většina, kterou znám já, chtějí vyslechnout, popovídat si, necítí se tak sami. Pak jsou lidi, kteří chtějí jídlo. Pak ti, co chtějí pomoc. A poslední ti, kteří nechtějí vůbec nic. A jakmile k nim přijdeš, tak tě pošlou do háje.

**Co pro vás znamenají všechny šperky, které nosíte, ať už na krku nebo prstýnky na ruce?**

**Karim:** Všechno to jsou dárky. Teď mám jen prstýnky, kdybich byl ještě v pracovním procesu, tak nosím právě i šperky na krku, což je pětikilový kolos. Prstýnky jsou dárky, ale i občas zbraně a určitá image, už jen proto, že je nosím od svých čtrnácti let. Prstýnky zásadně nesundávám. Občas se stalo, že mi je chtěl někdo ukrást, ale marně. Ulice vás naučí, jak spát na půl oka, abyste o nic nepřišli.

Autor: Andrea Nosková, Bára Pohlová







## Alea iacta est

Máte neukojitelnou touhu cestovat, ale nevíte kam? Iritujete sami sebe vlastní nerozhodností? Nechce se vám do plánování? Nebo jste už prostě unavení snahou kontrolovat každý aspekt svého života, dovolenou nevyjímaje? Přináším vám řešení testované na lidech.

Všechny výše popsané symptomy jsme s kamarády léta páně 2018 vykazovali, snažíce se naplánovat víkendový roadtrip. Tak dlouho jsme se hádali, až jeden z nás dostal spásnou myšlenku. „Hele, sejdeme se v pátek na hlaváku a hodíme si kostkou.“ Hned další konverzace určila spád naší expedice. A sice, že kostka bude řídit úplně vše. Nejen směr naší cesty, ale kdykoliv se vyskytne potřeba rozhodnutí. Že prostě na víkend odevzdáme kontrolu nad našimi životy do rukou náhody.

Největší krása tohoto konceptu spočívá v tom, že si uvědomíte, kolik času a energie vám berou banální rozhodnutí všedního dne. Kam půjdeme na jídlo, co si dáme, co budeme dělat, v kolik a kam vyrazíme... Všechny tyto otázky za normálních okolností uvrhnou partu lidí do půlhodinové konverzace, na jejímž konci je vždycky někdo poražený. Hod kostkou nejenže vše zmíněné vyřeší za vás, ale odebere vám i možnost kamarády vinit. O tom, že místo v restauraci budete obědvat po cestě suchary, totiž nerozhodla většina, nýbrž náhoda.

Jak samotné házení funguje? Buď máte možnosti přímo před očima, jako třeba na odjezdové tabuli na nádraží. Ta se vždy dá nějak rozdělit na šest polí, případně ve více krocích. Druhá varianta je, že každý člen výpravy vznese očíslovaný návrh. Binární rozhodnutí řeší rozdělení kostky na možnosti 1-3 a 4-6.



Kam se touhle metodou dostanete? To je to nejlepší. Nevíte! Můžete spát na vrcholu skály v jeskyni během zatmění Měsíce, nebo taky pod autobusovou zastávkou kdesi za Brnem za biblického chance. Možná skončíte během pár hodin v Holandsku, nebo možná vůbec nepřekročíte hranice svého kraje. Pokud ale dodržíte závazek vzdání se kontroly, jedno vám můžu

garantovat. Dostanete se na místa, o která byste jinak okem ani nezavádili.

Vaše trasa je však ve výsledku malá a poměrně nudná část hodů. Největší sranda vás čeká ve chvíli, kdy pochopíte, že když se soupeřnicka na něco zeptáte, tak on si prostě musí hodit. A vy se ho můžete zeptat na cokoliv. „Nechceš mi vzít bágel?“, „Opravdu si chceš dát to pivo?“, „Co kdyby ses tady na náměstí vykoupal/a v kašně?“ Pamatujte ale, že jde o srandu. Buďte kreativní, škodolibí, ale ne zlí. Chcete společně vystoupit z komfortní zóny, ne se začít navzájem nenávidět.



To, co vám může takový víkend přinést, je uvědomění. Uvědomění si, že cestování není jen o fotkách na Instagram. Že je ve výsledku jedno, kam jedete. Že je daleko zábavnější přijímat okamžik za okamžikem, než vzhlížet k naplánovanému cíli. A hlavně poznání, kolik času trávíte rozhodováním o každodenních maličkostech, jak uvolňující je to rozhodování na chvíli nechat náhodě a jak je vlastně těžké se k němu zase vrátit.

### Rady k dobru:

- Koncept je použitelný na víkend, maximálně týden.
- Ideální počet lidí je 6.
- Berte yesmany a magory. Notoričtí plánovači budou trpět.
- Páry nebrat. Nefunguje to. Vážně ne.
- Předem si sepište základní pravidla jako budget, osobní hranice a právo veta.
- Čím víc pravidel, tím míň srandy.
- Veďte si kroniku hodů.

Autor: David Eremláš



Adam 24, PEF



Václav 24, LF



Jitka 22, Agro

Tomáš 21, TF

## Needy Jitka a její boyfriend struggle

Jitka je nadšená, včera byla na speed datingu a ukořistila kontakty hned od dvou super kluků. Nemůže se dočkat, až to vše poví kamarádkám.

Holky už jsou natěšené, jaké jim Jitka nese novinky.

2.



1.



Jitka jim nadšeně vypráví o klucích, které poznala

Kamarádky se ale tváří skepticky



3.





Mají o ní trochu obavy

A kluci z technický jsou prý děsný nerdi.

Nechceš raději půjčit můj pepřák?

4.



Jitka nechápe, proč jsou holky tak nepřejčné

Vy jste dreska fakt pruderní. To má být synchronizovaný krámy nebo co?

5.



Naštve se a odchází...

6.



Zdalipak Tomáš bude Ten pravý.

Jitka se musí připravit. Za chvíli má schůzku s prvním z kluků.

7.



Ahoj Tome, tak co podnikneme?

Čůz, no hele mám docela žízeň. Nezajdeme do klubu?

O pár minut později se Jitka a Tomáš potkají před kolejemi.

8.



Zaplatili bychom, prosím.

Promiň, ještě si rychle odskočím, je to akutní.

V klubu jde všechno dle Jitčinych představ. Dokud nedáje na placení...

9.



Upřímně doufám, že se mu to vrátí na dětech.

Tomáš už se ke stolu ale nevrátil. A Jitka to musí zavcat sama.

10.



Snad to s lesákem dopadne líp...

Jitka je smutná z toho, jak rande dopadlo. Nevzdává se však nadějí.

11.



Ahoj kotě, můžu vyrazit?

No jasný, už se těším.

Jitka se ze zážitku s Tomášem oklepala. Dnes má schůzku s Václavem.

12.



Ne, vždyť se ještě moc neznáme.

Tak pa. Napíšeme si.

No paškej kočke, snad mě nezabiješ nahoru

Ale no táá! Já vím, že to chceš!

13.



Hele to fakt není vtipný.

Jitka neví, jestli si Vašek dělá srandu.

14.

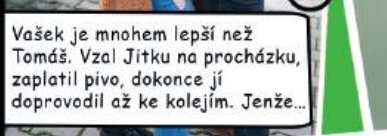


Nech mě sakra bejt!!!

Jen se nedělej. Celou dobu mě svádíš. Pojd, užijeme si

Václav to ale myslí opravdu vážně.

15.



Vašek je mnohem lepší než Tomáš. Vzal Jitku na procházku, zaplatil pivo, dokonce jí doprovodil až ke kolejím. Jenže...

Celou situaci zpozoruje kolemjdoucí Adam.

16.



A jako pravý gentleman vyrazí Jitě na pomoc.

Ty hajzle úlisnej!

17.



A koukej mazat nebo ti ještě přidám. Zmetku!

Adam dá Vaškovi co proto.

18.



Neblížiti ti! Jsi v pořádku?

Ten díky tobě. hrádko.

Potom se Adam vrátí za Jitkou.

19.

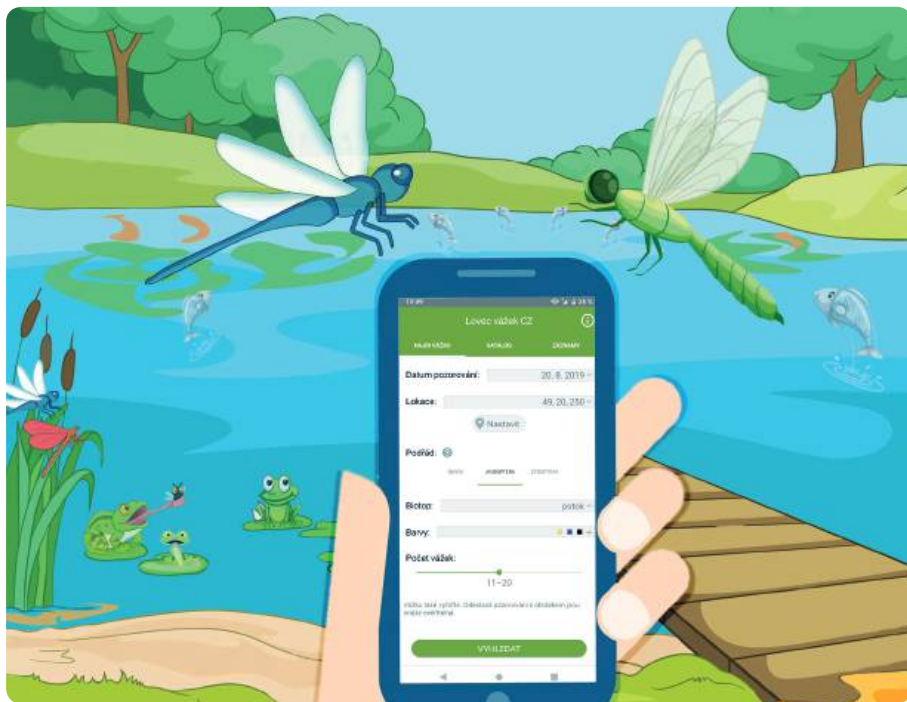






## Na vážkách s mobilem v ruce

Je léto, slunce svítí a příroda vás přímo volá, abyste se vydali na výlet. A tak vyrazíte třeba do lesa. Jdete kolem rašelinového jezírka, zastavíte se, vdechnete vůni borovic, rozhlédnete se kolem... A hele! Přimo před vámi se objevila vážka, sedla si na stéblo trávy a skoro to vypadá, že si hraje na modelku. Vytáhnete mobil a pořídíte pár pěkných snímků. Docela rádi byste věděli, o jaký druh se jedná a co je pro něj specifické. Ale jak to zjistit? Kde hledat a u čeho začít? Nebojte, vědci z Ostravské univerzity pro vás mají řešení!



Ochrana biodiverzity hmyzu je již běžným tématem rozhovorů na vědecké půdě, vždyť se také každým rokem zvětšuje seznam ohrožených druhů. Ani rozmanitost vážek neušla tomuto smutnému trendu posledních let. Vážky patří mezi nejstarší druhy hmyzu naší planety a jejich způsob života se za 300 milionů let v mnohém nezměnil. Po přeměně z larvy na dospělce často odlétají hledat nová stanoviště, aniž by věděly, jestli jsou od nich vzdáleny pár stovek metrů, nebo je čeká cesta dlouhá kilometry. Najít vhodné prostředí jim pomáhá polarizované světlo, které odráží vodní hladina. Lesklé tmavé plochy jsou tak pro vážky obzvláště atraktivní. Bohužel člověk přišel s vynálezy, které odrážejí světlo stejně jako voda a vážky účinně matou – asfaltové silnice nebo černé fólie překrývající zahrady či skládky. Aby se s touto smrtelnou pastí popraly a naučily se ji rozpoznat, budou vážky potřebovat desítky let na vývoj s postupem „pokus – omyl“, při kterém zahyne spousta jedinců. Běžné a početné druhy se s novou nástrahou pravděpodobně vypořádají, pro ty vzácné to ovšem může být fatální. Právě proto je důležité v dnešním dynamicky se měnícím prostředí, kde stanoviště mizí a na jiných místech se zase objevují, sledovat a zaznamenávat výskyt vážek.

A v tomto momentě přichází do hry veřejnost. Projekt týmu Biorecords z Ostravské univerzity (spojení vědců z Katedry biologie a ekologie, Ústavu pro výzkum a aplikace fuzzy modelování a Katedry informatiky a počítačů) se řadí mezi Citizen Science – tedy občanskou vědu, kdy se do výzkumu může zapojit každý, vědec i laik. S nápadem přišel zpěvák Dan Bárta, který je studentem právě Katedry biologie a ekologie. V pořadu Nedej se! popisuje zrod myšlenky, kdy si po jednom z koncertů uvědomil, že díky svému telefonu a připojení k internetu téměř přesně ví, kde se nachází v rámci zeměpisné šířky a délky, výšky nad mořem, ale také zná i konkrétní čas, kdy na daném místě je. Dovedl tak s jistotou přesností odhadnout, jaké druhy vážek by se v jeho okolí mohly vyskytovat.

Tým vědců tedy spojil hlavy dohromady, aby se zrodila aplikace pod názvem Lovec vážek CZ. Stalo se tak již v roce 2017 a aplikace je zdarma ke stažení na Google Play, iOS, anebo se můžete připojit přes počítač na stránkách [www.biorecords.osu.cz](http://www.biorecords.osu.cz). Tým vývojářů ji neustále vylepšuje pro co nejvíce uživatelsky přívětivé prostředí, aby bylo ovládání jednoduché a přehledné.

Po otevření aplikace se ukáže hlavní stránka připravená pro zápis nálezů. Nastavíte datum pozorování a svou lokaci. Poté vás čeká výběr podřádu – Anisoptera nebo Zygoptera, ale nebojte, s určením vám pomůže malý otazník, který v sobě ukrývá siluety vážek i krátký popis obou podřádů. A kdyby ani toto nestačilo, můžete vybrat třetí možnost – nevím. Dále je na řadě biotop, jezero či potok zná snad každý, terestrický nelesní biotop už nejspíš ne. Proto přijde vhod názorný obrázek u všech variant. Pokračujete a na řadu přichází výběr barev, které na sobě vážka má. U všech z osmi možností nastavíte buďto ano, nevím nebo ne. Nakonec přichází počet vážek na místě. Byla tam pouze jedna samotářka, nebo jste narazili na celé hejno o 100 a více jedinců? Množství nastavíte na posuvné škále. A jdete do finále! Stisknete „vyhledat“ a aplikace vám nabídne vážky rozpoznané z vašeho popisu. Vidíte název, pohlaví (u vážek je velmi výrazný pohlavní dimorfismus), fotku, ale také procentuální pravděpodobnost, že se na vámi určeném místě vyskytuje právě tento druh. Když najdete tu správnou, zvolíte „přidat záznam“ a je to! V nejlepším případě také připojte fotku pozorované vážky, aby mohl být nález snáze ověřen.

Své záznamy si můžete prohlížet i zpětně, protože se v aplikaci ukládají. Nabízí se také katalog, ve kterém je všech 74 v Česku se vyskytujících druhů. U každého druhu vážky jsou připojené fotografie samce i samice, kratší popis, sezónní aktivita, mapa výskytu a stupeň ohrožení. V průběhu tohoto roku se navíc můžete těšit na vylepšení, které přinese funkci rozpoznání z obrazu. Po vyzkoušení musím sama za sebe potvrdit, že aplikace se opravdu pohodlně používá, je přehledná a v letních měsících, kdy jsou vážky nejaktivnější, ji rozhodně ráda využiji.

Zajisté lze říct, že Citizen Science má opravdu velký potenciál, především v rámci mapování biodiverzity, a to nejen hmyzu. Tým Biorecords právě proto v nedávné době vydal další aplikaci zaměřenou tentokrát na obojživelníky a plazy, dostupná je také aplikace pro rovnokřídly hmyz s předběžným přístupem. Pro výzkum je zapojení veřejnosti velice výhodné a o úspěchu této zábavné formy bádání svědčí více než tisíc stažení aplikace Lovec vážek CZ z platformy Google Play. Ale i toto číslo se může znásobit, a proto doufám, že po přečtení tohoto článku se do lovení pustíte i vy, a zatímco ostatní budou v létě chodit po městě na pokemony, vy vyrazíte do přírody na vážky a pomáhat vědě. Závěrem děkuji vědcům z týmu Biorecords za poskytnutí informací a přeji jim mnoho dalších úspěchů v jejich náročné, ale velice potřebné, práci.

Autor: Klára Durdová

Zdroje:

WANTULOVÁ, Andrea. Lovec vážek: Nápad zpěváka Bárty nenásilně popularizuje ekologii. *Universitas* [online]. 27. října 2017, , 1 [cit. 2020-01-26]. Dostupné z: <https://www.universitas.cz/aktuality/206-lovec-vazek-napad-zpevaka-barty-nenasilne-popularizuje-ekologii>

Dan Bárta vymyslel a ostravští vědci vyvinuli Lovce vážek - mobilní aplikaci pro biology i fandy. *Ekolist.cz* [online]. 2017, , 1 [cit. 2020-01-26]. Dostupné z: <https://ekolist.cz/cz/zpravodajstvi/zpravy/dan-barta-vymyslel-a-ostravsti-vedci-vyvinuli-lovec-vazek-mobilni-aplikaci-pro-biology-i-fandy>



## Mám být zodpovědný nebo ne? aneb jak je dítě na vysoké finančně náročné

Občas se vám prostě nechce. Nechce se vám zajímat se, jestli ona vyvolená bere antikoncepci, nechce se vám přemýšlet nad tím, jestli je ten půl rok starý kondom v peněžence ještě použitelný, nechce se vám mluvit, jen konat. Ono se to nějak vyřeší, že jo. Ale před tímto rozhodnutím by se veškeré mužské osazenstvo mělo zamyslet. Co kdyby to náhodou nevyšlo tak, jak chci? Budu mít vůbec peníze na to, abych to malé pískle případně uživil?



Říká se, bez peněz do hospody nelez, pro vysokoškoláka zlaté pravidlo. Když už ale do té hospody vlezete, je možné, že se to jaksi zvrtné. Najdete si budoucí matku svých dětí a náhle zjistíte, že už nejste jednočlenná rodina. Nejdříve se s tím vyrovnáte jako pravý chlap a následující dny strávíte v alkoholovém kómatu, načež začnete reálně přemýšlet, jak se bude vyvíjet situace, až se to narodí. První otázka: mám dostatek financí, abych uživil zbytek rodiny? Druhá otázka: kolik stojí nová identita?

Proto jsme pro vás připravili cenové srovnání toho, kolik byste museli utrácet za potomka a toho, kolik byste utratili za studentský život. Pak už záleží jen na vaší finanční situaci a chuti se rozmnožovat.



### Měsíční náklady na novorozence:

- Pleny - 900 Kč
- V případě koupě umělého mléka - 700 Kč
- Strava - v případě, že dítěti vaříte vlastní příkrmy - cca 1.000 Kč
- V případě, že dítěti kupujete hotové příkrmy - cca 2.400 Kč
- Kosmetika a drogerie - 350 Kč
- Lékař a léky - 150 Kč

Podtrženo sečteno, jsme na nějakých **3.100 Kč** za měsíc. Tohle je útrata, která se bude každý měsíc opakovat. Na základě zpovědi čerstvých maminek jsme zjistili, že největší rána je počáteční investice. Aby dítě rostlo jako z vody a bylo šťastné, potřebuje „pár“ základních věcí. Cena se odvíjí pouze od toho, jací jste fajnšmekři.

- Postýlka s matrací - 1.200 - 7.600 Kč
- Přikrývky, deky a povlečení - 2.000 Kč
- Bavlněné plenky při kombinaci s jednorázovými - 20 ks - 400 Kč
- Nejlevnější kočárky od 3 500 Kč, střední kategorie od 6.000 Kč, dražší typy se vyšplhají na 10.000 - 18.000 Kč
- Koupací vanička - od 250 Kč
- Autosedačka - 1.000 - 5.000 Kč
- Kojenecké lahve - 300 Kč
- Oblečení 5.000 - 14.000 Kč
- Hračky - 1.000 Kč

Když sečteme všechny nejlevnější varianty, vyšplháme se na necelých **15.000 Kč** s tím, že veškeré vaše vybavení nebude valné kvality. A nevím jak vy, ale já přebýtečných 15 tisíc na účtě nemám. Výhoda ovšem je, když máte někoho příbuzného, známého, který si tímto prošel a je ochoten vám poskytnout veškeré výše uvedené vybavení. Vaší peněženky se znatelně uleví. Pokud ale máte ženu instagramerku, rozhodně se s nějakým zděděným šmečkem nespokojí. Za kočárek plná palba, značkové oblečení, ze kterého za měsíc miminko vyroste a bum, pár Masaryků vám z peněženky zmizí. Sami si zřejmě dokážete představit, do jakých výšin se částky mohou vyšplhat.

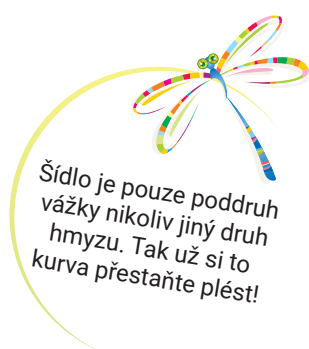




Když se to vezme kolem a kolem, celková částka není tak šílená, dá se to zvládnout. Uvědomte si ale, že tato částka padne pouze na dítě, nezapomínejte na své vlastní potřeby, plus připočítejte účet za psychiatra z důvodu neustávajícího pláče vaší ratolesti. Nebo ušetřete a investujte do Neurolu.

Na druhé straně tady máme čistě studentský život. Ten je ve velké většině stále sponzorován rodiči, což je velké plus. Ti, kteří takové štěstí nemají, mají alespoň čas na nějakou brigádu, z níž si vydělají na své základní studentské potřeby, ba i naspoří něco bokem. Měsíční výdaje ale mohou být šokující, posuďte sami.

- Ubytování - nejlevnější možnost je kolej, tudíž cca 3.200 Kč
- Strava - 2.500 Kč
- Doprava - 130 Kč
- Učební pomůcky - 0 Kč (Propisku a papír vždycky někde seženete.)
- Ošacení - 1.000 Kč
- Návštěva restauračních zařízení + útrata za drogy a tabákové výrobky - 3.000 Kč
- Zájmové aktivity - od 500 Kč



Šídlo je pouze poddruh  
vášky nikoliv jiný druh  
hmyzu. Tak už si to  
kurva přestaňte plést!

Po sečtení se dostáváme na částku zhruba **10.000 Kč**, která zajistí, aby student nijak nestrádal a užíval si vysokoškolského života naplno.

Popřemýšlejte tedy, jestli s vaším partnerem zvládnete výchovu dítěte už na vysoké škole. Samozřejmě je možné počítat s podporou rodičů, ale ne vždy je to jistota. Proto nejdřív myslí, potom konej!

Autor: Martin Liška

#### Náklady na prezervativy

Podle statistik má průměrný člověk sex 9x měsíčně, což se rovná třem balíčkům prezervativů = 150 Kč

#### Náklady na práškovou antikoncepci = cca 500 Kč

(existuje mnohem víc způsobů - antikoncepční náplasti, injekce, nitroděložní tělísko a spoustu dalších inovací.)

#### Náklady na Postinor = 500 Kč

Náklady na potrat = od 3.500 Kč - což je podle slov mé kamarádky nový telefon.



Inzerce

## Hledáme dárkyně vajíček!

Mnoho žen nemůže otěhotnět přirozenou cestou ani pomocí vlastní stimulace vaječníků. Příčinou často bývá nízká kvalita, malý počet nebo úplná absence oocytů (vajíček). Jedinou nadějí těchto žen jsou darovaná vajíčka. Pomozte jim, získáte dobrý pocit a finanční kompenzaci nákladů.



## Pomozte neplodným párům k vlastnímu dítěti.

#### Darovat vajíčka můžete pokud:

- jste psychicky a fyzicky zdravá žena ve věku 18 až 34 let
- máte normální nález genetického vyšetření
- máte negativní výsledky serologického vyšetření (pohlavně přenosné choroby)
- nejste uživatelkou drog

Ručíme za vaši anonymitu! Navíc ze vstupních vyšetření lze zjistit cenné informace o vlastním zdravotním stavu, které není možné běžně podstoupit, případně stojí až několik tisíc korun.

Kompenzace  
nákladů až  
**28 000 Kč\***

(\*) Kompenzace nákladů je stanovena dle Zákona 373/211 Sb., o specifických zdravotních službách.

#### Adresy:



PRONATAL Plus  
Čínská 888/4, Praha 6



PRONATAL Sanatorium  
Na dlouhé mezi 4/12, Praha 4

[www.darovanivajicka.cz](http://www.darovanivajicka.cz)



# Státní zkouška očima vyučujících a studentů

Během života nás čeká velké množství různých mezníků, které nás více či méně stresují. Pro malé děti jsou těmito milníky třeba tzv. pasení koníčků, první kroky nebo první slova, tím se však spíše stresují jejich rodiče, v rukou úzkostlivě tisknoucí tabulku s časovým harmonogramem, kdy a co by jejich ratolesti už měly zvládat. Porovnávají je se svým okolím a rvou si vlasy, pokud nesplňují dané kvóty. Ale tento tlak se přenáší i na děti, které v podobném módu potom žijí celý život. Říkají si: „Musím zvládnout základní školu se samými jedničkami, studovat střední školu, vysokou školu, vydělávat velké peníze, mít dům, rodinu, psa, spořit si na důchod...“ Porovnáváním s ostatními a vymezením časového pásma pro zdolání těchto životních met se vytváří stresující prostředí a z cílové pásky se stává noční můra. Ano, měli bychom trochu toho stresu zvládnout, ale není toho až moc? Tou noční můrou jsou pro děti na základní škole testy, na středoškoláky, kteří si už na testy zvykli, čeká na konci jejich středoškolské cesty maturita, pak zkoušky na vysokou, když se tam dostanou, tak se tam musí udržet, a když se tam udrží, složí nekonečné množství zkoušek, vybafne na ně státní zkouška. A pak pro změnu shánění práce. Nestačilo by to už? Nemohli bychom studentům aspoň tu „státnici“ odpustit? Jak se na tuto otázku liší názory studentů a vyučujících?



Státní zkouška neboli lidově „státnice“ je tmou na konci hodně dlouhého tunelu pro mnohé studenty a někdy i vyučující, když poslouchají to, co jim jejich skoro absolventi prezentují... Proč ji prostě nezrušit? Pojďme se podívat na argumenty pro a proti.

## Státní zkouška, Ano!

- 1) Až ji složíme (jestli), můžeme se poplácat po rameni a říct si „Jo kámo, ty jsi borec“...
- 2) Donutíme se nezapomenout látku hned po složení zkoušky.
- 3) Dokážeme sobě i světu, že jsme v daném oboru kvalifikováni.
- 4) Lidé se rádi porovnávají s ostatními, další příležitost!
- 5) Jak jinak zakončit vysokou školu než velkou zkouškou?
- 6) Změnit legislativu nějakou dobu trvá.
- 7) Zvládli to ti přede mnou, zvládnou to i já.
- 8) Proč ji nemít?

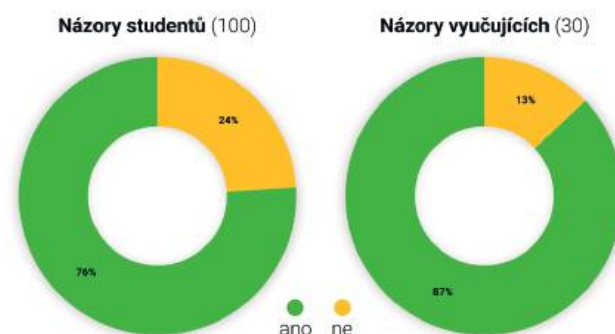
Nebylo by spíše logické zabývat se otázkou reformace, aby daná zkouška nebyla jen formálním ukončením, ale skutečně prospěšná pro obě strany, jak vyučujících, tak studentů? Neměla by být pro učitele ukazatelem, že vysílají do světa ze své alma mater práce schopné pracovníky, za které se nemusí stydět a mohou je hrdě volat svými kolegy? A pro studenty by měla být tato zkouška zhodnocením vlastních vědomostí.

## Státní zkouška, Ne.

- 1) Jaký dodatečný přínos státnice nese, snad vedle nutnosti disciplíny při učení a leckdy obtížnému úkolu, vůbec se dostavit před komisi?
- 2) Jen další prokázání toho, že je jedinec schopen se látku nadrtit.

- 3) Existují ve světě i obory bez závěrečné státní zkoušky, když to jde tam, tak proč ne i u nás.
- 4) Sebevraždy studentů, kteří nezvládli státní zkoušku, jsou značně znepokojující.
- 5) Místo nudného šprtání encyklopedických podrobností se jedinec může rozvíjet prakticky v oboru a bez stresu.
- 6) Ztráta času.
- 7) Každý student, který se dostane až ke státní zkoušce, složil mraky a mraky zkoušek předtím, může se zdát, že skládat na konci ještě jednu z téže oborů je zbytečné. A může to být i pravda, jsou lepší způsoby, jak otestovat studentovu způsobilost v oboru, jako třeba projekt či praxe, student navíc píše závěrečnou práci, která též něco vypovídá o schopnostech jejího pisatele, což by mohlo k ukončení studia stačit.

Jedno téma, tisíc názorů. A toto téma se konkrétně týká dvou proti sobě ležících táborů. Tedy vyučujících a studentů. Jedni už mají státní zkoušku šťastně za sebou a nyní rozhodují o tom, kdo se připojí na jejich stranu státnicových „vítězů“, druzí stojí teprve před ní. Jak jsou na tom oni s otázkou, **zda by státní zkouška měla být či ne**, můžete vidět v grafech.



Ač to některé může udivit, studentský graf nezáří žlutě. Dokonce necelých osmdesát procent dotázaných studentů uznává státní zkoušku jako správné ukončení studia. Jiného grafu bychom možná dosáhli, kdybychom se zeptali, zda státní zkoušku skládat chtějí. To už by možná těch sto procent krvavě zaplálo.

Stejně tak může být překvapivé, že ani graf odpovědí vyučujících není oděn celý v zelené. Najdou se tací, kteří by svým studentům tu konečnou zkoušku odpustili. A je jich docela dost. I když odpustili není to správné slovo; spíš by byli pro její reformaci.

A s tím souhlasí jak velké procento studentů, tak většina vyučujících. Všichni dotázaní se shodují na tom, že velký důraz by měl být kladen na závěrečnou práci. Dále už se názory rozcházejí.

Ale abyste nedostali jen nic moc neříkající koláčové grafy, konkrétní výroky dotázaných na scénu, prosím!



## Studenti:

„Myslím si, že je to zbytečné. Už takhle je to dost demotivující, že musíte dělat po každém semestru zkoušky, proto na vysokou plno lidí ani nejde. Takhle by se aspoň zvedly počty vysokoškolských studentů.“ *Student vysoké školy, první ročník.*

„Podle mého je státnice jako životní přelom v životě studenta nezbytná. Současně nelze zanedbat ani to, že s absolvováním poslední státnice se student stává držitelem akademického titulu a tedy by měl prokázat naplnění jistého standardu. Na druhou stranu by měla být provedena zásadní diskuse o účelu a formě státnic a rozhodně by i závaznými pravidly mělo být určeno, jaké požadavky jsou na studenta kladeny, a kontrole by měl podléhat i samotný průběh zkoušení studenta.“ *Vysokoškolský student, pátý ročník.*

„Nejsem si jistá, jestli ke státní zkoušce dojdou...“ *Studentka vysoké školy, první ročník.*

„Když někdo studuje vysokou školu, měl by na konci dokázat, že si z ní něco odnesl, takže jo, myslím, že by státní zkouška být měla.“ *Student vysoké školy, druhý ročník.*

„No, nestěžovala bych si, kdyby nebyla... Zkoušek jsem už složila dost a myslím, že bakalářka by na ukončení studia stačila.“ *Studentka vysoké školy, třetí ročník.*

„Podle mě je to jen taková formalitka, ne úplně nutná. Vlastně je to jen důkaz toho, že jste se za ty 3 roky na bakaláři někam posunuli, získali jste nějaké znalosti v oboru a jste schopni se bavit jako dospělí lidé i o něčem jiném, než o kalbách, které jste zažili minulý týden. Pro mě byly státnice formou příjemného rozhovoru. Všichni se usmívali a pokud se odpovídalo k tématu, nebyl jediný problém.“

Ale byl to teda kříž, donutit se učit na státnice. Po tom, co jsem dopsal bakalářku na poslední chvíli, jsem byl psychicky i fyzicky úplně na dně. A hned se začít učit na státnice? Ani náhodou... takže jsem se učil den předem a doufal jsem, že to nějak dopadne“ *;) Student vysoké školy, čtvrtý ročník.*

„Určitě jsem pro závěrečnou zkoušku. Na PEF je filozofie, že nás už dostatečně dlouho trápili během zkouškových období, takže pokud člověk u státnic nemá vyložené okno a nemlčí celý čas, z 99% odejde s titulem. Ale přijde mi to jako hezká tečka za studiem a člověk se potom cítí sám na sebe hrozně pyšný, že to zvládnul. A taky samozřejmě záleží na tom, jakou odevzdáte práci. Ono je hodně poznat, jestli jste na ní pracovali týden nebo měsíce.“ *Zaměstnaný, Ing. PEF*

„Za mě jsou český státnice totální error. Celý den čekáš ve stresu na chodbě a pak máš řádově půl hodiny na prokázání něčeho, co studuješ tři roky. Studuju anglický obor a nikdo ze spolužáků ve svojí zemi státnice neměl. Tam měli jen obhajobu BP/DP, což dává smysl, protože na té děláš řádově rok a přes všechny stres bys měla být schopná o ní argumentovat.“ *Student vysoké školy, čtvrtý ročník*



## Vyučující:

„Státní zkouška je vyvrcholení studia na vysoké škole. Skládá se nejen ze zkoušení z odborných předmětů, které prověřují získané znalosti studentů během posledních let, ale také z obhajoby závěrečné práce, která je stejně důležitá jako zkoušení z předmětů. Na FTZ klademe značný důraz na obě části státní závěrečné zkoušky. U magisterských programů je obhajoba diplomové práce dokonce posunuta o 14 dní později než je zkoušení z předmětů, aby studenti měli dost času, svou práci představit a komise měla možnost výsledky s autorem práce důkladně probrat. Upřímně mě nikdy nenapadlo o zrušení státní zkoušky ani uvažovat a určitě bych to nepodpořila.“

*Fakulta tropického zemědělství*

„Jestli by závěrečná zkouška měla být... to je zajímavá otázka, vážně. Ono asi záleží na tom, v jakém stupni studia ta zkouška probíhá a samozřejmě je to k diskuzi, sama nedokážu říct, jestli ano nebo ne. Myslím si, že by se měl klást velký důraz na závěrečné práce, protože to, že studenti něco umí, prokazují už během studia, během zkoušek a pak se vlastně zkouší znovu z toho stejného.“

*Fakulta agrobiologie, potravinových a přírodních zdrojů*

„Mohla by být zjednodušená na rozhovor týkající se obhajoby diplomové práce s tím, že každý zkoušející by se měl snažit pokládat otázky toho druhu, které by měly návaznost na jednotlivé okruhy, které by ti studenti měli ovládat v rámci dané diplomové práce.“

*Fakulta lesnická a dřevařská*

„Státnice vždycky byly a vždycky budou, ale konkrétně naše obory jsou tak malé, že v podstatě všechny vyučující poznáte a myslím si, že to není takový problém, máme hodně komise, takže pokud jste se v během studia nějak průběžně učili, není důvod se bát. Zrušení trošku dává smysl v tom, že stejně ten student ty zkoušky dělá v průběhu těch let, ale stejně si myslím, že by nějaká rekapitulace znalostí měla být.“

*Fakulta životního prostředí*

A jaký máte názor na státní zkoušku Vy? Jestli jste ji už slavnostně složili, blahopřeji. No a vám nešťastníkům, které to teprve čeká, přeji hodně štěstí. Cítím s Vámi, jsem jedna z Vás.

Autor: Olivie Laštovičková





**iZUN.eu**  
UNIVERZITNÍ NOVINY ČZU



WWW.IZUN.EU



# iZUN WANTS YOU

UNIVERZITNÍ NOVINY ČZU

## HLEDÁME:

 REDAKTORY

 FOTOGRAFY

 GRAFIKY

 ORGANIZÁTORY

 KOREKTORY

 KAMERAMANY A STŘIHAČE

Napište nám na **nabor@izun.eu**



# Křižovka

Přátelé, kamarádi!

V úbec poprvé v historii  
(no dobrá, alespoň  
co já pamatuji) vám  
v rámci našeho  
časopisu přinášíme  
naprosto unikátní a  
originální křížovku.  
Vymyšlena a vytvořena  
byla zcela na míru  
vám, suchdolským  
zemědělcům, tedy  
vaše si ji, popadněte  
tužku a směle do toho!  
Pokud nejste na naší  
hlavní straně úplněm  
nováčkem, měli byste  
si následujícími  
řádky hravě poradit.  
A co se za odměnu  
dovíte?

Aby mohly vznikat  
tak skvělé články a  
časopis, jenž právě  
držíte v rukách, je  
potřeba spolupráce  
týmu lidí, k níž  
neodmyslitelně patří  
scházení se,  
porady, inspirace. A  
inspirace samozřejmě  
nepřichází sama od  
sebe. Co nejčastěji  
použijí redaktori i ZUNU na  
poradách? (TAJENKA),  
ten teče moc pomalu!

Autor:

Tereza Becková

[illegible]

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|



iZUN.eu  
UNIVERZITNÍ NOVINY ČZU



PŘIDEJ  
SE  
K NÁM