

Prežít gympl je dřina, přečtěte si,  
**JAK NA TO!**

Co Vás čeká v roce

**2020  
V POSTELI?**

Dozvíte se v našem horoskopu!

**JAK FUNGUJE ZELÍ** a jaké  
má účinky na naše tělo?

**PLES NAŠEHO GYMNÁZIA.**

Co se dělo za zdi Ideonu?

**JAK SE ZBAVIT STRESU?**

Udělejte si vafle podle našeho receptu!

Luděk Žihlo Vám poradí,  
**KAM VE SKOTSKU!**

**GYMOZART**

**DNES**

## Obsah

Milí čtenáři,.....	3
ZELÍ A JEHO ÚČINKY NA NAŠE TĚLO .....	7
Tipy na výlety po Skotsku .....	10
HOROSKOP SEXU NA ROK 2020.....	12
Jak se zbavit stresu? .....	14
RECEPT NA VAFLE .....	15
10 RAD PRO MOZARŤÁKA .....	16
Moje dimenze.....	17
Maturitní ples .....	18
PRO POBAVENÍ .....	19
Vtipy ze školního prostředí.....	20
Komiksy ze života Mozarťáka .....	22

Milí čtenáři,

rok se s rokem sešel a vy opět držíte v rukou školní časopis. Stejně jako všichni naši předchůdci, jsme se i my, studenti navštěvující literární seminář, naplno ponořili do práce novinářů a nabízíme vám kopu zajímavých článků, které vás nejen pobaví, ale i rozšíří vaše obzory či předpoví budoucnost. Naše dílko se vám do rukou pravděpodobně dostane až poté, co současná krize odezní a my opět usedneme do školních lavic, ale i tak doufáme, že tento soubor papírů uchopíte s chutí a naleznete v něm přesně to, co hledáte.

Mějte se rádi a po karanténě ahoj ve škole!

Na časopisu se podíleli:

**Šéfredaktorky** – Alex Urbanová, Johana Khorelová

**Korektorka** – Kristýna Hájková

**Obálka** – Filip Licek

... a všichni naši talentovaní spolužáci

## ***„nejúspěšnější z nejúspěšnějších o životě, studiu, partnerkách a také koronaviru“***

David Janecký, Filip Licek

### **Asi bychom měli začít tím, jak se jmenuješ, kolik ti je a odkud jsi?**

Jmenuju se Václav Koreček, je mi 19 let a jsem z Pardubic.

### **Všichni víme, že studuješ s námi na Gymnáziu Mozartova v Pardubicích, ale řekni mi, proč sis vybral zrovna tuhle školu?**

Rozhodoval jsem se mezi gymplem a zdrávkou. Když jsem byl mladší, chtěl jsem se stát porodním bratrem, ale nakonec zvítězil gympl. Dašák mám moc daleko od domova, takže jednoznačně Mozart.

### **Bylo pro tebe těžké se na tuhle školu dostat? Popřípadě měl jsi nějaký problém s přijetím?**

Ani v nejmenším. Celou základku jsem měl jedničky a umím se učit, takže ne.

### **Jaké byly tvoje první pocity, když si tu trávil svůj první školní den?**

Že tady asi nemám co dělat. Znal jsem jen Veroniku Valentovou. Ta kdyby se mnou nebyla ve třídě, tak to asi nedám.

Ne, teď vážně... Připadalo mi to takový příjemně uvolněný a byla tam spousta zajímavých neznámých lidí, hlavně holek.

### **Co se týče kolektivu, jsi spokojený?**

Naprosto, máme fajn partu a rozumíme si. Samozřejmě to občas s nějakýma spolužákama naráží, ale to k tomu patří.

### **Všichni dobře víme, že jsi živoucí legenda Gymnázia Mozartova, jaké to je?**

Tak nejjednodušší to zrovna není, ta pozornost mě občas unavuje, ale má to i svoje výhody samozřejmě. Užívám si to s pokorou.

### **Jak se vůbec stalo, že ses dostal tam, kde teď jsi?**

Stačilo pár společenských akcí a několik činů v podnapilosti. To je asi základ.

### **Teď se vrátíme k tvojí „cestě na vrchol“, kam chceš dál pokračovat? Chceš být také podnikatel s pasivním příjmem?**

Podnikatelé s pasivním příjmem jsou utopie.

Já bych chtěl jít studovat medicínu buď do HK, nebo do Olomouce. Slyšel jsem, že v Olomouci je spousta hezkých Slovenek, takže tam hodlám zavítat.

### **Líbí se ti Slovenky?**

Od té doby, co jsem potkal mamku Jakuba Bachoríka, jo.

### **A po vysoké škole?**

Pediatr, zubař nebo porodní bratr, zatím jsem se přesně nerozhodoval.

### **Jakou si měl známku z tělocviku ve třetím ročníku?**

Tak to nehodlám komentovat.

### **Hodláš zůstat v kontaktu se spolužáky i v dospělosti?**

S některými určitě ano, to bezpochyby.

*Ted' se dostáváme k otázkám týkajících se soukromí bohéma Václava.*

### **Máš nějakou brigádu? Jakým způsobem získáváš finance na svůj bohémský život?**

Brigádu mám jen o prázdninách, chodím kácet stromy a stavět silnice, starám se o starší lidi a zkrášluju Ostřešany. Zdroj peněz je povětšinou výpalný.

### **Co tvůj milostný život? Pokud dobře víme, žádnou stálou partnerku nemáš, ale jak je to s těmi „jednorázovkami“?**

Správně, žádnou stálou partnerku nemám, to teď není na místě. Ted' se spíš soustředím na studium a nechci, aby mě něco rozrušilo.

K tomu se taky nebudu vyjadřovat.

### **Prozradil bys nám jaké je tajemství tvého úspěchu u dívek?**

Asi hezký úsměv a otevřená křídla. Fakt nevím.

### **Jak děláš to, že máš tak dokonale vypracovanou postavu?**

Každý den dělám 300 kliků a čtyřikrát týdně chodím do posilovny.

Mamka mě do 7 let kojila, takže možná proto.

### **Užíváš nějaké návykové látky nebo drogy pravidelně?**

Občas LYFT, jinak nic. Alkohol piju příležitostně, několik litrů.

### **Jaký je tvůj nejoblíbenější předmět a učitel?**

To je složitý. Asi biologie. A učitelka? Tak to jednoznačně paní Škarvadová.

### **Máš nějakého nejoblíbenějšího autora a dílo?**

Moc nad tímhle nepřemýšlím. Možná Vladimír Nabokov a jeho dílo Lolita, v tom se trochu vidím.

**Jak jsi na tom s politikou? Podle toho, co ukazuješ rukama na polovině fotek, to vypadá, že patříš mezi křesťanské demokraty.**

Tak to rozhodně ne. To je jen náš znak. Sám bych se spíš zařadil víc levicově, ale konkrétní stranu nebudu jmenovat.

**Bojíš se koronaviru? Jaký na něj máš názor?**

Vyloženě se nebojím, ale respekt z toho člověk musí mít. Myslím si, že mu podlehne tak 5 miliard lidí. Brzo začnu nosit svůj respirátor s filtrem FFP3, dezinfikuju si ruce každou hodinu a třeba na kliky sahám jen papírovým ubrouskem.

**Takže by se dalo říct, že máš stejný názor jako Lvcas Dope?**

Kdo to je?

**Jakou posloucháš hudbu?**

To se liší podle nálady. Když na tom nejsem zrovna nejlíp, tak obecně pouštím Šlágry a někdy Evu a Vaška. Když mám dobrý chvíli, tak jednoznačně DVOJLITRBOYZ.

**Čím si krátíš dlouhou chvíli?**

Většinou s kamarádama venku nebo s holkou na chatu.

**Je něco, co bys na svém životě změnil? Popřípadě proč?**

Asi bych bral víc volného času a to je asi všechno.

Přijde mi, že mám moc povinností.

**Co je vůbec tvým životním snem?**

Být úspěšný doktor, pomáhat lidem, být šťastný a mít hezkou rodinu.

**Kdybys měl k dispozici jmění Billa Gatese, jak bys s ním naložil?**

Není třeba do toho moc zabrušovat, abych z toho pak nemusel vybrušovat. Dalo by se říct, že by se ze mě stal druhý Dan Bilzerian.

**Jaký byl tvůj zatím největší životní úlet?**

To se těžko říká, bylo toho moc. Asi věneček Jakuba a Lukáše, kdy jsem pak doma udělal pořádný bordel.

**Doporučil bys čtenářům nějaký dobrý podnik v Pardubicích?**

Rozhodně U Šotka nebo Morricone, tam jsme každé pátek.

**Děkuji za rozhovor, určitě se bude studentům líbit a snad jsem tě neokradl o moc času.**

## ZELÍ A JEHO ÚČINKY NA NAŠE TĚLO

### 1. Zelí je ideální pro hubnutí

Šálek vařeného zelí má pouhých 33 kalorií. Má nízký obsah tuku a vysoký obsah vlákniny. Pokud se snažíte zhubnout, pak je zelí potravinou, kterou musíte do svého jídelníčku rozhodně zahrnout. Mimo to, zelí podporuje vylučování a detoxikaci, což hubnutí jen urychlí.



### 2. Obsahuje vitamín C

Vitamín C obsažený v zelí podporuje zdraví kůže, cév, kostí a zubů. Jako antioxidant dokáže eliminovat volné radikály, které poškozují buněčné tkáně a DNA. Pokud budete jíst potraviny bohaté na vitamín C, jako je například zelí, může snížit riziko hypertenze, srdečních onemocnění, rakoviny a osteoartrózy.

### 3. Zelí obsahuje vlákninu

Půl šálku vařeného zelí obsahuje 2 gramy vlákniny, což je 8 % denní doporučené dávky. Zelí obsahuje rozpustnou a nerozpustnou vlákninu.

Rozpustná vláknina se rozpouští ve vodě, čímž vzniká viskózní substance, která zpomaluje pohyb potravy v trávicí soustavě. Tělo tedy může v klidu absorbovat nezbytné výživné látky. Současně brzdí absorpci sacharidů z tenkého střeva do krve, čímž brání kolísání hodnoty krevního cukru. Tento typ vlákniny na sebe také nabaluje ve střevech žlučové kyseliny a cholesterol, a tím snižuje kyselost žaludku.

Nerozpustná vláknina vodu dobře absorbuje, ale nerozpouští se v ní. Změkčuje stolici, a tím udržuje obsah střev v pohybu. Následkem je pak ideální pravidelné vyprazdňování. Nerozpustná vláknina rovněž vyplavuje z těla obávané karcinogeny, žlučové kyseliny a nebezpečný cholesterol.

### 4. Zelí obsahuje vitamín K

Půl šálku syrového nebo vařeného zelí obsahuje 68 % denní doporučené dávky vitamínu K u mužů a 90 % doporučené denní dávky vitamínu K u žen. Vitamín K hraje důležitou roli ve správném srážení krve a pomáhá udržovat pevnost kostí.

### 5. Ochrana před chemoterapií

Sloučenina s názvem 3,3'-diindolylmetan (DIM), která se nachází v zelí, dokáže ochraňovat před účinky chemoterapie. Ve studii, provedené na univerzitě v Georgetownu, dostaly krysy smrtelnou dávku radiačního záření. Některé byly ponechány bez ošetření a jiné dostávaly denně injekcí DIM po dobu dvou týdnů. Všechny neléčené krysy zemřely. Více než 50 % krysích pacientů užívajících DIM zůstalo naživu v následujících 30 dnech.

## **6. Prevence rakoviny**

Další sloučeninou v zelí, která dokáže bojovat s rakovinou, je sulforafan. Výzkum, který proběhl v posledních 30 letech, ukazuje, že konzumace brukvovité zeleniny je spojena s nižším rizikem rakoviny. V poslední době vědci zjistili, že tyto sloučeniny obsahují síru (sulforaphane), díky které má tato zelenina určitou hořkost, ale zároveň může působit proti rakovinnému bujení. Další studie testovala schopnost sulforafanu oddálit rakovinu nebo ji zabránit. Vědci vyzorovali slibné výsledky u mnoha typů rakoviny, včetně melanomu, rakoviny jícnu, prostaty a slinivky břišní. Sulforafan má podle vědců sílu zničit enzymy škodlivé histon deacetylázy (HDAC), která, jak je známo, se podílí na růstu nádorových buněk.

## **7. Imunita a trávení**

Populárním způsobem přípravy zelí je jeho fermentace. Oblíbenou formou fermentovaného zelí je kysané zelí nebo kimchi. Fermentované potraviny jsou plné probiotik, které jsou jednou z nejlepších složek, které můžeme konzumovat pro náš imunitní a trávicí systém. Obsah vlákniny a vody v zelí také pomáhá předcházet zácpě a udržovat zdravý trávicí trakt. Konzumace vhodné vlákniny podporuje pravidelnost, což má zásadní význam pro každodenní vylučování toxinů prostřednictvím žluči a stolice. Nedávné studie ukázaly, že vláknina může dokonce hrát roli v regulaci imunitního systému a zánětu, v důsledku čehož se snižuje riziko souvisejících zánětů, jako jsou kardiovaskulární choroby, diabetes, rakovina a obezita.

## **8. Zelí pro krásu**

Vysoký obsah síry zkrášluje naši pleť. Zelí pomáhá odbourávat mastnou pleť a akné. Vnitřní užití síry je nezbytné pro tvorbu keratinu - proteinových látek, které jsou potřebné pro zdravé vlasy, nehty a kůži. Díky tomu, že zelí čistí krev a mění metabolismus buněk, působí omlazujícím vlivem na pleť a pokožku, činí ji vláčnou a částečně vyhlazuje vrásky.

## **9. Zelí podporuje mozek**

Zelí je plné vitamínu K a antokyanů, které pomáhají při duševních funkcích a koncentraci. Tyto živiny také zabraňují poškození nervů a zlepšují obranu proti Alzheimerově chorobě a demenci. V červeném zelí se těchto látek vyskytuje ještě více než v bílém. Zelí obsahuje acetylcholin, který ovlivňuje, jak rychle nám to myslí a jak dlouho dokážeme uchovat informace. Nízká hladina acetylcholinu se projevuje častým zapomínáním, špatným vnímáním emocí druhých, ale i touhou po dotecích. Nedostatek je vidět i na pleti, která je suchá a popraskaná.

## **Syrové zelí**

Sníme-li před každým slaným jídlem několik listů syrového zelí nebo trochu kysaného zelí, přispíváme tím k léčbě jaterních nemocí, jako je například jaterní nedostatečnost,



zduřelá a opuchlá játra, počínající cirhóza, žloutenka typu A i B. Velkou úlevu přináší zelná kúra i při rakovině jater.

### **Šťáva ze syrového zelí**

Již více než 80 let je znám a neustále prokazován výrazný léčebný účinek šťávy ze syrového zelí - 0,5 litru denně - při dně, všech formách revmatismu a artróze (společně se šťávou z celeru).

### **Drcené listy**

Drcený zelný list se dříve přikládal na rány a vředy pro rychlejší stažení hnisu a jeho výron. Podobně se dával na vyrážky, akné, karbunkly, furunkly, nežity, ekzémy a vůbec všelijaké možné boláky. Zelí tlumí místní horkost počínajících zánětů, například zánětů žil na oteklých nohách.

### **Kysané zelí**

Kysané zelí příznivě působí na trávení v žaludku a na činnost střev, údajně i při chudokrevnosti a plicních chorobách. Podporuje látkovou přeměnu, snižuje krevní tlak a zrychluje odvádění odpadních látek z těla. Zvyšuje celkovou odolnost organismu proti infekcím a aktivizuje imunitní systém v boji proti virům a bakteriím, proto je výbornou prevencí nachlazení a chřipky.

Eliška Vágnerová, Hana Vebrová



## Tipy na výlety po Skotsku

Luděk Žihlo

Když se řekne Velká Británie, první, co asi každého napadne, je Londýn a Anglie. Já Vám ale dneska poodhalím krásy severní části této monarchie – Skotska. Předtím než jsem se vydal na cestu přes kanál La Manche (samozřejmě letecky), jsem vůbec netušil, co si o Skotsku pomyslet... Je to tam lepší nebo horší než v Anglii? Budu rozumět Skotům a jejich přízvuku?

Hned po přeletu do Edinburghu jsem zjistil, že je i tato část Velké Británie poutavá. Náš první výlet ovšem nemířil do samotného centra Edinburghu. Vyrazili jsme totiž do pobřežního města St. Andrews, známé tím, že zde studovali princ William a Kate Middleton. Krom toho, že si zde budoucí maturanti mohou prohlédnout svou budoucí univerzitu, nám město taktéž nabízí roztomilý výhled na slunce zapadající mezi nekonečnými vlnami moře omývající místní pobřeží. Pro milovníky historie město nabízí velmi rozmanité památky jako například zříceninu katedrály se St. Rule's tower.

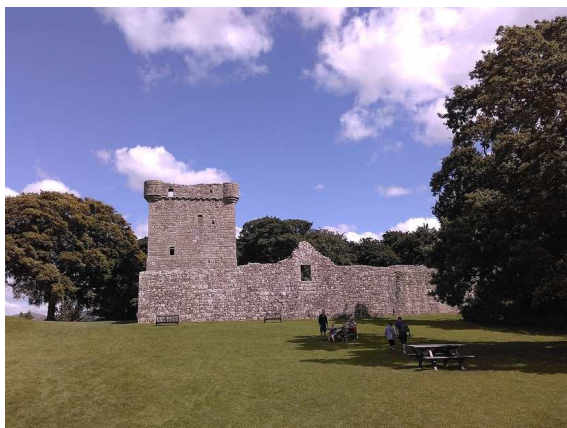


St. Andrews, katedrála



Loch Leven a přilehlá rezervace

Jedním z dalších míst, které jsme navštívili, a určitě by potěšilo srdce nejednoho milovníka přírodních krás, je jezero Loch Leven. Nejen samotné jezero nabízí dech beroucí pohled, ale i přírodní rezervace nabízí mnoho tras pro pěší turistiku. Pokud se rozhodnete vydat k jezeru, můžete zde za pár liber využít přepravy na nedaleký ostrůvek, na kterém se tyčí pozůstatky Loch Leven Castle.

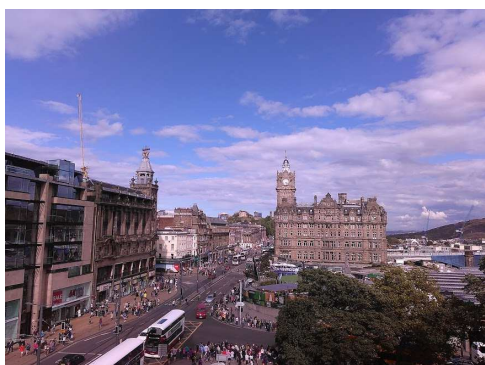


Loch Leven Castle

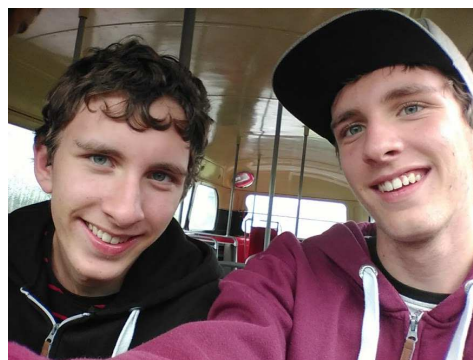


Pohled na Edinburgh z Calton Hill

Nakonec nemůžeme opomenout na hlavní město Skotska, Edinburgh. Pokud byste čekali po příjezdu do samotného centra města, například do Princes Street, moderní vysoké mrakodrapy, musím Vás zklamat. Samozřejmě i zde se moderní budovy dají najít, ovšem celé město si udržuje svůj historický ráz. Míst, která stojí za návštěvu, tu je opravdu mnoho. Cesta k Edinburgh Castle nám bohužel nevyšla, avšak bez nezapomenutelných zážitků jsme neodjžděli. Pokud už tedy budete v samotném centru města, nezapomeňte navštívit například Calton Hill, odkud se dají pořídit úžasné fotečky města, krásný výhled na všelijaké uličky Edinburghu nabídne Scott Monument, pojmenovaný podle skotského spisovatele Waltera Scotta, a samozřejmě i Edinburgh Castle.



Pohled do Princes Street



Ať už budou vaše vzpomínky na Skotsko jakékoliv, určitě budou jen veselé. Skotsko si určitě zamiluje každý vášnivý cestovatel i přesto, že ho může sem tam překvapit déšť. Přeji vám šťastnou cestu do Skotska!

## HOROSKOP SEXU NA ROK 2020



### **BERAN (21.3. – 20.4.)**

Berany přitahují lidé, kteří je donutí přemýšlet. 11. května můžete pořádně zabodovat v posteli a vyzkoušet peprný rozhovor během sexu. Od 13. května do 20. června pocítíte nízkou sexuální energii, kterou můžete využít k tomu, abyste přehodnotili to, co s partnerem v posteli ještě chcete zažít. 28. září budete vyzařovat sexy energii, takže se rozhodně odměňte krásným prádlem.



### **BÝK (21.4. – 21.5.)**

Býk oplývá mocí. Uran se pohybuje přes Býka pravidelně celý rok. Býkovi tak propůjčuje tichou sebedůvěru a pro okolí může působit tajemně sexy. Býk hledá někoho, kdo ho zabaví, ale také někoho, kdo dokáže převzít v sexu dominantnější pozici u jinak dominantního Býka. Pluto bude Býky inspirovat k tomu, aby byli trpěliví ke svým partnerům a určovali jasná pravidla a limity. To se bude dít od dubna do 4. října. Poklidný rok by měl skončit 21. prosince, který vám nabídne spoustu (uvolněného) sexuálního dobrodružství.



### **BLÍŽENEC (22.5. – 21.6.)**

Blíženci v roce 2020 prožijí touhu chodit s někým o dost starším a hlavně zkušenějším. V lednu nebudou mít vůbec problém říci přesně to, co si v sexu přejí. Od 20. ledna se všichni mohou těšit na pořádnou sexuální intenzitu. V tu dobu také budete chtít více predehry a zrušit všechnu rutinu, na kterou jste si během let s partnerem navykli.



### **RAK (22.6. – 22.7.)**

V tomto roce zvažte sdílení sexuálních fantazií, protože zasněný Neptun se letos dostane přes romantické Ryby. Přijměte svou zranitelnou stránku. 18. února pocítíte chuť pozměnit vlastní sexuální život a začnete nakupovat hračky nebo knihy. Rozhodně se ale neberte vážně a ujistěte se, že se v posteli dokážete i zasmát.



### **LEV (23.7. – 22.8.)**

Sexuální moc Lva je na nejvyšší pozici. Romantický Uran stráví rok ve smyslném Býku a pomůže vám přivést do ložnice pocit autority. Před intimním zapojením musíte být ale zcela upřímní ke svým partnerům. 21. března chytíte v sexu a v zájmu o něj druhý dech. Rozhodně nezapomeňte na flirtování s partnerem. Praktikujte také Kegelovy cviky a zlepšete si svůj orgasmus.



### **PANNA (23.8. – 22.9.)**

Romantika vám půjde na ruku. Nezapomeňte na to, že mozek je váš největší sexuální orgán. 19. března začnete o sexu přemýšlet víc než dřív. Je na čase poznávat sami sebe. Nestyděte se a přemýšlejte o svém sexuálním životě, který tím, že si uvědomíte, co v životě chcete, zkvalitníte.



### **VÁHY (23.9. – 23.10.)**

Rok 2019 byl pro vás v sexu důležitý, teď je nutné zpomalit a zeptat se, jak jsou vaše potřeby vyslyšeny. Rádi rozdáváte potěšení, ale musíte se víc orientovat na sebe. Zkuste do vaší předehty zavést i masáž zad. Od 20. dubna se můžete těšit na novou chuť do sexu.



### **ŠTÍR (24.10. – 22.11.)**

Vaše sebevědomá povaha je částečně způsobena povědomím o vašich sexuálních orgánech, které ovládá Štír. Připravte se na den totální intimní blaženosti, který proběhne 2. února. Můžete přitahovat obdivovatele z práce počínaje 20. květnem, ujistěte se ale, že nepřekračujete hranice, zpoza kterých se nemůžete vrátit.



### **STŘELEC (23.11. – 21.12.)**

Střelci jsou přitahováni lidmi, kteří s nimi dokážou udržet tempo. Od 7. dubna budete dokonce schopni udělat ve flirtu první krok. Od 20. června se soustředte hlavně sami na sebe a zjistěte, co v posteli potřebujete.



### **KOZOROH (22.12. – 20.1.)**

Zajímá vás, během kterých nocí budete mít ten nejlepší sex? Připravte se na všechny úplňky v roce 2020. Vládoucí Saturn vám dovolí vyzkoušet nové pozice a sexuální hračky. Ujistěte se, že kolem 22. června se budete vyjadřovat přesně o svých potřebách před partnerem.



### **VODNÁŘ (21.1. – 20.2.)**

Lidé budou k energii Vodnářů přitahováni magickou silou celý rok 2020. 15. srpna začnete vnímat, co vaše tělo opravdu chce. 22. srpna začnete chápat potřebu větší psychické a fyzické intimity.



### **RYBY (21.2. – 20.3.)**

Často pracujete na štěstí druhých. Je důležité si uvědomit, že na vašich touhách a emocích záleží. Je o vás postaráno a jste uznáváni? Od 22. června si dávejte pozor na to, s kým trávíte svůj volný čas.

Veronika Lukášová

## **Jak se zbavit stresu?**

Stres patří nevyhnutelně do života každého studenta našeho gymnázia. Denní tlak ze strany učitelů a požadavky na naučení se látky, kterou "stejně nikdy v životě potřebovat nebudu", je jedním z hlavních faktorů. Dalším velkým hybatelem je nepochybně rodičovská stránka, které se neustále snažíme vysvětlit, že za tu 5 nemůžeme, že ten test nebyl přeci hlášený. Máme pocit, že nic nestíháme, že na 3 testy se do zítřka naučit nestihneme, že určitě propadneme a rodiče nás zabijí. A tím pádem jsou tu tací, kteří jsou schopni se učit do 3 v noci a následně v 6 ráno vstávat. A tady máme prvního původce stresu - nedostatek spánku.

Abych byla upřímná, také jsem dříve přežívala z pouhých 3 hodin spánku. Celkově, moje životospráva, organizovanost a veškerý přístup k životu byly na hodně marné úrovni, zatímco míra stresu se blyštela v oblacích. Celé je to o tom nastavit si to v hlavě jinak. Především ujasnit si priority a lépe zorganizovat čas. Začít se učit dřív než v 10 hodin večer, nechodit spát ve 3 a nedospávat to potom ve škole. Věřte mi, když dáte v hodině sem tam pozor, hodně vám to pomůže. Dostatek spánku navíc naprosto zlepší vaši produktivitu. Důležité je ale také nejíst pouze věci z fastfoodu a sušenky ze školního automatu, protože jídlo v jídelně nestačí. Zpestření nějakou zeleninou a ovocem denně také vůbec neuškodí. Stejně tak neuškodí pokusit se vyměnit vodu za slazené nápoje.

Jak jsem ale říkala, důležité je si to nějak nastavit v hlavě. Snažit se nemyslet na věci, kvůli kterým se stresujeme. Obklopujte se lidmi, se kterými přijdete na jiné myšlenky nebo dělejte věci, při kterých nebudete muset přemýšlet o ničem nepodstatném. Vynikající na to je například sport. Ten zachrání od všeho. Na škodu rozhodně ale ani není se jednou za čas jen tak projít a vyvětrat si hlavu. Zkrátka věnovat se něčemu smysluplnému, ulevit hlavě od těch zbytečností a hlavně se pořád nepřemáhat.

Karolína Kučerová

## RECEPT NA VAFLE

Doba přípravy: 25 minut

Co budete potřebovat:

- Na ozdobu: šlehačka, ovoce, kakao, marmeláda
- Na těsto: 3ks vejce
  - 1,5 hrnku mléka
  - 3 lžičky cukru krupice
  - 1/3 hrnku oleje
  - ½ lžičky soli
  - 2 lžičky prášku do pečiva
  - 2 hrnky polohrubé mouky

Postup přípravy:

1. Všechny ingredience (žloutky, cukr, mouku s práškem do pečiva, olej, sůl, mléko) na těsto smícháme dohromady.
2. Poté přimícháme ušlehaný sníh z bílků.
3. Těsto lijeme na rozpálený a olejem potřeny vaflovač.
4. Hotové vafle potřeme marmeládou, ozdobíme šlehačkou a podle chuti sypeme kakaem. Můžeme přidat i pár kousků ovoce.

Jolana Veselá, Eliška Šípová



## 10 RAD PRO MOZARŤÁKA

1. Vždycky se přezouvej, jinak tě pan učitel Procházka vynese v zubech!
2. Kdo nechce za plášť platiti, musí svůj vlastniti.
3. Chceš-li maturitu v klidu míti, nos paní učitelce Kusé plno kvítí (= oříšky).
4. Začni věřit v Boha kvapem, zatočíš tak s mnohým zmarem.
5. Když nejde o život nebo o žolíka, tak jde o h\*\*\*\*.
6. "Dělej, co tě baví, s lidma, co tě baví.."
7. Kdo bude při hodinách spát, nebude při zkoušce nic znát.
8. Nejlepší hodnocená zašívárna světa, je dolní toaleta.
9. Kdo vyhýbá se stresu a občas i písenskám, studium dovede ho jen ke zdravým myšlenkám.
10. Záchrana tvá jediná? No přece školní kantýna!

Kateřina Hlavatá





## Moje dimenze

*Upozornění – tento článek nemá žádnou přidanou hodnotu, jedná se o pouhou zpověď mé osoby*

To, že umíš násobit a dělit desetinným číslem, je chvályhodné, ale že neumíš poprosit, poděkovat, a když už ti dělá problém i pochválit souměrnost něčí hlavy, nemůžeme být kamarády.

V mém krátkém, leč bujarém životě, jsem okusila mnohé, od naprosto nezodpovědného výletu do ciziny s mými dvěma nejbližšími druhy po naprosto nudný fakt, že jsem si v únoru zařídila kartičku do knihovny a chodím si hezky číst. Číst knihy je fajn. Taky bys to měl zkusit. Mám štěstí, že jsem na světě. Mám dvě funkční ruce, který zvládnou zamknout školní skříňku s Justinem uvnitř, dvě funkční nohy, který uběhnou i dvě kolečka na těláku, dvě oči, který vidí všechno krásné na písničkách Tomiho Paciho, ale co nedokážou přehlédnout je, že si někteří lidé nemyjí ruce na toaletě.

Lidi, to je fakt nechutný, zamyslete se.

Disponuju taky pěknýma ušima, což se vždycky hodí nadhodit jako seznamovací téma, aby řeč nestála.

Vyrůstala jsem v Polabinách, nevím, jestli je co závidět. Na hřiště jsem nechodila, neuměla jsem komunikovat s lidským plemenem. To pokračovalo i na základce, kde ale stav začal stagnovat a nastal začátek konce této fáze. Díky základce ale umím točit obručí, to se musí nechat.

Pak jsem přišla na gympl, vskutku moudré rozhodnutí. Celý prvák pro mne bylo jedno velký špatný. Objevila jsem svou vlastní dimenzi, setkala se s pravou osobností Václava Korečka. Byl to divokej rok.

Co je vůbec cílem mého článku?

Informovat tě, milý čtenáři kvalitní tiskoviny, že mít vlastní svět není vůbec na škodu. V tuto chvíli nevyzývám lidi, aby začali projevovat své úplné vnitřní já, jelikož by společností nemuselo být zcela pochopeno.

Žij podle svého nejlepšího vědomí a svědomí, čisti si uši a obdivuj můj obrázek, jenž byl nakreslen v Malování.



Alexandra Jindrová, G4.A

## Maturitní ples

Edita Nováková

Pátek 21. 2. 2020 se navždy zapíše do našich vzpomínek. Konal se totiž náš maturitní ples, který se neskutečně vydařil. Ples se nesl v duchu přírodních živlů a každá ze tříd představovala právě jeden z nich. Áčko ztělesňovalo vítr, béčko vodu a céčko zase oheň. S přípravami jsme začali už v září, abychom na všechno měli dostatek času. Přesto byly ale poslední dny před plesem hektické, jelikož nám ještě spoustu věcí zbývalo udělat. Ples se konal tradičně jako každý rok v Ideonu. Den před plesem jsme se v Ideonu všichni sešli a začali zdobit. V pátek ráno jsme výzdobu ještě doladili a zkusili si své nástupy. Poté jsme měli volno, abychom se mohli připravit psychicky a především fyzicky na náš velkolepý večer.

Odpoledne jsme se v Ideonu sešli pár hodin před začátkem a ladili ještě poslední detaily. Začínat jsme měli v sedm hodin, nastal ovšem problém. Volal moderátor, že je na dálnici nehoda, tudíž bude mít zpoždění. Nakonec jsme však začali jen o chvíli později a moderátor byl natolik výborný, že to nikomu nevadilo. Plesem nás tedy provázel moderátor Jakub Kotek a kapela Sníh v džungli. Začali jsme společným nástupem všech tříd a přípitkem. Poté měla každá ze tříd své předtančení a samozřejmě šerpování. Nesmělo také chybět půlnoční překvapení, na kterém naši svalnatí hasiči hasili nezkrotný oheň. Pak následovalo řádné zašlapávání šerp, abychom i u té maturity zazářili alespoň tak, jako každý den ve škole.

Ples se moc povedl a sklidil spoustu chvály. Myslím, že jsme si ho všichni náležitě užili, protancovali a propili. I když asi někteří museli své vzpomínky ráno trochu osvěžit.



## PRO POBAVENÍ

Doplň jméno nebo příjmení učitele										
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										

1. Křestní jméno našeho nejlepšího politika je ...
2. Pan pohodář, který se o nás hezky stará.
3. První dva roky na IVT s ním nebyla žádná psina
4. Jméno skvělé dějepisářky a češtinářky
5. Žádný sport pro něj není problém a kytičky už vůbec
6. Narodil se `naproti` a jeho češtině moc neporozumíte
7. Nejhodnější fyzikářka
8. Naše Avon lady

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

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

## Vtipy ze školního prostředí

Učitel: "Kde byla upálena Johanka z Arku?"

Pepíček: "Po celém těle."

"Vstávej synku, musíš do školy!" "Maminko, já tam nechci, oni mě tam vůbec neberou, smějí se mi... Opravdu tam musím jít?" "Musíš, musíš, vždyť jsi učitel."

Student právě se dostává ke zkoušce a v úvodu říká: „Rád bych, pane profesore, upozornil, že podle jednoho paragrafu trestního zákoníku se dopouští přečinu ten, kdo by chtěl využít neznalosti druhého k tomu, aby ho poškodil!

Honzík ukazuje otci vysvědčení:

"Teda něco tak strašného jsem ještě neviděl."

"Já taky ne, včera jsem to našel ve tvých věcech."

Ve škole se děti učí počítat. Všichni už to umí, jen Pepíček pořád počítá na prstech.

Učitelka se naštve a říká: "Pepíčku, ruce do kapes a kolik je pět a pět?"

Pepíček se chvíli přehrabuje v kapsách a pak prohlásí: "Jedenáct!"

Student přijde na zkoušku, vytáhne lístek s otázkou, přečte, nahodí zdrcený výraz a ptá se:

"Pane profesore, můžu si vytáhnout jinou otázku?"

"No, tak dobře," povídá profesor s očividně dobrou náladou.

Ale toto se opakovalo několikrát, až nakonec profesorovi došla trpělivost a povídá:

"Dejte mi index!"

A zapsal mu za tři.

Když student celý šťastný odešel, asistent se ptá:

"Proč jste mu to dali? Vždyť nic nevěděl."

"Něco vědět musel, když tak usilovně hledal!"

Otec se zajímá:

"Co bylo dnes ve škole?"

Dcera otráveně odpovídá:

"Sexuální výchova. Doktor vysvětloval, jak to nemáme dělat, farář, proč to nemáme dělat a učitel, kde to nemáme dělat."

"Tak co, Davide, umíš to?"

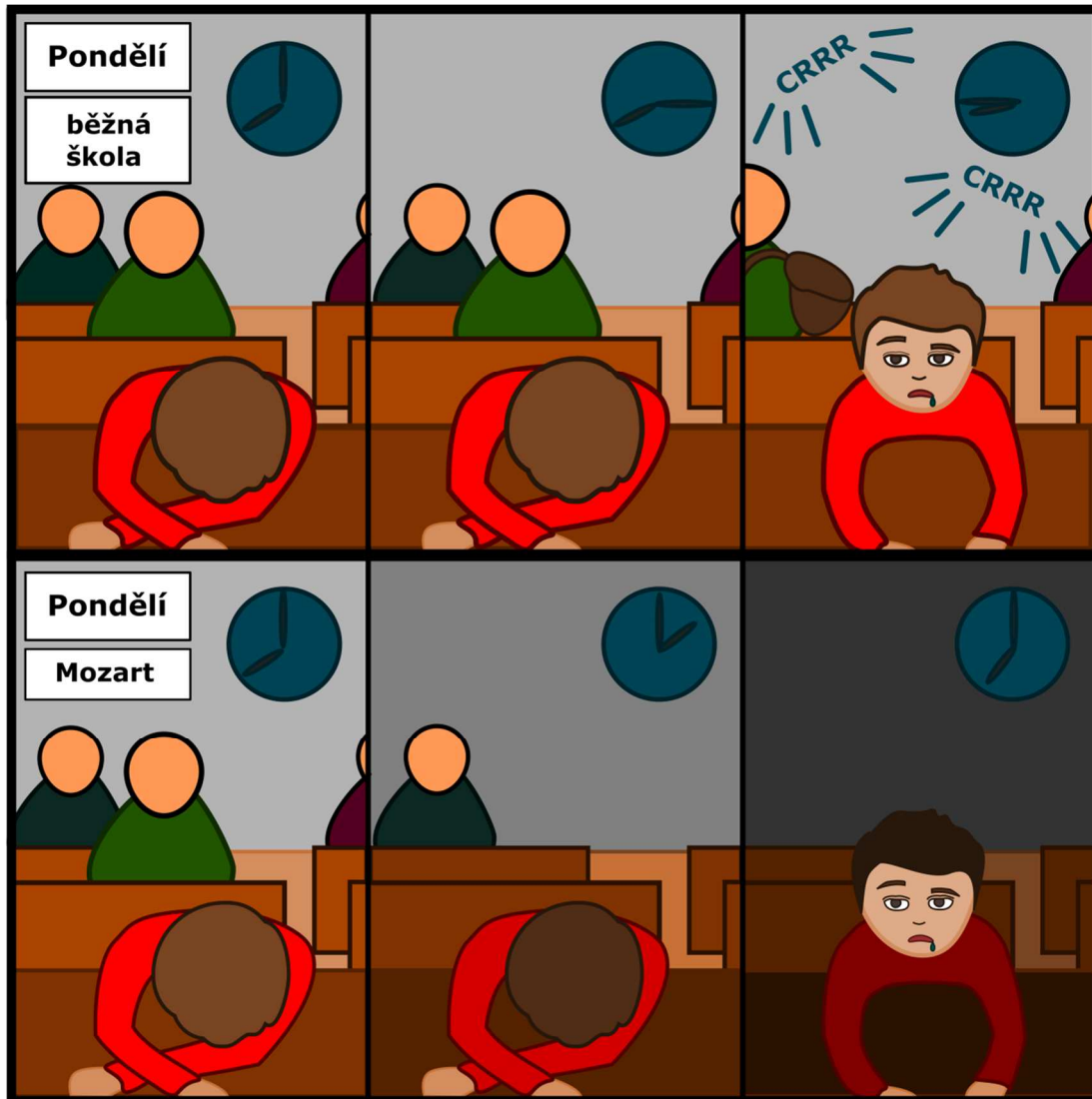
"Já jsem se nejdřív naučil pravděpodobnost, pak jsem si spočítal, že asi zkoušenej nebudu, takže nic jiného neumím."

Klára Plotzová, Kristýna Pavlíčková, Veronika Valentová, Amálie Nováková

# Komiksy ze života Mozartáka

Veronika Vilímovská G4.A

Takové obyčejné pondělí...



Ale já jsem to fakt ani neviděl!

