





Milí Čtenáři,

na zahrádkách a v parcích kvetou sněženky, které nám všem oznamují, že přišlo jaro! Sice jsme takový pocit mohli mít už na konci února, ale kalendářně nám začalo až teď, takže je stále důvod, proč se radovat! Krátkou veselou básničku si o

taky můžete přečíst v naší rubrice Květinářství. Dále bych Vás ráda upozornila na příspěvek, který je převzatý z knihy - "TO JE NAŠE MAGISTRA VITAE". Velké díky patří jejímu autorovi Janu Krajčirovičovi, který nám dovolil otisknout ho do Pistinovin. Jinak si v časopisu jistě všimnete dvou nových rubrik. První se jmenuje "HISTORICKÝ ZPRÁVODAJ" a vytvořila ho Anna Tkadlčíková. Na vtipné pošténíčko se může těšit každý "dějepisochtivý" čtenář. Druhá rubrika je zase věnována všem sportovcům a nese výstižné jméno - "DEJ SI DO TĚLA". Věřím, že se Vám obě rubriky budou líbit, a teď už nezbyvá, nic, než Vám popřát příjemné čtení.

Příjemné jarní čtení

přeje

Alžběta Poláčková

Chvála bláznovství

Jdeme si takhle já, Bára a Halča (kamarádky) jen tak po Náměstí Svornosti a máme jednu z našich dobrých nálad, při které se smějeme, potácíme a padáme jako pod vlivem (ale nejsme!). Prostě normální středa. A jak se tak řehtáme na celé náměstí a sklízíme (někdy až vyděšené) pohledy kolemjdoucích, Bára najednou zcela zvažní a prohlásí: „Hele, co kdyby jsme si nasadily na hlavy ty dračí hlavy, které jsou na klavíru ve vestibulu?“ (pokud jste čekali přece jenom něco inteligentnějšího, tak jsme na tom stejně) „Cože?“ já na to. „No jasně,“ přidá se Halča, „A půjdeme s tím tady po náměstí a přes Billu! Joo...“. Obě se na mě nadšeně podívají. „Co ty na to?“ V životě přichází těžké chvíle, kdy se musíte učinit velmi těžká rozhodnutí, ale nikdy by mě nenapadlo, že to bude o tom, jestli si nasadím dračí hlavu nebo ne. Chvilí jsem nad tím přemýšlela. Mám se rozhodnout pro snazší cestu nebo se vypořádat s překážkami? Nakonec jsem se rozhodla pro snazší cestu, protože odporovat Báře a Halči by překážka určitě byla, a tak jsem souhlasila. Můj život prostě nemůže být normální... Domluvily jsme se, že příští týden po škole to provedeme.

Ale byl pátek a já, Bára a zdejší šéfredaktorka Bětko jsme seděly u oběda, jedly guláš, tofu rizoto a špecle a přemýšlely, co budeme po obědě dělat. A tak nás s Bárou napadlo, že náš plán uskutečníme o něco dřív. Bára se šla zeptat družináře, jestli si je můžeme půjčit. Ten jí to s překvapeným výrazem dovolil (přece jenom, kdo se vás kdy zeptá, jestli si může půjčit dračí hlavu...) a šly jsme pro ně. Hlavy ležely na klavíru a plnily svou funkci masopustní výzdoby, když jsme je před zrakem hrajícího dítěte vzaly (a málem to tím praštily) a vynesly si je ven. Tam proběhla první zkouška. Zjistily jsme že 1) v hlavách nejsou otvory pro oči, takže když je máme na sobě, vidíme jenom vnitřek dračího krku a 2) jedna hlava je příliš úzká na to, aby tam Bára strčila hlavu, takže jsem si ji zkusila já, protože mám údajně menší hlavu než Bára. To se ale ukázalo jako lež, protože hlavu jsem tam nenarvala ani já. Tak se vyřešil náš problém č.1 a já se stala vodičem dvou slepých draků. Pořídily jsme nějaké fotky a šly jsme směr Billa. Cesta probíhala

bez problémů, teda až do chvíle, než se oba draci srazily a jeden (Bětko) se pod vahou své hlavy málem složil. Když jsme pak byly na náměstí, potkaly jsme na zastávce Halču, která našeho druhého draka (Báru) málem zabila, když jí ze „srandy“ pinkla do hlavy. A pak už následovala ta méně bolestivá cesta přes Billu a kolem Svornosti (školy). Byla vážně sranda sledovat ty překvapené pohledy děcek, ale i dospělých, kteří nás míjeli a pozorovali „nenápadně“ zpovzdálí. Cestou se k nám připojila ještě jedna naše spolužačka, která ode mě převzala jednoho z draků. Když si holky u Svornosti konečně masky sundaly, všechny jsme měly dobrý pocit, protože jsme právě udělaly neobyčejný den spoustě lidí. A to se mi na tom všem asi líbilo nejvíc, to, že se prostě nebojíme vystoupit z řady všech trendů a stereotypů. Že si věříme natolik, aby, jsme ze sebe udělaly totální blbce a nestyděly se za to. Líbilo se mi, jak to bylo bláznivé. Až bizarní! Byly jsme prostě jiné, ale aspoň jsme nebyly nudné, protože být nudný, to je podle mě horší, než jít vedle dvou slepých draků po Bille nebo mít přímo tuto hlavu na té své! Jednoduše, buďte samy sebou i kdyby to znamenalo, že půjdete s dračí hlavou po Bille.

Alena Rašová

PŘÍRODA V NAŠICH RUKOU 3

Plýtvání jídlem

Milí čtenáři,

masopustní období (jehož vliv jsem popisovala ve článku „Chvála bláznovství“) je už bohužel za námi a nastává tak období půstu. Půst je pro nás něco jako druhý Nový rok, jen jednodušší, protože naše předsevzetí stačí plnit jen 40 dní (oproti 365 je to celkem rozdíl...).

A pokud ještě žádné předsevzetí nemáte, nezuňte, protože po přečtení tohoto článku už ho mít budete! To jste rádi, co? Tak jdeme na to, než si to rozmyslíte a přečtete si raději něco jiného!

Plýtvání jídlem je téma, které by měli Češi hodně řešit. Podle průzkumů náš národ nezatežuje přírodu ve velkém plasty nebo netříděním odpadu, ale právě plýtváním jídla (a taky energie, ale to sem teď nepleťme. Aha, pozdě). Třeba jedním z těchto jídelních prohřešků je velká touha po vepřovém mase. Než se totiž prasátko zabije, zbaští velkou spoustu potravy, a tak se dostáváme k velké energetické spotřebě (zase...). Dále se také 1/3 naší potravinové produkce vůbec nedostane ke zpracování a druhá třetina je vyhozena při výrobě konečných produktů nebo ji vyhodí sami spotřebitelé. A pak je tady ještě spousta dalších věcí, ale to bych musela zkopírovat celý ten složitý a dlouhý článek, ze kterého momentálně čerpám (a to bych vám, milí čtenáři, neudělala). Plýtvání se ale netýká jen nás. Podívejte se na několik zajímavostí, které se týkají celosvětového plýtvání jídlem:

Třetina všeho vyprodukovaného jídla na světě se vyhodí nebo znehodnotí.

Pokud by byly tyto potraviny zachráněny, nasýtily by se jimi asi tři miliardy lidí. V Evropě připadá na jednoho člověka 96 až 115 kg vyhozeného jídla za rok.

„Minimální trvanlivost“ a „spotřebujte do,“ nevyhazujte nezávadné jídlo.

Po skončení doby minimální trvanlivosti je zboží obvykle zcela v pořádku a nemusí se vyhazovat. Termín „spotřebujte do“ značí, že jídlo nemusí být po datu zdravotně nezávadné.

Skoro o polovinu jídla víc vyhodí ti, kdo žijí sami.

Lidé žijící v domácnosti ve větším počtu obvykle zacházejí s jídlem víc hospodárně. Jednotlivci často nakoupí víc, než jsou schopni sníst.

Asi polovina všech chycených ryb je vyhozena mrtvá zpět do moře.

Mnoho z vyhozených druhů je vhodných k jídlu, ale nejsou považované za žádoucí. Na vině je také špatná rybářská politika. V Evropě má každý stát kvótu, kolik smí jednotlivého druhu ryb vylovit. Pokud loď překročí kvótu, musí nadbytek vyhodit do moře.

Na jedno kilo požadované ryby připadá šestnáct kilogramů zbytečně zabitých mořských živočichů.

Během lovu ryb pomocí tažných sítí je průměrně vyloven jeden kilogram ryb na úkor 16 kilogramů dalších mořských živočichů, kteří nechtěně zahynou v pasti.

40 % cereálií vypěstovaných na celém světě je zkrmeno chovnými zvířaty.

Tento způsob produkce jídla je nevýhodný, protože dochází k úbytku konzumovatelných surovin. Navíc zvířata sežerou velké množství sóji, kvůli jejímuž pěstování se kácí deštné pralesy.

Na výrobu jednoho kilogramu hovězího masa se spotřebuje 15 500 litrů vody.

Z toho většina vody (15 300 litrů) padne jen na vypěstování krmiva. Nejnáročnější na vodu je ale čokoláda. Ne jeden kilogram čokolády se při produkci a transportu vypotřebuje asi 24 000 litrů vody.

V Evropské unii se přes 40 % ze všeho vyhozeného jídla znehodnotí na úrovni domácností.

Snížit plýtvání jídlem může každý z nás, protože se jednoznačně nejvíce vyhazuje v našich kuchyních. Podívejte se na naše inspirativní recepty, jak tomu předejít. (recept v příloze ke článku)

Aby farmáři splnili smluvní závazky vůči svým odběratelům, jsou často nuceni sázet mnohem více, než budou vůbec schopni prodat.

Farmářům by za nesplnění smlouvy hrozily postihy, a to nehledě na nepříznivé počasí. Především při pěstování salátů, mrkví nebo ředkví je výsadba vyšší (vysadí se pro jistotu asi 140 % objemu sjednané dodávky).

Výroba potravin patří mezi odvětví s nejvyšším množstvím vypouštěných emisí CO₂ na světě.

Zemědělskému sektoru je přisuzováno až 14 % z vypuštěných emisí na světě a při započítání nepřímých následků jako je odlesňování množství stoupá až k 30%

Průměrnou britskou domácnost stojí plýtvání ročně v přepočtu 17 000 Kč.

Tato položka dosahuje až 25 000 korun, pokud jsou v rodině děti. Spolu s jídlem vyhazujeme také peníze, které bychom mohli využít smysluplněji.

Odkaz na stránky, ze kterých jsem pro tento článek čerpala, nechávám zde: zachranjidlo.cz a www.vscht.cz (tamní článek je poněkud delší a odbornější, takže se jím musíte prokousat.) Na zachranjidlo.cz je i spousta zajímavých receptů na zpracování zbylého jídla, což myslím, že se hodí všem, kteří zoufale koukají do lednice a snaží se mezi všemi zbytky najít něco dobrého (patřím mezi ně). Takže teď už doufat v zázračné objevení dobrého jídla nemusíte a nějakou tu pochutinu si vykouzlete sami! A teď už výzva:

VÝZVA PRO ODVÁŽNÉ ČTENÁŘE

Alespoň týden se pokusím:

- *dojíst v jídelně (pokud jsem student) celý oběd (i když je to někdy těžké)*

nebo

- *poprosit o menší porci (pokud vím, že to celé nesním)*
- *omezit vepřové maso*
- *omezit ryby z konzerv (tuňák atd.)*
- *nekupovat nadbytek jídla, pokud si nejsem jistý, že se to všechno sní (s tím asi problém mít nebudete...).*

+ pro nejodvážnější: Přidám si výzvu z minulého čísla.

Alena Rašová

Historický zpravodaj

Žákem ve starodávnej škole

Vstávat a cvičit!

Představ si, že v létě začíná škola už v šest hodin ráno!

Ups, to není moc příjemné hned na úvod vidět?

Dopoledne jsou tři hodiny, v deset hodin už tě ženou na oběd a od dvanácti hrajdy zpátky do lavic!

Jestli si myslíš, že ve třídě budeš mít klid na studium, šeredně se mylíš, ve třídě ti dává společnost ještě minimálně jeden učitel se svým špiónem.

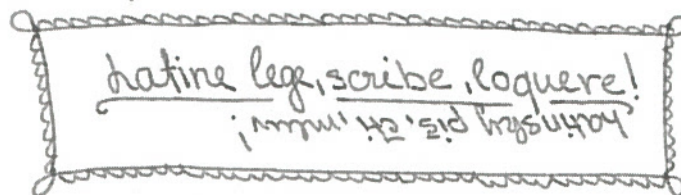
Na konci školního roku, je velká zkouška znalostí! Když projdeš až do nejvyššího ročníku - primy, musíš mluvit pouze latinsky! A pozor, nejen při vyučování, ale i s kamarády.



Asi si říkáš, že tě učitel neuslyší, ale tak to není!

Učitel si vybral ty nejlepší žáky, aby mu dělali špióny! Co taková funkce obnáší?

Tvým úkolem (pokud jsi jedním z nich) je udržovat ve škole kázeň. Pokud zaznameneš jakékoli porušení školního řádu, nebo zaslechněš jakékoli „nelatinské“ slovo, rychle mazej všechno napráskat, neboť to je tvá funkce.



Tak to vidíš, pokud tak nebudeš činit, čeká tě signum!

Co že to je? Znamení, které se využívá k potrestání zlobivců. Třeba nejčastěji tabulka s výsměšným nápisem, kterou si pověsíš na krk. Když ale lumpárnu spácha kdokoli jiný, tabulku mu předaš.

Ten, kdo má tabulku na konci vyučování dostane výprask...

Co myslíš, není lepší tvoje škola?

Kapitola čtvrtá:

Krásy a strasti Beldunových hor

V *Teetre* jsem se nezdržel dlouho, jen jsem se porozhlédl po návsi a když jsem neviděl nic zajímavého, šel jsem dál. Za *Teetre* cesta vedla *Platryskou* nížinou, která se rozprostírala okolo řeky *Judgy*, té kterou jsem dnes přešel. U brány se mě strážný zeptal, jestli nechci přespat v místním hostinci U *Kance*. „Ne,“ odmítnul jsem. „Je přede mnou dlouhá cesta“. „Když myslíš,“ řekl se ztuhlou nechutí v hlase. Nic ale dál nenamítal.

Už byla skoro tma, když jsem vyšel z polí okolo *Teetre*. Cesta zrovna vedla do malého lesíku a já se rozhodl přespat. Mýtinu jsem sice nenašel, ale za to tu rostl nádherný mech. Takže jsem měl o místo na přespaní postaráno. Ani jsem nestavěl stan, na to že byl podzim, byla noc totiž nevidaně teplá. Zřejmě tu byly dozvuky babího léta. Pojedl jsem trochu chleba s masem a roztáhl pod sebou pláštěnku. Uspnul jsem téměř okamžitě.

V noci mě něco probudilo. Nevěděl jsem, co to bylo, ale vstal jsem a rozhlédl se okolo sebe. Na cestě asi sto metrů ode mě jsem uviděl několik elfů a bylo mi jasné, že nemají dobré záměry. Potichu jsem si sbalil batoh a vylezl na příhodný strom. Byla to velká borovice, která měla nahoře tak husté větve, že jsem neviděl ty na cestě. Ale slyšel jsem, jak si povídají. „Nemohl dojít daleko. Když vycházel z vesnice, byla skoro tma. Já bych řekl, že někde v tomhle lesíku chrápe a neví, že mu chceme sebrat všechno.“ „Ale *Brentne*, co když něco tušíš a šel dál.“ „Nesmysl Bobe, ale jestli se bojíš, klidně běž zpátky do té své smradlavé postele. Můj zvěd z *Weisburgu* říkal, že má u sebe dva zlatý a za ty přece jeden blbý život stojí, ne?“

Na víc jsem nečekal, sundal jsem ze zad luk a napnul ho. Vzal jsem šíp a vystřelil na toho, co mu říkali *Brentn*. Minul jsem a šíp se zabodl do stromu vedle něj. „Sakra někdo nás prasknul strážným.“ Zařval *Brentn*. „Rychle pryč.“ Všichni se rozběhli do lesa, bohužel k mému stromu. Krev mi ztuhla v žilách,

když jsem uviděl jak *Brentn* popohání zbytek lapků k mému stromu a nutí je, aby co nejrychleji vylezli nahoru. Začal jsem přemýšlet, co mám dělat. Utéct se mi nepodaří, není kam. Bojovat to je taky nesmysl. No nezbývá nic jiného, než čekat. A tak jsem čekal. První z banditů začal lézt na strom. Ulomil jsem větev a hodil ji na něj. „*Brentne*“ zavolal, když ho větev praštila do hlavy. „Tenhle strom je nějaký divný. Asi jsou na něm *voverky*. Já lezu dolů. Nechci, aby mě jedna z nich dala kousancem jed do těla.“ S těmi slovy se otočil a začal slézat.

Vydechl jsem, zločinci běželi pryč od mého stromu. Rychle jsem začal slézat taky. Nechtěl jsem, aby mě objevili a okradli mě. Pod stromem jsem se otočil směrem k *Beldunovým* horám a rozeběhl se. Už svítalo, když jsem dospěl k prvnímu strmému úbočí nějaké hory. Cesta začala v serpentínách stoupat. Byl jsem v půlce stoupání, když se obloha zatáhla. Za několik minut už z nebe padaly první sněhové vločky. Rychle jsem se přiblkl, protože i teplota znatelně klesla a zabalil se pořádně do pláštěnky. Po půl hodině už jsem stěží rozeznával cestu, která teď vedla rovně podle úbočí, a pod ní byl pořádný sráz. Najednou jsem před sebou uviděl krajinu a cesta vedla přímo do ní. Doufám, že stavitelé věděli, co dělají. Pomyslel jsem si a vešel do jeskyně. Hned na začátku jsem rozžehnul louč. Ale i ta tu tmu moc nezpříjemnila. Tma přede mnou by se dala krájet. Jeskyně vypadala, že ji opravdu elf neprokopal, jen na pár místech bylo vidět, že ji někdo rozšířil majlíkem. Tak jsem vnikal pořád dál do nitra hory. Najednou se jeskyně rozdvojovala. Po chvíli jsem zjistil, že na jednu stranu vede samotná jeskyně a na druhou tunel, do kterého vedla moje cesta. Teď už bylo vidět, že tuto část tunelu vytvořili elfové nebo spíše trpaslíci, ti byli často najímání na práci pod zemí. Tunel byl totiž široký tak akorát na povoz tažený koňmi. Tunel končil za chvíli. Už jsem začínal chápat, jeskyně byla první a někdo si všiml, že úbočí na druhé straně hory je blízko, a tak nechal jeskyni rozšířit a vykopat tunel.

Za tunelem se mi naskytl jindy možná hezký výhled. Jenže dnes bylo zataženo a z nebe se sypaly kila sněhu. Cesta kupodivu nezačala klesat dolů do údolí, ale stoupat. Po hodině jsem pochopil proč. Cesta došla až k úzké soutěsce a

na druhou stranu vedl obří most. Bohužel před ním byla strážnice a za oknem cestu pozoroval elf. Došel jsem k ní a zaklepal. Otevřel mi postarší elf a řekl mi, že za tohohle větru není možný přechod přes most. „A proč?“ zeptal jsem se. „Most je plný sněhu, mohlo by se stát, že ti podklouzne noha a spadneš dolů.“ „Dobře,“ řekl jsem. „A kdy bude možný přechod přes most?“ „To nevím,“ odpověděl. „Možná dnes, možná zítra, možná až po zimě.“ Radši jsem neodpovídal. Poodešel jsem kus od cesty a postavil jsem stan. Měl jsem pro něj moc hezké místo. Bylo v závětří a sníl kolem vytvářel hradbu a ve výsledku ještě zvětšoval závětří. Zalezl jsem do stanu a četl jsem si v *Cestě*. Cesta je kniha o pouti velkého *Ungirpa* až do *Zerinu* legendárního města ležícího na konci světa, kam se dostávají duše mrtvých elfů. V kapitole, kterou jsem dnes četl, *Ungirp* zachránil v *Merských* horách žebráka *Tekryra* před umrznutí. To mi hned připomnělo, v jaké jsem situaci. To mi náladu moc nezvedlo, a tak jsem šel radši spát. Byl jsem docela unavený po své noční cestě.

Ráno jsem se probudil a hned na mě dolehla zima. Vylezl jsem ze stanu a šel se podívat k mostu. V noci přestalo sněžit a obloha byla krásně modrá. Až teď jsem pochopil, proč strážný nechtěl, abych přecházel. Most byl delší, než se zdálo a na hodně místech poničený. Zaklepal jsem na strážnici. Strážný otevřel a zeptal se, co chci. „Proč je ten most poničený?“ zeptal jsem se. „Když byla před třiceti lety válka elfů se skřety, ze Severních hor, skřeti tudy ustupovali a pokusili se most zničit. Naštěstí armáda elfů byla dost rychlá a překazila jim jejich pokus. A od té doby je most v tomhle stavu. Trpasličí architekt tohoto mostu totiž zemřel a ten, který to vzal za něj ještě nemá hotový plán přestavby.“ „A můžu už přejít?“ zeptal jsem se. „Ano, ale dej si pozor, kam šlapeš. Víš co, já tě radši převedu. Stejně chci navštívit svého kamaráda na druhé straně. A ještě, přechod stojí pět stříbrných.“ Tato zpráva mě velice potěšila, rychle jsem sbalil stan a dal strážnému pět stříbrných. Po pěti minutách strachu jsem stál bezpečně na druhé straně mostu. Rozloučil jsem se se strážným a vydal se na další etapu své trasy. Cesta vedla do kopce. Za chvíli skončila soutěska a cesta se škrábala do kopce ještě většího. Za dvě

hodiny jsem dorazil na vrchol, a začal si to směřovat dolů do dalšího údolíčka. To bylo naštěstí mělké a já si mohl dát oběd a naplnit čturu vodou z potoka. Na oběd jsem měl chleba se sušeným masem. Netrvalo dlouho a já byl zase na nohou a šinul jsem si to do dalšího kopce. Ten byl o něco mírnější než ty předchozí. Na hoře byla náhorní plošina. Bylo hezky vidět, že jsem na nejvyšším bodě své trasy. Na jednu stranu bylo vidět až k *Judze* a na druhé jsem spatřil *Milskou* nížinu. Tu, na které leželo hlavní město *Symelon*. Ještě jednou jsem se ohlédl k *Judze* a domovu a šel dál. Narazil jsem na rozcestí. Ukazatel ukazoval *Simelon* jižním směrem. Směrem, ze kterého jsem přišel, bylo na ukazateli *Teetre*. Z východu byl ukazatel na *Breuzské* moře. Tak jsem šel na jih. Cesta mírně klesala a já nechal vlka, aby se zjevil a mohl si protáhnout nohy. Sněhu nebylo moc a ten co zbyl, rychle tál. Po vánici nebylo ani památky. Asi byla jen první náznak rychle se blížící zimy.

Po půl hodině cesta dospěla do údolí malé říčky a vypadalo, že ho jen tak neopustí. Za to jsem byl rád. Údolí totiž pomalu klesalo a vypadalo velice přátelsky. To, co jsem zaslechl, už tak přátelské nebylo. Za zatačkou se ozývalo podezřelé bručení. Nebyl tam jeden medvěd, ale hned dva, matka s dítětem. Hned jsem si usmyslel, že matku zabiju, ale malé medvědě půjde dobře prodat v *Simelonu* do cirkusu. Bohužel to nebylo tak lehké, jak jsem si představoval. Medvědice mě hned zpozorovala a kolébavým krokem se ke mě začala blížit. Děsivě při tom řvala. Málem jsem zapomněl napnout luk a vystřelit. Její řev jako by mátl mou mysl. Zatřepal jsem hlavou, abych se probral. Trochu to pomohlo a mě se povedlo na ni vystřelit. Bohužel jsem minul. Naštěstí mě na chvíli zachránil vlk, skočil medvědici po hrdle a zakousl se do něj. Vypadalo to, že jí to moc nevadí. Najednou mi to došlo, to nebyl obyčejný medvěd, ale medvěd příšera, to znamená, že se po smrti rozplyne a nic po něm nezůstane. Odhodil jsem luk a tasil dýku. Vlk medvědici dokonale zaměstnával, takže si nevšimla, že se k ní zezadu blížím. Tu se ozval křik mláděte. Medvědice se otočila. Moc příjemné to nebylo. V tu ránu jsem totiž koukal do zubů, které ale byly plné neznámého jedu. Neváhal jsem a bodl

dýkou do medvědova chřtánu. Dýka se medvědici zabodla do patra, přesto mi stačila ještě ukousnout kus ruky, než padla mrtvá k zemi.

Hned jsem omdlel s toho, jak se mi jed šířil po těle. Když jsem se probudil, byla tma, byl jsem slabý a cítil jsem, že umírám. Najednou mě něco dloublo do ruky, byl to vlk a v puse měl lahvičku s léčivým lektvarem, kterou mi dal převozník. Rychle jsem ji do sebe obrátil. Cítil jsem, jak pomalu nabírám sílu. I ruka mi dorostla, ale část jedu jsem měl pořád v těle. Musím rychle do *Symelonu* vyhledat léčitele. Něco jsem pojedl a vydal se na další cestu. Netrvalo dlouho a byl tu večer. Postavil jsem tedy stan a pořádně se vyspal.

Ráno jsem se probudil svěží a plný sil, ale jed jsem pořád cítil ve své krvi. Nasnídal jsem se a vyrazil. Cesta vedla pořád mírně z kopce a z potoka se pomalu stávala říčka a později řeka. Protože to bylo dolů, šel jsem hodně rychle a kolem oběda jsem se dostal až k *Hagijským* vodopádům. U nich cesta uhýbala do úbočí kopce a po pár serpentínách asi o sto metrů níž se zase vracela k řece pod vodopádem. Pohled, který se mi naskytl, asi nikdy nezapomenu. A tu krásu, když sluneční paprsky svítí na vodní tříšť a společně vytvářejí duhu, jsem si opravdu nemohl nechat ujít. Naposledy jsem se podíval na největší vodopád, jaký jsem kdy viděl, a pustil se dál svou cestou. A to už hory pomalu končily. Kolem mě začínala úrodná políčka a já viděl první usedlosti, kterých bylo kolem *Simelonu* v *Mílské* nížině hojnost. Však se taky nadarmo neříká, že *Simelon* leží v jednom z nejhezčích koutů světa. Najednou jsem spatřil prvního pocestného po dlouhé době. „Ahoj, kam jdeš?“ zeptal se mě. „Do *Simelonu*,“ odpověděl jsem. A ty? „Já jdu navštívit příbuzné do *Teetre*. Myslíš si, že je v horách hodně sněhu?“ „Ani moc ne. Ale pozor, to se může každou chvíli změnit! Zima je za dveřmi.“ „Díky a šťastnou cestu,“ odpověděl.

Byla tma a já jsem došel k *Simelonu*. Větší městské hradby jsem v životě neviděl a velký příkop a mohutný padací most, mě vyložene nadchl. Mělo to jeden háček, ten most byl zvednutý nahoru. Zavola jsem na strážného, jestli mě pustí dovnitř. „Ne,“ odpověděl, „je to městské nařízení. Obzvláště když

teď z džungle Medvědů proniká přes Severní hory do království stále více příšer. Vypadá to, že někdo otevřel portál s *Hugirem* druhou stranou světa, kterou osidlují příšery.“ Svět se zakládá ze dvou symetrických částí: *Hugiru* a *Nugiru*, mezi kterými je moře a v samotné ose souměrnosti je vodopád, který padá do nitra země, a není známo, co se pod ním skrývá. *Nugir* je říše světla, žijí na něm elfové, trpaslíci, lidé a mnoho dalších světlo milných ras. Žijí zde i skřeti. Naopak *Hugir* je říše temna a žijí v ní hromady příšer. Tyto poloviny byly odděleny a vždy měly tak zůstat. Až jednou velký trpasličí mág vytvořil portál tak mocný, že se mu ho povedlo napojit na *Hugir*. Tento portál byl vytvořen v místě se silným magickým zářením. To místo se nazývá džungle Medvědů a v jejím středu sedí na trůně jedna z nejsilnějších příšer světa medvěd *Unsol*. Portál byl sice zničen, ale nebyl zničen úplně nadobro a medvědovi *Unsolovi*, nebo někomu jinému se podařilo portál obnovit. Podle toho, co strážný říkal, se portál aktivoval a prochází jím velké množství příšer.

Nezbývalo mi nic jiného, než přespat před hradbami. Našel jsem příhodné místo a postavil stan.

Velké díky patří všem, kdo se podíleli
na přípravě 17. čísla.

Šéfredaktorka: Alžběta Poláčková: 3, kompletace,
další příspěvky: Alena Rašová: 4, 5, 6, 7, 8, 9, 21,
Anna Tkadlčíková: 10, 11, Mojmír Vlach: 12, 13,
14, 15, 16, 17, Jan Krajčírovič: 18, 19,
Gabina Cejpková: 20, Daniela Ryšavá: 22,
obálka: Kryštof Šobotka: komiks, Anna
Tkadlčíková: kontrabas, Alena Rašová: foto

VSTUPIDNÍ PRAVIDLA do kabinetu hrůz

„A nad branou nápis: Mnou vchází se do...“

Dante Alighieri

↪
Řěv mán, ež mejsne ilz,
žen ela šstoupív, kat
dapřen es limysza,

za kým jdeš a co chceš,
těšje žen šejdev mat,
eřívd žen šaklepez,

an nýrče íveřnd már,
nuzvládne ouhodná
tyřešiv mroblép más?

Učitelé žotit
usoj v mnohém kaj cižá,
dykně ej ot žotíp,

kožtě es áledh mýr,
chtějí mít přestávku
žét **mezi zvoněním.**

KlePANÍ UČITELKO!

„Později se mi dařilo na jedné straně
v jediném bubenickém dni proměnit
nový buben v šrot, na druhé straně,
ve stavu vnitřní vyrovnanosti, bubno-
vat opatrně, a přece důrazně po tři až
čtyři měsíce, aniž by můj plech až na
trochu otlučeného laku doznal vidi-
telné újmy.“

Günter Grass

.utenibak eřevd an
tapelk denh uončaz
dáp ýdžak an a
avd uodjiřp ětičru
,adutso il-eduB
,adutso uhcudzv ev
,čím ,ubuoh ecur v a
čyřp uodjúp ínědunz
,ízrmo itěd yt
,dans ,máfuod ot abeřt
tarípaz es meduB
,sač ýndáž edubzen
,yt obena ,áj đub
,uřveto dukop a
,šeřveto dukop a
,ytunim uonylpop
,takeč il-uodub A
?ym en čorp motop kat
,íjakeč ino žydk
,imřevd edeřp takeč
žen ávýbzen kap a
ávýzoen es cin
,ut odkěn obena
mat ej adz ,íven kat
,utenibak eřevd an
uopelkaz itěd žydk ←

Převzato z knihy - „TO JE NAŠE MAGISTRA VITAE“

Vtipy

Honáček sedí u saječky paštiky a nepřehřívá se na ni dívá. "Honáčku, proč se pořád tak díváš na tu paštiku?" zeptá se maminka.

"Píšou šaty saječky a ona nejčí a nejčí!"

Malý komár se právě vrátil ze svého prvního letu a nadšeně vypráví mamince:

"Mami, to si bylo prima, představ si, jak já tak letěl, všichni mi šleškali!"

Šedý pípne květe naposledy? V supermarketu na pokladně.

Příjebou sebra a lučňák k fotografovi. Ten se na ně podívá a zeptá se: "Chcete vyfotit barevně nebo černobíle?"

Víš, co udělá širafa, když jí plivneš do obličeje? Podkopne si šebůle.

Ptá se kapr svého kamaráda: "Hele, Janoušče, věříš na živost po Vánocích?"

Co mají společného košík a vybitý mobil? Obají se na houby.

SNĚŽENKA PODSNĚŽNÍK

Sněženky jsou byliny podzemní,
Každého žrouta ihned uzemní!
Nejezte ji! Jinak váš každodenní chod,
ovlivní silná potřeba na záchod.

Jestliže toto moudro zapomenete,
alespoň tohle si snad připomenete!

Jed sněženky v malém množství,
zažene alzheimeru různé velikosti!
(A to myslím, že se hodí dosti!)

Sněženka je kytká jednodomá,
k tomu oboupohlavní květy má.

Myslím, že je pěkně hustá,
tak jako ledová krusta,
kterou se v klidu probíje,
protože posel jara je!

14-17 jejích druhů člověk zná,
své místo v Evropě Asii i severní Africe sněženka má.

Má tři listky okvětní,
a to je myslím vše, co byste o ní měli vědět.

(Protože já už o ničem dalším,
nemám ani ponětí!)

Alena Rašová

Dej si do těla!



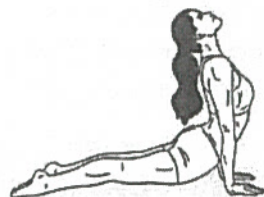
30sec elbow plank

Plank neboli prkno – základní poloha:

- Nohy jsou od sebe na šířku pánve a ruce na šířku ramen.
- Lokty jsou v pravém úhlu pod rameny.
- Hlava je v prodloužení páteře, oči směřují dolů.
- Ramena držet od uší.
- Tlak rozprostří na celé předloktí a dlaně. Ne pouze na lokty.
- Zatnuté břicho se snaží s výdechem vtáhnout dovnitř.
- Zatnutý zadek naopak tlačí dolů k zemi.
- Nohy, zadek, záda jsou v jedné linii a jsou zpevněné.

Časté chyby při cvičení prkna:

- nejsi zpevněný a nedržíš linii
- máš vystrčený zadek nahoru
- prohýbáš se v zádech
- špatně dýcháš nebo nedýcháš vůbec!



Pamatuj!!!

Nejdůležitější ze všeho je správné dýchání. Bez hlubokého dýchání do břicha nemá cvik žádný význam! Mnoho lidí nedokáže zatnout břicho a zároveň do něj dýchat. Buď nedýchají vůbec, nebo naopak povolí břicho. Věř mi, chce to trochu cviku a zvládneš obojí.

Alespoň 3x denně co nejdýl! (TO ZVLÁDNEŠ !!!), ale pořádně (nevadí když vydržíš jen chvíli, hlavní je to dělat pořádně!) s přestávkou jak dlouhou chceš. Po docvičení se pořádně protáhni!! Bud' to lehni si na záda, ruce za hlavu a snaž se natáhnout co nejvíce, jako by tě za nohy a ruce někdo tahal, důležité u toho je prodýchat to. Prodýchat břicho, několikrát klidně natáhnout povolit a znova. Nebo pozice „kobra“ viz druhý obrázek. Poohlídej si propnuté špičky a mírně zakloněnou hlavu. Také důležité prodýchat břicho!!



PETR ŠPAČEK

VĚK: 31, VÝŠKA (CM): 192, VÁHA (KG): 86

POČET ODEHRANÝCH KONCERTŮ: 1273

POČET ODEHRANÝCH FALEŠNÝCH NOT 2019: 238

VOLNÝ ČAS: MOTORKA, HOROLEZECTVÍ

TRENÉŘI: VLADAN KOČÍ, LAURENCE LESSER,

MIROSLAV PETRÁŠ

ZA PCQ HRAJE OD ROKU: 2006

PŘESTUPY: PRAŽSKÁ KONZERVATOŘ,
NEW ENGLAND CONSERVATORY, HAMU,
PRAGUE CELLO QUARTET



VĚK: 33, VÝŠKA (CM): 173, VÁHA (KG): 75

POČET ODEHRANÝCH KONCERTŮ: 1482

POČET ODEHRANÝCH FALEŠNÝCH NOT 2019: 5

VOLNÝ ČAS: ŠACHY, JAGUAR XJ6

TRENÉŘI: JOSEF KREČMER, MAREK JERIE,

MIROSLAV PETRÁŠ

ZA PCQ HRAJE OD ROKU: 2012

PŘESTUPY: PARDUBICKÁ KONZERVATOŘ,
HSLU LUZERN, HAMU, PRAGUE CELLO QUARTET

JAN ZEMEN

JAN ZVĚŘINA

VĚK: 32, VÝŠKA (CM): 175, VÁHA (KG): 74

POČET ODEHRANÝCH KONCERTŮ: 1277

POČET ODEHRANÝCH FALEŠNÝCH NOT 2019: 12

VOLNÝ ČAS: DĚTI = ŽÁDNÝ VOLNÝ ČAS

TRENÉŘI: MIROSLAV ZICHA, WOLFGANG BOETTCHER,

MIROSLAV PETRÁŠ

ZA PCQ HRAJE OD ROKU: 2006

PŘESTUPY: PRAŽSKÁ KONZERVATOŘ,
UDK BERLIN, HAMU,
PRAGUE CELLO QUARTET



VĚK: 31, VÝŠKA (CM): 194, VÁHA (KG): 80

POČET ODEHRANÝCH KONCERTŮ: 4572

POČET ODEHRANÝCH FALEŠNÝCH NOT 2019: 0

VOLNÝ ČAS: FOTBAL, FIFA 2019 NA PS4

TRENÉŘI: OLDŘICH KAVALE,

MIROSLAV PETRÁŠ

ZA PCQ HRAJE OD ROKU: 2012

PŘESTUPY: PRAŽSKÁ KONZERVATOŘ, HAMU,
ČESKÁ FILHARMONIE, PRAGUE CELLO QUARTET

IVAN VOKÁČ

