

Obsah

- 4** Spoiler
- 6** Příběh Pierra Curiea Marie Curie-Skłodowské
- 9** Mazlíčci a canisterapie
- 10** Slyšeli jste už o záchvatovém jezení?
- 12** Love languages
- 15** Jak vyžrát na Vánoce
- 16** Recept - „Každý tomu říká jinak,“
neboli Trubičky

Milé čtenářky, milí čtenáři,

přeji Vám překrásný den.

Je dosti možné, že Ti z Vás, kteří náš milovaný růžový ústav navštěvují nějaký ten pátek, ví o naší existenci a doufám, že i Vy, nově příchozí „pacienti“ (jak bylo řečeno na Bažantáku) si našimi stránkami rádi prolistujete. Ale pro začátek bych nás ráda představila.

Jsme skupinka studentů, kteří píšou o čemkoliv je zrovna napadne a občas zajdeme na piknik. Minulý rok se Barči Trčkové (a samozřejmě i zbytku redakce) podařilo vlit NOSTu skutečně novou krev do žil. I přes karanténu jsme vydali čtyři čísla, ale jelikož letos bude naše ex-šéfredaktorka sedět nad maturitními otázkami, bylo na čase posoupnout na tuhle pozici někoho jiného.

drum roll

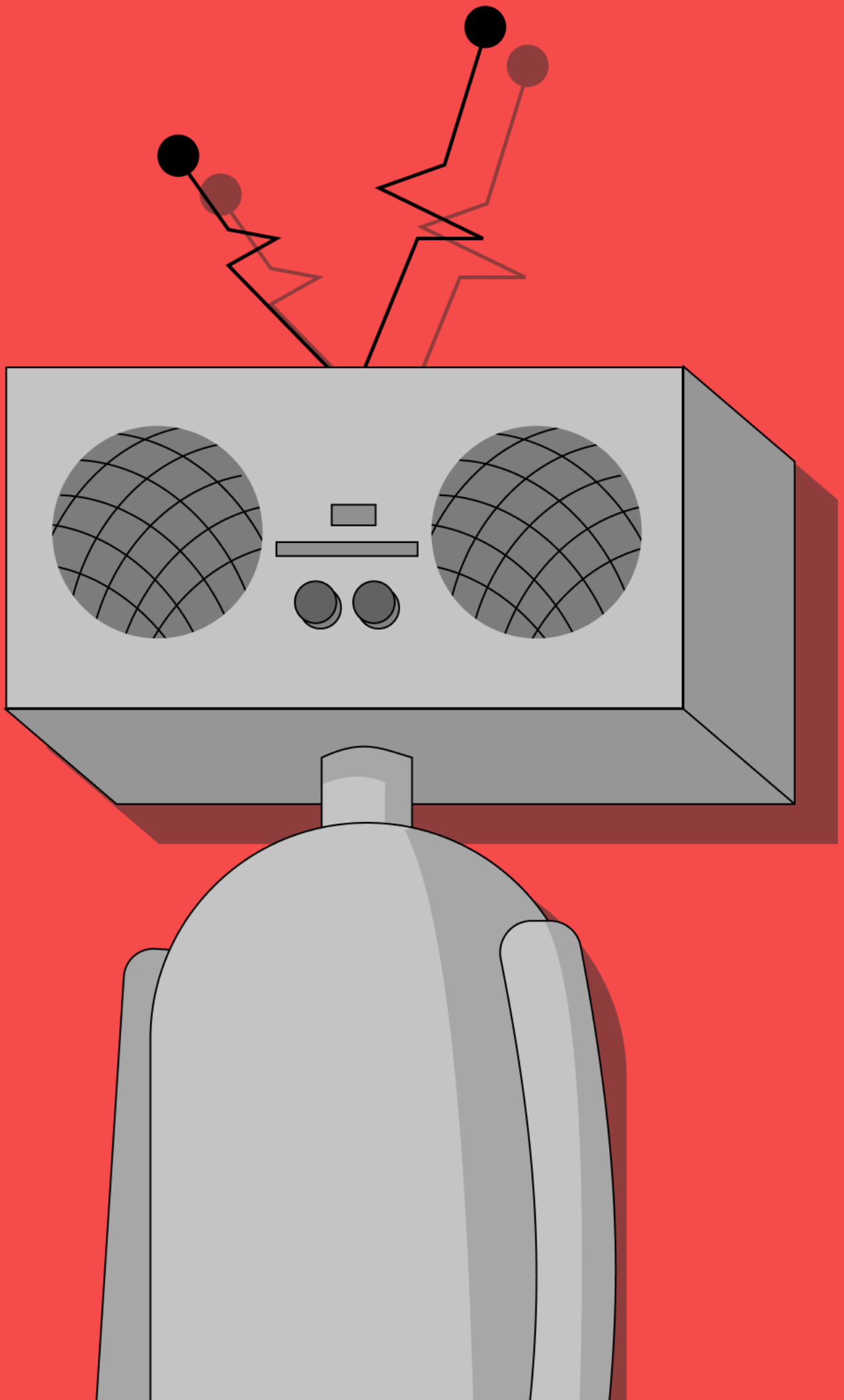
nová šefredakce – Andrea Tomečků, Zuzana Šimurdová a Matyáš Fuksa!

A nebojte! Rozhodně NOST nenecháme umřít, vlastně bychom chtěli tento školní rok vydat 5 čísel počínaje tímto.

Taky bych ráda připomněla, že NOST je otevřený všem. Všichni, co tohle čtete, jste to, co dělá NOST NOSTem, prakticky jste už naší součástí. No a kdybyste chtěli jít o krůček dále, ať už by to znamenalo popovídat si s námi a dát nám zpětnou vazbu – na Instagram Studentského centra, anonymně dopisem, telegramem, nebo mě můžete každou velkou přestávku vidět pobíhat po gymplu s termoskou v ruce (budu ráda za každické slovo), přispět třeba jen jedním článkem, být trvale v redakci, či možná dělat grafiku. Byli bychom za vše neskutečně vděční. Ale neskutečně vděční jsme i za každou přečtenou stránku a všechny emoce a slova, která naší práci vyvoláme.

Za celičkou redakci NOSTu přeji příjemné čtení,

Andrea Tomečků



Spoiler

[spojler] Podst. jm. Rod: m. neživ.

„To jsem vůbec nečekal, jak se tam na konci rozešli. To bylo hodně smutný.“

„COŽE?! J-jak jako rozešli?!“

„Tys to ještě nedočetla?! Eh, neboj, já si dělám srandu. Samozřejmě že jsou spolu. Hehe.“

***Killing mode activated*.**

Spoiler. Pojem, který asi všichni (bohužel) dobře známe... (Díky tomu jednomu „Sheldonu Cooperovi“ v partě, který si, občas dokonce schválně, nedává pozor na pusy.) Pokud ovšem máte to štěstí a nevíte, o co jde (*tichá závist*), tak ve zkratce jde o vyzrazení děje knihy, filmu nebo třeba videohry.

Takové podlé vyzrazení zápletky, může čtenáři často znechutit čtení, ne-li ho od něj přímo odradit. Přesto se dost často mluví o spoileru v souvislosti s hodinami literatury.

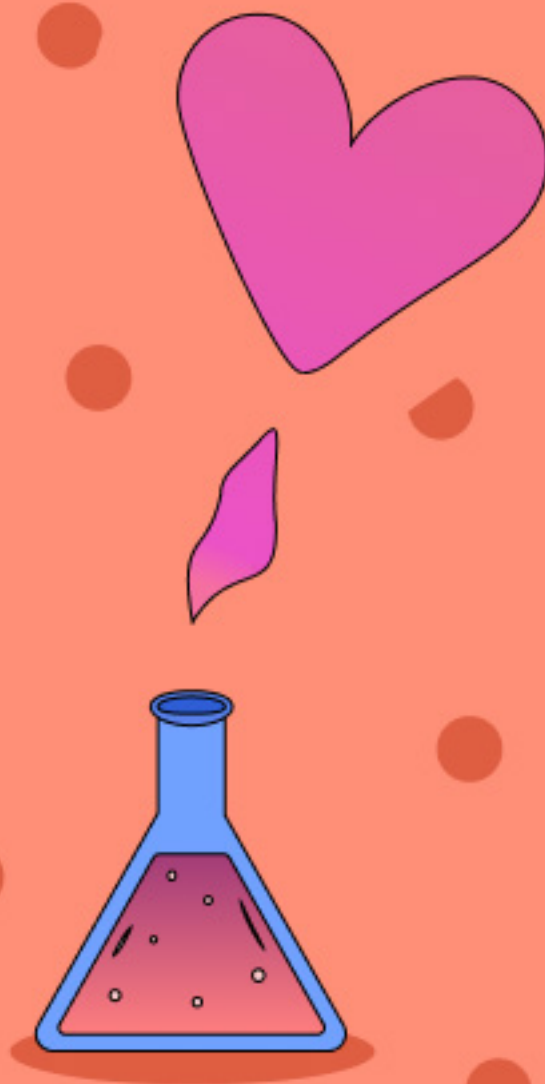
Snaha učitelek vyvolat v studentech pubertálního věku lásku ke knihám, se rozpítváváním literárních děl povinné četby do těch nejmenších detailů s podrobným výkladem většiny smrtí postav, bohužel dost často mívá účinkem. K motiva-

ci ke čtení by měla sloužit anotace nebo obálka, nikoliv vyzrazení zápletky.

Proto není čemu se divit, když si pak mnoho studentů klade otázku: „Když mám rozbor v sešitě a viděl jsem film, proč bych se měl zdržovat knihou u které znám konec?“

Doufám že tento článek nebude pochopen jako kritika učitelů češtiny. Jako milovník předmětu který vyučují, to opravdu nemám za potřebí, šlo pouze o pozastavením se nad nastaveným systémem výuky literatury.

- **A. Marková, 1.E**



ZE SVĚTA VĚDY A TECHNIKY

Příběh Pierra Curie a Marie Curie-Skłodowské

Iracionální láska na poli racionální vědy od začátku až do tragického konce

S láskou se setkáváme prakticky ve všech oblastech všedního života a nejinak je tomu na vědeckých pracovištích v různých koutech světa. Na následujících řádcích bych Vám proto v tomto tématickém čísle NOSTu chtěl přiblížit příběh jednoho z asi nejznámějších vědeckých párů, manželů Marie a Pierra Curie. Seznamme se tedy nejdříve postupně s každým zvlášť.

Pierre Currie se narodil v Paříži roku 1859 do rodiny lékaře. Mladý Curie byl vzděláván od malička doma a už v jeho 16 letech získal na Sorbonně bakalářský titul. V roce 1878 mu byl udělen magisterský titul a Curie byl pracovníkem v laboratoři až do roku 1882, kdy na Sorbonně přijal místo profesora fyziky. Roku 1894 se jeho studentkou stává nadaná Marie Skłodowska a jejich cesty se tak spojují. Pierre je v té době doktorandem v laboratoři Henri Becquerela.

Marie Skłodowska se narodila v roce 1867 ve Varšavě do katolické učitelské rodiny. Její otec byl učitel matematiky a fyziky na gymnáziu, matka byla ředitelkou a učitelkou na dívčí škole, kde jako malá sama chodila. Marie byla už jako mladá políbena fyzikou, od které se jí ale otec paradoxně snažil odradit. Z otcových knih a skript se tak tajně vzdělávala. Ve svých 24 letech úspěšně složila přijímací zkoušky na fakultu fyziky a chemie na Sorbonně, která spadá pod Pařížskou univerzitu, a získala bakalářský diplom. Chvilí pracovala v průmyslové laboratoři, poté ji polský fyzik Józef Wierusz-Kowalský sezná-

mil s Pierrem Currie, který ji podle jeho domění mohl zajistit větší laboratoř a lepší pracovní podmínky. Společná práce Pierra a Marie vedla k postupnému zvyšování zájmu jednoho o druhého až do chvíle, kdy Pierre Marii požádal o ruku, která ho však poprvé odmítla, jelikož měla v plánu se ještě vrátit zpět do Polska. Pierre byl však Marii tak oddaný, že byl ochoten se s ní vrátit i za cenu toho, že by tím v podstatě skončila jeho vědecká kariéra a on by se stal učitelem francouzštiny. Marie i přes to odjela za rodinou zpět do Polska, kde ji však pracovní místo na univerzitě bylo odepřeno. Nakonec se Marie vrací do Francie k Pierrovi a v roce 1895 se stávají manželi.

Životem společně

Sňatek Marie a Pierra se nenesl v náboženském duchu, Marie byla dokonce na svatbu oblečena do bílého laboratorního pláště jako symbol toho, co je oba spojilo – vědy. To vyvolalo negativní ohlasy u Mariiných rodičů, které se však po čase utišily. Oba manželé byli motivováni relativně novým objevem Henri Becquerela, radioaktivním zářením. Zdlouhavě a náročně se tak společ-

ně snažili najít a poté izolovat další radioaktivní prvky kromě již známého uranu. Manželé dennodenně pracovali s radioaktivním materiálem, což se o řadu let později Skłodowské stalo osudným, neboť v té době nebyl děsivý dopad radioaktivního záření na tkáň známý, v důsledku čehož nepoužívali Marie s Pierrem žádné speciální ochranné pomůcky.



Marie a Pierre ve své laboratoři

Jejich úsilí se jim v roce 1898 vyplatilo, když se manželům povedlo úspěšně izolovat polonium, které Marie pojmenovala po své rodné zemi. O 12 let později izolovala Marie, to už jako doktorka fyziky a držitelka Nobelovy ceny, společně s Pierrem další z radioaktivních prvků, vysoce radioaktiv-

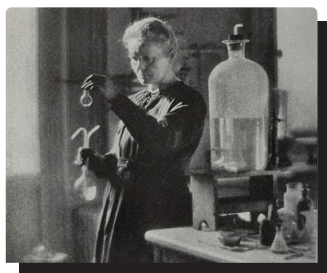
ní radium, na čemž měli stopový podíl i Češi, jelikož bylo ono radium manžely izolováno z kusu smolince, který pocházel z Jáchymova. V té době už měli Pierre s Marií dvě dcery, Irène a Ève. Jejich objev měl také za následek to, že na Sorbonně vznikla Pierrova katedra a vlastní laboratoř, ve které se stala Marie vedoucí výzkumu. Roku 1903 společnými silami dosáhli až na Nobelovu cenu za fyziku za jejich výzkum radioaktivního záření, o rok dříve vydala společně s manželem desítky studií, které prokazují rychlejší rozpad nádorových buněk při vystavení radioaktivnímu záření.

Nic však netrvá věčně. O 3 roky později, 19. dubna roku 1906, se život jejich rodiny obrátil naruby, když byl Pierre tragicky zabit při autonehodě, při které ho po cestě do práce srazil koňský povoz. Marie to nesla velmi těžce a od manželovy smrti se začala oblékat pouze do černých šatů. V témže roce byla na Sorbonně, jako první žena v historii, jmenována profesorkou na katedře všeobecné fyziky, která díky jejich společným objevům vznikla a Pierre ji pak řídil.

A dál sama

Marii v roce 1911 potkal úspěch v podobě Nobelovy ceny za chemii, avšak to vzápětí vystřídalo další neštěstí, když začala

Marie trpět depresemi a byla hospitalizována. Její druhá Nobelova cena konečně přesvědčila francouzské úřady, aby podpořily výstavbu jejího pro-



Marie pracuje na výzkumu několik měsíců po smrti Pierra

jektu, Ústavu pro radium, kde měl probíhat výzkum fyziky, chemie nebo medicíny. O rok později opustila Francii a mířila i s dětmi na čtyři měsíce ke kamarádce, fyzičce Herthy Ayrtonové, do Anglie. Mariin Ústav pro radium vzkvétal až do začátku 1. světové války v roce 1914. V té se Marie zasloužila o záchranu života mnohých vojáků, když navrhla přenosné rentgenové vybavení, a tak byla možná efektivní a rychlá operace přímo v místech bojů. Činnost Ústavu pro radium byl obnoven až po válce, v roce 1919.

Po válce se Marie věnovala cestování po světě, kde se v různých zemích podílela na zlepšování prostředků pro léčbu

pacientů s rakovinou pomocí ozařování a nadále vedla Ústav pro radium. Svou poslední cestu podnikla do Polska v roce 1934. Jak jsem zmínil výše, celoživotní práce s radioaktivním materiálem se po jejím návratu zpět do Francie drasticky projevila, když jí byla diagnostikována leukémie, kterou způsobilo dlouhodobé vystavování radioaktivnímu záření, jelikož zkumavky s vzorky nosila s sebou v kapsách nebo je měla volně položené v zásuvkách na psacím stole. Marie Curie-Sklodovská tak na rakovinu krve v červenci roku 1934 umírá a zanechává tak společně se svým manželem Pierrem obrovský odkaz v oblasti jaderné fyziky, jaderné chemie a v jejich budoucím výzkumu.

- Patrik Pecina, 3.A

MAZLÍČCI & CANISTERAPIE



MAZLÍČCI

Člověk má k různým zvířatům různý vztah. Některá chová pouze pro užitek či potravu, jiná jsou domácími mazlíčky. Důvod, proč lidé dávají přednost psům nebo kočkám je dlouhodobá domestikace a šlechtění těchto zvířat k tomu, aby byla schopná si vytvořit hluboký vztah s člověkem a přizpůsobila se jeho životu. Například psa lidé vyšlechtili k mnoha účelům, od lovu přes pasení ovcí, hlídání stáda i budov po společenství.

Pes tedy byl ke vztahu s člověkem vyšlechtěn, zatímco hospodářská zvířata si na člověka zvykla a koexistují s ním, ale nejsou schopna si s ním vytvořit tak blízký vztah. Aby pes či jiné zvíře fungovalo tak, jak si člověk představuje, je zapotřebí vybudovat v týmu zvíře – člověk pevný vztah založený na důvěře a lásce. Další roli při výběru hraje také velikost – je praktičtější, když je zvíře malé a snáze se vejde např. do bytu. Proto jsou oblíbení i hlodavci a plazi, i když nebyli speciálně šlechtěni. Dnes se objevují i pokusy se šlechtěním hospodářských zvířat k užšímu soužití s člověkem, třeba vietnamská prasátka.

CANISTERAPIE

Jedním z účelů, pro který byli psi šlechtěni, je canisterapie, neboli léčba psem. canisterapeutičtí psi musí mít absolutně nekonfliktní povahu a obrovskou trpělivost, což je potřeba dokázat složením náročných zkoušek. Forem canisterapie je několik. Edukační, jež je založena na vzdělávání dětí o psech, kteří slouží jako názorná ukázka. Ergoterapeutická forma pomáhá lidem, co mají problémy s pohybem. Česáním psa se rozvíjí jemná motorika. Používá se i metoda polohování, kdy pes svým tělem přilehne ke člověku a zahřívá a uvolňuje svaly. A nakonec tu máme společenskou formu spočívající v hlazení psa, jeho krmením pamlsky a povídání si o něm. Účelem je potěšení lidí, kteří jsou v životě sami a pes jim nahrazuje sociální kontakt. Také může pomoci dostat se přes nějaký šok. Starší lidé si při canisterapii často vzpomínají na své mládí, kdy psa třeba vlastnili.

Při volbě mazlíčka je důležité si o něm vše pečlivě prostudovat, připravit se na to, jaké nároky bude mít a nezanedbávat je. Potom bude mazlíček u vás šťastný.





Slyšeli jste už o záchvatovém přejídání?

Já bych ale chtěla mluvit o opačném problému (který ale s výše zmíněnými poruchami v hodně případech souvisí), o kterém se už tak často nemluví a přijde mi, že se kolem něj šíří o něco větší stigma. Vážený čtenáři, jsem ráda, že mám možnost Ti představit Tebe možná nový pojem – záchvatovité přejídání (anglicky Binge Eating Disorder, tzv. BED) a možná i přinést větší pohled a nadhled na lidi s tímto onemocněním.

Co to je záchvatovité přejídání?

Když si tuto otázku zadáme do Googlu, vyjede následná definice: „Záchvatovité přejídání se řadí mezi poruchy příjmu potravy. Člověk postižený touto nemocí své osobní problémy řeší nadměrným příjmem jídla. Za velice krátký čas dovede zkonsumovat ohromné množství jídla. Na rozdíl od duševně zdravého člověka, je pro nemocného problém se najíst do polosyta.“ Zkrátka to znamená frustrující nekontrolovatelné jezení, kterého pak člověk lituje.

Jaké jsou příčiny záchvatovitého přejídání?

Velkou váhu nese genetika, někteří lidé mají větší citlivost k dopaminu, který zodpovídá za pocity slasti, odměny a radosti. Dále se u lidí s BED objevují změny v struktuře mozku, kdy mozek silněji odpovídá na jídlo a ztrácí sebekontrolu ve vztahu k potravě. Lidé přejídáním mohou řešit stres, BED může být důsledek emočního traumatu, jako je smrt blízkého. BED trpí více ženy než muži.



Co je ještě normální a co už hraničí s BED?

BED dokážeme poznat podle několika znaků: velké množství jídla sněženého v krátkém čase; ztráta kontroly nad tím, co nemocný jí, kolik toho jí; jí rychleji, hltá; i když už nemá hlad, stále pokračuje v jezení; nedostavuje se pocit naplnění, satisfakce; stres a úzkosti, které se při jezení zmírňují; výčitky po najezení. Tyto návaly se opakují aspoň jednou týdně po dobu aspoň 3 měsíců.

Každý se jednou za čas přejíme. Jídlo je mnohdy natolik dobré, že to občas nejde se nepřejít. To samozřejmě hned neznamená, že trpíme záchvatovitým přejídáním. Řekla bych to takhle – problém nastává, když se ze přejídání stane cyklus, ze kterého se nelze vymanit, nebo jen velmi těžko. Problém nastává, když nikdy nedokážete uhlídat, kolik toho sníte a pořád musíte víc, i když už jste plní. Jíte až do té doby, než je vám špatně a následně máte pocity viny, kolik jsem toho zase snědli. Když se vrátíte např. ze školy a jediné na co myslíte je to, co zase budete jíst a jak zdánlivě dobře vám to udělá, nemůžete se dočkat. Je to jak začarovaný kruh, kdy se střídá nespokojenost před jezením, spokojenost při jezení a opětovná nespokojenost po jezení. Až vám nakonec dojde, že je jídlo droga a vy jste závislí. Narozdíl od drog se ale po užití necítíte fajn, jenom zpytujete, kolik jste toho snědli a přichází pocity viny a sebenenávisti. Je totiž těžké vaše tělo milovat po tom, co ho tak ničíte. Chtěla bych, aby lidé chápali, že trpět BED není jenom o přejídání, ale hlavně o psychice.

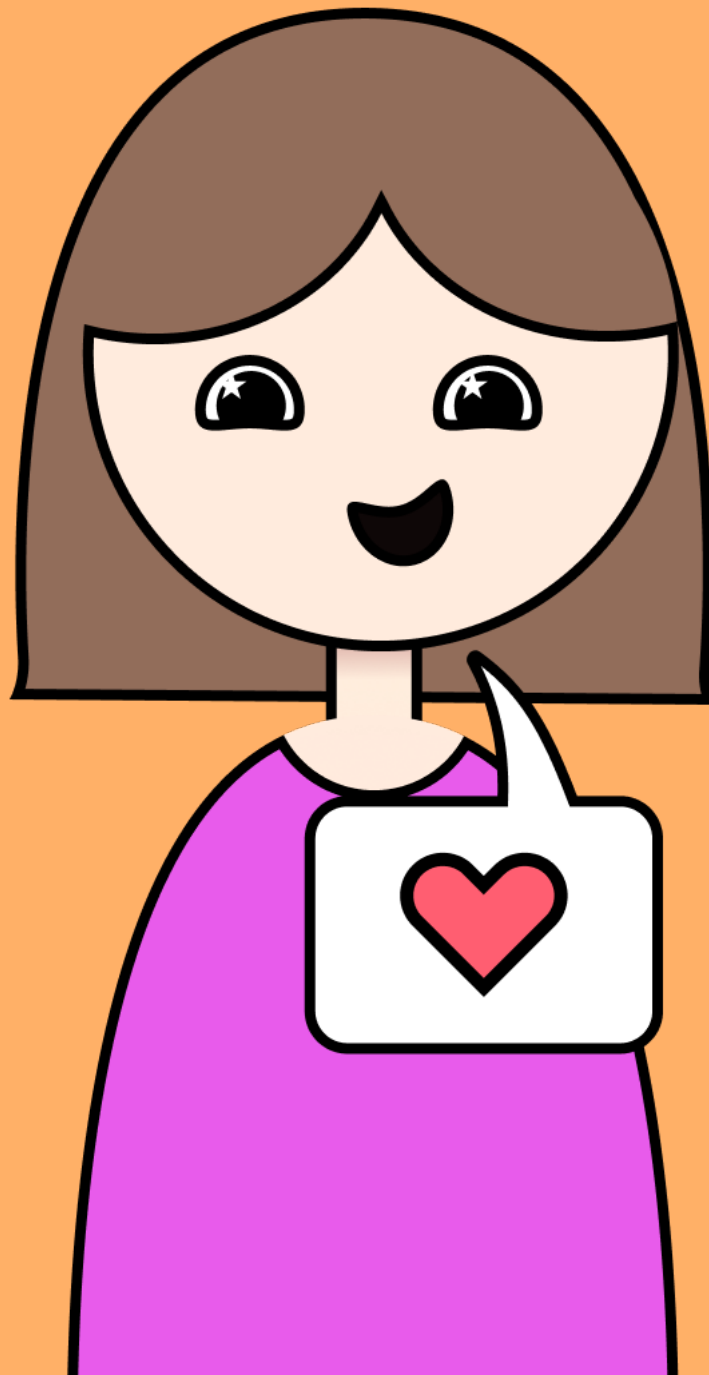
A co mě osobně štví a co vídávám na internetu často, je počet lidí, kteří si myslí, jak jednoduché je přestat. „Prostě se nepřejídej, najež se jen kolik potřebuješ.“ Jenže těmto lidem nedochází, jak těžké to je přestat. Víte, jak moc by lidé s BED chtěli jen tak přestat? Kdo by dobrovolně jedl tak moc, až mu je špatně? A přitom přibírat na váze, což bývá hodně demotivující, v dnešním světě bývá přibírání považováno za něco negativního. Hodně lidí s BED zároveň mohou trpět i bulimií, aby nepřibrali. Bohužel se hodně často dává přednost „být hubený“ před „být zdravý“. Těmto lidem nedochází, že záchvatovité přejídání je nemoc či závislost, která se musí léčit.

Na závěr bych chtěla říct: Pokud si náhodou myslíš, že bys záchvatovitým přejídáním mohl/a trpět je určitě dobré vyhledat odbornou pomoc, protože jako každá porucha příjmu potravy – je to náročné, hlavně, když jsi na to sám/sama. Přestat se přejídat je běh na dlouhou trať, ale to neznamená, že to nelze překonat. Jsem ráda, že jsi dočetl/a až sem a pokud tento pojem v životě někdy uslyšíš, aspoň okrajově budeš vědět, o čem je řeč. Poprosila bych jen o schovávavost a podporu lidí, kteří tímto onemocněním trpí, protože jak se říká: není to tak jednoduché, jak to na první pohled vypadá.

- **Emma Gojtková 2.A**

LOVE

LANGUAGES





Znáte MBTI (typ osobnosti) vašich přátel? Přemýšlíte často nad tím, jaké záliby společně sdílíte? Procházeli jste si dokonce i jejich horoskop, vše sedí, ale stále se Vám zdá, že mezi Vámi něco neklape? V češtině je velice hezké slovní spojení, kterým by se toto dalo popsat, prostě si nerozumíte... no a proč? Haha, třeba mluvíte jiným jazykem? Třeba jiným jazykem lásky?

(Ze začátku chci podotknout, že láska, o které tady budu mluvit není nutně romantická, všechny principy zde zmíněné se uplatňují ve všech mezilidských vztazích (přátelství, rodina) bez výjimek.)

Představme si stereotypní situaci: Muž dělá ve vztahu vše, co může, kupuje protějšku dárky, pomáhá jí s úkoly a pracemi, snaží se s ní trávit co nejvíce času, protože to je to, co on považuje za nejdůležitější. Stále se ale zdá, že jeho žena není spokojená a vztah prostě neklape. A co když je to, co by jeho partnerka opravdu potřebovala prostě „miluji Tě“, nebo možná objetí? Její partner si tohle ale neuvědomuje, protože vnímá jako gesta lásky něco naprosto jiného.

Každý mluvíme trošku jiným love language a občas se může stát, že se s někým prostě nedorozumíme. Je to jako bavit se česky s Arabem, nebudete si rozumět. Mám pro vás ale dobrou zprávu. Na rozdíl od světových jazyků, těch lásky je obecně klasifikováno jen 5 - nemusíte se učit arabsky.¹

Jak jsem již říkala, stává se, že Vy a druhá osoba třeba nesdílíte stejné love languages a ve vztahu to dře. Určitě je skvělý nápad si udělat 5love-languages test:

<https://www.5lovelanguages.com/quizzes/teen-quiz/>

(může Vám pomoci objevit co pro Vás znamená

¹ (Love languages byly prvně sepsané Garym Chapmanem.)

5 jazyků lásky

- **Slova ujištění (Words of Affirmation)**
Takoví lidé si hodně váží komplimentů a drobností jako: miluji Tě, moc si Tě vážím, dneska Ti to sluší.
- **Pozornost (Quality Time)**
Nejdůležitější je pro Vás trávení času s blízkými a milovanými, společná večeře, rande, výlet, často je hrozně důležitý třeba i oční kontakt
- **Přijímání darů (Receiving Gifts)**
Nemusí se jednat o drahé hodinky nebo telefon, stačí naproste drobnosti jako květina, občas i dopis nebo pohlednice, dárek totiž říká „myslím na Tebe“
- **Skutky lásky (Acts of Service)**
Vážíte si takových věcí, jako když Vám někdo pomůže s nádobím nebo úkoly, uvaří večeři, donese snídaní do postele, je to přesně to, co Vám dává pocit toho, že jste milováni.
- **Dotek (Physical Touch)**
Myslím, že tohle mluví dost samo za sebe, objetí, dotek, mazlení, polibky (i neromantické), tyhle všechny věci jsou pro Vás hodně důležité a nic Vám nedává pocit lásky víc než možnost se k někomu přitulit.

láska, i když nemáte zrovna problémy v mezilidských vztazích)

a zjistit, kde ve vztahu by mohl být problém, občas dost pomůžou i drobnosti, jako třeba častěji obejmout svého kamaráda/partnera, nebo jim říct, jak moc si jich vážíte, záleží na jejich jazyku lásky. Jindy ale můžete narazit na to, že je tahle snaha až moc vyčerpávající, že každý vnímáte lásku úplně jinak a nejlepší, co můžete udělat, je (i když to zní hrozně) nechat toho druhého jít, není nic horšího než se utápět v nefunkčním vztahu.

Zjistit love language svých blízkých může být obrovsky prospěšné pro Váš vztah a vzájemné pochopení a zároveň tím můžete předejít nechtěným traumatům, které by mohly vaši společnou koexistenci pohřbit.

Mezi nezapomenutelné hříchy patří například:

- **Words of Affirmation**
drsná slovní urážka, „nenávidím Tě, vypadáš příšerně“
- **Quality Time**
opakovaně rušit výlety, čajové dýchánky, dávat přednost trávení času s někým jiným
- **Receiving Gifts**
často zapomínat na narozeniny a výročí
- **Acts of Service**
být líný, neochotný a neustále přehazovat vaši práci na danou osobu
- **Physical Touch**
fyzické ublížení, nebo odmítání jejich objetí či doteků

Z mého lidského hlediska jsou love languages tou nejdůležitější cestou k pochopení milovaných osob Vašich životů, ať už to jsou partneři či přátelé. Nemůžu dostatečně zdůraznit, jak moc je důležité si uvědomit, že ne každý sdílí Váš pohled na lásku a pro každého je to něco trochu jiného. Pochopit a pokusit se porozumět je neskutečně důležité.

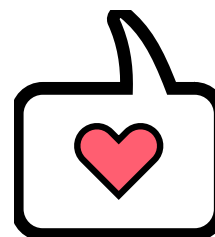
Více než hodně často může docházet k situacím, které jsem zmínila hned ze začátku článku a bez právě tohoto vzájemného pochopení není naděje na vyřešení daného problému.

Bez porozumění druhého se může také stát, že si špatně vyložíte třeba kamarádku s Physical Touch, ne nutně je přítulnost známka toho, že ve vztahu je nějaká romantičnost.

Všichni jsme lidé, ale každý mluvíme trochu jiným niterním jazykem a zanedbávání tohoto faktu je jeden z původců velikého mezilidského problému, se kterým se jako společnost potýkáme.

Tak co, víte už jakým jazykem to vlastně mluvíte?

- **Andrea Tomečků, 4.E**



Jak vyžrát na Vánoce?

Vánoce už se blíží a s nimi už tu jsou každoroční otázky typu „Co můžu dát za dárky?“, „Jak bych si měl/a naladit vánoční atmosféru?“ nebo „Tehle vánoční film jsem už viděl stokrát!“. Neznám nikoho, kdo by si aspoň jednu takovou otázku nikdy nepoložil. Ale našli jste vždy odpověď?

Tipy na filmy

Filmy jako Sám doma, Grinch, Tři oříšky pro Popelku nebo Harry Potter asi každý viděl nebo o nich alespoň slyšel. Ale místo Sám doma jako komedii, kde dítě nadělá binec a zachrání situaci si můžete pustit film Malí rošťáci, který pojednává o pětičlenné partičce teenagerů, která uvízla na Vánoce na letišti a náhoda je svedla dohromady. Místo Harryho nebo Tří oříšků, popravdě tu jejich atmosféru nenahradí nic, ale Karlík a továrna na čokoládu stojí za puštění. A pokud si chcete v klidu prozkoumat Netflix, jenže máma hledá film na Vánoce, tak na Netflixu najdete seriál Dash a Lily, který má pouze devět dílů a člověk se u něj moc dobře pobaví nebo film Princezna z cukrárny, zatímco mamce můžete říct o filmech Prázdniny nebo Zatímco si spal. I když v poslední době stačí otevřít TV program. Tak třeba letos objevíte nový oblíbený vánoční film. Vždy jsou filmy jako Láska

nebeská či S čerty nejsou žerty. A nezapomínat na Mrazíka!

Vánoční dárky nebo trable

Co komu udělá pod stromečkem radost? Zaručeně můžu říct, že koupí hrnku nikdy neuděláte chybu. Stačí vybrat správný vzor. Pro mámu hrnek Báječná máma, pro tátu nejlepší táta atd. Pokud se člověk, kterého chcete obdarovat, rád dobře prospí, tak i povlak na Vánoce dokáže udělat radost. Ovšem neexistuje nikdo, kdo by řekl, něco ve stylu: „Tak teď se všem matkám bude k Vánocům líbit parfém z nejnovější kolekce parfémů pro ženy. Pokud to ale jde, Můžete se zkusit někoho zeptat. Ve dvou jde vše lépe ne?

Vánoční nálada

Zachumlat se pod deku, pustit koledy nebo film, po ruce něco dobrého. Tomu se říká vánoční pohoda. Vtip je v tom, že to cukroví se samo neupeče a dárky se rovněž nezaplátí ani nezabalí samy. Což

ovšem neznamená, že se nedá pustit film. Ne každý asi má rád český dabing, ale vánoční nálada a procvičení angličtiny v jednom jsou dvě mouchy jednou ranou. O písničkách platí totéž. Dále, když už člověk nic neudělá, tak proč si neozdobit pokoj a zanést Vánoce i do koutů vašeho malého světa. Taková světýlka umí zázraky. Nebo i úprava třídy, taková speciální vánoční třída je něco skvělého a pozitivního.

Vánoční přípravy se začínají rozjíždět, ale bez vánoční nálady to nebude ono, nemyslíte?

- **Sára Anika 3.E**



„Každý tomu říká jinak,“ neboli Trubičky

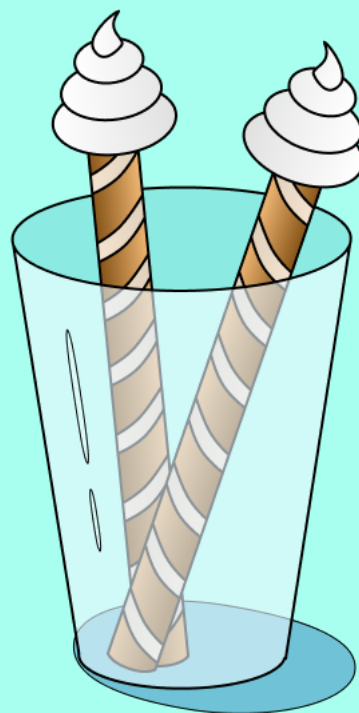
Desetiletý bratranec si jednou řekl, že je velký pekař a udělá trubičky. Zatímco jsem si já hledala psa v Minecraftu, bratranec skoro způsobil zkázu naší kuchyně, a tak, protože mám tu kuchyň docela ráda, jsem mu šla pomoci. Zase jsem se do pečení vrhla po hlavě a bez změkklého másla, ale jako vždy to dopadlo fenomenálně. Jen k tomu máslu musím dodat, že bouchlo v mikrovlnce, ale to je standard.

Domácí listové těsto

- 350 g hladké mouky
- 250 g másla
- 1 lžičce octu
- Fakt trocha vody, cca 3 lžičce
- 2 žloutky

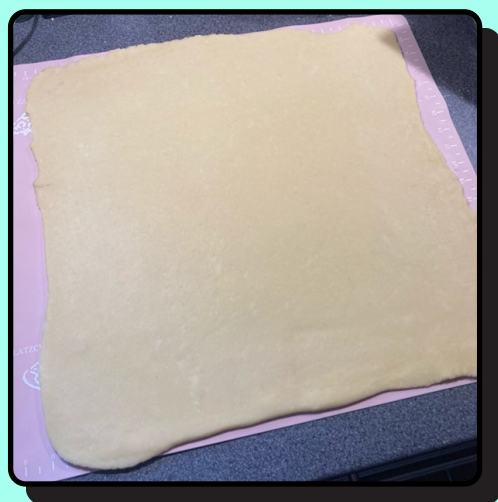
Sníh

- 6 bílků
- 300 g krupicového cukru



Postup

1. Do změkklého másla si zapracujeme 100 g mouky, aby z toho byla taková kejda (pracovní název) a nebyly v tom hrudky. Z kejdy pak utvoříme čtverec cca 2 mm tlustý, a dáme do ledničky, ať nám kejda hezky ztvdne.
2. Zbytek mouky, žloutky, vodu a ocet zpracujeme v nelepivé těsto bez hrudek a dáme cca na 20-30 minut do vyhřáté misky odpočinout. Když těsto bude lepit, přidejte mouku.
3. Po té cca půlhodině vezmeme těsto a rozválíme na čtverec o té samé velikosti jako je kejda, přesný rozměr čtverce vám neřeknu, to by mohl pan Novosád, ale jestli to někomu pomůže, obsah čtverce je $a \times a$ a obvod $4 \times a$ (doufám lol)
4. Po matematické chvílce a udělání čtverce od oka, položíme kejdu na těsto a přeložíme. Upřímně v původním receptu je napsáno 3x a pak ještě 2x opakovat, ale kdo se v tom má vyznat, takže jsem si překládala, jak jsem chtěla a chuť to, podle mě, nijak nezměnilo.



Hožná to bylo i lepší, celkově to mělo cca 30 vrstev? Takže shrnutí pro ty, co se v tom nevyznali, jako já na začátku – kejdu položíme na těsto, přeložíme, přeložíme, vyválíme, přeložíme, přeložíme, vyválíme, a furt dokola.

5. Krásné vrstvité těsto nakrájíme na proužky široké cca 2 cm. A teď přijde ta zrádná část – kdo doma nemá ty kovové trubičky na trubičky, na které se to motá, nemusí zoufat, úplně bude stačit alobal zmuchlaný do tvaru trubičky. Poté na ně namotáme těsto a dáme na

plech. Velké upozornění je, že nesmíme těsto namotat až na kraj trubičky, protože jak se nafoukne a pak ztvrdne, může se na krajích spojit a pak jen horko těžko hotové trubičky z trubiček dostanete.

6. Nikde jsem se nedočetla na kolik stupňů a na jak dlouho to má být v troubě, ale whatever, já je tam měla kolem 5-10 minut na 230 °C a pak jsem to jen dopekla cca 10 minut na 160 °C, ale jak je známo, každá trouba peče jinak, takže univerzální vzorec je „až to bude pěkně nafouklé a dozlatova upečené“.

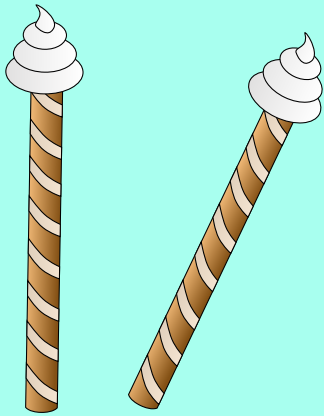
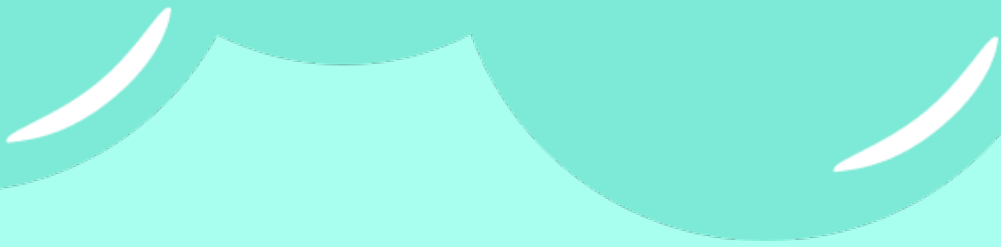
7. Po upečení musíme trubičky nechat zchladnout a pak z trubiček pomalu a opatrně vysunout, protože jsou sakra křehké („lístkové těsto“ if you know what i mean)

8. Už při pečení trubiček si můžeme udělat sníh, ale nad párou. Vlastně uděláte sníh, ale budete ho šlehat v misce ve vodní lázni. Sníh by měl mít konzistenci, aby netekl, a daly se s ním trubičky plnit.

9. Teď už jen kompletujeme a trubičky plníme zchladlým sněhem pomocí cukrářského sáčku, když nemáte, stačí igelitový, ale nebude to tak hezucké... Hotové trubičky můžeme pocukrovat, ale moc to nedoporučuju, už tak je to sladké.

- Justýna Mikulenková, 2.A





Korektura:
Zuzana **Šimurdová**
Matyáš **Fuksa**

Design a ilustrace:
Tom **Nguyen**
Andrea **Tomečků**
Eliška **Pecinová**

@studentske_centrum_gfpvm 