

červen 2024

Těšínský

BOŽKOPIS

Téma
Sny

TOP 10
zajímavostí
o snech

Sen jako hra

Ema Jaworská

Absolventka
J. Mitrengová

REDAKČNÍ RADA

ŠÉFREDAKTORKA

Barbora Štefaňáková

REDAKTOŘI

Eliška Bardoňová

Alžběta Dittrichová

Karolína Fiedorová

Vojtěch Habart

Martin Chroboček

Veronika Koblášová

Tereza Latková

Tereza Macurová

Tereza Morcinková

Markéta Mucková

Sofie Sklářová

Markéta Tkáčová

GRAFIKA

Vojtěch Nesvadba

Dita Vicianová

PEDAGOGICKÁ PODPORA

Mgr. Iva Dluhošová

Kontakt, stížnosti, nápady:

gmctbozkopis@seznam.cz

Zdroje obrázků, není-li uvedeno jinak:
Pinterest, Google Obrázky, školní archív

OBSAH

VÝKLADY SNŮ

Strana 5



EMA JAWORSKÁ

Strana 8

PORUCHY SPÁNKU

Strana 13

LOŽNICE VELIKÁNŮ

Strana 17



AGATA BALÁZSOVÁ

Strana 19

TIPY PRO DOBRÝ SPÁNEK

Strana 22



EDITORIAL

Milí čtenáři,
školní rok se chýlí ke konci. Vaše myšlenky již určitě naplňují obrazy moře, dovolené, letního tábora a dlouhých dní. A hlavně se konečně všichni pořádně vyspíme! Z představy, že dva měsíce neuslyším otravný, řinčivý zvuk budíku, jsem nadšená. Ale bitva ještě není dobojována.

Spánek je nedílnou součástí našeho života. To, jak se vyspíme, často ovlivní i jak bude vypadat následující den. Někteří věří, že nejen spánek, ale také sny nám mohou leccos povědět. Je pravda, že sny mohou být prorocké, nebo jde jen o obrazy vyklouzávající z podvědomí? Potřebujeme opravdu 8 hodin spánku denně? A jak to vypadalo v ložnici Charlese Dickense? Začtěte se do tohoto vydání a odhalte tajemství, která zahalují tak triviální činnost, jako je spánek.

Štefaňáková

Barča Štefaňáková
šéfredaktorka

JAKÝ NEJPODIVNĚJŠÍ SEN SE TI KDY ZDÁL?

Absurdnost některých snů občas nezná hranic, a právě po těchto jsem pátrala! Téma snů se týká každého z nás, ale ne všichni o těch svých ví. Létaující žirafy, mluvící toasty nebo maraton s tučňáky je ale přesně ten typ snění, který si každý bude pamatovat. Možná si během čtení vybavíte zrovna ten svůj nejbáznivější výtvor noční fantazie.

Radek (3.TA)

Nejdivnější sen se mi zdál před několika lety. Utíkal jsem před kombajnem a schoval se s neznámým člověkem v balících slámy. Kombajn nás našel a snažil se do nás najet. Poprvé jsem uhnul, ale pak jsem se ocitl na kamenitém břehu u vody, tentokrát sám. Nějaké stvoření po mně šlo, skopnul jsem ho do vody, ale začalo se množit. Všechno začalo vylézat z vody, ale vtom jsem se probudil.

Lucka (8.OA)

Šílené sny u mě nejsou neobvyklé. Často se mi zdá o stresu z ústních maturit, kde nic neumím. Většinu snů zapomenou, pokud si je nezapišu. Jeden sen byl o losování otázek. Kartičky s čísly byly uprostřed místnosti. Studenti stáli podél zdí, vyběhli a nejlepší otázky si museli vybojovat. Samozřejmě na mě zbyly ty, které jsem nechtěla. Doufám, že se tento sen nevyplní.

Vendy (6.SA)

V noci mám hodně neobvyklé sny. Většinou si s odstupem času ani nevzpomínám, že se mi něco zdálo. Naštěstí si je ještě v polospánku hned po probuzení zapíšu. Například mám v mobilu uložené: „Tancovala jsem podle písmeňek ve jméně před záchodem.“ Nechápu. Nebo třeba: „Hráli jsme se třídou hokej s hudebními nástroji.“ Nejabsurdnější však bylo: „Celé rodině i kocourům amputovali jednu nohu.“ Musím ale říct, že z těchto snů zcela viním svou kreativitu pracující s mými traumatickými zážitky.

SNÁŘE A VÝKLAD SNŮ

podvod nebo okno do duše?

Lidstvo bylo od nepaměti fascinováno sněním a jeho odrazem do reálného života. Jak moc jsou však výklady snů důvěryhodné? Proč se tolik liší v závislosti na kulturách? A existuje nějaký „správný“ výklad? To, a mnohé jiné se dozvíte v následujícím článku.

Historické okénko

První dochovaný snář pochází ze starověkého Egypta a je přes 3000 let starý. Známý je biblický příběh o Josefovi, který z faraonova snu o sedmi hubených a sedmi tlustých kravách poznal, že Egypt čeká sedm let úrody a sedm let neúrody. Nejstarším známým autorem snáře je Artemidóros z Efesu. Mezi některé zajímavosti z jeho knihy „Výklad snů patří“:

Pokud se vám zdá, že máte oči ze zlata, nejspíše oslepnete, protože slovy autora „zlato není pro oči charakteristické“.

Narození dcery ve snu má stejný význam jako půjčka, pokud ve snu dcera umírá, půjčka bude splacena.

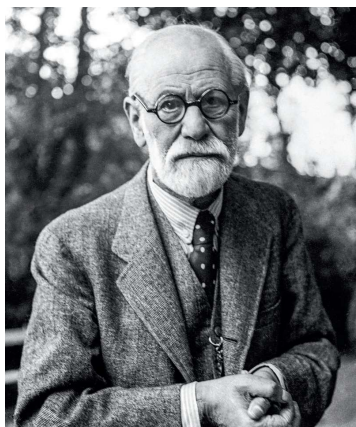
Sny, ve kterých máte ruce ze dřeva, naznačují, že se budete v budoucnu věnovat námořnictví, protože vaše ruce budou svírat dřevo kormidla.

Křesťanství vykládání snů odmítalo, ačkoliv podle Bible bůh sděluje svá poselství i prostřednictvím snu. Papežem Řehořem II. bylo vykládání snů dokonce postaveno mimo zákon a až do novověku bylo v Evropě považované za něco, čeho se dopouští jen čarodějnice.

Východní představy o výkladu snů

Je všeobecně známo, že v Asii lidé měli vždy jiný přístup k náboženským a spirituálním otázkám. Nejinak je tomu i u výkladu snů. Například v Číně jsou sny spojeny s tradičními náboženskými a filozofickými představami této země. Stejně jako na západě má i čínský způsob výkladu mnohá vysvětlení pro různé symboly, například:

Sny o dracích mají symbolizovat moc, ale i krutost, kterou tito tvorové reprezentují. Třešňové květy jsou symbolem krásy, ale sen o jejich drčení má předpovídat blízkou smrt. Pokud se někomu zdá o opicích, jde o varování před leností a zlem obecně, ale také mohou symbolizovat štěstí a úspěch, v závislosti na kontextu.



Sigmund Freud



John Alla Hobson

Japonské pojetí výkladů snů je velice rozdílné od zbytku světa. Symboly nejsou tolik důležité jako celkový pocit ze snu. Ku příkladu sny o klidných lesích symbolizují harmonii a klid, sny o bouřích naopak agresivitu a hněv.

Vědecký názor na výklady snů

Sny jako takové vědce zajímaly natolik, že existuje i vlastní vědní obor zabývající se sny: oneirologie. Ta prokázala, že věci, o kterých se nám zdá, jsou ovlivněny jak momentálně působícími fyzickými podněty (zima, horečka, větrák), tak i psychickými představami a vzpomínkami. Co ovšem prokázané není, je to, že by sny měly předpovídat budoucnost.

Podle světoznámého psychologa a rodáka z Příbora Sigmunda Freuda je třeba na sny pohlížet analyticky. Jak popisuje ve své knize Výklad snů (která se jmenuje stejně jako kniha Artemidóra z Efesu): „Sen je třeba rozebrat na dílčí děje a objekty, které lze následně zkoumat na základě volných asociací s životem snícího“. Podle Freuda tedy nejsou důležité symboly jako takové, ale jejich spojitost s konkrétním spícím jedincem.

Naopak podle amerického psychiatra a výzkumníka snů Johna Allana Hobsona sny nemají žádný význam, jsou náhodné a význam jim lidé dávají na základě psychologického jevu jménem iluze shlukování, který nutí člověka hledat v nahodilých věcech řád a logické návaznosti.

Typy výkladů

Podle toho, na kterou oblast snu se při výkladu zaměříte, lze výklady dělit na tři hlavní směry:

Již zmíněný analytický výklad snů, který definoval Sigmund Freud ve své knize, je považován za jedinou metodu, která je vědecká. Má určité směrnice a zabývá se spojitostí mezi symboly a životem snícího.

Dále existuje symbolický výklad snů, který je nejstarší a nejméně důvěryhodný. Zkoumá obsah snu jako celku. Jako příklad slouží opět sny biblického Josefa, který ze snu, kde se jedenáct snopů obilí klaní dvanáctému, pochopil své výjimečné postavení mezi sourozenci. Velkou nevýhodou symbolického i analytického výkladu je to, že se výsledný výklad liší v závislosti na vykladači.

Třetím způsobem je takzvaný šifrovací způsob. Ten je nejvíce známý a jeho součástí je snář, kniha s výklady jednotlivých symbolů. Tato metoda se snaží postupovat systematictěji než metoda symbolická, ale nejednotnost snářů a subjektivita každého jedince činí tento způsob naivním a nevědeckým.

Výklady snů a jejich důvěryhodnost

I když je analytický výklad snů uznáván jako vědecký (zejména kvůli tomu, že ho

definoval S. Freud), vedou se dodnes spory o jakékoliv důvěryhodnosti výkladů snů. Většinově vědci říkají, že sny mohou být důležitým ukazatelem psychických problémů, nebo způsobem pro získání dlouho zapomenutých vzpomínek. Jejich význam, co se věštění budoucnosti týče, je ale zcela v oblasti víry a mysticismu.

Pro člověka jako jednotlivce to znamená, že nelze žít svůj život na základě výkladů ze snů, ale také bychom neměli přehlížet některé důležité znaky naznačující, že něco není v pořádku (např. často se opakující noční můry nebo jiné znepokojivé sny). Pokud člověk ve spánku zažívá některé z těchto jevů pravidelně, je na místě vyhledat odborníka, nikoliv věštec.

Vojtěch Habart. 1. A



rozhovor se studentem

EMA JAWORSKÁ



Ema Jaworská, usměvavá studentka septimy a brankářka třineckých Ocelářů. Kolik úsilí ji stojí tvrdý trénink v kombinaci s hodinami strávenými ve školní lavici? Jak vidí svou budoucnost ve světě tohoto tvrdého sportu? Čtěte dál a poznejte příběh této neobyčejné žákyně.

Jak ses dostala k hokeji a jaké byly začátky?

Bruslit jsem začala, když mi byly asi 3 nebo 4 roky, takže úplně odmalíčka. Dostala jsem se k tomu přes bráchu, který je o tři roky starší a taky hrál hokej. Na začátku jsem hrála tak jako všichni v poli, ale vždycky mě bavilo být v obraně a snažit se, abychom nedostali gól. Potom jsem asi ve druhé třídě přešla do brány, kde už jsem zůstala.

Vzpomínáš si na svůj první zápas?

První zápas si přímo nepamatuju, ale mám v hlavě vzpomínku, jak jsem jako malá dala gól z nájezdu. Byl to jeden z mála gólů, co jsem kdy dala, takže bylo asi dobré rozhodnutí jít do brány.

Měla jsi někdy chuť to vzdát?

Asi nikdy jsem neměla takovou krizi, že bych chtěla skončit. Spíš jsem odjakživa do hokeje takový blázen, že bych ho hrála pořád.

Tak to je dobře. Předpokládám, že hraješ primárně za holčičí tým, ale hrála jsi i s kluky?

Tuto sezónu jsem poprvé odehrála celou sezónu za ženy, ale s kluky jsem občas trénovala, a dokonce za ně jeden zápas i chytala. V Česku jsem vždycky hrála hlavně s kluky a poslední asi tři sezóny se k tomu přidal i ženský tým v Karviné, kde jsem odchytala každou sezónu pár zápasů, ale všechny tréninky a většina zápasů se uskutečnila za chlapecký tým.

Jak vypadá trénink ve školním týdnu?

Když jsem hrála v Česku, tak byly většinou čtyři tréninky během školního týdne, a to odpoledne po škole. Minulý rok jsem měla navíc v pondělí a úterý tréninky i ráno, takže jsem vždycky do školy přišla až na třetí hodinu. Můj klasický den vypadal tak, že jsem hned po škole jela na trénink a vrátila se večer. Pak už jsem se jenom najedla, učila a šla zase spát. Teď mám letní přípravu, během které chodím jen do posilovny, takže to není tak časově náročné.

Popiš nám, jak probíhá sezóna.

Soutěžní část sezóny začíná většinou zhruba v polovině září, od té doby se hrají ligové zápasy. Soutěže pak končí většinou někdy mezi polovinou března až začátkem dubna. Profesionálové v nejvyšších soutěžích pak mají sezónu většinou ještě delší. Potom následuje volno většinou do května, kdy začíná letní příprava. Další pauza je většinou v červenci, aby měli ti, co studují, i něco z prázdnin. V srpnu pak začíná přípravné období, kdy už se trénuje naplno i na ledě a týmy se připravují na začátek sezóny. Zápasy jsou u mládežnických kategorií nejčastěji o víkendech.

Je obtížné skloubit tento koníček se studiem na gymnáziu?

Není to úplně nelehčí, protože toho

času na školu tolik není, ale určitě se to zvládnout dá. Ale hlavně jsem si na to už za ty roky zvykla.

Co považuješ za svůj největší úspěch?

Největším úspěchem je pro mě asi 6. místo z mistrovství republiky 9. tříd ze sezóny 2021/2022. I když jsem nasbírala hodně lepších umístění z různých turnajů, tohle pro mě znamená asi nejvíc, protože to byla celosezónní a celostátní soutěž a navíc to byla moje poslední sezóna s týmem, se kterým jsem hrála asi 6 let, a zároveň taky poslední sezóna v Třinci, kde jsem s hokejem začala.

Jak hodnotíš postavení tvého sportu ve společnosti v dnešní době?

Hokej obecně je ve společnosti populární, ale horší je to s ženským hokejem, podobně jako s ženským sportem obecně. Na druhou stranu se i ten ženský hokej v poslední době hodně posouvá. V USA vznikla první plně profesionální ženská liga a i v Česku mnoho lidí sleduje třeba ženskou reprezentaci.

Je známo, že Ocelářům se v poslední době daří. Jaký máš na to názor?

V Třinci jsem strávila největší část své kariéry, takže jsem Ocelářům vždycky fandila

Máš v plánu se hokeji věnovat i do budoucna?

Hokeji se chci určitě věnovat co nejdéle a na co nejvyšší úrovni. Ráda bych se dostala na hokejovou univerzitu do USA a potom pokračovala v hokeji v nějaké z ženských soutěží.

Je něco, co ti vadí na tvém sportu?

Nemám ráda, když lidé, kteří hokeji nerozumí, kritizují výkony hráčů a hrají si na odborníky. Celkově se mi líbí, když je během zápasu dobrá atmosféra, pak před lidmi hraji ráda. Také mi na hokeji vadí prohry a nezdary.

No a jako brankářku mě samozřejmě štve každý gól, který dostanu.

Dozvěděla jsem se, že jsi nějakou dobu hrála v zahraničí. Jak ses k takové příležitosti dostala?

Narazili jsme s rodiči na agenturu, která řeší přesuny sportovců do zahraničí, a tam nám poradili, že by bylo dobré odehrát sezónu venku, abych se

více zviditelnila a měla i více možností do budoucna. Nejdříve bylo ve hře Švédsko, ale nakonec jsme se domluvili právě s týmem v Dánsku.

V jakém týmu jsi hrála?

Hrála jsem za ženský tým v Rødovre na předměstí Kodaně a studovala jsem dálkově. Bydlela jsme u rodiny ve vedlejší městě. Přijela jsem v polovině září a odjela v polovině března, doma jsem byla dvakrát, v říjnu a na Vánoce.

Měla jsi nějaké potíže s komunikací s místními?

S jazykem jsem žádné velké problémy neměla, protože v Dánsku umí všichni skvěle anglicky.

Co tě na pobytu zaujalo?

Moc se mi líbilo, že Dánové jsou hodně přátelští a pohodoví. Čemu jsem se třeba na začátku hodně divila, bylo, že ve všech kategoriích od dětí až po holky, se kterými jsem hrála, hráči oslovovali trenéry



křestním jménem a tykali jim. To jsem v Česku nikdy nezažila

Umím si představit, že s hodinami tréninků ti moc volná asi nezbývalo.

Na stadionu jsem zůstávala opravdu dlouho. Byly dny, kdy jsem měla až 3 tréninky na ledě, ale i tak jsem měla docela dost volného času. Našla jsem si brigádu, pomáhala trénovat malé děti v klubu, kde jsem hrála, takže jsem si i něco vydělala. Občas jsem si na kole zajela na pláž, která byla jen asi 2 kilometry od domu, nebo do nákupního centra. Jinak jsem byla víceméně doma, snažila si dělat věci do školy,

ale měla jsem čas i na sledování seriálů a podobně, na což jsem do té doby během sezóny nikdy moc prostoru neměla.

Kdybys měla příležitost, vrátila by ses?

V Dánsku se mi moc líbilo a ráda bych se tam někdy vrátila. Příští rok bych ale raději hrála ve Švédsku, nebo Finsku, kde je hokej na trochu lepší úrovni.

Tomu rozumím, je třeba se posouvat v životě dál. Děkuji za rozhovor a přeji hodně úspěchů v závěrečném ročníku.

Tereza Latková, Kvinta A





Zážitek

Největším zážitkem pro mě byla asi výhra v turnaji Final 4 v lednu tohoto roku. Je to turnaj pro čtyři nejlepší týmy dánské ligy. Dostaly jsme se do finále, které jsme potom těsně vyhrály. Všechny jsme pak vítězství oslavily doma u jedné ze spoluhráček. Na to budu ještě dlouho vzpomínat!

Další zážitek, který nijak nesouvisí s hokejem, je abdikace dánské královny a korunování jejího syna novým králem. Byla jsem přímo na místě, na náměstí v Kodani. Přišel obrovský dav lidí a všichni byli hrozně nadšení, ale zároveň i smutní, protože královnu Margaret zbožňovali.

Jídlo

Maminka od rodiny, ve které jsem bydlela, je z USA, takže jsem kromě dánské stravy ochutnala i americkou. Překvapilo mě, že Dánové moc neberou oběd jako hlavní jídlo, často si dají třeba jen obložené pečivo nebo něco podobného, co u nás připomíná spíš svačinu. To je vlastně i jejich národní pokrm, smørrebrød. Je to tmavý žitný chleba namazaný máslem, nebo nějakou omáčkou a obložený v podstatě čímkoliv, třeba masem, nebo zeleninou.

Zázemí týmů

I když hokej v Dánsku nepatří mezi nejpobulárnější sporty, na vybavení týmů můžeme vidět, že je to jedna z nejbohatších zemí v Evropě. Většina klubů má dvě ledové plochy v jednom stadionu a kategorie od žáků přes juniory i ženy mají kustomy, kteří se starají o výstroj nebo třeba občerstvení v šatně během zápasu. To se v českých mládežnických ani ženských soutěžích většinou nevidí.

O Dánech

Říká se, že Dánové jsou hodně chladní, a ne moc pozitivní lidé. Na první pohled to tak možná může vypadat, ale ve skutečnosti byl každý, koho jsem poznala, hrozně hodný a veselý. To bylo vidět i na našem týmu, kde byla skvělá atmosféra a za celou sezónu jsem snad neviděla nikoho se pohádat nebo si něco špatného říct.

PORUCHY SPÁNKU

Poruch spánku je jako hub po dešti a se spoustu z nich i my sami denně žijeme. Co se za zvláštními názvy skrývá? A které z poruch jsou skutečně nebezpečné?



Žádný spánek = noční můra, která ovlivní celý život

Insomnie neboli nespavost je naprosto obvyklá věc, se kterou se může setkat naprosto každý z nás, a proto bych se chtěla zaměřit spíše na fatální familiární insomnii, která je velice vzácná, trpí jí pouze pár set lidí na světě. Začíná se projevovat mezi 20. a 70. rokem života. Mezi symptomy této nemoci patří naprostá a neustálá nespavost, úzkosti, které postupem času přecházejí na halucinace, ztrátu paměti a svalové záškuby. Na konci této nemoci čeká jen

smrt, která přichází přibližně po roce a půl. Na konci člověk přestává komunikovat a jakkoliv se hýbat. Konečným stádiem je jen kóma.



Něco víc, než jen obyčejná noční můra

Možná vám již někdo vyprávěl o svých děsivých nočních zážitcích, během kterých se nemůže pohnout, i kdyby sebevíc chtěl. Tento jev, dnes známý pod pojmem spánková paralýza, někteří z vás mohou osobně znát. Jedná se o krátký stav při usínání či probouzení, kdy lidé mají pocit, že jsou při vědomí, avšak mají ochrnuté tělo (nemohou se pohnout, mluvit). Tento stav je dopro-

vážen i zrakovými či zvukovými halucinacemi, úzkostí či pocitem, že nemůžeme dýchat. Zážitky jsou individuální, jediná věc, ve které se výpovědi postižených shodují, je intenzivní strach, který pociťují. V některých zemích se stále můžeme setkat s teoriemi o tom, že paralýzu způsobují čarodějnice, démoni či duchové.



Chrápu, chrápeš, chrápeme

Asi každý z nás zná minimálně jednoho člověka, který chrápe. Je jedno, jestli se jedná o otce, kamaráda, partnera, bratra. K chrápání dochází, jestliže je blokováno proudění vzduchu nosem a ústy. Tento jev, který spíše otravuje okolí spícího, má tendenci se časem zhoršovat. Častými příčinami této poruchy je kouření, špatná poloha během spánku, ucpané dýchací cesty či zvětšené krční mandle. Spousta osob, která trpí chrápáním, může trpět také spánkovou apnoí, což je dočasná zástava dechu během spánku, která se léčí změnou životního stylu. Pokud je apnoe již v pokročilém stádiu, pak se pro její léčbu používají speciální masky.

Zaměňujete pojmy noční děs a noční můra? Nebo máte dokonce pocit, že se jedná o to samé?

S nočními děsy (*pavor noctornus*) se setkáváme v prvních hodinách spánku a jsou spojeny s náhlým úlekem a děsem doprovázeným probuzením (někdy také opocněním nebo bušícím srdcem). Člověk však poté celkem rychle usne a ráno si nic nepamatuje. Noční můry se objevují až v druhé polovině spánku a alespoň částečně si na ně pamatujeme. Obvykle to jsou opakující se sny.



Narkolepsie vs. hypersomnie

V případě obou poruch jde o nadměrné spaní. Lidé s narkolepsií mohou náhle usnout kdykoliv a kdekoliv, a proto by neměli např. řídit. Více nehod, než jich už je, skutečně nepotřebujeme. Šlofiky jsou krátké, obvykle trvají okolo 5–10 minut. Tato porucha začíná mezi 15 a 25 lety života, avšak diagnostikována je později. Vedle toho pak stojí hypersomnie, při které člověk prospí obvykle více než půl dne. Lidé s hypersomnií na rozdíl od lidí s narkolepsií jsou schopni zůstat vzhůru, ale s vel-

kým pocitem únavy. Touto poruchou trpí více mužů než žen a způsobují ji poškození mozku, deprese či hormonální změny. Mimo jiné se mohou objevovat i úzkostné stavy, zvýšená podrážděnost, ztráta chuti k jídlu, nedostatek energie, či dokonce problémy s pamětí.



Co se skrývá za záhadným pojmem somnambulismus?

S náměsíčností (somnambulismem) jako takovou se setkáváme obvykle v dětském věku, avšak může postihovat i dospělé. Tato bizarní nevědomá činnost, způsobující chůzi během spánku, se může stát nebezpečnou jak pro člověka trpícím somnambulismem, tak pro ostatní (lidé v náměsíčném stavu jsou schopni např. řídit auto). Odborníci nedoporučují v této fázi spánku postiženého budit – somnambulická osoba ve většině případů reaguje v obraně. Pokud se tedy náměsíčný dostane do pro něj nebezpečné situace, je potřeba ho pouze velice jemně nasměrovat pryč od nebezpečí, mluvit

tiše, klidně. O nebezpečnosti této poruchy by klidně mohl vyprávět český lukostřelec – paralympionik – David Drahonínský, který byl jako dítě naprosto zdravý, a dokonce nevěděl, že má něco jako somnambulismus. Jednou se ale po tréninku taekwonda šel prospat a probudil se až v nemocnici. Vypadl z okna v třetím patře. Další velice nepříjemná událost se stala v roce 1987, kdy Kenneth Parks v náměsíčném stavu zavraždil rodiče své ženy. Přesněji nasedl do auta a přijel k domu jejích rodičů. Svěho tchána uskrtil a tchýni zasadil pět bodných ran.

Trestná činnost, nebo sexomnie?

Náměsíčnost trochu jinak. Lidé, jejichž život ovlivňuje sexomnie, se mohou v náměsíčném stavu i násilně dožadovat pohlavního styku, snažit se o osahávání. Na své večerní zážitky si ale po probuzení nepamatují. Již byly zaznamenány případy, kdy byla sexomnie použita jako argument u soudu. Mají být tito lidé trestáni?

Syndrom neklidných nohou, i název může občas klamat

Touto poruchou trpí lidé středního či staršího věku a obvykle postihuje spíše ženy než muže. Jde o pocit svědění, mravenčení nebo bolesti např. v nohou, díky kterému má člověk tendenci hýbat danou končetinou. Syndrom se zhoršuje, když jsme v klidu, proto je považován za poruchu spánku. V hodně vzácných případech syndrom

sám od sebe časem odezní, avšak obvykle se zhoršuje a přináší s sebou depresi, úzkosti, problémy se spánkem a potíže se soustředěním.

Výbuch, nebo porucha?

Jestliže trpíte syndromem explodující hlavy, pak během usínání či probouzení slyšíte hlasitý zvuk, který nikdo jiný v okolí neslyší. Někteří lidé tyto zvuky připodobňují k výbuchu bomby, hlasitému nárazu, ohňostroji, výstřelu. Občas se také může objevit i záblesk světla či svalové záškuby. V praxi vás tyto jevy proberou z polospánku a musíte počkat, než vám klesne adrenalin, tlak a tep, abyste mohli znovu usnout.



Zub na dřevě

Ke skřípání zubů dochází jak u dětí, tak u dospělých při přechodech mezi fázemi spánku. U dětí období skřípání zubů začíná, když se jim objeví mléčné zuby, nebo poté zuby trvalé. Toto skřípání by však mělo odeznít. Bruxismus mimo jiné může způsobit poškození zubní skloviny a hmoty, v extrémních pří-

padech může docházet k poškození kořinky či k odhalení zubní dřevě.



Somnilogie aneb porozumíme nesrozumitelnému?

Další velice častou poruchou je mluvení ze spaní. Ze spánku teda nejčastěji mluví děti. Pokud máte ve své domácnosti člověka s touto poruchou, možná jste již vyzkoušeli špunty do uší, nebo přesun do jiného pokoje. Mluvení samo o sobě může zahrnovat složité dialogy, monology i pouhé nesouvislé mumláni. Díky svým zkušenostem z domu se klidně mohou podepsat pod informaci, že se některým lidem v tuto chvíli dá rozumět, avšak jsou lidé, a není jich málo, kterým nebudete rozumět ani ň. Další zvláštností je, že někdy taková osoba mluví jiným hlasem, či dokonce cizím jazykem. Někteří šeptají, jiní křičí. Výroky mohou být negativní, vulgární či vyzrazující tajemství. Ráda bych také podotkla, že pokud člověk křičí nenávistným tónem vaše jméno, nemusíte zoufat. Mluvení nemusí vždy souviset se skutečným životem daných lidí, ale jen se sny.

Tereza Macurová, 1.A

NAHLÉDNUTÍ DO LOŽNIC VELIKÁNŮM DĚJIN

Spánek je pro nás důležitý. Měli bychom spát minimálně 8 hodin denně. Měli bychom mít pravidelný režim. Neměli bychom jíst 2 hodiny před spaním, pít alkohol, cvičit, dívat se na televizi. A tak dále. Těchto „pravidel“ je spousta, ale zaručí nám úspěch? Řídili se těmito radami lidé, kteří se svými činy zapsali do historie? Jak vypadal jejich spánkový režim? Který byl ten nejbizarnější?

Leonarda da Vinciho, renesančního velicíána 2. pol. 15. století, zná rozhodně každý. Mimo nejslavnější obraz Mona Lisa mezi jeho výtvoxy patří například předobraz letadla, padáku, tkacího stroje a mnoho dalšího. Byl to člověk s neuvěřitelným nadáním a jeho pracovní nasazení se projevovalo i v jeho denní rutině. Leonardo da Vinci byl zastáncem tzv. polyfázového spánku, řečeno hezky česky – spánek rozdělený do několika fází. Místo dlouhého intervalu spánku v noci experimentoval s dvacetiminutovými šlofiky každé 4 hodiny, což mu umožňovalo fungovat jen se dvěma hodinami spánku denně.



Ložnice Leonarda da Vinciho

Winston Churchill. Nejznámější bývalý premiér Spojeného království. Muž, který provedl Angličany druhou světovou válkou. Jeho spánkový režim za zmínku rozhodně stojí. Kvůli intenzivní a náročné práci si zvykl na dvoufázový spánek. V noci odpočíval 5 hodin a odpoledne okolo páté hodiny po skleničce whisky se sodou si zdříml na další dvě. Tento způsob je velice populární například v jižanských státech, kde je odpolední šlofik znám jako siesta.



Polní ložnice Winstona Churchilla



Ložnice Charlese Dickense

Dickense pronásledovala celý život. Nesnažil se však zbytečně ležet v posteli, počítat ovečky a doufat, že usne, ale prostě se šel ven projít. Ať už byl kdekoliv.



Ložnice Emily Brontëové

Oliver Twist, Kronika Pickwickova klubu nebo *Vánoční koleda*. Příběhy anglického realistického spisovatele **Charlese Dickense** čte celý svět. Co o něm ale nevíte, je, že co se týče psaní a spaní, měl velice podivné požadavky. Pracovní stůl a postel musely být natočeny k severu, a proto s sebou neustále nosil kompas a prostředí si přizpůsoboval. Této výstřednosti určitě nepřispívala insomnie (nespavost), která Charlese

A nebyl jediný. **Emily Brontëová**, žena, kterou proslavily postavy Kateřiny a Heathcliffa z románu *Na větrné hůrce*, se insomnii také nevyhnula. Volila stejnou taktiku – chůzi. Brontëová si však vystačila s kruhy ve svém pokoji a ven nevycházela. Chodila tak dlouho, než se cítila unavená, a pak si šla lehnout.



Ložnice Alberta Einsteina

Oproti výše zmíněných, kterým se spánku moc nedostávalo, **Albert Einstein** jej měl přehršel. Ideální pro něj bylo spát v noci 10 hodin a přes den si ještě navíc párkrát zdřímnout.

Jak můžeme vidět, zaručený recept na nejúžasnější spánek neexistuje. Každý jsme jiný a prostředí, ve kterém se pohybujeme, a náš životní styl nás nutí si obecně stanovená pravidla kvalitního spánku upravovat a přizpůsobovat.

Barča Štefaňáková, Sexta A



AGATA BALÁZSOVÁ

*rozhovor s vedoucí
školní jídelny*

V dnešním čísle Božkopisu jsme si pro vás připravily netradiční rozhovor, a to s vedoucí školní jídelny Agatou Balázsovou.

Jak byste se popsala třemi slovy?

Je těžké se popsat ale myslím si, že jsem ukecaná a mám ráda humor. Samozřejmě jako každý člověk mám i své negativní vlastnosti.

Jaké jste prožila dětství?

Určitě krásné. Mám tři sourozence a velkou rodinu, takže jsem se nikdy nenudila a je opravdu na co vzpomínat

Měla jste jako malá nějakou oblíbenou hračku?

Jako malá holka jsem byla velmi kreativní a moc ráda jsem tvořila.

Čím jste chtěla být jako malá?

Chtěla jsem být zdravotní sestrou, ale nedostala jsem se na školu,

a tak jsem se rozhodla jít stejnou cestou jako moje kamarádka, a tím bylo hotelnictví.



Co vás přivedlo na naši školu?

Bývalá vedoucí školní jídelny mi zavolala, že nutně potřebují kuchařku, a tak jsem tady a jsem spokojená.

Jakou posloucháte hudbu?

Mám ráda všechny žánry. Záleží, na co mám v danou chvíli náladu. Ale je pravda, že upřednostňuji rock a metal.

Jaké jídlo máte úplně nejraději?

Nedokážu říct jedno nejoblíbenější - mám ráda všechny

typy kuchyní. Kdybych si však musela vybrat, tak volím maso na jakýkoliv způsob.

Co ráda děláte ve volném čase?

Mám domeček a zahradu, takže hlavně zahradničím - je to pro mě takový relax. Nebo jedu třeba na kolo, vyrazím na hezkou procházku a také trávím čas s přáteli. Dříve jsme také chodily společně s ostatními kuchařkami z naší školní kuchyně do kina, ale teď už na to není čas.

Připravily jsme si pro vás také exkluzivní rozhovor s kolektivem celé naší školní jídelny.

Jak vypadá váš běžný pracovní den?

Do práce chodíváme před šestou ráno, vařit začínáme o něco později a pravdou je, že do tří hodin odpoledne se nezastavíme. Vše se samozřejmě odvíjí od typu jídla a času, který je danému pokrmu třeba věnovat.

Jaký oběd chutná studentům nejvíce?

Studenti jsou různí, ale mezi ta nejoblíbenější jídla patří například smažený květák, buchtičky s krémem nebo špagety. Oblíbených jídel je však daleko více.

Jakých potravin spotřebujete měsíčně nejvíce?

Rozhodně zeleniny, převážně brambor, a také hodně masa.

Jaké jídlo je pro vás nejnáročnější na přípravu?

Na všechna jídla už jsme zvyklé a víme, co a jak. Přesto musíme uznat, že sladká jídla patří k těm nejnáročnějším. Takových knedlíků musíme na jeden oběd ručně připravit kolem 1000 kusů, žádné polotovary!

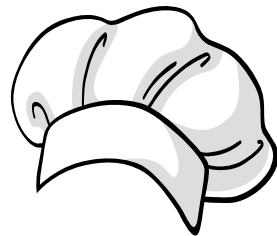
Řekly byste nám nějakou zajímavost?

Zajímavými informacemi vás nejspíš příliš neobohatíme. Kromě toho, že nás bolí ruce,

nohy a záda, jsme tu rády. Náš kolektiv je perfektní, ať už mezi námi kuchařkami či dalšími zaměstnanci školy a studenty.

Děkujeme za rozhovor.

*Sofie Sklářová
a Eliška Bardoňová, Tercia A*



Nespíš? Měl bys...

aneb 5 tipů jak na to

1. Spánek > všechno ostatní (hlavně učení)

Alfa a omega je uvědomění si toho, že nic, ale opravdu nic nemá větší váhu než tvůj spánek. Ať už jde o učení, sociální sítě nebo cokoliv jiného, co zaměstnává tvůj čas v noci. Spánek zlepšuje paměť, reguluje náš metabolismus, hormonální i imunitní systém. Takže jsme zdravější a lépe si pamatujeme i slovíčka z němčiny.

2. Sláva šlofikům

Často máme tendenci si přes den odpočinout, což není vůbec špatně – právě naopak. Krátký spánek zvyšuje bdělost a výkon, zlepšuje soustředění i motorické schopnosti. Důležité ale je nepřetáhnout šlofik na déle než 30 minut, jinak propadneš do příliš hlubokého spánku a vzbudíš se zpomalený a otupělý. A pokud si tělo vyloženě neříká o odpočinek, nemá smysl se do šlofiků nutit.

3. Unav nejen hlavu, ale i tělo



Určitě jste někdy zažili, že jste po náročném výšlapu na velkou horu usnuli co by dup. Je to logické. Naše tělo si po vysilujícím pohybu žádá odpočinek, a to ve formě spánku. Když se učíme do školy, často zapomínáme na ostatní věci, které jsou mnohem důležitější, jako třeba právě pohyb nebo čas strávený s rodinou a přáteli. Když unavíš nejen svůj mozek, ale i tělo, bude se ti sto procentně usínat líp, a to dokonce s příjemným pocitem.

4. Jak si usteleš, tak si i lehneš

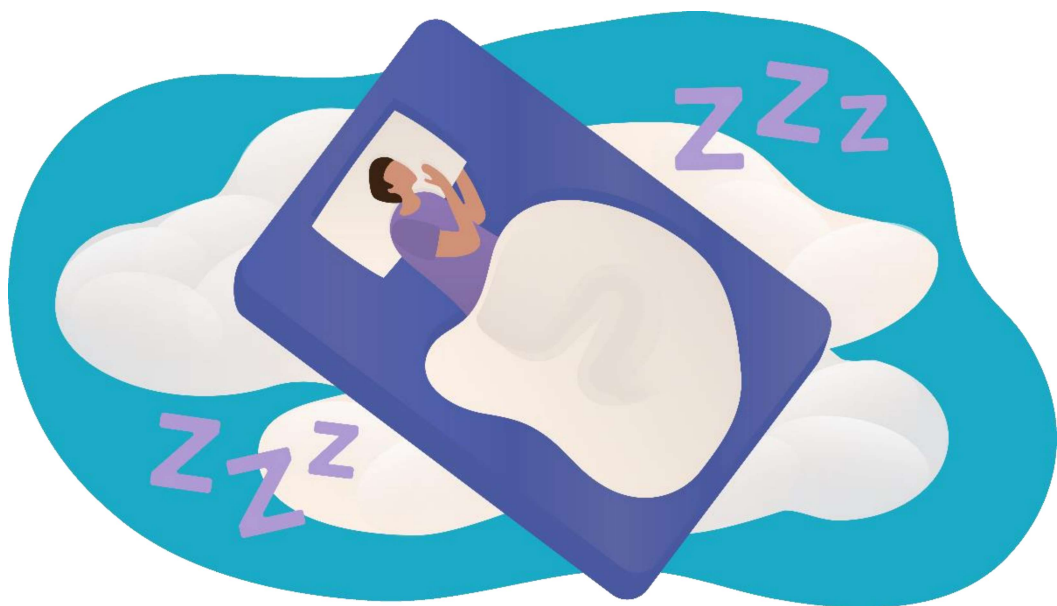
Významné vědkyně a celoživotní rádkyně nejen v oblasti spánku, čili naše matky, doporučují usínat ve vyvětrané místnosti, v uklizeném pokoji, v čistých a nadýchaných peřinách a samozřejmě bez mobilu. Zdá se, že se matky nemylí a jako vždycky mají pravdu.

5. Nepočítej ovečky!!!

Ano, nepočítej ovečky. Když nemůžeš usnout, ovečky nejsou to správné řešení. Když už se pro ně rozhodneš, počítej sestupně – 100, 99, 98, 97... a pak usneš. Když počítáš vzestupně, je to pro mozek velmi náročná matematika a hrozí, že přijde Vlček a sežere ti ovečky. Přesto nejlepší je nepočítat ovečky vůbec, ale myslet na něco hezkého. Tým psychologů z Oxfordské univerzity provedl studii, v níž 50 dobrovolníků trpících nespavostí rozdělil do tří skupin. První skupina před spaním počítala ovečky, druhá si představovala něco příjemného – například scénu z dovolené – a třetí si mohla vybrat, jak se pokusí usnout. Skupina, která si před spaním udržela šťastnou myšlenku, usnula o 20 minut dříve než obvykle, zatímco skupině počítající ovečky to trvalo o 40 minut déle než obvykle.



Alžběta Dittrichová, 1.A



playlist

podle Rózy Suchánkové

1. GUILTY AS SIN? - Taylor Swift

Jestli mě znáte, tak jste mohli očekávat, že něco od Taylor tady určitě bude! Je moje top zpěvačka už několik let, a když nedávno vydala nové album The Tortured Poets Department, tuhle písničku jsem si moc zamilovala! Je taková více vibey, celkově celé album je chillovací, takže to poslouchám třeba na procházkách. Už se moc těším, až Taylor v srpnu uslyším live na The Eras Tour!



2. PHOENIX - ASAP Rocky

Další songy, co ráda poslouchám, budou určitě něco mezi rapem a rnb. Speciálně když řídím, mám na to udělaný playlist. Za volantem se mi teda hlavně ASAP poslouchá moc dobře, ale v playlistu můžete taky najít aktuálně velmi populárního Travise Scotta nebo Kendricka.



3. MARGARET - Lana Del Rey

Lana je stopro taky jedna z mých naprostých favoritů a v playlistu ji mám už nějakou dobu. I když musím říct, že její nejnovější album nepatří k mým oblíbeným, tak tahle písnička mě moc zasáhla. Taky fun fact je to stejná produkce jako má Taylor, takže možná proto jsem si to tak zamilovala.



4. MARY JANE - Sofian Medjmedj a Adam Mišík

Nyní bych se přesunula k mému favoritovi na české scéně, a tím je samozřejmě Sofian. Speciálně tento feat s Adamem, kdy já jsem jeho fanyнка od svých 10ti let, takže tento track naprosto probudil mé vnitřní dítě. Je to fakt banger, za mě hlavně na léto. I mojí mamce se líbilo!



5. LÁSKA & BOLEST - Yzomandias a Nik Tendo

Nakonec jsem se snažila vybrat něco přijatelného od Yza a Nika, ty poslouchám už taky dlouho. Musím říct, že jsou to první interpreti, co mě přesvědčili o svém talentu, až když jsem je viděla několikrát naživo. Show dělají fakt brutální a tenhle track jsem vybrala proto, že je lyricky hlubší a nějakým způsobem se mě dotknul. Celé tohle album je podle mě moc povedené a jak říkám, live je naprosto top.



RECEPTY K TABULI



Čočkový salát podle Mgr. Bernatíkové

Ingredience

- Čočka
- Jablka
- Sterilované okurky
- Sůl a pepř
- Zakysaná smetana
- Vařená brokolice
- Cizrna

Postup

1. Uvaříte čočku.
2. Nakrájíte jablka a sterilované okurky na malé kousky.
3. Smícháte všechno dohromady.
4. Dochuňte pepřem a solí.
5. Přidáte zakysanou smetanu. Podle chuti můžete přidat vařenou brokolici, cizrnu

Odpovědi Mgr. Bernatíkové na zvědavé otázky

Jaký je váš názor na veganství a vegetariánství?

Samozřejmě každému, co jeho jest, ale já potřebuju maso. Ani žádného vegetariána nebo vegana ve svém okolí neznám, protože, jak se říká, vrána k vráně sedá.

Jak často pijete kávu?

No, s paní Kochovou každý den, a když nemám paní Kochovou vedle sebe, tak vydržím bez kávy i několik dní. Ona mi vaří strašně dobrou kávu.

Jaké je vaše nejoblíbenější a nejméně oblíbené jídlo?

Já jím ráda, takže v podstatě všechno, co mi uvaří někdo jiný nebo co netrvá v kuchyni moc dlouho, si užívám. My máme v rodině kladný vztah k jídlu, ale nenávidíme krupičnou kaši. Krupičná kaše je divná, to nemáš ani jak kousat. Musíš maso, to se

kouše, to je správná potravina! Z dětství...no smažák, ten miluji celý život. KOPROVÁ POLÉVKA, ta je nejlepší, ale musí ji vařit moje maminka.

Jaký je váš nejzvláštnější úraz při vaření?

To jsem si pajtla dva nehty, když jsem krájela limetku, ona byla už trošku tvrdší. Vtipné na tom bylo, že to bylo zrovna v průběhu našeho stěhování, tak jsem potom odstěhovala byt s prsty nahore. Já nemám problém se pořezat, já mám problém to potom nějak řešit, takže já to vždycky nechám, až to zaroste samo, a ono to někdy dost dlouho trvá.

Nějaký oblíbený kuchař?

Můj nejoblíbenější kuchař je moje maminka - asi nejlepší kuchař, kterého znám.

Dobrá volba* poznámka všech přítomných.

Váš názor na pořady na vaření?

No, pořady typu MasterChef, to je hovadina. Joo, já se na to čas od času podívám a říkám si, že to je jako možná dobrý nápad, a potom to zapomenu, tak to stejně nevařím. Vždyť to je úplně absurdní, oni tam mají něco uvařit, teď si mají vzít nějaké ty potraviny, které stejně nekoupíš normálně v obchodě, a mají si to nějakým způsobem nabrat a teď to mají na čas a všichni jsou vystresovaní a všichni dělají, jak to je podstatné. Přitom podstatné je jídlo uvařit a zkonzumovat. Vaření nemůže trvat o moc déle než samotné jídlo. Anebo jak se potom ofrňujou! Oni to tak jako nastrojí. Porotci teď do toho tak jako ňurnou a řeknou jako, hmmm, to neee, protože to nemá tu správnou konzistenci.

Chodíte často do restaurace?

Ne. Třeba teď jsme byli na Polomu a fascinovalo mě, že langoš tam stál přes stovku. A protože je pro nás podstatná kvantita, a ne kvalita

(ne že bych vařila úplně špatně), tak já jsem udělala v neděli langoše doma. Vyšlo mě to na stovku taky, akorát jsme jich měli třináct.

Máte raději pečení, nebo vaření?

Mně to je asi jedno, já pečů a vařím tak, aby to opravdu nezabíralo hodně času. Na druhou stranu, ne že bych to nedělala ráda, já to dělám ráda, já jsem schopná strávit v kuchyni i celý den, ale potom je těch chodů hodně. Ty samostatné chody nemůžou zabírat moc času, ale jinak je mi jedno, jestli vařím, nebo pečů.

Jaké je nejpodivnější jídlo, která jste kdy ochutnala?

Ten, kdo vždycky testuje cizokrajná jídla, je můj muž. On se na to vždycky těší, vždycky si to užívá. Jí tam ty chobotničky, mušle a taková ta divná stvoření. A já jsem schopna něco pozřít, někdy mi to i chutná. Ta chobotnice není úplně špatná.

Jaké kombinace chutí vám nejdou dohromady?

Mně nejde dohromady... šlehačka a pivo. Nevím, mě připadne dost divné dát si zákusek k pivu. Byť logicky: pivo hořké, zákusek sladký, ono by se to mohlo nějak vyredukovat. Ale mně to nějak nepasuje.

Co nejčastěji vaříte?

A to já vařím skoro všecko.

Takže nedávno jsem dělala guláš. Nerada dělám řízky, protože se musí obalovat, a to je pro mě ztráta času a dlouho to trvá. Ráda dělám steaky, protože to prostě dám na pánev a je to raz dva hotové. Potom taky...no všecko vařím. Výborný sulc* poznámka paní profesorky Cencialové. No ale někteří se nad tím ofrňují.

Máte raději sladké, nebo slané?

Slané. Já jsem byla kdysi víc na sladké, ale zjišťuju, že se chutě mění. Kdysi moje kamarádka, bývalá zástup-

kyně tady na tomto gym-náziu, měla takovou hezkou průpovídku. Ona říkala, že z limonád má nejraději pivo a z pečeného řízek. A já jsem to tehdy příliš nechápala. Ale čím jsem starší, tím víc tomu rozumím.

A co si z tohoto rozhovoru každý musí odnést, je, jak říká paní Cencialová: „Paní profesorka žije, aby jedla, a nejí proto, aby žila.“ A to je dle mého názoru správný přístup k životu.

Veronika Koblásová, 2. A

SEN

jako hra

Sněním se zabíralo kdejaké výtvarné dílo, báseň či film. Věděli jste však, že i videohra? *NiGHTS into dreams...* z roku 1996 pracuje se sny a podvědomím víc, než se na první pohled může zdát.

Hra je zasazena do fiktivního městečka Twin Seeds, kde pozorujeme, jak dvě děti, Eliot a Claris, zažívají strach, neúspěch a ponížení. Claris kvůli trémy nevystoupí před porotou, která vybírá zpěváky na městský festival, a Eliot je se svými kamarády převálcován staršími dětmi, když spolu hrají na hřišti basketbal. Avšak v noci, když jdou spát, se ve snu setkávají s fialovým kašpárkem NiGHTS, který potřebuje jejich pomoc, aby společně zastavili zlého Wizemana, který chce ovládnout jak říši snů, tak skutečný svět.



Jako hráči procházíme několika úrovněmi – sny – každá je jedinečná a vypadá až surrealisticky. Děti v nich znovu-

nabývají pocity, o které přes den přišly (naděje, odvaha atd.), v podobě průzračných koulí *Ideya*. Po konci každého snu musíme porazit bossa – noční můry – abychom mohli pokračovat dál, než se na úplném konci utkáme se samotným Wizemanem. Pokud bychom noční mұru neporazili, sen by jako ve skutečnosti skončil naším probuzením.



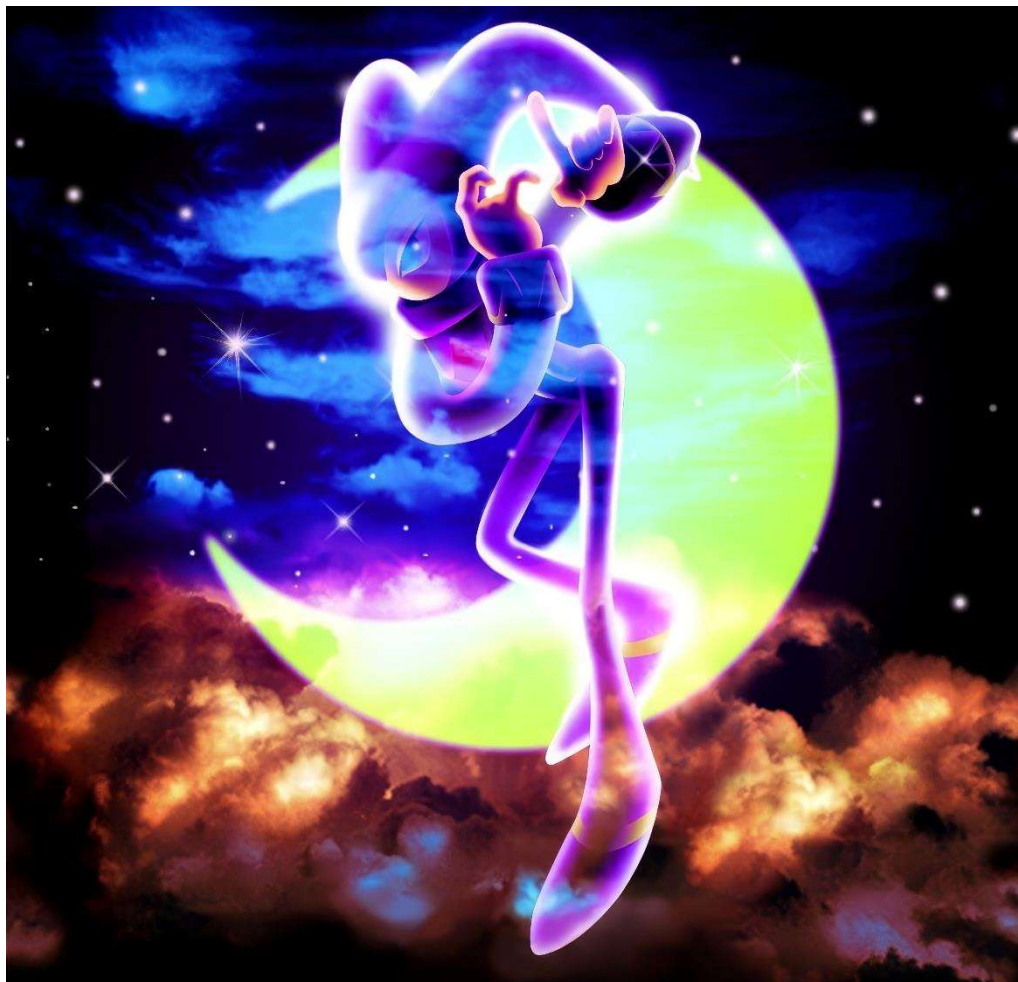
Hra se našim poznatkům o snění podobá neuvěřitelně věrohodně. Tým, který stojí za jejím vznikem (Sonic Team/SEGA), při vývoji pracoval s nespočtem děl psychologů zabývajících se sny a podvědomím, zejména Sigmunda

Freuda a Carla Junga. Kromě konce hry („game over“) šikovně upraveného na konec noci („night over“) si jako další příklad věrohodnosti hry uvedme, že všech sedm úrovní (snů) se odehrává během jediné noci. Ve skutečnosti se nám totiž také zdá několik snů, než se probudíme, a pro nejlepší účinek potřebujeme spánek nepřerušovaný. A tak stejně Eliot a Claris musí celou noc nepřetržitě prospat, protože jinak

by sen, který jim napomáhal opět nabýt naděje a odvahy, byl tentam.

I přes své stáří je videohra *NiGHTS into dreams...* nepřekonaným dílem, a to díky svému zasazení do snů, které ztvárňuje velmi věrohodně, a zápletky, která řeší osobní strasti hlavních postav. Hráč se tak může v příběhu najít a začít vnímat své sny jinak než pouhopouhé obrazy během spánku.

Vojtěch Nesvadba, Sexta A



TOP 10 ZAJÍMAVOSTÍ o snech

Tvrzení, že sny jsou odrazem našich tužeb a nejtajnějších přání, je obecně známé. Svět našeho snění je obrovský, je tedy stále možné v něm objevovat něco nového. Může se pak stát, že i samotní vědci nad svými zjištěními žasnou.

TEPLOTA

Sny se nám zdají v tzv. REM (Rapid eye movement) fázi, kdy je mírně narušená tělesná stabilita, dech je rychlý a nepravidelný, tělo paralyzované. Zajímavostí je, že teplota těla je v této fázi neregulovaná. Pokud je tedy v místnosti zima a organismus si musí bránit své teplotní minimum, REM fáze slábne a nám se pak zdá méně snů, protože mozek se zaměří na výrobu tepla a omezí podpůrné mechanismy snění. Na druhou stranu má-li okolí tu „správnou“ teplotu (což je individuální), REM fáze nabývá na síle a náš spánek je kvalitnější a zároveň je velká pravděpodobnost, že se nám bude zdát i více snů.

ČTENÁŘ/SNÍLEK

Velmi neobvyklým úkazem ve snech je čtení. Málokdo dokáže ve svých snech číst. Je to způsobeno tím, že v době spánku je celá jazyková oblast mnohem méně aktivní, než když jsme vzhůru. Proto si knihu ve snu prostě nepřečteme.

ŽENA VS. MUŽ

Rozdíly jsou nejen mezi pohlavími, záleží také na věku, je-li muž ženatý/žena vdaná nebo jestli si daná osoba nenese ze dne nějaký velmi silný zážitek. Ženy sní v průměru kratší dobu než muži, ve svých snech

vidí muže i ženy a sny obsahují více konverzace. Naproti tomu muži sní déle, jejich sny bývají agresivnější a akčnější, spojené s fyzickou aktivitou a většinou v nich potkávají mnohem více mužů než žen.

2 190 DNÍ

Poměrně dlouhá doba, co? Takhle dlouho – 6 let – strávíme přibližně v průběhu svého života sněním. Jeden sen trvá většinou 5 až 20 minut a takových snů se nám za noc může zdát až 7. Vědci zjistili, že každý ať už je to dospělý nebo kojeneček, sní asi dvě hodiny každou noc. Po probuzení však až 95 % svých snů zapomeneme, protože čelní laloky, které hrají klíčovou roli ve formování paměti, jsou při spánku neaktivní.

KOLIK JE HODIN?

Ve snu nedokážeme vnímat čas. Pokud se nám podaří přece jen zahlédnout ve snu hodiny, čas na nich bude nesrozumitelný a určitě nebude korespondovat s reálným časem. Dalším problémem s vnímáním může být pohled do zrcadla – náš odraz v něm bude zkreslený, neodpovídající realitě, nebo úplně jiný.

NEVIDOMÍ

Mohou mít sny i lidé, kteří nevidí? Ano, i nevidomí lidé sní. Rozdíl je ale v tom, kdy o zrak přišli. Člověk nevidomý od narození ve snech vnímá ostatními smysly (čichem, hmatem), nebo silně prožívá emoce. Pokud přišel o zrak v průběhu života, ve snech se mu mohou promítat i vizuální sny. Záleží však na tom, jak dlouho bez zraku tito lidé jsou – detaily vizuálního snu už nejsou tak patrné, spíše nejasné a rozmazané, do popředí se pak dostávají sny sluchové, chuťové, čichové a taktilní (dotekové) jako u osob, které jsou nevidomé celý život.

NEGATIVNÍ EMOCE

Úzkost je jedna z nejčastějších emocí, kterou ve snech prožíváme. Dalšími bývají například znepokojení či strach. Není zcela jasné, proč se

nám ve snech objevují spíše negativní obrazy a podivnosti. Jednou z domněnek však je, že když spíme, neovládáme své podvědomí a cíleně neodsouváme negativní myšlenky do pozadí, jak to děláme při bdělém stavu.

BARVY

Tak jako mají barvy určitý význam v našich každodenních životech, mají ho i v našich snech. Například stříbrná znamená nové začátky a štěstí, fialová je spojena s královskou rodinou, zelená je známkou klidu a spojení s přírodou a černá může znamenat smutek a ztrátu, nebo třeba odraz nesplněného přání v reálném životě. Sny mohou být jak barevné, tak černobílé – takto sní asi 4 % světové populace.

ZAKÁZANÉ OVOCE

Bylo zjištěno, že velmi často sníme o věcech, které nám někdo zakazuje, odepírá nebo jsou pro nás nedosažitelné. Tato studie přesně potvrzuje to, co stojí v úvodu tohoto článku – sny jsou naše tužby a přání. Takže například člověk, který nesmí sladké, může mít často sny o čokoládě a cukrovinkách.

SEN OTCEM MYŠLENKY

Ze snů pochází mnoho vynálezů, bez kterých si nedokážeme náš život představit. Traduje se, že vynálezy Alexandra Grahama Bella pochází ze snů a Dmitrij Mendělejev vytvořil periodickou tabulku prvků také na základě svého snu. Inspiraci ze snů čerpalo i mnoho umělců – například Paul McCartney z Beatles slyšel poprvé melodii písně Yesterday ve snu.

Kája Fiedorová, Septima A



JANA MITRENGOVÁ

Dnes vám představím absolventku naší školy Janu Mitrengovou. Dozvíme se, jak žije po gymplu a jak na nás vzpomíná. A pro mnoho z vás, kteří se hodlají věnovat náročnému biomedicínskému inženýrství, může být Janička velkou inspirací.

Před kolika lety jsi maturovala a jakou školu jsi následně navštěvovala?

Na gymnázium jsem maturovala v roce 2016 (tj. 8 let zpátky, letí to!) a ten stejný rok jsem začala studovat na Vysokém učení technickém v Brně, na Fakultě elektrotechniky a komunikačních technologií. Konkrétně jsem si vybrala obor Biomedicínské inženýrství a bioinformatika. Má studijní léta. se tímto protáhla na dalších. 5 let, v průběhu kterých jsem získala nejprve titul bakalářský a následně inženýrský.

Z jakých předmětů jsi dělala přijímací zkoušky na VŠ a co bys poradila těm, kteří se na ně chystají?

Přijímací zkoušky na výše zmíněný obor jsem dělala z biologie a matematiky. Z biologie jsem maturovala, takže tu jsem měla v malíku, a přípravu na matematiku jsem si pokryla matematickým seminářem, který jsem si vybrala ve čtvrtáku na gymplu. Studentům, kteří se chystají skládat přijímací zkoušky na VŠ, poradím, aby přípravu nepodcenili. Je škoda mít ten rok

po gymnáziu studijně volný, protože se na žádnou školu nedostali. Mně osobně by se po roční pauze už do učení moc nechtělo.

Co bylo pro tebe nejtěžší po přijetí na VŠ?

Já brala studium na VŠ po gymnáziu jako přirozenou věc, a tak jsem byla smířená s tím, že učení a přípravě na jednotlivé přednášky, cvičení či semináře budu muset věnovat dostatek času. Na studijní život v Brně jsem se těšila, ale zároveň jsem to brala zodpovědně. Takže nejtěžší pro mě byla opravdu jen krosna na zádech, kterou jsem měla vždy při cestě do Brna nabalenou jídlem od rodičů, haha.

Jsi spokojena se svým výběrem VŠ?

V průběhu zkuškového období jsem občas měla slabší chvílky (např. při zapojování elektrických obvodů či programování umělých neuronových sítí), kdy jsem výběru VŠ trochu litovala a říkala si, že tohle nemám šanci zvládnout (ale zvládla, uff!). Určitou část svého studia jsem strávila také na lékařské fakultě, kde jsme museli absolvovat předměty jako je anatomie, patologie apod. pro získání

medicínského základu. Zpětně rozhodně nelituji a za svým rozhodnutím výběru školy si pevně stojím. VUT je skvělá škola a nabízí kvalitní vzdělání pro všechny, kdo mají zájem a ochotu učit se.

Bylo těžké najít po ukončení VŠ uplatnění?

Nebylo. V posledním semestru na VŠ jsem už pracovala ve firmě, kde jsem mimo jiné zpracovávala a hodnotila data z EKG holterů, a po svých státnicích jsem tam zůstala zaměstnaná na plný úvazek. Myslím si, že můj obor nabízí širokou škálu zaměření, kterým se absolvent může věnovat – někteří mí spolužáci z VŠ šli pracovat do nemocnice, někteří programují, jiní se věnují elektronickým mikroskopům... Možností je více než dost.



Čím žiješ v současnosti?

Momentálně žiju převážně svou prací, zajišťuji technickou podporu při výkonech na elektrofyziologických sálech v nemocnicích po celé republice. Tyto výkony se zaměřují na léčbu srdečních arytmií. Ač se to nemusí zdát, technici jsou při těchto výkonech nedílnou součástí týmu, spolupracují s lékaři a ovládají přístroje, které jsou potřebné k provedení úspěšného zákroku na srdci. Co se týče mého života mimo práci, ráda trávím čas v přírodě, na horách. Obecně se snažím být v pohybu a žít tak, abych byla spokojená. A o tom to všechno je.

Na co ze studia na gymnáziu nejvíc vzpomínáš?

Nejvíce vzpomínám na velké množství volného času a všechny ty společenské i méně společenské akce, kterých jsem se spolu se svými spolužáky účastnila. Ráda si vzpomenu i na kantory a čas strávený ve škole, často byla legrace.

Jsi v kontaktu se svými bývalými spolužáky?

S bývalými spolužáky z gymnázia se snažíme sejít alespoň 1x do roka, vždy na Vánoce, kdy se většina z nás vrací domů

za rodinou ze všech vzdálených i nevzdálených koutů republiky. S několika vyvolenými se vídám častěji a zajdeme třeba na pivo nebo podnikneme nějaký výlet. Obecně si myslím, že jsme všichni z ročníku dobrá parta a vždy se rádi vidíme.

Chtěla bys současným studentům gymnázia něco vzkázat?

Studentská léta si užívejte! Ani se nenadějete, budete maturovat a potom budete muset řešit jiné starosti. A taky nedělejte zbytečné průsery na gymplu, vaši profesori mají taky jen jedny nervy. Držím vám palce!

Tereza Morcinková, Sexta A





- Akční, sci-fi, drama (2010)
- Hrají zde slavní herci, např. Leonardo DiCaprio nebo Cillian Murphy
- Autorem, režisérem a producentem je Christopher Nolan, který režíroval



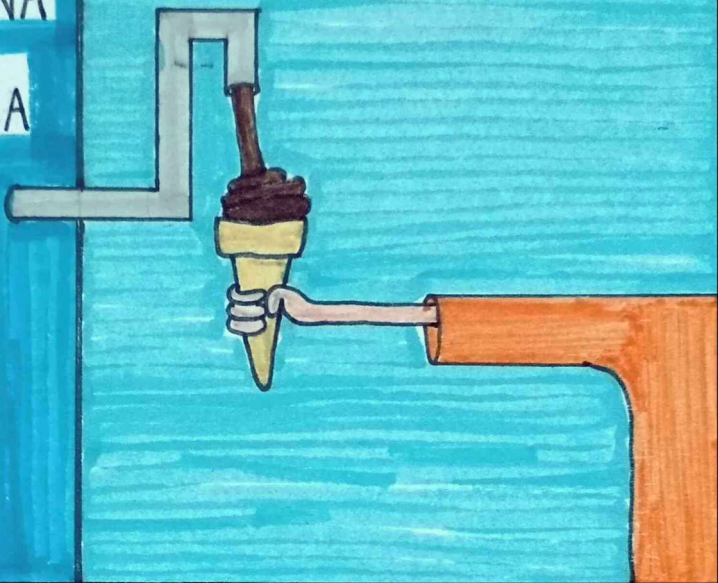
- filmy jako *Temný rytíř*, *Interstellar* nebo *Oppenheimer*
- Snímek získal 4 Oscary – za nejlepší kameru, mix zvuku, střih zvuku a také za vizuální efekty
- Ve filmu se objevují obyvatelé všech kontinentů – až na Antarktidu
- Existují 2 komiksy, které se odehrávají v době před filmem
- Tento neobvyklý film podněcuje diváky k zamyšlení a nabízí několik možných výústění!

Film pojednává o zlodějích, kteří kradou v tu nejzranitelnější chvíli – ve spánku – a ty nejzranitelnější věci – sny. Dom Cobb je absolutní mistr ve snové špionáži. Bohatý pan Saito nabídl Domu Cobbovi neodolatelnou nabídku – má vnuknout myšlenku jeho synovi, který bude mít za úkol zničit nepřítele pana Saito. Na oplátku pan Saito využije svého vlivu a zbaví Doma obvinění z vraždy manželky. Dom sice dostal novou šanci na vykoupení, ale musí projít těžkou zkouškou, dokázat nemožné – proniknout až do třetí vrstvy snu. Pokud by uspěli, byl by to dokonalý zločin. Naplánuje proto se svým týmem neprůstřelný plán, jenže na ně čekají nepřátelé, a věci se nevyvíjí tak, jak by měly.

Myslím si, že film je rozhodně zajímavý, určitě nadchne spoustu lidí. Mě si získal už jen díky speciálním efektům, které jsou zde použity. V Česku měla premiéra obrovský úspěch a snímek je stále mnoha lidmi velmi oblíbený.

ZMRZLINA

ZDARMA



ZMRZLINA
ZDARMA



GYMNÁZIUM ČESKÝ TĚŠÍN

OKTÁVA A. VIE VĚZENÍ

ŘEDITEL VĚZENÍ



RNDR. TOMÁŠ HUDEC

Hlavní dozorce



MR. MARTIN VLČEK



ZATČENÍ 2016
ZA VELKOU PÍLI A ANGAŽOVANOST PŘI STUDIU

PROPUŠTĚNÍ PO 8 LETECH!

HODNĚ ŠTĚSTÍ LETOŠNÍM MATURANTŮM

