

The background of the entire page is filled with a dense, repeating pattern of abstract, colorful geometric shapes. These shapes include circles, semi-circles, triangles, and irregular polygons in various colors such as red, blue, green, yellow, black, and grey. The shapes are arranged in a way that creates a vibrant and modern aesthetic.

DUBNOVÝ VÝBĚR
STUDENTSKÉHO ČASOPISU

Dvořák

Dvořákovo gymnázium
Kralupy nad Vltavou

2022

Poznej sám sebe

Rozhovor, psychologie, sebepoznání

Najít si cestu k sobě samému je jeden z obtížných úkolů, které nás asi nejvíce trápí. Právě teď, kdy dospíváme, se nám ji na mapách najít moc nedaří. Ale je to zcela přirozené, každý z nás si totiž jednou projde tzv. *obdobím vulkanismu*.

Na toto téma jsem se zeptala přímo odborníka, tedy paní Majerové, naší školní psycholožky. A i přes obrovitost SEBEPOZNÁNÍ jsme společně došly k příjemné diskuzi plné porozumění. Doufám tedy, že pro tebe, čtenáře, bude tento článek něčím přínosným, že si zde třeba najdeš něco nového, co ti pomůže utříbit myšlenky, či je alespoň trochu uklidnit.

O čem tedy celý proces, při němž poznáváme sami sebe, je – jak ho lze vnímat?

„Sebepoznání by mělo být o tom, že se člověk vyzná sám v sobě, sám sebe přijme a sám sebe má rád, aby ho mohli mít rádi a přijmout ho i ti ostatní.“ Což tedy i úzce souvisí s našimi vztahy (jak mezi jeho vrstevníky, tak i v rodině), jelikož člověk, který není se sebou spokojený, těžko naváže dobře fungující vztah.

Kdy jsou otázky na svou identitu nejčastější?

Jak již vyplývá z kontextu a našich současných pocitů, je jasné, že doba, kdy hledáme své já, přichází v tuto chvíli, tedy během dospívání. *„Doba puberty, adolescence a mladé dospělosti je právě o tom, že se lidé hledají a zkouší si různé role. Zjišťují, co jim sedne, v čem jsou dobří a v čem ne, jak na ně reaguje okolí. Z dítěte se během cca 10 let stane dospělý člověk a to je velká změna.“* Takže nemějte obavy, pokud stále tápete, je to zcela přirozené (i když sem tam matoucí).

Jak dosáhnout odpovědi na to, kdo jsem? Či co nám může pomoci?

„Zrovna ve věku, ve kterém je většina studentů, to vlastně úplně nejde.“ Naše osobnost se totiž neustále vyvíjí a je tedy normální, když ještě nejsi schopný říct: *„Ano, vím, kdo jsem, co chci a kam mířím.“* Co pomůže, je experimentování, prostě se nebát zkusit něco nového, něco objevit, rozhodně tím nic nezkažíš. *„Je povolené zkoušení, jsou povolené experimenty a není možné v tuto dobu, v tomto věku, si definitivně říct: Ano, já jsem tohle a jsem taková, protože druhý den to zase může být trochu jinak a tak je to v pořádku.“*

Co vlastně dělám a jak to vypadám!?

„Pubertáči a adolescenti mají velmi často problém s něčím, co se jich týká, se vzhledem, s tím, co dělají, jak to dělají, ta neustálá nespokojenost s něčím je v tomto věku v pořádku, k vývoji prostě patří a posouvá nás, ono to časem bude lepší, nebojte.“ Čelíme těmto problémům denně a sociální média, která tu s námi už nějaký ten rok jsou, v poznání své vlastní krásy dvakrát nepomáhají. Ideály krásy, které nám jsou servírovány každou minutu, mluví za vše (Nezapomeň brát ohled na zkreslenost, ne každý vypadá tak jako na fotce.).

Přijmi sám sebe takového, jaký jsi.

Ty nálady jsou hrozné! – Ne vždy se usmíváš jako sluníčko, to je přece pochopitelné. Změny nálad, které pravděpodobně prožíváš, nebo jen špatné dny, to jsou emoce, za které se nemusíš stydět, či je před ostatními potlačovat. *„Každému někdy není dobře a to, že mi není dobře, je*

přece v pořádku, můžu být unavená, můžu být vzteklá, jen bych se s tím měla naučit pracovat a přijímat i tyto svoje negativní pocity."

Že máš k tomu i chyby? – Nikdo není dokonalý a je správné, že si právě svých nedostatků všimneš, můžeš na nich začít pracovat. *„Každý člověk má chyby a je to v pořádku, nikdo kolem sebe nechce dokonalé lidi, jen si to zkuste představit, jaké by to bylo. Je fajn, když o svých nedostatecích vím a umím s nimi pracovat, ale chyby a nedostatky k nám prostě patří a jsou součástí jedinečnosti každého z nás.“* Dalším důležitým bodem je přijetí faktu, že to, jak se měním každým dnem, rozhoduji se jinak než včera, k samotnému poznávání svého nitra patří a je dobré si to přiznat.

„Sebepřijetí by mělo být o tom, že vím, že jsem v pořádku přesně takový, jaký jsem, i se všemi svými chybami a nedostatky, na kterých můžu pracovat, pokud chci a mám na to zrovna energii.“

Věřím a vím, že by bylo ještě tolik věcí, o kterých by se dalo rozepsat, a mrzí mě, že nemám nekonečný papír, abych se jim mohla jednotlivě věnovat, ale kdybys přece jen měl jakékoliv otázky, můžeš se obrátit na odbornou literaturu nebo v případě nějakého problému, který by tě tížil, zajdi za paní psycholožkou (Je velmi sympatická a vůbec nekouše. :)).

Za mě to bude už jen pár slov na závěr. Chtěla bych moc poděkovat paní Majerové za její čas a trpělivost, protože jsem si z naší schůzky odnesla opravdu hodně. Navíc mi naše konverzace pomohla urovnat nepořádek v mé přeplněné hlavě.

Ted' už je ale jen na tobě kudy se vydáš, držím palce, my to dospívání přece zvládneme levou zadní!

Sunshine :):

Můj první boršč

Ukrajina, válka

7. 3. 2022

05:45

Často se vzbudím dřív a v teple si užívám poslední momenty odpočinku a klidu. Klid je ale poslední věc, kterou dnes cítím. Covid vystřídala válka.

06:20

Bosé nohy se pomalu dotýkají podlahy a krok po kroku opouštějí můj normálně prostorný pokoj. „Auu.“ To si snad dělá srandu. „Co děláš?!?!“ vyptává se mne velice „milým“ tónem bratr. „No, já si to lego po tom pokoji nepoházela!“ Jestli s bráchou něco posledních několik dní sdílím, tak je to pokoj, rozhodně ne představa o tom, jak by měl být uklizený.

07:17

Ve vlaku prolistovávám učebnice a připomínám si učivo. Z některých předmětů se už déle nepsalo...počkat, „společný násobek“? To nějak nesedí. Zaraženě zkoumám přední stranu zelené učebnice z matematiky. Aha, tak tohle je „dělitelnost“ pro primu. To bude mít pan profesor radost, až na něj brácha vytáhne rovnice. Nejsem zvyklá s někým být v pokoji, takže se ani nedivím, že jsem sebrala první zelenou učebnici, která se mi dostala pod ruku.

14:36

Ošoupu kozačky o rohožku, sundám kabát a vcházím do kuchyně. „Dobrý den“ zdravím pořád ještě trochu plaše. „Privet“. Teď nastane trapné ticho. Opatrně si nalívám hrnek čaje. Ráda bych započala nějakou konverzaci. Moje ruštinářské schopnosti mě ale poměrně omezují. Přemýšlím jaká věta jde vytvořit z priyekhala, gorod, vojna, yeda a spasiba. Místo toho mě usměvavě osloví ona. „Vy prishli iz shkoly seychas?“ Velice opatrně odpovídám: „Da.“

15:46

Stojím v supermarketu a snažím se identifikovat, která část zeleninové sekce by mohla mít to, co je v ruštině kapusta. Nejdřív jsem Irynu logicky dovedla ke kapustě. нет. Dobře, tak co třeba zelí. нет. Tak by to mohla být růžičková kapusta. нет. S úsměvem jsem to vzdala a jdu vstříc svému novému kamarádovi překladači. Odpověď se načítá pomalu. Najednou se zaposlouchám do okolí... „що ти маєш на увазі“ ... „ні це не буде завтра“ ... „ось воно“ ... „у нас багато часу.“ Jsem pořád v Česku?

Ruské slovo pro kapustu je skutečně všeobjímající. Myslím, že Iryna potřebuje kvěťák.

16:27

Bydlíme na malém městě. Jsme v místní Charitě a snažíme se sehnat nějaké oblečení. Konverzace plyne dlouho a je tak napůl v ruštině, takže já jsem opět úplně mimo. Rodný jazyk jsem ale nezapomněla, takže pobírám.... „Dneska jsme ubytovali dalších 100 lidí, na začátku přijížděli auty a s kufry, teď přicházejí vyčerpaní s igelitkou v ruce.“ „Máme úplně plné kapacity.“

18:58

Ti, co mne znají, vědí, že nejsem zrovna typ, který chodí někam včas. Před 7 hodinou mi však poslední dobou zazvoní v hlavě ten nejintenzivnější budík a já se přesunu na gauč a zapnu televizi. Iryna se vždy připojí a komentuje televizní záběry. Přičemž já tam prostě sedím a stydím se. I přesto, že si v tuto chvíli opravdu moc nerozumíme, ve chvíli, kdy se na obrazovce objeví jistý muž, jazyková bariéra mizí. Ani našťvané kroucení hlavou však nevystihuje naše pocity.

21:26

Jsem unavená a jdu si lehnout. Dobrou noc přeji Iryně, která stále zírání na obrázky v České televizi. Odkládám knížku a jdu spát. Ode dneška se ale budu usmívat. Iryna už týden spí u bráchy v pokoji. Přišla k nám před týdnem z Charkova s taštičkobatůžkem na zádech a igelitkou v ruce, v našem městě už pro ni nebylo jinde místo. Na Ukrajině nechala syna a všechno, co jí kdy patřilo. Vždy se ale usmívá. Až se jednou do Charkova vrátí, chce, abychom přijeli na její vynikající boršč.

M.T.

Zloději plakátů

Fejeton, ze školy

Věděli jste, že se na naší škole krade? Já to zjistila dost nemilým způsobem.

Když jsem se nedávno prodírala davem studentů směrem k tělocvičně, zahlédla jsem u šaten vnitřek jedné otevřené skříňky. Celé její dveře byly polepené plakáty ukradenými z chodeb, mezi nimi i jeden ke Dnům Země, na jejichž organizaci se podílím.

To je ovšem dost problematické; těch poutačů bylo patnáct – a mělo to tak i zůstat. Víc by totiž bylo moc a míň by už nefungovalo; prostě jich má být patnáct. Ne čtrnáct, do háje.

Dost mě to zaskočilo. Proč by to někdo dělal? Co kdo získá tím, že z chodby ukradne nějaký plakát? Jo, jasně, získá ten plakát. Ale k čemu je to vůbec dobrý? Ne že by to někomu kromě organizátorů vadilo, stejně si toho nikdo jiný nevšímá, ale přece jen když je těch plakátů tak pěkný počet, je celý propagační systém dost choulostivý a veškeré ztráty mohou mít až fatální následky.

Loupeže letáček by měly být zakázané školním řádem, jenže to samozřejmě nejsou, takže nikomu nehrozí žádný trest, pokud svůj přestupek nenapraví.

Proto jsme byli nuceni celou záležitost vzít do vlastních rukou.

Když přišel první dubnový den, vydaly jsme se hned ráno s další členkou našeho organizačního týmu na výpravu k této inkriminované skříňce, vyzbrojeny izolepou, miniaturními plastovými nůžtičkami z Tigeru a papírem s červeným nápisem.

Doufaly jsme, že tam nikdo nebude, protože by to bylo dost trapné. Jenže už z dálky bylo vidět u šaten něčí batoh a florbaluku.

On tam fakt někdo seděl.

Nezbývalo nám nic jiného než doufat, že nám florbalistka nebude věnovat žádnou zvláštní pozornost. Prošly jsme kolem ní, zastavily se a přemýšlely, jestli to opravdu udělat.

Po chvíli váhání jsme na dveře skříňky pověsily ten papír.

„Vraťte nám plakát na Dny Země pls,“ stálo tam. Jako podpis jsme připojily náš Instagram a doufaly, že se nám nejprve prostřednictvím soukromých zpráv zloději formálně omluví, poté plakát dají zpět tam, kde byl, a navrátí tak našemu křehkému propagačnímu systému harmonii, nebo že nám aspoň zvednou počet sledujících.

Později ten den jsme to cestou z areálu jazyků naschvál vzaly okolo tělocvičny, a hle, oni nám odpověděli! Pod naší červenou, hrozně naškrábanou výzvou se objevila oranžová, ještě hrozněji naškrábaná odpověď.

„Ano, vrátím! – apríl,“ napsali tam.

To mi zlomilo srdce. Naděje na to, že bychom mohli mít zase patnáct plakátů – ne zoufalých čtrnáct, jako tomu je teď – byly tytam.

Momentálně si procházím čtvrtou fází smutku.

A ani ti sledující nám na tom Instagramu nepříbyli.

Tereza Lafková

Život hmyzu

Zamyšlení, ze života

Nikdy dříve jsem hmyz nevnímal tak moc jako dnes. Tito nenápadní a někdy opomíjené tvorové jsou ale pro mě poslední dobou velmi inspirující. Nedávno, když jsme šli s kamarádem ze školy, všimli jsme si několika brouků na chodníku. Když jsem se tak na ně díval, říkal jsem si, jak asi žijí. Vždyť jejich život musí být taková pohoda! Oni nemusí trpět těmi povinnostmi lidí – chodit do školy, do práce, dělat domácí úkoly a mnoho a mnoho dalších věcí. Z našeho pohledu je náš život mnohem složitější než ten jejich.

Když si to ale tak vezmeme, hlavními úkoly člověka je obstarat si potravu, možná mít potomky, postarat se o ně a také o sebe. Hmyz to má podobně jako my, musí si obstarat potravu, mít potomstvo a přežít. Jen z našeho pohledu je jejich způsob života takový klidnější. Nemají žádné diktatury, jaderné zbraně, zákony, práva a povinnosti, omezení nebo třeba pronájmy.

Při pohledu na tato milá stvoření jsem si zapřemýšlel nad svým stylem života. Snad to nevyzní moc egoisticky, ale poslední dobou se cítím jako poměrně aktivní student, ale není to nic, čím bych se hned chlubil. Samozřejmě to přináší úspěchy, radost z připravovaných projektů, obdiv druhých a také radost ze sebe samého. Nese to s sebou ale také zklamání, úbytek energie, nepochopení, vyčítání a někdy i demotivaci. Ale tento život jsem si vybral a jsem neskutečně rád, že ho žiju. Hlavní na tom je, že jsem si ho zvolil sám, a tak jediný, na koho můžu nadávat, jsem zase a jenom já. Proto když poslední dobou nadávám na svět, který mě často moc nebaví, řeknu si, že je to jen v mé rukou, že si můžu dělat, co chci. Ke všem problémům se snažím postavit čelem. Je jasné, že mnoho svých problémů neovlivníme, ale ty, které můžeme ovlivnit, bychom měli zkusit vyřešit.

Často si říkám, že se všemi těmi věcmi skončím. Vždyť je rozhodně lepší se raději vyspat než do dvou do rána připravovat projekt. Tohle ale je můj život, mě naplňuje. Pokud na ten svůj nadáváte, je rozhodně lepší, pokud to je ve vašich možnostech, ho změnit. Zkuste si najít nějaké koníčky, můžete začít více číst nebo třeba chodit cvičit. Život by nás měl bavit a měli bychom si ho co nejvíce užít. Tak s chutí do toho a půl je hotovo. :)

Martin Elznic

Radium girls aneb Ženy odsouzené k smrti

Válka, chemie, opravdový příběh

V období první světové války bylo radium považováno za celosvětový zázrak. Používalo se nejen jako jedna ze složek do krému proti vráskám, ale také jako tajná přísada do fosforeskujících barev, kterými se natíraly ciferníky hodinek posílaných vojákům. Později ale ženy, které tyto ciferníky malovaly, začaly umírat.

Po tom, co se v roce 1917 do první světové války zapojily i Spojené státy americké, se pro ženy uvolnilo nespočet pracovních míst, ale všechny toužily pracovat jako malířky ciferníků hodinek, které ve tmě svítily.

Továren a společností na malování ciferníků bylo v té době v Americe hned několik, ale přední továrnou bylo US Radium Corporation.

Malování něčím tak drahým, jako bylo radium, vyžadovalo velmi precizní práci a dělnice se nesměly dopustit žádné chyby.

Každá dělnice si musela namíchat svoji vlastní barvu, která se skládala nejen z prášku radia, ale i ze sulfidu zinečnatého, který je toxický. Ženy tak byly každým dnem pomalu těmito továrnami tráveny.

Dělnice k malování používaly tzv. techniku lip dip, což znamenalo, že si měly dát štětec s radioaktivní barvou mezi rty, aby pomocí slin vytvořily dokonalou špičku.



Díky této konzumaci malých množství radia začaly tyto ženy svítit ve tmě, konkrétně jim svítily vlasy, zuby a někdy i části kůže. V roce 1921 rozbolely jednu z dělnic, jménem Amelia Mollie Maggia, zuby. Nechala si je tedy vytrhat, avšak rok po zubech následovala bolest celého těla a především dásní. Amelia tedy ještě jednou navštívila svého zubaře. Při této kontrole se Amelii doslova rozpadla čelist a zůstala doktorovi v ruce. Dne 19. září 1922 Amelie zemřela na následky silného krvácení. Nikdo však její smrt s prací v továrně nespojoval.

Po zdravotních potížích několika dalších pracovníků byla vydána doporučení, jak s radiem zacházet, avšak US Radium Corporation s těmito doporučeními nesouhlasila a celou situaci nadále nijak neřešila.

V té době také proběhlo komplikované vyšetřování, které nežádoucí účinky radia sice potvrdilo, ovšem kvůli zákazu ředitele US Radium Corporation nebyla tato zpráva dlouhou dobu zveřejněna.

Nové vyšetřování započalo v roce 1925 a věnovalo se hlavně pitvám zesnulých dělnic. Toto vyšetřování poukázalo hlavně na to, že orgány všech žen byly vysoce radioaktivní.

Dne 5. prosince 1925 byla studie o škodlivosti radia konečně zveřejněna a ženy se snažily dát své případy k soudu, avšak většina z nich neměla proti takto velké společnosti žádnou šanci.

Do roku 1927 zemřelo více jak padesát dělnic a ty, které přežily, zažívaly otřesné zdravotní komplikace. Docházelo u nich například k deformaci páteře, vytvářely se jim nádory na kostech, vypadaly jim zuby, a některým ženám se dokonce zkrátily nohy.

Tento případ je dodnes znám jako případ žen odsouzených k smrti.



Cesta hlášky

Klíčová slova: hlášky, zapisování

Mé psaní hlášek začalo zhruba před třemi lety a zahrnuje už více jak pět sešitů, pětáctýřicet stránek dokumentu, jedenáct poznámek v telefonu, okolo stovky knih a přes sedmdesát lidí. Za tu dobu se toho nahromadilo fakt dost, ale jak probíhá cesta hlášky?

Celé to začalo asi před třemi lety, kdy jsem si koupila malý linkovaný sešítek a po vzoru kamarádky jsem do něj začala opisovat hlášky z knížek. Postupně jsem si to zamilovala. Pak nastal posun. S onou kamarádkou, jež mě k hláškám přivedla, jsem odjela na tábor, kde jsme spolu založily „Táborové hrášky“. Ano, hrášky, přerékla jsem se tehdy, a tak jsme to použily.

Po prázdninách, kdy se tento zlomový tábor (hodně dramatický název, já vím) odehrál, jsem pomalu začala zapisovat i ve škole. Jako sekundáni jsme říkali pěkné blbosti, to vám teda povím. No, postupně si mého zapisování spolužáci začali všimnout, chtěli si hlášky také číst, tak jsem začala svůj sešítek půjčovat, až se z toho stala taková štafeta. Popravdě, nebylo to úplně ideální, a tak jsem o rok později, v tercii, založila i sdílený dokument.

Je to rozhodně mnohem jednodušší. Kdokoli si zkrátka kdykoli může na mobilu nebo počítači hlášky přečíst a zároveň může také něco doplnit či upravit jako komentář, který pak já s mou kamarádkou schválíme a upravíme. Nikdy samozřejmě nejsou v dokumentu úplně všechny hlášky, zas tolik energie a času nemám, ale v současné době máme něco přes 45 stran, takže to snad stačí. A kdyby ne, tak humor nám zůstává.

Veronika Sáblová

Není co psát!

Psaní, tvorba, ze života

Tedy vlastně je co psát, avšak já nevím, co psát! Vmžiku vám vysvětlím svůj problém s psaním.

Když jsem se v primě připojila k redakci školního časopisu, myslela jsem si, že se nápady do mé hlavy pohnou tak trochu samy, beze snahy. Jenže ony se z nějakého důvodu nehnou, ba naopak, mám pocit, že se mé hlavě vyhýbají obloukem. Tedy vlastně nevyhýbají. S nápady je to velmi složité. Nápady jsou jako oblaka na nebi. Nápady jsou jako motýli, poletují všude okolo mne. A já se jednoho toho motýla, tedy jeden ten nápad, snažím chytit. Natahuju ruku, žádný nechytám, pak se však jeden o mou ruku otře. Rychle se ho oběma rukama snažím zachytit. Už už ho mám, už ho svírám v pevném sevření dlaní. Většinou takto chytám nápady ve škole. Ale protože jsem ve škole, tak si ten nápad nemohu zapsat. Takže se pokusím si ho zapamatovat a udržet si ho do té doby, než se vrátím domů.

Když přijdu domů, a nápad mám stále v hlavě, rychle sednu ke stolu a zapnu počítač. Hned otevřu dokumenty a vytvořím nový. Napíšu název článku. Pak přemýšlím. A přemýšlím. A přemýšlím. Ptáte se, nad čím? Nad tím, jak nápad zformulovat. Jak ho dát do písemné podoby tak, abych ho zformulovala právě tak, jak ho chci. Někdy se mi to povede, avšak někdy ne. Záleží na rozpoložení mého spisovatelského střeva. Někdy je výsledkem mých snah nějaký pěkný článek do školního časopisu. Někdy však ne.

Doufám, že se mi těch pěkných článků povede napsat více!

Eliška Hamrová