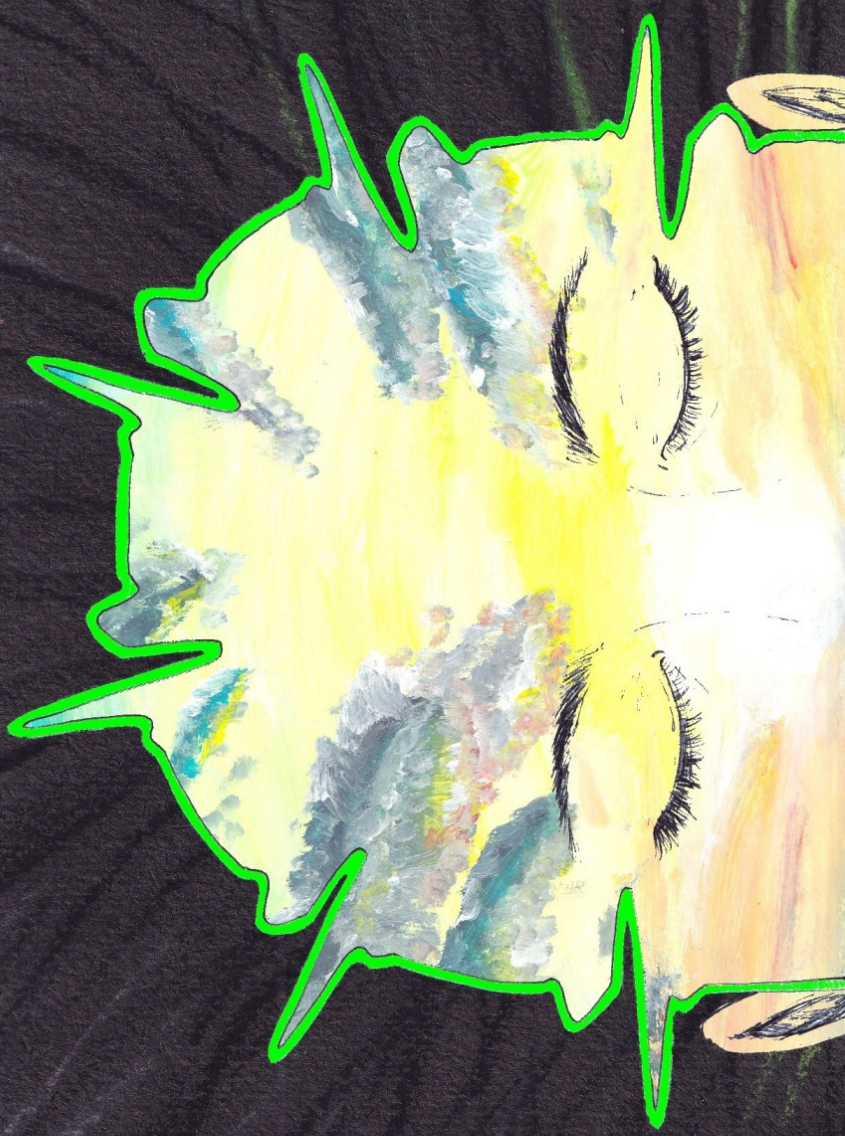
ŠALDOVINY

WEB: SALDOVINY.CZ



(S) NOVÉ ČÍSLO

ŠALDOVINY 12. VYDÁNÍ

LISTOPAD 2023

V tomto čísle se dočtete...



PROČ SNÍME?

Snění je něco, co se nám děje každý den – ať chceme, nebo ne. Sny, které si pamatujeme i po probuzení, jsou však jen zlomkem toho, co se nám v hlavě odehrává během noci...

Vědci, filosofové, neurologové a mnoho dalších, se zabývali zkoumáním možných příčin snění, ale nikdy se tak docela neshodli.

STRANA 8

SPÁNEK

Zítra píšu klauzuru. Zítra mě zkouší z biologie. Musím dopsat esej. A slovíčka. A úkol. A to jsem ještě ani nezmínil to, že lidé chtějí ve svém životě dělat i jiné věci než školu. Řešení? Stačí jít spát později – vyřešeno. Anebo?

STRANA 14



RECENZE NA HRU DIXIT

Toužili jste někdy být vypravěčem příběhů nebo hledat skryté významy ve výrocích a citátech? Pak vám můžeme vřele doporučit netradiční karetní hru Dixit! Už sám tajemný název napovídá, v čem hra spočívá. Dixit totiž v latině doslova znamená „on řekl“. Celý herní princip je založen právě na tom, kdo co řekne, kdo si to jak vyloží a jaké s tím má spojené asociace.

STRANA 11

SLOVO ÚVODEM

Vážení a milí čtenáři,
přišel podzim a s ním pošmourné a deštivé počasí. Dny se krátí a světla ubývá. Perfektní podmínky pro dlouhý, ničím nerušený spánek plný nejroztodivnějších snů. A že jich někdy je!

Jen občas si je ale zapamatujeme a můžeme povyprávět našim přátelům a společně bádat, co znamenají a odkud se berou. S tímto bádáním vám může pomoct i jeden z článků, který po prolistování čísla najdete. Společně se v něm podíváme na to, jak a kdy sny vlastně vznikají, a zároveň se dočtete několik teorií o jejich významu nebo i předvídání budoucnosti.

Aby se vám lépe usínalo, můžete si vyzkoušet recept na Spáčův sen. Nejen, že zažene všechny noční můry, ale díky bleskové přípravě také ušetří čas, ve kterém si můžete přečíst třeba o tzv. spánkové paralýze. Jak tento jev probíhá a komu se nejčastěji děje, se totiž můžete dočíst jen o pár stránek dál. Kromě průběhu spánkové paralýzy se dozvíte i něco málo o její souvislosti s únosy mimozemšťanů a s náměsíčností.

Snad všichni víme, že k životu potřebujeme zdravý, dostatečný a kvalitní spánek, který nám nepřinese jen hezké sny, ale i sílu do dalších dnů. Jak dlouho by měl ale trvat a proč ho nepodceňovat? I na takové otázky vám odpovíme.

Dlouhé podzimní večery si můžete zkrátit hraním karetní hry Dixit plné vyprávění, snů a nejasností. S hrou vás seznámí naše krátká recenze. O čem bude ten váš příběh?

Všichni v srdci chováme mnoho krásných snů. Některé se naplní, jiné se časem změní a další se nestanou vůbec. A o tom pojednává krátká úvaha o vysněných cílech.

Naším dlouhodobým cílem a snem bylo dotáhnout tohle číslo do konce. Pronásledovalo nás v nočních můrách a jeho příprava kvůli nabitému programu všech členů redakce nebyla vůbec snadná. Proto vám děkujeme za trpělivost a naplnění tohoto malého snu.

Pojďme si je společně splnit všechny!

Anežka Bémová, Veronika Šípková, šéfredaktorky

OBSAH

Slovo úvodem.....3
Vorwort.....4
Co je nového?.....5
Téma: Proč sníme.....6
Thema: Warum träumen wir eigentlich? 7
Zajímavost: Spánková paralýza.....8
Merkwürdigkeiten: Schlafparalyse.....9
Trocha poezie.....10
Recenze: Hra Dixit.....11
Anketa.....12
Téma: Už spíš?.....14
Básnička.....15
Křížovka.....18
Recept: Spáčův sen.....19
Úvaha: Vysněné cíle.....20
Hlášky učitelů.....20
Stellungnahme: Geträumte Ziele.....21
Poděkování, Die Danksagung.....22

TIRÁŽ

Šaldoviny, časopis Gymnázia F. X. Šaldy v Liberci
12. číslo, LISTOPAD 2023
Vychází v nákladu 80 výtisků
Cena: 10 Kč

Šéfredaktorky: *Anežka Bémová, Veronika Šípková*
Šéfredaktorka německé části: *Markéta Sklenářová*

Na tomto čísle se podíleli:
Redaktoři: *Anežka Bémová, Agáta Šimáčková, Amy Tůmová, Filip Novák, Josef Bém, Káťa Záklasníková, Klára Bémová, Lucie Šípková, Markéta Sklenářová, Martin Žalud, Radka Baracová, Veronika Šípková*

Externí autoři: *Anička Heczková, Adam Brož, Anna Anastázie Bahenská, Elen Janoušková, Marie Doudová, Tereza Ježková*

Překladatelé: *Dominik Serebrianský, Johana Pazourová, Markéta Sklenářová*

Česká korektura: *Štěpánka Fantová*
Německá korektura: *Romeo Henrich, Karin Pelz*
Editor a fotograf: *Anežka Bémová, Veronika Šípková*
Výtvarnice a autorka obálky: *Sofie Munzarová*

Kontaktní údaje:
redakce@saldoviny.cz

VORWORT

Sehr geehrte und liebe Leser,

der Herbst ist gekommen und hat auch das regnerische und trübe Wetter mitgebracht. Die Tage verkürzen sich und auch ihre Länge nimmt ab. Das sind die perfekten Bedingungen für den langen, von nichts gestörten, Schlaf, der voll von vielfältigen Träumen sein wird. Und manchmal sind es viel von ihnen! Nur ab und zu merken wir sie und dann können wir sie unseren Freunden erzählen und zusammen raten, was sie bedeuten und woher sie kommen. Mit dieser Forschung kann euch auch einer unserer Artikel helfen, den ihr beim Blättern finden werdet. Wir blicken dort zusammen darauf, wie und wann Träume entstehen und gleichzeitig erfahrt ihr mehrere Theorien über ihre Bedeutung oder auch über die Vorhersage der Zukunft.

Um besser einzuschlafen, könnt ihr das Rezept „Im Traum des Schläfers“ probieren. Es vertreibt nicht nur alle Albträume, sondern erspart euch auch dank der blitzschnellen Vorbereitung Zeit, in welcher ihr zum Beispiel den Artikel über Schlafparalyse lesen könnt.

Wie dieses Phänomen verläuft und wem es am meisten passiert, könnt ihr nur ein paar Seiten weiter lesen. Außer dem Verlauf der Schlafparalyse erfahrt ihr auch ein bisschen etwas über ihren Zusammenhang mit außerirdischen Entführungen und die Mondsüchtigkeit.

Wir alle wissen, dass wir zum Leben gesunden, ausreichenden und hochwertigen Schlaf brauchen, der uns nicht nur schöne Träume, sondern auch Kraft für den nächsten Tag bringt. Wie lang soll er aber sein und warum sollten wir ihn nicht unterschätzen? Auch diese Fragen beantworten wir.

Lange herbstliche Abende könnt ihr mit dem Kartenspiel Dixit verkürzen, das voll von Erzählungen, Träumen und Unklarheiten ist. Ihr werdet dieses Spiel in unserer kurzen Rezension kennenlernen. Wie wird eure Geschichte sein?

Wir alle tragen in unseren Herzen viele schöne Träume. Einige erfühlen sich, andere verändern sich im Laufe der Zeit und die nächsten passieren überhaupt nicht. Und davon handelt unsere kurze Stellungnahme, die voll von geträumten Zielen ist.

Unser lang ersehnter Traum und unser Ziel war es, diese Ausgabe zu Ende bringen. Sie verfolgte uns in den Albträumen und ihre Produktion war aufgrund des vollen Programms von allen Mitgliedern der Redaktion überhaupt nicht einfach. Darum bedanken wir uns für eure Geduld und der Erfüllung dieses kleinen Traums.

Lasst uns sie alle zusammen erfüllen!

Anežka Bémová, Veronika Šípková, Chefredaktourinnen
Übersetzung: Markéta Sklenářová (6.N)

CO JE NOVÉHO?

21st IARU World ARDF Championships
Mistrem světa je i závodník z Liberce!

Poslední týden prázdnin se v Jizerských horách konalo 21. mistrovství světa v radiovém orientačním běhu. Závody probíhaly v Bedřichově, u Raspenavy, kolem přehrady Mšeno a u Smržovky. Titul mistra světa v kategorii Muži 70 se povedlo vybojovat i libereckému závodníkovi. Dařilo se i zbytku české reprezentace. Češi si odvezli celkem 33 zlatých, 34 stříbrných a 21 bronzových individuálních i týmových medailí napříč všemi kategoriemi.

Jeden z členů redakce se akce také zúčastnil, ovšem jen jako dobrovolník ve stánku s pivem a limonádou. Zjistil zde mimo jiné, že korejští závodníci mají rádi malinovku s pěnou.

Martin Žalud (kvarta)

Harmonizáky 1.A a 1.B

Co by byly harmonizáky bez starého dobrého Krakonoše? Byli jsme totiž v areálu Krakonoš v Bílém Potoce ubytováni na tři nezapomenutelné dny, a co se týče jídla či programu, nebyli jsme zklamáni. Pod vedením lektorů a učitelů (našich třídních učitelek a pana Jirovského) jsme si vyzkoušeli mnoho nevšedních her. Tím myslím třeba Among us, pojídání čokolády v kabátech, parukách a rukavicích, boj o vlajky nebo selfie challenge. Pobyt byl zakončen epickou noční hrou – konzumací zmrzliny s pálivou omáčkou v půl jedné ráno.

Klára Bémová (1A)

Za sportem do Chorvatska

Už jste někdy slyšeli o ostrově Mali Lošinj? Nic vám to neříká? Nevadí, počkejte pár let a škola vás, stejně jako letošní třeťáky, vypraví na nezapomenutelný zájezd na sportovně-turistický kurz do Chorvatska.





Rozhýbali jsme se, chodili na výlety, vařili, soutěžili, smáli se, zpívali a tančili, ale hlavně si zaplavali v průzračně čistém moři, které jen tak někde nenajdete. Prožili jsme skvělý týden plný pohybu a díky prosluněnému počasí si prodloužili prázdniny. Především jsme se ale seznámili s ostatními třídami a zjistili, kdo s námi vlastně chodí do ročníku.

Závidíte? Však se taky dočkáte. Rozhodně se ale máte na co těšit!

Veronika Šípková (septima)

PROČ SNÍME?

Snění je něco, co se nám děje každý den – ať chceme, nebo ne. Sny, které si pamatujeme i po probuzení, jsou však jen zlomkem toho, co se nám v hlavě odehrává během noci.

Možná jste si taky někdy položili otázku: Proč vlastně sníme? Odpověď ale není jednoznačná. Vědci, filosofové, neurologové a mnoho dalších, se zabývali zkoumáním možných příčin snění, ale nikdy se tak docela neshodli. V tomto článku se podíváme na jejich nejpravděpodobnější a nejzajímavější názory.

Nejdřív bych se měla zmínit o tom, kdy vlastně sníme. Asi všichni víme, že se to děje, když spíme. Ale věděli jste třeba, že náš spánek se skládá ze dvou částí? Non-REM fáze a REM (neboli rapid eye movement, česky rychlé pohyby očí) fáze. Právě v REM fázi se nám zdá většina snů, které si ráno pamatujeme.

Vzhledem k tomu, že ve snech se nikdy neobjeví věci, které jsme neviděli nebo neprožili, nabízí se jako logická možnost, že je vytváří naše podvědomí, které třídí myšlenky a vzpomínky. Zkrátka „uklízí“ všechno, co se nám za den v hlavě nashromáždilo. Při tom úklidu to ale pomíchá a vznikne sen. Někdy se nám zdají úplně šílené příběhy, a ne vždy víme, co znamenají. Zároveň mohou sny i odrážet naše pocity a životní situaci, a to nejen díky paměť, ale i za pomocí různých symbolů a náznaků.

Tím se dostáváme k další teorii. Ta tvrdí, že naše podvědomí nám (nepřímo) ukazuje, co potřebujeme nebo chceme. Podle Freudova Výkladu snů nám sny vyjevují naše touhy a potřeby. Například ve snu hladového člověka bude bohatá hostina, naopak vystresovaný člověk může ve spánku třeba i létat.

Nemusí se nám totiž nutně zdát přímo o tom, co potřebujeme. Sny nám ukážou směs nesmyslů, které jsou však ve skutečnosti skrytými významy, symboly a narážkami. Ty potom musíme my sami nebo psychologové rozklíčovat.



Některé z náboženských teorií říkají, že skrz právě takové narážky k nám promlouvá bůh nebo vesmír a snaží se nám něco říct. Může to být varování, rada, připomínka. Zkrátka jde o nějakou formu komunikace mezi námi a něčím větším, než jsme my sami. Mohou to dokonce být vize z budoucnosti. Tomuto jevu se potom říká déjà rêvé (znamená to, že se nám to již zdálo), podobně jako je déjà vu (již viděno). Skeptici tyto vize vysvětlují tak, že snů je tolik, že se velmi pravděpodobně některý trefí do toho, co se později skutečně stane.

Nakonec ale záleží na nás, kterým snům se rozhodneme věřit. Ať jde o nesmysly, které nám ukazuje naše podvědomí, nebo o obrazy z budoucnosti. Jsou to naše sny a jen my sami můžeme jejich významu porozumět nejlépe.

Káťa Záklasníková (sexta)

THEMA

WARUM TRÄUMEN WIR EIGENTLICH?

Träumen ist etwas, was uns tagtäglich passiert – egal, ob wir es wollen oder nicht. Träume, an die wir uns auch nach dem Aufwachen erinnern können, sind allerdings nur ein Bruchstück dessen, was in der Nacht in unserem Kopf herumirrt.

Ihr dürftet euch schon mal die Frage gestellt haben: Warum träumen wir eigentlich? Die Antwort ist aber gar nicht eindeutig. Wissenschaftler, Philosophen sowie Neurologen erkundeten zwar bereits die möglichen Ursachen des Träumens, wurden sich aber nie einig. In diesem Zeitungsartikel beleuchten wir die wahrscheinlichsten und interessantesten Auffassungen dazu.

Zunächst sollte ich aber erwähnen, wann wir überhaupt träumen. Wie wir vermutlich alle wissen, geschieht es im Schlaf. Aber wusstet ihr schon, dass der eigentliche Schlaf aus zwei Teilen besteht? Aus der Non-REM-Phase und der REM-Phase (beziehungsweise rapid eye movement, dt. schnelle Augenbewegungen). Eben in der REM-Phase geschehen die meisten Träume, die wir noch nach dem Aufwachen abrufen können.

Da in unseren Träumen nie Sachen erscheinen, die wir nicht schon einmal sahen oder erlebten, bietet es sich an, dass diese unser Unterbewusstsein erzeugt, das unsere Gedanken und Erinnerungen sortiert. Schlicht säubert es alles, was sich am Tag in unserem Kopf angesammelt hatte. Bei diesem Saubermachen wird aber alles durcheinandergebracht und es entstehen Träume. Manchmal träumen wir von ganz verrückten Geschichten, und dann wissen wir eben nicht immer, was sie bedeuten. Gleichzeitig können Träume unsere Gefühle und Lebenslage widerspiegeln, und dies nicht nur dank unseres Gedächtnisses, sondern auch mit Hilfe verschiedenster Symbole und Andeutungen.

Und dadurch gelangen wir zur weiteren Theorie: Diese behauptet, dass uns unser Unterbewusstsein (indirekt) darauf hinweist, was wir brauchen oder wollen. Der Traumdeutung von Freud zufolge offenbaren uns Träume unsere Sehnsüchten und Bedürfnisse. Beispielsweise wird im Traum eines hungernden Menschen ein reiches Mahl erscheinen, ein gestresster Mensch kann wiederum im Schlaf fliegen. Wir müssen nicht zwangsläufig davon träumen, was wir benötigen. Träume entdecken uns ein Gewirr von Blödsinn, die in der Tat jedoch nur versteckte Bedeutungen, Symbole und Andeutungen sind. Die müssen entweder wir selbst oder Psychologen entschlüsseln.

Manche Glaubenstheorien besagen, dass durch ebensolche Andeutungen Gott oder das Universum zu uns sprechen und uns etwas ausrichten wollen. Es können Warnungen, Erinnerungen oder Anmerkungen sein. Kurz und einfach geht es um eine Kommunikationsform zwischen uns und etwas Übergeordnetem, Größerem als wir sind. Sogar Zukunftsvisionen können es durchaus sein. Dies nennt sich dann déjà rêvé (d.h., wir haben bereits davon geträumt), ähnlich wie déjà vu (dt. schon gesehen). Skeptiker deuten solche Visionen so, dass es so viele Träume gibt, dass einer von denen bestimmt auf das zutreffen muss, was uns in der Zukunft entgegenkommen wird.

Träume machen uns nicht nur auf die Zukunft aufmerksam, sondern bereiten uns auch darauf vor. Die Träume, in denen wir ungewöhnlich agieren, wollen uns womöglich etwas Neues beibringen oder uns in eine unbekannte Situation stellen, um diese erlebt und ausprobiert zu haben, bevor sie einmal eintritt. Den Auffassungen von anderen nach kommen wir im Träumen eher damit zurecht, was uns bereits geschah – mit verschiedenen Traumata, Erlebnissen oder Erinnerungen.

Schlussendlich liegt es aber an uns, welchen Traumdeutungen wir entscheiden, uns anzuvertrauen. Ungeachtet dessen, ob es Blödsinn ist, den uns unser Unterbewusstsein darbietet, oder Zukunftsbilder. Es sind schließlich unsere Träume und wir selbst können deren Bedeutung am besten enträtseln.

Káťa Základsníková (sexta)
Übersetzung: Dominik Serebrianský (6.N)

ZAJÍMAVOST

SPÁNKOVÁ PARALÝZA

Děsivý pojem, že? A co vlastně znamená? A jak dlouho může trvat? Odborně řečeno se jedná o stav mezi spánkem a bděním, během kterého ale náš mozek není schopen rozlišit sen od reality. Může trvat minuty ale i hodiny a jeho častý výskyt někdy vede až k rozvinutí psychických chorob.

Za tento jev může pravděpodobně opožděná funkce tzv. Varolova mostu, tedy dolní části mozku, která kromě slzení, slinění nebo zužování zornice zodpovídá také za REM fáze spánku. Spánkovou paralýzou jsou postiženi především aktivní uživatelé drog a alkoholu nebo osoby, které jsou vystaveny velkému stresu nebo nemají pravidelný režim spánku (usínají a probouzejí se každý den jinak, a mozek tak nemá stabilní spánkový cyklus). Náchylnější k spánkové paralýze jsou samozřejmě osoby s nějakou psychickou poruchou.

V praxi to znamená, že po „probuzení“ mozek už sice částečně pracuje a vnímá realitu, ale zároveň není stoprocentně schopen odlišit zbytky snů od světa kolem. Takto postižený člověk se cítí ochrnutý, protože nedokáže ovládat své tělo, cítí se, jak název napovídá, paralyzován a není tak schopen ani mluvit ani třeba jen mrknout, protože nehybné má i oči. Zasažený subjekt má pocit, jako by ho někdo připoutal k posteli. Také má, právě kvůli neschopnosti mozku oprostit se od snu, různé halucinace, pocit, že je někým sledován, nebo je dotyčný přesvědčen, že se kolem něj nachází nadpřirozené bytosti, jako duchové nebo démoni, kteří mu chtějí ublížit. Oběť je tak po celou dobu spánkové paralýzy vystavena obrovskému strachu a stresu a tento stav často končí silnou úzkostí. Děsivé, že?

Opačnou, tedy příliš zrychlenou, funkcí Varolova mostu se dají zase vysvětlit jevy jako náměsíčnost nebo všechny „nenormální“ aktivity spícího člověka, např. trhavé pohyby nebo mluvení ze spaní.

A ještě perlička na závěr. Víte, co je jedním z nejčastějších vysvětlení únosů UFO? Ano, je to právě spánková paralýza. Někteří vědci se totiž domnívají, že lidé, kteří tvrdí, že byli uneseni mimozemšťany, prodělali celý „incident“ během spánkové paralýzy.

Radka Baracová (3.N)

SCHLAFPARALYSE

Erschreckender Begriff, oder? Und was heißt das eigentlich? Und wie lange kann sie dauern? Ganz fachlich geht es um einen Zustand zwischen dem Schlaf und dem Erwachen, der im Rahmen von ein paar Minuten bis zu einigen Stunden dauern kann. Ihr häufiges Auftreten kann bis zur Entwicklung psychischer Krankheiten führen.

In der Praxis heißt das, dass nach dem „Erwachen" das Gehirn zwar schon teilweise arbeitet und die Realität wahrnimmt, aber es gleichzeitig nicht fähig ist, die Reste der Träume von der Welt um einen herum zu unterscheiden. So fühlt sich ein behinderter Mensch gelähmt, weil er seinen eigenen Körper nicht kontrollieren kann, er fühlt sich paralysiert, wie schon der Begriff sagt, und er ist so auch nicht fähig zu sprechen oder zu zwinkern, weil auch seine Augen unbeweglich sind. Die betroffene Person hat das Gefühl, als hätte sie jemand ans Bett gefesselt. Man hat auch, genau wegen der Unfähigkeit des Gehirns den Traum zu beenden, verschiedene Halluzinationen, das Gefühl, dass man von jemandem verfolgt wird, oder man ist überzeugt, dass sich um einen herum geisterhafte Gestalten befinden, wie Geister oder Dämonen, die einem wehtun wollen. Das Opfer ist dann für die ganze Zeit der Schlafparalyse riesiger Angst und riesigem Stress ausgesetzt und dieser Zustand endet oft mit starker Beklemmung. Grauenhaft, oder?

Für diese Erscheinung ist wahrscheinlich eine verspätete Funktion der sogenannten Brücke, also des unteren Teils des Gehirns, zuständig. Dieser Teil ist außer der Produktion der Tränen, des Speichels oder der Verengung der Pupille, auch für die REM-Phase des Schlafs verantwortlich. Vor allem aktive Benutzer von Drogen und Alkohol oder Personen, die großem Stress ausgesetzt sind oder die keinen regelmäßigen Schlafrhythmus haben (sie schlafen jeden Tag anders ein und wachen anders auf und das Gehirn hat so keinen stabilen Schlafzyklus), sind von der Schlafparalyse betroffen. Anfälliger für Schlafparalyse sind natürlich Personen mit irgendeiner psychischen Krankheit.

Mit der gegenseitigen, also viel zu beschleunigten, Funktion der „Brücke" kann man Erscheinungen wie Schlafwandeln oder alle „nicht normalen" Aktivitäten eines schlafenden Menschen, wie z. B. ruckartige Bewegungen oder Reden im Schlaf, erklären.

Und noch eine Perle zum Schluss. Wisst ihr, was die häufigste Erklärung von UFO-Entführungen ist? Ja, richtig – Schlafparalyse. Manche Forscher vermuten nämlich, dass Menschen, die behaupten, dass sie von Aliens entführt worden sind, den ganzen „Zwischenfall" während der Schlafparalyse durchgemacht haben.

Radka Baracová (3.N)
Übersetzung: Johana Pazourová (6.N)



TROCHA POEZIE

Víte, že máme mezi sebou na FX spoustu skvělých básníků? Během loňského roku vytvořili studenti z různých tříd akrostichy na motivy akrostichů Francoise Willona a dokonce i básně v anglickém jazyce. V následujících číslech si některé z nich budete moct přečíst. Doufáme, že vás tyto krásné kousky poezie pohladí po duši stejně tak, jako potěšily nás...

This school is a big mistake,
I'm always looking for meds to take.
This school is a lot of fun,
Especially when there is none.

I don't think I 'll ever graduate.
I'm probably just illiterate.
I'm done with being Einstein-wanna-be,
Because my grades are simply killing me.

Anička Heczková, Marie Doudová (2. B)



Ač veselá, trochu hezká,
Nezažila nikdy lásku.
Na čele má z toho vrásku,
Ach nikdo pro ni není?
(Anna Anastázie Bahenská, 2. A)

My car got pull over
Cause I wasn't driving sober

The policeman said I needed to take the test
And now you can guess what came next

When he found out I'd been drinking
He put me in handcuffs without thinking

And now I'm in a jail planing my get away
While my car is still stuck alone on a highway

But the lesson learned is clear
Don't drink behind wheel

Elen Janoušková (2. B)

Jako když rozvrátí se svět,
Ezopovy bajky postrádají poučení,
Že nezbyla tu ani jedna z vět.
Kolik lidí už na světě není?
Občas vzpomínám na poslední květ.
Věřím, že v pekle není.
Ámen, křížek, políbení...
Tereza Ježková (2. A)

RECENZE NA HRU DIXIT

Houstone, máme problém!
Den zúčtování...
Něco mi tu nesedí.

Toužili jste někdy být vypravěčem příběhů nebo hledat skryté významy ve výrocích podobných těmto? Pak vám můžeme vřele doporučit netradiční karetní hru Dixit! Už sám tajemný název napovídá, v čem hra spočívá. Dixit totiž v latině doslova znamená „on řekl“. Celý herní princip je založen právě na tom, kdo co řekne, kdo si to jak vyloží a jaké s tím má spojené asociace.

Na 84 velikých kartách plných snových obrázků se skrývá nespočet příběhů a každý v nich může vidět právě ten svůj. Během hry má každý v ruce 6 z těchto karet, které drží před ostatními v skrytu. V každém kole se jeden hráč stává vypravěčem a jakýmkoliv způsobem popíše asociace spojené s jedním ze svých obrázků na kartách. Ostatní se ale jeho příběh snaží napodobit a ve vlastní zásobě karet najdou takovou, která dokáže zmást protihráče. Pak už vás čeká pravé detektivní pátrání! Která karta skutečně patřila vypravěčovi a kterými jen matou soupeři?

Jak sami vidíte, pravidla nejsou vůbec těžká a bez problému je pochopí opravdu každý. Nemusíte dlouho taktizovat, stačí se jen naladit na podobnou notu s vypravěčem a máte vyhráno. Jednoduchost hře ale vůbec neubírá na zajímavosti – právě naopak!
Opravdu zajímavé však vše začíná být až v případě, kdy hrají aspoň čtyři spoluhráči, jelikož v menším počtu se vytrácí kouzlo hledání správné karty mezi tolika jinými. Jakmile však seženete tu správnou partu, pusťte se do hraní!



S Dixitem si užijete spoustu zábavy, možná i lépe poznáte své přátele prostřednictvím jejich příběhů a naladíte se do překrásné snové atmosféry, která celou hru provází. Jedinou nevýhodou je, že se po čase karty okoukají. V takovém případě je však možné pořídit nová rozšíření anebo vzít do rukou tužky a pastelky a vytvořit si nové karty vlastní. Ukrýt do nich vlastní příběhy a nálady... Fantazii se meze nekladou!

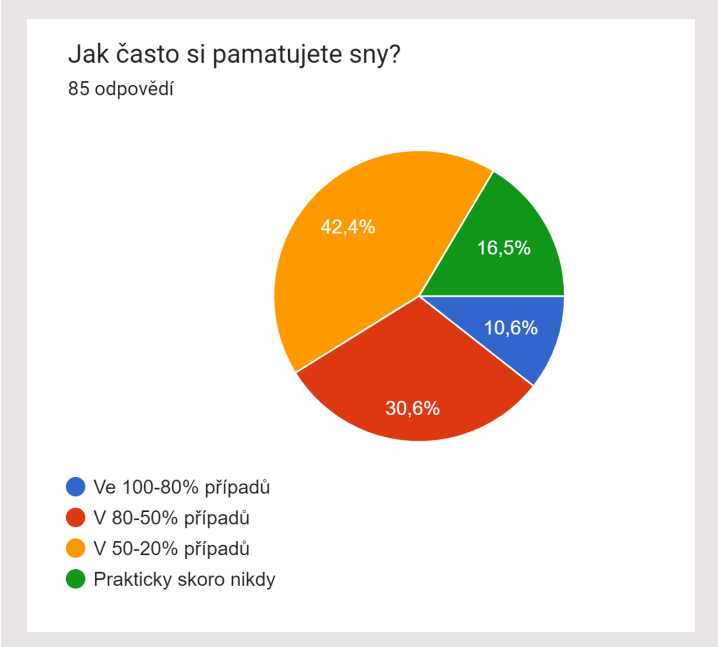
Anežka Bémová (septima), Josef Bém (sekunda)

VYHODNOCENÍ ANKETY

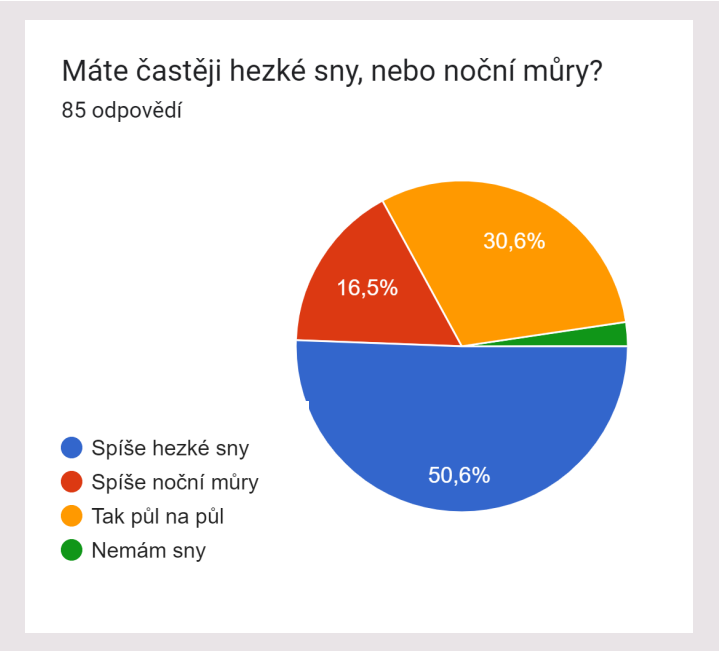
Během listopadu jsme vyslali do světa anketu zabývající se sny, jejíž zaznamenané odpovědi přikládáme níže prostředkem grafů.

Z odpovědí dotázaných studentů nám vyplynulo, že většina souhlasí s tím, že se nám sny zdají každou noc. Málokdo si je pamatuje pokaždé, ale mnoho z nich má výbornou paměť, se kterou si některé sny dokáží vybavit i po probuzení. Zajímavým úkazem se zdá opakování jednoho snu jednou nebo i víckrát, stalo se vám to také? Padání se ve snech příliš nevyskytuje, často ani o škole se respondentům nezdá, možná na to má vliv i to, že se nám zdají spíše hezké sny, ovšem i noční můry se někdy objeví. A jak jste na tom vy, pamatujete si své sny?

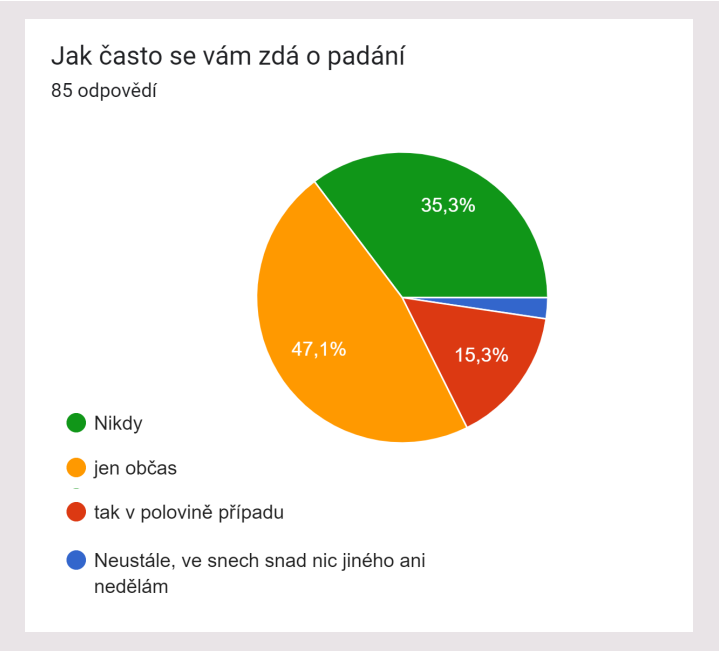












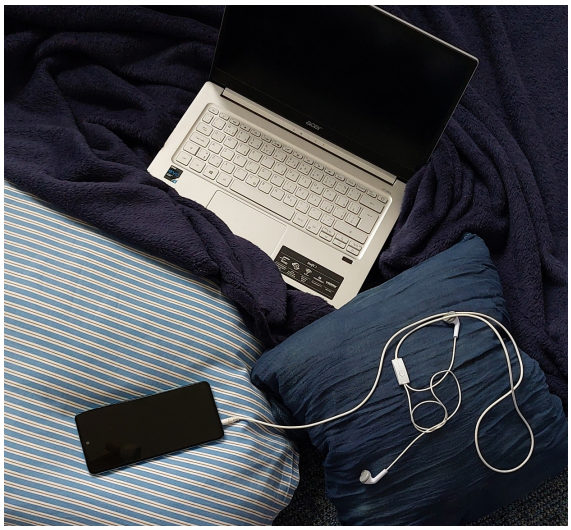


V rámci ankety proběhla i soutěž o nejlepší sen. Všechny sny prošly přísným hodnocením redakce a o vítězi ve finále rozhodli naši čtenáři. Gratulujeme vítězi a děkujeme všem za účast. Vítězný sen si můžete přečíst níže a zbylé najdete roztroušené na stránkách časopisu.

Jednou se mi zdálo, že jsem zastřelila arcivévodu Františka Ferdinanda v Sarajevu. Pak jsem to s hrůzou říkala mamce, která mi naprosto vážně odvětila, že sice na mě asi nikdy nepřijdou, ale nebudu moct s tou vinou žít. Nakonec jsem zjistila, že mě k celému činu navedla má sestra. Celou dobu jsem cítila díru v zádech, jako bych byla zasažena střelnou zbraní. Pro Kontext dodám, že jsem před usnutím nepožila žádné návykové látky a ani jsem si o arcivévodovi nic nečetla neb nezjišťovala. Až ráno po zuřivém googlení jsem se dozvěděla, že máme narozeniny ve stejný den...

UŽ SPÍŠ?

Zítra píšu klauzuru. Zítra mě zkouší z biologie. Musím dopsat esej. A slovíčka. A úkol. A to jsem ještě ani nezmínil to, že lidé chtějí ve svém životě dělat i jiné věci než školu. Řešení? Stačí jít spát později – vyřešeno. Anebo?



Pokud nám někdo z vás, kdo studujete na gymnáziu (nebo studujete cokoliv jiného), budete tvrdit, že spíte tolik, kolik byste měli, nebudu vám věřit. Sám jsem student gymnázia a můžu s klidem prohlásit, že nikdo z nás nespí pravidelně noc za nocí osm (nebo třeba deset) hodin denně. Sedm dní v týdnu. To je blbost. Nebojte, nejste v tom sami – jedeme v tom snad všichni (dobře, skoro všichni – tímto zdravím Mirka Dušína). Co to ale znamená pro nás pro všechny?

Proč spíme

Dejme stranou to, že nikomu z nás nepřijde divné to, že každý den na pár hodin upadáme do „kómatu“, máme halucinace a ráno pak ztrátu paměti – s tím už jsme se nějak smířili. Co se však děje během spánku s naším tělem? Proč nedokážeme fungovat bez spánku?

Když spíme, naše tělo funguje jinak než za běžného provozu. Probíhá v něm řada procesů, které by za plného vědomí nefungovaly. Během spánku se nám uvolní a regenerují svaly, roste nám tkáň a s tím roste i naše tělo. Náš mozek začíná jakousi údržbu – ukládá si do paměti věci, které ho ten den potkaly, a sám se regeneruje. Spánek je, i tím, že jeho účinky nelze ničím nahradit, pro naše tělo stejně důležitý jako jídlo nebo pití.

Co se děje, když nespíme

Každému z nás se někdy stalo, že nespal tolik, kolik by měl (a tady je správný čas na poznámku do závorky – víte, že dospívající a mladí dospělí by měli spát 8 - 10 hodin? To je hodně.). Nedostatek spánku může být buď akutní nebo dlouhodobý – každý typ se na nás ale podepisuje trochu jinak.

Akutní spánkový deficit je doba, po kterou jste vzhůru od té doby, kdy už jste měli spát – naše tělo správně funguje beze spánku asi 16 hodin. Pak začne vyplavovat melatonin, což je hormon, který způsobuje pocit únavy a říká nám, že bychom měli jít spát. Když to neuděláme, naše tělo spustí procesy, které nás mají udržet bdělé i přesto, že si potřebujeme odpočinout.

Jedním z hlavních nástrojů jsou stresové hormony. To je důvod, proč bývají nevyspalí lidé podrážděnější, emotivnější a intenzivněji vnímají bolest. Pokud stále ještě nespíme, začnou nám na malé chvíle vypínat části mozku. Ty jsou tak přehlcené, že je mozek musí vypnout, aby došlo k jakémusi resetu. To se na nás projevuje zhoršením kognitivních (poznávacích) schopností – dělá nám potíže se soustředit a hůře si pamatujeme věci.

Studie tvrdí, že jsme na tom, asi jako bychom v sobě měli jednu promili alkoholu (ale jsme podstatně méně veselí). Stává se také, že v nějakém okamžiku najednou únava pocitově zmizí a nám už se spát nechce. To znamená, že uměle vyvolaný stres potlačil melatonin, takže si myslíme, že jsme v pohodě, přestože tělo si nutně potřebuje odpočinout.

V další fázi se náš mozek dostane do stavu, kdy proti naší vůli až na 30 vteřin vypne – tyto stavy označujeme jako mikrospánky. Mikrospánek obvykle nevnímáme a nedokážeme mu zabránit – už prostě nejsme schopni být bdělí. Toto je v některých situacích mimořádně nebezpečné, například při řízení auta.

Mnohem nebezpečnější než akutní spánková deprivace je však dlouhodobý spánkový deficit. Ten vzniká, když každý den spíme méně, než bychom měli. Tyto „nenaspané hodiny“ se sčítají a vzniká tak jakýsi spánkový dluh. A s ním přichází opravdové problémy, především zdravotního rázu. Je prokázané, že dlouhodobý nedostatek spánku přináší riziko obezity, deprese, srdečních příhod, nemocí, při kterých nám degeneruje mozek, a dalších „super“ věcí, které všichni „potřebujeme“.

Navíc splácení tohoto dluhu nefunguje na prostém sčítání a odčítání. Podle některých zdrojů jsou na jednu nenaspanou hodinu potřeba asi 4 dny, během kterých dostatečně spíme. Pokud tedy nebudete spát jednu celou noc, dospávání by vám zabralo týdny. Mít tedy dlouhodobý nedostatek spánku je problém. Problém, který nás všechny jednou dožene.

Co s tím?

Pokud vás závěr předchozího odstavce trochu vyděsil, mám svým způsobem radost. Rád bych tímto článkem poukázal na podceňování spánku námi, studenty. Jako dospívající nebo čerství dospělí potřebujeme spát, a to hodně. To, že věnujeme dostatečnou část svého času spaní, nám umožní zbytek života prožít kvalitně. Spánek je někdy vnímán jako něco neproduktivního, což je (sorry, not sorry) blbost.

BÁSNIČKA

POEM

We set off in dreams, souls
taking a flight,

Break away from norms,
chase pure delight,

Run into challenges, tests of
our might,

Push through the storms,
emerge in the light.

Turn around setbacks,
transform with grace,

Embrace each day, life's
vibrant embrace.

Adam Brož (2. B)





Spánek je jako údržba auta nebo jako pauza při běhání. Pokud pravidelně obětujete spánek na úkor učení nebo práce, nejste produktivní. Krom toho, že nevyspalí podáváte horší výkony a využíváte tak svůj čas méně efektivně, obětujete vlastní psychickou i fyzickou pohodu a s ní i své mezilidské vztahy. Obětujete vlastní zdraví.

Na závěr tohoto svého rozohnění bych rád nabídl přesný opak – důsledky kvalitního, správně dlouhého spánku. Studie z Fakulty sociálních věd Univerzity Karlovy, která vyšla ve vědeckém časopise PLOS One, ukazuje, že lidé, kteří spí kvalitně (nejde tedy jen o délku spánku), jsou spokojenější, vyrovnanější, cítí se zdravěji, zažívají méně stresu a jsou šťastnější. Chtěl bych proto vyzvat nás všechny studenty. Škola, jak říká paní Šípová, není všechno. Je důležité najít ve svém životě rovnováhu mezi školou, volným časem a odpočinkem – protože když se nám to povede, život pak opravdu stojí za to.

A jak na tom studenti opravdu jsou?

Jestli po dočtení článku až zoufale počítáte naspané hodiny, tak s tím ještě chvilku počkejte. V anketě jsme se ptali téměř 200 středoškoláků z Liberce a Jablonce ve věku 15 až 20 let, jak dlouho spí, a ukázalo se, že většina z nich trpí podstatným nedostatkem spánku. Nejčastěji (37 % dotazovaných), co se délky spánku týče, byla uváděna doba okolo 7 hodin, což je méně než doporučovaná délka spánku podle americké národní agentury Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Ta udává, že délka spánku by u teenagerů (13–18 let) měla dosahovat již zmiňovaných 8–10 hodin. To, že spí alespoň 8 hodin denně, uvedlo pouhých 29 % tázaných a třetí nejčastěji uváděná hodnota (17 % dotazovaných) byla 6 hodin.

Jako způsob trávení času před uložením ke spánku uvedlo 59 % studentů činnosti na elektronických zařízeních, které ale vyzařovaným modrým světlem kvalitu spánku prokazatelně zhoršují. To se projevuje například problémy s usínáním a nočním buzením nebo i horším zapamatováním si informací z předchozího dne kvůli nedostatečné regeneraci mozku. Mezi dalšími jmenovanými večerními aktivitami se také vyskytovalo čtení knih nebo poslouchání jejich audioverzí (11 %) a učení (11 %).

Jeden z dosud nezmiňovaných důvodů nedostatku spánku u mladistvých je podle odborníků tzv. sociální jet lag, tzn. nesoulad mezi sociálním a biologickým časem. Pokud vyučování průměrné české školy začíná kolem osmé hodiny ráno, musí často školáci vstávat dřív, než si jejich tělo stačí plně odpočinout, a to i v případě, že předchozího večera jdou spát dříve. Na vině je totiž produkce spacího hormonu melatoninu, který u teenagerů tělo začne často produkovat až v pozdějších hodinách, a proto mohou mít problémy s usínáním. 27 % dotázaných uvedlo, že jejich ideální doba vstávání je mezi 6:00 a 7:00 ráno. S 25 % odpovědí následuje doba mezi 8:00 a 9:00 a třetí nejčastější odpovědí byla doba mezi 7:00 a 8:00 (22 %). Oxfordská neurobioložka Katarina Wulff tvrdí, že v momentě, kdy lidé žijí podle svých biologických hodin, se jejich produktivita znatelně zvedne a mentální kapacita vzroste.

V Kalifornii se tamější vláda proti nedostatku spánku mladistvých rozhodla bojovat. V roce 2019 byl vyhlášen zákon, že základní a střední školy mohou s výukou začínat nejdříve v 8:30 a vysoké školy v 8:00. Zákon byl vyhlášen na základě studií, které porovnávaly školy s různými časy začátku výuky, jako například když v roce 2018 porovnávala univerzita ve Washingtonu výsledky studentů se začátkem výuky v 7:50 a 8:50. Studie prokázala, že studenti s pozdějším začátkem školy měli lepší známky (v průměru o 4,5%) a více si z výuky pamatovali.

Závěrem tedy uveďme, že délka a kvalita spánku je důležité a často řešené téma nejen u nás, ale i ve světě. Nám z našeho dotazníku vyplynulo, že momentální dospívající se potýkají s problémem jeho nedostatku, což bohužel zakládá na budoucí zdravotní problémy. To ale neznamená, že pokud začínáte ráno v 7:25, je vše ztraceno. Vědci také prokázali, že i odpolední „šlofíky“ mohou spánek do jisté míry vynahradit a mají spoustu benefitů, jako například zlepšování paměti a nálady, a navíc fungují efektivněji než káva!

Takže nechcete si dát dneska radši šlofíka?

Filip Novák (4.B), Markéta Sklenářová (6.N)

Jednou se mi zdálo, že jsem byla na brigádě, ale z nějakého důvodu jsem nemohla vykonávat svou práci, tak mě poslali, ať si stoupnu někam jinam, než se vyřeší technické potíže. Ale potom jsem vyšla z té budovy (což není dovoleno), a jen tak jsem brouzdala kolem. Ať už jsem ale dělala cokoliv, vůbec jsem nebyla schopná dostat se zpět do blízkosti svého pracoviště.

Asi po dvou hodinách (a ne, nevím, jak jsem přišla na to, že to byly dvě hodiny) jsem se konečně vrátila, pochopitelně značně vystresovaná, a začala jsem vysvětlovat, proč jsem byla pryč – ani nevím, jak jsem to odůvodnila. Ale ta paní, které jsem to vysvětlovala, na mě jen nechápavě zírala. V té chvíli mi došlo, že se mi můj výlet během pracovní doby jen zdál. Nedošlo mi ovšem, že toto prozření se stalo vlastně ještě v průběhu toho skutečného snu.

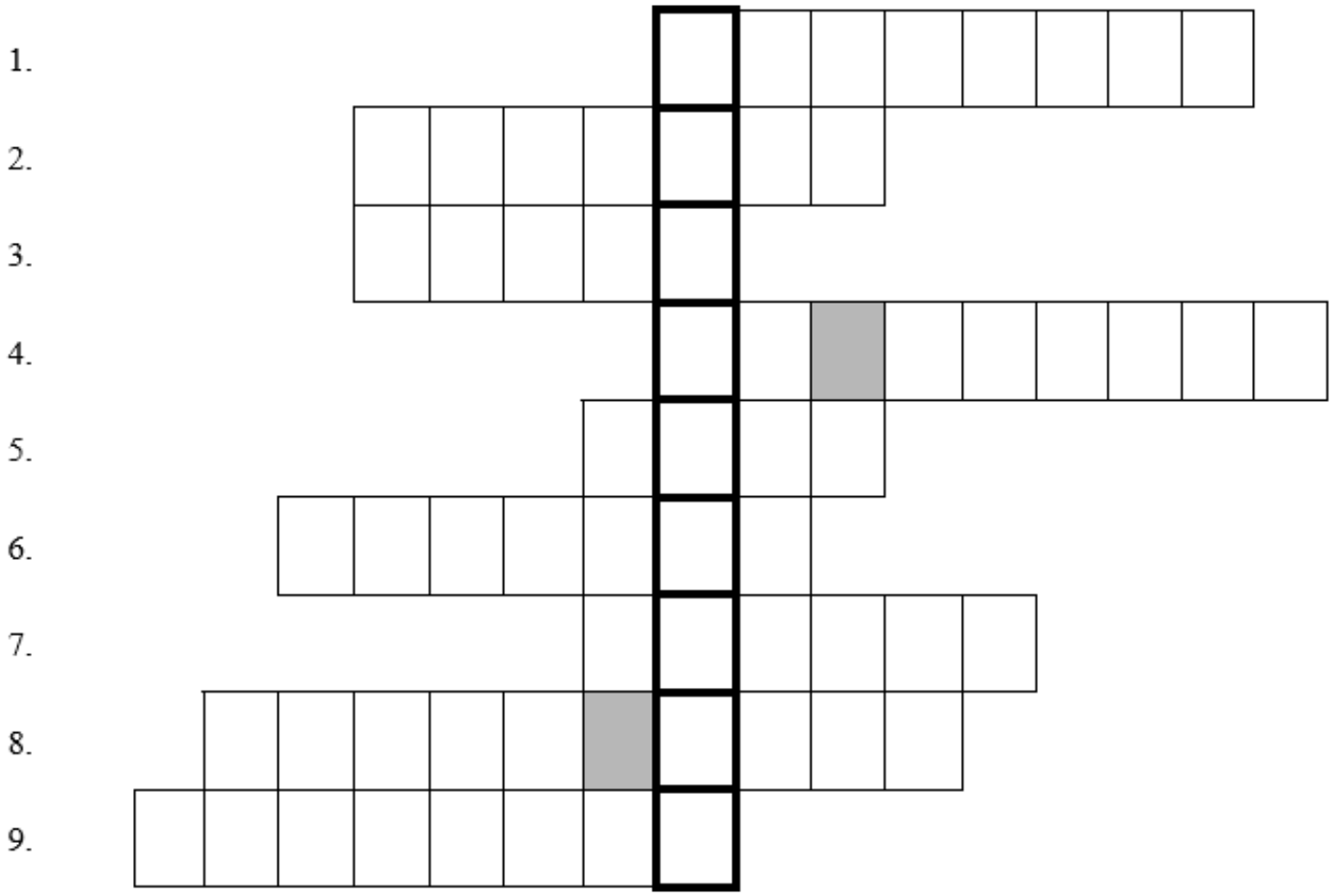
Když jsem se ráno probudila, byla jsem hodně zmatená – přece jsem se už jednou ze snu probudila, ne? To jsem právě řešila, no ne snad? Nemohla jsem pochopit, že se mi zdál sen ve snu, a byla jsem z toho dost dezorientovaná.

S kamarádkou jsme se z hecu chtěly vzít. Navlékly jsme se do kostýmů, stály před oltářem, všichni byli velmi dojatí. Jenže než jsme si řekly své ano, dva spolužáci si vedle otevřeli kadeřnictví, všichni hosté se nahrnuli k nim a ze svatby sešlo.

KŘÍŽOVKA

Sny, které se nám v noci zdají, se pravděpodobně tvoří v našem … (tajenka).

Vyluštil/a jsi křížovku? Sem můžeš nahrát svoji odpověď! Toho, kdo nejrychleji zašle správnou odpověď, nemine malá odměna!



1. Stav mezi spánkem a bděním, kdy se nemůžete pohnout, se nazývá spánková …
2. Význam snu se pokoušíme odhalit skrz …
3. … se zabýval analytickým výkladem snů.
4. Sny se nám zdají … (kdy?)
5. Oneirologie je … zabývající se sny.
6. Snáře slouží k … snů.
7. … tvrdí, že sny jsou výsledkem elektrochemických signálů v mozku.
8. Nepříjemný sen se nazývá …
9. Sny jsou vytvářeny naší …

Káťa Základsníková, Amy Tůmová (sexta)

RECEPT

SPÁČŮV SEN

Máš problém ráno vstávat? Pokud si každou minutu šetříš na spánek a k snídani sníš první věc, která ti přijde pod ruku, nebo ještě hůř, nesnídáš vůbec, je tento recept na ovesnou kaši přes noc přesně pro tebe.



Suroviny na 1 porci:

Základ:
½ hrnku ovesných vloček
½ hrnku mléka
2 lžíce bílého jogurtu
1 lžíce chia semínek (není nutná)

Na dochucení:
Ovoce (banán, jahody, maliny) nebo třeba mrkev, cuketa
Oříšky, oříšková másla
Kakao, čokoláda
Koření (skořice, zázvor, perníkové koření)



Postup:

1. Smíchejte všechny základní ingredience v nádobě s objemem alespoň 250 ml.
2. Dochuťte podle vlastních preferencí.
3. Dejte do lednice a nechte zde přes noc nebo minimálně 4 hodiny.

Ráno stačí jen vzít do ruky a můžete si užít lahodnou snídani.

Lucie Šípková (sexta)

VYSNĚNÉ CÍLE

S nepatrným množství chlupů, trochou neuronů a obrovskýma očima přicházíme na svět vyzbrojeni dvěma životně důležitými schopnostmi – podezřele intenzivně vnímat své okolí a neomezeně snít. Obě tyto vlastnosti se bohužel jako nosní mandle s věkem zmenšují, až úplně zaniknou.

V dětství chceme být popeláři, kteří po nocích tajně vládnou v duhovém království jakožto sličné princezny a krásní princové, vyhrávat olympiády, žít na Marsu a zkoumat lachtany na Severním pólu. S přibývajícími roky jsme ale rádi, když se dostaneme na školu s maturitou, jednou ročně si vyjedeme na řeckou pláž a najdeme si teplé a finančně alespoň průměrně ohodnocené místo v kanceláři.

Nebo tak to alespoň má ta šťastnější polovina populace. V nás ostatních totiž nejenže vyhasíná touha zažít, vyhrát, dokázat..., navíc se nám stále nedaří – na rozdíl od našich úspěšnějších vrstevníků – uskutečnit i ten sobecky přízemní sen. Buď nám fantazie naprosto chybí, a tudíž si neumíme představit žádnou životní pěšinu, po které bychom se vydali, anebo (a to je ta horší varianta) se nám z kostěných zdí našeho „crania“ derou na povrch roztodivné varianty všech možných alternativních životů.

Jak si s tím poradit? Jak se rozhodnout? Jaké nepovinné předměty si vybrat? Na jakou vysokou školu se hlásit? Nabízí se pouze jedna varianta – vykašlat se na dlouhá rozhodování, ušetřit drahocenný čas, vsadit na osud a po vzoru Rona Weasleyho náhodně poslepu na papíře zakroužkovat svou “hvězdně průměrnou” budoucnost. Přeji hodně štěstí!

Agáta Šimáčková (absolventka)

PERLIČKY Z HODIN

LUŠTICKÝ: „JÁ JSEM SI TU ZAPOMNĚL MOZEK.“

TŮMOVÁ: „KOČKA MODŘE NEŠTĚKÁ.“

HRINÍKOVÁ: „STARÉHO ABSOLVENTA NOVÉ ZODPOVĚDNOSTI NENAUČÍŠ.“

HLOUŠEK: „TAK TO TLUMTE V SOBĚ. TAKOVÝHLE ĎÁBLY.“

HRŮZA: „A PROTOŽE JE TO BABIČKA, TAK MĚLA ZKUŠENOSTI A PRAVDU.“



STELLUNGNAHME

GETRÄUMTE ZIELE

Mit unbeträchtlicher Haarmenge, ein bisschen Neuronen und riesigen Augen kommen wir auf die Welt, ausgerüstet mit zwei lebenswichtigen Fähigkeiten – verdächtig unsere Umgebung wahrnehmen und grenzenlos träumen. Diese beiden Fähigkeiten vermindern sich aber leider, wie die der Naastonsillen, mit steigendem Alter, bis sie komplett verschwinden.

Während der Kindheit wollen wir die Müllwerker sein, die während der Nächte geheim im Regenbogenkönigtum als anmutige Prinzessinnen und schöne Prinzen herrschen, Olympiaden gewinnen, auf dem Mars leben oder die Seebären auf dem Nordpol erforschen. Mit zunehmenden Jahren sind wir aber froh, wenn wir von der Schule mit dem Abitur abgehen können, einmal pro Jahr nach Griechenland an den Strand fahren und einen warmen und finanziell mindestens durchschnittlich bezahlten Platz im Büro finden.



So hat es zumindest die glücklichere Hälfte der Population. In uns anderen nämlich erlischt nicht nur die Begierde nach Erleben, Gewinnen, Beweisen..., zusätzlich gelingt es uns nicht mehr– im Unterschied zu unseren erfolgreicheren Altersgenossenen – auch den selbstsüchtigen niederen Traum zu verwirklichen. Entweder fehlt uns ganz die Fantasie und so können wir uns keinen Lebenspfad, dem wir nachfolgen können, vorstellen, oder (und das ist die schlimmere Variante) aus den knöcherigen Wänden unserer „crania“ drängen alle möglichen Varianten allen alternativen Lebens an die Oberfläche.

Wie sollen wir damit zurechtkommen? Wie sollen wir uns entscheiden? Welche nicht verpflichtenden Fächer sollen wir wählen? Auf welcher Hochschule sollen wir uns anmelden? Es bietet sich nur eine Variante – auf die langen Entscheidungen pfeifen, die wertvolle Zeit sparen, auf das Schicksal wetten und nach dem Vorbild von Ron Weasly zufällig blind auf dem Papier unsere „durchschnittlich erfolgreiche“ Zukunft ankreuzen. Ich wünsche euch viel Glück!

Agáta Šimáčková (Absolvent)
Übersetzung: Markéta Sklenářová

Nejděsivější sen: sen, kdy mě někdo pronásleduje s pistolí

Nejvtipnější sen: sen, kdy mě někdo pronásleduje s pistolí a já před ním zničehonic začnu tančit

PODĚKOVÁNÍ

Poděkování patří vám všem, kteří jste dočetli až sem, redaktorům Šaldovin, našim překladatelům, profesorkám Štěpánce Fantové, Karin Pelz a profesoru Romeu Henrichovi za korekturu a Veronice Šípkové a Anežce Bémové za editaci. Dále také děkujeme Sofii Munzarové za ztvárnění obálky.

Jakékoliv připomínky, dotazy, nápady i zpětná vazba jsou vítány! Kontaktujte nás prostřednictvím naší facebookové stránky (Šaldoviny), instagramu (fx_saldoviny), emailové adresy (redakce@saldoviny.cz) nebo webu (www.saldoviny.cz).

Mnoho nadhledu a radosti vám přeje redakce Šaldovin

Budeme moc rádi, za jakoukoliv zpětnou vazbu. Můžeš nám ji dát vědět například prostřednictvím tohoto formuláře.

Zpětná vazba

Instagram

DIE DANKSAGUNG

Die Danksagung gehört allen, die es bis hier gelesen haben, den Redakteuren, unseren Übersetzern, der Frau Fantová, der Frau Pelz und Herrn Henrich für die Korrektur und Veronika Šípková und Anežka Bémová für die Editierung. Weiter möchten wir uns auch bei Sofie Munzarová für die Darstellung des Umschlags bedanken.

Alle Anmerkungen, Fragen, Ideen und Rückmeldungen sind erwünscht!
Bitte kontaktiert uns durch die Facebook Seite (Šaldoviny), Instagram (fx_saldoviny), Mail (redakce@saldoviny.cz) oder Webseite (www.saldoviny.cz).

Viele Kräfte in diese unsichere wünscht euch die Redaktion Šaldoviny.

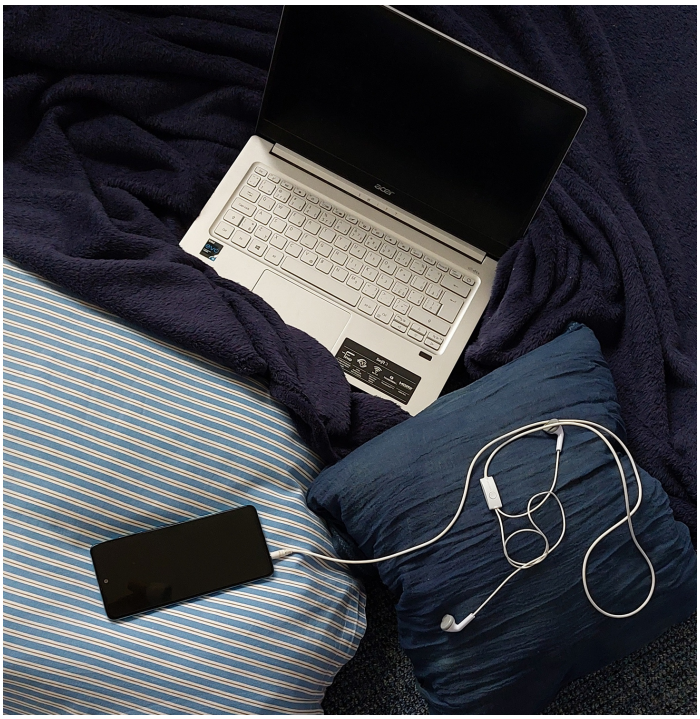
V jednom z mých nejšílenějších snů se mi zdálo, že jsem běhala v parku poblíž našeho domova a tam se odehrávala bitva mezi Harry Potter postavami a Winx clubem.

Samozřejmě jsem zdrojem jejich rozepře byla já a měla jsem si vybrat stranu...
I když už je to pár let, máme z toho občas s kamarády srandu.



Jedna z nejhorších nočních můr, které se mi zdály, pojednávala o hodině fyziky. Zatímco se mi nedařilo spočítat složitou rovnici, paní Buchalová mi koukala přes rameno a vrhala po mně významné pohledy. Když pak došlo na zaokrouhlování čísla 0,2657... na dvě platné, dosáhla hrůza takové míry, že jsem se téměř s pláčem probudila. Prosím, neříkejte to paní Buchalové.

Ve školce jsme šli na výlet do lesa. Uprostřed lesa stála cedule s nápisem: NECHOĎTE ZA CEDULI, NEBO BUDE BOUŘKA. Bohužel jsem zakopla a za ceduli šlápla. Rozpoutala se bouře a ve světle blesků se za stromem objevila paní se sekerou. Lekla jsem se a běžela domů, kde ale byly otevřené dveře. Když jsem vešla, uviděla jsem všechny členy mé rodiny s useknutými hlavami a vedle nich stála paní se sekerou.



Dnes se mi zdálo, že se mi narodilo miminko, které se vzápětí proměnilo ve čtečku, o kterou jsem se pak starala.



Jednou se mi zdálo že jsem postřílela samopalem celé F.X. :)

V jednom snu jsme se z nějakého důvodu snažili schovat a omylem jsme nastoupili do luxusního autobusu, který vezl skřeťata na školní výlet. Autobus nás odvezl do skřetího totalitního státu. Byli jsme tak chudí, že jsme museli krást značkové ponožky z regálů obchodů (četla jsem poprvé Pána prstenů).



ŠALDOVINY

Budoucnost patří těm, kdo věří svým krásným snům.
Eleanor Roosevelt