



Milí čtenáři,

V téhle roční době sněhových přikrývek, svařáků a Rybovek bývá většina hudebníků časově velmi vytížená.

Ať už máte diáře zaplněné jen zpoloviny či zcela, ve vražedné kombinaci s nakupováním dárků blízkým nebo doháněním restů, které před prázdninami MUSÍ být hotovy, Vám může být kolikrát do pláče.

K tomu všemu, i když všude venku svítí vánoční výzdoba a v našich příbytcích začínáme pravidelně, minimálně každou neděli, zapalovat svíčky, denní světlo to ne a ne nahradit.

Ve jménu Vašeho zdraví bychom Vám proto moc doporučili, abyste si našli chvíli pro sebe. Zašijte se do klidu, zababušte se do teplé deky a nejlépe s našim časopisem a nějakou laskominou si odpočínáte od náročného času před svátky.

Jistě Vás obohatí zamyšlení právě nad vysilujícím svátečním shonem, nebo, chcete-li se raději odreagovat, potěší Vás již pravidelná nálož veršů a knižní či šachové okénko. To vše a mnohem více naleznete pod pokličkou, stačí jen rozevřít...

Jo, a papejte vitamíny, když ze sluníčka jich už tolik nemáte ;).

Krásné prožití adventu i dalších svátků Vám přeje



Vaše redakce

Nechej, prosím, **PROSTOR** v prostoru!

Dej šanci i dalším čtenářům přečíst si školní časopis. Zanechej výtisk nejlépe tam, odkud sis ho půjčil/a.

Pro zájemce je elektronická verze na stránkách www.konzervatorteplice.cz v záložce Školní časopis.

NEZVALOVÁ MANON KRYLOVÁ, *první část* a n e b Čtení na pokračování

VYPRAVĚČ

Slečna tak krásná,
Jak liliový květ
Krása jak slunce jasná
I na druhý svět.
Slečna, ta panna, kráčela tmou,
Svítila dnem, nocí
A možná nejednou
Bezmocného obdařila mocí.

Však jak plynul čas,
Ona ztrácela jasu.
Po množství tenkém jak vlas,
Ztrácela svou radost - krásu.

Jak den se se dnem střídá
A plynou noci
Se slovy byla více střídá,
Protože viděla cosi.
Cosí zlého, cosi se blížit,
V tmách, jako kdyby snad
Chtělo jí to ublížit
A vanul z toho chlad.

Jak noha se s nohou střídá
A plynou cesty,
Paní, střežící sny, byla vlídná
A ubrala tyto zvěsty.
Už neviděla hrůzy,
Když ponořila se do světů noci,
Místo toho slyšela múzy
A chtěla pět písně svou mocí.

Pomalů znovu se probouzelo
Semínko naděje, které
Hluboko v zemi bylo zakopáno

Zatímco její tváře byly bledé.

A jak verš se s veršem střídá
A plynou rýmy,
Panna časem znovu byla milá
Přes jara i zimy.
Roky přešly a panna jen kvetla.
Na tvářích růže
Pod kůží lilie jí zbledla
Za to však panna nemůže.

Artemis



ADVENTNÍ ZAMYŠLENÍ

Polož si otázku, co pro tebe znamenají Vánoce. Protože u nich musíme začít. Hezká, kýčovitá definice svátku lásky, přátelství a pohody úplně špatná není, ale neříká prostě nic. Jak Vánoce prožíváme? Co vzhledem k nim cítíme? Co pro nás znamenají? Teď jsou dva typy odpovědí. První, něco ve smyslu té definice, vyplňuješ dotazník a něco tam napíšeš. Druhá, neodpovídáš dotazníku, ale sobě. A tam to začíná být zajímavé. To je princip, o kterém tady chci mluvit. Snad ti nevadí druhá osoba, ale schválně bych s tebou chtěl vést spíše dialog (i když prostřednictvím papíru a písmen), než nějaký obsáhlý výklad, kde autoři zpravidla rádi vysvětlují, jak se co má mít.



V koloběhu života - tím myslím rutiny povinností, ale i sociálních interakcí (které se navzdory své zajímavosti jen občas letmo dotknou nějakých hlubších témat) - se často točíme ve sféře "hlavně zvládnout, co se po mně chce". A když už režim trochu rozvolní, přeskočíme zas do "zvládnout to, co já po sobě chci", osobní cíle, předsevzetí, sny apod. Tak postupně odškrtváš (já taky) body na check-listu, občas se něco podělá, ale celkově vzato to nějak šlape. Osobně se mi vždycky ta představa hnusila - přijde mi, že spolu se splněnými úkoly si člověk jednou na smrtelném loži podobně odškrtně i život ("odbaveno, hotovo"). Jak se říká, život přežije, nikoliv prožije. Jak to souvisí s Vánoce a adventem?

Vlastně velmi. Každý si pod prožitým životem představí jinak strávený čas, někdo "žití na plno" (nespím, jedu bomby), jiný profesní úspěch, další spokojený, klidný život s vysněným partnerem... O co však opravdu jde? Advent je, myslím, od toho, aby nám připomněl, abychom si my připomněli, co bychom si měli připomínat častěji. Otázky nejen co, ale hlavně proč nejsou vždy příjemné. Jak jinak ale zamezit onomu slepému plnění zadání k životu? A pak Vánoce - co už víc symbolizuje život, než oslava narození? Onen "check-point", základ všeho hezkého i nehezkého - dostal jsi život, a ačkoliv jsi se o něj neprosil, nechceš se ho vzdát. Život, který trumfne všechno ostatní, doslova poslední věc, kterou můžeš ztratit.



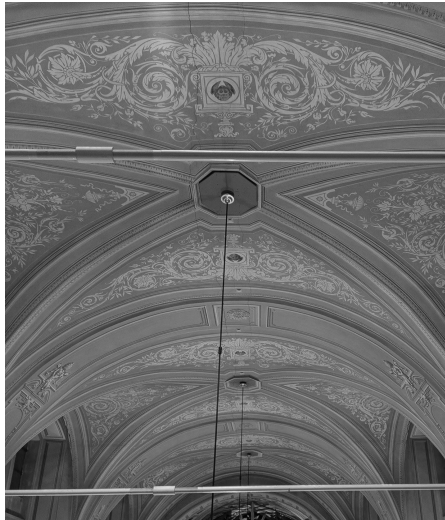
Během psaní tohoto textu jedu osobákem č. 6413 směr Lysá nad Labem. Mám rád tuto trasu, malé polabské vesničky mají svůj půvab. Na druhém břehu řeky je vidět malý kostelík, obklopen pár baráčky, ve kterém čas od času hrávám. To místo má svou poezii, plochá rovina kolem, pouze tyčící se věž a přidružená fara, jinak samota a odloučenost od ruchu světa. Uvědomuji si, že se takovéto místo nenachází jen ve fyzické dimenzi, ale též uvnitř mne, uvnitř tebe - kdesi v nitru, kde rozmlouváš pouze se sám sebou. Tam člověku přijde všechno jiné, nejde o nic, jen být a naslouchat hlasu, který často mluví pouze němou řečí intuice. Potom se začne rodit pravda. Pravda o tom, co jak vnímáš a



proč to děláš. Ne vždy je to příjemný proces, ale zato očišťující, návrat k podstatě života, žití samému. Člověk se vskutku jaksi "rodí" znova, i když spočine v prostých jeslích pravdy, ne v ozdobné kolébce svých představ a přání, která je ale vratká. To vnímám jako podstatu Vánoc, škoda, že je dnes přehlušena onou materialistickou rukou trhu, která se neptá na nic krom zisku. "Pomíjivost, samá pomíjivost, všechno pomíjí" (Kaz 1:2, zkráceno).



Není snad jednou z příčin všeobecného rozšíření (nebo v horším případě pouze objevení) psychických nesnází (viz. vyhoření, deprese, úzkosti) záplava povinností, která nás zaměštnává a tudíž neustále udržuje na povrchu dění?



Vždyť my lidé (schválně neříkám jen mladí) jsme lidmi hledajícími, přirozeně potřebujeme nalézt jak sebe, tak odpovědi na důležité otázky. Když se potlačí něco přirozeného, historicky to nikdy nevede k ničemu dobrému. Největším cílem (a zároveň i prostředkem!) přeci je a bude zájem o život, živelná touha tvořit a objevovat. Statistiky úspěšnosti studentů u maturit v tomto nevypovídají prakticky o ničem. Všechno, co děláme má základ uvnitř nás, navenek je vidět pouze projev, není to tak? Za krásou Krušných hor jsou miliony let seismické aktivity, která vidět není.

Hledání není krátký proces, bez trpělivosti se neobejde.

Stejně tak, jako nás k němu advent vybízí, Vánoce dávají

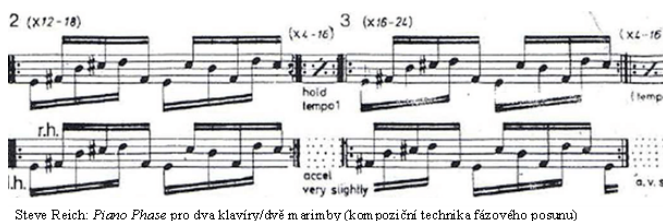
naději, že to za to stojí. Neznamená snad spasení právě ono nalezení? Zároveň na to nejsme jen sami. Druzí lidé nám mohou poskytnout důležité zrcadlo a naopak my jim. Nebojme se být otevření k sobě navzájem, přeci jen není na zemi příbuznější tvor, než člověk člověku. Budu rád, když tyto myšlenky vezmeš jako náměty pro jejich vlastní rozvinutí. Poskytuji zde náhled skrze své zrcadlo, tvé bude jiné. V tom je krása a bohatství světa, rozmanitost a unikátnost se skládají v jedinečný obrazec, jehož jsme všichni součástí.

Jiří M. Kleker



Pocítili jste někdy stav *Koyaanisqatsi*, tedy v překladu z jazyka kmene Hopi „život vyvedený z rovnováhy“? Pokud ano, mám tady něco, co by mohlo pomoci. A pokud ne, čtěte dál tak jako tak. Představte si hudbu, která je složená jenom z několika akordů či melodických úseků, které se neustále opakují ve víceméně ostinátním rytmu, jen s drobnými obměnami. Žádné bouřlivé symfonie, grandiózní opery ani ambiciózní koncerty – pouze **patterny**, tedy z angličtiny vzorce. Pravidelnost, neměnný průběh, rutina, klid. Toť **minimalismus**.

Dovolte, abych tohle slovo trochu upřesnil a zároveň vás obratem vyvedl z lehké mystifikace. Minimalismus je paradoxně dost široký pojem a schová se pod něj leccos. Známe ho samozřejmě z jiných oblastí, jako malířství nebo architektura. V hudbě je to s ním malinko jinak – v zásadě nejde o minimální množství not nebo minimální minutáž. Nutně se nemusí objevit ani patterny, ostinátní rytmus, nemusí mít pravidelnost ani klid.



Steve Reich: *Piano Phase* pro dva klavíry/dvě m. smyč. (kompoziční technika fázového posunu)

V hudbě byl tento pojem poprvé použit v roce 1968, prvky však nalezneme už dříve, např. ve skladbě *Vexations* **Erika Satieho** z roku 1893, která by se měla 840× zopakovat. O zavedení pojmu a stylu jako takového se v 50. a 60. letech minulého století zasadila **americká minimalistická škola** a skladatelé jako **La Monte Young**, **Terry Riley**, nebo **Steve Reich**. Evropskými představiteli stejné doby jsou např. **Louis Andriessen**, **Arvo Pärt** a **Henryk Górecki**. Každý z výše uvedených velikánů má na minimalismus svůj unikátní pohled a své vlastní techniky, bylo by velmi vyčerpávající zde vše popisovat.



Arvo Pärt: *Alina* pro klavír (rukopis)

Místo toho se zaměřím na posledního velikána amerického minimalismu, kterým je **Philip Glass** (*31. 1. 1937). Narozen v Baltimoru jakožto dítě imigrantů, už v dětství projevil velký zájem o hudbu, obzvláště si oblíbil Franze Schuberta. Učil se hrát na příčnou flétnu, později studoval matematiku a filozofii na univerzitě v Chicagu. Následně se jeho hlavním oborem na konzervatoři v New Yorku staly klávesy, nicméně se věnoval i skladbě.

Po ukončení školy pracoval chvíli jako rezidenční skladatel, nicméně dostal stipendium v Paříži u Nadie Boulanger, což ovlivnilo jeho budoucí tvorbu. Během života ve Francii si oblíbil umělce **Francouzské nové vlny** (avantgardní filmoví režiséri) a skládal hudbu pro jejich inscenace. Ke třibení Glassova hudebního stylu přispěla také indická hudba, hlavně vnímání rytmu.

Další obrovskou inspirací byl už zmíněný Steve Reich – Glass se rozhodl postavit svůj styl na základě zjednodušení jeho hudebního jazyka. Právě v této době, kolem roku 1967, se ponořil naplno do minimalismu. Díla, která tehdy vznikla, patří mezi nejznámější: *Music in Fifths*, *Music in Similar Motion* nebo *Music in 12 Parts*. Založil také svůj ansámbl **Philip Glass Ensemble**. Zajímavostí je, že na začátku 70. let přestal pro svůj styl používat označení minimalismus, místo něj preferoval **hudbu s repetitivními strukturami**.

V 70. letech vznikla také známá **operní trilogie** o třech historických osobnostech: *Einstein na pláži*, *Satyagraha* (o životě Gándhího) a *Achnaton*. Kromě oper skládal i **komorní hudbu** (*Glassworks*) nebo **hudbu k filmům**, konkrétně k dokumentární trilogii *Qatsi* (název prvního dílu, *Koyaanisqatsi*, je použit v první větě tohoto článku).

80. léta strávil Philip Glass intenzivním komponováním, zaměřil se na **smyčcové kvartety** (*Company*) a **orchestrální hudbu** (*houslové koncerty*, *symfonie*, symfonická trilogie *Portraits of nature*), přičemž začal být aktivní i v hudbě filmové. V následující dekádě pokračoval v těchto oblastech, jeho styl se však dle kritiků trochu zlyričtil a ztemněl, přidala se chromatika a disonance. Z této doby nesmíme opomenout ani *klavírní etudy* a *Metamorfózy* pro klavír.



Na začátku milénia se Glass pustil do mírného experimentování, kdy složil *Koncert pro cembalo a orchestr* v novobarokním stylu. Jeho styl se dá v této chvíli nazvat **téměř tradičním** (opera *Waiting for the Barbarians* kritizující tehdejší zahraniční politiku USA, *Songs and Poems* pro cello). Glassovy cellové suity kritikům dokonce připomínaly ty Bachovy.

Od roku 2010 dodnes se skladatel věnuje víceméně stále stejným žánrům – opery, symfonie, koncerty, divadelní produkce, komorní hudba. V roce 2015 vydal memoáry *Words Without Music*, nicméně i přes vysoký věk je v dnešních dnech stále aktivní a „sype nové nápady z rukávu“.

Philip Glass dnes žije v New Yorku a v Novém Skotsku, je vegetarián a ve svém náboženském vyznání kombinuje judaismus, taoismus, hinduismus, buddhismus a kulturu Toltéků. Byl čtyřikrát ženatý a má čtyři děti.

Morfeus



KLIMASMUTEK

Jitka Holasová

Klimatická změna je hlavním aktérem našich životů. Nemusíme si to uvědomovat, nemusíme to tak cítit, světoví lídři ani většina společnosti podle toho nejednají. Je to ale něco, co ovlivňuje a bude ovlivňovat nás všechny. Vnímáme to, čteme o tom, ale je bolestivé si to přiznat, dokázat se s tím vyrovnat a také podle toho jednat. Tato kniha nepojednává jen o tom. Je také o seberozvoji a sebe-vědomí. O tom, proč je tolik důležité být citliví a zranitelní, otevření a odolní a v čem nám to může jako jedincům, společnosti a planetě pomoci.

Kniha je rozdělena do dvanácti kapitol. Devět z nich jsou vnitřní dovednosti, které se hodí mít do časů krize. Každá kapitola o dovednosti zahrnuje rozhovor s odborníkem na dané téma a na konci knihy jsou zdroje ke každé kapitole. Kdybych měla komukoli doporučit jedinou knihu, takovou, kterou si stojí za to přečíst, byla by to tato. Nedala mi jen přehled, ale také nový pohled a určitou sebereflexi.

Kolibříkocén

Tato kapitola je úvodní, uvádí nás do světa krize a odkazuje na příběh kolibříka z knihy Tomáše Hajzlera *Dobrý život ve stínu konzumní společnosti* (také doporučuji). Kolibřík se snažil přenášet ve svém zobáčku vodu, aby uhasil lesní požár. Ostatní zvířata nechápali, proč to dělá. “Co blbneš?” Ptají se ho. “Dělám, co můžu.”

“Můžeme snad nazvat nastávající období časem kolibříků, kteří i přesto, že někdy cítí bezmoc, nepřestávají doufat,” píše Jitka Holasová ve výše zmiňované knize.



Síla klimasmutku

V této kapitole pojmenovává sílu smutku, důležitost pláče a následné proměny. Odkazuje na pár dějinných událostí a jejich význam, vysvětluje pojem environmentálního žalu a zmiňuje některé významné osobnosti, například našeho bývalého prezidenta Václava Klause, který je zarytým odpůrcem a konspirátořem v oblasti klimatické změny, na druhou stranu však zpropagoval veřejně pohřbené (či dosud neobjevené) téma u nás v České republice. Dále popisuje, jaká tíha na ni dopadá v tom, že nežije sto procentně ekologicky. Je důležité něco dělat, pro někoho také mít pocit, že dělám něco, co přispívá k dobru,



může pomoci s vyrovnáváním se s environmentálním distresem (toto slovo nezahrnuje pouze žal, ale také úzkost, strach, vztek a jiné emoce). Občas to může být zahlcující. Nejlepší je začít u sebe. Je ale také důležité vědět, že opravdová změna musí přijít systémově. Přestat s těžbou, s touhou nekonečného ekonomického růstu a využívání planety. Norský filosof Arne Naess se k tomu vyjádřil takto: “Příroda má hodnotu sama o sobě, nikoli pouze jako nástroj k uspokojování lidských potřeb.”

Dovednost první, Obejmout bolest

Přiznat si bolest, projít si fázemi smutku - ale ne smířením. My se nepotřebujeme s klimatickou změnou smířit, ale vyburcovat k činu. Nebo vlastnímu nicnedělání, zazdrojování (doplněním vlastních zdrojů, pro každého je to něco jiného, být sám, v přírodě, dělat činnost, kterou chci a ne kterou musím a spoustu dalších) a rozvíjení se. Píše také o vděčnosti. Je to v poslední době velmi diskutované téma, avšak například reklama a marketing, který na nás neustále cílí, nám dává pocit, že nám něco chybí. Že budeme šťastnější, když danou věc budeme vlastnit. Vděčnost je opakem. Je to radost z toho, co už máme.

Dovednost druhá, Všímavost

Všímavost k sobě, druhým i vlastnímu tělu. Pozorování, co mi doopravdy dělá dobře. Zastavení, zklidnění mysli, meditace, sebereflexe. O propojení s vlastním tělem. Naše mysli jsou zahlcené. Dopravní ruch, neustálý přístup k informacím, notifikace, světlý smog, nemožnost řádně si odpočinout. Co je přirozené a jak tomu být blíž?

Dovednost třetí, Bytí v lese

Hluboký nádech, cítím vůni lesa. Tlející listí, čistý vzduch. Slyším zpívat ptáky. Myšlenky mi utíkají, ale snažím se být tady a teď. Richard Louv se v roce 2005 ptal, proč je tolik dětí s cukrovkou, depresemi a jinými civilizačními nemocemi. Poruchu označil jako “poruchu nedostatku



přírody”, kdy děti nemají dostatek času pro volnou hru a pobyt v přírodě, kde se zdravě vyvíjejí. *“Jsme krabicovou civilizací,”* píše Holasová. Žijeme v krabicích (domy a byty), jezdíme krabicemi (auty) do jiných



krabic (školy a práce) a díváme se neustále do malých krabic (telefonů), volná citace, J. Holasová, Klimasmutek. Přírodu milujeme, ale jako něco odcizeného, jako prostředek. Nebereme sebe jako součást přírody. Jsme od ní odděleni, nejen fyzicky, ale také mentálně. Les je dobrý pro naše zdraví. Snižuje stres i krevní tlak, zvyšuje imunitu a zvyšuje koncentraci. Les je také jednoduše dobrý sám o sobě.

Dovednost čtvrtá, Potkat stín

Potkat svůj stín. Co to znamená? Hledat v sobě pravdu? Uvědomit si vlastní smrtelnost? Neschovávat problémy, které nás trápí? Cítit zranitelnost naší i planety. Avšak stíny nemusí být jen temné. *“Někdy jsme do stínu vytlačili sílu se ozvat, když někdo překračuje naše hranice,”* říká Jitka Holasová v Klimasmutku. *“Ve stínu často končí naše divokost. Život, nestrukturovanost a nezkrotnost,”* píše Holasová.

Dovednost pátá, Digitální hygiena

Jsme neustále online. Většinou dobrovolně, někdy nedobrovolně. Notifikace, které přitahují naši pozornost, útky do virtuálního světa, který nás pobaví, když se nudíme, vytvoří dojem, že jsme mezi lidmi, když jsme smutní a osamocení (ve skutečnosti jen samotou prohlubuje), odvede nás od našich problémů, které nemusíme řešit. Můžeme se schovat před konfrontací, vybit si vztek na jiných, neznámých lidech, získat informace, žít hůře, žít lépe. Samozřejmě, máme přístup ke vzdělání, jsme blíž lidem, kteří jsou fyzicky daleko, ale také nás mohou oddálit od těch, kteří s námi (ještě) jsou. Dobrý sluha, zlý pán. Jako se všim, je potřeba si od bytí online odpočinout, mít detox, pročistit hlavu a zjistit, jak moc jsme ve skutečnosti na našich zábavných krabíčkách závislí. *“Nechceme v online světě jen přestat cítit stres, ale chodíme tam naplnit svoje nejhlubší potřeby: cítit se v bezpečí, být viděni a slyšeni, být v tlupě přijati takoví, jací jsme, najít hluboký lidský vztah s druhými, cítit se oceněni, růst, tvořit. Nebýt sami,”* sděluje J. Holasová v této knize.

Dovednost šestá, Citlivost

Lidé s vysokou citlivostí je nově objeovovaný pojem, který se stále častěji objevuje jako téma hovorů. Co to ale znamená? Vysoce citliví lidé jsou emocionálnější, zranitelnější, vnímavější a překvapivě, citlivější. Dokáží zachytit jemné náznaky, zvuky, jsou snadněji přehlaceni. O tomto tématu psala také Alena Wehle v knize Citlivka (knižní okénko, pozn. red.). Každý má v sobě určitou citlivost, jen někdo vyšší. Studie ukázaly, že každý pátý člověk je vysoce citlivý, tedy dvacet procent populace. Proč píše v knize o klimatické změně o citlivosti? Jitka Holasová píše: *“Soucit a hlubší vnímavost k emocím nebo prostředí jsou dovednosti, jež by mohly zjemnit ostré hrany uspěchaného západního individualismu a pomoci nám jasněji vidět přehlížené problémy světa. Třeba klimatickou krizi,”* dodává. Naš svět, kultura a společnost, je velmi zaměřená na výkon, (nad)produkci a nekonečný růst. Přitom například roční období - cykly, jako jsou cykly ženy - nám reflektují, jak bychom mohli (měli) žít. V zimě zpomalit, odpočívat a na jaře se probudit plní energie a začít s novými věcmi. Jenže my nemůžeme dodržovat biorytmy, povinnosti jsou nekompromisní a světelný smog také. Možná se potřebujeme jako společnost trochu transformovat. Začlenit citlivost a lidské hranice do každodenního fungování.



Dovednost sedmá, Spřádání komunit

Slyšeli jste někdy o tzv. “modrých zónách”? Jsou to místa, kde se lidé dožívají velmi vysokého věku a stále jsou čilí. Jedno takové místo je v Japonsku, na Okinawě. Jedí střídavě a zdravě, mají

dostatek přirozeného pohybu a komunitu. Již od dětství se pohybují v rodinných a přátelských kruzích, ve kterých jsou celý život. *“Osamělost zkracuje život. Kdo žije o samotě, má o patnáct let nižší pravděpodobný věk dožití než ten, kdo je zapojen do komunity, nebo žije obklopený širší rodinou,”* uvádí Holasová v knize. Komunity jsou dobré pro naše psychické i fyzické zdraví, výchovu dětí a planetu, přírodu. Vybízí k větší samostatnosti, lokálnosti a výměně potřebných věcí, tudíž šetří planetu i peníze.

Dovednost osmá, Spirituální gramotnost

Gramotnost čili vzdělanost. Česká Republika je převážně ateistická, ale to neznamená, že v nás není duchovno. Že nemáme duchovní potřeby, touhu po smyslu, vysvětlení svého bytí. Věříme v Boha, vyšší sílu, energie? Může to pomoci při procházení krizí, při hledání sebe a toho, proč jsem tady. *“Environmentální krizemi především krize spirituality, píše Thomas Berry a ukazuje, jak absence duchovního propojení se světem a s přírodou devastuje dřívější respekt k ekosystémům planety a vědomí, že na jejich zdraví jako lidstvo zcela závisíme,”* sděluje nám Holasová.



Dovednost devátá, Návrat do těla

Uvádí nás do lesa, své vlastní terapie a pomalým tempem se blíží k závěru knihy. Její terapeut Tomáš Hawel se ptá: *“Není celý environmentální žal vlastně naším celospolečenským symptomem, ztělesněním otázky, jak dostat zpátky do svého života živost?”*

Uzrávání

O změně hodnot a dospívání. Ztrátě rituálů, které nás do ní uváděli. O pohodlí, ve kterém si, pokud sami nebudeme chtít, nemusíme nic odepřít. O rozhodnutí nekupovat zbytečnosti a šetřit. Budovat kvalitní vztahy a dělat alespoň drobné činy k zlepšení světa.

Tato kniha mi toho hodně dala. Množství vědeckých dat i citlivých informací. V celém okénku používám velké množství přímých i volných citací z této knihy. Pokud by se někdo chtěl zajímat dále, o modrých zónách vyšel na Netflixu seriál *Jak se dožít stovky: tajemství modrých zón*. Dále v článku zmiňuji knihy *Citlivka* od Aleny Wehle o lidech s vysokou citlivostí a *Dobrý život ve stínu konzumní společnosti* od Tomáše Hajzlera.

Na závěr dvě moudré věty od Heleny Koskové, se kterou byl v knize rozhovor:
“Když něco zanikne, vznikne něco jiného. A jak budeme konat, tak se budeme mít.”

Přeji spoustu sil,
V.



Lala

Vobčas je fajne
býti delulu,
pak si víc vážíme
že sme zas lulu.

Morfeus

Persistence myslí

Je to jako kruh, ovál, parabola,
Graf, neuzavřený zhora ni zdola.



Jako dlouhá ručička na hodinách,
Neustane, skáče dál, po minutách.
Tak stejně nekonečný je myšlenek proud.
Chci na to zapomenout, boty si zout.

Vznést se daleko nad nebeskou modř

A nevidět ani ten štiplavý kouř...

Ten z cigaret...

Vydechovaný lidmi, které jsi dobře znal

V minulosti... Ale co bylo dál?

Ty lidi ti snad osud samotný vzal

A tys křičel, ale po chvíli to vzdal.

Tak říkám, vítej, v říši mých myšlenek.

Támhle v rohu je několik vzpomínek

Na události, na počasí a starý hrníček...

Po cestě najdeš i pár starých hraček.

I několik zlomených pravítek tam bude.

Tou dobou tu ještě ze mě něco zbude,

Ale slyším, jak tma se ke mně pomalu krade

A co nevidět si ke mně dojde...

Jednou si chci zahrát na chemika.

Co všem nové pohledy odemyká...

Co zkoumá a přitom mu nic neuniká,

Ale nějaká červená kontrolka bliká.

Jeto kouř. Ten z cigaret...



- Artemis

posel Afroditin, j. h.

ŠACHOVÉ
OKÉNKO



Jiřího Klekera

Během těchto dnů se v Singapuru hraje jedna z největších šachových akcí vůbec - zápas o mistra světa mezi číňanem a momentálním držitelem titulu Ding Lirenem a jeho vyzyvatelem, mladým, teprve osmnáctiletým Indem Gukeshem

Dommaraju (mimořádně finanční cena 2.5 milionů amerických dolarů). Kdyby Gukesh vyhrál, stal by se oficiálně nejmladším mistrem světa v oboru vůbec. Do karet mu hraje to, že jeho soupeř dlouhodobě



?

Vím, že jsi narozeniny už dávno měl a Vánoce jsou ještě daleko, ale chtěla bych ti dát něco speciálního.

Chtěla bych ti dát dárek.

Jen něco malého, možná nepodstatného,
ale zabalím ti to do velké krabice a pak budu koukat, jak to rozbaluješ.

Chtěla bych ti dát dárek.

A víš co? Já ti řeknu, co to bude

Velkej květinákama zdobeněj, s jedním uchem

Jo... Dám ti hrnek!

Chtěla bych ti dát dárek

A doufám, že nezklamou.

Jenom hrnek?? Jo, ale je to ten, co jsi mi spravil ty
- to je to !!

Chtěla bych ti dát dárek.

Jo, je můj, dávám ti ho, protože chci.

Někdo mi ho rozbil, ale teď je snad ještě hezčí,
nemyslíš??

Chtěla bych ti dát dárek

Protože vím, že rád piješ čaje

Naliju ti do něj můj nejoblíbenější.

Můžu?? Tak jo - platí.



Chtěla bych ti dát dárek.

Tak honem, pij, než ti vychladne.

není v nejlepší kondici. Po tom, co Ind v deseti partiích stupňoval napětí a tlak, v jedenácté Ding Liren neudržel nervy a zahrál strašnou chybu, 28. ... Dc8. Pro kontext, tak velké chyby se na špičkové úrovni normálně nevyskytují, tahle byla jistě podbarvena i špatnou psychikou. Bílý toho samozřejmě pohotově využil a ujal se vedení v zápase. Najděte tah, po kterém se černý bezprostředně vzdal.

Jiří M. Kleker

PRO VOLNOU CHVÍLI a n e b OSMISMĚRKA :)

Ačkoliv prosinec bývá obdobím perným, pro horší časy jsem přichystala osmisměrku. Doufám, že princip této kratochvíle vysvětlovat nemusím, ovšem bylo by třeba, jistě Vám poradí kamarád, spolusedící, či v krajním případě internet.

Přeji příjemné luštění!

HLEDEJ, ŠMUDLO: cink, finála, sbor, presto, baroko, tercie, osmina, IRS, Beethoven, Eroica, sonáta, Prostor, Diplomat, Doubice, Tepjazz, Želímek

O	Ř	T	E	A	C	I	O	R	E	L	A	P
D	T	O	S	O	Ě	J	Ý	K	I	L	R	O
U	Y	S	D	I	Ž	R	E	M	Á	U	H	Á
F	E	M	E	X	B	Ř	C	N	D	C	P	Í
N	H	I	N	R	R	L	I	V	É	F	R	K
A	J	N	U	D	P	F	B	Ó	Ě	Ž	O	R
K	D	A	C	I	N	K	U	K	J	B	S	V
O	H	R	E	P	N	B	O	S	P	Ž	T	L
R	I	M	P	L	I	K	D	C	E	N	O	M
A	V	L	D	O	D	Z	A	L	H	D	R	S
B	F	O	S	M	Z	S	Í	I	F	J	N	O
S	K	I	A	A	J	M	E	S	N	K	L	N
T	D	Í	J	T	E	Č	U	F	B	I	W	Á
A	U	P	Ž	K	U	O	D	C	A	O	V	T
I	E	T	R	T	E	R	C	I	E	T	R	A
T	S	P	B	E	E	T	H	O	V	E	N	G

Persefona

EKO TIP a ne b Udržitelné Vánoce

Každý rok se v České republice na Vánoce vyhodí 16 000 km balicí papíru (vzdálenost z Prahy do Sydney). Ze samotných Vánoc se stal velmi konzumní svátek, nejen množstvím dárků (v průměru každý pátý dárek bývá nechtěný a skončí na skládce), ale také přebytkem “vánočních” věcí, které se po zbytek roku nevyužijí, například vánoční hrnky a svetry. Celé obchody jsou toho plné. I s tím však můžeme něco dělat.

TIPY NA DÁRKY



- Plněné skleničky.

Doma nám zůstávají hezké skleničky z různých produktů. Dají se naplnit oříšky z bezobalových obchodů či pochutinami vlastní výroby (sušenky, čalamády, nakládané sýry, marmelády). Pokud je navíc ozdobíte hezkou látkou a převážete stužkou, může z toho být velmi hezký (i poměrně levný) dárek.

- Knihy z druhé ruky, které mohou být i ve velmi kvalitním stavu (Knihobot, Reknihy).

- Oblečení.

To může být z Vinted (online sekáč) anebo slow fashion obchodů (Etik butik). Na Vintedu najdete i úplně nové, nepoužité oblečení s visačkou, takže se nemusíte bát, že by vypadalo použité.

- Nemateriální dárky

jako jsou kurzy či různé vstupy. Lístky do divadla, měsíční permanentka do fitka, cokoliv, co by tomu druhému mohlo udělat radost.



Samotné dárky můžeme balit do novin, látek, které máme doma, nebo šátků. Po rozbalení si je můžete vzít zpět anebo počkat, až vás příště obdaruje ten druhý.

S celou redakcí vám přejeme hezké Vánoce!

Athena

