

Kumpoost

únor 2025



Milí čtenáři,

máte před sebou únorové číslo našeho Kompostu. Můžete si přečíst o exkurzích, kterých se zúčastnili převážně nejstarší studenti našeho gymnázia. Děvčata se vydala do Ústí nad Labem na prohlídku vysoké školy. Druhá exkurze se týkala návštěvy teplické nemocnice. Dále se dočtete o lyžařském kurzu, o kterém se rozepsala Ask. Protože řadu z vás potrápila v posledních týdnech chřipka nebo jiná viróza, připravili jsme si pro vás i krátký článek o tom, jak se udržet v kondici.

Budeme rádi, když se s námi podělíte o nějaké zajímavosti, které bychom mohli do časopisu přidat. Ať už to budou fotky z vaší třídní akce, či vaše osobní úspěchy, kterými se chcete pochlubit. Rádi zveřejníme i vaši uměleckou tvorbu. Váš článek můžeme do časopisu přidat klidně anonymně. Můžete nám posílat také třeba jen náměty na témata, o kterých byste si chtěli přečíst v dalších číslech. Komunikovat s námi můžete přes náš e-mail: kompostbgb@gmail.com

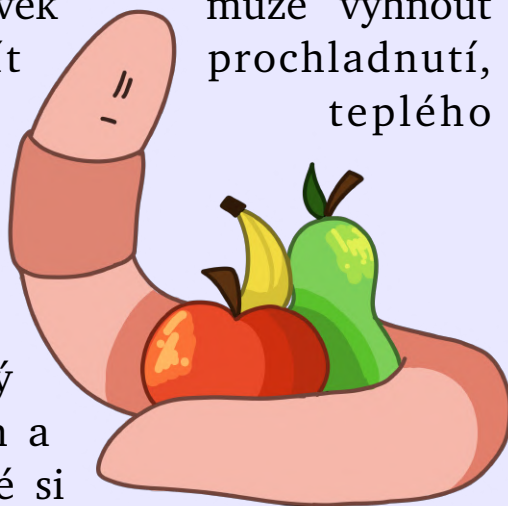
Jak si v zimě



udržet imunitu

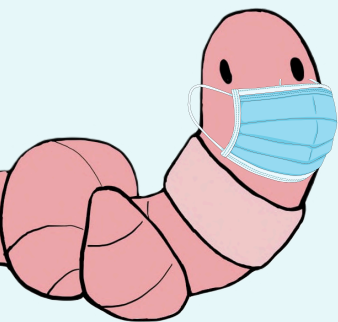
S příchodem zimy začaly, jako každý rok, rádit chřipky a nemoci, a proto je více než kdy jindy důležité dbát na udržení si silného imunitního systému.

Prvním velmi zásadním krokem je prevence, jako například mytí rukou, omezení kontaktu s nemocnými lidmi a pravidelné větrání zalidněných místností. Tak se člověk může vyhnout nakažení. Dobré je také předejít prochlazení, a to například nošením několika vrstev oblečení. Další důležitým faktorem je vyvážená strava. Jídelníček by měl ideálně obsahovat dostatek ovoce a zeleniny, které obsahují vitamin C. Chybět by neměl ani vitamin D, který najdete například v mléčných výrobcích a rybách. Společně s jídelníčkem je dobré si hlídat i pitný režim a ideálně ho doplňovat i teplými čaji se zázvorem a medem, které také posilují imunitu. Ačkoliv se to nezdá, dalším zásadním faktorem je zdravý spánkový režim. Ideálně 7-8 hodin spánku denně podporuje váš odolný organismus.



Zimní chřipky nejsou nikomu příjemné, a proto je zásadní dbát na svoje zdraví a zastavení nemoci, než se vůbec stihne spustit.

Donatelo



EXKURZE DO TEPLICKÉ NEMOCNICE

V pátek 24. ledna se studenti biologického semináře a septimy zúčastnili za doprovodu paní učitelky Bradáčové exkurze do Teplické nemocnice. Po příjezdu nás přivítala hlavní sestra paní Kateřina Vágnerová, která nám během svižné přednášky poskytla informace o historii, oceněních a jednotlivých odděleních nemocnice. Poté jsme byli rozděleni do menších skupin, přičemž každé skupině byla přidělena zdravotní sestřička, která nás doprovázela po celou exkurzi.

Nejoblíbenější částí pro většinu studentů byla návštěva operačních sálů, kde jsme dokonce měli možnost vidět probíhající operace. Z endoskopické operace kýly nebo menisku se začala motat hlava nejednomu studentovi, nikdo nečekal, že budeme chirurgům dýchat na ramena. Po operačních sálech pak určitě nejvíce zaujala návštěva záchytky, která je spádová pro celý náš Ústecký kraj. Zde jsme měli možnost prohlédnout si, jak pobyt za 3000 Kč na noc vypadá, dokonce



jste si mohli vyslechnout spoustu zajímavých (některých trochu nepěkných) příhod z tohoto oddělení. Následně jsme navštívili oddělení magnetické rezonance a CT scanu, díky nimž se můžeme podívat do těla bez řezání nebo vpichu. Nově zrekonstruované gynekologické oddělení, porodnice a šestinedělí nás mile překvapilo vřelou atmosférou a příjemným personálem, teplické těhule se určitě nemocnice bát nemusí. Také zrekonstruovaná oddělení ARO, interny a JIP neunikla naší pozornosti. Při každé návštěvě nás vrchní sestra provedla jednotlivými prostory a seznámila nás s velkou škálou pozoruhodných a zajímavých informací, od obecného představení oddělení po práci s pacienty a fungování jednotlivých přístrojů. Na závěr jsme měli možnost zúčastnit se krátké přednášky se zdravotnicí záchranné služby, která nám detailně popsala vybavení sanitky a vysvětlila, jak jednotlivé přístroje a pomůcky slouží k záchraně životů v terénu.



Celkově byla exkurze velmi obohacující a studentům, kteří zvažují kariéru ve zdravotnictví, dala náhled na jejich možné pracoviště. Informace, které jsme se dozvěděli, nám umožnily lépe pochopit fungování nemocničního prostředí i

náročnou práci sester a lékařů. Shrnuto, sečteno, exkurze nás velmi inspirovala a my nemůžeme jinak než doufat, že příští rok se tato možnost naskytne znovu.

Půlnoční Víla, K. Weingartová

BOBŘI ŠETŘÍ ROZPOČET



Zatímco ekologové v Brdech vymýšleli, jak udržet v krajině vodu a několik let plánovali ideální postup, bobří rodinka problém vyřešila za pár dní.

Bobři si na Příbramsku totiž postavili hráze podle sebe, a zvládli tak vytvořit rybníčky a mokřady a efektivně zadržet vodu. Přestože takové hráze chtěla vybudovat správa CHKO a již dokonce měli stavební povolení, populace přibližně 6-8 bobrů to stihla dříve, a dalo by se říct, že si vybrali dokonalé podmínky. Oblast, ve které hráze stavěli, je bývalým vojenským újezdem a byla proto vojáky odvodněna. V roce 2018 vznikl projekt, který měl pracovat na revitalizaci krajiny. Nejen, že to bobři stihli rychleji, ale také nám ušetřili až 30 milionů korun ze státního rozpočtu.

Na závěr je důležité říct, že jednání bobrů není vždy v souladu s lidmi. Mohou tak například zatopit pole a jinak negativně ovlivnit lidské prostředí. Avšak v tomto případě bobrům v Brdech určitě můžeme poděkovat.

Donatelo



Příprava plesu krok za krokem

1. Výběr místa

Prvním krokem je zajištění vhodného sálu. Měl by být dostatečně velký, aby se do něj vešli všichni hosté, a zároveň by měl působit slavnostně.

2. Plánování programu

Jakmile máte místo, je čas sestavit program večera. Ples obvykle začíná slavnostním nástupem a předtančením. K tomu patří živá kapela nebo DJ, taneční bloky a rozhodně nesmí chybět tombola.

3. Výzdoba a technické zajištění

Abyste měli ples tu správnou atmosféru, je důležité vybrat vhodné barevné ladění a dekorace. Nezapomeňte také na dobré osvětlení a kvalitní zvukovou techniku, které zajistí, že celý večer proběhne hladce. Pokud je to možné, domluvte si ozkoušení světel a zvuku ještě před akcí.


4. Organizace a přípravy

S blížícím se datem plesu přibývá práce. Je potřeba doladit detaily, zkoordinovat všechny dodavatele a rozdělit úkoly mezi spolužáky. Počítejte s tím, že se mohou objevit nečekané komplikace, které bude nutné rychle vyřešit. I když je příprava chvílemi náročná, vědomí, že vše směřuje k nezapomenutelnému večeru, vás bude motivovat.

5. Užít si ples naplno!

Po všech přípravách konečně přichází očekávaný večer. Hosté dorazí ve slavnostních šatech, hudba začne hrát a atmosféra bude kouzelná. Ať už se v průběhu večera objeví drobné komplikace, nejdůležitější je užít si každou chvíli, protože maturitní ples je jedinečný zážitek, na který budete vzpomínat celý život.

Leonardo



ROZHOVOR S JIŘÍM

Em: Vítejte u našeho EM talk, neboli povídání s Emou Preclíčkovou. Dnes tu sedím s Jirkou z Poděbrad.

Jiri: Jiřím.

Em: Ano, ano, jeden z nejzajímavějších králů v české historii! Povězte, z jaké dynastie českých králů vůbec pocházíte?

Jiří: No, já vlastně z žádné dynastie nepocházím. Jsem první český král bez kapky královské krve v mých žilách.

Em: A - aha...

Jiří: Víte, nebylo to jednoduché. Již v sedmi letech mi umřel můj milovaný tatínek, bylo mu pouhých...

Em: Zase zpomalte, tohle není terapie. Odpovídejte prosím na dané otázky.

Jiří: No dobře, jaké máte další otázky?

Em: Z jakého rodu tedy pocházíte?

Jiří: Ze šlechtického rodu pánů z Kunštátu a Poděbrad, ale měl jsem skvělé zázemí díky mým příbuzným, jsem hrdý husita a taky velmi inteligentní jedinec.

Em: Dobrá (egoisto). Počkat, neměl jste být náhodou ve vládě pouze dočasně? Ladislav Pohrobek měl vládnout po dosažení plnoletosti.

Jiří: To máte pravdu, ale on se plnoletosti nikdy nedožil. Zemřel v 17, smutná zpráva, ale ne pro mě.

Em: Chcete tím něco naznačit? Podílel jste se na jeho náhlé smrti?!

Jiří: NE! V tomhle mě historie očistila, zemřel na rakovinu krve.

Em: Jak Vám může Česko vůbec věřit? Husita na trůně? Co vaši poddaní katolíci, vždyť se s nimi nemůžete vůbec ztotožnit.

Jiří: Co - kde na tohle lezete? Však jsem nazýván král dvojího lidu. Vždyť má žena Johana z Rožmitálu je sama katolík!

Em: Omlouvám se, s ní máte dokonce sedm dětí, že ano?

Jiří: ...no...ono - ne, to je jiná... mých sedm dětí mi porodila Kunhuta ze Šternberka...

Em: Jak jinak...

Jiří: Navíc sám za sebe bych si dovolil říci, že jsem vedl tu správnou stranu husitů k vítězství. V bitvě u Lipan, jeli jsme umírnění proti těm radikálům. A to mi bylo pouhých 14 let!

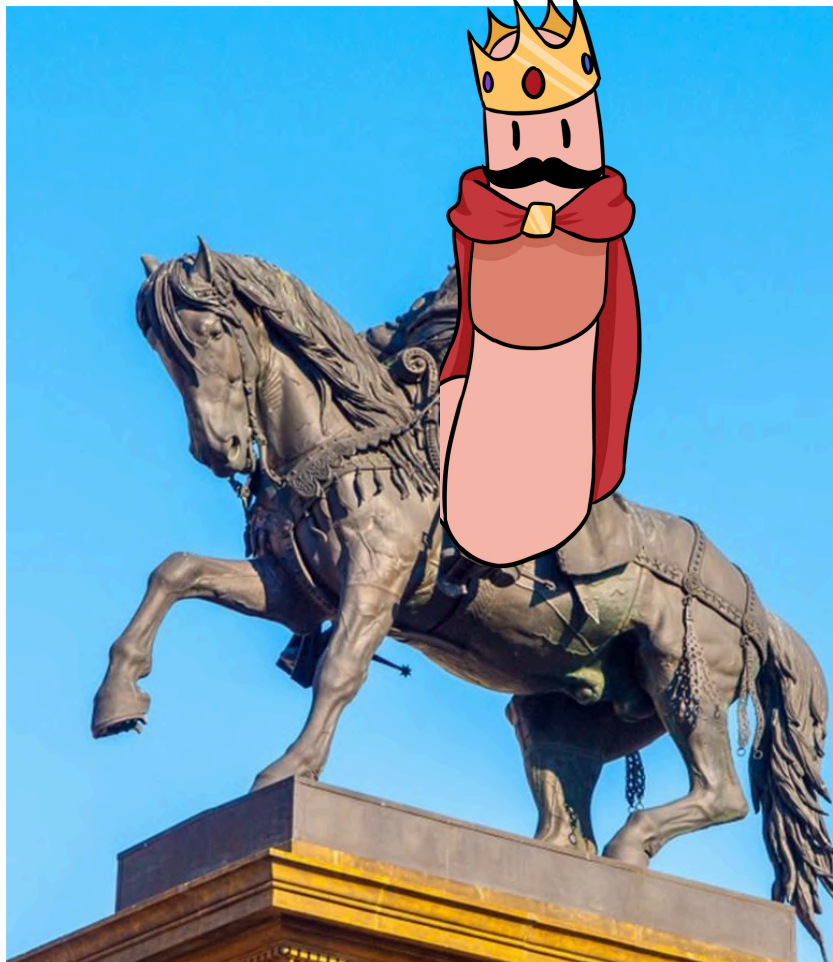
Em: No nějaký obdiv si tedy zasloužíte (šepty, šepety). Zasllechla jsem, že po Vás někdo jde... jistý papež Pius 2., co po Vás chce?

Jiří: To ne... děsil jsem se, že to jednou přijde. Jde po mým majetku! Mým titulu! Mé moci! Koruna! Ach, česká koruna, můj milášek... To nemůže! Vždyť já rozeslal mírové posly do celé Evropy! Všichni by měli být na mé straně...

Em: Čeho jste si myslel, že docílíte?

Jiří: Mám sny o spojení zemí, ne však přes hranice, nýbrž přes hlavy. Země, co se podporují, chrání a inspirují, společně dosáhnou velkých činů.





Ema: To je moc hezký, ale dost náročný cíl. Vy chcete dosáhnout něčeho jako je dnešní Evropská unie?

Jiří: Ano, přesně po tom toužím, ale bohužel můj ideál nebyl moc úspěšný tady v českých zemích. Papež na mě vyhlásil křížovou výpravu společně s Matyášem Korvínem, který byl pro moji smůlu KATOLÍK.

Ema: Kdo to je ten Matyáš Korvín?

Jiří: Předpokládám, že vysíláme i mladším trpaslíkům, takže si názor o Matyášovi nechám pro sebe a uvedu spíše fakta. Byl tou dobou uherský král, také můj... zeť... neboli manžel mé dcery. Česká šlechta se ke mně úplně otočila zády a v Olomouci ho prostě prohlásili za krále! Ta drzost. Moje naděje vyhořela jako svíčka ve vánici. Svoji korunu nad husitskou částí obyvatelstva jsem nabídl polskému rodu Jagellonců.

Ema: Jak jste se s tím vším popral?

Jiří: Byl jsem zesláblý, nešťastný a moje jídelní návyky nepomáhaly.. zemřel jsem na těžkou chorobu jater a ledvin roku 1471...

Exkurze na UJEP

- 6.2. 2025 -

Ve čtvrtek 6.2. jsme se my, čtyři studentky z 8.A8, vypravily na Den otevřených dveří na Univerzitě Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem.

Po krátké cestě vlakem a pěším překonání nehostinné ústecké krajiny nás již z dálky vítaly krásné, nově vystavěné budovy Fakulty Přírodovědecké a Fakulty Životního prostředí, kam také vedly naše první kroky.

Uvnitř jsme byly přivítány milými studenty z fakult a po chvilce jsme se vydaly na krátkou prohlídku prostor Fakulty Životního prostředí a podívaly jsme se i do laboratoře, kde nám sympatičtí profesori zodpověděli naše otázky ohledně tohoto oboru. Měly jsme také možnost podívat se na různé vzorky parazitů nebo hmyzu.



Dále jsme pokračovaly na Fakultu Přírodovědeckou, kde

j jsme potkaly i některé známé tváře 😊. Pan student/učitel nás pak vzal na detailní prohlídku chemických laboratoří, všechno nám vysvětlil a ukázal. Byly jsme si pak poslechnout i prezentaci o modelování v chemii. Při odchodu jsme byly lákány studenty na obor fyziky, tak jsme radši rychle vzaly nohy na ramena a než bys řekl „švec“, byly jsme zpět v suterénu. Opustily jsme Fakultu Přírodovědeckou a v prostorech krásného nového kampusu jsme si daly svačinu.

Vydaly jsme se dále na Fakultu Filozofickou. Vyluštily jsme rébus, vyhrály tašku, daly si horkou čokoládu z automatu, bloudily, uvažovaly nad studiem germanistiky a šly si poslechnout přednášku o studiu.

Fakulta Pedagogická byla vzdálena jen pár kroků, tak jsem já, hnána nadšením pro obor bohemistiky, přemluvila zbytek výpravy na malou návštěvu. Prostory fakulty byly krásné a historické, ale o zájem o studium nás ony ani přítomní profesori příliš nepřesvědčili. Nevadí.



Byly jsme už docela unavené, ale rozhodly jsme se ještě na závěr navštívit Fakultu Uměleckou. Prostory nás moc nezaujaly, ale viděly jsme spoustu zajímavého a abstraktního umění. Fakulta na nás bohužel působila dost nepřátelsky a opuštěně, tak jsme se po tomto fiasku už rozhodly kampus opustit a vydat se zpět domů.

Celkově jsme si odnesly spoustu zajímavých poznatků a některé z nás se pro studium na UJEPu rozhodly. Pro zbytek z nás to byla skvělá zkušenost a příjemná návštěva.

Děkujeme, UJEPe 😊



- Ofélie -



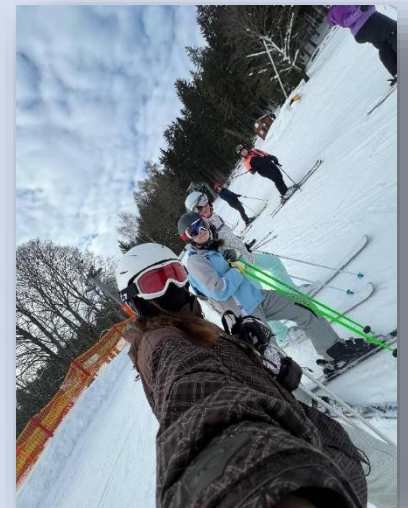
LYŽAŘSKÝ KURZ 2025

Letošní lyžařský kurz se uskutečnil od 11. ledna do 18. ledna 2025 opět ve Velké Úpě u Pece pod Sněžkou. Se sedmi učiteli jelo přes 60 žáků hlavně z tříd 6.A8 a 2.A4, ale kvůli zcela nenaplněné kapacitě se lyžařského výcviku zúčastnili i další žáci z malého i velkého gymnázia. Ubytování, v Penzionu Mileta, se nacházelo přímo u sjezdovek ve Velké Úpě. Lyžovalo se ve střediscích ve Velké Úpě, v Peci pod Sněžkou a v Jánských Lázních. Do Pece a do Jánských Lázní byla zařízena skibusová doprava, popřípadě rolba. Po celý „lyžák“ panovalo nádherné zimní počasí, ideální na lyžování. Dopoledne se povinně společně lyžovalo, odpoledne bylo již odpočinkové, ale kdo chtěl, mohl ještě vyrazit na běžky nebo bobovat. Samozřejmě během velmi nabytého lyžařského programu byl i den volna, který si žáci užili na bowlingu v Peci pod Sněžkou. Během celého týdne byly dvě možnosti si vyzkoušet noční lyžování.

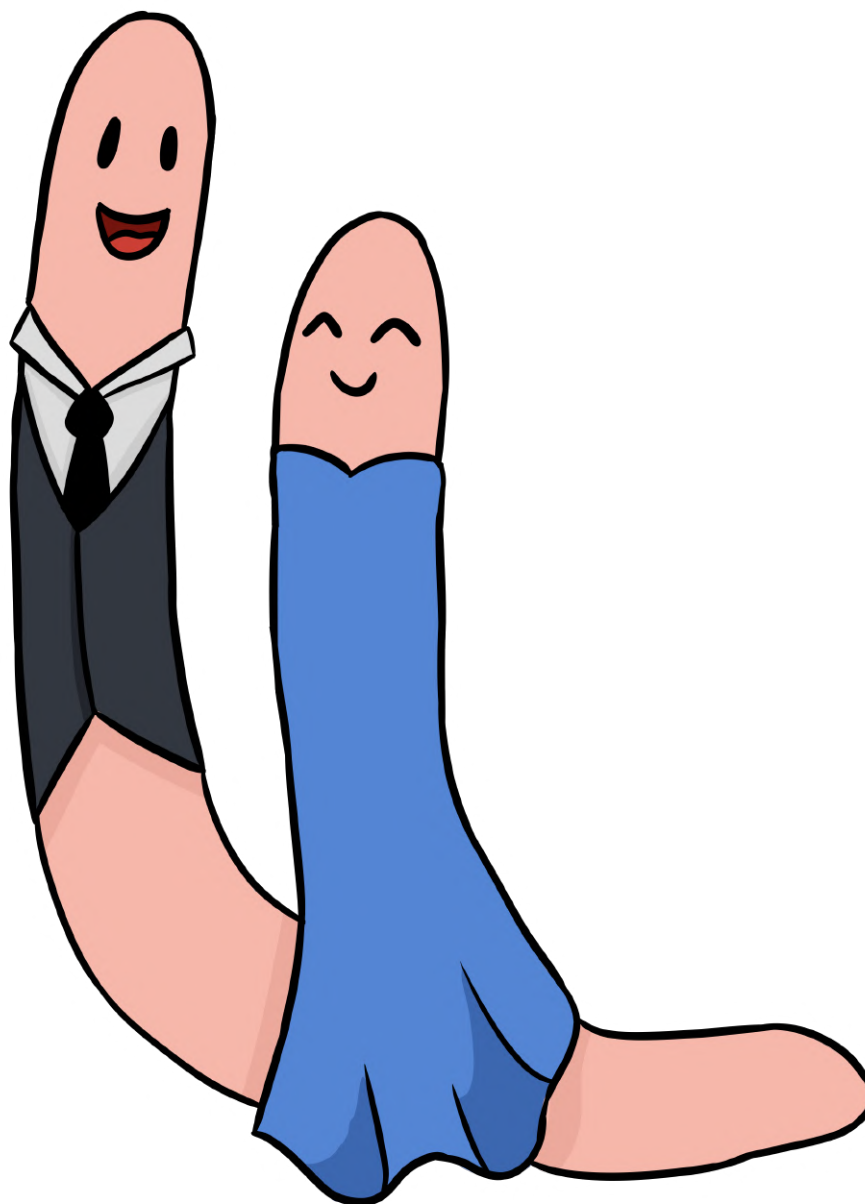
Pokud tě teprve čeká „lyžák“ a pořád se rozhoduješ, jestli pojedeš, nebo ne, tak určitě neváhej a jed! Nemusíš se ničeho bát, pokud jsi začátečník, učitelé tě naučí lyžovat / jezdit na snowboardu tak, že poslední den dokážeš sjet i ty těžší sjezdovky. Samozřejmě na ty pokročilejší se také myslí, proto se na začátku výcviku vytvoří skupiny, tak, aby si všichni lyžák naplno užili.

Malá drobná rada na závěr: Na ubytování nebudete sami, bude tu totiž s vámi kočka, která se jmenuje Kočka a ta je z mé zkušenosti (píše Ask) pěkně mazaná. Jednou jsme měli k obědu kuře s bramborami, vařili tu mimochodem výborně, ale až tak, že to jídlo láká i tuto kočku. Kočka neustále chodila k našemu stolu a čuchala, co máme k jídlu a najednou skočila k mému talíři, vzala kuře za kost a utekla.

Ask, Kiki



Přejeme vám krásné jarní prázdniny a maturantům povedený ples!



Použité zdroje obrázků:

https://plzensky.denik.cz/zpravy_region/bobr-miri-na-uzemi-chko-brdy-20190113.html

<https://aopk.gov.cz/web/chko-brdy/-/bobri-mokrad-padrtse-rybniky?redirect=/>

https://cs.m.wikipedia.org/wiki/Soubor:Jan_Vilimek_-_Jiri_z_Podebrad_a_z_Kunstatu.jpg

<https://podebradskeosudy.cz/jiri-z-podebrad/>

<https://cesky.radio.cz/600-let-od-narozeni-jiriho-z-podebrad-jediny-cesky-vladar-ktery-nepochazel-z-8102139>