

# STUDENIIMES



# ÚVODNÍ SLOVO

Jak jistě víte, vychází již druhé číslo našeho časopisu Studentimes. Z důvodu časové náročnosti a technických problémů s tiskem nám vzniklo velké zpoždění s vydáním, nakonec bylo rozhodnuto už od tohoto čísla vydávat časopis pouze elektronicky. Výhodou je, že ho můžeme udělat víc barevný, pro začátek se můžete pokochat titulní stranou. Ta je tentokrát dílem Kláry Koškové ze septimy – tímto jí děkujeme. Jména všech autorů časopisu najdete jednotlivě u každého příspěvku. Jinak stále sháníme nové členy, kteří by přispívali svými články, zajímavými rozhovory apod. Určitě uvítáme i studenty z nižšího gymnázia, protože víme, že nikdo z nás tady na škole nebude věčně a budeme rádi, když se znovuobnovená tradice vydávání školního časopisu udrží. Nesmíme opomenout na velkou podporu od paní ředitelky, které velmi děkujeme. Snad se vám nyní číslo bude líbit – hezké počtení!



Druhé vydání čtvrtročního časopisu Studentimes. Vychází pouze elektronicky. Zdarma dostupné na stránkách školy [gmh.cz](http://gmh.cz) v sekci Student.

# SLOVO ŘEDITELKY

Milé studentky, milí studenti,

oslovil mne šéfredaktor tohoto časopisu s velkorysou nabídkou: Jestli chci, mohu napsat – ale nemusím – pár slov. Přemítám: Jsou věci, po kterých toužím ještě víc než psát článek, navíc ve chvíli, kdy je inspirace a kreativita v nedohlednu.... Na druhou stranu zcela jistě chci vyjádřit to, že časopisu fandím a podporuji redakční tým, takže aspoň pár řádků.... Chtělo by to stručnost (nemám iluze o tom, že by Vás tolik zajímaly mé myšlenkové pochody), originalitu a vtip (jak je na počkání přivoláváte při psaní slohů?)....

Začalo jaro. Maturanti předvedli na maturitním plese předtančení, jaké tu ještě nebylo, a dále vzdorují nabádání, že „teď už by se opravdu měli učit“. Třídy sekunda, tercie, 1.A a kvinta si užily ideálních sněhových podmínek na horách. Cimbálovka Réva nás zaskočila svou schopností zahrát cokoli. Holky nejen z filmového klubu připravily a realizovaly fantastické hudební odpoledne pod názvem Hudba léčí. Septimáni a třetíáci zvládli uspořádat ples i bez podpory školy a dokázali tím sami sobě i všem ostatním, že jsou opravdu dospělí a samostatní. Studentský parlament rozpoutal diskusi o podobě školních mikin a zorganizoval historicky první teplákový den na GMH. Nechutně rychle uběhly jarní prázdniny. Na týden zavlála pod okny ředitelny tibetská vlajka a leckoho snad přivedla k zamyšlení nad tím, že porušování lidských práv by nás mělo zajímat, i když se netýká nás osobně. Třídy prima, sekunda, tercie a kvarta zhlédly anglické divadlo. Mnozí starší studenti diskutovali s Ellen a její kamarádkou z Fulbrightovy nadace o xenofobii, samozřejmě anglicky. Proběhl tradiční Srdíčkový den. Odkvetly už sněženky. A stalo se ještě tolik dalších věcí...

Teď ještě přežít změnu času (ale až tohle budete číst, bude už za námi) a můžeme se konečně těšit nato, že nás zahřeje sluníčko.

*Lenka Sosnovcová*

# ROSTLINNÁ STRAVA

*Už přes pět let, od doby, kdy jsem skončil s jedením masa, se zajímám o výživu. Můj zájem začal z důvodu získání argumentů nejen pro okolí, ale hlavně pro sebe, abych si byl jist, že moje strava je nejen zdraví neškodná, ba dokonce i prospěšná, a to víc než strava běžná. Na základě získaných poznatků a osobních zkušeností se můj jídelníček v průběhu času měnil, až se stal čistě rostlinným.*

*(Pozn. redakce: Veškeré zdroje řádně uvedeny v QR kódu na zadní straně časopisu.)*

## PROČ TAK JÍST?

Rád bych vám řekl, proč vlastně tak jím, jaké jsou výhody a na co si dát pozor. Začal bych tím, že člověk stravující se rostlinnou stravou není nutně vegan. Veganství je životní styl a strava je pouze jedno z témat, kterých se dotýká. Důvodem pro rostlinné stravování může být tedy jak veganství, tak starost o naši Zemi, tak hlavně zdraví nás samotných. Zdravotní výhody potvrzují jak klinické studie (na ty zvláště zajímavé vás mohu osobně odkázat), tak i praktické zkušenosti lidí takto se stravujících. Už z logiky věci, pokud ve vaší stravě není žádný cholesterol, jenž je odpovědný za choroby srdce a cév, a je v ní vysoký obsah vlákniny, která je důležitá pro prevenci rakoviny tlustého střeva, tak je zřejmé, že tato strava je určitě v něčem pro vaše zdraví přínosná. To samozřejmě za předpokladu, že dodržíte pravidla zdravé výživy, vyhýbáte se polotovarům, tzv. junk food a smaženým nebo pečeným jídlům.

## A KDE BRÁT BÍLKOVINY?

To je častá otázka pro všechny „býložravce“. Pro živočichy a člověka existuje přibližně dvacet tři proteinogenních aminokyselin (ze kterých se skládají bílkoviny), z toho minimálně osm jich je esenciálních, což znamená, že je potřeba přijmout je ve stravě, organismus není schopen si je vytvořit. Esenciální aminokyseliny totiž dokáží vytvořit pouze rostliny, a z nich je potřeba je získat. Pokud jíme jiné živočichy (případně jejich mléko či vejce), tak ti se o to už za nás postarali a všechny aminokyseliny už tak získáváme z nich v relativně dobrém poměru. Když chceme jít přímo ke zdroji, tak je důležité vědět jednu věc. Aminokyseliny jsou v rostlinách v různých poměrech, některá v určité rostlině může úplně scházet, je tedy nutné při rostlinné stravě během dne přijímat bílkoviny z více zdrojů. Prakticky stačí během dne sníst více rozdílných potravin bohatých na bílkoviny. Přitom je dobré vyhnout se zjednodušujícího pohledu na potraviny ve stylu: tohle je na doplnění bílkovin, tohle tuků atd. Každá potravina, a už vůbec

připravený pokrm, je komplex makroživin i mikroživin akorát v jiných množstvích.

## A CO BĚČKO?

Další výživová otázka se týká vitamínu B12, u kterého nelze prokazatelně říci, že se vždy nachází v jakémkoliv rostlinném zdroji. Tento vitamín totiž vytváří určité druhy bakterií nacházející se běžně v půdě, odkud přecházejí do vody a na rostliny, ale v důsledku chemizace jak půdy, vody, tak rostlin je jejich výskyt zásadně snížen a tím i stopové množství jimi vyprodukované B12 na povrchu vypěstovaných potravin. Tyto bakterie jsou i v trávicím traktu savců, u člověka konkrétně v tlustém střevě, kde je tím pádem vitamín B12 produkován. Zde je ale problém nižší vstřebatelnosti živin a spíš následného vyloučení. Řešením může být konzumace ekologicky vypěstovaných potravin, které nejlépe co nejméně opláchneme a co nejméně tepelně upravíme. A to z důvodu, že B12 se nachází u rostlinných potravin na povrchu, takže ji můžeme lehce „spláchnout“ a při ohřevu ji zase můžeme velkou část zničit. Pro někoho může být obtížné získat potraviny z chemicky nezatíženého prostředí a také vám těžko někdo řekne, jestli je na vašich jablkách či rajčatech B12 dostatečné množství. Vitamín je to velmi

důležitý, jeho dlouhodobý nedostatek může vést k závažným zdravotním problémům. Proto se z praktických důvodů doporučuje ho doplňovat v tabletách. Tím totiž zdánlivě odpadá a vaše hodnoty B12 mohou být mnohem vyšší než při konzumaci masa. Přesto je to slabé místo čistě rostlinné stravy, avšak vycházející z našeho nepřírodního životního stylu.

## MOHU MÍT DOSTATEK MINERÁLŮ?

U minerálů potíže nejčastěji bývá s nedostatkem železa. Zdravě se stravující lidé ho mají běžně dostatek, ať se jejich jídelníček skládá z čehokoliv. U rostlinné stravy se pouze řeší rozdílná vstřebatelnost železa nacházejícího se pouze v živočišných produktech, tzv. hemového, které se vstřebává lépe, ale nereaguje na hladinu železa v krvi, a nehemového železa nacházejícího se v rostlinách a v menším poměru v živočišných produktech, které má právě nižší vstřebatelnost, ta se však proměňuje v závislosti na množství železa v krvi, když ho máte málo, tak se začne víc vstřebávat, ale taky obráceně.

Většinou mívají nedostatek železa ženy, potřebují ho mnohem více než muži. Krevní testy mě a mojí přítelkyně potvrzují, že vegansky stravující se muž i žena mohou mít

dostatek železa i přes výše uvedené důvody. Obecně co se týče získání minerálů obecně je důležité konzumovat potraviny celozrnné (bílá mouka nebo bílá rýže jsou právě o tohle ochuzeny) a semínka či oříšky, které jsou jejich bohatým zdrojem.

## EXISTUJE NĚCO, CO V MASE NENAJDU?

Ano, pouze v rostlinných potravinách naleznete tzv. fytochemikálie (barevné pigmenty), kterých existují tisíce a některé mají protinádorové účinky, jiné podporují imunitu, nebo jsou silnými antioxidanty (zjednodušeně látkami, které chrání buňky před každodenním nebezpečím ze strany tzv. volných radikálů). Podrobněji na [veganskaspolecnost.cz/vyziva/antioxi](http://veganskaspolecnost.cz/vyziva/antioxi) danty například i o tom, že fytoestrogeny v sóji jsou naprosto v pořádku, a naopak chrání proti rakovině prostaty a prsu.

## PROČ POTOM TAKOVÝ ODPOR K VEGANSTVÍ?

Předešlé otázky vznikají z důvodu neinformovanosti populace, a někdy i lékařů a sester, o alternativních způsobech stravování a o výživě obecně. I proto doporučení např. Akademie výživy a dietetiky v USA, Kanadské pediatrické společnosti nebo Britské státní zdravotnické služby jsou rozdílné od doporučení České pediatrické

společnosti nebo Společnosti pro výživu, které se zakládají na evropském doporučení Světové zdravotnické organizace, které je pro postkomunistické země jiné, a to z důvodu prvotní potřeby zvýšení nutričních znalostí populace v těchto státech. Doporučení je tím pádem koncipováno opatrněji a před veganstvím varuje, ačkoliv zmíněné odborné společnosti z Ameriky a Británie se shodují, že dobře sestavená veganská strava je plnohodnotná pro všechny skupiny včetně těhotných, kojících, kojenců, dospívajících a seniorů.

---

*Na závěr chci říci, že zde napsané jsou moje zkušenosti a znalosti a nejsou to doporučení na změny jídelníčku, ty je dobré konzultovat s lékařem či odborníkem na výživu a konat na vlastní odpovědnost. Zmínil jsem jen některé skutečnosti, na které by měl podobně se stravující člověk brát zřetel. Informace jsem načerpal od lékaři interpretovaných krevních testů, z odborné přednášky Seminář plnohodnotné rostlinné stravy MUDr. Adély Pouzar, z internetových zdrojů např. [veganskaspolecnost.cz](http://veganskaspolecnost.cz) (kde můžete sami nalézt plno hodnověrných odborných informací) a vyjádření různých odborných společností (viz QR kódy).*

*Věnceslav Chumchal, 3. A*

# NA CO JÍT DO KINA V ROCE 2019

*Už dnes roky 2019 a 2020 vypadají po filmové stránce skvostně, nyní bych se ale samozřejmě chtěl zaměřit na letošek, co byste měli vidět, a když ne v kině, tak alespoň doma.*

## AVENGERS: ENDGAME (25. KVĚTEN)

Ať se vám to líbí nebo ne, nejde před tím utéci, snad už jen proto že už teď to vypadá na jeden z nejvýdělečnějších filmů v historii. Marvel za ty roky vybudoval obrovské impérium, a toto je vyvrcholení jedné z jejich ér, pokud budete mít možnost to vidět, speciálně v Imaxu, nenechte si to ujít.

## JOKER (4. ŘÍJEN)

Přiznávám se, že tohle tu je hlavně kvůli mé slabosti pro tuto postavu, a není garantováno, že to dopadne dobře, ale tohle zní až moc dobře, abych to tu nezmínil. Joaquin Phoenix (Gladiátor, Walk the Line) hraje neúspěšného komika, který se skrz film promění v bláznivého maniaka, v tom mu pomohou takoví lidé, jako třeba Robert DeNiro (*Taxikář, Kmotr 2*), nebo Zazie Beets (*Deadpool 2*). To vše pod scénářem, na který nějaký čas dohlížel i režisér Martin Scorsese (*Vlk z Wall Street, Mafiáni, Prokletý Ostrov*).

## THE IRISHMAN (PODZIM 2019)

Když už jsme u Scorsesiho, ten v současnosti připravuje svůj velkolepý návrat ke gangsterským filmům. K tomu mu pomohou takové legendy žánru jako je Al Pacino (*Kmotr, Scarface*), Robert DeNiro, Harvey Keitel (*Taxikář, Pulp Fiction*), dokonce i Joe Pesci (*Mafiáni, Sám Doma*) který už je léta v hereckém důchodu. Film je dělán v produkci Netflixu, a kvůli náročným efektům je to nejdražší snímek zatím pro tuto společnost. Film bude pravděpodobně ve vybraných kinech pouze po omezenou dobu, pak se přesune na streamovací službu.

## ONCE UPON A TIME IN HOLLYWOOD (8. SRPEN)

A na závěr to nejlepší, je to Tarantino (*Pulp Fiction, Hanební pancharti*). O samotném filmu zatím víme minimum, jenom to, že se odehrává na konci 60. let v Hollywoodu během řádění gangu Charlese Mansona. V hlavních rolích se poprvé na stejném plátně sejdou Leonardo DiCaprio (*Titanic*) a Brad Pitt (*Klub Rváčů, Hanební pancharti*). Dále hrají Al Pacino, a Margot Robbie (*Vlk z Wall Street*).

Václav Fanta, kvinta

---

## JARO

### BOŽETĚCH NEPOMUCKÝ

Jaro, jež nádechem promění taje,  
co zimou ve sních padly,  
jarní závěj barev, kterých maje,  
probouzí úsměvy, jež zvadly.

Trpké to úsměvy byly  
i chodivše v noci chladné,  
nebýt jara – promrzly by,  
nyní však bílý prach padne.

Radostné tváře skýtají úsměvy,  
zatímco smutek kryjící tvář – odešel,  
jen počet vrásek je neměnný,  
líce jsou červené, oči zelené a pokrývka hlavy odhalila půvabnou zář.

Brekot je nevinný – slzy jsou z radosti,  
stáda se nestydí i ráda se pohostí.

Po celý rok ječmen jazyk plete,  
jiný Ječmen dnes – nejdelší vlasy,  
Pšenice – ač polámaná – neseschne – však obmění se její řasy.  
Když však není Ječmene a Přenice nesesychá,  
Ječmen založí jí hranice, oprátku jí splete,  
neboť zlo jest ona a zlost, co doma – za ni může, a tak se chytá.

Těch řas, co v bílou,  
ty spatřily mnoha tváří,  
hnědé řasy na jaře – oplývají vírou,  
šedivé příbytek si sváří.

Totíž nadejde po jaru den,  
kdy pole zapáleno loučí,  
kdy tváře vzlykat skončí,  
kdy jaro už je pouhý sen.



# OSCAŘI 2019

Rok se s rokem sešel a akademie filmových věd opět rozdala své ocenění těm, kteří si to podle ní zaslouží. Nejvíce sošek si odnesla *Bohemian Rhapsody*, celkem čtyři Oscari. Jedním z nich byl i Oscar za nejlepší výkon v hlavní roli, který připadl Ramimu Malekovi za jeho ztvárnění Freddie Mercuryho, tady se žádná debata nekoná, žádný jiný výkon totiž letos neohromil davy tak jako ten jeho.

Nejlepší ženský výkon v hlavní roli připadl britské herečce Olivii Colman, ta si zahrála nepřítelkyni známou britskou královnou Annu v komediálním dramatu *Favoritka*. Tento Oscar byl také jediný pro tento film. S jedním plešounem taky odešel *Vice*, politické drama o bývalém viceprezidentovi spojených států Dicku Cheneymu, konkrétně za mimořádné masky.

Jeden z největších vítězů byl ale bez debat Marvelovský *Black Panther* nejen díky třem soškám za masky, výpravu a hudbu, ale i za nominaci na nejlepší film, stal se tak prvním se komiksového žánru, komu se to povedlo. Stejný počet sošek získalo také Mexické drama *Roma*, tam se také jednalo o velké vítězství díky tomu, že produkční společností byl Netflix, o který se už delší dobu snažil o prosazení se do vyšších vrstev Hollywoodu, I když byly jejich filmy po dlouhou dobu považovány za “slabší díla”.

Samotnou hlavní cenu společně s Oscarem za nejlepší výkon mužský výkon ve vedlejší roli si odnesl film *Zelená kniha*, film o cestě černošského hudebníka a jeho bílého řidiče po jihu USA.

Zajímavé také je, že letošní ročník byl vůbec první, který neměl moderátora, a překvapivě to nedopadlo vůbec zle, což jen znamená, že tento ročník pravděpodobně nemusí dopadnout jako ‘další’ Oscar, ale jako jeden z těch výraznějších ročníků. I když, kdo ví...

*Václav Fanta, kvinta*

# ROZHOVOR S KATEŘINOU ŠRYTROVOU

## KRÁTKÉ PŘEDSTAVENÍ:

Předmět: *Anglický jazyk*

Oblíbený snímek: *Vlasy od Miloše Formana*

Oblíbený herec: *Colin Firth*

Oblíbená kniha: *série příběhů Zeměplochy od Terryho Pratcheta*

Oblíbená postava: *kapitán Elánius z příběhů Terryho Pratcheta*

Oblíbená skupina/zpěvák: *skupina Lucie*

## ROZHOVOR:

R: Když jste byla na střední škole, jako jsme nyní my, napadlo Vás, že budete učit? Jaké byly vaše představy o budoucnosti?

K.Š.: *Musím přiznat, že jsem tehdy nad budoucností moc nepřemýšlela, jediným mým cílem bylo složení maturitní zkoušky na gymnáziu a dál jsem neplánovala. O tom, že budu učit, jsem rozhodně neuvažovala, jako většina studentů jsem školu zrovna nemilovala.*

R: Pokud víme, šla jste studovat obor ekonomie na vysoké škole, co vás k tomu přimělo?

K.Š.: *Já jsem bohužel nepatřila k jedincům, kteří mají jasnou představu o tom, co budou dělat už od dětství. Jedním z důvodů mého studia na gymnáziu bylo získání více času na úvahy, čím budu. Jenže i po čtyřech letech strávených na gymnáziu jsem nebyla o moc moudřejší. Ekonomii jsem nakonec zvolila s ohledem na široké spektrum možného uplatnění v praxi.*

R: Co Vás přivedlo k tomu, že jste se rozhodla jít učit?

*K.Š.: Přispěla k tomu spíše náhoda, už během studia na gymnáziu se mi naskytla příležitost vycestovat do USA a díky tomu jsem angličtinu ovládala lépe než většina lidí v mém okolí. Moje spolužačka mne pak doporučila jedné jazykové agentuře a já jsem tam začala již během studia na gymnáziu a pak po celou dobu studia na vysoké škole učit. Po promoci mi nabídli místo a já ho přijala.*

R: Dříve jste žila v Praze, bylo pro Vás těžké odloučit se od života ve velkoměstě? Jaké vidíte ze svého pohledu největší rozdíly mezi životem tam a tady?

*K.Š.: Z Prahy jsem se stěhovala, když jsem byla na mateřské dovolené a neměla jsem čas ani energii si velkoměsta užívat, naopak jsem byla ráda, že mám já a děti konečně ticho a klid. Teď mám již děti větší a musím přiznat, že se mi po Praze někdy stýská, nejvíce mi asi chybí divadla a kavárny.:-) Život na venkově je pro mne mnohem klidnější a pohodovější, ale někdy trochu jednotvárný.*

R: Nějakou dobu jste žila v Austrálii, jaké to tam bylo a proč jste se vůbec rozhodla odcestovat tak daleko od České republiky?

*K.Š.: V Austrálii jsem žila rok a bylo to tam naprosto úžasné. Většinu času jsem strávila v Sydney a město mne zcela nadchlo, je plné života a ruchu a díky tomu, že se v něm prolínají různé národnosti a kultury jsem si tam nikdy nepřipadala jako cizinec, ale spíš jako další část mozaiky. Austrálii jsem jako destinaci nenavrhl já, ale můj manžel, který se mnou cestoval. Velkou roli v našem rozhodnutí hrál fakt, že tam bylo nejsnazší získat víza a že tam žili naši přátelé.*

R: Jaké všechny anglicky mluvící země jste navštívila? Studovala jste někdy v zahraničí?

K.Š.: *Navštívila jsem několikrát Spojené království, dvakrát jako au pair a několikrát jako turistka. V 16 letech jsem strávila léto ve Spojených státech, kde jsem se učila anglicky. A jeden semestr jsem strávila na Australian College, Sydney, kde jsem studovala ekonomii.*

R: Je něco, co Vás učení naučilo?

K.Š.: *Učení mne naučilo, že člověk se musí pořád učit. Že nikdo neví vše a že někdy se učí i učitel od žáků. Že to, že někdo něco neví, nevadí zdaleka tolik, jako když nemá zájem se něco naučit a že ani všechny znalosti světa neudělají z nikoho lepšího člověka.*

R: Co je pro Vás na práci učitele nejtěžší?

K.Š.: *Na práci učitele mi rozhodně nejtěžší připadá velký pocit zodpovědnosti a to nejen za fyzický stav studentů, ale i pocit zodpovědnosti, který plyne ze skutečnosti, že mé postoje a přístup může některé studenty ovlivnit v jejich budoucím životě.*

R: Co byste změnila na naší škole? Proč?

K.Š.: *Kdyby to bylo možné, chtěla bych pro naši školu více prostoru v budově nebo zcela ideálně samostatnou budovu. Mrzí mne, že některé dobré nápady studentů a učitelů naráží na nedostatek prostoru.*

R: Chcete vzkázat něco žákům našeho gymnázia?

K.Š.: *Využijte čas, který v životě máte na maximum. Věřte, že vše je možné a že záleží jen na Vás, jak s časem, který máte k dispozici, naložíte.*

*Děkujeme za rozhovor.*

# VRACÍ SE VYKLÁPĚCÍ MOBILY NA TRH?

*Někteří ze studentů a studentek si možná ještě pamatují dobu před rokem 2007. Proč zmiňuji právě tento rok? Jelikož v studeném lednovém dni právě tohoto roku představil Steve Jobs první iPhone, a tak Apple změnil nejen telekomunikační průmysl, ale hlavně náš každodenní život (a pokud byste se zeptali několika nejmenovaných osob, tak nám snížil IQ o třicet bodů). Předtím zabrala spodní půlku obvyklého telefonu zhruba patnáct plastických tlačítek, a pokud jste byli „cool“, tak jste tam měli dokonce celou klávesnici. Jedním z populárních designů těchto mobilů bylo takzvané „věčko“, kde, jako v notebooku, byla klávesnice a obrazovka na dvou částech spojených pantem.*

Samozřejmě se nebudeme vracet k tlačítkům a mobilům, s kterými jste si stěží zahráli Snake. Tento zastaralý koncept je však jedním z možných implementací mobilního telefonu s ohybnou obrazovkou. Ohybné obrazovky, které jsou možné díky technologii OLED, jste již možná zaregistrovali, pokud vlastníte Samsung mobily s infinity displejem, či jejich televize, které jsou lehce zakřivené, ale nové designy, které Samsung, ale i jiní, připravují, dodají mobilům doslova novou dimenzi.

*Jak je to však možné?* Technologie, která tyto nové produkty umožňuje, jsou OLED displeje. OLED je zkratka anglického spojení „organic light-emitting diode“. Zjednodušeně se jedná o světelnou diodu, ve které vydává světlo organický materiál umístěný mezi dvě elektrody, z nichž jedna je průhledná. Nepotřebuje tedy druhotný zdroj světla jako LCD obrazovky a pokud jsou elektrody například z plastu, a proto ohybné, tak se dají libovolně ohýbat. Dalšími výhodami OLED je nižší váha, odolnost proti nárazům, větší zobrazovací úhel, vyšší kontrast a mnoho dalších. Jedinou větší nevýhodou oproti LCD je kratší životnost. Evidentně však nemůžete například Samsung Galaxy S9 ohýbat, i když má OLED displej, a to, protože jeho schránka nemá žádné ohybné místo. Kloubům se bohužel nevyhneme. Koneckonců zvláště u Samsungů nechceme ohýbat baterie.

V posledním měsíci byly představeny tři produkty s ohybnou obrazovkou Huawei Mate X, Samsung Galaxy Fold a Motorola RAZR 4. Nejvíce informací je prozatím známo o Samsung Galaxy Fold, a tak s ním začneme.

*Samsung Galaxy Fold* má dvě obrazovky. První je menší a je na vnější straně mobilu, když je přeložený. Druhá se velikostí přibližuje malému tabletu a tuto byste používali, když je mobil rozložený. Plusem je samozřejmě to, že máte větší displej. Na druhou stranu tento design je tlustější než běžný smartphone, pant je, co zatím můžeme vidět, celkem velký, což vede ke klínovému tvaru z profilu a ta malá vnější obrazovka je daleko menší, než na jaké jsme zvyklí. A abych nezapomněl tak bude stát \$1980, to je zhruba 45 000Kč.

Navíc jsou tu zápory, nebo alespoň obavy, které se vyskytnou u všech skládacích telefonů. Opakované skládání bude namáhat materiál, který dříve nebo později tento stres nevydrží a dojde k nějaké poruše, jsou zde také obavy o výdrž baterie, protože skládací telefon bude muset obsahovat několik menších článků. Posledním možným problémem je menší výdrž vnější vrstvy displeje, která nemůže být ze skla, což povede k více škrábancům.

*Huawei Mate X* je nejspíše největším konkurentem Galaxy Foldu. Skládá se pouze z jednoho displeje a jedna polovina se v přeloženém módu vypne. Výhodou tohoto řešení vypadá to, že přeložená obrazovka je stejné velikosti, na kterou jsme zvyklí. Pokud se však podíváte na videa, v kterých je Mate X používán, tak můžete vidět malé vrásnění v místě přeložení. Musíme počkat na další videa, jestli tento problém zmizí. A cena? 2299 euro, což je zhruba 59 000Kč, nebo také dva magisterské tituly v Plzni.

*Motorola RAZR 4* je smartphone, o kterém víme nejméně. Ale jeho design je podle zveřejněných fotek podobný „věčku“, které jsem zmiňoval na začátku článku. Telefon se skládá z dvou obrazovek. Jedna je malinká, velikostí podobná displeji smartwatch, a nachází se na vnější straně. Bude mít nejspíš mít omezenou funkčnost, opět podobný chytrým hodinkám. Vnitřní strana bude mít plnohodnotný displej. Výhodou je menší velikost oproti ostatním smartphonům, na druhou stranu nezískáváme velkou obrazovku jako u ostatních skládacích telefonů. Cena zatím nebyla ohlášena.

Je skládací mobil budoucností? V nynější podobě ne. Dokud nebudou vynalezeny lepší a odolnější materiály, které mohou být použity ve skládacích telefonech, a cena neklesne na rozumnou rovinu, nemyslím si, že velikost získané obrazovky za to stojí.

*Michal Tichý, oktáva*

# JEZTE OČIMA, JEZTE DUHU

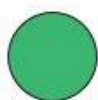


Věděli jste, že rostliny jsou plné antioxidantů a zdraví prospěšných fytochemikálií? Níže se dozvíte, jaké mají tyto pigmenty účinky a kde je najdete. Zkuste jíst očima, udělejte si duhu na talíři a vaše tělo vám určitě poděkuje.



## ČERVENÁ

- rajčata, vodní meloun, guava
- lycopen - antioxidant, snižuje riziko rakoviny prostaty, protinádorové působení



## BÍLO-ZELENÁ

- česnek, cibule, chřest, pažitka
- allyl sulfid - ničí rakovinotvorné buňky, snižuje dělení buněk, podporuje imunitu



## ORANŽOVÁ

- mrkev, batáty, mango, dýně, meruňky
- beta-karoten - prekurzor vitamínu A, podporuje imunitu, silný antioxidant



## MODRÁ

- borůvky, hroznové víno, švestky
- anthokyanidy - ničí volné radikály, ochraňuje cévy a srdce



## ŽLUTÁ (ŽLUTOORANŽOVÁ)

- pomeranče, citróny, grapefruity, papája, broskve, meruňky
- vitamín C, flavonoidy - inhibuje růst nádorových buněk, detoxifikuje škodlivé látky



## ČERVENO-FIALOVÁ

- hrozny, švestky, bobulovité plody
- resveratrol - snižuje produkci estrogenu



## ZELENÁ

- špenát, kadeřávek, brukvovitá zelenina
- folát - důležitý pro zdravé buňky a DNA



## HNĚDÁ

- hnědá rýže, luštěniny
- vláknina - odstraňuje karcinogeny, snižuje cholesterol



## ZELENO-BÍLÁ

- brokolice, růžičková kapusta, zelí, květák
- indol, lutein - eliminuje nadbytek estrogenu a karcinogenů, zrak

Jak by měl vypadat Váš zdravý talíř? Co na takový talíř patří a čemu byste se měli naopak vyhnout? Jaké množství jednotlivých surovin je ideální?

[veganskaspolecnost.cz/vyziva](http://veganskaspolecnost.cz/vyziva)

