

ORTO

TICHO

STUDENTSKÝ ČASOPIS



Na co se můžeš těšit?

*Autorská tvorba na téma ticho
fotky a obrázky*

SLOVO ÚVODEM

Vážení čtenáři,

přichází další měsíc, a to neznamená nic jiného než další číslo OrTo! Doufám, že se s námi naladíte na pořádnou podzimní atmosféru. Takže si běžte udělat pořádný hrnek vašeho oblíbeného čajíku, sedněte si do křesla v tom nejpohodlnějším podzimním svetru a pusťte se do čtení. Za okny sledujte tu největší rozmanitost barev podzimu, které se nenechají smýt ani neustálým deštěm. Normálně bych vám řekla, ať si k tomu najdete podzimní playlist a zapálíte svíčku, ale tentokrát ne. Tentokrát si dopřejte trochu ticha. Pojd'te se s námi ponořit do ticha.

Anežka Holá
Časopis OrTo

„Tiší lidé mají nejhlasitější
mysl.“

STEPHEN HAWKING

O NÁS

Jak začít? Řekla bych, že jsme parta kreativních studentů, přátel, kteří se na svět kolem sebe rádi koukají uměleckýma očima. Každý z nás jsme jiný, každý z nás vidí svět trochu jinak, a v tom je ta krása.

Když jsem před lety přišla do OrTa, bylo nás sotva šest aktivních. Teď, po dvou letech, máme skvělou redakci se 30 členy a myslím, že se nám daří dělat vážně plná čísla se spoustou autorské tvorby, fotek, kreseb, básní, maleb, rozhovorů či zajímavých článků.

Myslím, že pro nás OrTo není jen obyčejný školní časopis. Každý text, kresba, fotka, báseň v sobě skrývá tolik z nás, tolik citu, krásy, lásky, neštěstí, smutku a radosti. Není to jen tak nějaký časopis. Pro nás je to naše mistrovské dílo, které jde přímo od srdce. Je to časopis pro Vás, ale i pro nás, abychom se k němu jednou mohli vrátit a prožít si znovu ty kouzelné chvíle.

Pojďte si je prožít s námi, dokud to jde.

Chceš se o nás dozvědět víc? Sleduj nás na sítích!



orto_gjo



OrTo_GJO

Šéfredaktorka:

Anežka Holá

Naše redakce:

Adam Matoušek

Adele Bečvářová

Adéla Černá

Aneta Hejdová

Barbora Bečvářová

Barbora Marysková

František Žaloudek

Jonáš Chalupa

Karolína Jůnová

Lenka Heroutová

Marie Majorová

Martina Pexová

Nela Janečková

Nella Hlebová

Pavel Trojan

Petr Bartoš

Sabina Bourková

Sofia Kyslytska

Štěpán Štef Hadrovský

Tereza Skalová

Tomáš Kováč

Co v tomto čísle najdeš?

— 06

DEPRESE

František Žaloudek

— 09

TLUKOT

Petr Bartoš

— 11

HLEDÁNÍ TÍCHA

Vrapčák

— 13

TÍCHO

Martina Pexová

— 17

MÁM RÁDA SAMOTU?

Karolína Kolářová

— 19

O NIKOM, O VŠECH A O
JEDNOM JEDINÉM.

Jonáš Chalupa

— 22

KDYŽ DÉŠŤ MLČÍ, KŘIČÍ TICHŮ

Anežka Holá

— 24

RECENZE NA KNIHU NÁHRADNÍK

FRANTIŠEK ŽALOUDEK

DEPRESE, JAK JI POZNAT A CO DĚLAT

FRANTIŠEK ŽALOUDEK

(Pozn. red.: Toto není lékařské doporučení. Svůj zdravotní stav vždy konzultujte také s odborníkem.)

Dneska tu máme téma, které je v dnešní době docela aktuální a je podle mě důležité, protože depresi má v poslední době více než 700 tisíc lidí jen v České republice. Je to i celosvětový problém, protože v celém světě je to 110 milionů lidí a nejhorší je, že lidé, kteří mají depresi, si to ani nemusí uvědomit nebo tento problém zlehčují, což je špatně, protože pokud se deprese neřeší, může dojít až do stádia, kdy si bude chtít daný člověk ublížit, a tak se teď podíváme, jak depresi poznat a jak pomoci lidem, kteří ji mají.

Jak depresi poznat?

Poznat depresi je základ k tomu ji vyléčit, tak se pojdme podívat na deset nejtypičtějších znaků deprese. Pokud tyto příznaky trvají více než dva týdny a významně vám zasahují do života, může to být riziko.

1. Smutek – je normální emocí každého člověka, ale když se smutek stupňuje a neustupuje, může to být jedním z alarmujících příznaků.
2. Beznaděj – je jedním z hlavních příznaků deprese. Člověk nemá žádný optimistický pohled na svět a z toho svého pesimistického nevidí možnost vyjít ven.
3. Ztráta zájmu o dříve oblíbené aktivity.
4. změny chuti k jídlu a spánku – změna chuti k jídlu není myšlena jako změna chutí, ale to, že člověk může přestat jíst nebo jídlo záměrně vynechávat. Deprese může také mít vliv na spánek – spánek je narušený, člověku vůbec nejde usnout nebo se v noci často budí a spánek není kvalitní.
5. Únava – u člověka je únava normálním signálem toho, že se potřebuje vyspat nebo si odpočinout, ale pokud je únava trvalá, a přitom neděláte nic, co by bylo vyčerpávající, může to být také jeden ze symptomů deprese.
6. Potíže s koncentrací a pamětí – lidé zapomínají na události, které se nedávno staly, zapomínají slova, někdy i jména.
7. Pocity bezcennosti – přijdou si bezcenní, myslí si, že je nikdo nepotřebuje a že jsou tu navíc. Toto je jeden z nejzávažnějších problémů spojených s depresí, protože mohou vést až k úplnému konci.

1. Podrážděnost – znamená, že člověk může být naštvaný nebo vystresovaný kvůli jakékoli maličkosti a někdy i bezdůvodně. Začíná být náladový a může být nepříjemný na lidi ve svém okolí. Uzavírá se do sebe.
2. Sociální stažení – omezení mezilidských kontaktů, nechce chodit mezi lidi vyhýbá se akcím, oslavám, shromážděním i když byl předtím třeba úplně jiný.
3. Fyzické bolesti – bolesti hlavy, zad, končetin, hrudníku, ...

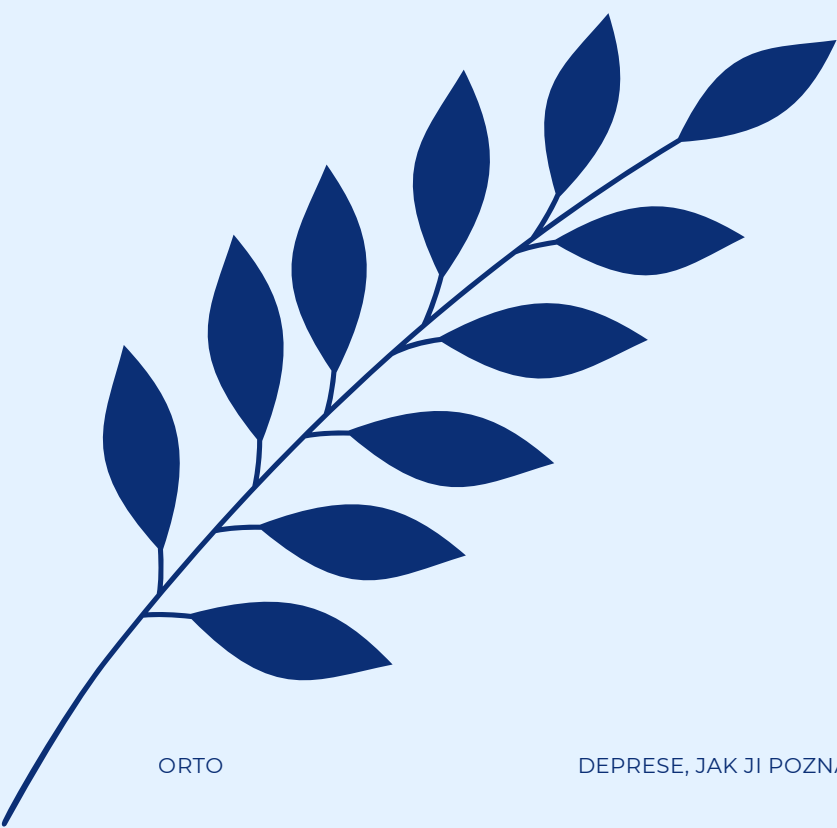
Co dělat, když někdo má depresi?

Když víte že depresi máte Vy nebo ji má někdo jiný, je důležité mu pomoci. Tady je pět věcí, které dělat, když někdo depresi má.

1. Vyhledejte odbornou pomoc.
2. Změnit životní styl – pravidelný pohyb, zdravá strava, dostatek spánku.
3. Udržování lidských vztahů – setkávat se s přáteli, mluvit s nimi o veselých tématech, chodit s nimi ven, bavit se s nimi o svých pocitech a náladách nebo o tom, co vás trápí. Mně osobně pomáhá to, co mě trápí, probrat s přáteli a pak si sám ze sebe udělat srandu.
4. Dechová cvičení
5. Mluvit o svých problémech – viz udržování lidských vztahů.

Doufám, že se vám můj článek líbil a že vám pomohl, pokud máte problém nebo někoho takového znáte.

(Některé informace byly čerpány z webů: Linka bezpečí, proLékaře.cz, NZIP.)





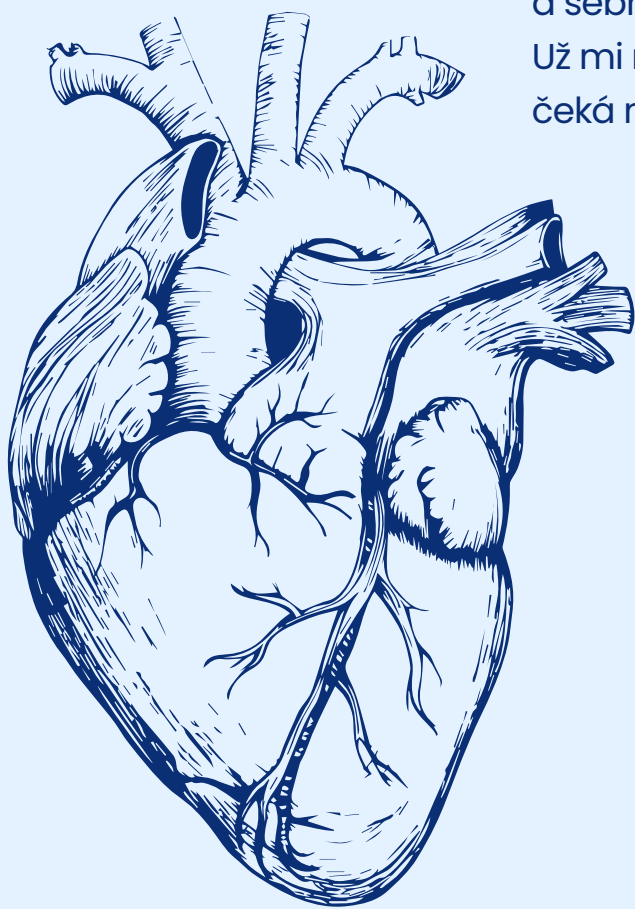
TLUKOT

PETR BARTOŠ

Bodám si nůž do srdce,
abych zastavil jeho tlukot.
Víc už toho nesnese,
musí přestat všechen ten hlukot.

Přichází finální výdech
a já polykám poslední slova.
Tohle je už naposled,
nehodlám to podstoupit všechno znova.

Život vybral si svou daň
a sebral mi moje poslání.
Už mi nic nezbylo,
čeká mě nekonečné pokání.





HLEDÁNÍ TICHA

NINKA

jsi ve škole a nezažíváš nejlepší období,
potřebuješ ticho.

vezmeš si sluchátka, ale nepřipojíš je, prostě si je jen nandáš,
ale ticho neslyšíš,
řev třídy je hlasitější.

po škole doufáš, že už to ticho dostaneš.

vezmeš si sluchátka, ale nepřipojíš je, chceš jen ticho
a jdeš městem.

ticho ale opět nedostaneš,
jsou kolem tebe lidi, kteří jsou hlasitější než bariéra tvých sluchátek.

tak se rozhodneš jít delší trasou, přes louku,
tam už ticho snad dostaneš.

sedneš si na zem a vydechneš.

zkusíš si sundat sluchátka, ale ani tam ticho nedostaneš,
slyšíš auta v dálce projíždět.

pořád ti to nestačí, a tak musíš počkat pozdě do noci, kdy to ticho už dostaneš.

všichni už spí a ty ležíš na posteli,

téměř obměněn tichem,

když si ale uvědomíš, že slyšíš tlouct tvé srdce,

a tak pochopíš,

že ticho neexistuje.

(možná že až na úplném konci)



TICHO

MARTINA PEXO VÁ

lowyn se nejvíce ze všeho bála ticha.

Uvědomovala si, že je to zvláštní strach natolik vzdálený například arachnofobii či strachu z hadů. Ticho nebylo hmatatelné. Nemohli jste na něj sáhnout ani ho pohybem ruky odehnat.

Ticho se zahání hlukem.

Na to přišla lowyn již jako malá a od té doby nebyla kumlčení. Pořád něco povídala, zpívala, a když nemohla zpívat sama, nosila vuších sluchátka, aby někdo zpíval za ni. Když veškerý denní ruch umlkl, začaly se jí do mysli vkrádat nevíтанé myšlenky. Znovu slyšela všechny hádky svých rodičů, které ji jako malou děsily. Opět si prožila všechny obavy ze špatných školních výsledků či neúspěchu v recitační soutěži. Stále se něčeho obávala. A vtichu jako by ty její strachy někdo vyslovoval nahlas.

Ale tichu se nikdy nelze úplně vyhnout.

Samotná lowyn k tomu došla jednoho pochmurného podzimního večera na návštěvě u babičky. Rodiče odjeli oba na služební cestu a nechtěli nechat lowyn samotnou. A tak si lowyn sbalila tašky a na několik dní se přestěhovala k babičce. Kdysi to tam mívala ráda. Pamatovala si, jak radostně výskala, když pomáhala babičce vkuchyni. Jak se hihňala, když spolu sdědou krmili králíky. Jak spolu každý prázdninový večer všichni tři hráli karty. Ty už však ležely zaprášené kdesi na dně babiččiných zásuvek. Hihňání i výskání se už dávno nerozléhalo domem. Počet stálých obyvatel domku se smrskl na jednoho.

Od dědova odchodu trávila lowynina babička spoustu času vzpomínkami. Seděla ve starém houpacím křesle a listovala zašlými alby. Dokázala takto strávit celé hodiny, ale lowyn to ticho dusilo. Dusily ji vzpomínky na milovaného člověka, který se už nevrátí, dusila ji sama ta skutečnost. Bylo jednodušší pustit si ve svém pokoji tichou hudbu a na moment nechat celý svět zmizet.

Onoho bouřlivého večera však lowyn tuto možnost neměla. Byla zrovna v polovině své oblíbené skladby, když vtu obrazovka jejího počítače zablikala a celá se ponořila do tmy. Ve stejný okamžik zhasla i žárovka vysoko nad lowyninou hlavou. Bouřce se podařilo přerušit elektrické vedení. lowyn rychle vytáhla svůj počítač i telefon ze zásuvky. Ani jeden z nich nebyl ještě nabitý a ona je tedy spovzdechem nechala oba vypnuté.

Ticho, které nastalo po výpadku proudu, se rozlézalo po pokoji. Jako děsivý had se plazilo přes police, psací stůl a už už sahalo i na lowyninu postel. Slabé světlo hvězd osvětlovalo staré fotky na zdech pokoje, plné láskyplných vzpomínek.

lowyn cítila, jak se jí svírá hrud'. Bezmocně si zajela prsty do vlasů. Nic se neděje, přesvědčovala sama sebe. Jsi velká holka. Přece nebudeš vyvádět kvůli tichu v pokoji.

Ticho jako by se jí však snažilo usvědčit ze lži. Obklopovalo teď celý pokoj a každým okamžikem narůstalo. lowyn zatoužila něčím hodit nebo praštit, jen aby se ozval nějaký zvuk. Rychle vyskočila z postele a vyběhla na chodbu stejně tmavou a tichou jako byl nyní její pokoj. Sjednou rukou přitisknutou na chladné zábradlí sešla po schodišti až do obývacího pokoje.

Uprostřed místnosti zářilo světélko. Že by baterka? lowyn opatrně popošla blíž. Nechtěla to podivné kouzelné světlo vyplašit. Fascinovaně udělala ještě několik kroků vpřed. Babička seděla ve svém oblíbeném křesle. To světlo, které viděla, byla svíčka planoucí v malé omšelé lucerničce na babiččině stolku.

Babička se otočila k lowyn. „Vypadá to, že dnes budeme bez světel, maličká,“ řekla tiše.

lowyn se při tom důvěrném oslovení usmála. Najednou si připadala jako před několika lety, kdy tu poprvé trávila prázdniny sama bez rodičů. Měkce dosedla do vedlejšího křesla a nakukovala babičce přes rameno do jedné z jejích sbírek fotografií.

Chvíli obě mlčely a lowyn opět pocítila touhu něco říci, i když nevěděla co. O několik minut později promluvila babička. Ukazovala na svatební fotografii a dala se do vyprávění o dni, který pro ni i jejího muže tolik znamenal. Kolik přátel a příbuzných pozvali. Květiny, jež jí on věnoval. Poté se opět odmlčela.

lowyn se však najednou zdálo to ticho méně děsivé. Jemně vzala babičku za ruku. Strach z ticha ovládajícího jejich okolí se opět trochu zmenšil.

Babička otočila stránku. První fotka lowyniny čerstvě narozené maminky. A příběh o tom, jak si ji celá rodina na první pohled zamilovala. O tom, jak jí babička sdědou poprvé zazpívali ukolébavku.

Poté další odmlka. Ticho jako by se stahovalo do rohu místnosti. Už nebylo děsivým nepřítelem, jen jakýmsi fantazijním tvorem. Už lowyn nedusilo. Už se ho nebála. A najednou jí došlo to, co měla vědět už dávno: Ticho se liší podle toho, ským ho sdílíme.

Stím uvědoměním zavládl v její mysli klid a rovnováha.

Když o několik hodin později proud opět naskočil, ani ona ani babička si toho téměř nevšimly. Příliš je pohltil ten pocit nádherného propojení.



MÁM RÁDA SAMOTU?

KAROLÍNA KOLÁŘOVÁ

Myslela sis, že máš ráda samotu,
tu tichou chvíli, kdy slyšíš tlukot vlastního srdce.
Dokud se nezačalo schylovat k večeru,
uvědomila sis, že samotu nesnášíš.
Došlo ti, jak prázdná a pohlcující dokáže být.
Marně pátráš po způsobu, jak se jí zbavit.
Cítíš takovou zvláštní zátěž na hrudi,
která ne a ne zmizet.
Obklopuje tě chlad,
ale nestěžuješ si,
vždyť nic jiného neznáš.
Ale když o tom promluvíš,
poznáš, jak hluboko to bolí.
Teprve tehdy v tom krátkém tichu, jenž následuje se sama sebe znovu ptáš:
Mám ráda samotu?



O NIKOM, O VŠECH A O JEDNOM JEDINÉM.

JONÁŠ CHALUPA

Moje drahá, nejmilejší,

píšu ti, protože vím, že jsi mrtvá. Víím to, protože i kdyby mě oslepili a já viděl jen nekonečnou temnotu, i kdyby mi uši odřízli a já neslyšel nic než ticho, i kdyby mě spálili tak, že bych už nikdy víc necítil, věděl bych, že jsi tu se mnou, protože naše srdce protkána byla nití nebeskou dlouho předtím, než jsme se potkali. Posílám ti dopis, který vím, že si nikdy nepřečteš a nikdy mi na něj neodpovíš.

Jsem prázdný, bezradný a zoufalý. Byla jsi mou jedinou nadějí, že by se život někdy mohl vrátit do starých kolejí. Touha po tobě ve mně hořela jako plamen tisíců sluncí, jedním z nich jsi pro mě byla. Ty jsi byla moje slunce a já byl tvůj měsíc. Věděl jsem, že se víckrát neshledáme, přestože naše láska byla nezlomná jako ty nejvyšší hory. Teď, když jsi pryč, nezbývá mi nic jiného než, jako měsíc bez slunce, uhasnout. Nežít, ale přežívat.

Vím, že jsi mrtvá, přesto však doufám, že mě mé smysly klamou. Že je to jen fáma, kterou mi vnoci havran našeptal. Že se za tebou budu moci vrátit. Miluji tě. Miluji tě nastokrát. Mohu křičet všemi světovými jazyky najednou, že tě miluji, ale nikdy už nebudeš má. Nikdy více nespátřím tvé oči, do kterých jsem padal jako do nezkrotných vln světlozelených oceánů, nikdy více neuvidím tvůj úsměv, který zesvětlil i ty nejtemnější noci a dal mi naději žít. Nikdy více nebudeme ležet zapleteni vsobě snašimi slzami na ramenou, nikdy více nebudeme stát my dva proti světu, který se neustále otáčel proti nám. Nikdy více nebudeme moci utěšovat sami sebe o tom, že to nakonec dobře dopadne. Nikdy více nepocítím všechny tvé chyby, pro které jsem tě tolik miloval. Nikdy více neucítím dotek tvých dlaní, které jak hedvábí něžné byly, nikdy více nepocítím dotek tvých roztržitých vlasů o mé nesmělé tváře, které ucukly před spalující září slunce – tebe. Jsi pryč a všechno, co mohlo být, umírá stebou.

Točím se vkruzích. Jsem loutka mého já a moje duše není ta samá bez tebe. Jsem jako střepy rozbitého zrcadla, jako jedna komora srdce, jako jedna část mozku, jako prst bez citu, oko bez zraku, jako ucho bez sluchu. Nejsem já, protože nejsi ty. Nebyla jsi mnou, ale přesto bez tebe nedokážu být.

Nikdy jsem nemohl být dost dobrý, nikdy jsem nedokázal uhladit své chyby, i přesto jsi mě milovala. Byla jsi člověkem, u kterého jsem cítil, že mě nechce nechat jen tak na pospas proudu. Byla jsi jediným, kterému jsem věřil ve skutečnosti, že mě miluješ a že jsme svoji. Chápala jsi a znala jsi mé chyby, přesto jsi mě milovala.

Miloval jsem tě, ne protože jsi byla neposkvrněná, bezchybná a perfektní – milovat bohy nejde – miloval jsem tě, protože jsi byla lidská. Měla jsi svoje chyby, které mi, přes všechny jejich rozmarnosti a nedůstojnosti, nastokrát chybí. I přes všechny naše neshody jsem věděl, že vždy budu mít místo v tvé otevřené náruči a ty jsi věděla, že vždy budeš mít místo v té mojí.

Chybí mi lidskost, kterou jsme mezi sebou vychovávali jako naše vlastní dítě. Chybí mi všechno, co jsem nepovažoval za důležité. Pravou hodnotu věcí zjišťujeme, až když je ztratíme: tolikrát jsem slyšel tohle hloupé rčení a považoval ho za nesmysl. Teď však zjišťuji, kolik v sobě skrývá pravdy.

Jsi moje ztracená naděje, falešný maják, fata morgána, záložní padák, co se neotevře. Jsi vším, čím jsi mohla být, jsi vším, čím jsi byla. Objímám tě nastokrát a posílám ti dopis, který si nikdy nepřečteš. Naivita mě udržuje při životě a ty jsi jejím zdrojem. Nastokrát tě objímám a vykřikuji: „Nikdy jsi nebyla, nikdy nejsi, nikdy nebudeš.“

Nikdy jsi nebyla, nikdy nejsi, nikdy nebudeš.

Nikdy jsi nebyla, nikdy nejsi, nikdy nebudeš.



KDYŽ DÉŠŤ MLČÍ, KŘIČÍ TICHU

ANEŽKA HOLÁ

Ticho.

Nevím, jestli Tě miluji nebo nesnáším,

Ticho,

nevím, jestli utíkám od tebe nebo za tebou

a jak mě stejně vždycky dohoníš.

Ticho.

Samozřejmě že neodpovíš.

Vlastně se mi o tobě zdá.

V těch nejkrásnějších snech
a nočních murách.

A je ticho.

Po bouři, nebo před bouří.

Ticho,

ale ne to naše ticha plné ticho,
jen ticho.

Víš, chodíš často.

Když si představím konec dlouhé chodby,
představím si tebe.

Když si představím svůj ideální večer,
zase jsi to ty.

Když si představím nezájem a život bez lásky,
přestavím si tebe.

Když si představím to vysněné navždy,
jsi to ty,

Když si představím beznaděj a strach,
zase ty,

A představa klidu a míru.

je, jak jinak než plná tebe.



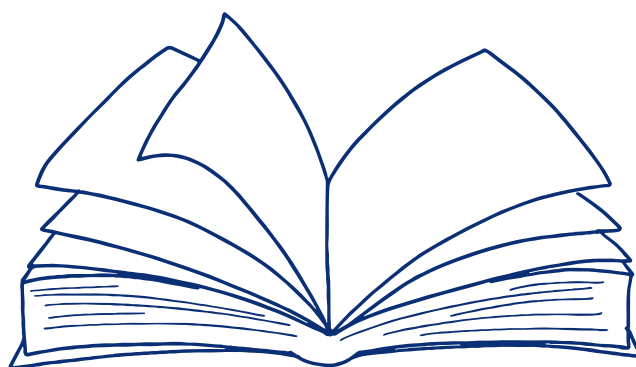
RECENZE NA KNIHU NÁHRADNÍK

FRANTIŠEK ŽALOUDEK

Dnes tu máme knihu Náhradník, je to autobiografie prince Harryho, kterého já osobně nemám moc rád, ale zkusím být nestranný.

Tato kniha je velmi zajímavá a spoustu věcí popisuje hodně do detailů (někdy ale až moc). Kniha je z roku 2023, takže popisuje široké časové období a princ tam vysvětluje nebo vypráví všechny své skandály. Je to zajímavá kniha, ale tím, že je někdy až moc do detailů, je dost tlustá, což by mohlo být demotivační. Ale knihu můžu za mě doporučit.

- + zajímavá
 - + spoustu věcí vysvětluje
 - + nabízí jiný pohled na odchod Meghan a Harryho z královské rodiny
 - + většinou krátké kapitoly
-
- až moc detailů
 - hodně tlustá kniha





ROBERT FULGHUM

„Ticho je vždycky
součástí krásné
hudby. Ticho je
vždycky součástí
krásného umění.
Ticho je vždycky
součástí krásného
života.“

Publikováno studenty Gymnázia Jiřího Ortena © 2025

Jaselská 932, Kutná Hora, 284 01, Česká republika

Logo: Monika Sladká

Design: Aneta Neprašová

Titulní strana: Anna Nezavdalová

Ilustrace: L. Heroutová, A. Černá, R. Prokopová, D. Dostálová

Korektura: Tomáš Kováč

Editace a formátování: Jonáš Chalupa, Anežka Holá

sleduj nás!



orto_gjo
gjo_kh



Gymnázium
Jiřího Ortena



OrTo_GJO