

Gymnázium a SOŠ Jaroměř

# Áčkoviny

Třídní časopis 1. A - dívky

Časopis o:

Dojždění

Hlášky

Majáles 2013

Pověst – Opočno

Sport a hubnutí

Sport v Jaroměři

Tanec

Youtube

ZOO Dvůr Králové nad Labem

Zmije



# Majáles 2013

V pátek 26. dubna se uskutečnil 7. ročník majálesu v Hradci Králové. V rámci studentských oslav se konal průvod, který začínal na Baťkově náměstí a končil v Šimkových sadech, kde se chystalo mnoho kapel na svá vystoupení. Mezi nejznámější skupiny patřily UDG, Charlie Straight, Vypsaná fixa, Mandrage, MIG 21, Wohnout, Tomáš Klus, Kryštof atd.

## UDG

První kapelu, kterou jsme navštívili, byla **UDG**. Zazněla jejich nejznámější píseň *Kurtizána*. Kapela dále předvedla skladby *Hvězdář*, *Pádové otázky*, *Předměstí*.



## Mandrage

Další skupinou na našem programu byla **Mandrage**. I přes vysoké teploty a návalu lidí se koncert velice vydařil. Vystoupení bylo zahájeno skladbou, která je proslavila, *Hledá se žena*. Dále následovaly známé songy jako: *Šrouby a matice*, *Františkovy lázně*, *Už mě víckrát neuvidíš*, *Kapky proti slzám*, *Barbora*, *Geometrie*, *Mechanik*, *Punk Rock*. Kluci hráli opravdu výborně a byla to obrovská show.



## *Tomáš Klus*

Po Mandrage nastoupil **Tomáš Klus**. Se svým kytaristou **Jiřím Kučerovským** na nás chrlil hromadu skladeb, které jsme si neskutečně užili. Při svém báječném vystoupení vystřídal čtyři kytary. On i všichni posluchači zpívali a tančili do rytmu písní jako: *Pocity, Chybíš mi, Nina, Až, Nebudu vám lhát, Marie, Nezapomínej, Nenávratná, Do nebe, Dopis, Panenka...* Největší ohlas měla píseň *Pánu bohu do oken*, která koncert odstartovala. Vystoupení končilo velkým aplausem a přidáním ještě jedné písničky.



## Kryštof

Hlavní kapelou celého festivalu byl Kryštof. **Richard Krajčo** se svými hudebníky pro nás připravili opět ohromnou show. Předvedli zvláštní úpravu pódia, která napodobila turné k nové desce *Inzerát*. Samozřejmě zazněly songy *Atentát*, *Inzerát*, *Cyráno*, *Rubikon*, *Ženy*, *Cosmoshop*, *Zatančím*, *Ze scénářů*, *Čím víc vím*, *V peřinách*, *Obchodník s deštěm* a píseň *Křídla z mýdla*, kterou zpívá s Jaromírem Nohavicou. Ten ale bohužel nedorazil. Celý koncert skončil skladbou *Cesta*. Skladby doprovázely úžasné efekty: ohňostroje, světelné efekty, obří posuvné LED panely. Fanoušky nejvíce zaujaly obrovské červené a bílé nafukovací balóny, které létaly nad hlavami diváků. Koncert skončil ve 23:30. Byl to úžasný festival!!!



**ZA ROK NA SHLEDANOU!!!** BaNo, VeSo

# Výlet do ZOO

Byla neděle 5. května a my jsme si vyrazily do Zoo do Dvora Králové nad Labem. Ačkoli rosničky na Nově hlásily, že bude slunečno, bylo oblačno a chvílemi pršelo. Naštěstí jsme byly vybaveny deštníky.

Vstupné pro studenty činilo 150,-Kč. V ceně je zahrnuta i jízda autobusem po Safari.



Jako prvního obyvatele zoo jsme viděly **kolpíka růžového** (Platalea ajaja). Dožívají se 15-20 let, žijí v bažinách a živí se menšími rybami, hmyzem a rostlinami.

## Hulman Jávský

Žije v praselech v Indo-masajských oblastech. Živí se listy, květy a plody. V zajetí se může dožít až 20-ti let.



### **Tygr ussurijský**

Dožívá se až 25-ti let, nachází se ve smíšených a jehličnatých lesích. Je to masožravec.



### **Slon africký**

Může se dožít až 80-ti let. Žije v savanách a živí se listy, větvemi a trávou ( je to býložravec ).

Toto je samec jménem Kito.



### **Gorila nížinná**

Žije v tropických pralesích a dožívá se 50-ti let. Živí se semeny, ovocem, listy, kůrou a oddenky. Žije v tlupách.



### **Hrošík liberijský**

Dožívá se až 35-ti let. Najdeme ho v bažinných pralesních prostorech, kde si hledá listy keřů, lesní plody a mladé výhonky rostlin jako potravu.



### Zebra bohmová

Dožívá se až 25-ti let. Živí se i méně kvalitní trávou a najdeme ji v savanách.



### Žirafa síťovaná

Její věk se může pohybovat až okolo 28 let. Vyskytuje se ve stepních oblastech, křovinatých buších.

Živí se listy akácií a mimóz. Žije v menších stádech.

Je to nejvyšší zvíře na světě.

Zoo ve Dvoře Králové chová nejpočetnější stádo žiraf na světě.

### Safari a vláček



A tímto náš výlet končí. Sice jsme tu byly už mockrát, ale i přesto to byl krásný výlet, který jsme si užily. A ačkoli se naši blízcí divili, domů jsme se dostali v pořádku, i přes menší potíže.

TeCh, MiRy



## Historie YouTube:

Poprvé bylo spuštěno v roce 2005.

V roce 2006 koupila YouTube společnost Google.

Během 4 let se zvýšila sledovanost z pár stovek lidí na jednu miliardu zhlédnutí za den.

Mezi tím YouTube již vysílá Full – HD. V roce 2012 překročila sledovanost 4 miliardy zhlédnutí videí za jeden den. Tentýž rok už má YouTube jedno video s miliardou zhlédnutí. (Gangam style)

## A dnes?



Měsíčně se na videa podívá přes 800 milionů lidí. YouTube má stále větší sledovanost a každým dnem se přidávají další a další.

V poslední době  
velmi populární  
„Debilní kecy“

Kluci myšlenku „debilních keců“ přejali ze zahraničí a videím dali českou tvář



"To se neuč, to tam nedá" ...  
"Ty v\*\*\*, nechápu, že to tam dala"

"Počkejte, počkejte, ještě dopíšu vě... tu!".

"Dokud ti není 15... dokud ti není 18... dokud žiješ pod mojí střechou... dokud jsem tvoje MATKA"

"Proooč?!.. No protože jsem to řekla!"

## Nejsledovanější videa:



1. Kdo nepoznal, to je Gangnam style – PSY



2. I puberťačky si přišly na své, Baby – Justin Bieber



**3. Taneční pecka – On the floor – Jennifer Lopez (ft. Pitbull)**

### *Současný žebříček písniček (květen 2013):*

1. Pink – Just Give Me A Reason ft. Nate Ruess
2. Rihanna – Stay ft. Mikky Ekko
3. Justin Timberlake – Suit & Tie ft. JAY Z
4. Bruno Mars – When I Was Your Man
5. Macklemore & Ryan Lewis – Thrift shop feat Wans
6. Pitbull – Feel This Moment ft. Christina Aguilera
7. Bruno Mars – Locked Out Of Heaven
8. will.i.am – Scream & Shout ft. Britney Spears
9. Demi Lovato – Heart Attack
10. Taylor Swift – 22
11. Rihanna – Diamonds
12. Taylor Swift – I Knew You Were Trouble
13. Only Murs ft. Flo Rida – Troublemaker
14. Calvin Haris - I Need Your Love ft. Ellie Golding
15. Macklemore & Ryan Lewis – Can't Hold Us ft. Ray Dalton
16. Ed Sheeran – Give Me Love
17. Swedish Mafia – Don't You Worry Child ft. John Martin
18. The Script – Hall Of Fame
19. Ariana Grande – The Way ft. Mac Miller
20. Maroon 5 – One More Night

ElKr, NiRu

# Tanec

Tanec je pohybová společenská aktivita, provozovaná převážně za doprovodu [hudby](#). Tanec může navodit lepší náladu, a také je vyjádřením pocitů tanečníka, takže může být považován za druh [umění](#)



**Vznik** tance je kladen do období rodové společnosti, kde umocňoval [rituální obřady](#). Tuto funkci zastával až do [starověku](#), kdy k této funkci přibyla ještě funkce umělecká. V této době neexistoval tanec v páru, ale pouze individuální tanec - umění, nebo tanec skupinový - rituální.

Ve 20. století vznikla řada soutěží, které se dělí podle druhu tance.

## Taneční styly a rytmy

**Standardní** – waltz, tango, valčík, slowfox, quickstep

**Latinskoamerické** – samba, cha-cha, rumba, paso doble, jive

**Společenské** – foxtrot, polka, flamenco, salsa, mambo, blues, čardáš, mazurka

**Sólo** – břišní tance, hip hop, breakdance, housedance, dancehall, pogo, moderna, tectonik, step, balet

**Skupinové** – čtverylka, kankán, country tance



Zdroje - <http://cs.wikipedia.org/wiki/Tanec> , <https://www.google.cz/imghp?hl=cs&tab=wi> VeKu



## Smějeme se ve škole

**V tomto článku se Vám pokusíme ukázat zábavnou stránku vyučování-  
pojd'te se s námi zasmát!**

### Vyřešení velkých matematických otázek:

Vysvětlete pojem kružnice?

„Je to přímka, která má dva konce v jednom bodě.“

„Co má každá polopřímka? Počátek a.....“

„Konec!“

obdélník = slisovaný čtverec

trojúhelník = čtverec s amputovanou nohou

lichoběžník = čtverec, na který spadla kovadlina

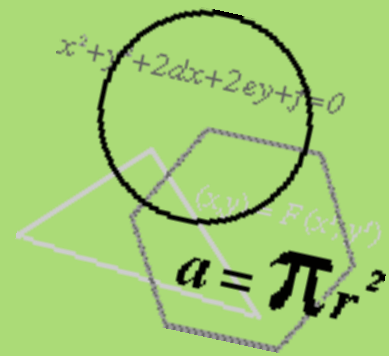
kosočtverec = rozsednutý čtverec

pětiúhelník = čtverec, který spadl ze schodů

osmiúhelník = čtverec s uřezanými rohy (čtverec invalida)

kruh = kulatý čtverec

úsečka = čtverec z boku



## Vyníkejte i v ostatních předmětech!

Krytosemenná rostlina je ta, co se pěstuje ve sklenících.

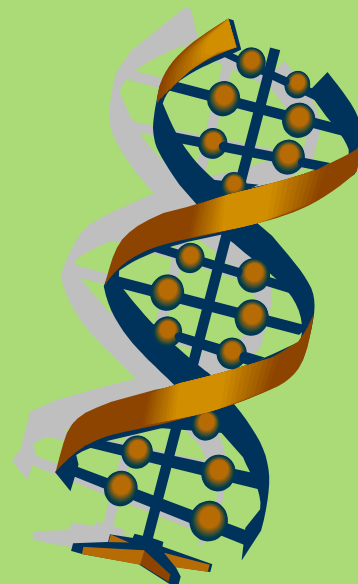
Kostra je to, co zbude, když se vyjmou vnitřnosti a vnějšnosti. Jejím účelem je, aby mělo maso na čem viset.

Věda, která se zabývá horninami?

Kamenologie

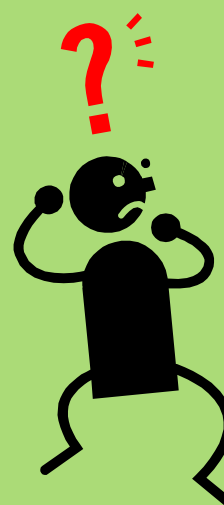
Na povrchu zubu máme pevnou vrstvu, která se nazývá slonovina.

V plicích máme sklepní klíčky.



*Dále pro vás máme deset otázek, které vysloví  
každý student:*

1. Už můžeme jít?
2. V kolik zvoní?
3. Ona už je hodina?
4. Co teď máme?
5. My píšeme?
6. Ona zkouší?
7. Umíš to?
8. On byl úkol?
9. Nevíš, co je k obědu?
10. Můžu jít na záchod?



*Určitě jste se někdy ocitli v situaci, že jste přišli  
pozdě na hodinu. Proto potřebujete dokonalé  
výmluvy pro učitele:*

- ☞ „Na záchodě byla fronta.“
- ☞ „Rodiče nemohli najít klíče od mé klece.“
- ☞ „Pomáhala jsem Machovi a Šebestové hledat kouzelné sluchátko.“
- ☞ „Já nejdu pozdě... všichni ostatní jsou tu moc brzo.“
- ☞ „Už jsem byla skoro ve škole, když jsem si najednou všimla, že mám na sobě ještě pyžamo, a tak jsem se musela vrátit domů a převléknout se.“
- ☞ „Když jsem přišla do školy, moje učitelka tady nebyla, a tak jsem ji šla hledat ven.“
- ☞ „Příliš prudce jsem stiskla zubní pastu, a pak jsem se ji celé ráno snažila dostat zpátky do tuby.“
- ☞ „Obávám se, že vám nemůžu vysvětlit, proč jdu pozdě do školy. Vláda mě zavázala k mlčenlivosti.“

<http://katka-ladushka.blog.cz/0706/perlicky-z-biologie>

[http://necyklopedie.wikia.com/wiki/Hlavní\\_strana](http://necyklopedie.wikia.com/wiki/Hlavní_strana)

[http://images.kika.com/db/4/a/1/16076821\\_2\\_z.jpg](http://images.kika.com/db/4/a/1/16076821_2_z.jpg)

<http://www.prozeny.cz/magazin/deti-a-rodina/pubertak/32957-dalsi-varka-50-vtipnych-hlasek-ze-skolnich-lavic>

NHNT

# Pověst z Opočenského zámku

Jako občan Opočna jsem velmi hrdá na to , že jsem se zde narodila, mám zde celou svoji rodinu a spoustu kamarádů. Opočno není známé pouze krásným zámekem a parkem , ale i mnoha známými osobnostmi. Jako jsou František Kupka, František Skuherský, rod Colloredy-Mansfeldů či mediálně známá miss Taťána Kuchařová.

Město má velmi bohatou historii. Už v době bronzové zde vznikalo nové sídlo. Kolem roku 1350 byl vystavěn opevněný gotický hrad. Ten ale zanedlouho vyhořel a jeho majitel – Trčka z Lípy se rozhodl, že hrad přestaví na renezanční zámek. Trčkové patřili k nejbohatším českým rodům.

Stará pověst vypráví příběh o ženě Mikuláše Trčky. Když Mikuláš poprvé Kateřinu ze Šellenberku uviděl, věděl, že musí být jeho ženou. Oplívala neskutečnou krásou a půvabem. Kateřin otec s tím souhlasil, protože Mikuláš byl velmi bohatý a jeho území zasahovalo až do podhůří Orlických hor. Mladé dívky se však nikdo neptal a dohodnutý svazek nemohla odmítnout. Po svatbě měla všeho dostatek. Šťastná ale vůbec nebyla. Manžel byl o dost starší než ona a vůbec si s ním nerozuměla. Domů se vracival mrzutý, protivný a unavený. Brzy na svou ženu začal žárlit a závidět jí její mládí a nepřehlédnutelnou krásu . Mikuláš býval velmi často na cestách a na Kateřinu neměl čas. Správa tak rozsáhlého majetku ho velmi zaneprázdnňovala. Kateřina se často chodila procházet a přemýšlet do zámeckého parku. Jednoho letního odpoledne odpočívala u rybníka. U hladiny se vyhřívaly ryby a u břehu odpočívaly labutě. Jednu si chtěla pohladit. Naklonila se nad hladinu, břeh se uvolnil a mladá paní spadla do hluboké vody. Její volání o pomoc uslyšel mladý rytíř Šánovec. Rychle seskočil do vody a bezmocnou Kateřinu zachránil. Oba se na první pohled zamilovali ale jejich láska musela být utajená. Scházeli se v pouze v noci. Po čase si služebnictvo povšimlo častými pochůzkami do parku. Brzy zjistili pravdu. Mikuláš se velmi naštvál a poručil, aby nechali Kateřinu zaživa zardít a mladého rytíře stít mečem.

Po dlouhá staletí odkryli zarděný výklenek kde byla zarděná Kateřina , v němž spatřili lidskou kostru sedící na křesle a oblečenou do již zpuchřelého sametu. A její duch prý tiše bloudí uch prý tiše bloudí nočním zámekem a dodnes hledá svého milého.



AnMo.

# 8x mýty a fakta o hubnutí

## Chceš zhubnout? Nejez tuky!

-> NE

Vyřadit tuky z jídelníčku je naprostý nesmysl. Člověk je potřejuje. Dávají energii, chrání orgány, zajišťují přepravu důležitých vitamínů. Podle řady lékařů je nutné. A vůbec nejlepší by bylo, kdyby 2/3 z toho dělaly tuky nenasycené, teda ty zdravé (olivový olej, avokádo, losos, vlašské ořechy,..) zbytek můžou být nasycené (maso, mléko, sýry, salámy,..), které se zase podílejí na stavbě buněk. Tělo si o tuky říká, když je nemá, cítí se nenasycené. Aby si tělo energii doplnilo, žádá 2x více jídla.

1g tuků = 9 kalorií

1g bílkovin = 4 kalorie

1g sacharidů = 4 kalorie

## Malé porce a málo jídla povzbudí metabolismus

-> NE

Hubnutí, hladovění a zase přibírání. A pořád dokola. Organismus se tím zblbne a začne se bránit. Nastartuje tzv. „šetřící gen“, kteří měli už naši předci, aby přežili období hladovění.

Když člověk najede na redukční dietu, bazální (klidový) metabolismus se mu zpomalí. Jde o energii, kterou člověk potřebuje pro udržení základních životních funkcí: srdce, plíce, ledviny, játra,..Po nevhodných dietách se může tělo vzpamatovávat i rok, podle toho jak si člověk metabolismus odrovnal. Jíst 5x denně malé porce je základ. Přesto se tím metabolismus nenastartuje. Pomohou bílkoviny, tělo je hůř tráví, a proto při „spalování“ vydá více energie.

Vůbec nejlepší metodou je se pravidelně pohybovat.

Co je kalorie, co je joule?

\* Kalorie (značka cal) je starší jednotkou energetické hodnoty v potravinách. Kilokalorie (značka kcal) jsou tisíckrát větší než cal, které najdeme na obalech potravin. Novou jednotkou je pak joule (značka J) Rozdíl je v tom, že joule patří do mezinárodní soustavy měřících jednotek SI, ale kalorie ne.

\* Platí vztah, že 1kcal = 4,2kJ

## Začnu cvičit a bude..

-> NE

Po cvičení možná máme větší sílu a lepší pocit, váha s tím ale nemá co dělat. Všechno se dá zkazit stravou. Pokud člověk přijímá víc kalorií, než spotřebuje, nezhubne ani tehdy, když se postaví na hlavu a bude kukat. Cíl, udržet si postavu na nějaké hodnotě, je dosažení energetické rovnováhy. Kalorii navíc se ukládají do tuků. Trénink je vlastně jen 20 procent úspěchu, zbylých 80 procent patří stravě. Dalším mýtem je zaměření na tvarování určité problémové partie. I když budete posilovat břicho do aleluja, tuk nezmizí. Takhle tělo nefunguje. Odbourání tuků je komplexní záležitost, která spočívá v procvičení celého těla.

Při každé činnosti se spaluje energie

Aktivita kcal/minutu

Spánek 1,2 kcal

Sezení 1,3 kcal

Mluvení 1,8 kcal

Žehlení 4,2 kcal

Úklid, vytírání 5 kcal

Běh (10 km/h ) 10 kcal

Bruslení 5-15 kcal

Plavání 6-12 kcal

Chůze do schodů 10-18 kcal

## Po17. hodině už ani sousto

-> NE

Zdá se neuvěřitelné, jak někdy dokážou mýty silně zakořenit. Je to pár let zpátky, když lékaři z Univerzity v Cambridgi přivedou dobrovolníky a připevní jim na těla přístroj, co dokážou měřit množství spálených a uložených kalorií. V první fázi dají subjektům k obědu vydatný oběd, avšak lehkou večeři. Ve druhé části výzkumu pořadí prohodí a..nic. Ani v jedné části tělo neukládalo víc tuku. Proč? Protože nezáleží na tom, kdy se jí, ale na celkovém kalorickém příjmu za den. Člověk jednoduše ukládá tuk, když má příjem vyšší než výdej. Avšak je pravdou, že lidé, kteří celý den jí méně navečer se naládují, přibírají víc. Obecně platí, že večer by mělo tělo dostávat víc bílkovin a míň sacharidů.

## Je dědičná nadváha nesmysl?

-> ANO

Podle diabetologů jde o jeden z největších omyl, nesmyslů a mýtů, co vznikne pro lenost kdoví kdy a kdo ví od koho. Spíš než obezita nebo sklony k nadváze se dění životní styl a stravovací návyky. děti mají v rodičích vzory, když vědí, že jediný pohyb táty je přepínání kanálů v televizi, asi z nich nevyrostou olympionici. A když největší kuchařské umění mámy jsou hranolky s kuřecím, samy si nenařezou papriku.

## Vegetariáni jsou štíhlejší

-> Ne

Pojídání „zvířat“ nemá na linii skoro žádný vliv. I když většina vegetariánů si drží štíhlou až vychrtlou postavu, je to spíš životním stylem než odmítáním masa. Existují i tlustí vegetariáni...Maso navíc obsahuje železo, které u vegetariánů většinou klesá k hranici minima. Tenhle prvek je důležitý pro produkci enzymů, jež bojují s infekcemi. Navíc je dokázáno, že nedostatek železa zvyšuje u žen riziko poporodních depresí a psychóz. Když už bez masa, tak alespoň s vajíčky a jogurt, kdy železo je.

## Jsou nízkotučná jídla pastí?

-> ANO

Už jsem psala, že tělo tuky potřebuje a kde nejsou tuky, tam výrobci nasadí cukry, aby to vůbec nějak chutnalo. Proto je konzumace výhradně nízkotučných potravin chybou. Nízkotučné se totiž nerovná nízkokalorické. Schválně, jdete do ledničky a mrkněte na výrobky LIGHT. Je sice fajn, že mají jen 1 procent tuku ale co ty gramy sacharidů? ..Dobrou chuť.

## Pítná dieta? Ta nepomáhá...

-> ANO

Neexistuje jediný věrohodný důkaz, že větší příjem vody pomáhá lidem hubnout. Naopak „už“ 7 litrů vody vypitých během pár minut dokáže člověka zabít. Takhle voda před pěti lety odpravila 40letou Britku. Držela redukční vodovou dietu tak přísně, že si zavodnila tělo a měla otok mozku. Za pohádku se dá brát i to že voda zasytí. Asi o pár písmenem před tím jsem psala o bazálním metabolismu. Tohle je přesně ten případ, kdy se tělo lekne šokem a spustí „šetřící gen“. Zleva zprava je slyšet, že člověk má vypít minimálně 3 litry vody denně. To je ale přehnané. Lékaři z univerzity v americké Pensylvánii doporučují vypít tolik kolik denně člověk vyloučí. Tedy 1 až 1,5 litru.

## Kde je hranice obezity? Spočítejte si to...

\* Každým dnem roste počet obézních o skoro 16 000 lidí na celém světě.

\* Než dočtete tento článek, vstoupí 19 lidí do kategorie nadváha a 7 mezi obézní!

\* Přitom platí že kdo je obézní pomalu umírá.

\* Existuje tzv. BMI index ( Body Mass Index ), který spočítá poměr kil a výšky.

\* BMI = hmotnost (v kg) dělená druhou mocninou výšky (v metrech)

\* Ideální hodnota BMI je mezi 18,5 až 25 body

\* Do hodnoty BMI se však nepočítá kolik procent tuků a svalů máme v těle, proto může

Zdroj : časopis Epoque

MiRe, MiHr



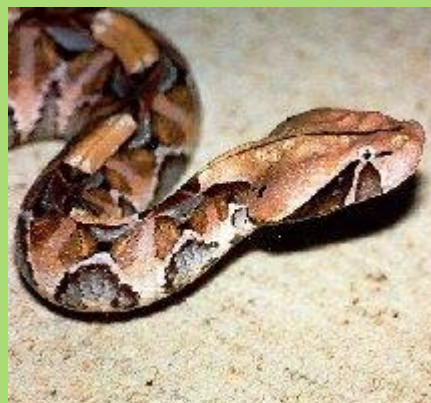
## Smrtící velikán

Když píšete smrtící velikán, mám namysli zmijsi gabunskou. Tento had dorůstající délky 2 metrů a dosahující váhy až 20 kg je účinným zabijákem. 90% uštknutí končí smrtí, což je poměrně děsivá bilance. Silný jed ničí tkáňové buňky, způsobuje srážení krve a ničí buňky vnitřních vrstev krevních cév. Někteří vědci se dokonce domnívají, že tento plaz je nejjedovatějším hadem světa.

Pokud byste tento největší druh zmijsi chtěli spatřit v jeho přirozeném prostředí, museli byste se vydat do některé z těchto oblastí, kde se vyskytuje: od Guineje a Nigérie, přes Angolu a Středoafrickou republiku do jižního Sudánu, Zimbabwe a Mozambiku. Pro *Bitis gabonica* Duméril (latinský název) je ideálním prostředím pro život tropický deštný les, což dokazuje fakt, že se tento druh vyskytuje v oblasti 2. největšího tropického deštného lesa na světě. Právě prostředí plné listů a větví zmijsi gabunské dodává dokonalé maskování.



Tělo tohoto hada je velmi tlusté a zavalité. Má velkou hlavu ve tvaru připomínajícím trojúhelník. Různé vzory na jejím těle připomínají přesýpací hodiny a mají barvu od béžové až světle hnědé po tmavě hnědou. Toto zbarvení se zdá velice nápadné mimo její přirozené prostředí. Když je to tiž ve svém prostředí zahrabaná v listí, je velice těžké ji spatřit, její zbarvení je dokonalá kamufláž.



Nicméně člověk téměř není v nebezpečí. Zpravidla na lidi neútočí. A ještě jedna dobrá zpráva pro nadšence. Kteří by se s ní chtěli setkat, ale bojí se uštknutí. Zmijsi gabunská se pohybuje velmi pomalu a většinu dne prospí.

A pro nás milovníky jídla ještě malá informace. Ačkoli jídlo téměř všem činí potěšení, krasavice, o které je tento článek bez něj vydrží až 1,5 roku.

Zdroje: <http://www.wildafrica.cz/cs/zvire/zmijsi-gabunska> [http://cs.wikipedia.org/wiki/Zmijsi\\_gabunsk%C3%A1](http://cs.wikipedia.org/wiki/Zmijsi_gabunsk%C3%A1)