

ČTVEROČ

ČASOPIS SLEZSKÉHO GYMNÁZIA

BŘEZEN - DUBEN 2021

ČÍSLO 55



OBSAH



3

O LIDECH KTEŘÍ...
Gustave Eiffel



4

ERASMUS+
**Představujeme zahraniční
partnery pro první etapu**



6

BEDEKR
Výlet po okolí



7

RECENZE
**V šedých tónech,
Ruta Sepetys**

8

ŽIVOTNÍ STYL
**Alergie – postrach
jarního období**



9

STUDENTI STUDENTŮM
**Jak se nezahtít
informacemi**

Gustave Eiffel

Už podle Gustavova příjmení by se dalo říct, která stavba je jeho nejslavnějším projektem. Kromě známé pařížské „Eiffelovky“ (otevřené veřejnosti již přes 130 let) se však účastnil také navrhování Sochy Svobody – jeho prací je návrh její kostry. Je známo, že Sochu Svobody darovala Francie Spojeným státům na znamení přátelství. Eiffel tak pomyslně „sáhl“ až za oceán.

Zpočátku se Eiffel zaměřoval na chemii, ale po obdržení diplomu se stal šéfem společnosti navrhující železniční mosty. Zúčastnil se soutěže o projekt a vybudování 160 m dlouhého mostu v Portugalsku, jeho návrh vyhrál a most Ponte Maria Pia byl využíván několik let, než jej nahradil návrh Edgara Cardose.

Eiffelovým dílem je také kruhovitý pavilon La Ruche v Paříži, který svým vzhledem připomíná včelí úl a je považován za centrum umělců, viadukt Garabit (obloukový železniční most) nebo třeba maják v Portoriku.



Pomáhal také při budování Panamského průplavu, kvůli čemuž se dostal do krachu a se svým otcem a synem byl obviněn z podvodu a odsouzen na 2 roky – rozsudek byl nakonec zrušen, ale špatná pověst Eiffelovi jakožto architektovi zůstala. Zanechal za sebou však spoustu významných staveb; Eiffelova věž se stala – stejně jako Socha Svobody – velkým národním symbolem a přilákala do obou měst davy turistů.

Později se Eiffel začal věnovat aerodynamice. Ve 20. letech 20. století dožíval ve svém sídle ve Francii. Byl dvakrát ženatý a s první ženou měl 5 dětí.

Tereza Víchová



Představujeme zahraniční partnery pro první etapu

Vzhledem k tomu, že jsme akreditaci úspěšně získali, můžeme začít pomýšlet na konkrétní aktivity a navazovat kontakty s partnery v zahraničí. Akreditace je udělena na 5 let. Máme k dispozici poměrně široké spektrum partnerů od Norska po Řecko. Kvůli komplikované a nepředvídatelné situaci způsobené pandemií nemoci covid-19 budou první projekty realizovány v měřítku o něco skromnějším. Věříme však, že již v dalších letech se naše aktivity rozrostou a všechny příležitosti budeme moci využít na maximum. Partnerské školy bychom chtěli během pětiletého období vystřídat a získat tak zkušenosti z co největšího spektra aktivit a evropských lokalit. V první fázi jsme se rozhodli spolupracovat se dvěma středními školami – gymnáziem ze švédského města Skövde a se střední školou z jihošpanělského Algeciras.

Pojďte se nyní s námi podívat na krátké medailonky těchto měst, do nichž se naši žáci podívají již ve školním roce 2021/2022.

Skövde, Švédsko



Místní škola byla našim partnerem již v minulém projektu, nezaškodí ale město Skövde znovu představit, protože studenti, kteří je tehdy navštívili, jsou dnes již na vysokých školách. Skövde leží v jižní části Švédska mezi dvěma velkými jezery – Vänern a Vättern. Ve srovnání s Opavou je asi poloviční, má 35 000 obyvatel. S Opavou má společné to, že obě místa byla osídlena již od raného středověku, a také fakt, že se jedná o univerzitní města.



Zajímavou lokalitou je návrší Billingen situované přímo v obvodu města. Jedná se o chráněnou lokalitu s celou řadou unikátních rostlin. Město Skövde je také jedním z center orientačního běhu, který je ve Švédsku velmi populární. Nejstarší část města, která jako jediná unikla devastujícímu požáru z roku 1759, se jmenuje Helensgarden a je dnes majetkem městského muzea – má charakter skanzenu.



Algeciras, Španělsko



Město Algeciras upoutá svou fascinující polohou – leží totiž na samém jihu Španělska v Gibraltarské zátoce. Pyšní se tak výhledem na Gibraltarskou skálu, která tvoří jeden z bájných Herkulových sloupů. Africký kontinent je zde od Evropy vzdálen pouhých 11 km a vlastně je tak na dohled. Algeciras má dlouhou a turbulentní historii. Bylo založeno už v antice Římany, kteří mu dali jméno Portus Albus (Bílý přístav). Po odchodu Římanů město zaniklo a bylo obnoveno Araby, kteří jej pro změnu nazvali al-Džazíra al-Chadra, což znamená Zelený ostrov. Z první části arabského názvu vzniklo i dnešní pojmenování – Algeciras. Město má zhruba dvakrát tolik obyvatel jako Opava. Je zde také 5. největší evropský nákladní přístav. V blízkosti města se nachází přírodní park El Estrecho. Tento název by se dal přeložit jako Úžina a park samotný chrání unikátní faunu, flóru a geologické dědictví v bezprostředním okolí Gibraltarského průlivu.



Je to výjimečná lokalita pro pozorování migrujícího ptactva a vidět zde můžete i delfíny, kosatky a velryby.



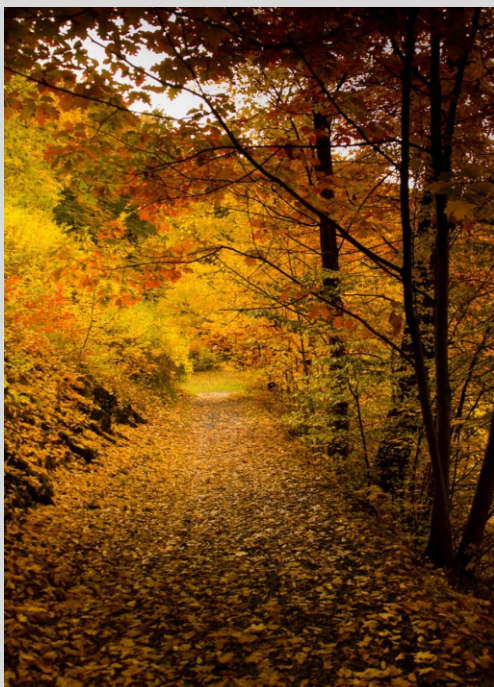
Výlet po okolí

Doma vás už to nebaví, ale nevíte, kam na procházku? Pak pro vás mám perfektní nabídku. Jednohodinová „túra“, ne moc velké převýšení a nádherné výhledy okolo.

Pokud bydlíte v Hradci nad Moravicí, možná tuto procházku znáte, ale také možná ne. Start naší cesty může být dvojitý. Pokud musíte na Hradec dojet autem, je nejlepší zaparkovat auto u jezu při cestě do Žimrovic. Toto parkoviště se ale při nádherném počasí rychle zaplní, a tak je také možnost zaparkovat u tenisových kurtů nebo podél řeky Moravice u pily Carman-wood. Odtamtud se také lehce dostanete na Mariánské louky, kde náš výlet začíná.



První pohled padne na jez Žimrovice, kde se vydáte doprava a o pár metrů dál doprava přes most. Zde se nachází dřevěné posezení s ohništěm, takže není od věci si třeba s sebou vzít nějaké občerstvení.



Po chvíli chůze se dostanete na červenou a žlutou turistickou stezku. Po ní se vydáte doleva a o 100 metrů dál se odpojíte od červené a budete pokračovat po žluté až k rozcestníku Pod Doubravkou, kde zahnete vlevo na Bukový chodník. Začátek je sice ve znamení stoupání, ale následná rovinka to vynahradí. Cestou potkáte dvě vcelku nově opravené studánky – Bukovou a Jedlovou, a také budete mít nádherné výhledy na celé Mariánky. Bukovým chodníkem dojdete až na Lisztovo návrší, kde se napojíte na turistickou modrou a po 80 metrech zahnete doleva na turistickou červenou a schody sejdete k vyhlídce Rondela. Odtud dál dolů na most a za ním doprava a obkroužíte zbytek Mariánských luk až k Žimrovickému jezu.

Celá tato vycházka měří 3,9 km, ale kdekoliv a kdykoliv si ji můžete podle libosti buď prodloužit, nebo zkrátit. Například se můžete jít podívat na Hradecký zámek nebo jít na druhou stranu na Bezručovu vyhlídku.

Sama touto cestou chodím skoro každý den a pokaždé obdivuji její krásu, proto rozhodně doporučuji zajet se tam podívat a užít si chvíli relaxu v přírodě.

Eva Plačková



V šedých tónech, Ruta Sepetys



Často slyším názor, že je young adult literatura pouhopouhý brak, který nemá dospělým čtenářům nabídnout a mnohdy naprosto postrádá přesah či informační hodnotu. A já to chápu – v knihkupectví jsou totiž pod pojmem ‚young adult‘ představovány zamilované příběhy o náctiletých dívkách ze střední, plné růžových tváří, smíchu a naivity. Ne vždy tomu ale tak je a román *V šedých tónech* je toho důkazem.

„Přemýšleli jste někdy, jakou cenu má lidský život? To ráno měl ten bráškuv cenu kapesních hodinek.“

Píše se rok 1941. Lině je patnáct let a těší se, že po prázdninách půjde na uměleckou školu. Jednoho večera k nim domů ale vrazí sovětská tajná policie a společně s její matkou a malým bráškuv ji odvedou pryč. Čeká je deportace do pracovních táborů na Sibiři, boj o holý život a obtížná rozhodnutí.

Co mě ale bavilo na knize suverénně nejvíce, byl vývoj hlavní hrdinky, která v průběhu příběhu zažívá nejednu těžkost, kterou si v této době ani nedokážeme představit. S postupem času jí také dochází, co ona a její příbuzní podstupují, a aby vzdala poctu tisícům nevinných lidí, kteří byli za stejných podmínek odsouzeni k smrti, začne kreslit vše, co vidí, aby toto hrůzné poselství zachytila a uchovala nejen ve své paměti.

Ale i přesto, že je její příběh plný lidské krutosti, zloby a nenávisti, dokáže do něj Ruta Sepetys otisknout i neuvěřitelné množství lásky, naděje a laskavosti.

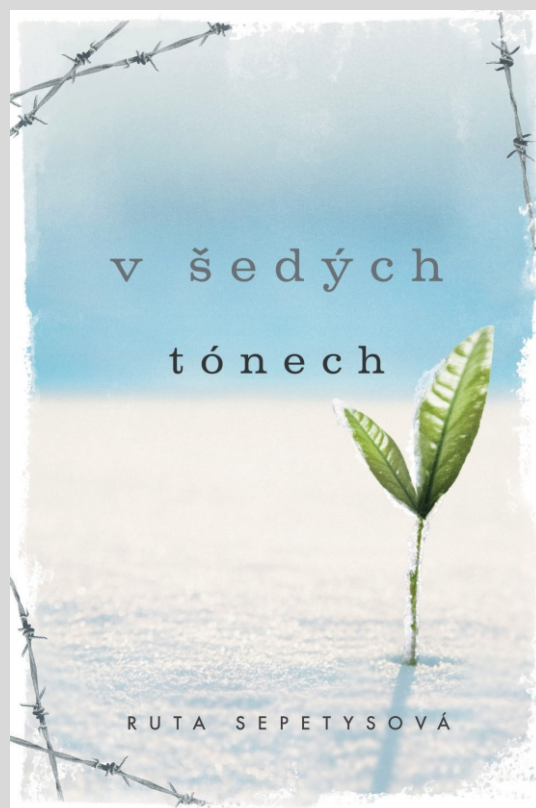
Co však mám na této knize nejraději, je fakt, že vás donutí se nejen zamyslet, ale i zajímat. Proč se o těchto událostech v hodinách dějepisu neučíme? Proč o odsunu Litevců slyším poprvé až teď? Copak jsou jejich příběhy nepodstatné? Copak mají být zapomenuty?

Ruta Sepetys už je svými originálními náměty proslulá a knihou *V šedých tónech* její knižní tvorba teprve začíná. Na podzim roku 2020 vydalo její román *MLČÍCI FONTÁNY* (o frankistickém režimu ve Španělsku) nakladatelství Coobo a v roce 2016 publikovala knihu *Sůl moře* o nejhorší námořní katastrofě všech dob – a při příležitosti jejího vydání navštívila Prahu na knižním festivalu Humbookfest.

Ruta Sepetys nás nutí se zajímat, aby se nic podobného již neopakovalo. A já vám můžu garantovat, že s jejími knihami rozhodně nesáhnete vedle. Její knihy totiž dokáží po jediném přečtení zanechat ve čtenáři nejen mnoho informací o méně známých historických událostech, ale zároveň popisují život obyčejných lidí různých společenských vrstev a národností. Jak říká sama Ruta: „Čím více se o historii budeme zajímat, tím více dokážeme zajistit, aby se minulost už neopakovala.“ A já s ní nemohu nesouhlasit – a myslím, že si její knihy zaslouží při nejmenším místo na nejednom seznamu povinné četby.

V šedých tónech u mě získalo jasných 5/5 hvězd, a ačkoliv už jsem knihu četla před nějakou dobou, její myšlenky ve mně budou rezonovat ještě hodně dlouhou dobu.

Justýna Tvarůžková



Alergie – postrach jarního období

Celosvětový výskyt této „choroby“ rapidně stoupá. Nyní se alergie projevuje u 30–35 % světové populace. Může se stát, že se s alergií už narodíme. Někdy se o její vznik postará příliš starostlivá maminka, která své dítě vychovává v téměř sterilním prostředí. V mnoha případech se alergie vyklube proto, že nám už od malička lékaři často předepisují – mnohdy zbytečně – antibiotika. Tělo nemá možnost vytvořit si přirozené protilátky a vznikají tak přehnané reakce organismu na běžné věci, jako je pyl, zvířata, různé potraviny – jinými slovy vzniká alergie.

Její projevy přicházejí se začínajícím jarním obdobím a rozhodně nejsou pro nikoho žádoucí. Nejčastějšími alergeny na jaře jsou např. řepka olejka, dřeviny, jako břízy nebo buky, a také traviny. Samozřejmě každá alergie se projevuje jiným způsobem a spouští ji jiné alergeny.

Dá se ale proti alergické reakci chránit? Existuje několik metod, jak se alespoň trochu vyhnout rýmě, kýchání nebo třeba slzení očí. Tou nejjednodušší se jeví zbytečně se nevystavovat přítomnosti alergenů. Kdo by však chtěl sedět doma jen kvůli alergii, když po dlouhé zimě konečně vysvitlo sluníčko.



Dalším pomocníkem v jarních dnech jsou pro alergiky léky snižující produkci histaminu (např. Analergin, Zodac, Zyrtec, Claritine,...) a pomocné přípravky (např. spreje do nosu, kapky do očí...). Na trhu je jich celá škála a v případě, že jsou pravidelně používány, mohou alergikům výrazně pomoci.

Ne všichni se vydávají vstříc medicínské pomoci, ale raději volí tu přírodní. Jako příklad si můžeme uvést nosní konvičku, která při použití čistí nosní dutiny od alergenů a zmírňuje tak potíže spojené s alergiemi. Účinná je především při boji s alergickou rýmou nebo s alergií na prach. Zvýšení imunity určitě taky není mimo mísu. Doporučuje se zvýšit přísun vitamínu C, například pomocí citrusových plodů, nebo také doplnit přírodní probiotika fermentovanými pokrmy (např. nakládané zelí).

Postupem času každý alergik přijde na to, jaká metoda mu nejvíce vyhovuje. Ať už to bude přírodní, nebo medicínská léčba, nikdy by se nemělo zacházet do extrémů, aby nedošlo k zbytečnému poškození organismu.

Barbora Schindlerová



Jak se nezahltit informacemi

Nedávno jsem četla článek o tom, jak Češi vnímají všechny informace, které jsou na internetu k dispozici. Dočetla jsem se, že až 40 % Čechů, kteří se pohybují v online prostředí, považují za důvěryhodnou většinu konspirací ohledně COVID-19. A to mě zarazilo. Ať už to chceme, nebo ne, každý z nás se občas pohybuje na internetu – většina z nás dokonce skoro celý život. Takže jak se začít obklopovat informacemi, které nám nerozhází psychiku? Zde je pár tipů, jak se z toho všeho nezbláznit!

STOP SCROLLINGU!

Je velice lehké sedět hodiny na telefonu a scrollovat až do neznáma. Nenechme si ale kazit náladu zprávami, které nemůžeme ovlivnit. Pokud sám na sobě ucítíš, že tě něco svírá na hrudi, protože už hodinu scolluješ konspiračními stránkami, odlož telefon a nenech si negativitu dostat pod kůži!



SOUSTŘEĎ SE NA POZITIVNÍ ZPRÁVY

Jednou z příčin, proč máme často špatnou náladu, je, že jsme slyšeli nějakou špatnou zprávu. „Proticovidová opatření se mají zpříšňovat... Letos už se do školy nepodíváme.“ Jedny z mnoha vět, které se okolo nás stále točí a všechny nás jen demotivují. Neříkám, ať všechny podobné informace naprosto ignoruješ. Jen zkus na chvíli vypustit negativní věci z hlavy a začni se soustředit na novinky, které jsou pozitivní. Častokrát bychom ani neřekli, kolik pěkných věcí se na světě denně děje.



POZORUJ SÁM SEBE

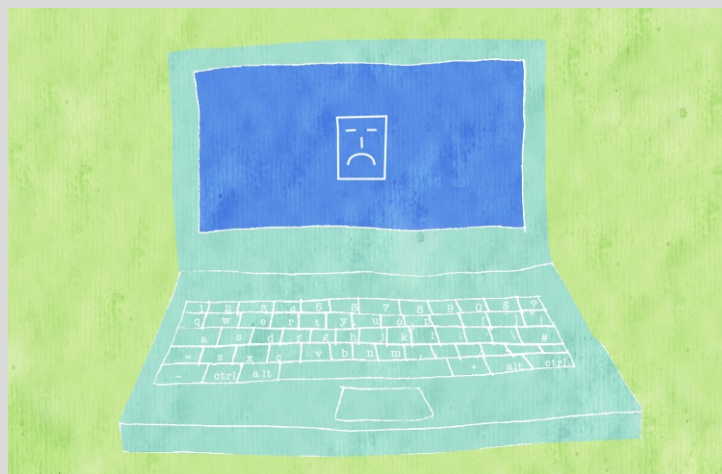
Pokud se chceš vyvarovat špatné nálady kvůli negativitě na internetu, zkus analyzovat, jaké informace tě nejvíce zasahují. A to platí nejen pro dobu covidovou, ale celkově pro život. Pokud například nemůžeš rozdýchat výroky některých našich politiků, nastav si limit pro sociální sítě, na kterých se vyjadřují nejčastěji. Zkus se tedy zaměřit na způsob, jakým vnímáš informace a podle toho uprav své reakce.



OZPOZNEJ HOAX

Důležitou součástí toho, jak se ze současného šílenství naprosto nezbláznit, je umění poznat mylnou informaci od té pravdivé. I přes to, že mnoho z nás má naštěstí celkem dobrý hledáček na nesmyslné zprávy, bylo by fajn si připomenout, co dělat, když si zrovna nejsme jistí. Jako úplně první věc – pokud vůbec uvažuješ nad tím, zda je informace pravdivá, pak pravděpodobně není. Dobrý způsob, jak si toto ověřit, je navštívit stránku hoax.cz. Tento sever shromažďuje mnoho populárních hoaxů, takže pokud je zde tvoje informace, velká šance je, že je to jen nesmysl.

Eliška Janečková



**Pod záštitou paní učitelky Magdy Hrstkové časopis
vytvářejí:
Eva Plačková, Justýna Tvarůžková,
Barbora Schindlerová, Eliška Janečková, Tereza Víchová
& Dominik Prokš**