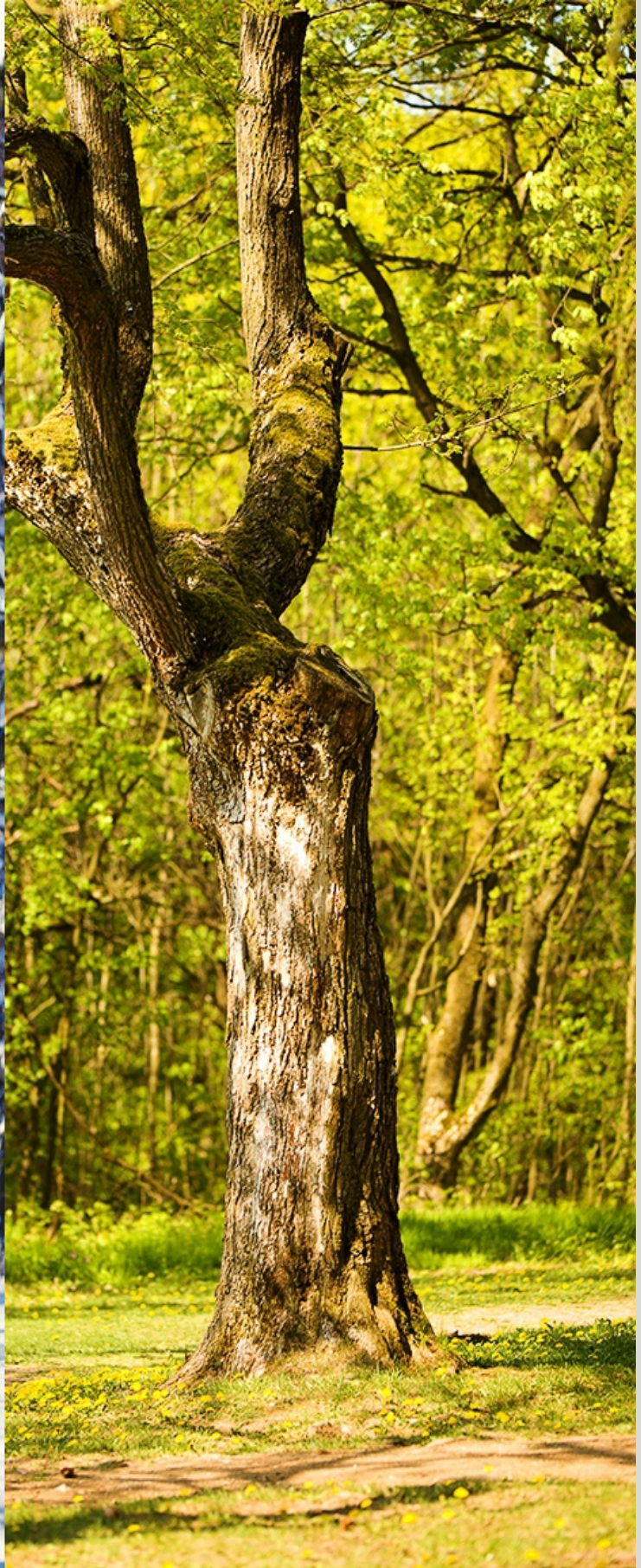


ČTVEROČ

ČASOPIS SLEZSKÉHO GYMNÁZIA

LEDEN - ÚNOR 2023

ČÍSLO 64



OBSAH



3

O LIDECH, KTEŘÍ...
Zuzana Čaputová



4

HUDBA
Není pes jako P.E.S.

5

VÍTĚZOVÉ
Já a moji živočichové
Mí drazí živočichové



6

POVÍDKA
Dvě bohyně

7-8

CO JSTE MOŽNÁ NEVĚDĚLI
... O Pyrenejském poloostrově



9

RECENZE
Farma zvířat

10

STUDENTI STUDENTŮM
Ulice Opavy



11

ŽIVOTNÍ STYL
Jak začít rok 2023



12

RANKY, HODY, SETINY
Příběhy z Kataru
Zajímavosti

Zuzana Čaputová

A je to. Prezidentské volby jsou za námi a Česká republika má novou hlavu státu. Dnes bych vám ráda představila hlavu státu našich slovenských bratřů, která se dokonce přijela podívat k nám a osobně popřála vítězi voleb Petru Pavlovi. Touto osobností není nikdo jiný než prezidentka Slovenské republiky – Zuzana Čaputová.



Narodila se v Bratislavě dne 21. června 1973 do rodiny Kataríny a Štefana Strupákových. Spolu s rodiči žila ve městě Pezinok, ležícím na jihozápadě Slovenska, kde navštěvovala i místní základní školu. Od roku 1991 započala studium na Právnické fakultě Univerzity Komenského v Bratislavě, které dokončila o pět let později. Po škole pracovala jako asistentka na právním oddělení, poté jako zástupkyně přednosta na městském úřadu.

Později působila v neziskovém sektoru, kde se věnovala veřejné správě a problematice týraných a zneužívaných dětí. Dále bych z jejích aktivit zmínila, že byla právničkou občanské iniciativy Skládka nepatří do města, bojující o uzavření pezinské skládky, za což byla dokonce vyznamenána Goldmanovou environmentální cenou. Problematice pezinské skládky se věnovala 14 let, během tohoto období se dostala do sporu s velmi kontroverzním podnikatelem Mariánem Kočnerem, který vedl firmu, jež chtěla skládku založit. V září 2017 oznámila odchod z týmu VIA IURIS a pokračovala v advokátské praxi. V rámci advokacie plánovala věnovat se i nadále environmentálním tématům.

Téhož roku také vstoupila do vznikajícího politického hnutí Progresívne Slovensko a v lednu 2018 byla zvolena jeho místopředsedkyní. Po prvním kole prezidentských voleb požádala o zrušení členství v hnutí. V prezidentských volbách získala v prvním kole většinu hlasů, a to 40,57 %. Nejvíce to bylo v Bratislavském kraji (59,65 %) a nejméně v Prešovském kraji (30,29 %). Ve druhém kole voleb zvítězila s 58 % hlasů nad svým protikandidátem Marošem Šefčovičem, místopředsedou Evropské komise a komisařem pro energetickou unii.



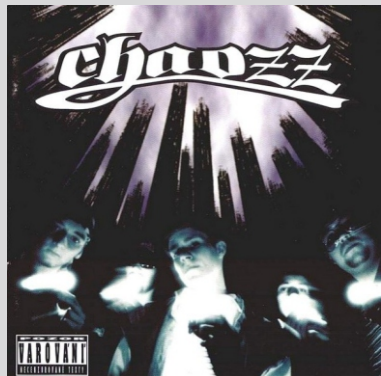
Inaugurace proběhla v poledne 15. června 2019 v bratislavské budově Reduta. Slib složila na slavnostní schůzi Národní rady Slovenské republiky do rukou předsedy Ústavního soudu SR Ivana Fiačana.

Zuzana Čaputová je první prezidentkou Slovenské republiky a ve svých 45 letech (v době nástupu) je také nejmladší osobou v této vrcholné státní funkci.

Valérie Hoňková



Není pes jako P.E.S., Vltava jako VLTAVA

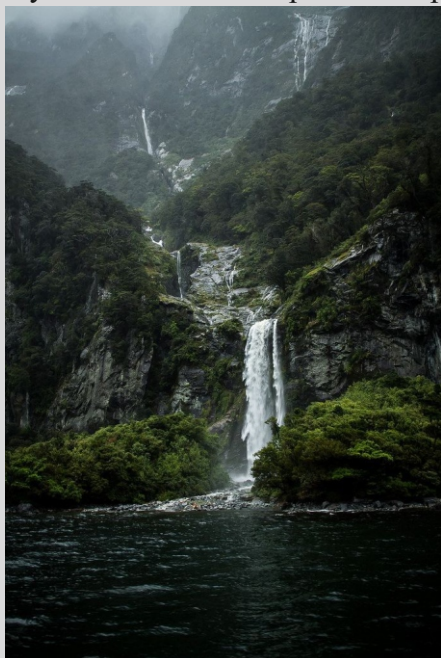


vzpomínky a nějaký ten příběh.

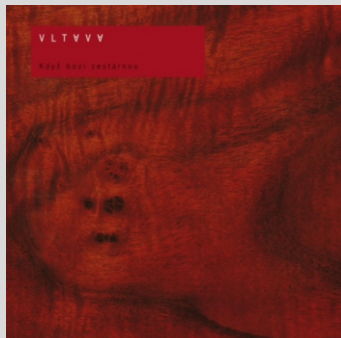
Chaozz je hip-hopová kapela, do jejich alba P.E.S. jsem se zamilovala. Určitě znáte pocit, když si jednou pustíte náhodnou hudbu a v ten moment si řeknete: To je ono“... a pak už jen hraje pořád – po cestě do školy ve sluchátkách, doma při úklidu. Pořád. Mým konkrétním případem je písnička s názvem

Vodopády

Nechci ti radit, ale pevně za svym si stůj
Ten život, kterej zachráníš, může bejt tvůj
V mý knize života se snažim hlídat si záda
Rvu se se všim jako jednočlenná armáda
Lidi říkaj: „Co řešíš, ty cvoku?“
Ale já nechci ztratit sny kvůli jednomu kroku
Utřu slzu v mým oku a puďu dále
Za Steela a Borise, co hníjou v kriminále
Za Tomáše, kterému život nebyl přán
Za Roberta, kterej od nás odešel sám
Za tenhle svět, kde se čas ujal vlády
Budu chytat štěstí a nechám padat vodopády!



Hudbu pro toto číslo „naberu“ tentokrát z jiného soudku – mou metalovou stránku jste již poznali. Stále ale přicházím na poklady české hudební scény. Najdu je jak mezi novinkami, nebo stejně tak nějakou tu písničku opráším. Ke každé z nich mám speciální vztah,



Smetanovu Vltavu snad vychvalovat nemusím, když jsem si ji však na internetu hledala, dalším odkazem byla skupina VLTAVA. A tak tu ocituji jejich píseň – její text mi připomíná konkrétního člověka, o kterého nikdy přijít nechci:

Bezvadnej chlap

Chlap, co všechno zvládá výborně, smělej chlap se spoustou velkejch plánů

Ať to někdo zkusí, bejt věčně mladej chlap, kterej všechny baví.

Chlap, co je všem hrozně příjemnej, milej chlap se sklonem k různějm žertům

Chlap, co chodí klidně střízlivej, rovnej chlap ve vždycky čistejch botách

Takovej je dneska těžký bejt, takovej je dneska těžký bejt

Je to těžký bejt
bezvadnej chlap
aby měla tě ráda,
aby celej svět měl tě rád



Když řeknu, že Václava Bártu jsem poprvé slyšela tento rok na silvestra, tak to nechápu. On a Marian Vojtko začali hrát Křídla.

Křídla

Kam vkročí, tudy přemítá,
jak je ta pravda složitá.
Na lásku myslí v proudu dní,
sem tam i k ránu, když už svítá.
Dumá nad každou záhadou,
oplývá dobrou náladou
a když se nikdo nedívá,
tak křídla roztáhne a lítá..

Ta náhoda, to setkání,
můj úžasnej kamarád.
Je báječnej, nic mi nebrání
říct, že ho vidím rád.
Nenajdeš nic, co neumí...
Všechno zná, všemu rozumí...

Barbora Dluhošová

Já a moji živočichové

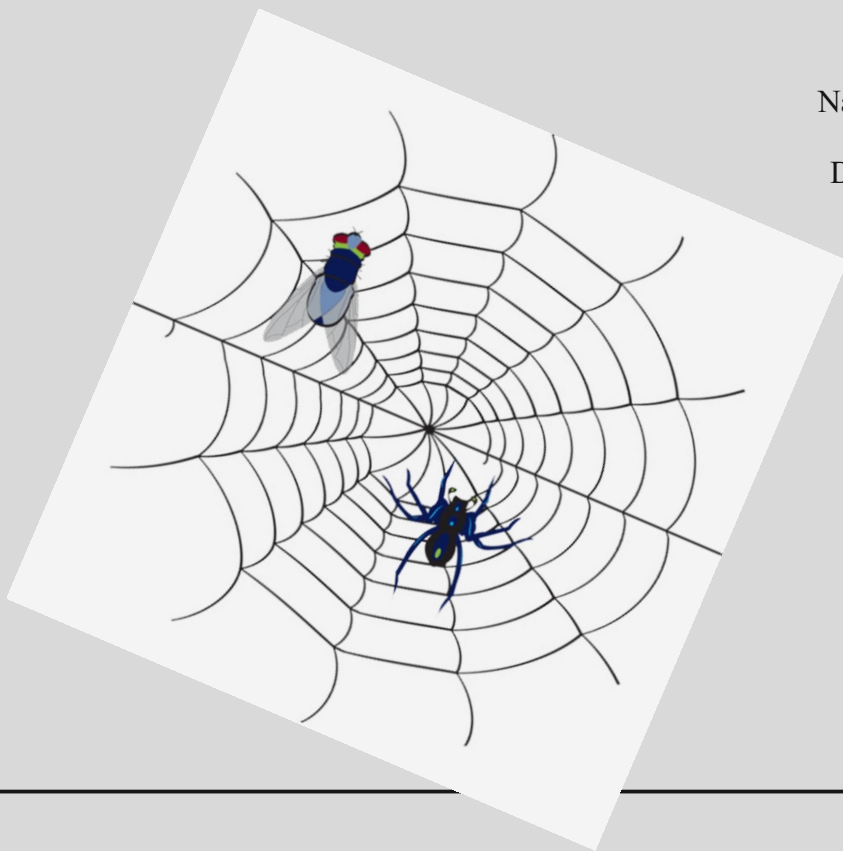
Já, Země, obíhám svou předurčenou dráhu, již velice dlouhou dobu. Je to celkem osamělá cesta, i když občas potkávám přátele ze sluneční soustavy, ale to mi nikdy nevadilo. Avšak v poslední době mě něco trápí.

Toho, že nejsem ve své kůži, si všiml i můj dobrý kamarád Mars, když jsme se krátce střetli. „Proč jsi skleslá, Země? Vždy jsi byla tak nadšená, když jsme se setkali,“ řekl Mars. Mělo mi hned být jasné, že na to upozorní, neboť jsem se již delší dobu necítila dobře, a proto jsem mu řekla pravdu.

„Trápí mě živočichové, kteří žijí na mém povrchu a říkají si lidé. Myslí si, že jsou ty nejchytřejší bytosti, ale přesto stále znečišťují, likvidují a ničí všechno kolem sebe. Neuvědomují si, že mě tím pomalu zabíjí. A to ani nemluvím o jejich krutých válkách a argumentech, které nemají smysl.“

Mars na mě pohlédl, dlouhou chvíli pouze mlčel, až mi nakonec sdělil: „Nerad ti to říkám, Země, něco podobného se mi před pár tisíci lety stalo také. Ale neboj, oni už tě dlouho obtěžovat nebudou...“

Veronika Losertová



Mí drazí živočichové

Úmorným dnem krutě zbit
Sladce v postel lehnu,
Lampičky ukončím svit
A víc už se dnes nehnu.

Oči mám kryté černotou
A mimo svůj dech
V pokoji zastřeném tmou
Slyším jen hejno blech.

Však ještě že je mám,
Vždyť jinak bych se bál,
Že nějaký zjev, když jsem tu sám,
By mě krutě zamordoval.

Však co to slyší ouško mé?
Co krutého zjev kuje?
Zvuky to jsou tajemné,
Tak co je vyluzuje?

Ale tu si vzpomenu
Na svého nájemníka,
Jež skrývá se za stěnu,
Milého pokoutníka.

Začala mu zrovna směna,
Tak na noční lov se dal,
Další moucha, žádná změna,
Pavučinu pro ni tkal.

Nevím, komu fandit budu.
Ač mouchu sotva znám,
Neměl jsem s ní večer nudu,
A nebyl tu tak sám.

Na druhou stranu s jejím vrahem
Se od mládí již známe.
Dobрым sousedským vztahem,
Odkakživa oplýváme.

Nebudu se vměšovat,
Ať vyřeší to sami Kluci.
Přiznám se, jsem líný vstát.
Nechám to na evoluci.

A tak nadále usínám
V pokoji, bez špetky ticha.
A vím, že upřímně rád mám
Každého svého živočicha.

Ondřej Urbančík

Dvě bohyně

Kráčela hustou alejí bříz, kde už nezbyval skoro žádný sníh. Za ní se otáčely a nakláněly větvíčky stromů, jako ke svému slunci. Při každém kroku se tráva u jejích nohou zazelenala, dokonce tam, kde se její chodidlo dotklo země, vyrostlo jarní kvítí. Měla namířeno k řece. Tam na ni, už jako každý rok v tento den, čekala bohyně zimy a smrti Morana. Byla oděná do spousty kožešinami a jediné, co nebylo zakryto, byl její vrásčitý obličej a havraní vlasy. „Buď zdráva, sestro.“ Morana se otočila a zamračila se na Vesnu. Už od dávných dob panovalo mezi nimi nesmírné napětí. Podle Vesny bylo úplně zbytečné, aby měly mezi sebou jakékoliv spory, jelikož se stejně vídají jen jednou ročně. Zato Morana se nechtěla vzdát své moci a snažila se co nejvíce oddálit jejich nevyhnutelné setkání.

K řece se z druhé strany blížil průvod lidí, kteří za zvuku prostých písní nesli slaměnou smrtku ověšenou stuhami a malovanými kraslicemi. Bohyně se nemusely bát, že by byly spatřeny, neboť byly pro lidské oko neviditelné.

Vesna si stoupla vedle Morany a společně se dívaly na druhý břeh, kde se už všichni vesničané chystali na vítání jara a vynášení smrti. „Vidiš to? Už mě vyhání pryč,“ rozčílila se zimní bohyně. Poté jen tiše sledovala, jak lidé za smíchu zapalují slaměnou panenku. Vesna si všimla, že Moraně začala téct slza po tváři. „Nebud' smutná, však on znovu přijde tvůj čas,“ usmála se. Morana přikývla

a přistoupila ještě blíž k řece. Vesničané dozpívali poslední verše písničky a společně hodili hořící loutku do řeky. Morana se nejprve chytla na hrudi, jako by ji píchlo u srdce, a hned nato se skácela k zemi. Celé její tělo zakryla hromada kožešin. Vesna je nadzvedla, ale místo Morany tam našla jen kousky slámy. Vstala a se slámou v ruce se podívala k druhé straně řeky. Vesničané se už vraceli zpátky do svých domovů a slaměnou panenku unášel proud vody pryč z tohoto světa. Bohyně jara přiložila ruce k sobě a tiše odříkávala staré zaklínadlo. Její šepot se nesl jarním vánkem a přivolával vše živé. Větve stromů se rozechvěly a začaly na nich rašit pupeny. „Teď bude zase vládnout jaro.“

Klára Pirunčíková



... Pyrenejském poloostrově

Na Pyrenejském poloostrově se nachází dva mořeplavecky významné státy – Španělsko a Portugalsko. Tyto státy se nacházejí v **jihovýchodní Evropě** a mají velmi teplé klima, proto se mnoho lidí rozhodne zde strávit svou dovolenou. Tyto státy lákají nejen mořem a teplem, ale také kulturou. Tak se na ně pojďme podívat.

Španělsko (Reino de España)

- Celým názvem Španělska je **Španělské království**. Španělsky a galicijsky je nazýváno Reino de España, katalánsky Regne d'Espanya a baskicky Espainiako Erresuma.

- Španělsko nenajdeme pouze na Pyrenejském



poloostrově. Mezi další území spadající pod Španělské království patří například **Kanárské ostrovy**, **Baleáry**, katalánské město **Llívia**, které je zcela obklopeno Francií, nebo také **Ceuta** a **Melilla**, městečka

souse-dící s Marokem.

- Ve Španělsku je zvykem obědovat ve 14 hodin odpoledne a večer klidně až v 21 hodin. Důvodem jsou vysoké teploty a s nimi spojená siesta.

- Mnoho lidí se domnívá, že španělská jídla jsou velmi pikantní, ale opak je pravdou. Jediný kořeněný pokrm jsou divoké brambory (**patatas bravas**), které jsou podávány s velmi kořeněnou omáčkou.

- **Španělština je nejrychlejší jazykem na světě**, takže je možné, že i přes znalost španělštiny budete mít problém Španělům rozumět. Španělsky se také mluví skoro v celé Jižní Americe, výjimkou je Brazílie.

- Pokud uvidíte dva Španěly, jak si navzájem líbají tváře, nelekejte se. Toto je způsob, jak se ve Španělsku zdraví dobří přátelé. Ostatní se zdraví podáním ruky.

- Španělé se vyžívají v potravinových bitvách. K nejznámějším patří festivaly **La Tomatina**, kde po sobě účastníci házejí

rajča-ta, či **Batalla de Vino**. Zde se hromadně polévají vínem.

- Španělsko je také známé svými silvestrovskými tradicemi. Pokud sníte o silvestrovské půlnoci s každým úderem



věžních hodin jednu kuličku hroznového vína, budete mít v novém roce štěstí. Svě štěstí si můžete zdvojnásobit, pokud si na Nový rok obléknete červené spodní prádlo.

- Španělé jsou také známí svou **nedochvilností**. Takové zpoždění může činit i 30 minut.

- Z Mallorky každoročně zmizí přibližně 82 tun písku. Ptáte se jak? Odpověď je jednoduchá. Téměř každý turista si domů odveze, kromě nějakého upomínkového předmětu, i malou hrst plážového písku.

- Španělská hymna **La Marcha Real**, česky Královský pochod, je jednou z nejstarších, má neznámý původ a ještě k tomu je **beze slov**.

- Španělsko je **největším pěstitelem banánů** v EU. Rostou



na plantážích na Kanárských ostrovech.

- **Nejstarší restauraci na světě** najdeme v **Madridu**. Jmenuje se **Sobrino de Botín** a v provozu je již od roku 1725.

- Stavba katedrály **Sagrada Familia** probíhá už od roku 1882 a očekávaným rokem dostavby by měl být rok 2026. Po dostavbě bude **nejvyšším chrámem** na světě. Stavbu najdeme na seznamu **UNESCO**.

- Prvním moderním románem na světě byl **Důmyslný rytíř Don Quijote de la Mancha**. Byl napsán roku 1605 **Miguellem de Cervantesem y Saavedra**.

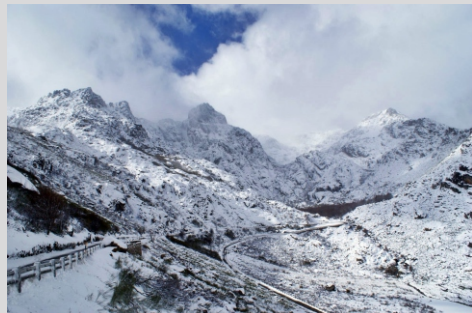
- Nejčastější španělské příjmení je **García**, jeho nositelem je asi 3,5 % obyvatel Španělska. Ve Španělsku se také nachází město, kde má více než 700 obyvatel příjmení **Japón**. Tito obyvatelé jsou potomci **japonských samurajů** 17. století.

- Nejstarší existující maják je **Herkulova věž** poblíž města Santiago de Compostela. Byla postavena v **1. století** a je stále funkční.



Portugalsko

- Ve středu země se nachází ohromně okouzující Národní park **Serra de Estrela**, ve kterém se můžete kochat pohledem na nejvyšší pohoří v zemi.



- Součástí Portugalska je i ostrov **Madeira**, který Portugalci osídlili v roce 1418, nebo třeba souostroví **Azory**, kde se nachází i nejvyšší

hora Portugalska **Ponta do Pico**.

- Na ostrově Madeira zemřel v roce 1922 poslední rakouský císař **Karel I.** Blahoslavený.

- Portugalsko je jedním z nejstarších národních států v Evropě. Bylo domovem například pro Kelty, Kartagince nebo Římany. **Lisabon**, hlavní město Portugalska, je dokonce daleko starší než například Řím.

- **Portugalsko a Anglie** mají pravděpodobně nejstarší a nejdéle fungující **alianci**, a to díky **Windsorské smlouvě** z roku 1386.

- V roce 1755 byl **Lisabon** postižen **zemětřesením**, které provázely četné **požáry** a dokonce i vlna **tsunami**.

- Lisabonský most **Ponte Vasco da Gama** je s délkou **17,2 kilometrů** jedním z nejdelších mostů v Evropě.

- **Bertrand Chiado** je nejstarší **knihkupectví** na světě.



Nachází se v Lisabonu a jeho otevření proběhlo již v roce 1732.

- Portugalci milují **pudinkový dort** a berou ho jako největší delikatesu.

- Portugalsko byla první země, která nejen zrušila otroctví, ale také později zavedla povinné zahrnutí otisků prstů do občanského průkazu.

- Portugalsko spravuje rozsáhlá území ve světovém oceánu o rozloze neuvěřitelných 1,7 miliónů kilometrů čtverečních. V podstatě to znamená, že **95 % Portugalska tvoří oceán**.

- Pokud chcete přejít hranice mezi Španělskem a Portugalskem můžete jet lanovou dráhou nad řekou Guadiana.

- Portugalský diplomat **Aristides de Sousa Mendes** pomáhal za 2. světové války Židům utíkat z dosahu nacistů před téměř jistou smrtí.



- Největším kasinem Evropy je **Casino Estoril**. Někteří tvrdí, že toto kasino inspirovalo spisovatele Iana Fleminga k napsání příběhu **Casino Royal**.

- Portugalci jsou 3. – 4. na světovém žebříčku v konzumaci ryb, hned po Japonsku a Islandu.

- Dosud Portugalsko vybojovalo **5 zlatých olympijských medailí**, všechny v **atletice**. Na zimní olympijské hry dosud vyslalo Portugalsko za celou jejich historii pouze 15 sportovců. V roce 2016 dosáhla **portugalská fotbalová reprezentace** největšího úspěchu – vyhrála **mistrovství Evropy**.

- Znáte jméno **Inés de Castro**? Tato žena byla **šlechtička z Galicie** a během svého života se stihla zaplést s portugalským korunním princem Petrem I., což se nelíbilo jeho otci Alfonsovi IV., který nechal Inés zavraždit. Když se o tom Petr I. dozvěděl, krutě pomstil svou ženu, a poté, co byl korunován za krále, se rozhodl, že Inés vyjme z hrobu a prohlásí jí za portugalskou královnu navzdory tomu, že již byla mrtvá.



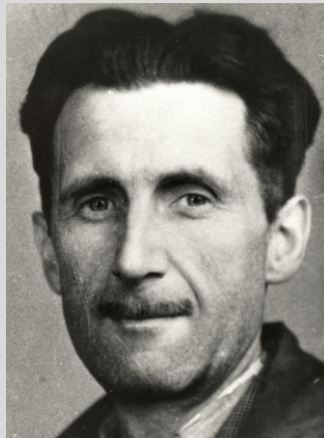
Panování si sice moc užít nemohla, zato si mohla být jistá, že ji její milý skutečně miloval celým svým srdcem.

Kateřina Nowická



Doporučujeme vaší pozornosti

Věřím, že spousta studentů nemá čtení příliš v lásce, a tak nejsou nadšeni povinností zvolit si několik ze spousty zadaných titulů každý rok a přečíst je. Kolem povinné četby obecně nepanují příliš pozitivní emoce a myslím si, že jednou z příčin je právě nutnost hledat mezi knihami, po kterých bychom sami od sebe nesáhli a jejichž názvy nám často nic neříkají. Navíc máme pocit, že jsou všechny napsané složitým jazykem, že jsou šileně dlouhé a plné filozofických myšlenek, které nemá člověk našeho věku šanci pochopit. Nemůžu tvrdit, že tam taková díla nenajdete, jelikož jsem samozřejmě všechny nečetla, ale zato vás můžu ujistit, že je zde spousta takových, u kterých je tomu přesně naopak. Které se čtou samy, nemají nijak komplikovaný děj, jsou zábavné a nijak dlouhé, často i do sta stran. Takové bych zde ráda doporučovala a usnadnila vám tedy jejich výběr.



Dnes bych ráda mluvila o Orwellově knize Farma zvířat. Předpokládám, že většina z vás už o ní někdy slyšela, jelikož se jedná o dosti známé dílo, není tomu tak ale náhodou.

Celý příběh se odehrává na statku, kde již od začátku existuje jistá hierarchie a jsou zde starší a váženější zvířata, kterým ostatní naslouchají, všechny však spojuje nenávisť k jejich hospodáři a postupně si uvědomí, v jak nespravedlivé situaci se nacházejí. Nežije se jim dobře, tvrdě pracují, všechny produkty jejich práce slouží k užítku statkáři, oni sami z nich nic nemají.

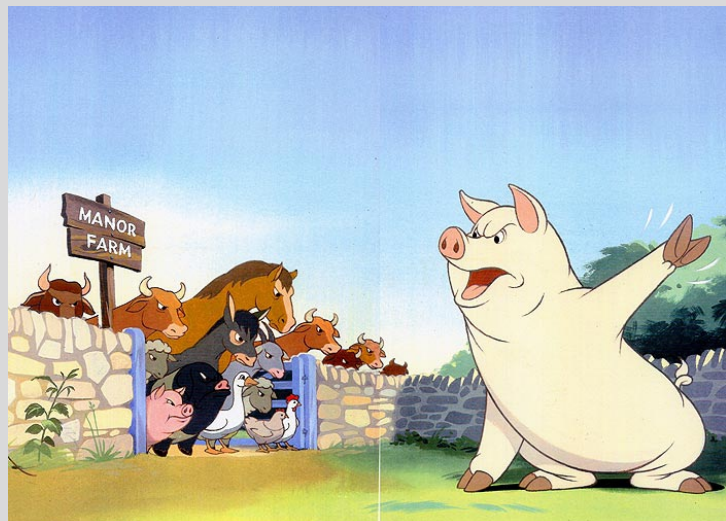
Rozhodnou se pro revoluci – nechtějí být už nadále pod nadvládou člověka, chtějí být svobodní. Chtějí vést statek sami, vytvořit si vlastní společnost a být nezávislí. Autor vykresluje jednotlivé charaktery zvířat a jejich přístupy k nově nastalé situaci. Děj se odehrává v průběhu několika let a postupně graduje.

Přestože je příběh jako takový v podstatě absurdní, má absolutně mrazivé vyznění, jelikož o zvířatech ve skutečnosti vůbec není. Kniha je naprosto geniální alegorií lidské společnosti – ideálů a představ rovnosti všech, toho, jak je jednoduché manipulovat s jedinci i davem, jejich myšlenkami a vzpomínkami, jak lze vládnout s využitím strachu. Není vůbec dlouhá, je jednoduše napsána a naprosto srozumitelná. Doporučuji ji vlastně úplně všem, především těm, kteří mají rádi díla, která je donutí se zamyslet.

Johana Bublíková

FARMA ZVÍŘAT ORWELL

- Každý, kdo chodí po dvou nohách, je nepřítel
- Každý, kdo chodí po čtyřech nohách nebo má křídla, je přítel
- Žádné zvíře nebude chodit oblečené
- Žádné zvíře nebude spát v posteli
- Žádné zvíře nebude pít alkohol
- Žádné zvíře nezabije jiné zvíře
- Všechna zvířata jsou si rovna



Ulice Opavy, jak je neznáte

TYRŠOVA

1869 Berggasse (Kopečná) / 1919 Kopečná-Berggasse / 1926 Dr. Mir. Tyrš-Gasse / 1938 Berggasse (Kopečná) / 1945 Tyršova

Už podle samotného názvu ulice je jasné, po kom jej získala. PhDr. Miroslav Tyrš byl českým kritikem, historikem umění, estetikem a profesorem dějin na UK a ČVUT v Praze. Byl jedním ze zakladatelů Sokola, pro kterého stanovil ony známé sokolské zásady a kterému věnoval značnou část svého života. Po něm je pojmenovaný opavský Tyršův stadion, nacházející se na Tyršovu protínající ulici Boženy Němcové, kde trénují sportovci z klubů TJ Sokol Opava a TJ Slezan Opava.



Tyršův stadion v Opavě.

Dříve byla ulice nazývána Kopečná, a to z toho důvodu, že směřovala z opavského okruhu směrem na Kylešovský kopec, který tehdy ještě nebyl obydlený, a proto skýtal vskutku malebné pohledy na raduňský a hradecký zámek.



Na konci ulice směrem do centra stojí Janottova vila č.p. 1. Jejím stavitelem byl Josef Janotta, který podnikal v oblasti cukrovarnictví. V roce 1893 ji pak odkoupil Josefův starší syn Hugo Janotta. Po válce však byla vila zkonfiskována a předána do vlastnictví Slezského zemského muzea. Během oprav zničené výstavní budovy (v parku u Mendelova gymnázia) vila sloužila k výstavě expozic, nicméně po dokončení oprav výstavní budovy se do Janottovy vily přesunula knihovna a ředitelství Slezského zemského muzea.



Bezesporu nejpoutavější a pro většinu nejzajímavější stavbou je tzv. Soví hrádek. Vilu si nechal postavit Viktor Bartel, syn váženého opavského stavitele Augusta Bartela. Tato romanticky orientovaná stavba s motivy britského Arts & Crafts a prvky tehdy stále



moderní secese tak skýtá vskutku zajímavou podívanou. Další zajímavostí je množství různých okýnek, výběžků, přiznané trámoví a reliéfy sov na fasádě, podle nichž vila získala své pojmenování. Pomyslnou, ale i doslovnou ko-

runou stavby je věžička zakončená cimbuřím. Hrádek po válce chvíli sloužil jako klubovna skautského oddílu a v současnosti je v soukromém vlastnictví.

Hana Kolovratová

Jak začít rok 2023

aneb Jak mít motivaci a plnit si své sny



Nový rok, nové cíle a sny. Snad každý z nás si dal nějaké novoroční předsevzetí – tedy čeho by chtěl za rok dosáhnout nebo co by chtěl změnit. Většinou však z těchto našich velkolepých plánů sejde ještě dříve, než se rozhodneme začít. Chybí nám k tomu motivace? A co můžeme udělat pro to, aby se nám naše sny splnily?

Sepsat si své cíle

Stanovování cílů neodmyslitelně patří k lidskému životu, avšak jejich dosahování nemusí vždy být úplnou procházkou růžovým sadem. A proto, když se nám nedaří naše touhy uspokojit, máme tendenci se jich vzdát.

Jedním z nejlepších způsobů, jak se svých cílů držet, je jejich sepsání, čímž zvyšujete šanci, že je opravdu dodržíte. Snažte si určit menší a konkrétnější cíle (namísto Mít lepší tělesnou kondici. raději napište Chodit pravidelně běhat.), které pro vás budou snadněji dosažitelné a budou vás motivovat ke splnění těch větších a náročnějších.



Vision board (nástěnka vizí)

Vision board představuje nástěnku plnou obrázků a hesel, které nám mají vizuálně připomínat naše sny a záměry. Když ji budeme mít neustále na očích, pomůže nám udržovat motivaci a mít stále na paměti, co je pro nás důležité a co chceme v daném roce uskutečnit.

Tvorba vision boardu je v posledních letech velmi oblíbená a můžete si ji vytvořit jak v online, tak v papírové verzi. Ať už sníte o cestování či o zdravějším životním stylu, snažte se vaše vize co nejlépe definovat pomocí obrázků. Inspirovat se můžete na Pinterestu, Instagramu a jiných sociálních sítích. Jestliže upřednostníte papírovou podobu, není také od věci použít výstřižky z časopisů nebo si sami něco nakreslit. Vámi vybrané obrázky doplňte citáty, které vás motivují, a vytvořte koláž.



Nákup věcí ke splnění cíle

I investování do nových prostředků ke splnění cíle může fungovat jako hnací motor. Tím, že do nějaké aktivity vložíte peníze, budete více motivováni dotáhnout tuto činnost do konce. Pokud se rozhodnete více starat o svou pleť, koupí potřebných produktů zvýšíte pravděpodobnost, že tuto aktivitu budete vykonávat pravidelně.



Amelie Nela Kohutová

Příběhy z Kataru

Již v předchozím čísle jsem se zmiňoval o fotbalovém Mistrovství světa. Turnaj se koná jen jednou za čtyři roky, a proto je spolu s olympijskými hrami pro fotbalisty tou nejprestižnější akcí. A i přes to, že se tentokrát výjimečně konal až na konci roku, přinesl mnoho zajímavých a až do konce napínavých zápasů. Pojďme se tedy na MS ve fotbale 2022 podívat trochu více zblízka.



Nejprve trochu statistiky. Turnaje se zúčastnilo celkem 32 týmů ze všech kontinentů, které odehrály dohromady 64 zápasů na osmi různých unikátních stadionech. V těchto zápasech padlo 172 gólů. Nejúspěšnějším střelcem turnaje byl Francouz Kylian Mbappé, který vstřelil osm branek. Zbytek statistik už patřil Argentincům, v čele se zvoleným nejlepším hráčem Lionelem Messim.

Argentina prohrála na tomto mistrovství jediný zápas, a to hned ten první. Vítězství Saudské Arábie nad touto fotbalovou velmocí šokovalo celý svět. Argentinci se však nenechali rozhodit a zbytkem turnaje prošli bez problémů. Tedy až na finále, které bylo jedním z nejnapínavějších v historii sportu.

Argentina od poloviny prvního poločasu vedla nad Francií 2:0 a zdálo se, že je dobojováno. Již zmíněný Kylian Mbappé však na zdánlivém sklonku utkání vše změnil, když proměnil penaltu a vzápětí vstřelil i vyrovnávací gól. Šlo se tedy do prodloužení, kde se kvality obou kapitánů, Messiho a Mbappého, opět potvrdily. Jen pár minut po sobě oba vstřelili další branky a za skóre 3:3 dovedli zápas k penaltám. Tam už však nebylo pochyb o dominanci Argentiny a Lionel Messi se stal konečně mistrem světa.

V zápase o bronz byli úspěšnější Chorvaté, kteří porazili Maroko 2:1. Severoafrický tým se však rozhodně nemusí stydět, protože se stal v historii MS nejlépe umístěným mužstvem mimo Evropu a Jižní Ameriku.

Příští MS se bude konat zároveň v Kanadě, USA a Mexiku v roce 2026.

Nová generace

Na přelomu prosince a ledna proběhlo v Kanadě Mistrovství světa juniorů v ledním hokeji. Hráči mladší dvaceti let z celého světa tak mohli ukázat svůj potenciál. Čeští hokejisté byli samozřejmě součástí turnaje a po loňském čtvrtém místě mířili ještě výš. Ovládli základní skupinu, kde porazili i Kanadu. Nakonec prohráli až ve finále právě s domácím týmem a odvezli si po osmnácti letech medaili. Vypadá to, že český hokej se zase pomalu, ale jistě dostává na vrchol.



Věděli jste, že...?

Tenis dokáže být sportem velmi zdoluhavým. Na některých turnajích musejí muži vyhrát ziskem tří setů, což často vede k napínavým pětisetovým bitvám trvajícím několik dlouhých hodin.



Nejdelší zápas v historii se odehrál na Wimbledonu v roce 2010. Američan John Isner porazil Francouze Nicolase Pietrangela po jede-

nácti hodinách a pěti minutách. Závěrečný pátý set vyhrál za stavu 70:68. Set o takové délce by o hodinu překonal i druhý nejdelší zápas historie. Zápas se nehrál celý najednou, ale byl kvůli své délce rozdělen do tří dnů. Bylo v něm pochopitelně překonáno i mnoho jiných rekordů, jako například v počtu es nebo celkem odehraných gemů.

Tobiáš Janetzky

**Pod záštitou paní učitelky Magdy Hrstkové časopis
vytvářejí:
Johana Bublíková, Barbora Dluhošová, Valérie Hoňková,
Tobiáš Janetzký, Amelie Nela Kohutová,
Hana Kolovratová, Kateřina Nowická
& Klára Pirunčíková**

**Zvláštní poděkování patří Veronice Losertové a Ondrovi Urbančíkovi,
kteří pro náš časopis poskytli vítězné práce.**