

ČTVEROČ

ČASOPIS SLEZSKÉHO GYMNÁZIA

BŘEZEN - DUBEN 2023

ČÍSLO 65



OBSAH



3

O LIDECH, KTEŘÍ...
Princezna Diana



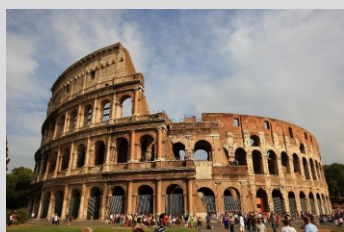
4

HUDBA
Z každého soudku něco...



5

POVÍDKA
**Neobyčejně obyčejné
vzpomínky**



6-7

CO JSTE MOŽNÁ NEVĚDĚLI
... o Apeninském poloostově



8

ERASMUS+
Postřehy z partnerské školy



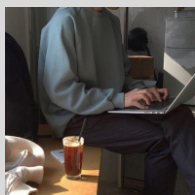
9

HRDINKY ČESKA
Martina Navrátilová



10

RECENZE
Kniha i akce



11

ŽIVOTNÍ STYL
Jak se zbavit stresu



12

RANKY, HODY, SETINY
Biatlon a halová atletika

Diana Frances Spencerová – princezna z Walesu

Když jsme se s paní učitelkou ve třídě ptaly, o kom by moji spolužáci chtěli mít další rubriku, mnoho mých spolužáků odpovědělo: „O princezně Dianě.“ V blízké době jsem k ní nenašla žádné výročí, ovšem díky zájmu vám ji tu dnes chci připomenout.

První den v červenci roku 1961 spatřila světlo světa roztomilá dívenka Diana Frances Spencerová. Spolu se svými rodiči Edwardem a Frances Spencerovými, bratrem a dvěma sestrami vyrůstala v Park House na sandringhamském statku. Bylo jí asi osm, když se rodiče rozvedli. A ona se svými sourozenci zůstala u otce. Tato událost ji těžce zasáhla, ale i přes to, že si její rodiče oba našli nové partnery, zachovala si k nim vřelý vztah. Po smrti jejího dědečka Alberta otec zdědil titul hraběte a ona se tedy stala lady Dianou Spencerovou.

Po škole ve Švýcarsku se vrátila zpět do Londýna, kde krátkodobě pracovala jako chůva a vychovatelka, než se stala učitelkou v mateřské škole.

Královskou rodinu znala díky svému postavení od útlého věku, s mladšími bratry prince Charlese Edwardem a Andrewem si jako malá hrávala.

S Charlesem začala chodit v roce 1980. Vypadalo to, že splňuje všechny podmínky stát se manželkou budoucího krále, přičemž byla důležitá příslušnost k anglikánské církvi nebo třeba šlechtický či královský původ. Od svého strýce, hraběte Mountbattena z Barmy, dostal Charles radu, aby se oženil s nevinnou mladou dívkou, která k němu bude vzhlízet. Ze začátku byl vztah utajován před médii, ale zanedlouho světem proletěla fotografie „Shy Di“, která všechny okouzila svou nevinností a krásou. Princ Charles požádal Dianu o ruku roku 1981 a svatba se konala téhož roku v červenci v katedrále sv. Pavla.



Veřejnost dlouho nečekala ani na oznámení narození dědice trůnu. 21. června 1982 porodila Diana prince Williama Arthura Philipa Louise.



O dva roky později 15. září 1984 přišel na svět i princ Harry, celým jménem Henry Charles Albert David. Byla jim velmi oddanou matkou a pokoušela se také svým synům ukázat život mimo palác.

V druhé polovině 80. let se mezi Dianou a Charlesem začaly objevovat problémy, různost jejich zálib a jejich vztah se zhoršil. Kolem osmdesátého šestého se Charles začal vídat se svou dřívější láskou Camillou Parker Bowlesovou. Diana v této době trpěla bulimií, a dokonce se pokusila o sebevraždu. Přes jejich oddělený život se na veřejnosti ukazovali spolu. Poté, co se informace o jejich vztahu dostala do parlamentu a dlouhém právnickém řízení, byli 28. srpna 1996 rozvedeni. I pak ale Diana – jako matka následníka trůnu – zůstala členkou královské rodiny.

Zemřela ve věku 36 let na následky zranění při autonehodě v Paříži. Tehdy ji, spolu s jejím milencem Dodim Al-Fayedem, při odchodu z hotelu Ritz v Palace Vendome začalo pronásledovat devět francouzských novinářů. Automobil narazil do zdi tunelu, kterým projížděli, odrazil se a čelně narazil do třináctého z pilířů, který podpíral střechu tunelu. Dianina smrt byla provázena hlubokým smutkem nejen Velké Británie, ale i celého světa.



Diana se během svého života v královské rodině zabývala charitativními činnostmi, navštěvovala nemocnice, utěšovala nemocné a zraněné, bojovala proti nášlapným minám, navštívila Angolu a Bosnu a pracovala v organizacích na pomoc postiženým AIDS a charitách pro děti. Díky své vlídnosti a soucitu pomohla změnit pohled veřejnosti na postižené virem HIV, stala se nejoblíbenějším členem královské rodiny a ne nadarmo si vysloužila přezdívku: „Princezna lidských srdcí“.

Valérie Hoňková

Z každého soudku něco...

Slyšela jsem někdy více pravdy v jiném textu písni? Myslím, že ne. Sám zpěvák, David Pet říká, že čeština je prostě nádherná, s čímž naprosto souhlasím. Jeden z jeho nových songů by měla prorazit. Všechny krásné vzpomínky si odnášejí i své vrásky – vrásky štěstí.



Vrásky štěstí

Všechno je ve spěchu, ale na sebe musíme dbát.

Lidi nestárnou,

Lidi, co žijou, nestárnou.

Vrásky jsou i známkou štěstí,
nestárnou.

Lidi, co žijou, nestárnou.

Vrásky štěstí jsou fakt hezký,
nestárnou.

Taky rád výletuju, s kamarády, rodinkou.

Vyjet si na moře není výjimkou,

ležet si na pláži a nemít hlavu na pláži.

Lidi nestárnou,

Lidi, co žijou, nestárnou...



Další skladba vznikla jako překlad anglické Rise like a Phoenix, kterou jsem poslouchala dříve (4 Tenoři).

Samu sebe – svou povahu – přirovnávám k Fénixovi. Je to podivuhodné bájně zvíře, sice na popel shoří, ale sám sebe vzkřísí...

Vzlétnu jak Fénix



Zrcadlo mě klame,

Ne, to nejsem já.

Ta tvář, co hledí na mě,

Mi není podobná.

Já, jako Fénix, na popel shořím,

Z něj pak sám sebe vzkřísím.

Cítím, jak mé srdce plá,

Plamen mi dá

Mé nové já.

Vezmi si mou volnost,

Postav kolem zed',

Dík tvé lásce o dost

Volnější jsem teď.

Vždy vzlétnout jsem si přál.

Spal mě svou láskou, leť se mnou dál.

Znáte to – občas se vám do náhodně generovaného playlistu na Spotify vmíchá na základě podobnosti žánru, který posloucháte, neznámá písnička. I když ji slyšíte poprvé, něčím vás zaujme...

Nightmare

(Avenge Sevenfold)



Nightmare

Now your nightmare
comes to life

You should've known the
price of evil

And it hurts to know that
you belong here, yeah

Ooh, it's your fuckin'
nightmare

While your nightmare
comes to life

Can't wake up in sweat,
'cause it ain't over yet

Still dancin' with your
demons

And I know you hear
their voices

And I know they may
seem real

But our life's made up
of choices

Barbora Dluhošová



Neobyčejně obyčejné vzpomínky

Tlumená světla lamp ozařovala prostor v malé, přesto velice útulné restauraci. U stolu pro dva seděl starší pár – muž i žena sledovali noční život za oknem. Po chvíli se k nim dostal číšník a zeptal se, co by si přáli k pití. Objednali si, colu a víno, a ponořili se do konverzace tak, že brzy ztratili pojem o čase. Nevyrušil je ani číšník, který se vrátil s jejich nápoji. Postavil je na stůl a odešel.

„Víš, je to úplně stejné jako před padesáti lety,“ pronesl muž, když podával ženě sklenici



s vínem a sám sobě naléval colu. „Akorát tehdy by sis nedal colu,“ odpověděla a napila se.

„No jo, ne všechno zůstalo stejné,“ povzdechl si muž a taky se napil. V myšlenkách se ocitl někde jinde. Vzpomínal na to, jak to tu vypadalo v den jejich svatby. Vnitřek restaurace byl decentně zdobený bílým tylem a bledými růžemi. S výzdobou museli být přece jenom trochu skromnější, protože velkou většinu peněz za svatbu platili jejich rodiče. Na každém stole byl bílý ubrus, váza s květinami a jmenovky pro hosty. Zatímco uvnitř panovalo mezi hosty napětí, venku lehce mrholilo. Každý, kdo se na téhle svatbě angažoval nebo nějak více zapojoval, byl určitě v takovém shonu, že se ani nepozastavil nad tím, jak krásně to tam vypadalo.

Muž se podíval na svou ženu Janu a viděl odraz minulosti v jejích očích. Také vzpomínala. S vráskami navíc a stříbrem protkanými vlasy mu připadala stejně krásná jako tehdy v závoji a bílých šatech. Zřejmě vycítila jeho pohled a také se na něj podívala. Pak se zamračila a řekla: „Ty sis oholil knír!“

„Cože?“ podivil se Oldřich a sáhl si na obličej.

„No ten knír, oholil sis ho jenom kvůli naší svatbě, jinak jsem tě bez něj nikdy neviděla,“ vysvětlila Jana. Oldřich se zasmál a řekl: „To bylo na popud tvé maminky, chtěla, abych prý aspoň na svatbě vypadal slušně.“

„Tak v tomhle se teda šeredně zmýlila! Vypadal jsi dokonce mladší než můj pubertální bratr!“ rozesmála se Jana. Opravdu bez knírku vypadal strašně, ostatně se o tom přesvědčil sám, když se po letech díval na fotografie ze svatby. Otrásl se nad tou vzpomínkou a napil se coly.



„Ach, jak já jsem byla nervózní v ten den, z těch šatů, lidí, a dokonce začalo pršet,“ vyprávěla Jana, „byla jsem tak nervózní, že jsem si spletla prst, na který se dávají prstýnky.“ Oba se naráz rozesmáli nad vzpomínkou, jak se nevěsta snaží ženichovi prstýnek nasadit na prst, a nejde to.

Jenže bohužel ne všechno, co se za těch padesát let stalo, bylo tak úsměvné. Ani jeden z nich si na začátku neuměl představit, jaké ty další roky budou.

Netušili, že je čeká odloučení, problémy v práci, výchova dětí, nedostatek peněz, hledání sama sebe, potíže s komunikací a další nástrahy, které jim život házel pod nohy.

Oba však měli silnou vůli, aby tyhle překážky překonali. Ale teď je všechno už historie, jejich společná historie, která vedla k tomuhle okamžiku, kdy po padesáti letech jsou zase zpátky tam, kde to všechno začalo. Padesát let, co jsou spolu. Půlstoletí strávené s jedním člověkem. A přece to za to stálo. Jana a Oldřich se teď drží za ruce a pokojně sledují venku za oknem mrholivý déšť, který stéká po okenní tabuli.

Klára Pirunčíková



...Apeninském poloostrově

Dnes se podíváme na poloostrov nacházející se na **jihu Evropy**. Apeninský poloostrov je **jeden z největších evropských poloostrovů** a zasahuje do středu **Středomořího moře**. Z východu ho omývá **Jaderské moře**. Svě jméno získal podle **Apenin**, což je pohoří, které prochází jeho střední částí od severu k jihu. Na Apeninském poloostrově leží tři státy, a to **Itálie**, která zabírá prakticky celý poloostrov, **San Marino**, malý stát zcela obklopený Itálií, a **Vatikán**, městský stát v Římě.

Itálie (Italia)

- Itálie vznikla nejprve jako **království** v roce **1861**, kdy došlo ke spojení několika významných městských států. V roce **1870** se **Řím** stal **hlavním městem** a po druhé světové válce, v roce **1946**, se z království stala **republika**. K Itálii také patří ostrovy Sardinie a Sicílie.

- Od roku **1088** funguje v **Bologni** **nejstarší univerzita** na světě.

- Kromě **pizzy**, která byla vynalezena v roce **1860**, vynalezli Italové také **tiramisu**, a to roku 1971 v restauraci Le Beccherie v Trevisu. Kromě toho Italové vynalezli také **klavír**, **telefon** nebo **brýle**.



- **Koloseum** je oválný **amfiteátr** nacházející se v Římě, hlavním městě Itálie. Tato antická památka byla dostavěna roku **80** císařem **Vespasianem**.

V dobách své největší slávy sloužilo jako **bojiště gladiátorů**. Někdy také bylo Koloseum z části **zatopené** vodou, aby zde mohla probíhat **rekonstrukce námořních bitev**. Po obvodu kolosea jsou **oblouky**, kde v minulosti stály **sochy v nadživotní velikosti**.

- Nejzachovalejší antickou památkou v Římě je kruhový chrám **Pantheon**. Chrám byl postaven v roce **125**, kdy byl zasvěcen všem bohům. Dominantou chrámu je mohutná **kopule s okulem**, jímž proudí do chrámu denní světlo.



- **Benátky**, jedno z nejznámějších italských měst, se rozprostírá na více než **100 ostrůvcích** a jeho **historické jádro** z roku 810 je zapsáno na **seznamu UNESCO**. Jedinou možnost **dopravy** představují **lodě** nebo **pěší procházka**. Romantiku Benátek podporují neodmyslitelné **gondoly**, které zde mají dlouholetou tradici.

Plavba gondolou se zpívajícím gondoliérem je nezapomenutelný zážitek. Hlavní vodní tah, kanál **Grande**, vás vezme skrz celé Benátky až k hlavnímu **náměstí sv. Marka** se stejnojmennou **bazilikou** a **Dóžecím palácem**.



- Stavba **katedrály v Miláně**, páté největší na světě, byla zahájena ve 14. století a ještě nedávno na ní byly dodělávány poslední úpravy. Na střeše je okolo 135 věžiček a uvnitř se nachází množství soch, náhrobků a sloupů ze **zlata, stříbra a mramoru**.

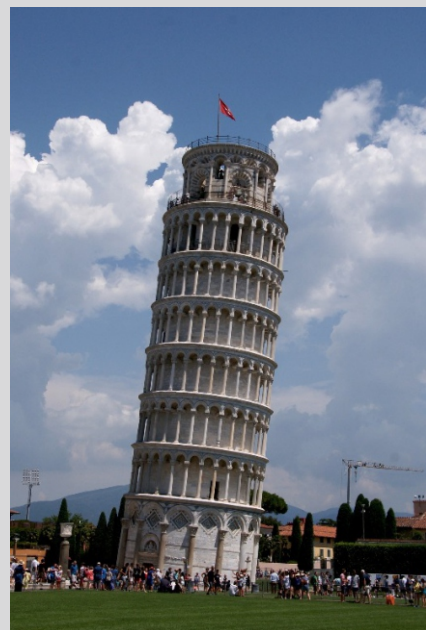


- Malebné městečko **Verona** proslulo především díky Shakespeareovi a jeho dramatu **Romeo a Julie**. Přípomínkou tohoto příběhu je slavný **Juliin balkon**, ze kterého Julie vyhlížela svého milovaného Romea. Ovšem i na jiné historické památky narazíte na každém kroku.



- Stavba **Šikmé věže** v Pise byla zahájena ve 12. století. Měří okolo **55 metrů**. Původně měla věž být součástí katedrály jako **zvonice**, ale **špatné základy** a **měkká půda** se brzy začaly projevovat a věž se začala **naklánět**.

- Turín je především průmyslové město, ale proslulo legendárním **Turínským plátnem**. Traduje se, že je na něm **otisk obličeje Ježíše Krista** z doby jeho ukřižování. Tato posvátná relikvie je uložena v turínském **katedrále sv. Jana Křtitele**.



- **Sopka Vesuv** je vysoká 1281 metrů a nachází se **nedaleko Neapole**. Přestože je činná, je zde možnost podívat se až k vrcholku kráteru. Poslední větší výbuch sopky byl v roce 1944, kdy se do okolí vylila láva. Přípomínkou jednoho z výbuchů je starořímské **město Pompeje**, které lze také navštívit. Zde v roce 79 žhavá láva pohřbila všechny, kdo nestihli utéct.



Vatikán (Status Civitatis Vaticanae, Stato della Città del Vaticano)

- Vatikán je **nejmenší stát** na světě. Má necelou tisícovku obyvatel a vládcem je **papež**.

- Název státu je odvozen od **pahorku Vaticanus Mons**, na němž leží. Název pahorku můžeme přeložit jako **Pahorek věstců** a připomíná dobu starověkého Říma, kdy zde fungovala známá **věštírna**.

- Vatikán jako nezávislý stát vznikl až v roce **1929**, a to na základě Lateránské smlouvy, která byla podepsána kardinálem **Pieterem Gasparrim** a předsedou italské vlády **Benitem Mussolinim**.

- **Bazilika svatého Petra** je největší chrám v Evropě. Jedná se o **přestavbu** původního **kostela z roku 324**, na které pracovalo mnoho významných architektů, jako například

Bramante, Raffael nebo **Michelangelo**. Bazilika byla **vysvěcena** v roce **1626**. Z kopule je nádherný výhled na Vatikán. Stavba má **bohatou výzdobu**.

- Na **Svatopetrském náměstí** se nachází 284 **travertinových sloupů** a 140 obřích **soch světců**. Uprostřed náměstí se nachází 331 tun těžký a 25 metrů vysoký **obelisk** z doby vlády císaře **Caliguly**. Podle věřících se jedná o pozůstatky Svatého kříže. Náměstí obklopuje kolonáda, které má připomínat otevřenou náruč církve.



- Mezi nejdůležitější **vatikánská muzea** patří Etruské muzeum, Raffaelovy sály, Museo Pio-Clementino, Egyptské muzeum, Apoštolská knihovna, Byt Borgiů a Sixtinská kaple.

- **Švýcarská garda** je vojenská jednotka Svatého stolce. Stará se o osobní bezpečnost samotného papeže, ale i ostatních lidí nacházejících se na území státu. Jejich **uniformy** navrhl samotný **Michelangelo**.

- Ve Vatikánu se nachází **bankomaty**, které jsou v **latině**.

- Vatikán má i vlastní **fotbalový tým**. Jejich týmové barvy jsou žlutá, modrá a bílá.

- I když má Itálie nejvíce památek UNESCO, je to Vatikán, který je celý považován za **památku UNESCO**.

- Ve Vatikánu nemají ženy právo volit papeže.

San Marino (Serenissima Repubblica di San Marino)

- Bylo založeno v roce **301** a už od svých počátků se snaží být neutrálním a nezávislým státem. Na území San Marina se nachází celá řada neporušených starobylých památek. V San Marinu se nachází celkem **9 měst**.

- San Marino je **pátý nejmenší stát** na světě a třetí v Evropě. Má zhruba 35 000 obyvatel, kteří se označují jako **Sanmariňané**.

- San Marino **nemá** ve skutečnosti **armádu**. Stráž má spíše ceremoniální význam a v případě potřeby je stát **kryt italskou** armádou, přestože není součástí Itálie.

- V San Marinu, hlavním městem republiky, se nachází nejvyšší hora celého státu **Monte Titano**. Tato hora má **tři vrcholy** a na každém z nich se tyčí jedna pevnost.

Nejstarší z nich pochází z 10. století a nazývá se **La Guaita**, druhá je pevnost **La Cesta** a byla postavena ve 13. století. Poslední pevnost **La Montale** je z 14. století.



- **Piazza della Liberta** je hlavní sanmarinské **náměstí** a dominuje mu **sídlo vlády Palazzo Pubblico**. Toto náměstí je i s okolím zapsáno na seznam **UNESCO**.

- **Muzeum starých aut** je jednou z oblíbených atrakcí v San Marinu. Můžete si zde prohlédnout vše od **historických** aut až po novodobé **formule**.

- V **Montegiardinu** se nachází **jediná univerzita** v celém San Marinu.

- **Bazilika San Marino** pochází z roku **1826**, ale stojí na základech kostela z 5. století. Je to **nejvýznamnější náboženská památka v zemi**.

- V San Marinu se nacházejí i dva přírodní parky, a to **San Marino Nature Park** nebo **Orti Borghesi San Marino**.

Kateřina Nowická

Postřehy z partnerské školy

Díky programu Erasmus+ se nyní prostřednictvím paní učitelky Kopt'ákové na skok přesuneme do Nizozemí. Tímto jí děkujeme za zodpovězení několika otázek ohledně jejího pobytu.



Na jaké partnerské škole jste byla a jak byste ji pár slovy popsal?

Byla jsem na naší nové partnerské škole Merlet College v nizozemském městě Cuijk. Škola nabízí všeobecné vzdělání pro studenty od 12 do 19 let. Studenti mají i možnost se zapsat do programu v bilingvní formě, což znamená, že všechny předměty (až na nizozemštinu) se vyučují v anglickém jazyce a studium je zakončeno zkouškou International Baccalaureate, tedy mezinárodní maturitou. Budova školy je velmi nová a moderní. Nejvíce se mi líbilo, že se nachází na klidném místě, na břehu řeky Mázy.

Co pro vás ve výuce bylo nové a ráda byste to praktikovala na naší škole, a co vám tam naopak chybělo a u nás je to normou?

Začnu tím, co mi chybělo. Ve výuce cizích jazyků je to rozhodně prostor pro konverzaci, ať už se jedná o rozhovor s vyučujícím, nebo vzájemný cizojazyčný rozhovor studentů mezi sebou. Po většinu času studenti v hodině angličtiny pouze poslouchají vyučujícího, případně čtou delší texty a pracují s nimi. Na druhou stranu se mi líbilo, že se vyučující jazyka snaží své studenty motivovat ke čtení ve volném čase a na každý rok pro ně připravují krátkou čítanku, která obsahuje básně, povídky nebo krátké články.

V dějepise jsem ocenila, že jsou studenti navyklí na práci s prameny, ať už písemnými, nebo obrazovými. Na druhou stranu oproti hodinám u nás na škole jsou nizozemští studenti během výuky pasivnější – spíše přijímají informace od vyučujícího a nejsou zvyklí pracovat na nějakém pracovním listu nebo na zadání ve skupinách či samostatně.

Jela jste do Nizozemí v době našich jarních prázdnin. Dozvěděla jste se, zda tam mají prázdniny v podobných termínech jako u nás?

Termíny jsou opravdu velmi podobné. Nizozemští kolegové a studenti měli svůj týden volna přesně týden před námi.



Jak byste hodnotila úroveň tamějšího vzdělávání v porovnání s ostatními partnerskými školami, které jste navštívila?

Nemohu a ani si netroufám porovnat úroveň vzdělání, protože jsem neměla možnost nahlédnout hlouběji do systému v Nizozemsku nebo na jiných partnerských školách. Co ale porovnat určitě lze, jsou možnosti a způsob studia. Každý nizozemský žák má k dispozici při nástupu ke studiu lapbook, který využívá téměř v každé hodině.

Vyučovací jednotka trvá 40 minut, což podstatně zkrátí denní rozvrh, ale na druhou stranu vyžaduje náročnější domácí přípravu.

A co úroveň studentů v angličtině? Řekla byste, že je lepší než u nás?

Jako u nás je i v zahraničí úroveň studentů velmi individuální. Všeobecně je ale znalost jazyka ve společnosti jako takové určitě vyšší nežli v České republice. Mohla bych spočítat na prstech jedné ruky případy, kdy jsem se s angličtinou nemohla domluvit v nějaké běžné situaci.

Můžete nám povědět něco o zajímavých místech, na která jste se během svého pobytu dostala?

Ano, využila jsem odpoledního volného času k procházkám po okolí. Byla jsem se podívat na jezera poblíž města Cuijk, několikrát jsem se byla projít po i proti proudu řeky Mázy, navštívila místní muzeum římského osídlení, prošla si místní linií opevnění z druhé světové války. Celý den před odjezdem jsem strávila v Arhemu, kde jsem si nemohla nechat ujít most Johna Frosta nebo skanzen tradičních nizozemských obydlí a vodních mlýnů.

Ještě jednou děkuji paní učitelce Kopt'ákové za čas strávený nad našimi otázkami.

Tobiáš Janetzky



Hvězda tenisu Martina Navrátilová



Martina Navrátilová je jedna z nejvýznamnějších tenistek na celém světě. Narodila se 18. října 1956 v Praze ještě v tehdejší Československu. Stala se profesionální tenistkou v roce 1975. Studovala na gymnázium, které ale bohužel dokončila. Dále se věnovala naplno tenisové kariéře. Již v 15 letech vyhrála mistrovství Československa v tenise.

Nyní bych se ráda věnovala její velmi úspěšné kariéře. Navrátilová vyhrála celkově 59 grandslamových turnajů, z toho 18 ve dvouhře. Je také držitelkou 9 titulů z Turnaje mistryň, což je rekord v této kategorii. V roce 1983 získala tzv. kalifornský triple.



Kromě grandslamových turnajů Navrátilová získala také 18 titulů z WTA Tour Championships a 167 titulů z ženské čtyřhry. S profesionální tenistkou Pam Shriverovou vytvořila partnerství v ženské čtyřhře a společně vyhrály 109 zápasů v řadě.

Velmi úspěšná byla také ve Fed Cupu, kde reprezentovala Československo a později i Spojené státy americké.

Mimo tenis se Martina Navrátilová aktivně angažuje v různých charitativních organizacích a podporuje práva LGBT komunity. V roce 2010 se dokonce stala první českou sportovkyní, která se zúčastnila pochodu Gay Pride v Praze.



Navrátilová ukončila svou profesionální kariéru v roce 2006. Tenisový svět ale neopustila. Věnuje se trénování a občas pracuje jako expertka v televizních vysíláních.

Je také autorkou několika knih. Její autobiografie se jmenuje Martina. V 66 letech jí lékaři bohužel diagnostikovali již podruhé rakovinu, kterou ale úspěšně porazila.

Martina Navrátilová se svými neuvěřitelnými výkony stala jednou z nejúspěšnějších a nejuznávanějších tenistek v historii. Její rekordy jsou skvělým příkladem toho, čeho lze dosáhnout tvrdou prací, pravidelným tréninkem a disciplínou.

Jana Onderková



Kniha i akce

Zlomky nekonečna – Milujeme jinak, když každý den může být poslední?



Je jen málo knih, které ve vás po dočtení něco zanechají. Občas se jedná jen o další knihu do počtu a po roce už si jen sotva vzpomenete, o čem vůbec byla a jak jste se při čtení cítili. O to více si pak jako čtenář dokážete vážit těch knih, které vás po dočtení provází ještě dlouhou dobu. Které se do vás v průběhu čtení vepíší a které pak s radostí doporučujete ostatním, protože si je nechcete nechávat pro sebe.

Zlomky nekonečna od české autorky Adély Rozsápalové jsou jednou z těchto knih. A věřte mi, že pokud si je přečtete, dáte mi za pravdu.

Celý děj knihy se točí okolo dvou teenagerů – Erika a Matta, a už od první kapitoly má poměrně svižné tempo, takže se doslova nemůžete odtrhnout. Celé vyprávění ale zároveň vůbec uspěchané není. Ba naopak. Autorka si hraje se slovy, metaforami a slohem a tvoří tak neuvěřitelně poetickou atmosféru.

Hlavní hrdinové vám doslova přirostou k srdci – a o to bolestivějším čtenářským prožitkem pak je i samotný konec. Žádný happy end se zde totiž rozhodně nekoná – a jsme na to ještě mnohokrát upozorňováni. I přesto si knihu zamilujete. Protože přesně takové Zlomky nekonečna jsou.

Pokud máte rádi knihy, které jsou plné krásných myšlenek, radosti z maličkostí a citátů, rozhodně si Zlomky zamilujete tak jako já.

Jediné, co knize ubíralo na věrohodnosti, byl fakt, že nevyléčitelná nemoc jednoho z hlavních hrdinů byla pouze fiktivní. A i když chápu, že to důležité zde mělo být právě ono poselství, že začátku jsem byla poměrně zmatená. To mi ale nezabránilo si knihu i tak užít se vším všudy a jsem moc ráda, že zdobí poličky mé knihovny. S nadšením vyhlížím, co dalšího Adéla Rosápalová publikuje. Její vyprávěcí styl si mě totiž naprosto získal.

A pokud se vám líbily knihy Achilleova píseň nebo Aristoteles a Dante objevují záhady vesmíru, věřte mi, že tahle kniha je přímo pro vás.

Matt řeší podobné problémy jako většina jeho vrstevníků. Chce úspěšně dokončit střední školu, najít ideální vysokou, vycházet s rodiči a nalézt svoje místo ve světě. Když do jeho života vtrhne Erik, všechny trable se najednou zdají být snesitelnější ... aspoň na chvíli. Pak totiž přijde melodie, nemoc, která zpravidla do měsíce končí smrtí. Každá minuta života najednou začne mít úplně jinou hodnotu, než měla dřív. A přicházejí otázky. Kdy si člověk doopravdy připustí, že se blíží konec? A miluje jinak, když to ví?

Justýna Tvarůžková

Report z Ostravského knižního festivalu

V sobotu 4. března 2023 jsem navštívila knižní festival, který se každý rok koná v Ostravě na výstavišti Černá louka. Během dvou dnů si jeho návštěvníci mohli dopřát velmi bohatý program.

Festival navštěvují herci, novináři, autoři, youtubeři, moderátoři a další zajímavé osobnosti. Jejich přítomnost znamená množ-



ství všelijakých panelů, před-nášek, autogramiád, výtvarných dílniček a debat. Já osobně jsem letos navštívila debatu Deníku N na téma „Hýbe českou společností nenávisť?“ nebo další (taktéž Deníku N) „Co se změní s novým prezidentem?“ Na programu byl rovněž projekt Humbook týmu „Marry Kiss Cliff s HumbookTeamem“, kde jsme společně s ostatními diváky vždy rozhodovali pomocí tří barevných lístečků mezi trojicí knižních postav: kterou z nich bychom si vzali, kterou zabili a kterou políbili. Byla mezi nimi například i trojice Mácha, Borovský, Neruda, což bylo poměrně zábavné. Poté jsme se zúčastnili autogramiády s Humbook týmem, nechali si podepsat kartičku a vyfotili se s nimi.



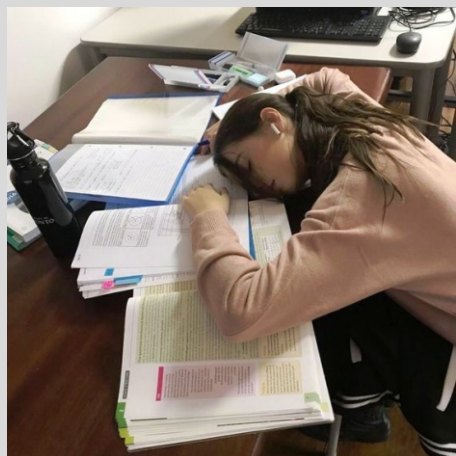
Na závěr jsem sledovala rozhovor s hercem a spisovatelem Jiřím Mádlem. Mezi tím jsme s kamarádkou obcházely všelijaké stánky, které se nacházejí všude kolem. Je zde možnost si koupit samozřejmě knihy a i další věci, které se k nim nějak vztahují, nebo různé občerstvení. Také tu najdete stoly s deskovými hrami, které si mohou návštěvníci festivalu zadarmo vyzkoušet, čehož jsme samozřejmě využily.

Celá akce má svou specifickou atmosféru a je plná lidí, kteří mají rádi knihy a zajímají se o svět kolem sebe. Příští rok byste se o ni určitě neměli nechat připravit.

Johana Bublíková

Jak se zbavit stresu (nejen) ze školy

Do konce školního roku zbývají pouhé měsíce, což je znamením, abychom ještě nepolevovali ve studiu a snažili se podat co nejlepší výkon. Avšak hromadění testů (a navíc blížící se maturitní zkoušky studentů čtvrtého ročníku) v nás mohou vyvolat nežádáný stres. Je ale pro nás vždy jen nepřítelem? A jak můžeme zabránit tomu, aby nás ovládl?



Stres je přirozenou reakcí našeho těla na nadměrnou zátěž. V organismu dochází k vyplavení stresových hormonů – adrenalinu a noradrenalinu, které společně způsobují zrychlení tepu, zvýšení krevního tlaku a uvolnění energetických zásob.

Mezi základní druhy stresu můžeme zařadit eustres a distres. Zatímco eustres je tzv. pozitivní stres, který člověku pomáhá se soustředit a motivuje ho k lepším výkonům, distres je jeho pravým opakem. Má negativní vliv na náš organismus a dlouhodobě může také způsobovat úzkostné až depresivní chování.

Tipy, jak předcházet stresu:

Dostatek kvalitního spánku

Spánek je velmi důležitý ke zregenerování našeho těla. Má pozitivní vliv na paměť a dochází při něm k uložení nově naučených informací.

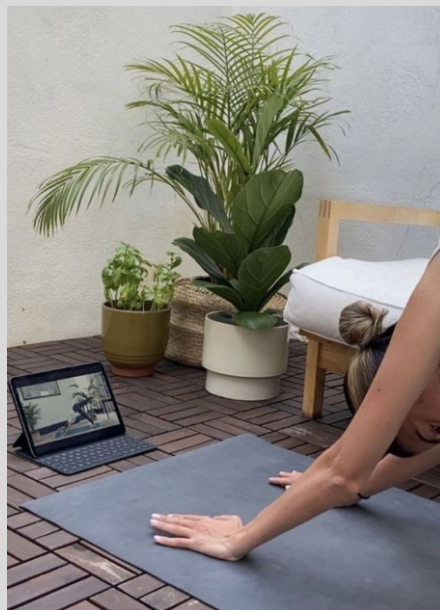
K zajištění jeho kvality bychom se měli až tři hodiny před ulehnutím zbavit modrého světla a udržovat v místnosti příjemnou teplotu, popřípadě ještě vyvětrat. Optimální délka spánku je sedm až osm hodin.



Pobyt v přírodě

Procházky na čerstvém vzduchu zlepšují nejen naše zdraví, ale také odolnost vůči stresu. Podle studií stačí pouhých třicet minut strávených v zeleném venkovním prostředí na to, abychom se zbavili stresových hormonů.

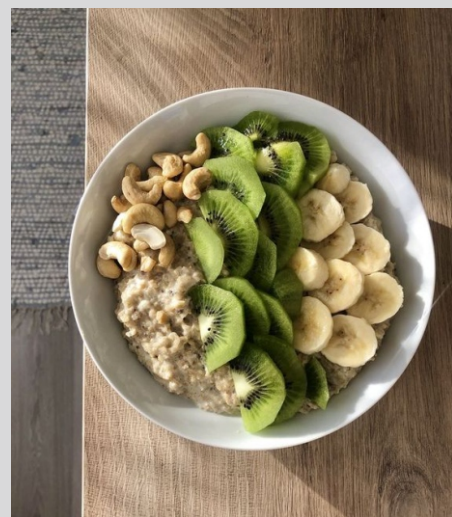
Pravidelný pohyb a cvičení



Během fyzické aktivity se uvolňují endorfiny, tedy tzv. hormony štěstí, které jsou zodpovědné za dobrou náladu. Téměř každá forma cvičení či pohybu může zlepšit fyzickou kondici a snížit úroveň stresu. Důležité je vybrat si aktivitu, ke které se budeme rádi vracet – ať už se jedná o jógu, běhání či jízdu na kole.

Zdravá strava

Zařazením potravin jako ořechů, semínek či banánů do našeho jídelníčku, můžeme pozorovat pozitivní změny na těle i mysli. Vitamin C například snižuje hladinu stresových hormonů a při nervovém vypětí před zkouškami není od věci zvýšit přísun vitaminů skupiny B. Vhodným doplňkem stravy jsou i bylinné čaje.



Amelie Nela Kohutová

Konec zimy v podobě biatlonu a halové atletiky

Letošní světový pohár v biatlonu je u konce, a ačkoliv se může zdát, že se sezóna přehnala rychleji než jarní deštík, začala ve skutečnosti již na konci listopadu.



Bylo to ve finském Kontiolahti, a v průběhu následujících pěti měsíců biatlonisté procestovali devět měst včetně českého Nového Města na Moravě, až svou cestu zakončili v hlavním městě Norska Oslo. Po devíti kolech tedy konečně známe finální výsledky, pojďme si je tedy rychle shrnout. Mezi muži dominují že-

bříčkům opět Norové, a to dokonce na prvních třech pozicích. Nejúspěšnějším biatlonistou světa byl letos Johannes Thingnes Bø s náskokem téměř pěti set bodů před svými krajany. Michal Krčmář se vešel do nejlepší trináctky, za hvězdným Norem však zaostal o tisíc bodů. Mezi ženami zvítězila v celkovém bodování Francouzka Julia Simonová. V top desítce se také udržela Markéta Davidová, která skončila na deváté pozici.



Na začátku března proběhla ještě jedna velká sportovní akce, na kterou upírala oči celá základna evropských fanoušků atletiky. Halová sezóna letos vrcholila v Istanbulu, a snad proto celé mistrovství doprovázela vlna solidarity vůči jižněji položeným tureckým městům, která zasáhla silná zemětřesení.

Na tomto mistrovství padl jeden světový rekord, a to v pětiboji žen. Postarala se o něj Belgičanka Nafissatou Thiamová výkonem 5055 bodů. Nejpozoruhodnější je však to, že polská Adrianna Suleková na druhém místě zároveň také překonala onen starý rekord. Jedná se tak o dva nejlepší výkony historie.



Česká výprava se mohla radovat ze dvou medailí: stříbra obhájce titulu koulaře Tomáše Staňka a bronzu mladé tyčkařky Amálie Švábíkové. Dalšími skvělými umístěními byla již tradiční šestá až čtvrtá místa, a to na čtyřstovce žen i mužů, ve skoku dalekém nebo v ženské štafetě.



Nejlepší sportovní filmy

Chtěli jste si jít ven zaběhat, ale počasí to nedovoluje? Co by vaši touhu po sportu mohlo ukojit lépe než domácí cvičení u nějakého toho kvalitního adrenalinového bijáku, že? Připravil jsem si tedy seznam pěti sportovních filmů, které nejsou až tak známé, ale zato v sobě mají silné emoce a náboj:

- **Barva vítězství** (2016) – Film o legendárním afroamerickém atletovi Jesse Owensovi, který na OH 1936 v Berlíně zvítězil ve třech disciplínách a vyvedl tak z míry tehdejší nacistické pořadatele, kteří chtěli olympiádu využít k propagandě.
- **Orel Eddie** (2016) – Ve stejném roce vznikl ještě jeden skvělý sportovní film o neméně slavném britském skokanovi na lyžích Eddiem Edwardsovi. Pokud máte rádi Kokosy na sněhu, tento film se vám bude zaručeně líbit také.
- **Le Mans 66** (2019) – Oscarem oceněný, dojemný a vtahující film o automobilových závodech.
- **Zuřící býk** (1980) – Podstatně starší snímek z dílny skvělého režiséra Martina Scorseseho, který je dodnes jedním z nejlepších boxerských filmů všech dob.
- **Mystery, Aljaška** (1999) – Sportovní komedie o velké lásce k hokeji z prostředí aljašského venkova.

Tobiáš Janetzký

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