

ČTVEROČ

ČASOPIS SLEZSKÉHO GYMNÁZIA

LEDEN - ÚNOR 2024

ČÍSLO 69



OBSAH



3

O lidech, kteří...
Elizabeth Blackwellová



4

Hrdinky Česka
Hana Benešová

5

Povídka
Vetřelec



6

Co jste možná nevěděli o...
... zemích Beneluxu



9

Hudební svět
Hudba jako lék



10

Recenze
**Jaký byl autor Malého prince?
Divotvorný hrnec v podání
Slezského divadla**



12

Životní styl
Zdravý spánek

Elizabeth Blackwellová

Když jsem hledala osobnost do rubriky O lidech, kteří... tohoto čísla časopisu, čirou náhodou jsem narazila na tuhle odhodlanou ženu. Jen díky ní mohou děvčata skoro po celém světě studovat medicínu, ale kolik z nás zná její příběh?



Elizabeth se narodila 3. února roku 1821 poblíž Bristolu rodičům Hannah Lane a Samueli Blackwellovým jako třetí z devíti dětí. Jejich rodina byla v anglické společnosti velmi dobře situovaná, po vyhoření otcova cukrovaru se ovšem museli přestěhovat do Ameriky za novými příležitostmi.

Její otec velmi dbal na vzdělání svých dcer a platil jim soukromé učitele, mimo to však

v nové domovině podporoval boje sufražetek či se angažoval v hnutí za zrušení otroctví. Uprostřed hospodářské krize však nečekaně zemřel a rodina se musela zabezpečit jinak. Tehdy se velmi vyplatilo vzdělání jeho dcer, které spolu s matkou založily soukromou školu pro děti z vyšších vrstev společnosti. Elizabeth se na práci učitelky velmi těšila, znuděné bohaté děti ji však rychle přiměly vystřízlivět. K úvahám o práci lékařky ji přivedla její přítelkyně, umírající na rakovinu dělohy.

Zprvu ji nápad neskutečně odpuzoval, musela se k němu však znova a znova vracet. Pochopení pro něj našla i mezi kvakery, liberálními lékaři, kteří jí dovolili vypůjčit si knihy o anatomii, latině i řečtině. Mohla také vypomáhat v ordinaci a asi po dvou letech začala rozesílat žádosti o studium – jak se předpokládalo, přicházela samá odmítnutí.

Až na třicáté fakultě, kam psala, se vedoucí rozhodli z legrace umožnit všem současným studentům hlasování, zda by měli slečnu Blackwellovou přijmout. Oslovení studenti – opět spíš v rámci studentské recese – hlasovali pro, a jelikož se fakulta rozhodla podřídit hlasování, přijali Elizabeth ke studiu. Začátky však byly složité, musela sedět odděleně od ostatních studentů, profesori ji většinou vykazovali z laboratoří a měšťanstvo ji označovalo jako „špatnou manželku“, protože se nepodřizovala genderové roli. Časem si Liz dokázala vybudovat respekt, když díky své pracovitosti promovala jako první z ročníku. Úspěšně školu dokončila a její zásluhou se lékařské školy pomalu otvíraly ženám. Zdaleka však neměla vyhráno.

Pacienti nechtěli chodit k ženě-lékařce, a tak se vydala zkusit štěstí do rodné Anglie a následně do Paříže, kde jí nabídli místo ošetřovatelky nebo asistentky při porodu. Tuto roli přijala, bohužel jí pak při práci s jedním kojencem s nemocným okem vystříkl hnis do obličeje a způsobil infekci, kvůli které částečně ztratila zrak. Tím se

rozplynul její sen věnovat se chirurgii.

Po dvou letech se vrátila do New Yorku, kde věci zůstaly víceméně při starém. S pomocí přátel kvakerů si založila společně se svou sestrou Emily a další lékařkou Marií Zakrzewskou malou lékárnu v chudinské čtvrti a věnovala se osvětě obyvatel města. Časem rozšířila lékárnu i o ošetrovnu pro nemajetné ženy a děti, která se díky nárůstu pacientů rozrůstala a později se stala základem pro dnešní Newyorskou presbyteriánskou nemocnici na Manhattanu, která je jednou z nejrozsáhlejších na světě.

Elizabeth konečně prorazila, ale byla si moc dobře vědoma toho, že jedna malá klinika, kde ordinují ženy, není vítězství. Řešením bylo vzdělávání. Následující občanská válka velmi pomohla uskutečnění její myšlenky. Liz se pustila do organizace výcviku zdravotních sester s takovou vervou, že ji ocenil i sám Abraham Lincoln při setkání v Bílém domě. Po válce konečně mohla při své klinice otevřít první lékařskou školu pro dívky, kde sama vyučovala hygienu. Při praxi v Paříži si totiž všimla, že lékaři sami způsobují epidemie pouze tím, že si nemýjí ruce, proto začala velmi dbát čistoty. Z tohoto zařízení se stala součástí dnešní Weillovy lékařské fakulty v New Yorku.

Rok po založení předala vedení newyorské školy své sestře Emily a sama se vrátila do Anglie, kde si otevřela praxi a pracovala na reformě zastaralého vzdělávacího systému uzavřeného ženám. Roku 1874 založila s Emily a lékařkami Sophií Jex-Blakeovou a Elizabeth Garret Andersonovou



Londýnskou školu medicíny pro ženy, kde se stala profesorkou gynekologie. I když musely za udělování titulů lékařkám ještě bojovat, změna byla znatelná – v roce 1881 bylo v Anglii a Walesu

registrováno 25 lékařek, o 30 let později téměř 500.

Do své smrti pokračovala ve zdravotnické osvětě, pro jejíž šíření založila Národní zdravotní společnost pod heslem „Prevence je lepší než léčba“. Zlepšovala povědomí o hygieně a zdravém životním stylu. I když Elizabeth Blackwellová neučinila žádný objev, jen díky své tvrdohlavosti a houževnatosti se stala jednou z nejvýznamnějších osobností, které reformovaly medicínu 19. století.

Valérie Hoňková

Hana Benešová



Hana Benešová, rozená Anna Vlčková, byla manželkou druhého prezidenta Československé republiky Edvarda Beneše.

Jejich cesta k sňatku začala v Paříži, kde se poprvé setkali. Společně navštěvovali přednášky na Sorbonně. Po zasnoubení v květnu 1906 se Anna nechala přejmenovat, aby

odstranila připomínku staré lásky stejného jména, která Beneše dříve zklamala. Svatba proběhla na podzim 1909.

Hana byla manželovi oporou, pečovala o domácnost a zároveň plnila roli sekretářky. Během první světové války se oba manželé zapojili do odboje. Po odchodu Beneše do exilu strávila Benešová kvůli jeho politickým aktivitám jedenáct měsíců ve vězení a znovu se setkali na začátku roku 1919.

Během první republiky se stala známou jako vzdělaná a okouzující manželka ministra zahraničí. V době druhé světové války pracovala pro Červený kříž a po roce 1945 se stala předsedkyní jeho československé pobočky. V souvislosti s prezidentským úřadem jejího manžela zaujala Hana Benešová také roli první dámy Československa.



Před komunistickým převratem v únoru 1948 prožívala Hana Benešová své nejlepší roky. Byla milována a uznávána národem, avšak před únorem se Beneš vyčerpal v boji s politickými výzvami, což ovlivnilo i jeho zdraví. Abdikoval v červnu tohoto roku a v září 1948 zemřel. I když se Hana Benešová účastnila kulturního života a přijímala četné návštěvy, existovala jakási nepsaná dohoda mezi ní a státními orgány poúnorového Československa, že se nebude nijak politicky angažovat. Veřejně vystoupila jediné v období pražského jara 1968. Těsně po jeho potlačení ještě vyjádřila soustrast Ludmile Palachové, matce Jana Palacha: „Drahá maminko velikého syna, prožívám s Vámi v tichosti nesmírnou bolest, ale i nesmírnou hrdost a celým srdcem Vás objímám.“

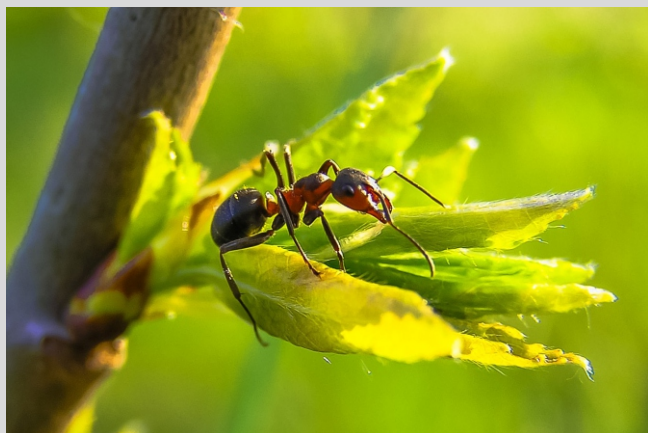
Hana Benešová žila dalších 26 let sama a zemřela 2. prosince 1974 v bytě na Loretánském náměstí, kde byla neustále sledována Státní bezpečností. Její smrt byla v novinách oznámena až den po pohřbu.



Tomáš Kupka

Vetřelec

Hluboko v tmavé džungli plné vysokých stromů pobíhal pod jedním takovým velikanem malý mravenec. Najednou ucítil, jak mu na hrud' spadlo nějaké smítko. Mohlo to být cokoliv, proto si z toho nedělal moc hlavu. Pokračoval dál ve svém průzkumu okolí. Jen kdyby se byl podíval nahoru nad sebe, viděl by na zadní straně listu přichyceného svého bratra. Jenže se nahoru nepodíval. Mravenec, můžeme mu prozatím říkat Form, nakonec začal šplhat zpátky nahoru po kmeni do mravenčího hnízda. Jako malého ho vždycky varovali, aby se moc nevzdaloval, pouze v krajních případech, kdy bylo málo zásob. Tato cesta dolů se ukázala jako zbytečná, neboť zde nic zajímavého nenašel. Navíc se bude muset omluvit, že se na delší dobu vzdálil.



Během dalších několika dní neměl potřebu chodit dolů ani se nějak vzdalovat od hnízda. Žil si svůj poklidný život a pomáhal dělnicím se zdokonalováním mraveniště. Nebyl si zatím vědom toho, že mu mezitím do svalů prorůstají vlákna mycelia ani že se mu do mozku vyplavují chemikálie, které by tam rozhodně za normálních okolností být neměly. Po několika dnech však sebou začal nekontrolovatelně škubát. Jeho tykadla nedělala to, co chtěl. Mátlo ho to a špatně se orientoval v prostoru. Připadalo mu to divné, i ostatním se to zdálo dost zvláštní. Cítil jakési nutkání udělat věci, které předtím nikdy nedělal. Měl divný pocit, že je v jeho mysli někdo další. Ten zvláštní pocit ho nutil, aby zase slezl dolů po kmeni stromu. Celou cestu jako by nemyslel sám za sebe. Někdo tahal za nitky a on dělal, co se mu řeklo. Spouštěl se níž a níž po kůře stromu. Hledal správné podmínky, kde bude teplo, asi tak 30 stupňů, a zároveň vlhko. Hnal se za svým novým cílem. Jeho vlastní mysl už byla zatlačena někam do pozadí a on jen mohl sledovat scénu odehrávající se před ním. Pořád si ale neuvědomoval, proč to dělá. Mlhavá myšlenka, že by tady vlastně neměl být a měl by se vrátit zpátky k ostatním do hnízda, byla čím dál tím nezřetelnější. Na chvíli se tělo zastavilo. Form už neměl vůli ho otočit a utíkat zpátky domů. Pak se tělo vydalo vpřed. Lezlo pořád níž a níž, až se nakonec dostalo na pevný list. Byl zhruba 25 centimetrů nad zemí.



Nad Formovými svaly a mozkem už kompletně převzal kontrolu vetřelec. Mravenec slezl na spodní část listu, kde našel jeho hlavní cévu. Z posledních sil se do ní zakousl. Tím skončil život mravence Forma. Po dobu třech týdnů se v jeho malinkatém těle rozrůstal jistý vetřelec, parazitická houba, která dosáhla správných podmínek pro další rozmnožování. Teď už stačí, aby z Formova těla vyrostla stopka a po dalších týdnech i plodnice, ze které se uvolní výtrusy.

Hluboko v tmavé džungli plné vysokých stromů pod jedním takovým velikanem pobíhal mravenec, který se nepodíval nad sebe a který se stane jednou z dalších obětí životního cyklu parazitické houby.

Klára Pirunčíková



... zemích Beneluxu

Benelux je **volné společenství** Belgie, Nizozemska a Lucemburska. Jeho název je tvořen počátečními písmeny jmen těchto zemí, Be-Belgium, Ne-Netherlands a Lux-Luxembourg. Všechny tři státy mají **společnou historii**, jelikož byly určitou část dějin součástí habsburského Španělského Nizozemí. V roce **1948** mezi sebou vytvořily **celní unii**, která byla později přeměněna na **hospodářskou unii**. Země jsou celkem malé, ale mají **velkou hustotu zalidnění**. V rámci Evropy se pokládají za **nejvyspělejší**. Celková rozloha jejich území je **74 622 km²**, což je o něco málo méně než Česká republika.

Belgie (België, Belgique, Belgien)

- Oficiální název je **Belgické království**. Belgie je konstituční monarchií s federální parlamentní demokracií. Hlavou státu je král a v čele vlády stojí premiér.
- Belgie je domovem dvou hlavních jazykových společenství: **vlámského a francouzského**. Jazyková rozmanitost Belgie a s ní spojené politické konflikty se odrážejí ve složitém systému správy země, který tvoří **šest různých vlád**. Počet vlámsky a francouzsky mluvících ministrů ve federální vládě musí být shodný.
- Název Belgie vznikl z latinského **Belgium**, které bylo použito v galských válkách Julia Caesara. Vychází z názvu římské provincie **Gallia Belgica**. Tuto oblast obývaly kmeny Germánů, ale i Keltů – **Belgů**.
- Belgie byla dějištěm mnoha bojů evropských mocností a vysloužila si přezdívku **bojiště Evropy**. Tuto přezdívku posílily ve 20. století obě světové války. Například během první světové války byla Belgie, i přes svou deklarovanou neutralitu, napadena Německem v rámci **Schlieffenova plánu** útoku na Francii. Počáteční měsíce války jsou někdy nazývány **znásilnění Belgie** kvůli řadě německých excesů. Velká část bojů na západní frontě se odehrála právě v Belgii. V průběhu první světové války se na území Belgie odehrála neblaze proslulá **bitva u Yper**, kde byl poprvé použit bojový plyn **yperit**.

- Mezi památky, které stojí za návštěvu, můžeme zařadit **Královský palác** v Bruselu, náměstí **Grand Place** s bruselskou radnicí a cechovními domy, **Atomium**, postavené ku příležitosti mezinárodní výstavy Expo 58, či **Rubensův dům** v Antverpách. Většina turistů se t a k é j d e podívat n a f o n t á n u Čůrajícího chlapečka.



- Belgické páry mají **největší rozvodovost na světě**. V manželství neobstojí zhruba 64 dvojic ze 100.
- V Belgii je velmi populární **elektronická hudba**. Například festival **Tomorrowland** je největší na světě.
- Roku 1928 byl v Antverpách postaven **Torengebouw**, první mrakodrap v celé Evropě.
- V Belgii má v literatuře početné zastoupení **komiks**, který tvoří až 60 % produkce místních nakladatelství. Ročně vyjde v Belgii zhruba **800 komiksových titulů**. Mezi nejslavnější belgické komiksové tvůrce patří **Hergé** a jeho **Tintin**, **Morris** a jeho **Lucky Luk** nebo **Peyo** a jeho **Šmoulové**. Jejich postavy zdobí několik desítek budov a fasád, na některých dokonce najdeme úryvky z komiksů. V Bruselu se dokonce nachází i **muzeum komiksů**, probíhá zde každoroční **festival komiksů** nebo se zde nachází sochy komiksových postaviček.



- **Bruggy** je město za-slíbené všem romantickým duším. Kouzlo tohoto města spočívá v husté síti kanálů a ne nadarmo se mu říká **Benátky severu**. Po projížděce na loďce se určitě zastavte v proslulé **čokoládovně Sukerbuyc**.

- Za národní jídlo jsou v Belgii považovány vafle nebo hranolky. Vafle se prodávají často jako rychlé občerstvení na ulicích. Existují dva typy belgických vafelí: bruselské a lutyšské. **Bruselské vafle** mají obdélníkový tvar, jsou lehké, nadýchané, křupavé a mají velké kapsy. **Lutyšské vafle** jsou zaoblené, menší a mnohem sladší. Právě **belgické hranolky** jsou **dvakrát smažené** v sádle. Jsou silně osolené a často podávány jako samostatné jídlo. Každý Belgičan sní průměrně **75 kilogramů hranolků** ročně.

- Obrovskou tradici v Belgii má ovšem **výroba čokolády**. První byla vyrobena již roku **1635**. K nejznámějším značkám belgické čokolády patří Leonidas, Godiva či Neuhaus. Nejoblíbenější formou čokoládového výrobku jsou **belgické pralinky**.



- Zde máte odkaz na video, ve kterém najdete recept na výrobu **pravé belgické horké čokolády**:

<https://www.youtube.com/watch?v=RRCI3J3Wxrk>

... zemích Beneluxu

Nizozemsko (Nederland)

- Hlavní město **Amsterdam** je lákadlem pro milovníky muzeí. Má jich více než 60, což z něj dělá město s **největší hustotou muzeí** na světě. Mezi nejoblíbenější muzea patří například **Rijksmuseum** s Rembrandtovou Noční hlídkou, **Van Gogh Museum** s nejobsáhlejší sbírkou děl tohoto malíře nebo **Dům Anne Frankové** připomínající život



židovské dívky. Kromě těchto muzeí v Amsterdamu nalezneme také ojedinělá muzea, jakými jsou například **Muzeum brýlí**, **Muzeum kabelek a peněženek** či **Muzeum hašiše a marihuany**.

- Ať už budete v Nizozemsku kdekoliv, všude narazíte na **sýrárny s koly holandského sýra** vážící až **20 kilogramů**. V Nizozemsku se produkují zejména dva druhy sýrů: Gouda a Edam. **Gouda** může mít desítky příchutí, několik stupňů zralosti a vyrábí se z různých druhů mléka. **Edamu** u nás v Česku říkáme Eidam. Oba tyto sýry pochází z měst se stejným názvem, která jsou hrdá na své výrobky. Ve starobylém městě Gouda se nachází **vážní budova**, ve které se kdysi kontrolovala kvalita vyrobeného sýra. Kromě toho se v Nizozemsku konají slavné **sýrové trhy**, například v **Alkmaaru** již od 14. století.

- **Rotterdam** je naprosto odlišný od zbytku nizozemských měst. Přezdívá se mu **Holandská Amerika**, jelikož zde najdeme přes 30 mrakodrapů a několik desítek výškových budov. Rotterdam je také rájem pro **milovníky moderní architektury**. Během druhé světové války bylo město zcela zničeno a v rámci poválečné obnovy zde vyrostly **futuristické a kubistické budovy**.



- Královská rodina společně s vládou sídlí ve městě **Den Haag**. Toto město je **politickým srdcem** Nizozemska a najdeme zde třeba budovu **Mezinárodního soudního dvora**. Centrum města se však nachází v okolí starobylého hradu, který je obklopen množstvím historických budov a muzeí. Mezi nejproslulejší se řadí galerie **Mauritshuis**, která vystavuje například **Rembrandtovu Anatomii doktora Tulpa** nebo **Vermeerovu Dívku s perlovou náušnicí**.

- Západně od Haagu se nachází **Scheveningen**, který se chlubí dlouhými písčnými plážemi, akváriem či molem z počátku 20. století.

- **Tulipány** jsou asi první věcí, kterou si většina lidí vybaví v souvislosti s Nizozemím. **Parkem Keukenhof** prochází v dubnu tzv. **květinové korzo**, což je průvod vozů zdobených květinami sestavenými do různých tvarů.



- Nikdo si nedovede představit Nizozemsko bez **větrných mlýnů**. V minulosti byly využívány například k mletí mouky, lisování oleje, řezání dřeva nebo vysoušení půdy. Dodnes jsou některé stále funkční, jiné byly shromážděny do skanzenů, kam se na ně můžeme jet podívat. Například skanzen **Kinderdijk** má **největší koncentraci historických mlýnů** v Nizozemsku. Skanzen **Zaanse Schans**, nedaleko Amsterdamu, kromě mlýna zahrnuje i sýrárnu, výrobu dřeváků, historickou pekárnu nebo starobylý obchod z koloniálních dob.



... zemích Beneluxu

Lucembursko (Groussherzogtum Lëtzebuerg)

- Lucembursko je jediná země na světě, která je **vévodstvím**. Asi třetinu vévodství zabírají lesy.
- V průběhu středověku se území Lucemburska **trojnásobně zmenšilo**, až dosáhlo dnešní velikosti.
- Slovo Lucembursko v jednom z německých dialektů znamená **malé město**.
- **Lucemburština** se stala úředním jazykem až v roce 1984. Většina obyvatel mluví **francouzsky** nebo **německy**, přitom němčina je ze všech zdejších jazyků nejoblíbenější.
- Hlavní město Lucemburska **Lucemburk** je městem

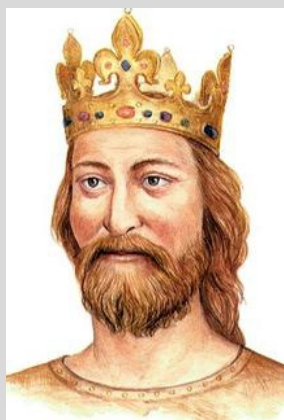


s největším počtem bankovních poboček na světě. Má přes 100 000 obyvatel a od roku 1994 je zapsáno na seznam UNESCO. Rozkládá se na skalách nad řekami Alzette a Pétrusse a je propojeno zhruba **100 mosty**.

Jelikož je Lucemburk bývalá **vojenská pevnost**, je zde dochované opevnění a část podzemních chodeb. Ve městě se také nachází kaple **Notre Dame**, kde odpočívá král **Jan Lucemburský**. V moderní čtvrti Kirchberg je pak možné nalézt sídla evropských institucí.

- Nedaleko Lucemburku se nachází

oblast přezdívaná **Údolí sedmi hradů**. Můžeme zde navštívit hrady Ansembourg, Mersch, Koerich, Schoenfels, Hollengels a Septfontaines.



- Na severovýchodě země leží městečko **Vianden**. Žije zde pouze 2 000 obyvatel, ale v průběhu **historického středověkého festivalu** se počet lidí ve městě několikrát znásobí. Ulicemi se prochází rytíři, na tržišti se můžete setkat s řemeslníky, večer vám zpříjemní orientální tanečnice a můžete ochutnat i středověkou kuchyni. Česká republika je spojena s Viandenem díky **sňatku Jana Lucemburského a Elišky Přemyslovny**. Jan Lucemburský se zde narodil a je dodnes tamním obyvatelům dobře znám. V roce 1977 dokonce rodina velkovévody **věnovala tamní hrad České republice**.

- Region **Mullerthal** má přezdívku **Malé lucemburské Švýcarsko**. Výchozím bodem je staré poutní město **Echternach s bazilikou svatého Willibrorda**. Město je obklopeno nádhernou přírodou plnou skalních útvarů, jeskynních komplexů, vodopádů a roklí.



- Nejsevernější část Lucemburska patří **Ardenám**. V lesích se nachází **památníky bitev druhé světové války** vzpomínající na padlé vojáky.

- Na hradě Clervaux je výstava Family of the Man, která je zařazena na seznamu UNESCO. Obsahuje přes 500 fotografií, které zachycují nejrozumnější lidské příběhy.

- Na jihu se nachází tzv. **Červená země**. Díky vysokému obsahu železa tady má půda červenou barvu. V této oblasti stojí za návštěvu romantické městečko **Bascharage, Rodange** s výstavou historických vlaků či zábavní park **Galgenberg**.

Kateřina Nowická

Hudba jako lék

Všichni máme chvíle, kdy se cítíme šťastní, vděční a máme pozitivní náladu, ale naproti tomu stojí občas i smutek, vztek a nenávisť. Když potřebuješ dávku motivace nebo konkrétní impuls, moc dobře víš, jakou skladbu si pustit, nebo máš už dávno připravený playlist písniček. Když cvičíš nebo si jdeš zaběhat a dochází ti síly či dech, přepni na Linkin Park/Bullet for my Valentine nebo pro mě nově objevenou kapelu Black Light Burns. Určitě se neboj náhodně vygenerovaných playlistů na aplikaci Spotify nebo YouTube, jsou dělané na míru a většinou se skládají z písní, které často posloucháš.

S kamarádkami milujeme vytvářet si playlisty plné písniček, které jsme poslouchaly v určitém období. Když si je pustíme, vybaví se nám radostné vzpomínky. Například máme playlist s názvem Jaká Katka taká Matka z našeho lyžařáku v prvéku, kdy jsme se teprve poznávaly, a je plný táborových písniček či skladeb z filmu Snowboardři.

V létě máme s kamarádkou náladu na Bennyho. I přesto, že interpreta známe déle, obě jsme ho podruhé objevily až na Majálesu u nás v Opavě. Získal si nás písni Kolotoč. Pokud tuto píseň uslyšíte jako my poprvé, vůbec se nestyďte, že stojíte mezi spoustou lidí, co znají text slovo od slova, a vy se jen houpáte v bocích. Písnička je opravdu takový kolotoč, a ještě se u toho nasmějete...

Ben Cristovao – Kolotoč

Ona a já, jsme jako kolotoč,
když je ona nahá, já zapomenu proč.
Už není zadaná, a tak ji dokola mám, v hlavě, v hlavě.

Co dělám, co dělám špatně?
Nevoláš, nechodíš včas.
Tohle ti vadí, to snad ne, nevěřím, že to řešíme zas.
Čo robím, čo robím zle?
Nič, bejby, všetko je fajn.
Tak prečo neviem, na čom sme,
tak už mi odpoveď, tak už mi odpoveď daj.
Ona a já, jsme jako kolotoč,
když je ona nahá, já zapomenu proč.
Už není zadaná, a tak ji dokola mám, v hlavě, v hlavě.



Black Light Burns – Coward

'Cause I will always
Hurt everyone I love
If I were you
I'd run away 'cause it's true
That I will always
Hurt everyone I love
I'm aching for you
But you're bound to bleed
if I adore you



You will see
That there's a blood clot in my heart
I'm trying to make time to push it out
But I can't quite seem to start
And it is sore, it is sore
It's so sore that it hurts to feed
You keep taking little pieces of me
I'm going to show you how to bleed

C'mon
Get away and save yourself
Turn away and don't look back
Get away and save yourself
Grey skies are turning black

Linkin Park – Given up

Wake in a sweat again
Another day's been laid to waste
In my disgrace



I don't know what to take
Thought I was focused, but I'm scared
I'm not prepared
I hyperventilate
Looking for help somehow, somewhere
And no one cares
I'm my own worst enemy

I've given up
I'm sick of feeling
Is there nothing you can say?
Take this all away
I'm suffocating
Tell me what the fuck is wrong with me

Jaký byl autor Malého prince?

Obykle zde, ve Čterotoči, doporučuji knihy, které jsem četla ze seznamu k maturitě a považuji je za nepřiliš náročné, ale i přesto hodnotné. Jedna kniha ze seznamu se mě ale dotkla natolik a během svého života už jsem se k ní vrátila tolikrát, že jsem se rozhodla o ní napsat celou seminární práci v rámci jazykového a literárního semináře, ze které taky pochází výňatek textu, který tvoří tento článek. Knihou, o které hovořím, je Malý princ, a jelikož je o ní tolik co říci, rozhodla jsem se tímto tématem zabývat nejen v tomto, ale i v příštím čísle. Dnes bych vám ráda představila autora, pana Antoine de Saint-Exupéryho. Možná abychom se mohli na jeho díla dívat i v kontextu jeho života.



Antoine de Saint-Exupéry, celým jménem Antoine-Jean-Baptiste-Marie-Roger de Saint-Exupéry, byl francouzský letec a především autor celé řady knih, z nichž se nejznámější stal právě Malý princ.

Narodil se 29. 6. 1900 jako prostřední z pěti dětí ve šlechtické rodině. Již od dětství psal básně a zajímal se o letadla. V rodině byl jako malý přezdíván Král sluníčko pro své blondáté vlasy a modré oči (jak je také nejčastěji vyobrazován malý princ). Na začátku první světové války studoval ve Švýcarsku, kde odmaturoval. Poté se přesunul do Paříže, aby absolvoval přípravku ke studiu na námořní akademii. U přijímacích zkoušek ale neuspěl, a tak musel nastoupit ke studiu architektury, které však nedokončil. Rád v kavárnách diskutoval o literatuře, nyní se zde však díky jedné příbuzné dostal do místních literárních kruhů, mezi spisovatelskou komunitu.

V roce 1921 získal po absolvování náročných zkoušek pilotní licenci. Musel nastoupit k povinné vojenské službě a na vlastní žádost narukoval k leteckému pluku, kde se vyučil leteckým mechanikem. Podařilo se mu zde získat diplom civilního i vojenského pilota. Krátce nato, roku 1923, byl těžce zraněn při nehodě – praskla mu lebka – a tak byl nucen odejít do civilu. V roce 1926 debutoval svou povídkou Letec – úspěšně. Vystřídal více zaměstnání, např. létal na poštovní lince, byl obchodním zástupcem automobilové firmy a mimo jiné také pracoval jako dělník na lince, kdy byl jmenován velitelem stanice na západním pobřeží Afriky. Strávil tu 13 měsíců. Zkušenosti z tohoto období zužitkoval při psaní své první knihy Kurýr na jih (1929). Když se vrátil do Francie, měl finanční problémy, a tak si přivydělával reportážemi.

Na začátku 2. světové války nastoupil v hodnosti kapitána, byl však lékaři prohlášen za zdravotně neschopného válečných letů. Tolik ale usiloval o své aktivní zapojení, že se mu to nakonec podařilo. Podle svědků z jeho jednotky byl jedním z nejdůležitějších, bojoval bez ohledu na riziko a s velkým nasazením. Přestože překročil věkovou hranici čtyřiceti tří let



stanovenou pro funkci válečného pilota, nakonec se účastnil i dalších akcí a letů. 31. 7. 1944 vzlétl z Korsiky k letu nad Francií, který se stal jeho posledním. Okolnosti jeho smrti jsou neznámé a můžeme se jen dohadovat, co přesně se tehdy stalo. S jistotou nyní můžeme říci jen to, že jeho letadlo skončilo někde ve Středozemním moři. V roce 1998 vylovil z moře poblíž Marseille místní rybář řetízky s částí jeho jména, o dva roky později našli potápěči část letadla, které bylo prokazatelně shodné s tím, ve kterém letěl ve svůj osudný den. V roce 2008 se k jeho sestřelení přihlásil německý stíhač Horst Rippert, který svého činu údajně velmi lituje, ovšem podle vlastních slov netušil, kdo v kokpitu sedí. Jeho tvrzení ale není podloženo dobovými dokumenty, německé záznamy o nárokových sestřelech v prostoru Francie jsou kompletně dostupné. Podle spojeneckých záznamů odposlechů německého rádiového provozu toho dne během letecké činnosti obou válčících stran nad jižní Francií k žádnému boji nedošlo. Proto stále není vyloučeno, že pád stroje do moře mohla zavinit technická závada, Exupéryho zdravotní indispozice či nedostatek pohonných hmot.

Ať už to ale bylo jakkoliv, zemřel stejně, jako žil celý život – při letu. Každá etapa jeho života se promítla do některé z jeho knih. Několikrát havaroval, utrpěl všelijaká zranění, prolétal velkou část světa a zažil spoustu fascinujících dobrodružství. Celkem napsal 15 knih – romány, esejistické práce, cestopisy a další literární díla, některá vyšla i posmrtně, např. deníky, korespondence nebo nedokončené dílo Citadela.



Za svou literární práci získal spoustu ocenění, velkou část posmrtně. Z jeho děl je evidentní, že spoustu času trávil hlubokými filozofickými úvahami o životě, morálce, lidech a společnosti.

Johana Bublíková

Divotvorný hrnec v podání Slezského divadla



Americký muzikál o dvou dějstvích z prostředí westernového městečka – podle mě to zní jako představení, na které bych si do divadla ráda

zašla. Co když ale vyměníme dvě hlavní postavy za české emigranty? Musím uznat, že Jiří Voskovec a Jan Werich měli skvělý nápad s úpravou textu autorů Burtona Lane, Edgara Yip Harburga a Freda Saidyho, čímž vzniklo dílo, u kterého se opravdu zasmějete. A v podání herců Slezského divadla možná i dvakrát tolik.

Příběh je velmi dynamický, hlavní dějovou linku proplétají dokonce dvě milostné a celá hra je doplněna nádhernými písněmi. Z výkonů herců jsem měla pocit, jako bych byla součástí onoho příběhu. Nejlépe svou roli hrála představitelka němé Susan, která své myšlenky a pocity vyjadřovala dechberoucím tancem. Perfektní volbou pro roli frajířky Woodyho byl i Daniel Volný, jenž svou mimikou a rošťáckým vzezřením skvěle vyobrazoval vzpurného kovboje, ochránce svého městečka i jeho obyvatel. Nejvtipnější postavou byla samotná pohádková bytost – vodník Čochtan, u kterého jsem se neubránila úsměvu, kdykoliv vstoupil na jeviště. Tvořil skvělé duo s Josefem Maršálkem, jehož nařikání při zdravotních trablích vždy ve chvíli, kdy má řešit něco vážného, je prostě dokonalé.

Příběh plný různých osobností s různými charaktery, kouzel, která mohou pomoci i uškodit, a ryzího člověčenství jasně ukazuje, že je všechno jen a jen na člověku a na nějaká pohádková kouzla se spoléhat nemůžeme. Že šťastným a důležitým může být kdokoli z nás, nehledě na vzhled či barvu pleti. Hlavní je, když je dobrým člověkem.

Valérie Hoňková



Zdravý spánek

Brzké vstávání do školy dá zejména po víkendu pořádně zabrat, a to zvláště, když ulehne do postele v pozdních nočních hodinách, nebo dokonce až nad ránem. Ač se nám to možná na první pohled nezdá, spánek je jednou z našich základních biologických potřeb, díky níž dochází ke každodenní regeneraci a mnoha dalším pochodům, potřebným pro správné fungování organismu. Proto bychom měli našemu tělu poskytnout nejen dostatek spánku, ale také mu jej dopřát v potřebné kvalitě. Jak tedy tento důležitý proces probíhá a jak docílit toho, abychom se každý den probouzeli svěží a rádně odpočatí?

Během spánku dochází k obnově tkání, produkci hormonů a odplavování toxinů z mozku, které zde vznikají a hromadí se v průběhu dne. Společně s regenerací fyzické stránky těla se obnovuje i naše psychika, zbavuje se emočního vypětí a stresu. Navíc je vědecky dokázáno, že spánek mnohonásobně zlepšuje paměť, schopnost učení či soustředění.

Fáze spánku

Dobu, kdy spíme, lze na základě pohybu očí rozdělit na dvě hlavní fáze:

- **NREM** (anglicky non rapid eye movement) – nedochází k rychlému pohybu očí

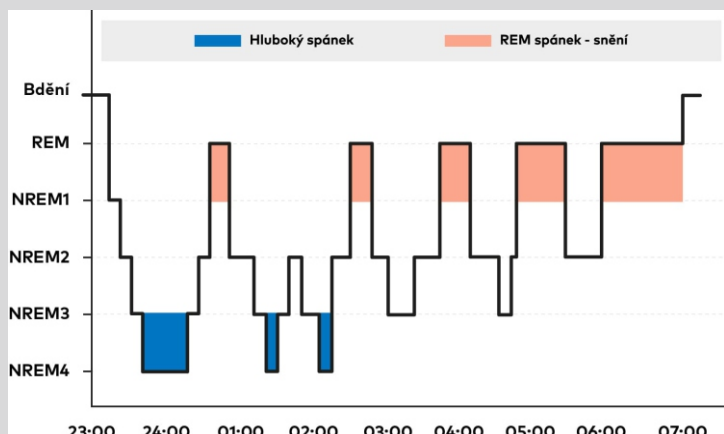
Celkově je pro tuto fázi typický klidný pohyb očí, s čímž je spojená také malá aktivita neuronů a nízká teplota mozku. V tomto stádiu zpravidla nesníme a tělo se tak soustředí hlavně na intenzivní svalovou relaxaci. NREM se dále dělí do tří dílčích částí:

1. **NREM 1 = lehký spánek** (usínání): Jedná se o počáteční fázi, která tvoří přechod z bdělosti do spánku a trvá obvykle pouze několik minut. Oči se zavírají a nastává postupná relaxace, při níž se mohou vyskytnout i náhlé záškuby v částech těla.

2. **NREM 2 = střední spánek**: Tato fáze tvoří největší část z celkové doby spánku (45–55 %). V jejím průběhu lze spícího snadno probudit, přestože dochází ke snížení svalového napětí a ztrátě vědomí.

3. **NREM 3 = hluboký spánek**: Přechodem do NREM 3 upadá spící do tzv. hlubokého spánku, jenž trvá cca 20–40 minut. Právě v tuto dobu vykonává naše tělo řadu důležitých úloh podporujících zdraví. U spícího jedince se mohou v této fázi objevovat noční děsy či mluvení ze spaní a je těžké jej probudit.

- **REM** (anglicky rapid eye movement) – rychlé pohyby očí
REM fáze je často označována jako paradoxní spánek, jelikož značná část tělesných aktivit, které v tomto stádiu probíhají, se spíše podobá bdělému stavu. Charakteristický je rychlý pohyb očí a zejména přítomnost živých a na detaily bohatých snů. Mozek je totiž v tuto dobu nejaktivnější (zahřívá se), přesto v těle dochází k dočasnému ochabnutí svalů. Fáze nastává po cca 90 minutách od usnutí a je velmi důležitá pro naši psychiku. Pokud se ráno samovolně probudíme, nejčastěji je to právě po REM fázi.



NREM a REM fáze se mezi sebou střídají v průběhu určitých cyklů, z nichž každý trvá přibližně 90 až 120 minut. V každém novém cyklu se zkracuje délka hlubokého spánku NREM 3, ale zároveň dochází k prodloužení délky REM spánku. Během noci dojde ke zopakování cyklu zhruba 5krát až 6krát, přičemž se i několikrát na krátkou dobu probudíme (např. při změně polohy ve spánku). Tato probuzení však mohou být tak krátkodobá, že je často ani nezaregistrujeme.

Zdravý spánek

Délka spánku

Ideální doba spánku pro dospívající a mladé dospělé je zhruba 8–10 hodin denně s dobou ulehnutí okolo 10. hodiny večer. Ovšem mnoho z nás se často ocitá v situaci, kdy musí spánek zkrátit – ať už vědomě (např. kvůli škole nebo zábavě), či bez úmyslného zásahu (zejména kvůli působení světla). Přestože si mozek umí na kratší dobu odpočinku zvyknout, naše tělo pracuje na tzv. spánkový dluh (rozdíl mezi dobou, kterou bychom měli spát, a skutečnou dobou spánku), což může mít negativní vliv na funkce každodenního života, včetně nálad a paměti.

Tipy, jak zajistit kvalitní spánek

• Vstávat a chodit spát ve stejnou dobu

Naše tělo řídí tzv. cirkadiánní rytmus, který zjednodušeně funguje jako vnitřní hodiny. Ty se nejlépe zkoordinují při dodržování určité rutiny. Pokud si tedy stanovíme dobu, ve kterou každý den ulehne do postele a kdy budeme vstávat, bude se nám o poznání lépe spát.

• Klidné prostředí s nižší teplotou

Místnost, ve které se chystáme spát, by měla být dostatečně tmavá s příjemnou teplotou. I když především záleží na individuálních preferencích, večer je v ložnici doporučeno udržovat teplotu okolo 18–20 °C.



• Vhodná postel a povlečení

Abychom si při spánku zajistili potřebné pohodlí, je třeba se zaměřit i na to, co musí splňovat naše postel. Její ideální délka by měla být o 25 cm větší než výška naší postavy. Co se týče povlečení, v teplých letních měsících rozhodně každý ocení vzdušný, lehoučký a chladivý materiál. Vybrat si můžete například mezi přírodní bavlnou či bavlněným saténem, který přinese do ložnice elegantní nádech. Naopak v zimě vás příjemně zahřeje flanel a mikroplýš.



• Vyvarovat se modrého světla

Právě modré světlo vyzařující z mobilů, notebooků či televizí je snad nejčastější příčinou špatného usínání a nekvalitního spánku. Naše tělo je kvůli němu zmatené a myslí si, že je ještě stále den. Tato skutečnost snižuje tvorbu spánkového hormonu melatoninu. Proto bychom měli alespoň hodinu před usnutím vyměnit elektroniku za knihu nebo alespoň zvážit zapnutí noční módu či používat brýle blokující modré světlo.



• Horká koupel

Příjemně teplá sprcha nebo napuštěná vana uvolní celé tělo a sníží metabolickou aktivitu našeho organismu. Díky horké vodě se zvýší i naše tělesná teplota, která navodí pocit únavy a připraví nás lépe na spánek.



Amelie Nela Kohutová

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

**Děkujeme za příspěvek Tomáši Kupkovi,
který pracuje v programu Erasmus+**