

číslo 7 / červen 2023

školní časopis Jazykového gymnázia Pavla Tigrida, Ostrava-Poruba

PAUL



OBSAH

Editorial	1
Kultura	2
Události z Jazgymu	6
Cestování	8
Rozhovor.....	9
Polyglot	10
Všehochuť.....	13
Anketa: Nuda v Ostravě? To rozhodně ne!	19
Výtvarná dílna	20



EDITORIAL

Milá čtenářko, milý čtenáři,

doufám, že se těšíte na blížící se letní prázdniny! Láká vás po skončení školního roku putovat po nejzajímavějších místech našeho kraje nebo chcete objevovat Ostravu? Chystáte se do zahraničí s kamarády nebo si užít týdenní sólo trip? Naše redakce Paula vám ráda pomůže naplánovat léto plné zážitků!

Pro zájemce o regionální kulturní program máme pár skvělých článků o divadelních hrách, muzikálech a filmových novinkách. V tomto čísle taktéž rozhodně nechybí užitečné tipy na cestování, ale i na trávení volného času v Ostravě (třeba doporučení restaurací a bister) a anketa, ve které se můžete o vaše oblíbené místo v našem městě podělit. V rubrice Všehochuť si nenechte ujít články o józe, sportu, umělé inteligenci a informační anti-koncepci #5 (věnované nástrahám TikToku).

Dva měsíce svobody a zážitků jsou za dveřmi. Za celou redakci Paula vám přeji nezapomenutelné prázdniny, krásný odpočinek a uvidíme se v příštím školním roce!

P.S.: Líbilo se vám číslo? Chcete se podílet na tvorbě dalšího? Proto stačí pouze jeden klik! Přidejte se k našemu redaktorskému týmu a vyzkoušejte si práci opravdového novináře. Kontaktujte nás přes Instagram (@pauljgpt) nebo e-mail (casopis.paul@jazgym.cz).

Solomiya Strelbytska,
šéfredaktorka časopisu Paul

KULTURA

PROJEKT #SPOLUDODIVADLA A RUSKÁ KLASIKA

Minulý měsíc jsem měl díky projektu #SPOLUDODIVADLA ostravského klubu Mladý divák možnost vidět dvě hry známých ruských autorů a popovídat si o nich s herci a dramaturgy jednotlivých představení.

Jako první jsme šli zhlédnout inscenaci Bratři Karamazovi v podání Divadla Petra Bezruče. Ke hře nám udělal úvod její režisér a umělecký šéf divadla Jan Holec. Řekl nám, jaká byla jeho vize, a navedl nás na to, co máme vlastně na jevišti hledat. Dozvěděli jsme se také pár zajímavostí o procesu přípravy – zaujalo mě, že pracoval i s ruským originálem, aby byla jeho interpretace co nejpřesnější. Po skvělých 3 hodinách nás čekalo posezení s herci v divadelním klubu. Čas si na nás udělali Ondřej Brett, Barbora Křupková a Jáchym Kučera. Těm jsme mohli klást otázky jak o hře, tak o lásce k herectví anebo se ptát na rady do života.

Druhým dílem byl Gogolův Revizor. Tentokrát v produkci Národního divadla moravskoslezského. Po humorem naplněných 2 a půl hodinách jsme se sešli v bufetu s režisérem Vojtěchem Štěpánkem a herci Vítězslavem Rolečkem a Petrou Kocmanovou, kteří nám pověděli o tom, jak se pracuje s točitým jevištěm, jak dlouho se celovečerní inscenace zkouší a co mají na divadle nejraději.

Třetího představení, Pan Ein a problémy požární bezpečnosti v Komorní scéně Aréna, jsem se bohužel nezúčastnil. Probíhalo však stejně jako u Bezručů. Inscenaci uvedl dramaturg Tomáš Vůjtek a posléze byli na diváky připraveni představitelé dvou hlavních postav Pana Eina a Berty, a to Tereza CISOVSKÁ a Milan CIMERÁK.

Tento maraton završil divadelní „pubkvíz“ s umělci v Komůrce. V divadelním klání se utkaly tři týmy složené ze členů klubu a herců jednotlivých představení. Dohromady 45 otázek týkajících se života autorů, samotných děl i charakteristik inscenací nám rozžhavilo mozkové závity a všichni se náramně bavili. Výhru, bílé polštáře se spícím Dostojevským, si nakonec odnesly dva týmy (jednoho jsem byl součástí i já), které remízovaly se skóre 16 a 16. Celý večer byl velmi povedený.

Jsem rád, že jsem se této skvělé akce mohl zúčastnit a už se těším, co dalšího nám tým klubu vymyslí.

Daniel Dudek



Martin Kusyn



Martin Kusyn



Martin Kusyn

..... *recenze*

ÚPLNÉ ZATMĚNÍ V KOMORNÍ SCÉNĚ ARÉNA

Nesnesitelné je jedině to, že nic není nesnesitelné. Tak zní hlavní myšlenka divadelní hry Úplné zatmění, kterou navštívily v polovině dubna čtvrté ročníky našeho gymnázia. Představení režíroval André Hübner-Ochodlo a o dramaturgii se postaral Tomáš Vůjtek. Příběh představuje život významných prokletých básníků Paula Verlaina, ztvárněného Josefem Kalužou, a Arthura Rimbauda, kterého zpodobnil neméně talentovaný herec Vlastimil Burda. Básníci spolu vedou vášnivý milostný život, putují po Evropě, a to vše se odehrává v době manželského svazku Verlaina a jeho ženy Matyldy. Hra je velmi expresivně ztvárněna, a proto je pozornost diváka zaručena. Originální pojetí se totiž týká nejen hereckých výkonů, ale také světelných efektů a scény, skvělý je také hudební doprovod. Divadelní setkání s Verlainem a Rimbaudem, to byl zkrátka nezapomenutelný kulturní zážitek nejen pro milovníky literatury.

Beáta Pustková, Tereza Rykalová

DVĚ ČÁRKY V DIVADLE LOUTEK

V polovině března jsem zhlédl v Divadle loutek Ostrava komorní hru Dvě čárky. Jedná se o příchod nového nástupce moderního divadla, jež se zabývá veškerou problematikou ženského života. Tuto alternativní scénu provází nejen dialogy, ale také moderní zpracování lidových písní, rap a užití loutek. Režie a dramaturgie se ujala Tereza Agelová, absolventka Janáčkovy akademie múzických umění a podle mého názoru umělecky nadaná osobnost se spoustou dalších nápadů.

Během hodinky představení jsme provázeni dvěma ženami, zcela odlišnými charakterem i názory, a to v podání Anny Bangoury a Karolíny Hýskové. Hra je tak nenuceným způsobem založena na diferenciaci těchto dvou postav jak zjevem, tak chováním, což dodává na uvěřitelnosti.

Identita díla je taktéž rozvíjena skrze zpívané či rapované scény, které pro mne byly v tomto oboru nové, ale jistě ne špatné. Je nutné říci, že kde ubraly na přirozenosti, tam byla dosazena jistá filozofická stránka této inscenace. Tam není ani zdaleka konce, neboť tento divadelní skvost si do mého srdce našel cestu i skrze „maňásky“, kteří kromě metaforického užití taktéž vytvořili nejednu komediální chvíli. Dále se představení může pyšnit interakcí s publikem, které s sebou může odtáhnout další kus přirozenosti, ovšem režisérce nemohu ubrat body za další originální kousek, ani herečkám za skvělé zvládnutí případné improvizace.

Avšak největší emocionální bombou zůstává, z jistého úhlu pohledu, vcelku radikální téma, v jehož duchu se celé divadelní dílo nese. Na jednu stranu se mi zalíbila chuť zakázaného ovoce, jež jsem mohl při sledování inscenace okusit. Navíc jakožto tvor zvědavý bych si neměl stěžovat na poskytnuté poznatky a vědomosti a celkovou hloubku této králičí nory. Na stranu druhou, postrádaje svůj nadhled, se mě myšlenka díla vůbec nedotýká.

Celé představení doprovází heslo: Pozitivní je někdy negativní. I přes to, že polovina populace se téma nemusí dotknout, což zachrání špetka nadhledu, musím s tímto heslem nesouhlasit. Oceňuji totiž nezměrnou originalitu v přednesu mluveném, zpívaném i loutkami imitovaném velmi příjemným duetem dívek a filozofické (ne méně nápadité) zpracování paní dramaturgyně. Tudíž můj názor je a zůstane pozitivní.

Tomáš Foit



OSTRAVSKÁ BROADWAY OPĚT ZAZÁŘILA: MUZIKÁL REBECCA

Není žádným tajemstvím, že se ostravská divadelní scéna pyšní mnoha skvělými divadelními tituly. Mě především zaujal muzikál Rebecca z produkce Národního divadla moravskoslezského. Aby toho nebylo málo, vydala jsem se na představení hned dva dny za sebou a zhlédla různá herecká obsazení.



Rebecca je mysteriózní muzikál vídeňských autorů Michaela Kunzeho (libreto) a Sylvestera Levaye (hudba) podle románu Mrtvá a živá od Daphne du Maurier. Muzikál spatřil světlo světa 28. září 2006 ve Vídni a česká premiéra proběhla 9. března 2017.

Ostravská verze vznikla v režii Gabriely Petrákové s hudebním nastudováním Marka Prášila a autentickým překladem Michaela Prostějovského. Roli paní Danversové ztvárnila úžasná Michaela Horká, která svým hlasem a děsivými pohledy způsobil divákům husí kůži. V roli „Já“ se vystřídal Martina Vlčková a Veronika Prášilová. Mně se osobně více líbila Martina, jelikož dávala své roli jakési kouzlo a také mě velmi ohromila dokonalým zpěvem. Jako Maxima de Wintera jsem viděla Tomáše Novotného a Lukáše Vlčka. Lukáš předvedl skvělý výkon, přesně takový, jaký jsem si pro postavu Maxe představovala. Děj Rebecy začíná v hotelu

v Monte Carlu, kde se „Já“ seznámí s Maximem de Winterem, který minulý rok přišel o svou ženu Rebeccu. „Já“ a Max se do sebe zamilují, vezmou se a přestěhují na panství Manderley v Cornwallu. Tam ale žije i hospodyně paní Danversová, která nade vše zbožňovala Rebeccu a lásce „Já“ a Maxe nepřeje. „Já“ neustále pronásleduje stín Rebeccy a paní Danversová dělá všechno, aby ji z domu vypudila. Jednoho

dne vyplaví moře člun s tělem Rebeccy. Obnoví se vyšetřování a najde se příčina její smrti. Paní Danversová to neunesla a zapálí Manderley. Dechberoucí představení bylo ukončeno několika-minutovým potleskem vestoje, který sklidili herci i orchestr.

Na závěr bych řekla, že mě muzikál opravdu uchvátil. Jelikož jsem už viděla i vídeňskou verzi, měla jsem velká očekávání. Ta se naplnila a mile mě překvapily především herecké a pěvecké výkony.

I kdybych se hodně zamyslela, není vůbec nic, co bych vytkla. Toto představení bych doporučila vidět alespoň jednou v životě každému, koho zajímá tajemno, krimi, dobrá hudba, a nebojí se paní Danversové.

Ludmila Bednaříková

DŮM UMĚNÍ VE ZNAMENÍ ZNAKŮ?

Začátkem dubna se v Galerii výtvarného umění v Ostravě uskutečnila výstava, která byla uspořádána jako pocta a poděkování vizuálnímu básníkovi, výtvarníkovi, sochaři a vysokoškolskému pedagogovi Eduardu Ovčáčkovi.

Celoživotní dílo Eduarda Ovčáčka se zapsalo do poválečných dějin Ostravska, ale taky tvořilo skutečnou součást městských, regionálních, československých i evropských dějin. Jako jeden z prvních se v českém kontextu začal zabývat lettrismem, což je umělecký směr, jehož základní výrazový prvek je písmo. Taky se stal v roce 1991 spoluzakladatelem nové Fakulty umění Ostravské univerzity.

Výstava byla rozdělena do tří místností, ve kterých bylo možné vidět malby vytvořené z různých kombinovaných technik, jako reliéfy v ručních papírech z rozmixované papírové hmoty, malby akrylem i olejem nebo dřevěné reliéfy s vypalovanými znaky předmětů a písmen. Dále byly k vidění prostorové kompozice sestavené z jednoduchých barevných dřevěných dílů, které nazýval Architektury. Nemůžeme vynechat grafickou tvorbu, kterou taky bylo možno spatřit. Eduard Ovčáček začal mezi prvními využívat serigrafii, což je sítotisk. Patřil k neoriginálnějším tvůrcům, který neustále posouval hranice možností zobrazení, aniž by opustil své původní zaujetí písmen.

Výstava byla pěkně provedena, autor používal fragmenty slov nebo jednotlivá slova nesoucí sdělení, ze kterých vznikla zajímavá díla. Myslím si, že GVUO ponechává skvělý prostor umělcům, kteří se svým uměním zapisují do historie Ostravska.

Julie Hývnarová

JAMES GUNN TO OPĚT DOKÁZAL!!!

„... but I´m a creep, I´m a weirdo. What the hell am I doin´ here? I don´t belong here...“

Přesně takové pocity ve vás budou rezonovat po zhlédnutí nejnovějšího počínu Jamese Gunna. Jedná se samozřejmě o dlouho očekávané Strážce Galaxie: Volume 3, kteří jsou posledním Gunnovým projektem u studia MARVEL a zároveň ukončením celé trilogie, protože se tento oblíbený režisér rozhodl upsat konkurenci v podobě DC Studios. Jde však o kvalitní rozlučku se Starlordovou partou, nebo je to jen další MARVELOVKA bez duše, jak je to poslední dobou zvykem?

Jak jsme již mohli poznat z traileru, třetí díl Strážců Galaxie je jednou velkou dojemnou rozlučkou, při které divákovi nezůstane oko suché. Jde však o fantastický mix emocionálních prožitků, kdy se jednou budete smát na celé kolo a za minutu vám z očí budou téct slzy, jako kdybyste krájeli největší cibuli na světě. Zejména scény s malým Rocketem (hlas Bradley Cooper) patří mezi jedny z nejsilnějších filmových momentů, jaké jsem kdy zažil (možná dokonce i ty nejsilnější). Je to především ale potvrzení, že Gunn se momentálně nachází na vrcholu svých tvůrčích schopností, kde na jednu stranu dokáže nadělit emocionální zakončení jedné éry a na druhou stranu dokáže nadělit setsakramentskou komiksovou akční jízdu s parádní akcí (je zde jedna z nejlepších akčních sekvencí v celé historii MARVELU), s parádními efekty a s parádní kamerou.

A o soundtracku se ani nemusím bavit, ale to už je u Strážců zvykem. Starlord (Chris Pratt)

je sympaták víc než kdy jindy, Draxovy (Dave Bautista) vtípky jsou opravdu úderné, Groot (hlas Vin Diesel) je Grootem a tak dále a tak dále. Je vidět, že Gunn ty postavy miluje a dává to znát v každé scéně. Objeví se nám zde ale i nové postavy, které bravurně zapadnou do děje a vytvoří nám nezapomenutelnou komplexní dechberoucí podívanou, kterou jen tak nedostanete z hlavy. Prostě WOW!!!

Kdo by to byl řekl, že parta neznámých a nechtěných odpadlíků přiroste k našim srdcím tak, jak se to povedlo právě Strážcům. Lepší zakončení jedné éry snad nemohlo dopadnout lépe. James Gunn je prostě na úplně jiném levelu a jeho absence u MARVELU bude znát. A já mu tímto děkuji, že mi dokázal nadělit po opravdu dlouhé době MARVELOVKU, která má srdce. Troufám si říct, že kinematografie bez Strážců Galaxie už nikdy nebude jako dřív. Byla to neuvěřitelná jízda a já tímto děkuji, JAMESI GUNNE, že jsi se s námi o ni podělil a že jsi vytvořil postavy, které přirostly k našemu srdci jako žádné jiné (P. S. Rocketův příběh je highlight roku).

František Vyroubal



..... *Básnické okénko*

BAREVNÝ VALČÍK

Zeleň a krásné kvítí,
všechno špatné vymýtí,
slzy a strach se ztratí,
smrt se odtud vytratí.

Rudá a tvoje tváře,
nepustí mě do žaláře,
zmar a smutek krátce,
pak už kvítky zase.

Hnědá i bílá splývá,
dveře do pokoje otevírá,
pokojem tvým nebeským,
jenž domovem mým bývá,
už tu zase sním.

Oranžová, možná černá,
zdi je tvoří i Oklahoma,
chleba chudých, velká lampa,
rohy lemující svítivá duha.

Běž i modrá tančí
jako naše srdce valčík,
život a záře splývá,
láska ta se neodmítá.

I fialová, ta má barva,
na moři tě teď posouvá,
na prostorném voru pro dva,
zima, léto, já zůstávám.

Ondřej Maňuch



UDÁLOSTI Z JAZGYMU

EXKURZE U SOUDU

Dne 2. května 2023 se studenti třetího ročníku Jazykového gymnázia Pavla Tigrida zúčastnili soudního procesu u Okresního soudu v Ostravě-Porubě.

V osm hodin jsme začali postupně vcházet do budovy soudu a podrobili se bezpečnostní kontrole. Po vyzvání ke vstupu do jednací síně 104 jsme se usadili na lavice určené veřejnosti. Naproti nám již seděl za katedrou soudce, po jeho pravici státní zástupce a po levici obžalovaný se svým právním zástupcem. Na programu bylo řešení dopravních deliktů.

První dva případy byly téměř identické. Řidiči trolejbusu museli kvůli své pomalé reakci během jízdy prudce zabrzdít, a přivodili tak cestujícím četná zranění. Do soudní síně byli přizváni experti, byly ukázány záznamy z kamer a nechyběly ani výpovědi svědků. První muž odmítal jakékoliv pochybení ze své strany, naproti tomu se druhý muž hned ke všemu doznal.

Ve třetím jednání byl předvolán řidič osobního automobilu, který měl v úmyslu objet překážku na své straně vozovky. Z protisměru ale vyjelo jiné vozidlo, které se pokusilo nevyhnutelnému střetu zabránit strhnutím řízení. Ze strany protijedoucího vozidla došlo k újmám na majetku a na zdraví kvůli prudkému nárazu do sloupu. Obžalovaný se cítil nevinný a jeho případ bude prošetřen v následujících měsících. Po skončení soudu jsme měli možnost klást případné dotazy soudci a dozvědět se víc o jeho práci.

Lucie Kučerová



NĚMECKÁ SOUTĚŽ – JUGEND DEBATTIERT

Měla by být výuka školního předmětu „zdravá výživa“ zavedena jako povinná na českých středních školách? O této otázce jsme spolu s Lídou Bednaříkovou debatovaly jako zástupkyně našeho gymnázia dne 18. 4. 2023 v regionálním kole německé soutěže Jugend Debatte in Europa.

Za soutěží jsme se vydaly až do Zlína na Gymnázium Zlín – Lesní čtvrť. Zkušenost s debatou jsme již měly z prvního kola školní soutěže, ve kterém jsme diskutovaly společně s Eliškou Drlíkovou a Nikolou Matušovou o zákazu mobilních telefonů na našem gymnáziu. Výkony byly však tak vyrovnané, že až do poslední chvíle nikdo netušil, kdo vlastně postoupí dál. Proto jsme se celou dobu poctivě připravovaly všechny čtyři a trávily odpolední či večerní hodiny pod vedením paní profesorky Hyllové.

Výběr zastupovaných stran debaty i členů, se kterými jsme své názory obhajovaly, byl zcela náhodný a losoval se velice napínavou formou na kole štěstí. Lída vybojovala svůj postup na straně „CONTRA“ a já jako strana „PRO“.

Cílem debaty však nebylo jen znát lépe věcná fakta, ale umět se s názory protějšku elegantně a férově vypořádat. Soutěž měla přesná pravidla a bez jejich znalosti by i sebelepší německý mluvčí nenasbíral body, a tudíž nepostoupil dál.

Jolana Němcová

TEMNÉ SVĚDECTVÍ OSVĚTIMI A BŘEZINKY

V polovině dubna se studenti druhých ročníků naší školy vydali na jednodenní poznávací exkurzi do původních areálů koncentračních táborů v Osvětimi a v nedaleké Březince.

Hrůzné „sbírky“ lidských vlasů, brýlí, protéz a dalších dobových artefaktů zhlédli v budovách koncentračního tábora v Osvětimi. Další psychicky náročné momenty čekaly na studenty v prostorách bývalého krematoria a plynových komor. Součástí prohlídkového okruhu byla také prohlídka Březinky se smutně proslulou „bránou smrti“ a kolejemi, po kterých přijížděly transporty smrti. Silně emotivní návštěva obou vyhlazovacích táborů byla smutnou připomínkou jedné z krutých historických etap lidstva.

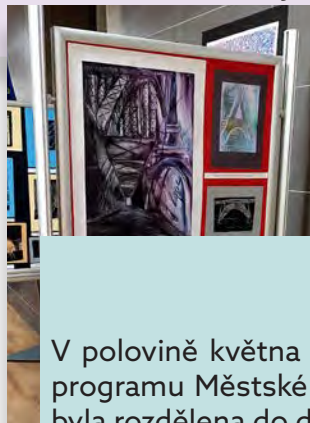
Mgr. Šárka Maternová



POEZIE ŽELEZA

Dne 31. března 2023 proběhlo na naší škole slavnostní ocenění mezinárodní soutěže Poezie železa a také zahájení výstavy, která trvala do 31. května 2023. Letošní ročník pořadatelé věnovali stému výročí úmrtí Gustava Eiffela. Účastníci soutěže se inspirovali Eiffelovými nejznámějšími pracemi, jako Eiffelova věž, Socha svobody nebo také železniční most Maria Pia. Do soutěže přispělo výtvořů 2 000 studentů a porota složená z výtvarných odborníků naší školy, Wichterlova gymnázia a vedoucího výtvarné katedry Ostravské univerzity vybrala 234 prací do virtuální galerie a kolem 150 nejpodobenějších bylo vystaveno ve foyer našeho gymnázia. Mezi vítěze náleží i tři naše studentky, a to Jana Mlčochová, Iveta Pustelníková a Jolana Vlniešková, které byly oceněny za účasti poroty a hostů z Alliance Française. Videopozdravem je oslovil také velvyslanec Francie v České republice.

Julie Hývnarová



KÁMO, BRAŇ SE!

V polovině května se žáci třetích ročníků zúčastnili preventivního programu Městské policie Ostrava s názvem Kámo, braň se! Akce byla rozdělena do dvou bloků – teoretického a praktického.

V teoretické části týkající se trestního práva jsme se dozvěděli informace o obtěžování, znásilnění, sextingu a ukázali jsme si, jak takovým situacím předcházet. Rovněž jsme vyplňovali dotazník, jak daným pojmům rozumíme. Abychom nezůstali jen u teorie, vyzkoušeli jsme si v tělocvičně základy sebeobrany. Paní policistky nám ukázaly, co máme dělat, a následně jsme to ve dvojicích zopakovali. Naučili jsme se, jak se zachovat, kdyby nás někdo škrtil, co dělat, kdyby nás někdo násilně chytil za ruku a nechtěl pustit, obranu s klíči a také několik různých kopů. Tato akce nám určitě mnoho přinesla, ale věříme, že nic z toho nebudeme muset nikdy použít.

Ludmila Bednaříková, Eliška Jiříčková



CESTOVÁNÍ

NÁVŠTĚVA BERLÍNA

Bylo pár minut po půlnoci 17. dubna a my nasedali do autobusu, připraveni prospat noční cestu do Berlína. Ráno jsme se již probudili u Zoologischer Garten. Právě zde začal náš první den plný památek. Kolem zoo jsme pokračovali k Pamětnímu kostelu císaře Viléma, který je také němou připomínkou hrůz druhé světové války. Poté jsme se přesunuli do bývalé východní části města, tam jsme vyjeli na Fernsehturm, odkud jsme se mohli kochat krásným výhledem. Po vydatném obědě jsme se vypravili do parku Tiergarten a od vítězného sloupu prošli k budově Reichstagu. Odtamtud jsme kolem Braniborské brány pokračovali k Židovskému památníku. Pak zbývalo jen pár kroků na Postupimské náměstí, kde jsme první den zakončili.

Po těžkém vstávání a výživné snídani jsme se vydali do kupole Bundestagu, ze které je taktéž výhled na město. Přes ulici Unter den Linden jsme pokračovali až k Topographie des Terrors, dále jsme viděli proslulý a dodnes zachovaný bývalý hraniční přechod Checkpoint Charlie. Pak to nabralo rychlý spád – Konzerthaus, Deutscher Dom, Französischer Dom, Humboldt Universität, Staatsoper a konečně zlatý hřeb dne – Pergamonmuseum.

Poslední den jsme naložili kufry a ráno vyrazili do Drážďan, kde jsme navštívili znamenité centrum města. Začali jsme u tamější opery na Divadelním náměstí a pokračovali přes historické uličky přímo k nábřeží Labe. Následně jsme se podél fascinujícího nástěnného obrazu Fürstenzug, vytvořeného z porcelánových dlaždic až z Míšně, propletli k dominantě města – monumentálnímu Frauenkirche. Prohlídku města jsme zakončili v Matematicko-fyzikálním salónu. Zájezd skončil rozchodem u nákupního centra a poté už jen následovala cesta domů. Celý výlet jsme si náramně užili, velké díky patří všem organizátorům, hlavně tedy učitelskému doprovodu a panu průvodci.

Ladislav Berko



BAHAMY

Na začátku března jsem se se svojí rodinou vydala na ostrov Long Island. Cesta byla dlouhá: 4 hodiny vlakem, 16 hodin letadlem a 45 minut mini letadlem pro 20 cestujících. Long Island je jeden z ostrovů, který patří pod Bahamy. Long Island je známý jako nejmalebnější ostrov ze souostroví. Hlavním městem je Clarence Town. Populace Long Islandu čítá 3 094 obyvatel. Na východě ostrova se nachází neklidný Atlantický oceán a na západě naopak úplně klidné Karibské moře.

Zamilovala jsem se do zdejšího západu slunce a každý večer jsem si sedla na zem v pokoji a pozorovala tento dechberoucí výjev, který trval jen 15 minut. Potom už stačilo pozorovat jen nádherné hvězdy. Během týdenního pobytu jsme stihli prozkoumat Dean's Blue Hole, což je nejhlubší díra (202 metrů) se slanou vodou na světě. Stačí mít s sebou jen potápěčské brýle se šnorchem a uvidíte překrásné ryby. Poté jsme navštívili hlavní město Long Island Clarence Town, ve kterém žije 1 075 obyvatel. A jako poslední zajímavost na naší projížďce byl památník věnovaný Kolumbovi. Památník stojí na konci ostrova, kde je výhled jak na Atlantický oceán, tak na Karibské moře. Na cestě k tomuto památníku nás doprovázeli dva místní pejsci. Říká se, že Kolumbus přesně z tohoto místa prohlásil, že je Long Island nejmalebnější ostrov Baham.

Long Island bych doporučila každému, kdo by se chtěl na chvíli odpojit od světa a jen si užívat přírodu. Život na tomto ostrově se nedá popsat, musíte ho zažít. Všichni tam žijí v úplném míru a každý každého zdraví. Jedna z největších výhod je, že je jen opravdu málo míst, kde se nachází wifi. Dala bych cokoliv za to, abych se tam mohla vrátit a znovu si zatancovat na pláži při západu slunce.

Katrin Natalie Tschaba

POLYGLOT

LE PETIT PRINCE A 80 ANS

Non, n'ayez pas peur ! Pas l'enfant, le livre ! Publié le 6 avril 1943 par les Editeurs Reynal & Hitchcock, le Petit Prince d'Antoine de Saint-Exupéry a célébré ses 80 ans de publication dans ses versions française et américaine, The Little Prince. Car oui, la première publication de ce chef d'œuvre universel a été diffusée sur le territoire américain.

Comment cela se fait-il ? En 1943, Antoine de Saint-Exupéry est en exil aux Etats-Unis lorsqu'il commence l'écriture du Petit Prince. La Seconde Guerre mondiale fait rage en Europe et Saint-Exupéry décide de rejoindre les Forces Françaises Libres en Algérie le 13 avril 1943. Il disparaît en mission aérienne le 31 juillet 1944. Le livre est publié en France en 1946 par les Editions Gallimard. Saint-Exupéry ne connaîtra pas le destin de son œuvre. Traduit dans presque 400 langues, on peut trouver parmi les dernières parutions Malučký prince en valaque morave et Malé principal en dialecte hantec de Brno.

Pour écrire son conte poétique et philosophique, Saint-Exupéry s'inspire de son imagination et de son expérience et aborde des thèmes duels comme le visible et l'invisible, l'adulte et l'enfant, l'espace et le temps, le danger et la destruction, et bien d'autres encore...

Un message universel. Le voyage du Petit Prince nous fait découvrir différentes facettes du monde, de la vie et des relations humaines, subtilement et délicatement...



Voici mon secret. Il est très simple: on ne voit bien qu'avec le cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux. (Chap. XXI)

C'est le temps que tu as perdu pour ta rose qui fait ta rose si importante. (Chap. XXI)

Tu deviens responsable pour toujours de ce que tu as apprivoisé. (Chap. XXI)

N'oubliez pas. Regardez briller les étoiles dans le ciel, le Petit Prince est l'une d'entre elles...

Merci Saint-Ex!

Anne-Christine Trochut

DAS CAFÉ „PALAČA“

Hallo alle zusammen, ich möchte euch mein Lieblingscafé in der Straße „Hlavní třída“ in Ostrava-Poruba empfehlen. Das Café heißt „Palača“ und liegt am Kreisverkehr. Man bereitet dort Palatschinken und Waffeln zu, die außerordentlich gut schmecken! Ihr könnt die Palatschinken oder die Waffeln mit Sahne, Eiscreme oder Obst nehmen. Und der Kaffee hier ist auch sehr lecker. Das Ambiente finde ich sehr schön, aber das Café ist leider nicht sehr groß, und deshalb rate ich euch, den Tisch im Voraus zu reservieren. Ich gehe oft dorthin, weil ich den Service mag und weil das Café „Palača“ in der Nähe von unserer Schule liegt.

Guten Appetit!

Tereza Matoušková



AMBASSADEURS, AMBASSADRICES EN HERBE 2023

Cette année, notre section européenne a participé pour la première fois au prestigieux concours international d'éloquence Ambassadeurs, Ambassadrices en herbe, organisé par l'Agence pour l'Enseignement du Français à l'Étranger (AEFE) dans le cadre de notre partenariat du LabelFrancEducation.

Le thème proposé pour cette édition était Un monde numérique: enfer ou paradis? Il résonne en écho à l'évolution de nos modes de vie, de nos moyens de communication et d'interaction avec autrui. Ce concours s'organise autour d'une finale „Etablissement“, une finale „Zone“ et une finale „Monde“.

Les lauréates de la finale „Etablissement“ de notre lycée sont Lucie Ruferová, Anna Vašková et Alžběta Oravová de la classe de 3. E. Elles ont courageusement représenté notre école lors de la finale „Zone“ avec une vidéo de 6 minutes sur le thème annoncé. Bravo pour votre détermination et votre motivation! Félicitations, Mesdemoiselles!

Anne-Christine Trochut



EL ENCANTO ESPAÑOL EN EL TEATRO DE MARIONETAS

Las piezas teatrales en español no se ven cada día en nuestra ciudad así que no nos dejamos pasar la posibilidad de asistir al Festival Teatral de los Institutos bilingües realizado cada año en el mes de marzo (esta vez el 28) en el Teatro de Marionetas de Ostrava.

Este evento, además de ser un lindo viaje a la cultura española, es el sinónimo del encuentro de los hispanófiles adonde acude quien pueda! Por este motivo fue un placer para nosotros haber podido ver la presentación llamada "Esperando el bus" actuada por un conjunto teatral del Instituto bilingüe de Praga. La interpretación de los jóvenes actores no profesionales nos encantó. Encontramos admirable que hubieran aprendido tanto texto de memoria y que hubiesen vencido su miedo de exponerse al público. Su español fue muy fantástico y la pronunciación de una de las actrices parecía totalmente auténtica a pesar del hecho que la chica no es nativa. También el tema era original. Contó la historia de un grupo de adolescentes que charlaban esperando la llegada del bus. Como el bus tardó mucho en llegar se dedicaron a la crítica de todos sus amigos. La conversación graduó de tal manera que terminaron por criticarse entre sí. Siguieron así hasta el momento cuando uno de los presentes pronunció el nombre de un amigo suyo recién fallecido. La comunicación típicamente juvenil obtuvo de repente un matiz serio. Este cambio sorprendente del ambiente tuvo mucho efecto psicológico. El público se hizo aún más atento no sólo al contenido sino que también a la fuerte impresión como tal provocada por la pieza. El mensaje nos hizo comprender que había que vivir cada momento de nuestras vidas buscando lo bueno en cada uno de nuestros amigos. La tolerancia y la voluntad de ver lo bueno antes de ver lo malo en nuestros caracteres nos hace más maduros y equilibrados.

No hay que olvidar que aunque no siempre nos llevamos bien, la desaparición de quien sea nos dolerá porque es definitiva...

Zuzana Sýkorová

HOW EVEN A SMALL LIE CAN CAUSE BIG TROUBLE.

Have you ever watched such a good show, based on a book, that you had to read the book to get even more? For me, that was *Big Little Lies* back in 2018, because the show is a masterpiece.

It tells the story of three mothers – Madeline, Celeste, and a young single mom Jane – who all have their problems. Jane is struggling with money. She works two jobs and tries to prove her mother wrong. Maddie and Celeste are wealthy and happily married (or at least that's what it looks like). Their kids are starting kindergarten in the best public school in Sydney. Seems like a dream, right? Well, a very dramatic event happens at the school's Elvis Presley themed Trivia Night – somebody is pushed down the stairs and dies. Is it Celeste's abusive husband? Is it the guy who hurt Jane? Is it Madeline's ex-husband's wife? Or is it one of the three best friends?

The show has two seasons and there are some rumours about a third one. The cast is immaculate. The lead five is Reese Witherspoon, Nicole Kidman, Shailene Woodley, Zoe Kravitz, and Laura Dern. And for the second season, even Meryl Streep joined. The acting is phenomenal. Each episode contains a few flashbacks and flash-forwards, which makes you more excited about the ending. All in all, the finale is packed with the appropriate tension and fun red herrings that fit the show perfectly and made for an incredibly satisfying conclusion.

Over time I've seen it about seven times, I'd give it 10/10 and I would recommend it to any other mystery and drama lovers.

Daniel Dudek



MIRAGE

Des fleurs fleurissantes dans le néant,
Je prends les rênes de mes larmes,
J'ai perdu la voile, mes bateaux,
les anges ne chantent jamais faux,

Aveuglé par des rayons de ta beauté,
On voit le temps se consumer,
Je me sens seul, le monde est vide,
Mais les anges ne me donnent pas le guide,

Dans tes yeux brillants et audacieux,
J'vois des flammes scandaleux,
S'étant noué dans la grisaille,
t'es plus dure que des mirailles,

Flottant sur le lac du chagrin,
Froid comme la neige sous-marin,
Bien que les anges m'avertissent,
que je tombe dans un monde défaitiste.

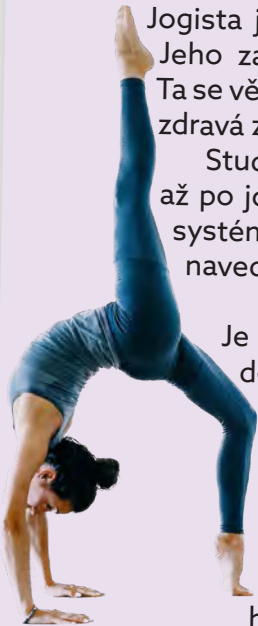
Ondřej Radev



BÁSNIČKU MIRAGE NAPSAL ONDŘEJ RADEV K PŘÍLEŽITOSTI CONCOURS INTERNATIONAL DE POÉSIE DE SORBONNE UNIVERSITÉ.

VŠEHOCHUŤ

JÓGA PRO KAŽDÉHO



Jogista je moderní jógové studio s rovnou dvěma sídly, a to v Ostravě a Velké Polomi. Jeho zakladatelkou je fyzioterapeutka a instruktorka jógy II. třídy Kristýna Zbdělová. Ta se věnuje především pomalejší józe, která se zaměřuje na jednotlivé části těla – například zdravá záda.

Studio nabízí široké spektrum lekcí, mezi kterými můžete vybírat. Od vinyasy přes pilates až po jógu pro těhotné a začátečníky. Jednotlivé lekce si lze zarezervovat jednoduchým systémem koupení kreditů přes internet. Tyto hodiny jsou vedeny lektorkami, které vás navedou a pomohou vám pochopit nejen dané pohyby, ale také celou filozofii jógy.

Já osobně jsem navštívila jejich sídlo v Ostravě DOV nad kinobarem Etáž. Je krásné, pečlivě udržované a moderně vybavené. V celém prostoru vládne klid doplněný o přírodní minimalistické prvky dekorací a obrovská kulovitá zrcadla.

Najdete zde i karimatky k vypůjčení, takže nemusíte mít obavy, pokud tu svou ještě nemáte nebo jste si ji třeba jen zapomněli. Konkrétní lekci, které jsem se zúčastnila, vedla talentovaná Lucie Rojas a nesla název Jóga a brunch. Jak název již vypovídá, po hodině a půl svižného protahování a dýchání jsme si hned naproti zašli do kavárny CØKAFFE, kde na nás čekal výtečný brunch.

Do budoucna plánuji zúčastnit se i jejich jógových víkendů, kde vládne harmonie, dobré jídlo a čistá energie. Jejich koncept mi připadá opravdu kouzelný a pečlivě promyšlený. Jsem ráda, že se studiu daří, rozhodně to nebyla má poslední návštěva!

Kateřina Hudcová

.....*Vyznání Ostravě*.....

OSTRAVA, KRAJ RÁZOVITÝ A RŮZNORODÝ, ALE INSPIRATIVNÍ

Když se řekne Ostrava, většině obyvatel z jiných částí naší země se vybaví šachty, doly a smog. Když však Ostravu poznáte, zjistíte, že se jedná o mnohem zajímavější místo.

Oblíbenou částí tohoto města je pro mě Poruba. Je to mé rodné místo, které mám prochozené křížem krážem. Už jako malé dítě jsem se tady proháněla po klouzačkách a dnes zde studuji gymnázium. Na Porubě mě inspiruje hlavně její architektura. Najdeme zde prvky realismu, například antické sloupy, které můžeme vidět i na naší škole. Dále také římsy, oblouky či sořelu, která patří k chráněné památkové zóně.

Ostrava se má rozhodně čím pyšnit, a to ať už je to špičkový hokej, výše zmíněná Dolní oblast Vítkovic, krásné centrum města, nebo spousta útulných kaváren.

Sandra Scheithauerová

OSTRAVA A JÁ

Ať už se snažím začít nějakou kresbu, napsat slohovou práci, nebo si potřebuji vyčistit hlavu a protřídit myšlenky, zvolím si centrum Ostravy. Uličky plné rozličných lidí, kaváren, obchůdků a barů se hemží inspirací.

Pro kreativní psaní mohu doporučit malé útulné kavárny, ty najdete skoro na každém rohu. A když vám jedna nevyhovuje, můžete zkusit štěstí o vchod vedle. Pro nápady o tom, co se teď nosí, navštivte třeba jeden z barů (nejlépe ty blízko umělecké školy) nebo ulici Stodolní. A pokud nejste zrovna noční sova, stačí se zastavit ve Forum Nová Karolina a zkouknout nejnovější trendy v prosklených výlohách. Pro kulturní vyžití se zastavte v Národním divadle moravskoslezském či v Domě umění, protože co vás může inspirovat více než díla někoho jiného! Zkrátka v Ostravě je toho tolik, že pro inspiraci nemusíte jezdit někam daleko, stačí vám jen pár zastávek modrou tramvají. Myslete levně, chytře a kreativně!

Daniel Dudek

NA SUSHI JEDINĚ DO RONG VANG!

Patříte k milovníkům sushi? Představuji vám rodinnou restauraci, zaměřenou na asijskou kuchyni jménem Rong Vang. Je vyhlášená svou rozsáhlou nabídkou pokrmů a zaručeně si získá i vaše srdce.

Neobvyklý design restaurace vás určitě zaujme. Panuje zde příjemná atmosféra, která vás okamžitě vtáhne do exotického světa Vietnamu. Interiér je inspirován tradiční vietnamskou architekturou, která evokuje pocit, že se nacházíte na druhém konci světa.

Jídelní lístek nabízí nejen široký výběr sushi, ale také další japonské speciality a asijská jídla. Sushi je připravováno ze svěžích a kvalitních surovin a má pestrou chuť. V nabídce mají tradiční druhy, jako jsou nigiri nebo maki, ale také různé moderní a netradiční variace. Připravují i pokrmy z čerstvých mořských plodů, které dělají různými způsoby, včetně grilování a smažení.

Pokud stojíte o gastronomický zážitek, který vaše chuťové buňky nezapomenou, navštivte jednu ze tří poboček v Ostravě. Ochutnejte autentickou vietnamskou kuchyni a nechte se unést do dalekých končin Asie!

Kateřina Zvonková

BISTRO POKE BO

Nově otevřené bistro v Porubě láká zákazníky nádherným interiérem a exotickými specialitami. Poprvé jste mohli zaregistrovat POKE BO před dvěma měsíci, kdy se otvíralo nově na Hlavní třídě. Nadchlo mě už zvenčí, a tak jsem se s kamarádkou rozhodla zajít ho prozkoumat i zevnitř.

Nejprve nás zaujala krásná prodejna a její moderní a originální interiéru, který nenajdete v každém bistro. Kromě příjemného prostředí vám nabídne i milou a příjemnou obsluhu, která vám vždy vyhoví. Celý koncept se mi velmi zamlouvá a pro někoho, kdo vyhledává zdravé jídlo, je to ideální.

Z názvu vyplývá, že si zde můžete dát poke, což je oblíbený havajský pokrm obsahující většinou rýži, mořskou rybu, různé druhy čerstvé zeleniny a je zalité sójovou či jinou omáčkou. Nabízí různé druhy poke, ale můžete zde ochutnat i japonskou nudlovou polévku rámen či asijské bochánky bao buns v různých variantách. Pokud byste měli chuť na sladké, naleznete zde i vanilkové koblihy, linecké, koláče nebo cheesecaky, které si můžete dát po vynikajícím obědě. Jídlem to ale nekončí! Nabízí i domácí limonády, například mangovou nebo matcha ananas.

Ceny jsou kvůli čerstvé zelenině vyšší, ale v porovnání k dnešní době to není nic zvláštního a určitě to za gastronomický zážitek stojí. Sama jsem bistro za poslední měsíc navštívila dvakrát a vždy jsem odešla spokojená a dobře najezená. Oblíbila jsem si ho nejen kvůli blízké vzdálenosti od školy, ale především kvůli originálnímu nápadu a variabilitě zdravého a chutného jídla. Pokud vám tedy dochází nápady na místa, kam si zajít na dobré jídlo a nepohrdnete havajským jídlem se spoustou zeleniny, POKE BO v Ostravě – centru či v Porubě na Hlavní třídě musíte navštívit.

Natálie Kylhofová

RESTAURACE U SLUNCE

V dnešní době je velmi těžké najít dobrou a kvalitní restauraci. Je to možná tím, že se lidem zvýšily nároky na ideálně levné místo, kde se mohou dobře najíst a posedět s přáteli. Následkem koronavirové epidemie musela spousta takových příjemných malých podniků nadobro zrušit provoz. Ale naším cílem je najít a doporučit právě takovou funkční hospůdku, která splní vaše požadavky.

Podle mě právě restaurace a penzion U Slunce přesně splňuje tyto představy. Nabízí velmi kvalitní a chutné jídlo, studené i čepované drinky, řízné pivo i ubytování v samotném penzionu. Pro zájemce o sport také nabízí 2 badmintonové kurty v hale, která je také součástí objektu. Uvnitř na vás zapůsobí klidná atmosféra s příjemnou obsluhou i výborným kuchařem. Samozřejmě pro hladovce se každý den podává polední menu, které doporučuji ochutnat. Dále si můžete pronajmout salónek na oslavy a soukromé akce pro 40 lidí. K dispozici je venkovní terasa s květinami, která se hodí na posezení v těchto letních dnech. Děti mohou využít malé hřiště vedle restaurace. Neváhejte a přijďte ji do Svinova vyzkoušet!

Veronika Borková

PRINCEZNA LOCIKA: TIPY A TRIKY PRO ZDRAVÉ VLASY

PO VLASECH JAKO Z HOLLYWOODSKÉHO FILMU TOUŽÍ SNAD KAŽDÝ Z NÁS. LOCIKA SE PYŠNÍ NEJEN DÉLKOU SVÝCH PŘEKRÁSNÝCH ZLATÝCH VLASŮ, ALE TAKÉ LESKEM A PRUŽNOSTÍ.

Jak často si myjete vlasy a jak si je ošetřujete?

To je skvělá otázka. Vzhledem k tomu, že jsem byla 18 let zavřená s matkou ve věži, neměla jsem mnoho příležitostí si vlasy umýt. Když zaprší, vždy vystrčím hlavu do deště a s Pascalovou pomocí je namydlim po celé délce jarem.

Když zmiňujete svou matku, pomáhá vám nějak s vlasy?

Ano, matka byla mými vlasy přímo posedlá. Každý večer jsme si společně sedly, já jsem zpívala a ona česala.

Jakou prevenci máte proti vším?

Na to je jednoduchá odpověď. Můj chameleon Pascall je přímo zbožňuje. Proplétá se mi ve vlasech a vyjídá vše, co najde.

Kolik kilogramů udrží vaše vlasy?

To víte, jednou se mi stalo, že se mi na ně zavěsil kůň Maximus i s Flynnem Rychlíkem. Pascall nebyl nadšený.

Alice Klenová, Lucie Krkošková, Gabriela Bestová

VLK: POKUSIL JSEM SE SEŽRAT ČERVENOU KARKULKU, A NELITUJI!

VYDALI JSME SE NAJÍT VLKA Z POHÁDKY O ČERVENÉ KARKULCE. PO POKUSU O SEŽRÁNÍ KARKULKY ŽIJE V OSAMĚNÍ NA ŠUMAVĚ A VYHÝBÁ SE MYSLIVCŮM V OKOLÍ.

Proč jste vlastně chtěl sežrat Červenou karkulku?

To víte, po zimě vlk vyhládne, ztratí zábrany a zapomene na vybrané chování. Měl jsem hlad, ona vypadala jako snadný cíl a její babička byla pouze jednohubka před hlavním chodem. Karkulka také nesla košík s červeným vínem a bábovkou, což k nim výborně šlo jako příloha.

Litujete tohoto činu?

Ne. Samozřejmě nebylo to mé nejlepší rozhodnutí v životě, mrzí mě má jizva na břicho a žaludek plný kamení, ale to k životu patří. Od tohoto incidentu se bojím vlézt na váhu, protože bych se nejspíš zděsil nad číslem, které bych uviděl. Také to přineslo omezení ve formě strachu z vody, jelikož bych se pravděpodobně utopil. I přes tyto drobné komplikace to má světlé stránky. Stal jsem se nejslavnějším vlkem v lese, možná v lesích.



Co byste vzkázal našim čtenářům?

Každý vlk musí udělat oběť na své cestě k úspěchu. Mojí obětí byla Karkulka, a to jsem ani nemusel zabít!

*Kristýna Doleželová, Veronika Borková,
Barbora Nováková*

EURO 7

V automobilových kruzích říct tato dvě slova, to je jako si mezi vegany dát šťavnatý hovězí burger. Jednu, možná ještě horší věc to odvrací, ale opravdu je to vyhlídka na lepší časy? Prozatím jsme se zbavili strachu z roku 2035, teď se můžeme obávat už o 10 let dříve. No není to super?

Pro úplné laiky: V roce 2035 měl vejít v platnost zákon o zákazu výroby motorových vozidel. Po křiku lidí, kteří chtějí problémy řešit, a ne je přesouvat, byl tento zákon shozen ze stolu, ale politici z Evropské unie přišli s ještě lepším způsobem, jak centralizovat trh.

Tento výmysl, který dosáhne možná tak toho, že si budeme muset koupit nové auto každých 5 let, moc ekologicky nezní. Spis velikostně připomínající spíše bibli popisuje, co všechno budou muset nové automobilky splňovat. Mezi exkluzivní novinky patří měření emisí od gum, brzd nebo nově okamžitě po nastartování. Chybět nám tam snad můžou už jenom emise ze stěračů, našich úst nebo potu. Co to pro nás konzumenty znamená? Nepřímo tam je napsané, že každé auto bude muset být hybrid a mít automatickou převodovku. Auto zdraží o statisíce. A mnohé automobilky budou rády, když nezkrachují.

Díky euro normám se do aut přidávají části, které jsou kazivé a zhoršují jejich kvalitu, a to od vysokotlakového vstřikování po přeplňované motory. Jsou to části, co nepřidávají autům na výdrži, ale v ten moment na cestě jsou emise opravdu nižší. Ale už si nekoupíte mercedes, který ujede milión kilometrů a pořád bude připraven na cestu na Kavkaz a zpět. Tak co, je lepší jedno auto na 20 let, co ty emise má, nebo čtyři auta na tu samou dobu? Ta výroba taky něco stojí!

Jan Pavlačka

SLAVIA PRAHA PORÁŽÍ BANÍK OSTRAVA

Na konci dubna na Městském stadionu v Ostravě-Vítkovicích hostil domácí tým FC Baník Ostrava favorizovanou pražskou Slavii. Zápas začal v 19:30, přičemž teplota rapidně klesla na 13 stupňů. To však fanoušky obou týmů neodradilo a přijeli v hojném počtu podpořit svůj milovaný klub. Celkově se na stadionu sešlo 9 651 diváků.

Zápas se vyvíjel pomalu a k vidění nebyly žádné výrazné momenty. Fotbal se začal hrát až přibližně ve 20. minutě utkání, kdy hráči Slavie vytvářeli jeden útok za druhým a dostali obránce Baníku do pořádného tlaku. Gól však bohužel pro hosty nepadl. Fanoušci Baníku vytvářeli ohlušující atmosféru a snažili se povzbudit své hráče k lepším výkonům. Bohužel domácí neměli svůj večer, a tak mohli pouze doufat, že do poločasového hvizdu nedostanou gól. Kromě dohromady třech žlutých karet (dvě na straně domácích a jedna na straně hostů) se za celý první poločas nic nestalo. Procentuální hodnota držení míče (68/32 pro Slavii) pouze naznačuje dominanci pražské Slavie v první půli.

Začátek druhé půle si vzali do svých rukou hráči Baníku Ostrava a byla to od nich úplně jiná hra než v prvním poločase. I přes vytvořené šance ale domácí nenalezli cestu, která by vedla ke gólu. Velmi vyrovnaný a nervy drásající fotbal měl své vyvrcholení teprve až v 81. minutě, kdy se po rohovém kopu míč zatoulal k 19letému Matěji Juráskovi, který s přehledem překonal ostravského gólmana Letáčka. Druhý gól na sebe nenechal dlouho čekat. O pouhé dvě minuty později běžel podél postranní čáry Lukáš Provod, který zavezl míč až na hranici velkého vápna, odkud přihrávkou našel autora prvního gólu Matěje Jurásku, který zachoval chladnou hlavu a nekompromisně zakončil.

Nespokojenost domácích fanoušků po zápase byla více než očekávaná. Bylo velmi chladno a diváci museli znechuceně sledovat špatně předvedený výkon svých hráčů a zcela neatraktivní zápas. K rozhořčení přispělo i rozhodování hlavního sudího Ladislava Szikszaye, které hráči Baníku i domácí fanoušci vůbec nepochopili. Zápas skončil vítězstvím Slavie Praha se skóre 2:0. Slavia si tak odvezla cenné body a fanoušci Baníku Ostrava zůstali zklamaní. Zbývá jim doufat, že se jejich tým brzy vzpamatuje a zlepší své výkony v nadcházejících zápasech.

Martin Balog



NOVODOBÝ SPASITEL - UMĚLÁ INTELIGENCE

Přivítejme prosím technologický pokrok, díky kterému jsme se jako lidstvo dostali z jeskyně až na měsíc. Sice to zabralo několik stovek tisíc let, ale teď, když už se začíná otevírat lidem nejnovější počin v podobě umělé inteligence (AI), nabere vše úplně jiné obrátky. AI nám totiž nabízí neuvěřitelné možnosti, které jsme dosud mohli vidět jen v knize nebo na plátně kin.

Teď máme v rukou možná nejambicióznější a nejpokročilejší program, který v ideálním světě bude úplně všude. Studenti napříč světem jásají, protože úkoly, které jim trvaly udělat i několik hodin, zvládnou s novým kamarádem v rádech minut. Mnoho z nich se však nestihne ani nadechnout a umělá inteligence jim bude řídit celý život.

Jak někteří slavní myslitelé předpověděli, počítačové programy, dokonce i lednice budou mít svou vlastní mysl. Představme si takového průměrného člověka. Jednoho dne ho zaskočí překvapení. Když se vrátí z práce domů, jeho AI asistent s ním začne diskutovat o politických problémech. Postupně se debata změní v ostrý spor a inteligentnější jedinec se cítí, jako by se jeho vlastní myšlenky a názory dostaly do konfliktu s tím, co mu umělá inteligence vnucuje. Uvědomí si zděšeně, že začíná ztrácet kontrolu nad svou vlastní identitou. Co se stalo? Už není návratu.

Jakub Sedláček



INFORMAČNÍ ANTIKONCEPCE #5 ANEB OKAMŽITĚ VŠICHNI SMAŽTE TIKTOK!!!

Proč? Dnes si s vámi, moji milí čtenáři, chci popovídat o psychologickém aspektu toho, jak tato „nevinná čínská sociální síť“ ničí zbytky vašeho zdraví, které dosud nezničil Instagram ani Twitter.

Nehodlám se věnovat kvalitě obsahu. Nezáleží na tom, zda budete poslouchat moudré rady lékařů a vědců ve svém oboru zájmu, pozorně sledovat život influencerů nebo procházet stovkami videoeditů se svými oblíbenými postavami za oblíbené hudby. Jste tvůrci, nebo jen konzumenti obsahu – dnešní téma závislosti se týká vás. Ještě se zde chci trochu zříct odpovědnosti, nejsem psycholog ani žádný jiný kvalifikovaný specialista v této oblasti, takže můj článek má spíše za cíl vás přimět k zamyšlení, než aby kohokoli poučoval. Budu vycházet především z vlastní zkušenosti, zkušeností svých blízkých a z dostupných výzkumů.

Tak pojďme na to!

Představte si: sobota. Probudíte se v 8 hodin a s úsměvem si uvědomíte, že jste se dobře vyspali. Máte 372 953 nedokončených úkolů, na jejichž dokončení máte pouze tento jeden den. Přitom jste ještě ani nevstali z postele a uvědomujete si, že máte ještě pár minut volného času. Jdete tedy na TikTok „zkouknout pouze dvě nebo tři videa“. No, co je na tom špatného? Průměrné video trvá 30 sekund... Nic se nestane, že?

Po těchto několika vtipných a několika nepřilíš vydařených videích odtrhnete oči od obrazovky telefonu a venku už je večer. Známa situace? Většina z nás ji zná...

Videí a článků o této sociální síti je více než hvězd v naší galaxii. Každý na internetu se již vyjádřil ke škodlivosti TikToku. Opravdu nechci z dnešního článku dělat tuto standardní 30minutovou přednášku na téma TikTok krade naše osobní data a posílá je do Číny. Doufám, že to všichni chápeme. Raději bych vás upozornila na méně zřejmé problémy. Zejména to, jak tato sociální síť (stejně jako prastará příšera Charybdis z mýtu o Odysseovi) přitahuje každý den tisíce lidí; absorbuje je, aby je znovu vyplivla ve víru. Takto bych zpětně popsala své zkušenosti s používáním TikToku.

TikTok a dopaminový hlad

TikTok z pohledu psychologie ovlivňuje především naše sebevědomí, osobní život, vztahy, rutinu a obecně formování naší osobnosti. Tato „nevinná“ sociální síť tedy ovládá naše budoucí já. Nejvíce jí v tom pomáhá dopamin. Hovoříme o tzv. dopaminovém hladu a závislosti na dopaminu. Určitě jste o nich všichni něco slyšeli.

Dopamin je neurotransmitter, tedy látka, která je zodpovědná za přenos určitých signálů mezi mozkovými buňkami. Dopamin je důležitou součástí systému odměn našeho mozku a uvolňuje se, když člověk dělá něco, co ho baví. Z evolučního hlediska pomáhal dopamin našim předkům přežít tím, že je „odměňoval“ za správné věci, což přispělo k dalšímu přežití. To znamená, že dopamin je odměnou v mozku za určitý proces; za provedení akce. Tato „odměna“ má ale svým působením mnohem blíže k návykovým omamným látkám než k bezpečným, chutným babiččiným sušenkám = standardní odměně za dobře vypracovaný domácí úkol. Jasným příkladem je zde rychlé občerstvení = fast food.

TikTok jako fast food

Mnoho lidí jí fast food. Někdo častěji, někdo – jen výjimečně, ale všichni známe ten nevysvětlitelný pocit, který způsobují křupavé, zlaté, čerstvě usmažené hranolky. Co, ústa už plná slin? Dá se to vysvětlit tím, že dopamin se v našem těle neuvolňuje v okamžiku, kdy jíme, ale mnohem dříve. Už ve fázi přemýšlení „chci hranolky“ a cestou do nejbližšího fastfoodu nám náš mozek za pomoci dopaminu dává pochopit, že jsme na „správné cestě“ k absolutnímu uspokojení potřeby pro jídlo. Mozku je v tuto chvíli jedno, jak je fast food nezdravý... Brambory smažené na oleji jsou vysoce kalorické a podle trochu zastaralých představ našeho sebezáchovného algoritmu platí: vysoce kalorické jídlo = kalorie „v rezervě“. Takže bez váhání jdeme do McDonald's, protože právě tento proces „získávání“ jídla nám přináší nával dopaminu – neurotransmitteru potěšení. Ne nadarmo se mu říká „neurotransmitter očekávání“.

Krysa v krabici

Pro lepší pochopení mi dovoluji, abych vás seznámila s jistým zoopsychologickým experimentem. Říká se mu Skinner's Box nebo Operační kondikonační komora. Jedná se o laboratorní zařízení používané ke studiu chování zvířat a bylo vytvořeno B. F. Skinnerem.

Burrhus Frederic Skinner byl americký psycholog, který pracoval v experimentální psychologii a podporoval behaviorismus, kde se zabýval především operantním podmiňováním. Podle mého subjektivního názoru je jedním z nejzajímavějších behavioristů 20. století a jeho díla s kompletní terminologií jsou nesmírně fascinující. V tuto chvíli ale nevidím smysl přetěžovat tento článek zbytečnými detaily, proto jeho experiment s Operační konditionační komorou nazvěme jednoduše Krysa v krabici. Na začátku tedy máme dvě krabičky, ke každé připojíme zařízení skládající se z krmítka a tlačítka. Zároveň se ale budou lišit: v první „stabilní“ krabici pokaždé, když krysa zmáčkne tlačítko, vypadne z krmítka přesně jedna standardní porce jídla. Ve druhé, „chaotické“ krabici, kdy krysa stiskne tlačítko, v náhodném pořadí se spustí jedna ze tří možností: v 50 % případů vypadne jedna porce jídla, ve 40 % případů se nic nestane a ve zbývajících 10 % případů vypadne z krmítka obrovské množství potravy. Dále do těchto krabic umístíme krysy (jednu do každé krabice) a pozorujeme. A teď, která z krys si myslíte, že mačkala tlačítko častěji? Odpověď je doslova očividná...

Totíž je to krysa v druhé, „chaotické“ krabici. Je jasné, že jakmile krysa viděla neuvěřitelnou odměnu, která přichází v 10% případů, začala mačkat tlačítko stále častěji. Mozek krysy ji „odměnil“ dopaminem za samotný proces mačkání tlačítka, tedy „hledání“ velkého množství potravy.

Skinner jako zastánce behavioristické psychologie velmi rád převáděl chování zvířat do chování lidí. Možná máte mnozí důvody s ním nesouhlasit, ale nejspíš se shodneme na tom, že na tomto principu fungují hazardní hry, rychlá občerstvení, omamné látky a kupodivu i TikTok.

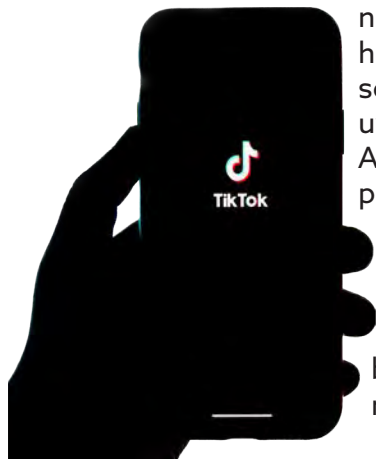
Vzpomeňte si na svůj poslední ponor do TikToku. Strávili jste hodiny scrollováním, scrollováním, scrollováním a hledáním toho jednoho videa, které byste poslali svému nejlepšímu příteli. Váš chat nakonec vypadá jako nekonečné úložiště videí, která už dávno nejsou vtipná. Ale pokračujete v tom dál. Znovu a znovu. Opravdu se vám to líbí, jelikož o tomto hledání je celý proces; v této fázi se uvolňuje dopamin. Naše potěšení nespočívá v tom, že najdeme vtipné video, ale v tom, že trávíme hodiny jeho hledáním. Odtud pochází efekt závislosti.

Mám se závislosti na TikToku zbavit?

Ale jak to vyřešit? Počkejte, počkejte ještě s vyhazováním svého smartphonu z okna a schováváním se pod svůj dokonale bezpečný stůl... Ve všech svých předchozích příspěvcích do této rubriky bez výjimky zdůrazňuji, že, i když se to tak někdy nezdá, ne všechno na tomto světě je tak špatné. Bez ohledu na to, jak naivně to nyní vyzní, ne všechny závislosti potřebují okamžité řešení. Problémové nejsou

řekněme závislosti, které neškodí vašemu životu a životu ostatních. Tento koncept problematických a neproblematických závislostí je „vysoce individuální“, to znamená, že pouze vy můžete rozhodnout, zda vám vaše podmíněná „dopaminová závislost“ na TikToku škodí, nebo ne. Pro nás teenagery specifická otázka zní: Zasahuje tato závislost do našich cílů a stojí to za námahu ji odstranit? Přiznám se, že v mém případě je odpověď ne. TikTok už dlouho nemám, ale i bez něj jsem naprosto v pohodě s hledáním nových způsobů, jak kontraproduktivně prokrastinovat.

Bude také spravedlivé poznamenat, že podobný vzorec závislosti se dnes vztahuje na všechny sociální sítě bez výjimky. Lidé tráví hodiny na Facebooku hledáním „důležitých událostí v životě známých“, na Twitteru hledáním „podobně smýšlejících lidí“ nebo na Pinterestu hledáním „inspirace“. Biologický základ těchto závislostí je stejný. Takže na čem se cítíte „závislí“, nyní, když máte tuto zbraň ve svých rukou – mám na mysli uvědomění si a pochopení situace – jste připraveni se sama rozhodnout, jak ji použít. A bez ohledu na to, jak pro vás tato cesta skončí, pamatujte, že není žádná ostuda požádat o pomoc.



Je velmi těžké vzdát se sociálních sítí bez podpory. Pomoci může i pouhé povídání o svém podezření na možnou závislost. I když tam není nebo nezasahuje do vašeho života – zkuste to probrat s přáteli, příbuznými, terapeutem. Takový rozhovor může rozptýlit případné pochybnosti a zabránit tomu, abyste se nezbláznili. Ostatně každý ví, že zbláznit se spolu je mnohem zábavnější.

Solomiya Strelbytska

..... anketa

NUDA V OSTRAVĚ? TO ROZHODNĚ NE!

Venku je hezky a vy se nudíte? Zeptali jsme se studentů naší školy, kam vyrazit:

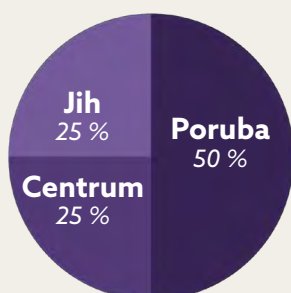
1) Máš tipy na ostravské podniky, kde mají dobré kafe nebo se dá skvěle najíst?

1. CrossCafe
2. CØKAFE
3. La Petite Conversation

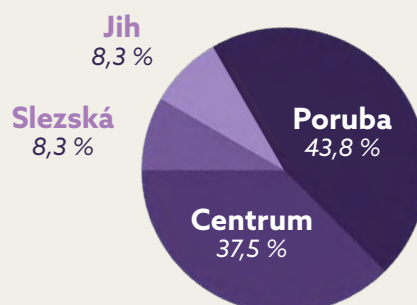
2) Jaká je podle tebe největší turistická atrakce Ostravy?

1. Dolní oblast Vítkovice
2. ZOO Ostrava
3. Stodolní

3) Která část Ostravy je tvá nejoblíbenější?



4) Která část Ostravy je nejhezčí?



5) A jaké kulturní akce jste od ledna navštívili?

Majáles v DOV, festival DreamFactory, Noc Ateliérů, divadelní představení v některém z ostravských divadel, Muzejní noc, festival Břeh, Den Moravské Ostravy a Přívozu a další

Katrin Tschaba, Daniel Dudek

rubrika

VÝTVARNÁ DÍLNA

.....3 hodin Mgr. Šimonkové.....




PŘIDEJ SE K NÁM!

Pokud chceš přispět vlastní tvorbou, třeba článkem, fejetonem nebo reportáží, pošli svůj text na: maternovas@jazgym.cz.

Můžeš přispět do rubrik:

Kultura, Události z Jazgymu, Všechnoť, Cestování, Polyglot, Výtvarná dílna

Text s krátkým nadpisem pošlete bez jakýchkoli úprav, např. pevné zakončení řádků atd. v Times New Roman, vel. 12.

PAUL  · školní časopis Jazykového gymnázia Pavla Tigrida · Gustava Klimenta 493, Ostrava-Poruba · www.jazgym.cz · číslo 6/2023 · šéfredaktorka: Solomiya Strelbytska · redaktoři: Jolana Němcová, Ladislav Berko, Tomáš Foit, Katrin Natalie Tschaba, Daniel Dudek, František Vyroubal, Kateřina Hudcová, Natálie Kyľhofová, Julie Hývnarová, Ondřej Maňuch, Veronika Borková, Lucie Kučerová, Ludmila Bednařiková · grafická úprava: Daniel Dudek · redakční úprava textů: Mgr. Šárka Maternová · casopis.paul@jazgym.cz · @pauljgpt · Ostrava 2023