

číslo 6 / duben 2023

školní časopis Jazykového gymnázia Pavla Tigrida, Ostrava-Poruba

PAUL



UDÁLOSTI Z JAZGYMU

LYŽAŘSKÝ KURZ V NASSFELDU

V předposledním lednovém týdnu proběhl pro žáky prvního ročníku lyžařský kurz v rakouském Nassfeldu.

Kurz začal v neděli ráno. První den byl vzhledem k počasí a kvalitě lyžování a sjezdovek ten nejhorší, jezdili jsme doslova přes hory a dolů, a hlavně tedy přes muldy. V ten den byl také zaznamenán největší počet pádů, kotrmelců a všech možných přemetů. Jistota byla, že se to může jen zlepšovat. Už ve středu svítilo nádherné slunce, které nám vykouzilo úsměvy na tváři. A protože jsme instagramová generace, museli jsme si samozřejmě udělat několik fotek. Některé jsou k náhledu pod článkem. Vydali jsme se také na několik vyhlídek, do snowparku a nechyběly ani černé sjezdovky. Ve čtvrtek jsme dokonce měli možnost si zazávodit ve slalomu. Po večerech jsme hráli hry, chodili jsme ven, zpívali písničky a trávili pěkný čas s kamarády i učiteli. Uskutečnila se také velká koulovačka. Pobyt utekl jako voda a před námi byl poslední den. Sbalené kufry jsme naskládali do autobusu a vyjeli si užít poslední chvíli na svahu.

Domů se nám nikomu moc nechtělo a někteří si plánujeme koupit domy u sjezdovek a lyžovat tam navždy. Odvezli jsme si spoustu nezapomenutelných zážitků, nových kamarádů a samozřejmě nové „skills“ na lyžích. Také bych chtěla poděkovat našim učitelům/instruktorům, že nám vytvořili zážitek na celý život.



Lucie Rufarová



Lucie Rufarová

Lucie Rufarová

BESEDA S HEJTMANEM

Beseda s hejtmánem na téma Transformace MSK se uskutečnila v polovině února v zasedacím sále Krajského úřadu Moravskoslezského kraje. Studenti se zajímají o tematiku rozvoje kraje, o čemž svědčí množství otázek, které I. Vondrákovi položili.

Mgr. Šárka Maternová



Šárka Maternová



Šárka Maternová

ZAMĚŘENO NA FOKUS

Studenti Jazykového gymnázia Pavla Tigrida v Ostravě vyrazili do Prahy na natáčení televizního pořadu Fokus Václava Moravce. Akce se uskutečnila v polovině prosince loňského roku v kostele svatého Šimona a Judy, který symbolizuje téma víry a naděje. V publiku bylo přes 100 studentů, které přilákala nejen možnost položit otázku pozoruhodným hostům, ale především sám moderátor, Václav Moravec.

Po příjezdu následovaly aktivity v podobě návštěvy Armádního muzea Žižkov, Rudolfiny a prohlídky redakce Deníku N. V rámci školní akce žáci neplatili vstupy, čehož využili a účastnili se programu v plném rozsahu. Zvědavější jedinci ocenili diskusi v kavárně ohledně tématu pořadu a pohledu na něj očima učitelů. Pozdní odpolední hodiny patřily přípravám a organizaci samotného natáčení. Diváci si nejprve odložili své osobní věci v šatně, poté přišel čas na pokyny k chování během přenosu a v neposlední řadě usedli na předem určené místo v obecnstvu. Večer se nesl ve znamení hlavní události dne, a to živého přenosu, jenž začal ve 20.00. Hladký průběh zajistil zkušený moderátor Václav Moravec a hosté, které všichni v kostele jen tiše poslouchali. Dvě hodiny s malými přestávkami mezi jednotlivými hosty utekly jako voda. Po úspěšné finální klapce se všichni odebrali debatovat o svých pocitech a dojmech do hotelu a balit se na zítřejší odjezd.

Ladislav Berko



Kristýna Doležalová

MALÁ CHVILKA POEZIE O VELKÉ

Od 1. do 31. března se na našem gymnáziu uskutečnil 4. ročník poetických setkání Malá chvílka poezie o velké. Studenti si mohli vybrat báseň a se svými kamarády či sólo ji každý den o velké přestávce recitovat na jakémkoli místě ve škole. Básně mohly být z jejich vlastní tvorby, od známých či neznámých básníků a v různých jazycích. Zapojili se i učitelé, aby předvedli studentům svou uměleckou duši.

Kristýna Doležalová

BRETAŇSKÝ VEČÍREK

Sál centra Pant se na začátku prosince minulého roku zaplnil studenty Jazykového gymnázia P. Tigrida, jejich rodiči a kamarády. Přítomni byli také učitelé, paní ředitelka a další hosté.

Už tradičně se zde konal Bretaňský večírek. Deset našich studentek ze třídy 6.E prezentovalo své zkušenosti a zážitky z pracovních stáží v oblasti turismu, které absolvovaly během letních prázdnin v Bretani. Přidali se k nim také tři studenti a jedna studentka z Wichterlova gymnázia.

Stáže nabízí naše gymnázium studentům již řadu let. Pro studenty pak znamenají stáže možnost nejenom pracovat, procvičovat francouzštinu, ale také poznávat krásy Bretaně a získat nové přátele. Na program byly nejenom vstupy studentů, ale také výborné palačinky, které chutnaly stejně jako ty bretaňské. Děkujeme všem studentkám a studentům za jejich motivaci, snahu a píli!



Marie Tomášková

Mgr. Marie Tomášková



Marie Tomášková

AUSTRALSKÝ SKYDIVER NA JAZGYMU

STEVEN CUNNINGHAM JE 19LETÝ AUSTRALAN, KTERÝ PŘI SVÝCH CESTOVATELSKÝCH TOULKÁCH PO CELÉM SVĚTĚ ZVOLIL ZA SVOU ZÁVĚREČNOU DESTINACI OSTRAVU. JAKO STEVENŮV DOBRÝ KAMARÁD JSEM S NÍM STRÁVIL DVA TÝDNY PŘED JEHO ODLETEM ZPĚT DO ZEMĚ KLOKANŮ. MLADÉHO AUSTRALANA JSTE MOHLI NA PŘELOMU LEDNA A ÚNORA POTKAT I V PROSTORÁCH NAŠÍ ŠKOLY, PROTOŽE NAVŠTÍVIL NĚKOLIK TŘÍD

..... S POVÍDÁNÍM O SVÉ RODNÉ ZEMI A CESTOVÁNÍ.

Jak ses dostal ke skydivingu?

Při rodinné dovolené na Novém Zélandu jsem jako 12letý klučina obdivoval létající lidi v oblacích s padáky na zádech. Tento sport mi utkvěl v paměti, a jakmile jsem dostal možnost do toho v 17 letech poprvé praštit, věděl jsem, že je to to pravé ořechové.

Jaké to bylo stát poprvé na hraně letadla, neměl jsi ze seskoku strach?

Opravdu jsem se těšil, myslím, že ta samotná radost a adrenalin v krvi smetly veškerý strach se stolu, de facto letadla (*smích*). Skydiving jsem si také musel v rámci kurzu pečlivě prostudovat, a proto jsem věděl, co čekat, alespoň teoreticky. Abych se přiznal, cítil jsem trochu nejistotu ze samotného skoku, po startu tento pocit ale ihned opadl a já měl pouze euforii.

Uvědomoval sis rizika tohoto sportu?

Určitě, v rámci samotného kurzu jsme museli projít tzv. risk elimination, která nás prakticky připravovala na všemožné nástrahy a nebezpečí v průběhu letu. Jsme trénováni na to, abychom si tato rizika nepřipouštěli k tělu a brali je pragmaticky jako fakta. To prostě ke sportu patří.

Podporovali tě rodiče?

Neposkytli mi žádné finanční prostředky, ale řekli, že jim to nevádí. Věří mi, a to je to nejdůležitější.

Jak moc je tedy tento typ sportování finančně náročný?

K tomu, abys vůbec mohl začít, musíš mít na účtu 10 000 australských dolarů (asi 150 000 korun), takže vcelku dost. A následně počítej s 42 dolary (630 korun) za každý uskutečněný seskok.

To je fajn částka za jeden seskok, ne?

Ano, ale jeden skok ti nikdy nestačí. Minimálně mně a mým přátelům teda ne. Většinou seskočíme tak 6 až 7x denně, hod' si to do kalkulačky... Ve výsledku docela dost.



Steven Cunningham

Asi to je hloupá otázka, ale existuje při seskoku nějaký plán B?

Ano, je zde sekundární padák, a pokud se dostaneš do bezvědomí nebo jiných potíží, máš k dispozici počítač, který uvolní tvůj padák v určité výšce, a ty se tak dostaneš bezpečně zpět na zem.



Jakou máš filozofii v tomto sportu?

Je to pro mě pocit úplné přítomnosti a absolutní svobody, uvědomuji si, že mám nad sebou absolutní kontrolu. Je to, jako kdybys obdivoval krásu života. Můžeš ji v daný moment doslova cítit a tančit s ní v oblacích. Na zemi máme všichni omezený čas a skydiving mi vždy připomene, že bychom si jej měli užívat každou sekundou.

Čeho chceš ještě dosáhnout ve skydivingu?

Rád bych si osvojil tzv. wing suiting. Člověk si obleče speciální oblek, který zvětší plochu těla, a tak se v něm dá plachtit ve vzduchu. Také je pro mě lákavá akrobacie ve více lidech.

Steve, děkuji moc za čas a doufám, že si zbytek pobytu v České republice ještě užiješ.

Taky děkuji, byl to fajn pokec. Jsem vděčný za příležitost nahlédnout pod pokličku středoškolského vzdělání právě u vás na škole.

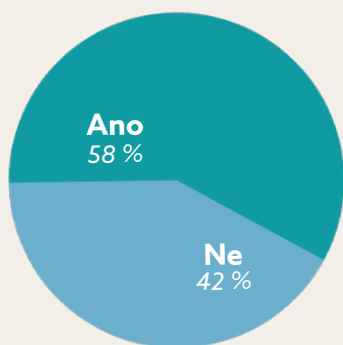
Tom Foltýn

..... anketa

JAZGYM A SPORTY

Chtěli byste začít dělat nějaký sport a chcete, aby byl hodně zajímavý? Zeptala jsem se našich studentů a tady jsou odpovědi. Podle ankety sportuje většina... Takže kromě jazykového gymnázia jsme i sportovní?

1) Děláš momentálně nějaký sport?



2) Dělal jsi v minulosti nějaký sport?



3) Jaké jsou nejzajímavější sporty?

1. volejbal
 2. krasobruslení
 3. jezdectví/tanec/hokej
- dále poté: lukostřelba, šerm, biatlon, agility, ferraty

4) Jakému sportu ses v minulosti věnoval?

atletika, fotbal, volejbal, tanec, tenis, mažoretky, japonské šachy, šipky, taekwondo, capoeira a další

Katrin Tschaba

CESTOVÁNÍ

PODZIMNÍ SALAMANCA

V říjnu loňského roku jsem se zúčastnila týdenního studijního pobytu v Salamance pro studenty španělštiny naší školy. Španělsko patří mezi oblíbené turistické destinace a Salamanca není výjimkou. Ročně Salamanku navštíví několik desítek tisíc zahraničních studentů a já je naprosto chápu.

Zprvu jsem možná byla trochu nervózní, zda vše proběhne podle plánu. Mé obavy rozptýlilo výborné vedení a organizace zajištěná ředitelem agentury Spanish learning, která celou akci zastřešovala. Nejpozitivněji určitě hodnotím ubytování v rodinách, což nám studentům hodně dalo. Neméně přínosné ale byly také hodiny na místní univerzitě, kvalitní jak po stránce jazykové, tak i z hlediska velmi příjemného prostředí. Jsem moc ráda, že jsem měla možnost ochutnat španělskou kuchyni, protože je velmi rozdílná od té české. Španělé obecně jedí později a jejich chody jsou menší než ty naše, ale zcela dostačující.

Salamanca jako město je opravdu nádherná. Pyšní se nejstarší univerzitou v celém Španělsku, kterou jsme v rámci výuky několikrát navštívili. V centru města se nachází mnoho dalších památek, např. katedrály, stará knihovna, románský most a také radnice, kde jsme měli možnost setkat se osobně se starostkou.

Cesta tam i zpět proběhla bez sebemenších komplikací, jediné, co mi nevyhovovalo, byla doprava autobusem z Ostravy do Vídně. Bohužel přímý let z Ostravy do Madridu nebyl možný.

Celá akce byla podle mého názoru velmi vydařená. Kdybych dostala možnost se do Salamanky znovu podívat, určitě bych neváhala a jela znovu.

Kateřina Seberová



Jan Pavlačka

BERLÍN PLNÝ INSPIRACÍ

Celý svůj dosavadní život jsem strávila ve věčném hledání inspirace, ale ten nejlepší, opravdový impuls k tvoření jsem naposledy pocítila před měsícem v Berlíně. V centru hlavního města se totiž nachází spousta památek, kde jsem měla tu příležitost se posadit a užít si skvělé atmosféry pro psaní či kreslení.

Pokud jste v Berlíně a chcete se nechat inspirovat historií, doporučuji vám Židovské muzeum nebo kteroukoliv část Berlínské zdi, kolem které jsou tvůrčí podněty ve vzduchu skoro hmatatelné. Inspirací pro mě byla také návštěva městského parku Tiergarten, jednoho z nemnohých poměrně tichých míst hlavního města. Zároveň jsem se nechala spontánně unést energií městské části Kurfürstendamm.

Berlín v mé paměti zůstal jako město kouzelných dojmů a neuvěřitelných vzpomínek. Město, které mě naplnilo inspirací, z níž čerpám dodnes. Moc se těším, až se tam znovu vrátím.



Solomiya Strelbytska

LUHAČOVICE

Když poprvé navštívíte toto místo, ohromí vás svou krásou. Můžete být v centru města, ale přesto pociťujete klid. Spousta lidí si zde jezdí odpočinout, ať už do lázní, nebo třeba jen do přírody. Řeč je samozřejmě o Luhačovicích, místu, na které se vždy ráda vracím.

Pokud se budete procházet městem, rozhodně si nemůžete nevšimnout lázeňských oplatek. Ty jsou totiž na každém rohu a dle mého názoru jsou i nejlepší. A jestliže se rozhodnete projít i samotnými lázněmi (což musíte!), určitě můžete ochutnat některé z léčivých pramenů vody, jako je třeba Vincentka.

Jestli vás zajímá i trocha historie, tak se zde nachází plno pestrobarevně zbarvených budov od známého architekta Jurkoviče, který rozhodně na ničem nešetřil.

Celé místo má opravdu nádhernou atmosféru a myslím si, že každého aspoň nějakým způsobem ohromí. Já jsem ho navštívila v jarním období, ale podle mě je v každém měsíci kouzelné. Proto, pokud někdy zavítáte na jihovýchod Moravy, již víte, které místo nesmíte minout.

Nikola Matušová



KRÁSA ŠPANĚLSKÉHO MĚSTEČKA CÁDIZ

Cádiz se nachází se na jihu Španělska, takže se tam v bližší době nechystám, ale na jeho nepřekonatelnou krásu a jedinečnost nikdy nezapomenu.

Přestože náš příjezd do tohoto starobylého města nebyl úplně pohádkový, mé nadšení to nijak neovlivnilo. Ranní procházky po pláži, odpolední návštěvy památek a večerní požívání grilovaných mořských plodů ve mně probouzelo nejen duševní, ale i gastronomické uspokojení. Každým dnem stráveným na tomto místě se ve mně tvořil čím dál tím větší pocit bezstarostnosti a uvolnění. Díky tomu, že Cádiz není turistické centrum, je velmi klidný a mírumilovný. Nejsou tam žádné davy turistů a ani otravní prodejci, kteří se vám pořád snaží něco vnutit. I když se to zdá jako maličkost, tak pro mě to byla zásadní změna, díky které jsem si mohl stoprocentně užít klidnou chvíli.

K tomu všemu mě celým pobytem doprovázela má rodina. To, že jsme si všechno mohli prožít společně, posunulo celý můj prožitek na ještě vyšší úroveň, a už se nemůžu dočkat, až se tam zase někdy vrátím.

Daniel Holčapek

VYSOKÉ TATRY

Místo, které ve mně vzbuzuje tvůrčí jiskru, jsou zákoutí Vysokých Tater. Nejenže je to pro mě inspirativní múza, je to také místo zážitků a vzpomínek. Každým rokem se zde ráda vracím, abych mohla zavzpomínat na uplynulé časy a zároveň mohla přemýšlet nad dalekou budoucností.

V okamžiku, kdy vystoupím na vlakové stanici Štrba, obklopí mě studený horský vánek a vůně jehličnatých lesů. Odpočinkovou jízdou se pro mě stává cesta zubačkou směrem na Štrbské Pleso. Při pomalé jízdě se mohou kochat krásou slovenské přírody a kouzelných vrcholů hor. Na konečné zastávce přichází vždy nejtěžší otázka. Kudy se dnes vydám? Lomnický štít, Kriváň nebo snad Rysy? Ať už mé nohy vedou kamkoliv, s každým výstupem překonávám nejen svou tělesnou, ale i mentální zdatnost. Pokaždé nsvítí slunce a ani nemám plno sil, ale vždy mě žene kupředu představa nádherného pohledu z vrcholku. Při zdolání vytyčené trasy mám ze sebe radost a těším se na další výlet do Vysokých Tater.

Natálie Anna Bigoszová

VŠEHO CHUŤ

rubrika

TENISOVÝ KURT

Jedno z mála míst, na kterém rád trávím svůj čas, je tenisový kurt. Možná se ptáte proč, když na něm člověk zažívá tolik námahy, až dokonce vyčerpání.

Avšak já, milovník sportů, se na to dívám z jiného pohledu. Tenis mě provází už od mého dětství a stal se neodmyslitelnou součástí mého života. Už při vstupu na kurt přestávám myslet na všechny starosti, povinnosti a jiné negativní věci. Vypustím to všechno z hlavy a mohu se plně soustředit na hru. Trávím zde čas s lidmi, kteří jsou velmi soutěživí, což ve mně vzbuzuje větší touhu po výhře. Čas na kurtu plyne jako voda, až občas tomu nejde ani uvěřit. Příroda obklopující kurt mi dodává vnitřní klid a vyvolává o dost lepší náladu.

Při odchodu se cítím lehce vyčerpáný, ale namotivován a s čistou hlavou. Už se nemůžu dočkat na můj brzký návrat na kurt!

Matyáš Baránek



INFORMAČNÍ ANTIKONCEPCE #4 ANEŽ A-A-A-A NÁS VŠECHNY JIŽ NAHRADILA UMĚLÁ INTELIIGENCE

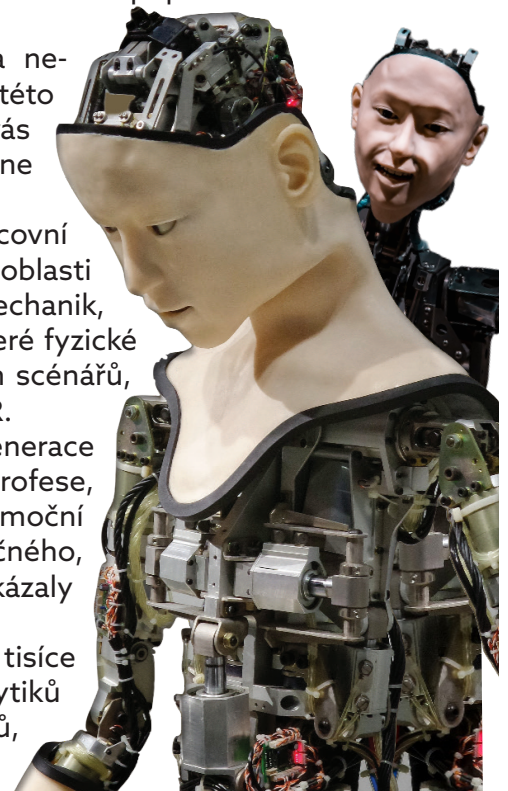
Ammaar Reshi byl obyčejný produktový designer ze Silicon Valley, dokud jednoho dne nepřišel s poněkud extravagantním způsobem, jak se zapsat do historie. Požádal totiž neuronovou síť Chat GPT, aby mu napsala dětskou pohádku o přátelství malé holčičky a robota. Napsaný text pak přenesl do jiné neuronové sítě, která nakreslila ilustrace k příběhu. A to vše během nějakých pár hodin. Ammaar Reshi následně spojil tyto dvě části v knížce s názvem Alice and Sparkle, kterou teď prodává na platformě Amazon. Celý tento cyberpunkový surrealismus se odehrál v roce 2022... Co nám ale tím pádem přichystá rok 2023? Zaklepala už na naše dveře budoucnost popsaná ve filmech Blade Runner a Terminátor?

Pokud vás, jako většinu světa, toto téma donedávna nezajímalo, dovoluji mi citovat stručnou a informativní formulaci této problematiky z médií: „Umělá inteligence se již připravuje, aby vás nahradila ve vašem zaměstnání.“ Děsím vás? Ani ne, alespoň ne schválně. Podívejme se na to trochu podrobněji.

Lidé již odedávna věřili, že pokrok v nahrazování lidské pracovní síly robotickou začne právě ve fyzické práci, případně – v oblasti poskytování služeb. Například v profesích, jako je vrátný, automechanik, uklízeč, číšník, recepční, správce call centra... Právě výkon veškeré fyzické lidské práce roboty s umělou inteligencí byl, ze všech možných scénářů, nejrozmanitěji popsán v literatuře, např. v díle Karla Čapka R. U. R.

Na základě takových představ si stále více zástupců generace našich rodičů kdysi vybíralo kreativní a psychicky náročné profese, které vyžadovaly vyšší míru abstraktního myšlení a zapojení emoční inteligence. Řídili se motivací ve stylu: „Vytváříme něco jedinečného, a nebudeme tak rychle nahrazeni.“ Moderní dějiny však prokázaly naprostý opak.

Po zveřejnění přístupu k neuronové síti Chat GPT se tisíce kreativních ředitelů, copywriterů, marketingových stratégů, analytiků digitálních ilustrátorů, designérů, programátorů, překladatelů, spisovatelů a esejistů současně v panice chytly za hlavu.



A co by teď měli dělat? Jejich práce doslova ztratila smysl... Chat GPT a četné další neuronové sítě, jako jsou Midjourney a DALL-E 2, mohou plnit tytéž úkoly během několika sekund a většinou i zdarma.

Ale pokud vaše vysněná profese patří mezi mnou uvedené nebo podobné, nespěchejte se vzdávat. Jak se krásně říká tam, odkud pocházím – není vše kompletně ztraceno. Alespoň zatím ne. Minimálně proto, že neuronová síť nahradí především ty nejméně kvalifikované pozice. Tedy pokud jste plánovali stát se copywriterem YouTube titulků nebo, dejme tomu, designérem obalů – mám pro vás špatnou zprávu.

Takže první věc, kterou můžete udělat, abyste nějak oddálili nahrazení své činnosti neuronovou sítí, je zajistit, že za 3–5 let neskončíte někde jako junior developer.

Nyní si většina z nás středoškoláků musí zvolit budoucí povolání. Pro mnohé z nás přítomnost neuronových sítí na moderním trhu práce výrazně zkrátila seznam možností. Ale na rozdíl od postav ve filmech Matrix je volba stále v našich rukou. Jinými slovy: Pokud je vaše vysněná práce založena na jednodušší logické nebo algoritmické akci, měli byste o tom ještě jednou pořádně popřemýšlet hned teď.

Když se internet doslova přeplnil zprávami o neuronových sítích, které brzy ovládnou lidstvo a nastolí na Zemi jejich nelítostnou diktaturu, okamžitě jsem si vzpomněla na nedávnou hodinu dějepisu. Ne, ne, myslím to vážně. Už se to jednou stalo. A to v 18. století.

Během průmyslové revoluce mohlo být deset pracovníků nahrazeno jedním, jehož hlavním úkolem byla většinou obsluha strojů. Takže gratuluji, nejpravděpodobnější novou „profesí budoucnosti“ bude operátor neuronové sítě. Tedy člověk, který bude určité profesi rozumět a bude umět lépe formulovat úkoly pro neuronovou síť.

Jestli se situace v 18.–19. století ještě něčím podobá dnešku, tak to jistě – vznikem luddistického hnutí. Antireformátoři. Pracovníci manufaktur, kteří byli tak vyděšeni perspektivou průmyslové revoluce, že demonstrativně rozbíjeli stroje, které jako by jim úplně měly sebrat práci. A schválně zde používám formulaci „jako by“, protože přes všechny personální redukce a zjevně ne nejlehčí roky revoluce se lidstvo s těmito změnami vyrovnalo. Při pohledu na životní úroveň tehdy a dnes mohu konstatovat, že to nedopadlo vůbec špatně.

Co se z toho můžeme naučit? No, za prvé, že technologický pokrok zdaleka není konec světa. A za druhé, že zhruba za sto let budou tuto „průmyslovou IT revoluci“ probírat děti v hodinách dějepisu jen jako další krok na cestě ke zlepšení lidstva. Jen další datum na zapamatování v učebnici a nic víc.

Chat GPT také způsobil nečekanou vlnu šedivění vývojářů Google. Ano, ano, tento jednodušší a snáze použitelný vyhledávač přímo ohrožuje oblibu takového titána na vývojářském trhu, jakým je Google. Co říct o možném úpadku dalších stovek tisíc menších iniciativ s podobnou funkcionalitou... Je Chat GPT opravdu o tolik lepší? Před týdnem mi, a to doslova během 7 sekund, napsal básničku o roztomilých koťátkách a musím uznat – dopadlo to neuvěřitelně!

Přímým posláním této neuronové sítě je „usnadnit a zpříjemnit nám život.“ Jako všechno nové jsou tyto změny děsivé. To z nich ale stále nedělá změny špatné. Dnes nikdo z nás není připraven říci, jak blízko jsme se přiblížili scénářům z Black Mirror. Co ale mohu říci s jistotou je: Vítejte v budoucnosti!

P.S.: A teď, moji milí čtenáři, zkuste ověřit, zda jsem pro vás tento text napsala opravdu já, anebo Chat GPT během nějakých 20 sekund :)

Solomiya Strelbytska



Frau: „Warum hörst du mir nie zu?“ Mann: *Mmm...
Bratwurst.* „Ich verzeihe... Was hast du gesagt?“



Etrikender Mann: „Hai!“ Der andere Mann: „Hi! Wie geht's.“

Vítězka soutěže Troppauer Wettbewerb Witzige Texte **Natalie Anna Bigošová** získala za své vtipy hlavní cenu v kategorii mládeže starší nad 15 let z rukou německého velvyslance.

.....*Studentské recepty*.....

JSI STUDENT A MÁŠ HLAD? TAK TO JE ČLÁNEK PŘÁVĚ PRO TEBE! MŮŽEŠ ZDE NAJÍT LEVNÉ, RYCHLÉ VEGETARIÁNSKÉ RECEPTY.

MICROWAVE MAC'N'CHEESE

Ingredience:

75 g makaronů nebo jiných těstovin

250 ml vody

2 lžičky másla

50 g nastrouého sýra (nejlépe čedar)

hrst špenátu, kukuřici nebo cokoliv jiného, co vám chutná a hodí se do těstovin



Najděte hrnek, který pojme dvojnásobek objemu suchých těstovin – čím větší, tím lepší. Přidejte těstoviny a vodu a hrnek zakryjte plastovým víkem z mikrovlnky.

Postavte hrnek do další misky či na talíř a vařte v mikrovlnné troubě na vysoký výkon po dobu 2 minut. Tekutina bude bublat nahoru a přes boky, takže ji z misky vyklopte zpět do hrnku (pozor, bude velmi horká) a pořádně zamíchejte. Nechte odstát 1 minutu. Opakujte ještě dvakrát nebo dokud nejsou těstoviny uvařené (v závislosti na těstovinách to může trvat déle), poté vyjměte z mikrovlnné trouby. Vmíchejte máslo a špenát či cokoliv jiného, co jste si vybrali. Teplu z těstovin by mělo rozpustit sýr, pokud ne, vložte jej zpět do mikrovlnné trouby na 30 sekund.



HEARTY QUESADILLAS

Ingredience:

1/2 šálku červené cibule

1 stroužek česneku

1 plechovka černých fazolí

2 šálky strouhaného sýra podle vlastního výběru

trochu mražené kukuřice

tortilly

Černé fazole scedte a přidejte do misky spolu s mraženou kukuřicí (není třeba rozmrazovat). Cibuli nakrájejte najemno, česnek nasekejte. Přidejte cibuli, česnek a sýr do mísy s fazolemi a kukuřicí. Míchejte, dokud se vše rovnoměrně nespojí. Položte půl šálku náplně na jednu stranu každé tortilly a přeložte. Vařte quesadilly na pánvi na středním plameni z každé strany, dokud nebudou hnědé a křupavé a sýrová náplň se nerozpustí. Pokud nemáte po ruce pánvi, můžete je vložit do toustovače. Nakrájíme na trojúhelníky a podáváme s úsměvem na tváři.

Bonus:

Chcete-li quesadilly zmrazit, vložte je do mrazicího sáčku a zmrazte až na tři měsíce. Ohřejte buď v mikrovlnné troubě (pro měkkou quesadillu), nebo vařte na pánvi (nezapomeňte použít nízkou teplotu, aby náplň měla čas se rozmrazit a rozpustit, než se zvenčí připalí). Pokud vás nezaujala zrovna tato verze quesadilly, neváhejte si jí udělat podle svého. Můžete vyzkoušet například kombinace tuňák a sýr, brokolice a niva nebo stará dobrá kombinace šunka a sýr. Fantazii se meze nekladou.

Lucie Ruferová



Trinh Truong

„Sport je poezie pohybu a činu.“

- Dominik Pecka

.....*Divoká kachna*.....

ROZHOVOR S DIOGENEM ZE SYNOPY

STAROŘECKÝ FILOZOF, RADIKÁLNÍ ZASTÁNCE KYNICKÉ ŠKOLY, A PŘEDEVŠÍM HLAVNÍ PŘEDSTAVITEL SUBKULTURY ŽIVOTA V SUDU SI NAŠEL ČAS NA ROZHOVOR PRO NÁŠ ČASOPIS, A TO I PŘES JEHO ROZVRH PLNÝ ÚCTYHDNÉHO PŘEMÝŠLENÍ A KRITIKY SPOLEČENSKÝCH VÝMYSLŮ. NÁSLEDUJÍCÍ OTÁZKY BYLY VYBRÁNY Z NEKONEČNÉ ŠKÁLY SPOLEČENSKÝCH KONTROVERZÍ:

Jak jste spokojen s dnešní společností?

Společnost? Jaká společnost? Pokud nazýváš vytváření uzavřených lidských skupinek, komunikujících pomocí malých krabiček a neviditelných paprsků „společností“, tak já jsem brouk.

Co si myslíte o třídění odpadu?

Líbí se mi víra v znovunavrácení odpadu do přírody, ale dnešní odpad nemá s přírodou vůbec nic společného. Přestaňme tvořit odpadky, a nebudeme je muset ani zpracovávat.

Stalo se vám někdy, že by vám někdo plivl do obličeje?

Ano! A jsem za to svým způsobem vděčný. Plivnutí do obličeje je totiž jeden z nejčistších projevů lidské upřímnosti. A upřímnost se v dnešní době vyskytuje velmi málo.

Jaký je váš názor na trest smrti?

Žádný člověk nemůže konat spravedlivě a zároveň odsoudit lidský život k zániku. Každopádně, pokud už to musí být, je třeba jeho tělo nechat napospas divoké zvěři, ať se o něj příroda postará.

Jak byste reformoval školský systém?

Zrušil bych ho. Je působivé, jak složitý a strukturovaný systém hromadného a umělého zvyšování rozumu lidé vymysleli, ale principiálně s ním nesouhlasím. Člověk by se měl naučit vyhledávat moudrost sám od sebe. Pokud toho není schopen, měl by dělat jen to, čeho schopen je.

Tereza Kuchtová

PIVNICE U RADY

Je to pivnice, která se může ostatním na pohled zdát jako každá jiná. Pivnice, kde pivo teče po půllitrech proudem, jako kdyby to byla voda z Niagarských vodopádů. Pivnice, kde by si objednával jídlo jenom naprostý blázen. Ale je to hlavně pivnice, ve které se cítím šťastný s pocitem, že mám kolem sebe lidi, kterým můžu věřit. To je ta pivnice zaslíbená, domov můj.

Už u vstupu můžeme cítit vůni spálených místních nachos, což jsou vlastně brambůrky Bohemia opečené na topení, ke kterým se vždycky servíruje místní ďábelská omáčka, kterou když okusíte, zapomenete na to, že jste uprostřed Ostravy. Pomyslíte si totiž, že jste právě procestovali polovinu světa, kde jste zkoušeli nejrůznější druhy surovin. To ale ještě nemluví o smaženém sýru. Místní eidam třícítka rozplývající se na jazyku s pocitem blaha v ústech, s bramborami na másle od místních farmářů nebo do křupava usmaženými domácími hranolky je taktéž nezapomenutelná. To však nejsou důvody, proč je pivnice U Rady tak kouzelné místo.

Je to samozřejmě pivo. Zdejší chlazená jedenáctka Plzeňského Prazdroje se řadí mezi nejlépe čepovaná piva v Ostravě. A jde to opravdu znát. Teplota piva nikdy nepřesáhne 7 stupňů a neklesne pod 5, takže když ho pijete ze správně vychlazených sklenic, je to opravdu extáze. Už jste zažili někdy ochutnávku vín na jihu Francie, kterou doprovázela vůně levandulí? Ano, přesně takový pocit to je. Jenom místo levandulí si možná radši domyslete vůni pepermintu. To je kvůli zelené, která se zde točí rychleji než centrifuga.

To všechno můžete zažít zde, v pivnici U Rady. Ta pivnice, která mě nikdy neomrzí. Místo, kam se vždy rád vracím s pocitem, že rozeberu s přáteli, jak hrál o víkendů náš milovaný Baník, a že opět zase okusím místní bezchybnou specialitu z Plzně.

František Vyroubal

POHLED DO ZÁKULISÍ MISTROVSTVÍ SVĚTA V TANCI

Na konci listopadu loňského roku jsem se zúčastnila mezinárodní taneční soutěže v Liberci, kde jsem se svým týmem obsadila druhé místo. Soupeřily zde taneční školy z České republiky, Slovenska, Slovinska, Finska, Švédska, Polska, Lotyšska, Francie, Rumunska, Bulharska a Maďarska. Rovněž porota byla mezinárodní. Ale jak tato soutěž vůbec probíhala? Ještě teď si na vše živě vzpomínám.

Naše taneční číslo mělo přijít na řadu ve čtvrt na dvanáct, ale s přípravami začínáme velmi brzo. Vstáváme raději před šestou ráno a pomalu se chystáme. Jedna dívka z týmu se nám stará o vlasy, nalepí na ně kamínky, vyfouká je a nageluje. Příprava jednoho účesu zabere skoro půl hodiny. Navzájem si vytváříme make-up, moc si to užíváme. Pak se oblékneme do tanečních šatů, ale tak, aby se nám na ně neobtiskla rtěnka nebo stíny. A jsme připraveny!

V papučích odcházíme do tanečního sálu. Proč v papučích? Často se totiž čeká přes dvě hodiny, než přijdeme na řadu, a to bychom stěžily v těsných tanečních botách se sedmicentimetrovými podpatky vydržely. Obuv je těsná proto, aby se nám v nich nehýbala noha a abychom udržely rovnováhu. Jdeme si sednout na vyhrazená místa a sledujeme ostatní tanečníky, hodnotíme jejich choreografie, účesy a celkový dojem z jejich vystoupení. Všichni se zdají perfektní. Bez chyby. V duchu si říkám: Budeme lepší než oni? A čekáme. Nervozita stoupá...

Najednou je to tu. Jdeme na parket! Veškerý stres opadá. Už nic neřeším. Jen si tanec užívám. Bohužel se mi zachytí sukně o podpatek. Co teď? Mám se sehnout a sukni si upravit? V momentu se rozhoduji. Tanec se nesmí zastavit! Sukně letí dolů a tancuji jen v bodyčku. A choreografie je zachráněna. Naštěstí všechno dopadlo skvěle. A medaile to dokazují.

Katrin Natalie Tschaba

rubrika

KULTURA

MACBETH V KOMORNÍ SCÉNĚ ARÉNA



Katrin Tschaba

Poslední březnový týden navštívily první ročníky našeho gymnázia hru Macbeth v Komorní scéně Aréna. Jde o nejkratší Shakespearovou tragédii. Vraždy, vášně, lásku i temné věštby, to vše mohli diváci vidět na minimalisticky strohé scéně. Hru režíroval Ivan Krejčí a v hlavních rolích zazářili Michal Čapka, Vlastimil Burda a Jan Lefner. Krvavou lady Macbeth ztvárnila Petra Kocmanová. Po představení následovala beseda s dramaturgem Tomášem Vůjtkem.



Katrin Tschaba

Mgr. Šárka Maternová

RADŠÍ VODU PIJTE, NEŽ ABYSTE SE NA NI DÍVALI

Je tomu ještě docela nedávno, co jsem měl tu možnost vidět snímek Voda, čo ma drží nad vodou o známém „neznámém“ básníkovi Jozefu Urbanovi, který má na svědomí například výše zmíněný hit v názvu filmu. Film režíroval Tomáš Magnusek a scénáře se chopil dlouholetý kamarád již zesnulého Urbana Ondrej Kalamár.

Nemůžete se mi divit, když řeknu, že jsem byl na zpracování filmu, který je určen jako pocta právě Jozefu Urbanovi, zvědavý. Už jen kvůli tomu, že v Česku (Slovensku) se poslední dobou rodí velice kvalitní filmy s životopisnou tematikou. Vezměte si takového Zátopka či Il Boema. Je však toto dokumentární drama taky tak povedené?

Hlavní role se zde ujal Roman Pomajbo, kterého můžete znát třeba ze slovenské komediální show Partička. Vážně je spíše komediální herec ta správná volba pro roli velice temného Urbana? To byste se divili, ale toto filmu vůbec nevadí a Pomajbo se s rolí popral chvalitebným způsobem. To, že si s Urbanem není vzhledově podobný, je už jenom vedlejší detail, který snadno v průběhu filmu vytěsníte z hlavy.

Daleko horší věc, kterou těžko přehlédnete, jsou herecké výkony ostatních účinkujících, které se místy podobají novoročnímu projevu Miloše Zemana. A to se ve filmu objeví jména jako Martin Dejdar či Andrea Růžičková.

Další nepovedenou a pro mě zcela nepochopitelnou věcí byl zvuk. Je vážně tak těžké v dnešní době, kdy se točí i na telefon, vytvořit film tak, aby to neznělo jako příjezd pantografu na nástupiště číslo 2?

Ne nadarmo se říká do třetice všeho dobrého. Já bych to tentokrát otočil na do třetice všeho špatného. Co mi opravdu vadilo, byl scénář. Působil chaoticky a já si připadal jako při vyjmenovávání příslovcí (Kdy? Kam? Kde? Jak?). Ještě u toho chybí: Proč? O dalších kaňkách (sex scéna, oproti které je vaření pejska s kočičkou uvěřitelnější atd.), už nebudu hovořit. To byste tady zestárli.

Filmu bych dal hodnocení 3 z 10, a to kvůli tragickému zpracování a nevyužitému potenciálu, ale vzhledem k tomu, že jsem měl tu možnost po filmu vidět besedu s některými z tvůrců a slyšel jsem, co všechno to obnášelo natočit vůbec tento film, tak dávám z lítosti 4,5 z 10. Přesto si stojím za tím, že film se dal zpracovat mnohem lépe.



František Vyroubal

.....

LINDA BARTOŠOVÁ: NOVINÁŘKY

Linda Bartošová je česká reportérka a moderátorka, v letech 2013 až 2022 pracovala v České televizi. Začínala v zahraniční redakci, několik let reportovala například z unijních summitů. Od roku 2020 moderovala Interview ČT24 a hlavní zpravodajské pořady. V listopadu 2021 oznámila, že si od ledna bere půlroční volno, protože potřebuje pracovní pauzu. Později hovořila o prožití syndromu vyhoření. V červenci 2022 se rozhodla definitivně odejít z České televize. V březnu 2022 napsala svou první knihu Novinářky a v listopadu 2022 nahrála podcastovou sérii Krása pro Český rozhlas Radio Wave, ve které rozebírá stereotypy spojené s ženským vzhledem a otevírá téma feminismus. Spolu se Světlanou Witowskou v únoru 2023 zahájila pořad Spotlight na Aktuálně.cz, ve kterém moderuje videorozhovory s různými osobnostmi.

Také napsala knihu vedenou formou rozhovorů, ve kterých vybrané respondentky sdílí své zkušenosti. Česká mediální scéna pohledem žen, které moderují zpravodajské pořady, vedou velké mediální domy, píšou o tématech, reportují z válečných míst nebo vysílají v rádiích. Vybrané osobnosti, jako Petra Procházková, Libuše Šmuclerová, Daniela Drtinová, Apolena Rychlíková a další významné žurnalistky, předávají jedinečné zkušenosti, které mohou pomoci na začátku každému, kdo se vydá stejnou cestou.

Myslím si, že kniha je skvělým vodítkem pro začínající novinářky. Otevírá téma feminismus, poukazuje na stereotypy, které se v mediálním světě dějí, jako například zpochybňování žen v rámci profesního prostředí a realitu jejich postavení ve společnosti. Každá z žen předává své rady, jak si najít svou cestu a probíjet se, i když to někdy nejde podle představ. Rozhovory hezky plynou,

jsou přirozené a otázky mají hlavu a patu.

Kniha splnila mé očekávání a myslím si, že každý po dočtení bude vnímat ženy v médiích jinak. Jako bojovnice, které se nebojí promluvit nahlas.

Julie Hývnarová

ŠVEJKŮV NÁVRAT

V polovině prosince jsme se třídou navštívili divadelní představení Švejkův návrat. Je to komorní hra inspirovaná knihou Osudy dobrého vojáka Švejka. Nezaměřuje se ale na samotný obsah a děj knihy, ale na život jejího autora Jaroslava Haška během vzniku tohoto díla. Jedná se o tragikomedii, jejímž dramaturgem je Tomáš Vůjtek a režisérem Ivan Krejčí. Hlavní postavy této hry jsou především Jaroslav Hašek (Josef Kaluža) a jeho ruská manželka Šura (Alena Sasínová-Polarczyk).

Hašek se ve hře vrátil z Ruska, kde tehdy pomáhal prosazovat bolševickou revoluci, a přivezl si odtamtud Šuru. Musí tedy čelit rozporuplnému vztahu ke svým dvěma manželkám, přičemž vše řeší alkoholem a lhaním, které doprovází celý jeho život. Zároveň má ještě s českou manželkou Jarmilou (Tereza Cisořská) syna, se kterým ani nestihl navázat kontakt. Podle mého názoru byla hudební stránka (Ondřej Švandrlík) této hry působivá. I herci podali úžasný herecký výkon a šlo vidět, že se plně vžili do jednotlivých postav. Co se týče samotného děje, ten už tak silný nebyl. Přišlo mi, že to celé bylo jen o Haškově vypořádávání se s alkoholem a jeho lžemi, občas došlo k nějakému sporu, aby to opravdu nějaký děj mělo.

Tuto hru hodnotím spíše kladně, ale rozhodně bych neměla velká očekávání. Jedná se o oddechovou záležitost, a tak dramatický zážitek, jako například u hry Zločin a trest, nečekejte. I na pár těchto drobností se mi představení líbilo.

Nikola Matušová

BÍLÁ KRAJINA

Cesta má na místo kouzelné,
místo, kde strach mění se v mír.
Kde hluk zbraní utichne ve vzdušný vír
jediným vozem na stanici jinou,
vyveze mě, ať mám hlavu klidnou
na ono místo tajemné.

Chodě pár set metrů, mizí strach,
bolesti svých temných chvílí končí zmar.
Tu přede mnou se otvírá boží brána
na krajinu bílou jak polární vrána.

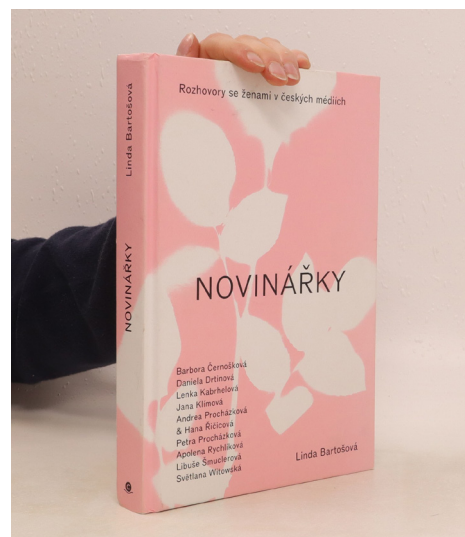
Kopce, louky, všechno v mlčenlivý křik tu hučí,
avšak ani tón nedopadne na boltce mých uší.
Hledím dál v tu krajinu kopcovitou,
uprostřed níž stojí rozhledna,
dělajíc onu lučinu zajímavou.

Shlízím dolů na ta bílé pole,
zajímavé, jaké je to dole.
Všude louky, pohoří a krajina
a v dále město, hled' - má domovina.

Za zády se sic hlasy mísí,
za zády je tedy nechám.
Tu však hledím opodál,
noty větru hrají dál.

I však pohled něco ničí,
hled', silnice ty hory lemující.
Jenže ten nebeský mír kazí
zvuky startujících aut.

Ondřej Maňuch



DEBATA STOLETÍ

FILMOVÁ PROJEKCE *VALERIE A TÝDEN DIVŮ* VZBUDILA ŘADU EMOCÍ. SAMI SE O TOM MŮŽETE PŘESVĚDČIT V TEXTECH NÍŽE.

NÁROČNÝ DIVÁK, NEBO FIASKO?

V polovině ledna se konalo promítání filmu *Valerie a týden divů* v Domě kultury Poklad v Porubě. Kulturní akce se zúčastnili žáci třetích ročníků Jazykového gymnázia Pavla Tigrida, které měla akce naučit, jak být náročnějším divákem. Bylo to již druhé představení, které takto navštívili.

Film byl natočen roku 1970 jako surrealistický horor režiséra Jaroslava Jireše podle knižní předlohy Vítězslava Nezvala. *Valerie*, kterou ztvárnila tehdy pouze třináctiletá Jaroslava Schallerová, je dospívající dívka, žijící osaměle ve starobylém domě s babičkou, která jí tají její původ. Zvědavost dívku přivádí k podivuhodným zážitkům a nebezpečím. Celý příběh se odehrává na hranici snu a reality. Objevují se tam jak hrůzostrašné, tak erotické a někdy až incestní prvky, které mají představovat život a myšlenky dospívající dívky, ale jedná se spíše o představy muže, který dílo napsal.

Po skončení promítání žáci dosti vášnivě tleskali, ale nebylo to, protože by si film užili, nýbrž že byli rádi, že už je konec. Někteří pedagogové měli nejspíše také smíšené myšlenky nebo se tak tedy alespoň tvářili. Koneckonců je to více než 50 let starý film a my už jsme zvyklí na něco jiného.

Kristýna Doležalová

DIVNÝ, NEBO PODIVUHODNÝ PŘÍBĚH?

Na film *Valerie a týden divů* od režiséra Jaromila Jireše, natočeného podle předlohy knihy Vítězslava Nezvala, jsem se moc těšila. Šanci vidět „*Valerii*“ nám nabídli ve škole v rámci výuky v Domě kultury Poklad.

Jakmile v sále zhasla světla a začaly první scény filmu – hned jsem si byla jistá, že tento snímek bude něčím výjimečný. Surrealistické obrazy se po celou dobu 73 minut filmu objevovaly ve formě snů mladé dívky *Valerie*. Režisérovi Jaromilu Jirešovi a Ester Krumbachové, která se mimo jiné podílela na scénáři, se skvěle podařilo znázornit střídání hrozivých i básnických scén pomocí vizuálních prvků, kamery, masek, kostýmů a hudby. Netradiční filmový počín patří k vrcholným snímkům druhé poloviny 60. let 20. století a k tzv. nové československé vlně.

Příběh zachycuje osudy a pocity dospívající dívky žijící s přísnou babičkou ve starém domě. Naivní dívčí představy mladé *Valerie* se střídají z lyrickými, fantazijními, ale i erotickými a hororovými motivy. Její otec se jí ve snech zjevuje jako děsivý „tchoří upír“ a zbytek rodiny – upíři. Ve středu jejího milostného toužení je Orlík, který se nakonec ukázal být jejím bratrem. Stejně tak tetu vidí ve svých vizích jako upírskou mladou podobu babičky. Zajímavá je třeba i práce s motivem kouzelných náušnic, které *Valerii* v mnohých nebezpečných situacích zachrání.

Hlavní role *Valerie* byla svěřena mladé Jaroslavě Schallerové, která původně nebyla herečkou, což bych nazvala odvážným a rozhodně úspěšným rozhodnutím. Jejímu ztvárnění dívčí naivity, nevinnosti, křehkosti a obav se opravdu nedalo neuvěřit. Po tomto debutu se mladá Jaroslava stala skutečnou hvězdou kinematografie sedmdesátých let.

Opomenout nelze ani úchvatné a děsivé masky upírů a výtvarně pojaté kostýmy vytvořené speciálně pro film Ester Krumbachovou. Jednotlivé scény, díky jejich zpracování, umocnily hororovou a poetickou atmosféru filmu, a to stejně jako zajímavé úhly kamery.

Divák, který očekává hororový příběh, bude každopádně zklamán, jelikož v centru zájmu se nachází prožitky dospívající dívky a kontrast jejích dětských fantazií s dospělým racionálním pohledem na život. Film *Valerie a týden divů* je opravdovou úlevou od reality.



Solomiya Strelbytska

VALERIE A TÝDEN DIVŮ

Film Valerie a týden divů od filmového režiséra Jaromíra Jireše (1935–2001) byl natočen roku 1970 za dob Československa. Film obsahuje hororové prvky společně se surrealismem a mnoha fantazijními představami. Pojednává o 13leté dívce Valeriei, která zažívá nespočet životních převratů kvůli svému dospívání.

Režisér sice perfektně vylíčil pocity téměř všech přítomných postav, ale divák tyto scény vždy nemusel pochopit. Jednotlivé obrazy spolu v mnoha místech nesouvisely a nenavazovaly na předešlé. Oddělovaly se způsobem: scéna – střih – odlišná scéna. To vše způsobovalo těžko pochopitelný děj, do kterého se málokdo vžije a pochopí, co tím autor myslel, na co poukazoval a jaká je finální pointa.

Velmi rozsáhlé téma byla sexualita či sexualizace žen. A to v každém věku. Například přivítání Valerie s její vlastní matkou líbáním jsem zcela nečekala. Kapka humoru ve filmu ovšem nechyběla. Alespoň většinu diváků pár scén rozesmálo, např. když Orlík sděluje Valeriei: „Valerie, tvým otcem je tchoř!“ Abych to shrnula, tento typ filmu není úplně můj oblíbený šálek kávy.

Zuzana Lazecká

rubrika

POLYGLOT

INTO THE HEART OF DANCE

I decided to write about dance because I dance myself and I think it's an underestimated activity. Everyone takes dance in a completely different way. For some it is a racing sport, for others it is equated with movement at a party. Dance is also understood as freedom of expression, the opportunity to express feelings and thoughts. For me, it's a hobby, relaxation, art, and relaxation. And sports, too.

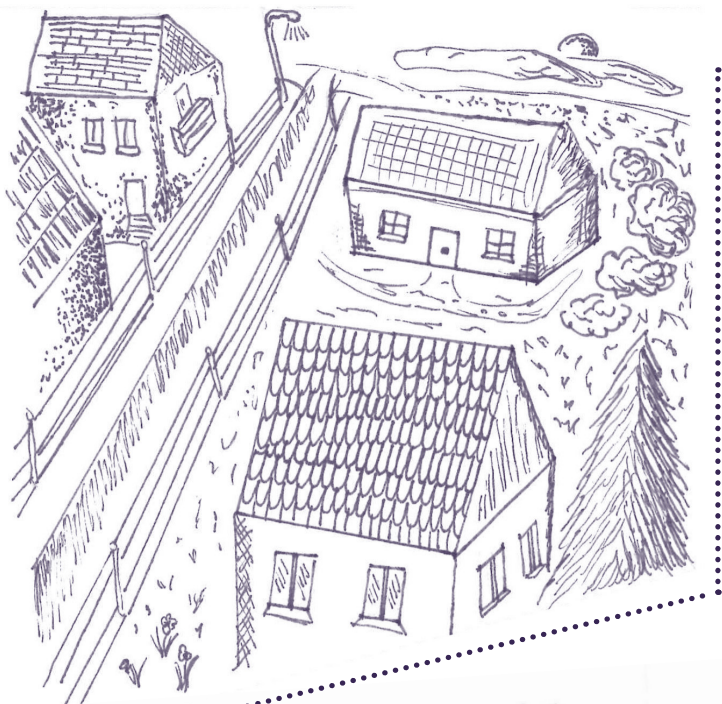
And now a bit of theory. In dance, our expression makes up 80% of the total. We distinguish standard (waltz, tango, waltz), Latin American dances (chacha, samba, jive), Caribbean dances (bachata, merengue, salsa), social (polka, mambo, flamenco), ballet, hiphop, modern, belly dance, break dance, zumba, rap or tap. So, everyone will find their own style. I like Zumba, Caribbean and Latin American dances, that's ENERGY!

So even if dancing doesn't take you much, try to play your favorite song and dance, just for yourself, and express your emotions. Don't worry, it will go by itself. Even if you are never a StarDance winner, remember that dancing leads to psychological well-being!

Katrin Tschaba



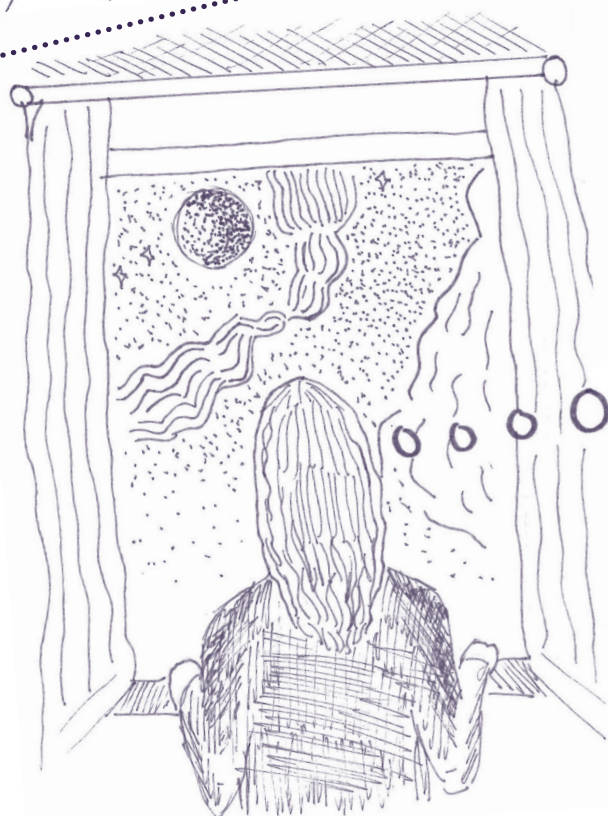
NOČNÍ OBLOHA



*Je večer, je čas jít spát,
přesto se musím pousmát.
Já radši kouknu k oknu a půjdu vstát,
vzhlédnout na oblohu a na hvězdy se
podívat.*

.....

*Užívat si tu krásu a jenom být,
představovat si, co budu chtít.
Zavřít oči a jen nechat snít,
to, co chci, teď můžu mít.*



*„Není nic krásnějšího
na noční obloze*

*než ji
pozorovat.“*



Nikola Matušová