OZDRAVA!!

Obsah

Velikonoční tradice a zvyky 4
Velikonoční jídelníček v 19. století 5
Masopust a jeho význam 5
Velikonoce ve Španělsku: Když se města promění v obrovské divadlo 6
Velikonoce v Římě 7
Hlavní velikonoční události: 7
Italské (římské) velikonoční tradice 8
Velikonoce na Slovensku 8
Jarní bylinky na očistu těla 10
Kopřiva dvoudomá (Urtica dioica) 10
Pýř (Pilosella officinarum) 10
Pampeliška (Taraxacum officinale) 10
Jetel luční (Trifolium pratense) 10
Meduňka lékařská (Melissa officinalis) 10
Máta peprná (Mentha piperita) 10
Otužování a jeho význam 11
Včely na jaře 12
Pylová sezóna 13
Jak slavili jaro pohané? 14
Jarní kúra pro silnější imunitu 15
Co pro mě znamená štěstí 16
Literární soutěž 17

Vážené čtenářky, vážení čtenáři,

jaro už o sobě dává vědět – na loukách voní první květy, příroda se probouzí a sluníčko příjemně hřeje. S jarní pohodou přicházejí i velikonoční svátky, které s sebou nesou dny klidu, radosti a tradičních obyčejů. Jak ale vypadaly Velikonoce v minulosti? Které zvyky přetrvaly dodnes? A co nesmělo chybět na svátečním stole?

Nejen na tyto otázky najdete odpovědi v tomto vydání našeho školního časopisu. Uvařte si jarní bylinkový čaj podle některého z našich tipů a začtěte se do nového čísla.

Vaše redakce

Velikonoční tradice a zvyky

Velikonoce přicházejí v době, kdy se krajina probouzí po dlouhé zimě. Stromy se začínají zelenat, pole se pomalu zbarvují do svěžích odstínů jara a ve vzduchu je cítit zvláštní směs očekávání a nových začátků. Není proto náhodou, že právě s tímto obdobím jsou spojeny jedny z nejstarších a nejbohatších tradic, které se v českých zemích předávají z generace na generaci.

Velikonoční svátky mají hluboké kořeny. Spojují křesťanskou připomínku zmrtvýchvstání Ježíše Krista s ještě staršími lidovými rituály oslavujícími příchod jara a obnovu života. Tyto dva světy – duchovní i lidový – se během staletí propojily a vytvořily pestrou mozaiku zvyků, které známe dodnes.

Jedním z nejznámějších symbolů je pomlázka. Na první pohled jde o jednoduchý svazek vrbových proutků, ale jeho význam je mnohem hlubší. Podle tradice přináší mladým ženám zdraví, svěžest a sílu jara. Chlapci proto na Velikonoční pondělí obcházejí domy, recitují koledy a symbolicky šlehají dívky pomlázkou. Ty je za to obdarují malovanými vejci, sladkostmi nebo barevnými stužkami, které pak zdobí proutky.

Vejce samo o sobě představuje jeden z nejstarších velikonočních symbolů. Od pradávna znamenalo nový život a zrození. Kraslice – ručně zdobená vejce – se v české tradici malují různými technikami: voskem, vyškrabáváním nebo barvením v přírodních barvivech, například z cibulových slupek. Každý ornament a barva může mít svůj význam, často spojený s ochranou, plodností nebo štěstím.

Velikonoce však nejsou jen o symbolech, ale také o společném setkávání. Rodiny se scházejí u svátečního stolu, kde nechybí tradiční pokrmy – mazanec, jidáše nebo nádivka s jarními bylinkami. Tyto chutě připomínají, že svátky nejsou pouze připomínkou minulosti, ale i živou součástí každodenní kultury.

Laura Szeligová, LY1

Zdroje: seznamzpravy.cz, stips.cz

Velikonoční jídelníček v 19. století

Velikonoční jídelníček v 19. století se nějak zvlášť nelišil od toho dnešního. Na tehdejším stole nesměly chybět sladké pokrmy, jako například mazanec, perníčky s velikonočním zdobením a samozřejmě i vánočka. Naši předkové si velmi dopřávali a nezapomínali připravovat i různé druhy klobás a uzenin, také spoustu druhů dobře a jemně připraveného masa. Určitě jim nechyběly ani nějaké mléčné výrobky, měli je většinou připravené z domácího kravského mléka.

Nejdůležitější součástí stolu byly krásně nabarvená velikonoční vajíčka, která sloužila nejen jako dekorace, ale také je děvčata dávala hochům jako pomlázku. Součástí odměny bylo něco sladkého či čerstvé pečivo. Starší chlapci nebo muži dostávali panák kořalky.

V dnešní době nejsou malovaná vajíčka už tak důležitou součástí výzdoby stolu, slouží hlavně jako odměna pro koledníky za to, že poplácali holky proutkem nebo větví borovice či jalovce, aby byly krásné a neuvadly. V současnosti se pomlázka docela dost liší, jelikož se dávají hlavně peníze nebo různé dárky, sladkosti, čokoládové figurky nebo zdobená vajíčka.

Jak to měli s jídlem před Velikonocemi? V 19. století se dodržovalo postní období, které trvalo čtyřicet dní. V průběhu této doby lidé většinou nejedli maso ani žádná těžká jídla. Připravovali si spíš lehčí pokrmy, například polévky, kaše, chléb nebo pečené brambory. Půst připravoval lidi na velikonoční svátky, které byly považovány za velice významné. Právě z tohoto důvodu se na stole objevovalo více slavnostních jídel, jako jsou maso, uzeniny a sladké pečivo.

Jedno z hlavních slavnostních pečiv byly takzvané jidáše, malé sladké pečivo stočené do tvaru provazu, potřené medem. Tvar sladké pochoutky symbolizoval provaz, na kterém se podle tradice Jidáš oběsil. Má přinášet zdraví a ochranu.

Linda Kotrbatá, LY1

Zdroje: Velikonoce – Wikipedie

Postní doba – Wikipedie

Velikonoce: Co je postní doba, kdy začíná a jak dlouho trvá, co dělali v postní době naši předkové | Prima Living

Jidáše – sladké velikonoční pečivo se symbolikou | recept krok za krokem | iRecept.cz

Masopust a jeho význam

Masopust je starý lidový svátek, který se slaví v období před Velikonocemi. Tento zvyk má v českých zemích dlouhou tradici a je spojený především s veselím, hodováním a různými průvody masek. Samotné slovo masopust znamená „opuštění masa“, protože po tomto období následoval čtyřicetidenní půst, kdy lidé maso téměř nejedli.

Typickým znakem masopustu jsou barevné masky a kostýmy. V průvodech se objevují například medvěd, kobyla, kominík nebo různé pohádkové postavy. Masky chodí od domu k domu, tančí, zpívají a přejí lidem štěstí a dobrou úrodu. Za to často dostávají drobné pohoštění, například koblihy, koláče nebo uzeniny. V některých obcích se na konci oslav symbolicky „pochovává basa“, což znamená konec zábavy a začátek postního období.

Masopustní průvody jsou dodnes velmi oblíbené hlavně na vesnicích, kde se lidé snaží udržovat staré tradice. Pěkně ozdobené masky a veselá hudba přinášejí radost dětem i dospělým. Masopust tak připomíná, jak důležité je setkávání lidí a udržování lidových zvyků, které se předávají z generace na generaci.

Eliška Nedělová, AZ1

Zdroje:

https://manboxeo.cz/blog/masopust-vyznam-zvyky-i-tradice

Velikonoce ve Španělsku: Když se města promění v obrovské divadlo

Když se řeknou Velikonoce, většina z nás si představí pomlázku, kraslice a čokoládová vajíčka. Ve Španělsku ale Velikonoce vypadají úplně jinak. Patří mezi největší a nejdůležitější svátky v roce a jejich oslavy jsou často velkolepé, tajemné a někdy i trochu překvapivé.

Velikonoční týden se ve Španělsku nazývá Semana Santa, což v překladu znamená „Svatý týden“. Během tohoto týdne se v mnoha městech konají velké náboženské průvody. Do ulic vycházejí lidé oblečení v dlouhých hábitech a špičatých kapucích, které zakrývají obličej. Na první pohled to může působit trochu zvláštně nebo dokonce děsivě, ale ve skutečnosti jde o starou tradici, která symbolizuje pokání a víru.

Nejznámější oslavy probíhají například ve městech Sevilla, Malaga nebo Granada. Ulicemi tam procházejí velké dřevěné konstrukce zvané pasos. Na nich jsou sochy Ježíše Krista nebo Panny Marie, často velmi realistické a bohatě zdobené. Tyto konstrukce mohou vážit i několik tun a nesou je lidé schovaní pod nimi. Někdy jich je potřeba i několik desítek.

Velikonoce ve Španělsku ale nejsou jen o náboženských tradicích. Samozřejmě se slaví také dobrým jídlem. Oblíbeným dezertem jsou například torrijas – sladký chléb namočený

v mléce a vejci, osmažený a posypaný cukrem a skořicí. Trochu připomíná francouzský toast, ale má výraznější chuť.

Pro turisty je Semana Santa obrovským zážitkem. Každý rok přijíždějí do Španělska tisíce lidí z celého světa, aby tyto slavnosti viděli na vlastní oči. Města jsou plná lidí, hudby, vůní jídla a silných emocí.

Možná jsou španělské Velikonoce úplně jiné než ty české, ale právě proto jsou tak zajímavé. Ukazují, jak rozdílně mohou lidé v různých zemích slavit stejné svátky – a že tradice mohou mít mnoho podob.

Eliška Prokopová, LY1

Zdroje: Jamonarna, Tourist-centrum, Theses

Velikonoce v Římě

Italské Velikonoce jsou spojovány s náboženskými obřady, papežovým požehnáním, čokoládovými vajíčky, colombou a dalšími sladkostmi, s velikonoční hostinou i s provoněnou jarní přírodou. Velikonoce v Římě patří k nejvýznamnějším na světě, protože věčné město je sídlem papeže a centrem katolické církve. Oslavy jsou slavnostní, duchovní a přitahují tisíce poutníků.

Hlavní velikonoční události:

Velký pátek – Křížová cesta u Kolosea

Je to jeden z nejpůsobivějších dnů celého velikonočního období v Římě. Večer se koná tradiční křížová cesta u Kolosea, kterou vede papež. Tato tradice byla obnovena ve 20. století a dnes patří k nejsledovanějším velikonočním událostem.

Bílá sobota – Velikonoční vigilie

Přes den je v Římě spíše ticho, jsou otevřeny kostely, ale neslouží ke mši. Věřící se chodí modlit k tzv. Božímu hrobu. Panuje klidná a rozjímavá atmosféra.
Večer ale probíhá hlavní událost, a to slavná Velikonoční vigilie v Bazilice svatého Petra. Probíhá následovně:

Před Bazilikou svatého Petra se zapálí velikonoční oheň. Do něj se zapálí paškál. Věřící si od něj zapalují svíce a kostel se rozzáří. Čtou se biblické texty o spáse. Zazní „Gloria" a rozezní se zvony. Proběhnou křty a slaví se zmrtvýchvstání.

Velikonoční neděle – Urbi et Orbi

Na Svatopetrském náměstí se koná slavnostní mše. Papež uděluje požehnání Urbi et Orbi. Náměstí bývá vyzdobeno tisíci květin. Přítomny jsou zde desetitisíce lidí a událost se vysílá do celého světa.

Italské (římské) velikonoční tradice

Kromě církevních obřadů mají Římané i rodinné tradice: Colomba di Pasqua, což je sladký kynutý koláč ve tvaru holubice.

Další místní zajímavostí jsou velká čokoládová vejce s překvapením uvnitř.
Tradiční je rovněž slavnostní rodinný oběd, během kterého se konzumuje jehněčí maso.
Nezapomeňme ani na pochoutku s názvem Torta Pasqualina, což je slaný koláč se špenátem a vejci.

Anna Baturná, LY1

Zdroje:: vaticannews.va, pnac.org, radynacestu.cz, wikipedie.cz

Velikonoce na Slovensku

Velikonoce jsou nejvýznamnějším svátkem pro všechny křesťany. Oslavuje se vzkříšení Ježíše Krista, a to nespočívá jen v náboženských obřadech, ale taky v dodržování rituálů a tradic. Tento svátek propojuje komunity po celém světě. Jak se ale slaví Velikonoce na Slovensku?

Tento svátek se nese v duchu rodinných a přátelských setkání, prožitých v dobré atmosféře, oslav života a taky dobrého jídla. Velikonoce na Slovensku začínají na přelomu března a dubna po prvním jarním úplňku, vždy na Velký pátek, a končí Velikonočním pondělím. Na mnoha místech se konají slavnosti, jarmarky a barevné průvody, na kterých se setkávají sousedé a přátelé.

K Velikonocům neodmyslitelně patří tradiční malování kraslic a pletení pomlázek, kterým se říká korbáče. Na koledu chodí muži a chlapci, stejně jako u nás, na Velikonoční pondělí, kdy vyšlehají dívky, aby zůstaly zdravé a mladé. Často je součástí koledy oblíbené polévání vodou, tzv. oblievačka, jako symbol energie a udržení krásy. Jako koledu pak dostávají malované kraslice, sladkosti nebo jim dívky připletou do korbáčů stuhy. Každá stuha má jinou barvu a jiný význam. Červenou stuhou dívky vyjadřují lásku, zatímco žlutou vyjadřují jasné odmítnutí. Modrá je znakem naděje a zelená představuje pocit oblíbenosti

a sympatie. Největším rozdílem oproti našim tradicím je, že v úterý, na tzv. odplatné úterý, chodí na koledu dívky, kdy šlehají nebo polévají chlapce.

Hlavní součástí svátků jsou bohoslužby, které probíhají hlavně na Velký pátek a Boží hod velikonoční.

Nesmíme zapomenout ani na tradiční velikonoční pokrmy. Velký pátek se ctí půstem, ale vrchol nastává hned v neděli a následující pondělí. Na slovenské hostině najdeme pečeného králíka, který se podává spolu s bramborovým salátem. Jelikož je v období Velikonoc v každé domácnosti spoustu vajec, tak se každý snaží vymyslet všelijaké pokrmy, aby žádná vajíčka nepřišla vniveč.

Hospodyňky připravují také pasku, tradiční velikonoční koláč, původně používaný k pondělnímu vysvěcení, nebo babu, což je nádivka vyrobená z rohlíků, petržele a drůbežích či králičích vnitřností. K nejtradičnějším velikonočním pokrmům patří slovenský syrek.

Na Slovensku jsou stejně jako u nás čtyři dny volna. Prvním dnem je státní svátek na Velký pátek, poté navazuje víkend (Bílá sobota a Boží hod velikonoční) a další státní svátek v podobě Velikonočního pondělí. Po všech oslavách, setkáních a tradicích se lidé vrací do práce a škol.

Izabela Beleščáková, LY1

Zdroje:

https://www.cistedrevo.cz/lifestyle/jak-se-slavi-velikonoce-na-slovensku/

https://www.prozeny.cz/clanek/velikonoce-velikonoce-na-slovensku-94125

https://www.hodyhody.cz/velikonoce-slovensko/

Jarní bylinky na očistu těla

Lidský organismus uvítá po zimním období očistnou kúru. Vhodné jsou různé bylinky, z nichž můžete připravit čaj, odvar nebo tinkturu. Stačí si jen vybrat z níže uvedené nabídky.

Kopřiva dvoudomá (Urtica dioica)

- Použití: čaj z čerstvých nebo sušených listů, odvar, případně tinktura
- Účinky: čistí krev, podporuje funkci ledvin a močového měchýře, podporuje tvorbu červených krvinek
- Tip: mladé výhonky na jaře jsou nejúčinnější, lze je přidat i do salátů

Pýř (Pilosella officinarum)

- Použití: odvar z listů a květů, čaj
- Účinky: podporuje odvodnění organismu a činnost ledvin, mírně podporuje trávení

Pampeliška (Taraxacum officinale)

- Použití: kořen i listy – čaj, salát, tinktura
- Účinky: čistí játra a žlučník, podporuje trávení tuků, působí detoxikačně
- Tip: kořen pampelišky lze sušit a připravovat jako detoxikační čaj na jaře

Jetel luční (Trifolium pratense)

- Použití: květy na čaj
- Účinky: podporuje lymfatický systém, pomáhá odstraňovat toxiny z těla

Meduňka lékařská (Melissa officinalis)

- Použití: čaj z listů, přidání do směsí
- Účinky: zklidňuje nervovou soustavu, mírní stres, podporuje trávení, pomáhá při jarní únavě

Máta peprná (Mentha piperita)

- Použití: čaj, tinktura, přísada do smoothie
- Účinky: podporuje trávení, uvolňuje napětí v břiše, podporuje detoxikaci

Adéla Hutňanová, AZ1

Zdroje: https://bylinkopedie.cz

https://www.quicktea.cz

Otužování a jeho význam

Otužování je způsob, jak postupně zvykat tělo na chlad, například pomocí studené sprchy, koupání ve studené vodě nebo pobytu venku v chladném počasí. Lidé se otužují už po staletí, protože tento zvyk může mít pozitivní vliv na zdraví i celkovou kondici. Při pravidelném otužování se tělo učí lépe reagovat na změny teploty a zvyšuje se jeho odolnost vůči nepříznivým podmínkám. Otužování může pomáhat posilovat imunitní systém, zlepšovat krevní oběh a podporovat rychlejší regeneraci po fyzické námaze.

Kromě fyzických přínosů má otužování také vliv na psychiku. Pobyt ve studené vodě nebo v chladu vyžaduje určitou dávku odvahy a sebekontroly. Díky tomu se lidé učí lépe zvládat nepříjemné situace a stres. Mnoho lidí také říká, že po otužování cítí příval energie a lepší náladu. Důležité je ale začínat postupně a vždy dbát na bezpečnost, aby tělo mělo čas si na chlad zvyknout.

Otužování je dnes populární po celém světě a inspiruje mnoho lidí k aktivnímu životnímu stylu. Velkou popularitu mu pomohl získat například nizozemský sportovec **Wim Hof**, kterému se přezdívá „Ledový muž“. Proslavil se tím, že dokáže vydržet velmi dlouho v extrémním chladu, například v ledové vodě nebo na zasněžených horách jen v lehkém oblečení. Vytvořil také vlastní metodu, která kombinuje práci s chladem, speciální dýchací techniky a soustředění.

V České republice je známý například **David Vencl**, který se věnuje zimnímu plavání a freedivingu, tedy potápění na jeden nádech. Dokonce vytvořil světový rekord v plavání pod ledem bez neoprenu. Tito lidé ukazují, že lidské tělo dokáže při správném tréninku zvládnout i velmi náročné podmínky. Otužování tak není jen sport nebo výzva, ale také způsob, jak zlepšit zdraví, posílit vůli a poznat vlastní možnosti.

Ema Čecháčková, LY1

Zdroje:

https://www.fyziosvet.cz

https://www.otuzko.cz

https://cs.wikipedia.org

Včely na jaře

Když po dlouhé zimě konečně vysvitne slunce a příroda se začne probouzet, nastává pro včely jedno z nejdůležitějších období roku. Jaro je pro ně časem nové energie, práce a začátku další sezóny.

Během zimy jsou včely schované ve svém úlu, kde se shlukují kolem své královny a zahřívají se navzájem. Jakmile se oteplí přibližně na 10 stupňů, začínají vyletovat ven. Jejich prvním úkolem je očistný prolet a hledání prvních květů, ze kterých sbírají nektar a pyl. Mezi první jarní rostliny patří například sněženky, krokusy nebo jívy.

Na jaře se také výrazně zvyšuje aktivita celé včelí rodiny. Královna začíná klást více vajíček a počet včel v úlu rychle roste. Dělnice staví nové plástve, pečují o larvy a nosí potravu. Trubci se objevují později a jejich hlavním úkolem je oplodnit královnu.

Včely mají pro přírodu obrovský význam. Při sběru nektaru totiž opylují rostliny, což je nezbytné pro tvorbu plodů a semen. Díky nim máme ovoce, zeleninu i mnoho dalších plodin. Bez včel by byla naše krajina mnohem chudší a méně barevná.

Jaro je tedy pro včely obdobím pilné práce, ale zároveň symbolem nového začátku. Až příště uvidíte včelu na květu, vzpomeňte si, že právě teď pomáhá celé přírodě znovu ožít.

Kristýna Gasnárková, AZ1

Zdroj: https://www.vcelarstvi.cz/dokumenty-cms/web_vcelarstvi_5_2019_cmyk.pdf

Pylová sezóna

Člověk ani nemrkne a už je zase jaro. Po dlouhé zimě se zvířata na jaře probouzejí a vrací do svých obvyklých činností. Také stromy pomalu nasazují své ozdoby a šperky v podobě listí a květiny se vyvrtávají ze svých podzemních domečků, aby mohly zazářit nádherně barevnými květy. S jarním probouzením přírody přichází i pylová sezóna. Pro rostliny je důležitá, ale většina lidí to vnímá jinak.

Pylová sezóna začíná počátkem jara a probíhá do začátku léta. K čemu je vlastně pyl dobrý? Jsou to drobná zrníčka, která stromy, květiny a jiné rostliny uvolňují k rozmnožování. Vítr odvane pyl i na velké vzdálenosti. Není však jediný, kdo ho dokáže přenášet. Velkou roli zde hraje také hmyz. Nejznámější přenašeč je včelka medonosná, čmelák či motýl, ale patří zde i obyčejná moucha.

Citliví lidé si ovšem na pyl stěžují. Když se nám dostane do nosu, očí nebo dýchacích cest, naše imunita na něj reaguje jako na škodlivou látku. Toto onemocnění se nazývá pylová alergie. Projevy alergie na pyl jsou kýchání, rýma, svědění v nose. Pomáhá časté větrání a nošení slunečních brýlí. Dají se ovšem sehnat i léky na alergii.

Nic netrvá věčně, pylová sezóna v létě ustává a alergici si konečně dopřejí chvilku klidu bez každodenního “hepčíií”. Není vždy příjemná, ale patří do cyklu přírody, bez pylu by byl svět zbaven krásných barev rostlin. A my bychom se nemohli posmívat kýchajícím kamarádům.

Eliška Zmydlená, AZ1

Zdroje: https://www.google.com/?client=safari&zx=1772743181532&no_sw_cr=1

Jak slavili jaro pohané?

Jaro bylo pro starověké pohanské kultury obdobím zásadní proměny. Po dlouhé zimě, která často znamenala nedostatek potravy i světla, přicházel čas nového života. Společnosti závislé na zemědělství vnímaly návrat tepla a delších dnů jako klíčový okamžik roku. Oslavy jara proto nebyly jen radostnou slavností, ale také důležitým náboženským a společenským rituálem, který měl zajistit úrodu, zdraví a ochranu komunity.

JARNÍ ROVNODENNOST A BOHYNĚ ĒOSTRE

Jedním z nejvýznamnějších okamžiků byla jarní rovnodennost, kdy je den i noc stejně dlouhá. Tento astronomický jev symbolizoval rovnováhu mezi tmou a světlem a začátek převahy slunce.

V germánském prostředí je s tímto obdobím spojována bohyně Ēostre. Byla spojována s úsvitem, jarem a plodností. Mezi symboly tohoto období patřilo vejce jako znak nového života a také zvířata představující plodnost. Tyto motivy se později promítly i do křesťanských velikonočních tradic.

KELTSKÝ SVÁTEK BELTANE

Na přelomu dubna a května slavili Keltové svátek Beltane. Tento festival označoval začátek světlé poloviny roku.

Hlavním prvkem byly velké očistné ohně. Podle historických pramenů se mezi dvěma ohni proháněl dobytek, aby byl chráněn před nemocemi, a lidé přes plameny symbolicky přeskakovali pro štěstí a zdraví. Oheň zde představoval sílu slunce, ochranu i očistu od zlých sil. Beltane byl také spojen s oslavou plodnosti a růstu – příroda byla v plném rozkvětu a lidé doufali v bohatou sklizeň.

ŘÍMSKÁ SLAVNOST FLORALIA

Ve starověkém Římě se konala slavnost Floralia, zasvěcená bohyně Flory, ochránkyni květin a vegetace. Probíhala koncem dubna a začátkem května.

Oslavy byly veselé a plné barev. Lidé nosili květinové věnce, pořádaly se hry a představení. Smyslem bylo poděkovat za rozkvétající přírodu a přivítat období růstu.

Jaro bylo symbolem nového začátku. Pro pohanské společnosti představovalo nejen změnu ročního období, ale i naději na přežití a prosperitu. Mnohé prvky těchto starověkých slavností přežily v upravené podobě dodnes.

Jasmína Holišová, MZ2

Zdroje:

https://www.britannica.com/topic/Beltane

https://www.history.co.uk/articles/pagan-spring-celebrations?

https://en.wikipedia.org/wiki/May_Day?

Jarní kúra pro silnější imunitu

Po zimním období se lidé cítí unavení a bez energie. Nedostatek slunce, méně pohybu a těžší zimní strava mohou oslabit imunitní systém. Právě jaro je proto ideálním časem na restart organismu a posílení obranyschopnosti. Jedním z jednoduchých kroků, jak tělo podpořit, je začít den sklenicí vlažné vody s citronovou šťávou. Tento nápoj pomáhá hydratovat organismus a dodává vitamín C, který je důležitý pro správnou funkci imunity.

Velkou roli hrají také bylinky. Oblíbená je například kopřiva, která obsahuje mnoho minerálních látek a podporuje přirozenou očistu těla. Další vhodnou bylinkou je šípek. Šípkový čaj je známý svým vysokým obsahem vitamínu C a antioxidantů, které pomáhají chránit organismus před nemocemi. Mezi další účinné přírodní pomocníky patří zázvor, který má protizánětlivé účinky a může přispět k posílení obranyschopnosti.

Důležitá je také pestrá a vyvážená strava. Na jaře je vhodné zařadit více čerstvé zeleniny, například špenát, rukolu nebo petržel. Tyto potraviny obsahují vitamíny, minerály a vlákninu, které tělo potřebuje pro správné fungování. Prospěšné jsou také fermentované potraviny, například kysané zelí nebo kefír, které podporují zdraví střev. A právě zdravá střeva mají velký vliv na imunitní systém.

Kromě stravy je důležitý i pohyb a pobyt na čerstvém vzduchu. Pravidelné procházky na slunci pomáhají tělu vytvářet vitamín D, který hraje významnou roli při ochraně organismu před infekcemi.

Jarní kúra nemusí být složitá. Stačí několik jednoduchých návyků – dostatek tekutin, bylinky, zdravá strava a pravidelný pohyb. Díky tomu může tělo po zimě získat více energie a lépe se bránit nemocem.

Stela Zajícová, MZ2

Zdroje:

https://www.vimcojim.cz/magazin/specialy/podpora-imunity-a-probiotika/Bylinky-pro-imunitnisystem__s20143x20919.html https://www.idnes.cz/jenproholky/lifestyle/zima-imunita-byliny-zazvor-sipek-rakytnik-echinacea.A220126_195233_jph-lifestyle_abr

https://www.prozeny.cz/clanek/zdravi-prirodni-medicina-jarni-ocista-tela-vyuzijte-silu-bylinekktere-vam-ted-rostou-hned-za-domem-98667

Co pro mě znamená štěstí

Štěstí je jedno z těch slov, která každý používá, ale jen málokdo by dokázal přesně popsat, co vlastně znamená. Je to pocit, stav, okamžik, nebo něco, co v sobě nosíme dlouhodobě? Když se řekne štěstí, většina lidí si automaticky vybaví něco konkrétního: úspěch, přátelství, lásku, zdraví. Já ale pokaždé, když o tom začnu opravdu přemýšlet, zjistím, že mám problém pojmenovat jedno jediné „největší štěstí“ svého života. Možná je to tím, že štěstí není něco, co bychom mohli uzavřít do jedné věty. Možná to není cíl ani předmět, ale spíš jemný pocit, který se objevuje v různých chvílích a podobách. A možná právě proto se tak těžko definuje.

Na první pohled se mi jako největší zdroj štěstí vybaví kamarádi. Všichni ti lidé, se kterými se směji, se kterými můžu být opravdová a u kterých vím, že mě nezradí. Také rodina, která mě drží, když to potřebuji. V jejich blízkosti mám pocit, že svět je jednodušší, že věci mají smysl. Díky nim mám pocit, že život není jen o povinnostech, ale i o sdílení těch nejmenších maličkostí. Štěstí je pro mě vědomí, že na světě existují lidé, kterým na mně záleží. V těch chvílích si uvědomuji, jak velkou část mého štěstí tvoří právě oni.

Někdy mám pocit, že štěstí je vlastně něco tichého. Nejde slyšet, není nápadné, ale cítím ho někde uvnitř. Možná v těch chvílích, kdy se zastavím a uvědomím si, že mi nic nechybí. Že dýchám a cítím, že jsem vnitřně v pořádku. Je to pocit, že jde všechno správným směrem, i když ne dokonale. Možná je to právě ta vnitřní rovnováha, která tvoří nejhlubší vrstvu štěstí. Je to zvláštní druh klidu, který si člověk často uvědomí až zpětně. Proč si krásné chvíle uvědomujeme až po tom, co pominou? Proč štěstí vnímáme nejjasněji, až když se ohlížíme? Možná proto, že štěstí se nedá chytit ani zadržet. Dá se jen prožít.

A potom jsou tu ty drobné okamžiky, které by se asi na první pohled nikdo neodvážil nazvat štěstím. Vůně oblíbeného čaje, paprsek světla dopadající do pokoje, úleva po zvládnutém úkolu, pohled na večerní oblohu, pocit, že jsem na správném místě a ve správný čas. Malý úspěch, který sice hned zapomenu, ale v tu chvíli mě zahřeje. Nebo jen pocit, že ačkoliv je svět někdy příliš, existují momenty, ve kterých se všechno na pár vteřin srovná. Nejsou to velké události, ale přesto mají sílu proměnit celý den. Možná dokonce celý týden. Někdy mám pocit, že se štěstí neskládá z velkých kamenů, ale z maličkých střípků, které nám každý den nenápadně podává život. A je jen na nás, jestli si jich všimneme, protože právě z těchto okamžiků, tak obyčejných a přesto krásných, je podle mě utkaná většina každodenního štěstí.

A tak si nakonec uvědomuji, že moje štěstí není jeden pevný bod, ke kterému bych mohla vždycky ukázat. Je to spíše celek, který se skládá z lidí, ticha, prožitků, vzpomínek i nádechů mezi větami. Mění se podle toho, jak se měním já. A možná právě to je na štěstí nejkrásnější — že se nedá přesně pojmenovat, ale když přijde, poznáme ho. A možná právě to stačí.

Natálie Kovářová, PS4A

Literární soutěž

V průběhu měsíce února proběhla již tradiční literární soutěž pro žáky naší školy. Studenti psali práce na libovolná témata ve třech kategoriích: báseň ke knize s ilustrací, libovolný publicistický žánr a povídka. Odborná porota, složená z vyučujících českého jazyka a literatury, tentokrát posuzovala celkem 47 příspěvků. Nejvíce prací se sešlo v kategorii báseň. Velmi zdařilé texty byly následně oceněny.

Výsledky:

Kategorie báseň ke knize s ilustrací

1. místo: Edita Vrbková – NEBE JE VŠUDE, LY3
2. místo: Tereza Havlásková – THE WAVE, LY2
3. místo: Zuzana Blažková– UTRPENÍ MLADÉHO WERTHERA, LY1

Kategorie libovolný publicistický žánr

1. místo: Daniela Halaburtová – RYCHLE A ZBĚSILE…, PS 4B
2. místo: Pavel Cichý – TÝDEN KLIDU A MÍRU, LY3
3. místo: Anna Baturná – STUDENT PRVNÍHO ROČNÍKU OCHRÁNIL…, LY1

Kategorie povídka

1. místo: Stela Zajícová – POZDRAV TAM NAHORU, MZ2
2. místo: Lucie Rudinská – POD PODLAHOU, PS 4B
3. místo: Eliška Štulová – SVÍTÍCÍ OBDÉLNÍKY, PS 2A

Všem přispěvatelům děkujeme a výhercům srdečně blahopřejeme.

Mgr. Alžběta Žákovčíková a Mgr. Petra Havlásková, Ph.D.

organizátorky soutěže

Kategorie povídka

1. místo

Pozdrav tam nahoru

Byla už noc, ticho v domě rušilo jen slabé tikání hodin v kuchyni. Hodiny ukazovaly 23:07, ale Rachel, šestnáctiletá dívka, ještě nespala. Seděla na posteli ve svém pokoji, kolena přitáhnutá k tělu, na klíně položený linkovaný papír a v ruce obyčejnou tužku s okusovaným koncem.

Byla malá, trochu při těle, ale to nebylo to, co ji teď tížilo. V očích měla stín dávného smutku. Dětství neměla lehké, rozvod rodičů, stěhování, nejistoty. Ale jeden člověk v jejím životě byl jistotou. Děda. Jeho přítomnost, jeho hlas, jeho ruce, které ji vždy podržely, když svět padal.

A teď tu byl jen tichý večer. A myšlenka.

Rachel se nadechla a začala psát:

Ahoj dědo, jak se máš tam na hoře? Už ti je líp? Dědo, strašně mi chybíš tady na zemi. Chtěla bych ti toho ještě tolik říct a chtěla bych, abys viděl, že tvá vnučka už co nevidět dospěje. Strašně mi chybí ty časy, kdy jsi mě vodil do školky. A poté, co se mi rodiče rozvedli, jsem tě začala vídat málo… a tak mi to neprošlo. Byla jsem malá holka. Ale teď vím, že pokaždé, co jsem přijela k tátovi a šla za tebou, byla jsem vlastně šťastná holka. A teď? A teď tady nejsi… Chtěla bych ti toho tolik říct, ani nevím, kde začít. Tak třeba odtud.

Víš, když jsi umřel, tak jsem v únoru někoho poznala. Mladý kluk, hezký, a měla jsem k němu blízko. Nakonec jsme spolu i byli, ale opustil mě kvůli blbé holce. Myslela jsem, že to nezvládnu. Prosila jsem každý jeden den, ať se vrátí, ale nevrátil. Dnes jsou to 3 roky, co spolu nejsme. Ale to je život… a navíc, byla to přece jen první láska. Pak nastalo období, kdy jsem někoho hledala, ale neuměla jsem najít. No… můj nejlepší kamarád mi řekl o jednom klukovi, ale byl z Prahy. Měla jsem první zkušenost se vztahem na dálku, ale můžu ti říct rovnou, že to nevydrželo. A teď, po roce, jsem našla někoho, kdo tu byl už celých 6 let předtím. Ale brala jsem ho jako děcko. Ale vím, že to děcko není. Je sice o dva roky mladší než já, ale mně to nevadí. Neměla jsem v plánu ho ani milovat. Ale ten první pohled do jeho krásně modrých očí byl, jak kdybych se začala topit v řece. A to jeho objetí… tak pevné objetí mi nikdo nikdy nedal. Jen on. Cítím se u něj tak v bezpečí. První pusa byla rychlá, ale před ní jí předcházel dlouhý oční kontakt. Ale bohužel jsme si nerozuměli, a tak naše cesty šly dál. Dědo… teď jsem šťastná. Ale když nevím kudy kam, dívám se nahoru a vždy prosím, abys mi tu správnou cestu ukázal.

Rachel dopis dočetla, chvíli na něj tiše hleděla. Pak pomalu položila tužku, papír pečlivě složila a vzala z poličky obálku. Vsunula dopis dovnitř, obálku zalepila a navrch napsala: Pro tebe, do nebe, dědo.

Poté ji strčila do šuplíku, zhasla lampičku, zachumlala se do peřiny a zavřela oči. V pokoji zavládlo ticho, ale v jejím srdci byl klid.

Od toho večera začala Rachel psát dopisy, vždy, když měla pocit, že by dědovi chtěla něco říct. A pokaždé je přidávala do stejné obálky. Jednu vzpomínku za druhou. Jedno slovo za druhým. Pro dědu. Tam nahoru.

Někdy měla Rachel pocit, že život není přímka, ale kruh.

Že se člověk pořád vrací na stejná místa, jen pokaždé trochu jiný.

Pak přišel čas, který se nedal zastavit. Rachel zestárla. Změnila se. Zlomila se a znovu se složila.

A pak přišel on.

Ne bouře. Klid.

Muž, který neříkal velká slova, ale zůstával. Muž, u kterého nemusela dokazovat, že stojí za lásku. U kterého se nebála budoucnosti.

Ten večer, kdy to zjistila, seděla v koupelně na studené dlažbě a smála se i plakala zároveň. Ruku si tiskla na břicho a v hlavě měla jen jednu myšlenku:

Dědo… musíš to vědět.

Ahoj dědo,

už je to hodně dlouhá doba, co jsem ti nenapsala. Omlouvám se. Život mi utíkal rychleji, než jsem ho stíhala žít.

Ale dneska musím. Tvá vnučka je šťastná. Opravdu. Ne takovým tím křehkým štěstím, co se bojí každého rána. Ale klidným. Pevným. Nenašla jsem kluka. Našla jsem muže. Muže, který mi ukázal, že láska nemusí bolet, aby byla opravdová. Že může chutnat po domově. Po bezpečí. Dědo… mám pro tebe jednu zprávu. Už nebudeš jen děda. Budeš praděda. Vím, že ho nikdy nevezmeš do náruče. Nikdy mu neřekneš svoje moudra. Nikdy ho nebudeš učit dívat se na svět tak, jak jsi to učil mě. Ale já mu o tobě budu vyprávět. O tom, jaký jsi byl. Bude to kluk. Bude se jmenovat Oskar. Dědečku můj… nikdy jsem nebyla šťastnější. A věřím, že tam nahoře už tě nic nebolí. Mám tě ráda. Pořád. Navždy.

Tvoje vnučka.

Roky plynuly. Rachel prožila mnoho dalších dnů i nocí, mnohdy radostné, mnohdy náročné. Každý dopis, který psala, se stal malým svědectvím její cesty. Teď ale držela tužku naposledy. Tento dopis byl jiný. Byl poslední, který vloží do obálky, do stejné, do které se postupně skládaly všechny její vzpomínky, sny i tajemství. A přitom cítila, že všechno, co kdy chtěla dědovi říct, se tu spojuje do jednoho jediného, tichého „díky“.

A začala psát.

Ahoj dědo,

dnes píšu pomalu. Každé slovo si musím v sobě nejdřív přebrat, protože už nejsem ta holka, co ti psala kdysi v noci potají. Jsem žena. A někdy je to těžší, než jsem si kdy dokázala představit. Víš, vysněný život se mi splnil. A přesto mě občas přepadne strach. Takový ten tichý, co se nehlásí křikem, ale sedne si vedle mě, když je večer a všichni spí. Držím v náručí Oskara, dýchám jeho vůni a bojím se. Ne proto, že bych nebyla šťastná, ale proto, že mám co ztratit. Učím se být mámou. Dělám chyby. Někdy si připadám slabá, jindy neuvěřitelně silná. Přesně tak, jak jsi mi kdysi říkal, že to jednou bude. Často si v duchu představuju, co bys mi poradil. Jak by ses usmál,

pohladil mě po vlasech a řekl, že všechno zvládnu. A víš co? Většinou to pak opravdu zvládnu. Mám vedle sebe muže, který stojí pevně. Neutíká. Drží mě i tehdy, když se rozpadám. Je to jiná láska než ta dívčí. Je klidná, hluboká a někdy až děsivě opravdová. Přála bych si, abys ho mohl poznat. Myslím, že bys byl hrdý. Dědo, svět není lehký. Ale už vím, že ani nemá být. Učím se přijímat dny, které bolí, i ty, které jsou krásné až k slzám. A pořád se občas dívám nahoru. Už ne proto, abys mi ukázal cestu. Ale proto, abych ti poděkovala. Za to, kým jsem. Za to, že se nebojím milovat. Za to, že jsem doma sama v sobě. Mám tě ráda. Vždycky budu. A někdy, když je večer tichý a svět na chvíli zpomalí, mám pocit, že nejsem sama. Že všechna ta slova, která jsem kdy napsala, našla své místo. Ne v obálce. Ale tam nahoře u tebe… a trochu i hluboko uvnitř ve mně. Protože láska neumírá. Jen mění podobu. A zůstává. Tvá Rachelka.

A právě tento poslední dopis, který vložila do obálky a uložila do šuplíku, byl tečkou za všemi jejími psanými slovy. Zavřela šuplík. A s ním i všechny dopisy. Ne proto, že by už neměla co říct. Ale proto, že všechno důležité už bylo vysloveno. A někde tam nahoře to bylo slyšet.

Stela Zajícová, MZ 2

2. místo

Pod podlahou

Od té doby, co jsme se přestěhovali, jsem přestala spát.
Nejdřív jsem si myslela, že je to jen nezvyk. Starý dům na kraji města, vlhký sklep, parkety, které praskají i tehdy, když po nich nikdo nechodí. Máma říkala, že je to normální. Dřevo pracuje. Dům si zvyká na nové lidi. Jenže já měla pocit, že si nezvyká. Že si nás pamatuje.

Poprvé jsem to uslyšela třetí noc. Ležela jsem v posteli, zírala do tmy, cítila každý kousek tvrdé matrace a počítala praskliny na stropě. Pak to přišlo. Tiché šoupání. Jako by někdo táhl mokrý hadr po podlaze. Přímo pode mnou. Zvuk se mi nořil až do kostí. Můj pokoj je v patře a pod ním je obývák, tudíž jsem usoudila, že to bude odtamtud.

Sebrala jsem odvahu a šla dolů. Schody vrzaly pod mými kroky tak hlasitě, až jsem si byla jistá, že probudím rodiče. Nepohnuli se. Když jsem otevřela dveře do obýváku, všechno bylo na svém místě. Gauč, stolek, televize. Jen parkety se leskly jinak. Byly tmavší.

Klekla jsem si a dotkla se jich. Byly vlhké. Přičichla jsem k prstům a ucítila silný, kovový pach. Krev. Uskočila jsem tak prudce, že jsem se uhodila hlavou o noční stolek za mnou. Svět se mi na chvíli rozostřil. Když jsem znovu pohlédla na podlahu, byla suchá. Čistá. Žádná krev. Začala jsem si myslet, že blázním, když vtom jsem to našla.

Pod kobercem, přesně uprostřed místnosti, byla jedna parketa uvolněná. Stačilo zatlačit a lehce se nadzvedla. Pod ní byla tma. A pach. Sladký, těžký, nasládlý pach rozkladu, který se mi okamžitě nalepil na jazyk. Jako bych na jazyku cítila chuť hřbitova. Neřekla jsem to nikomu. Nechtěla jsem, aby si mysleli, že si něco vymýšlím. Místo toho jsem každou noc čekala, až všichni usnou, a vracela se dolů zkoumat, co se vlastně děje. Poslouchala jsem.
A dům dýchal.

Někdy to bylo jen škrábání. Jindy tlumené bouchání, jako když někdo slabě buší do víka rakve. Jednou jsem dokonce slyšela cosi jako zašeptání. Ne slova. Spíš vlhký a bezmocný výdech.

Začala jsem být čím dál více podrážděna vyčerpáním, jak denně chodím zjišťovat, odkud se to všechno bere. Ve škole jsem usínala. Kamarádi si všimli, že jsem bledá jako stěna. Učitelka se mě ptala, jestli je doma všechno v pořádku. Není, chtěla jsem to říct… Říct, že pod naším obývákem je něco mrtvého.

Jenže co když to není mrtvé?

Jedné noci jsem už nevydržela jen poslouchat. Vzala jsem z kuchyně nůž. Nevím proč. Možná jsem si myslela, že kdyby se něco stalo, budu se moci bránit. Možná jsem jen potřebovala cítit chlad kovu v dlani, abych si dokázala, že jsem vzhůru. Nebo, že jsem stále naživu? Odsunula jsem koberec a vypáčila parketu. Tentokrát šla snadno. Jako by na mě čekala. Pod ní byla dutina. Ne sklep. Spíš úzký prostor mezi trámy. A v něm… ruka.

Šedá, nateklá, s popraskanou kůží, která se loupala jako stará tapeta. Nehty byly černé, některé chyběly. Prsty lehce škubaly, když na ně dopadlo světlo baterky.

Upustila jsem nůž. Cinknutí o parkety znělo jako výstřel. Ruka se pohnula znovu. Pomalu, nemotorně. Jako by hledala. A pak jsem uviděla tvář.

Byla přitisknutá těsně pod podlahou. Oči otevřené, zakalené, plné zaschlé krve. Ústa pootevřená v němém křiku. Když jsem si uvědomila, že se ty rty hýbou, přestala jsem dýchat.

„Pomoz mi," zašeptalo to.

Hlas nebyl slyšet ušima. Byl přímo v mé hlavě.

„Prosím."

Couvla jsem, ale koberec mi podkopl nohy a já ztratila rovnováhu. Parketa se s hlasitým prasknutím zlomila a otvor se rozšířil. Z díry se vyvalil zápach tak silný, že jsem se rozkašlala. A pak se začaly sunout další ruce. Jedna. Dvě. Tři.

Každá v jiném stadiu rozkladu. Některé jen kost a cáry masa. Jiné ještě relativně „čerstvé", kůže napnutá, ale šedá, lesklá jakoby vosková. Prsty se chytaly okrajů otvoru a snažily se vytáhnout nahoru. Slyšela jsem každé křupnutí kostí i škrábání nehtů o dřevo.

„Pomoz nám."

„Vytáhni nás."

„Je tady tma."

Zvedla jsem nůž a bodla do první ruky, která se dostala nejvýš. Čepel projela masem bez odporu. Z rány vytekla hustá, téměř černá tekutina, která mi potřísnila obličej. Páchla jako zkažené maso a stará kanalizace. Ruka se stáhla, ale ostatní lezly dál. Jedna z nich mě chytila za kotník. Stisk byl překvapivě silný. Zasyčela jsem bolestí. Nehty se mi zaryly do kůže a cítila jsem, jak praská.

Křičela jsem. Volala mámu. Tátu. Nikdo nepřišel…

Druhá ruka mi sevřela zápěstí. Třetí se mi omotala kolem krku. Byly studené. Strašně studené. Jako by mi někdo přikládal kusy ledu přímo na tepny.
„Ty nás slyšíš," šeptaly hlasy. „Jen ty."
Zatáhly mě dolů.

Podlaha pod mýma nohama praskla a propadla se. Padala jsem do tmy, mezi těla namačkaná jedno na druhém. Některá byla jen kostry. Jiná ještě měla vlasy, cáry oblečení, ale všechna měla otevřené oči. Dopadla jsem na něco měkkého, co pod mou vahou puklo. Teplá tekutina mi zatekla do pusy. Začala jsem zvracet tak, až jsem si myslela, že jdou ze mě ven všechny orgány.

Ruce mě přitiskly k sobě. Objímaly mě. Hlavy se ke mně nakláněly, čela se dotýkala mého.
„Zůstaň s námi."
„Teď už nás je víc."

Snažila jsem se křičet, ale jedna z dlaní mi vjela do úst. Cítila jsem, jak mi prsty zajíždějí do krku, jak mě dusí. Nůž mi vypadl z ruky a zmizel někde pod těly. Poslední, co jsem viděla, byl úzký pruh světla nahoře. Otvor v podlaze. A pak se nad ním cosi pohnulo.
Silueta. Máma. Stála tam a dívala se dolů. Neviděla mě. Nebo nechtěla? Pomalu, téměř láskyplně, položila zpět kus parkety. Přitlačila ji nohou, dokud nezapadla na místo. Pak rozprostřela koberec a uhladila ho. „Už je klid," řekla tiše.

Tma mě pohltila. Ráno jsem slyšela kroky. Těžké, pomalé. Někdo chodil po parketách nad námi. Slyšela jsem nový hlas. Dívčí. Nejistý. „Mami? Tati?"
Šoupání kufru po podlaze samotným zvukem ubližovalo tělům dole.
„Který pokoj je můj?"
Ruce kolem mě se napjaly. Oči mrtvých se otevřely o něco víc. Ústa se roztáhla do praskajících úsměvů. „Slyšíš to?" zašeptaly mi do uší. A já si uvědomila, že dýchám. Že nejsem mrtvá. Ještě ne. Parkety nad námi tiše vrzly…
A dům si začal zvykat na nové lidi…

Lucie Rudinská, PS 4B

3. místo

Svítící obdélníky

Všimli jste si, jak se zmenšil svět? A naopak, jak se zvětšily naše kapsy? Nemyslím módu nebo finance, ale ty čím dál menší svítící obdélníky, které ovládají naše životy a i přesto na ně nedáme dopustit. Telefon. Nejdříve budka, ke které jsme museli dojít, a to nestála vždy úplně za rohem. Potom krabička připoutaná ke zdi. Výsledkem toho všeho je malý, placatý obdélník, který už můžeme snad i potopit pod vodu a nic se mu nestane. Měl to být nástroj pro usnadnění života, ale stala se z něj manipulativní věc ovládající naši každodenní rutinu.

Nedávno jsem zažila situaci jako z hororu. Přišla jsem do restaurace a vedle u stolu seděla čtyřčlenná rodinka. Člověk by řekl, že konverzace bude plynout, nebo že se snad budou překřikovat, to se ale nestalo. Každý koukal do mobilu, nikdo si s nikým nepovídal. Bylo mi z toho smutno. Je to hrozné. Všichni máme pocit, že pokud si v příštích pěti minutách nezkontrolujeme zprávy, zmeškané hovory, e-maily či nové reakce na story, svět se zhroutí. Jen se zamysleme. Bez telefonu už nejsme schopni udělat ani jeden krok. Na všechno máme aplikace. Chcete vařit? Stačí si vyhledat recept. Nevíte, kam máte odbočit? Google Maps vám určitě poradí. Ten, co sedí vedle vás, má dneska narozeniny? To nevadí, pošlete mu zprávu s přáním i hezkým emoji. Copak potřebujeme, aby nám ta malá věc říkala, kdy se máme najíst, že jsme toho už snědli moc, kolik sklenic vody vypít, že si naše tělo potřebuje odpočinout nebo kdy jít spát?

Technologie, která měla šetřit čas, nás o něj připravuje. I když ta věc neumí mluvit, nemá pocity ani vlastní názory, pořád je nad námi mocnější, než my nad ní. Sedím na gauči, venku svítí slunce, ale já listuji virtuálním životem těch druhých, abych zjistila, že zrovna sedí na gauči a listují tím mým. Abych se podívala, co dnes druzí snídali nebo kdo našel lásku svého života jen tak v obchoďáku. Je těžké ho odložit. Zase na druhou stranu v něm máme spoustu důležitých informací a kontaktů. Nemusíme ho prohodit oknem, abychom ztratili kontakt s realitou a oddychli si. Jen stačí, když ho na chvilku odsuneme na vedlejší kolej. Najít si chvilky, ve kterých se cítíme mnohem lépe než u scrollování na Instagramu. Asi to zkusím. Teda až potom, co si stáhnu aplikaci, která mi bude měřit čas strávený bez mobilu.

Eliška Štulová, PS 2A

Kategorie publicistický žánr

1. **místo**

Rychle a zběsile: bez korektní diplomacie

Scéna jako ze špatného sitcomu: Petr Macinka, muž, který věří, že diplomacie je jen prodloužená ruka jeho „motoristické bromance" s Filipem Turkem, se rozhodl dobýt svět. Jeho strategie? Postavit se v Mnichově tváří v tvář Hillary Clintonové a polskému ministru Sikorskému. Výsledek ovšem připomínal situaci, kdy se majitel vytuněné felicie snaží na závodním okruhu v Monaku vysvětlit pilotům Formule 1, že aerodynamika je jen spiknutím genderových fundamentalistů. Hillary, která zažila vše od studené války po pád režimů, jen nechápavě sledovala českého ministra, který jí vysvětloval její vlastní pocity, zatímco Radosław Sikorski Macinku diplomaticky rozebíral na náhradní díly s grácií chirurga.

Jenže zatímco v zahraničí jsme za exoty, doma se začaly prohlubovat zákopy. Macinka se rozhodl, že pokud jeho platonický společník nedostane ministerský post, přestane se s Hradem kamarádit. V politickém světě se tomu říká vydírání, v Macinkově vesmíru je to zřejmě jen „objasňování následků". Petr Pavel v roli klidného veterána však nehnul ani

brvou. S výrazem svatého ochránce ústavnosti vzkázal, že se nenechá vydírat nabubřelými autíčkáři.

A kde je v tom všem Andrej Babiš? Ten jako zkušený chameleon vyčkává opodál. Když jde do tuhého, jeho loajalita k partnerům mizí rychleji než státní dotace v Agrofertu. Česká politika tak momentálně připomíná auto, kterému Macinka odmontoval brzdy, čestný prezident Motoristů se snaží přidat hlasitější tuning a Pavel stojí u krajnice a trpělivě čeká, až jim dojde benzín. Nezbývá než doufat, že nás tato jízda nevyjde příliš draho.

Daniela Halaburtová, PS4B

2. místo

Týden klidu a míru

S inspekcí do naší školy přišel týden, který je pro studenty víc než odpočinkový. Žáci si užívají týden odpočinku a klidu, který ve škole po zbytek roku chybí. Zbytek školy ale stejný týden prožívá úplně jinak. Učitelé se třesou strachy a dvakrát připravují každou hodinu, vedení vyrovnává každou nesrovnalost a uklízečky nemohou vynechat ani zrnko prachu.

Česká školní inspekce je státní úřad hodnotící kvalitu a efektivitu vzdělávání. Školy navštěvuje v nepravidelných intervalech, ale vychází to na týden přibližně každé čtyři roky. Při pomyšlení na inspekci má každý jinou reakci v závislosti na postavení ve škole. Zkrátka inspekce je jako tornádo. Zatímco vedení a učitelé jsou zmítáni obavami, v pomyslném oku tornáda si žáci užívají bezstarostný život. Nebo je jenom náhoda, že během týdne inspekce nebyl naplánovaný jediný test, když normálně se píšou týdně alespoň tři? Bezpochyby by si všichni žáci přáli, aby inspekce chodila častěji... ale nezmizel by pak ten zvláštní klid?

Pavel Cichy, LY3

3. místo

Student prvního ročníku ochránil…

STUDENT PRVNÍHO ROČNÍKU OCHRÁNIL KÁMEN MUDRCŮ!

Na škole čar a kouzel v Bradavicích došlo na konci roku k nečekané události.
Student prvního ročníku Harry Potter zabránil zneužití vzácného Kamene mudrců, který byl ve škole ukryt.

Podle dostupných informací se spolu se svými přáteli vydal do podzemí hradu, kde museli překonat několik překážek. Cestu jim zatarasil obrovský třihlavý pes, smrtící rostlina omotávající se kolem těla i obří kouzelná šachovnice, kde každá chyba mohla znamenat vážné následky.
Nechyběly ani létající klíče a tajemná hádanka s lektvary.

Podle vedení školy byla situace velmi vážná. Přesto se studentům podařilo kámen ochránit a zabránit jeho zneužití. Ředitel školy Albus Brumbál následně ocenil jejich odvahu udělením bodů jejich koleji.

Událost vyvolala mezi studenty velký rozruch a z Harryho Pottera se stal hrdina letošního roku.

Jméno a příjmení autora: Anna Baturná
Třída: LY1
Útvar: Zpráva

Anna Baturná, LY 1

Kategorie báseň ke knize s ilustrací

1. místo

NEBE JE VŠUDE

Jsi pryč, zůstal jen stín,
prožívám životní splín, za sebou tvůj stín.

Odešla s tebou půlka mě,
držím se tě pevně, nestačí to zřejmě.

Nebe je všude, tak proč ho nevidím?
Co bude teď, když pod ním stojím sama?
S tebou odešla i modř nad hlavou,
odešla ráno hřejivá a
dny zalité sluncem.

Měsíc mi dnes už nesvítí na cestu ke spánku,
jsem uzamčena na tisíc zámků, vzala sis světlo,
v mém životě je temno, zůstala jen tvá duše a... on

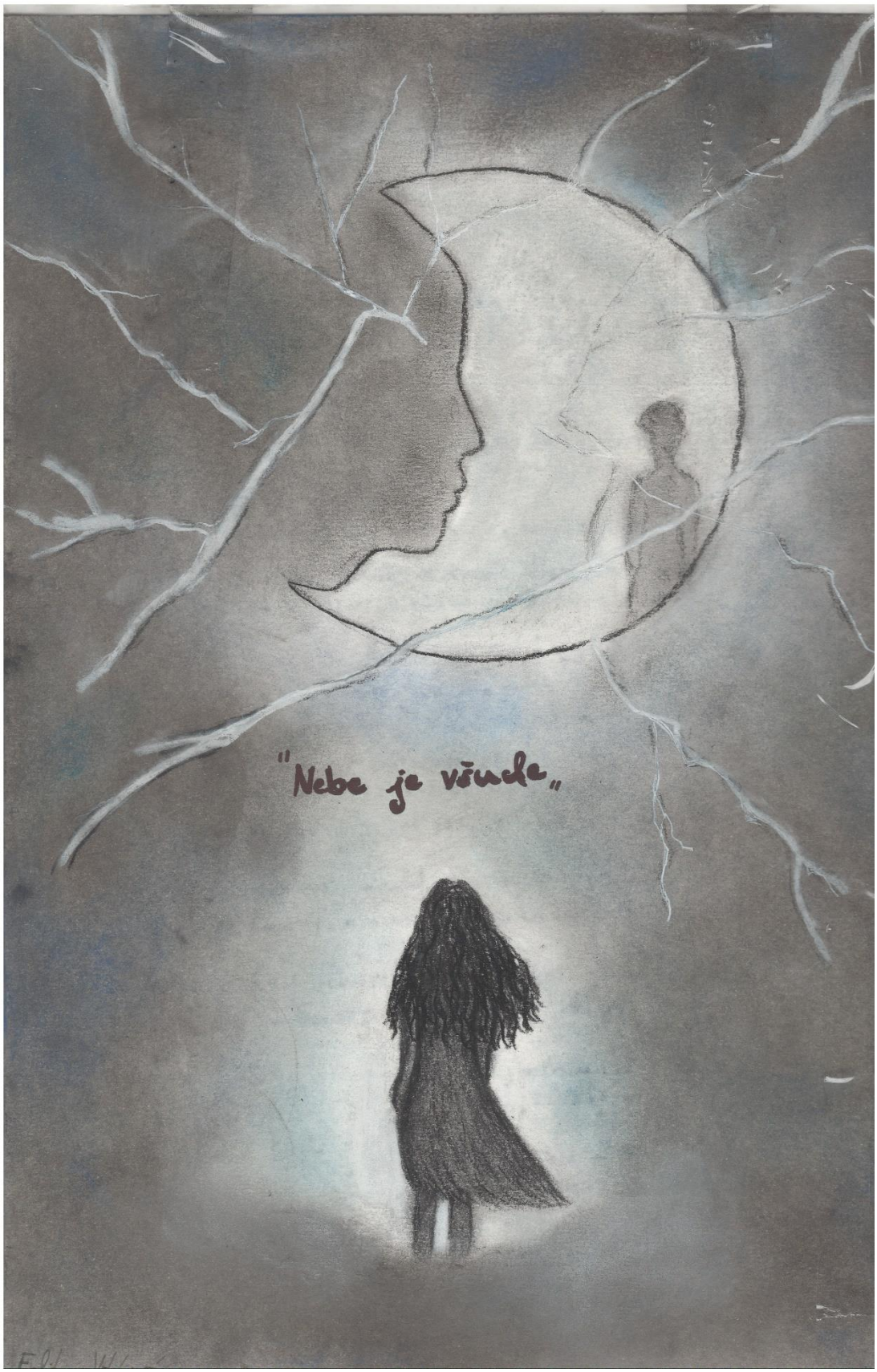
Zůstal tu po tobě on,
muž, jemuž jsi dala své srdce, cítím se jako zrádce,
tak chladce.
Zní to tak lehce, ani jeden z nás to tak nehce,
milovat se těžce, on je mé prokletí, stala jsem se obětí,
nemám ani ponětí, proč mi z jeho smíchu srdce skáče?

Oči od pláče polapí a hlavu zaplaví, miluju ho nebo
je jen připomínkou? Je to další kus nebe, nebo tebe?

Tenhle kluk přináší větší smůlu než všechny
černé kočky a rozbitá zrcadla dohromady.

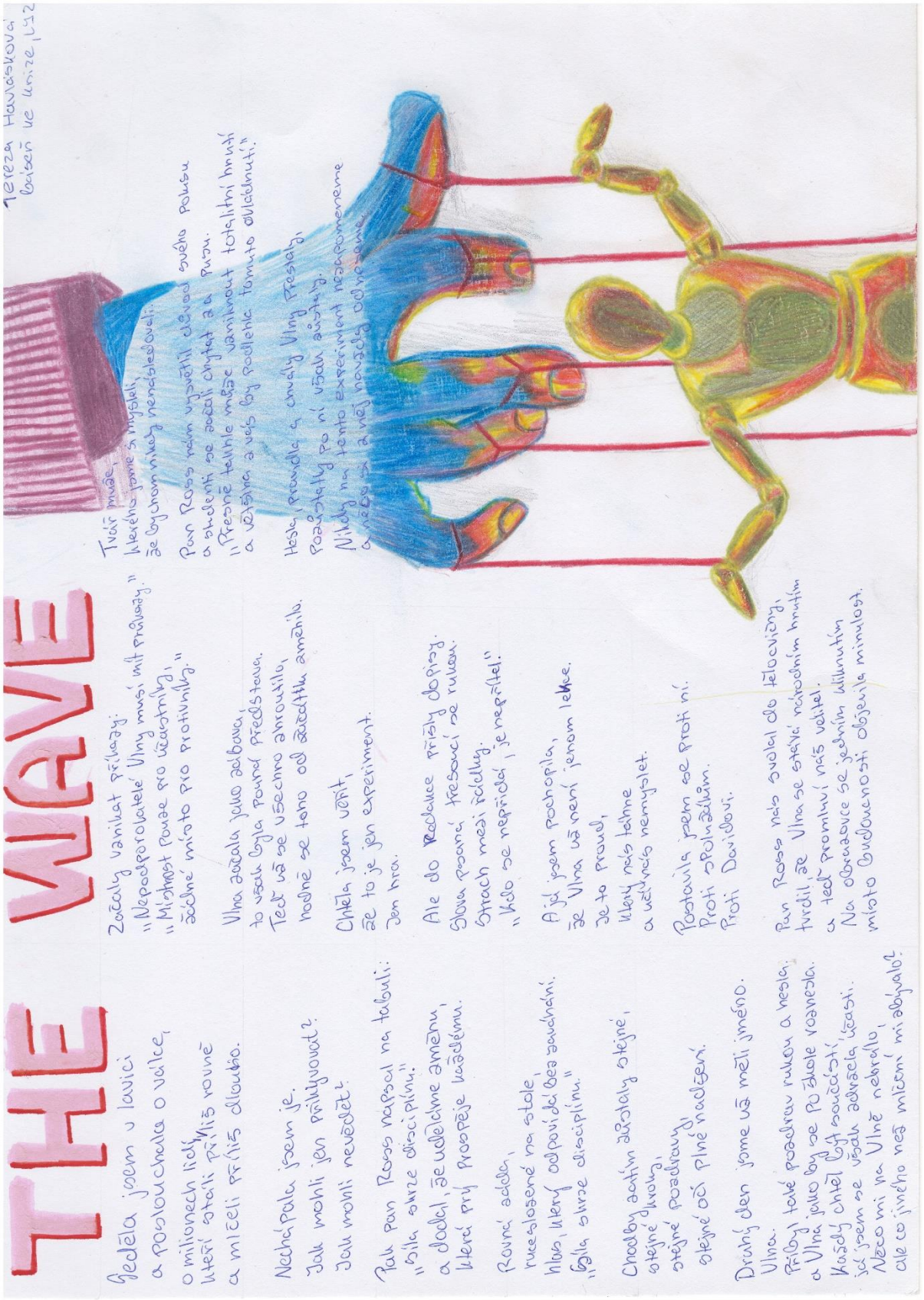
Jsem polámaná, já, hrouda,
co se ztrácí v bibli.

Prosím, slib mi,
na jiné zemi budeme my,
žádné újmy, že se znovu setkáme a už nikdy
neodejdeš Ty.



Edita Vrbková, LY 3

2. místo



Tereza Havlásková, LY 2

3. místo

Utrpení mladého Werthera

1 V tichém městě, kde stromy jen šumí,
kde večer pomalu do stínů se tlumí,
kráčel Werther se srdcem jak žár,
citů měl moře a žádný z nich dar.

2 Miloval svět v každé drobné kráse,
a přes to cítil prázdno v hlase.
Psal dopisy plné snů a své duše,
jak by se v nich hledal jednoduše.

3 Pak spatřil Lottu - jak slunce v den,
jak světlo, co rozežene snih i sen.
Láska mu hořela hluboko v nitru,
jak plamen co mění se pomalu v jizvu.

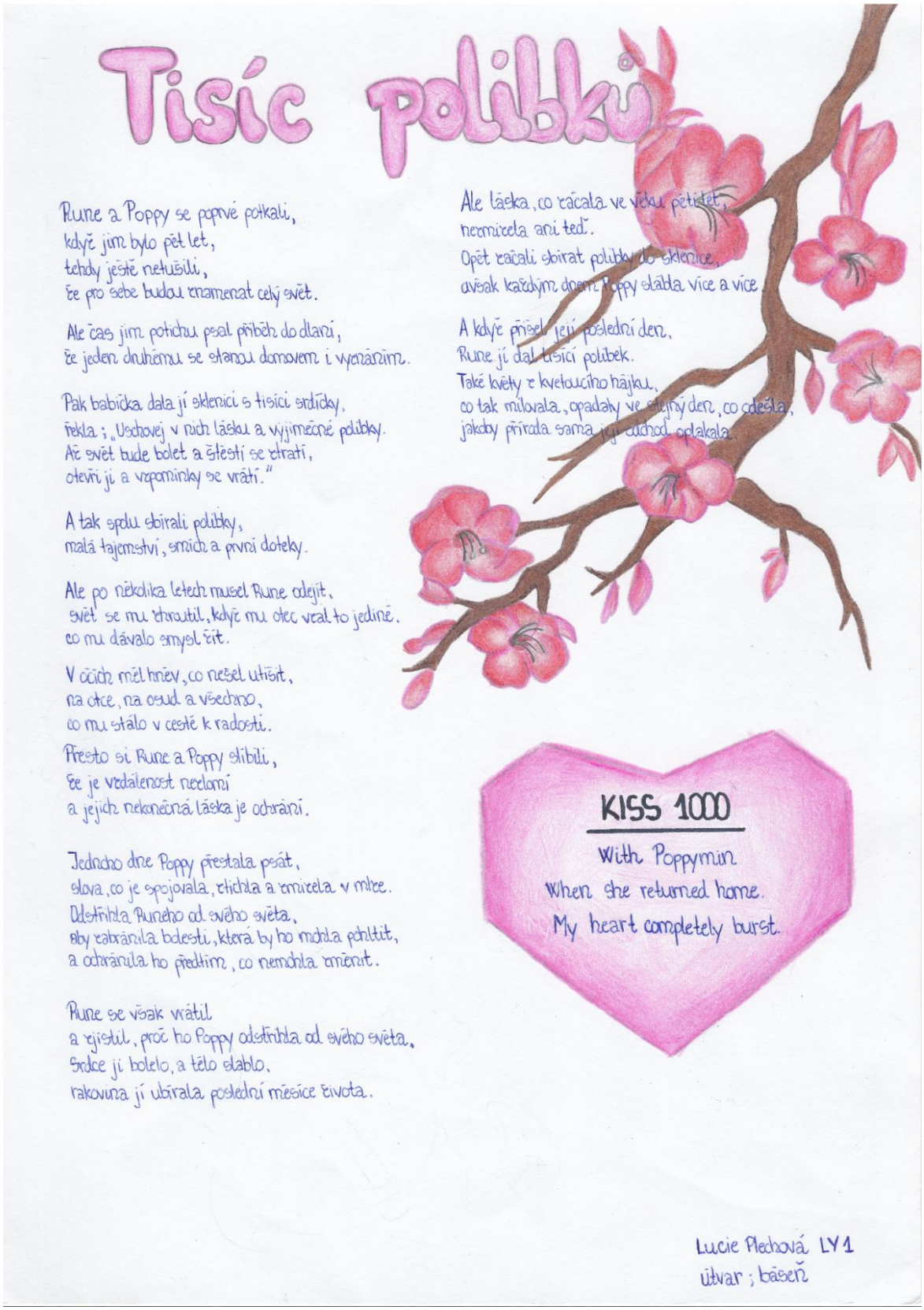
4 Věděl však dobře, jak krutý je řád,
že nesmí ji mít, jen zpovzdálí stát.
Dny plynuly tiše, jak listí když padá,
v jeho duši rostla jen bolest a zrada.

5 Ptal se proč láska je zároveň spása,
co s člověkem nakonec otřásá.
Snad je to oheň, jenž světlo dává,
a bez něj jen duše chladně spává.

6 A noc pak přinesla chladný svůj klid,
kde srdce už nemusí trpět a snít.
Láska, jež měla být světlem a snem,
zůstala navždy jen tichým stínem.

Zuzana Blažková, LY 1

Další příspěvky z této kategorie



Tisíc polibků

Rune a Poppy se poprvé potkali,
když jim bylo pět let,
tehdy ještě netušili,
že pro sebe budou znamenat celý svět.

Ale čas jim potichu psal příběh do dlaní,
že jeden druhému se stanou domovem i vyznáním.

Pak babička dala jí skleničku s tisíci srdíčky,
řekla: „Uschovej v nich lásku a výjimečné polibky.
Ať svět bude bolet a štěstí se ztratí,
otevři ji a vzpomínky se vrátí."

A tak spolu sbírali polibky,
malá tajemství, smích a první doteky.

Ale po několika letech musel Rune odejít,
svět se mu zhroutil, když mu otec vzal to jediné,
co mu dávalo smysl žít.

V očích měl hněv, co nešel utišit,
na otce, na osud a všechno,
co mu stálo v cestě k radosti.

Přesto si Rune a Poppy slíbili,
že je vzdálenost nezlomí
a jejich nekonečná láska je ochrání.

Jednoho dne Poppy přestala psát,
slova, co je spojovala, ztichla a zmizela v mlze.
Odstřihla Runeho od svého světa,
aby zabránila bolesti, která by ho mohla pohltit,
a ochránila ho předtím, co nemohla změnit.

Rune se však vrátil
a zjistil, proč ho Poppy odstřihla od svého světa.
Srdce jí bolelo, a tělo slablo.
rakovina jí ubírala poslední měsíce života.

Ale láska, co začala ve věku pětiletí,
nezmizela ani teď.
Opět začali sbírat polibky do skleničky,
avšak každým dnem Poppy slábla více a více.

A když přišel její poslední den,
Rune jí dal tisíci polibek.
Také květy z kvetoucího hájku,
co tak milovala, opadaly ve stejný den, co odešla,
jakoby příroda sama její odchod oplakala.

KISS 1000
With Poppymin
When she returned home.
My heart completely burst.

Lucie Plechová LY1
útvar; báseň

Lucie Plechová, LY 1

Po měsících Krchovského

Po měsících duši šmátrat,
vím, že pak už není návrat.
Slyším svého srdce stěny,
když jsou kolem víc, než čtyři stěny.

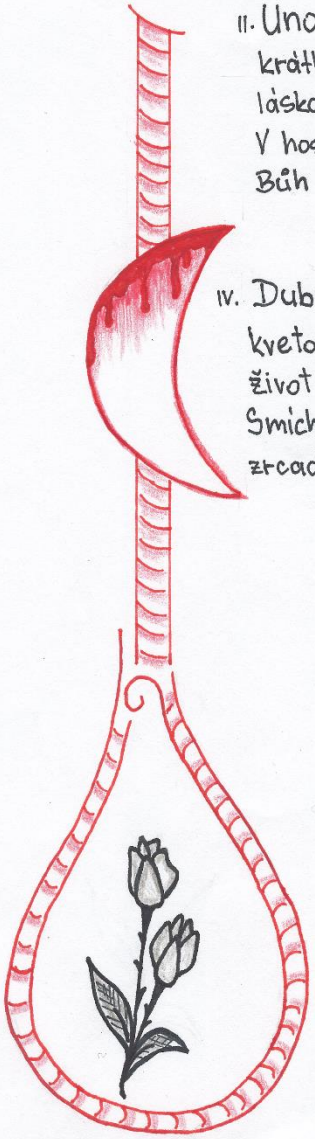
I. Leden -
mráz mi pije krev a víru,
nový rok má starou díru.
V kalendáři - černý den,
smrt si píše: *zase jen.*

II. Únor -
krátký měsíc, dlouhá křeč,
láska kašle, nemá řeč.
V hospodě je brzo tma,
Bůh se ztratil - jako já.

III. Březen -
Sníh se mění ve špinavý stín,
v hlavě ticho, v těle splín.
Jaro slibí, jaro lže,
bolest řeže - jak jen lze.

IV. Duben -
kvetou kosti, kvetou rány,
život má zas špatné plány.
Smích je jenom cizí zvuk,
zrcadlí jen tichý hluk.

V. Květen -
Všechno voní, všechno bolí,
smrt si zpívá na okolí.
Zavřu knihu, nechám den,
další měsíc - jiný sen.



Rudinská Lucie PS4B
Báseň ke knize s ilustrací

Lucie Rudinská, PS 4B

Chupíková Klára

ČTVRTÉ KŘÍDLO

„Den branné povinnosti je zde,
a tak se právě dnes rozhodněte,
zda obvaz, knihu nebo meč popadnete.
Zítra už nebude cesty zpět."
Znám již nazpaměť.
A nejsem si jistá,
zda právě já
jako jediná
mám na výběr.

Čtyři kvadranty
a jen o jediný mám zájem.
Můj otec byl písařem.
Bílé roucho a němý obličej.
Zaznamenával veškerá důležitá data a války,
a to já toužila taky.

Avšak na druhé straně
jsem se snažila marně.
Moje matka je dračích jezdců velitelkou,
i po domě tak chodila s černou uniformou.
Nyní, když můj otec ukončil život prohrou,
mne chce matka provést dračí noční můrou.

Tou dnešní brannou povinností vše jen začalo.
Vstup do kvadrantu nás přežilo tři sta jedna.
Na zbylých šedesát sedm už se zapomnělo.
„Dnes nezemřu," opakuju si znova a znova.

Několik měsíců nás neustále zkouší.
„Dostatečně chytří, rychlí, bystří.
Až potom budete naši."

Jenže já nestojím o účtu vaší.
Chtěla bych přežít a stát se starší,
místo toho jsem však jenom slabší
a až moc dobře vím, že to bude horší.

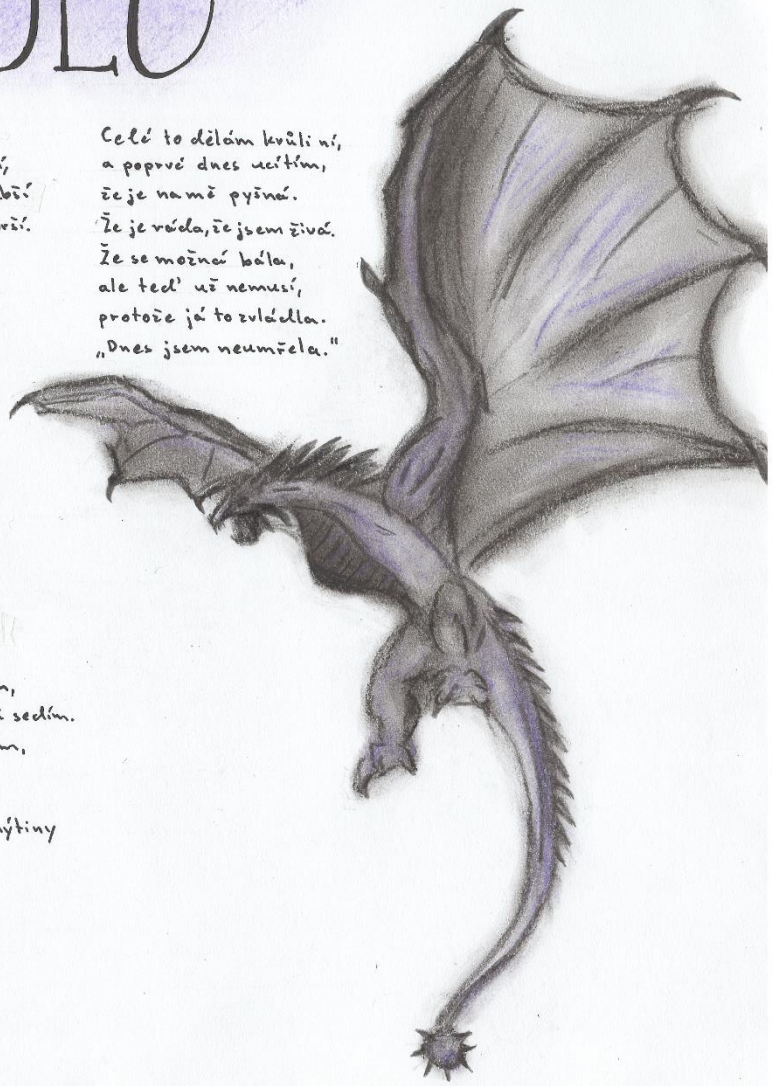
Když jsem zjistila, co nás čeká,
chtělo se mi z toho zvracet.
Je to zkouška nejvíc těžká,
říká se jí Prezentace.

Poprvé se setkáme s draky,
kteří by nás klidně mohli taky
zbavit všeho trápení
bez jediného mrknutí.
Pak však přijde Rozřazení
a jsou to draci, kteří si vybírají
zda budeme po jejich boku žít
a společně sezaneši vlast bít.

Pro mě samotnou je překvapením,
když na jednom z jejich hřbetů sedím.
V tuto chvíli se jen pevně chytím,
ani nevěřím, že právě letím.

Avšak přistáváme uprostřed mýtiny
a já spatřím oči matčiny.
Dlouze jenom stojím,
pouze hledím jejím směrem.

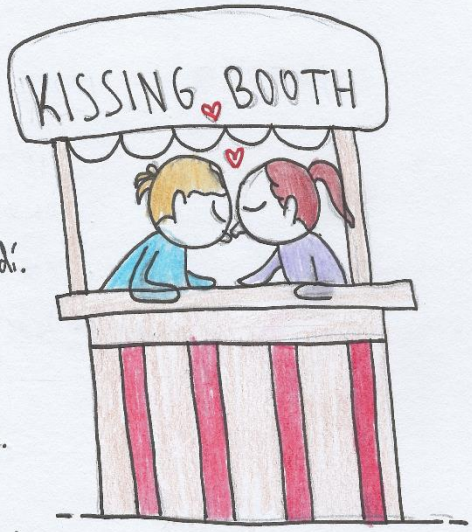
Celé to dělám kvůli ní,
a poprvé dnes ucítím,
že je na mě pyšná.
Že je ráda, že jsem živá.
Že se možná bála,
ale teď už nemusí,
protože já to zvládla.
„Dnes jsem neumřela."



Klára Chupíková, LY 2

STÁNEK S POLIBKY

Beth Reeklesová

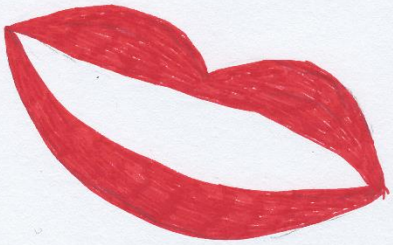


Na školním jarmarku stojí stánek malý,
kde polibky se prodávají, jak by nic nestály
Elle tam sedí s úsměvem a trochu se stydí,
netuší, co jí jeden polibek změní v její třídě lidí.

Lee je její nejlepší kamarád od dětství,
mají svá pravidla, skoro jako zákon o přátelství.
Sepsali je vážně, bod po bodu přesně,
aby je nic nerozdělilo – ani city, co rostou těsně.

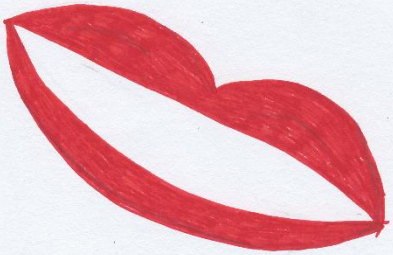
Jenže pak přijde Noah, Leeův starší bratr,
tichý, trochu nebezpečný, žádný obyčejný chlapec z lavic.
Jeden polibek ve stánku všechno náhle změní,
a Elle cítí, že srdce pravidla už dávno nevnímá ani necení.

Skrývají lásku, bojí se zrady,
protože přátelství bývá křehké jako sklo bez vady.
Elle stojí mezi dvěma světy,
mezi tím, co slíbila, a tím, co cítí v srdci skryté.



Přijdou hádky, ticho i slzy,
pocit, že dospívání někdy hrozně mrzí.
Není snadné vybrat si správnou cestu,
když láska i přátelství stojí proti sobě bez protestu.

Stánek s polibky není jen hra,
je to chvíle, kdy dětství pomalu odplouvá.
A i když všechno zamotá jeden jediný den,
první opravdový polibek zůstane navždy jen.



Linda Kotrbatá LY1

BÁSEŇ

Linda Kotrbatá, LY 1

Milé čtenářky, milí čtenáři,

přejeme Vám krásné velikonoční svátky, hodně radosti a štěstí.

Vaše redakce