

OZDRAVA OSTRVA





Milé čtenářky, milí čtenáři,

jaro klepe na dveře. Louky začínají vonět bílými kvítky sněženek a žlutých petrkličů, dny se prodlužují, ptáčci se vrátili z teplých krajin a vesele cvrlikají. Je sice ještě chladno, ale sluneční paprsky nás šimrají čím dál tím častěji. Tráva se zelená a móda pro letošní rok hraje pestrými barvami. Za nedlouho oslavíme Velikonoce a podnikneme první jarní výlety. O tom všem podrobněji informuje toto číslo školního časopisu. Tak se pěkně posaďte a můžete si začít číst...

Krásné jarní dny, hodně sluníčka a pěkné velikonoční svátky

Vám přeje Vaše redakce

OBSAH

Příchod jara	5
Velikonoce – vznik názvu	6
Velikonoční svátky v Čechách	7
Symbyly Velikonoc	7
Beránek.....	7
Vajíčko	7
Kočky	7
Zvyky a tradice.....	7
Velikonoční týden.....	8
Modré pondělí.....	8
Šedivé úterý.....	8
Škaredá středa.....	8
Zelený čtvrtek	8
Velký pátek	8
Bílá sobota	8
Hod boží velikonoční	8
Velikonoční pondělí.....	8
Pomlázka	9
Velikonoční zajíček.....	10
Odkud se vlastně vzal?	10
Oslavy Velikonoc na Moravě.....	11
Oslavy Velikonoc na jižní Moravě.....	12
Velikonoční nádivka	13
Suroviny.....	13
Postup.....	13
Tipy na jednoduché zdobení vajíček	14
Cibulová vajíčka	14
Zdobení ubrousky	14
Bavlnkové vajíčko	14
Knoflíkové vejce.....	15
Jarní módní trendy	15
Pruhy a třásně	15
Opulentní šaty	15

Druhá kůže.....	16
Mikrosukně.....	16
Trendy Jaro/léto 2022.....	16
Jak se jarně naladit pomocí květin	19
Velikonoce v Asii	19
Velikonoce v Africe	20
Jak se člověk na jaře probouzí.....	20
Jarní cviky pro protažení těla	21
.....	22
Cviky na protáhnutí celého těla, které vám dodají energii	22
1. Holubička	22
2. Kobra	22
3. Velbloud.....	22
4. Balásana.....	22
Jarní jóga pro protažení těla	22
Pózy	23
Pozice kobry:	23
Pozice stromu:	23
Pes hlavou dolů:	23
Dirga pránájáma	23
Jaro v našem těle	24
Jaro na zahradě.....	24
Tipy na výlety	25
DinoPark Ostrava.....	26
Jarní sportovní oblečení do přírody	26
Valentýnský příběh	27
Krvavě rudá.....	27
Úspěchy letošní olympiády	28

Příchod jara

Ráno otevřeným oknem
pustím slunce do peřin,
budem rádi, když nezmrzne,
předpovědi nevěřím.

Ptáčci zpívají si krásně
a já musím teď už vstát,
za úkol mám skládat básně,
tak nemůžu dlouho spát.

K tomu naučit se „somu“
a tisíc prací od maminky...
Nevím, co mám víc říct už k tomu,
prý těšit se mám na prázdninky...?

Alžběta Kročková, PS1B

Velikonoce – vznik názvu

Zajímalo by Vás, jak vznikly Velikonoce a samotný název? Pojďme se na to společně podívat!

Velikonoce jsou nejvýznamnější křesťanský svátek oslavující zmrtvýchvstání Ježíše Krista. Podle západních křesťanských tradic se Zmrtvýchvstání slaví první neděli po prvním jarním úplňku v měsíci březnu nebo dubnu. Slovanský název Velikonoce je odvozený od „veliké noci“, kdy došlo ke Kristovu vzkříšení.

Dnešní slovo Velikonoce se ve staré češtině vyskytovalo v podobách veliká noc, velikonoc či velikonoc a skutečně vzniklo spojením slov velký a noc, přičemž celkový význam složeniny je noc, kdy se slaví Kristovo vzkříšení. Polština a slovinština jsou na tom obdobně, v prvním jmenovaném slovanském jazyku najdeme výraz Wielkanoc, v druhém výraz velíka nôč.



Vznik Velikonoc je spojován z pohledu křesťanství se smrtí a vzkříšením Ježíše Krista. Slaví se krátce po jarní rovnodennosti, a tak se poměrně často vyskytuje i názor, že původ Velikonoc není církevní, ale pohanský. To je možné usuzovat i z toho, že datum oslavy Velikonoc určil 1. nikajský koncil až v roce 325. Objevují se dokonce i tvrzení, že církev přijala Velikonoce za své až v 6. století v roce 519.

Pro křesťany jsou Velikonoce důležitější svátky než Vánoce. V základním pojetí jsou především oslavou – vigilií - vzkříšení Ježíše Krista, ke kterému podle křesťanské víry došlo třetí den po jeho ukřižování. Tato oslava připadá na takzvanou Velkou noc Bílé soboty. V rozšířeném pojetí trvají Velikonoce tři dny, tedy od Zeleného čtvrtka až do sobotní oslavy.

Nikol Hubičková, AZ3

Velikonoční svátky v Čechách

Velikonoce jsou nejvýznamnějším křesťanským svátkem, oslavou zmrtvýchvstání Ježíše Krista.

Vedle toho jsou Velikonoce obdobím lidových tradic spojených s vítáním jara.

Symboly Velikonoc

Beránek

V křesťanství je beránek jedním ze symbolů Ježíše Krista, neboť on je podle křesťanské víry beránek obětovaný za spásu světa.

Vajíčko

Symbol nového života, neboť samo obsahuje zárodek života. V mnoha kulturách je vejce symbolem plodnosti, života a vzkříšení.

Kočky

Symbolizují palmové ratolesti, kterými vítali obyvatelé Jeruzaléma přicházejícího Krista.

Zvyky a tradice

V Česku je prastarou tradicí hodování a pomlázka. Na Velikonoční pondělí ráno muži a chlapci chodí po domácnostech svých známých a šlehají ženy a dívky ručně vyrobenou pomlázkou z vrbového proutí. Pomlázka je spletena až z dvaceti čtyř proutků, je obvykle od půl do dvou metrů dlouhá a ozdobená pletenou rukojetí a barevnými stužkami. Podle tradice muži při hodování pronášejí koledy.



Ačkoli může být vyšlehání bolestivé, není cílem způsobovat příkoří. Spíše je pomlázka symbolem zájmu mužů o ženy. Nenavštívené dívky se mohou dokonce cítit uražené. "Vyšupaná" žena dává muži barevné vajíčko jako symbol jejích důků a prominutí. Pověst praví, že dívky mají být na Velikonoce vyšlehány, aby zůstaly celý rok zdravé a uchovaly si plodnost. V některých oblastech mohou ženy pomlázku oplatit odpoledne, kdy vylívají na muže a chlapce kbelíky studené vody.



Velikonoční týden

Modré pondělí

V tento den se podle Bible nic zásadního nestalo, proto se o Modrém pondělí příliš nemluví.

Šedivé úterý

V tento den by hospodyňky měly vzít do rukou košťata a ze všech rohů a zákoutí v bytě by měly vymést prach a pavučiny.

Škaredá středa

Svůj přívlastek získala kvůli tomu, co se událo v souvislosti s Ježíšem Kristem po jeho příjezdu do Jeruzaléma.

Zelený čtvrtek

Podle všeho nemá zelená barva nic připomínat, jedná se spíše o zkomolení původního německého názvu "Greindonnerstag", což znamenalo "lkavý, plačtivý čtvrtek".

Velký pátek

Velký pátek je dnem, který připomíná ukřižování Ježíše Krista.

Bílá sobota

Den ticha a rozjímání je tichým předznamenáním nejdůležitější části Velikonoc – Zmrtvýchvstání Páně. Bílá barva je znakem čistoty a zároveň může připomínat roucha křtěnců, kteří se ze soboty na neděli nechávají pokřtít o velikonoční vigílii.

Hod boží velikonoční

Velikonoční neděle je prvním dnem po konci Svatého týdne a posledním dnem velikonočního tridua. Nese se v duchu velkých oslav. V tento den se slaví Vzkříšení (Zmrtvýchvstání) Ježíše Krista. Boží hod vždy připadá na první neděli po jarním úplňku.

Velikonoční pondělí

Pondělí už pak patří hlavně světským oslavám. Částečně navazuje na předkřesťanskou dobu a její zvyky a tradice spojené s příchodem a oslavou jara.



Barbora Brodová, PS2B

Pomlázka

má velmi dlouhou tradici a koledování je velmi oblíbeným velikonočním zvykem i v současné době. Správná pomlázka by měla být spletená z vrbových proutků a ozdobená mašlemi.

Historie pomlázky je dlouhá. Pravděpodobně byla součástí velikonočního veselí už v dobách, kdy Velikonoce byly původní oslavou jarního slunovratu, ověřené zmínky o ní pochází ze 14. století. O Velikonočním pondělí vstávali chlapci, muži a děti časně zrána, aby vyšli s pomlázkou na koledu. Šlehali děvčata, aby byla zdravá, pilná a veselá po celý rok, předávali jim tím svěžest, mladost, ohebnost, mládí a zdraví. Svobodná děvčata jim za to zavěšovala na pomlázky barevné stuhy. Vdané ženy koledníci vyšlehali proto, aby jim vyhnali zlý jazyk. Nechodili však do domů sousedů, s nimiž nebyli zadobře. Také hospodář vyšlehal čeládku, aby nebyla líná, krávu, aby se brzy otelila, a ovocné stromky, aby se probudily ze zimního spánku k další úrodě.



Markéta Mikesková, PS2B

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Poml%C3%A1zka>

<https://www.culinabotanica.cz/tradice/ve-dleit-co-potebujete-vdt-o-tradici-pomlzkvy>

https://www.irozhlaz.cz/veda-technologie_historie/pomlazka-je-pry-od-slova-pomladit-v-evrope-je-tato-tradice-spise-raritou_201304010934_vkourimsky



Velikonoční zajíček

Kráčí vždy s vajíčky v měkkých pacičkách nebo v košíčku z vrbového proutí vystlaném čerstvými výhonky trávy, aby se neotloukly. Košíček nosí ovázaný stužkou. Počasí ho neodradí. Chodí, ať je mráz nebo vedro, drží stále uši vzpřímeně a hopká bez bot k našim vyhrátým příbytkům. Jeho kaštanová srst bývá hladce sčesaná od špiček uší až po smetanový ocásek. Jantarově zbarveným očím nic neujde a dlouhým ouškům neunikne ani vánek ve větvích. Čumáček stejné barvy jako ocásek se pohybuje nahoru a dolů i se slušivými fousky. Zajíčkovi dodává na váženosti mašle na jeho krku, která připomíná motýlka.

Pokud se s vámi někdy shledá a na okamžik zůstane, dá se to považovat za malý zázrak přinášející štěstí a požehnání rodině, aby rozkvétala i nadále. Není moc zdrženlivý, naopak je tak pokorný a prostý, že se stal i symbolem pro skromnost. Při odchodu vám s radostí nechá jednu ze svých kraslic, jež dodá barvu radosti nejen jemu a vám, ale rozzáří celé okolí.

Veronika Pajurková, AZ3

Odkud se vlastně vzal?

Každý z nás dobře ví, že bez zajíčka by nebyly ty správné Velikonoce. Spolu s beránkem, malovanými vajíčky a kuřátky prostě patří k tomuto svátku. Víte vůbec, odkud pochází?

Velikonoce jsou křesťanský svátek, to všichni známe. Zajíc (zajíček) je symbolem zmrtvýchvstání, protože "nikdy nespí, nemá totiž oční víčka". Ale vždy tomu tak nebylo. Kdysi byl označován za symbol chtíče (touhy). Často byl tedy vyobrazován u nohou Panny Marie. Když se zeptáte na zajíčka dítěte i dospělého, určitě se jim jako první vybaví, jak zajíček schovává na zahrádkách půvabné kraslice, zdobené všemi různými tvary a barvami, dokonce i vajíčka čokoládová, na kterých si smlsne každý. Jestli si myslíte, že tato tradice přišla z USA, tak se mýlíte, pochází ze země kousek od nás, z Německa. Proč zrovna zajíček nosí vejce? Vše vychází ze zvyků a tradic. Jedna říká, že zajíčci na jaře hledají v blízkosti lidských domovů potravu, ale jsou plaší a rychle utečou, a tak se řeklo, že záhadně schovávají vajíčka nebo sladkosti. Druhá verze vyplývá ze zvyku, kdy se upekla chleba ve tvaru zajíce a do něj se vložilo vejce.



U nás ke starším tradicím patřilo například honění zajíců, kdy děti hledaly schovaná vejce v polích.

Avšak nejen zajíček nosí dobroty. Ve Slezsku naděloval sladkosti skřivánek a v Čechách zase liška.

Od 19. století do současnosti nacházíme velikonočního zajička o Velikonocích všude kolem nás. Od ozdob až po sladkosti. Často se peče společně s beránkem jako sladké pečivo.

Bára Kamrádová, AZ3

Oslavy Velikonoc na Moravě

V neděli zábava a pár minut po půlnoci se muži vydávají autem do vesnic za svými kamarádkami, ty ovšem nikdy nevědí, kdy je šlehači se svým tatarem překvapí. Někdo autem, někdo tradičně na voze taženém s koňmi, s basou a houslemi.

Na Moravě neznají pomlázku, ale žilu nebo tatar. Moravští hoši si svůj šlehač pletou sami. Ten, kdo uplete největší, má tu největší chloubu.

V současnosti se plete nejen z vrby, ale i z plastu nebo bužírek. Základem pro pravý a dobrý tatar je však dobré proutí, které nesmí být suché a nesmí se lámat. Základní se plete z osmi proutků, ale dá se plést i z devíti. Způsobů je na výběr mnoho.

Na jaře se příroda probouzí a proutky to mají symbolizovat spolu s plodností přírody. Velikonoční obchůzka a šlehání děvčat po šíjích symbolizuje právě předávání síly přírody a plodnosti. Chlapci a muži nosí ve vysokých botách schované vařečky či zmenšeniny pomlázky z proutí.

Jako tradice se na Moravě dodržuje, že po „šlaháčce“ se svobodní i ženatí muži oblékají do krojů. Berou si na sebe bílé, výšivkou zdobené košile, soukenné nohavice a vysoké boty. Když je chladno nebo padá sníh, přidají vestu, takzvanou korduli nebo kabátek, kterému říkají lajbl.

Dnešní generace na Velikonoční pondělí spíš utíká z domova. Dříve, když dívky nebyly navštíveny a vymrskány, cítily se dotčené, protože se říká, že po vyšlehání zůstane dotyčná celý rok zdravá a uchová si plodnost.

Valérie Řepečká, AZ3

Oslavy Velikonoc na jižní Moravě

Lidové zvyky tvoří na jihomoravském venkově velkou součást života. V mnoha domácnostech se před svátky zdobí kraslice, od Zeleného čtvrtka procházejí některými obcemi děti s řehačkami, jejichž zvuk podle tradice nahrazuje zvony. V pondělí pak obchází venkovská stavení krojovaná chasa s pomlázkou. Nesmí chybět obchůzky krojovaných šohajů.

Velikonoce provázejí symboly beránka, v křesťanství je beránek totiž jedním ze symbolů Ježíše Krista, neboť obrazně on je beránek obětovaný za spásu světa. Další tradicí je svěcení kočíček na Květnou neděli a používání popela z jejich spálení o Popeleční středě. Kočíčky symbolizují palmové ratolesti, kterými vítali obyvatelé Jeruzaléma přicházejícího Krista. Kraslice jsou společně s pomlázkou neoddělitelnou tradicí spojenou s tímto svátkem. Proč se ale zdobí vajíčka? Vajíčka značí nový život a v mnoha kulturách je vejce symbolem plodnosti, života a vzkříšení.

V Borkovanech se výrobě kraslic věnuje okolo padesáti žen, které za rok dokáží vytvořit až 300 tisíc nádherných kusů. Technika se odborně nazývá gravírování. Motivy vyobrazené na kraslicích jsou inspirovány přírodou, nejčastěji se objevují květinové vzory. Na Moravě najdeme i kraslici, která se dostala do České knihy rekordů. Zdi břevlaské Galerie 99 ukrývají kraslici, jakou si nikdo nemá šanci vykoledovat. Na výšku měří více než metr a půl, v obvodu pak dokonce přesahuje tři metry. Společně s manželkou ji nechal vyrobit malíř Antonín Vojtek, který vejce z polystyrénového základu zkrášlil motivy jihomoravské krajiny.



Anna Stošková, AZ3

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fbreclavsky.denik.cz%2Fzpravy_region%2Fobrazem-nejvetsi-kraslice-na-svete-vic-nez-metrova-zdobi-galerii-99-20150406.html&psig=AOvVaw0TK_bA0RsogqeoNHHMc3x7&ust=1646686280181000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCPiN39KusvYCFQAAAAAdAAAAABAT

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.dobryden.cz%2Frekordy%2Fzvyky-tradice%2Fvelikonocni-rekordy%2Fobri-velikonocni-kraslice-pomalovana-jednim-clovekem%2F&psig=AOvVaw0TK_bA0RsogqeoNHHMc3x7&ust=1646686280181000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCPiN39KusvYCFQAAAAAdAAAAABAY

Velikonoční nádivka

Nádivka je tradiční velikonoční pokrm, který se často podává k pečenému masu. Svou povahou patří nádivka mezi nákypy. To znamená, že do ní přijde máslo se žloutky utřené společně do pěny, sníh z bílků a taky nějaká moučná výplň. V dnešní době se tato výplň připravuje z pečiva nakrájeného na kostky a zvlhčeného mlékem. Ale nebylo tomu tak vždycky, nádivka se mohla dělat i z něčeho podobného krupicové kaši. Chuť nádivce dává vařené maso a samozřejmě něco zeleného.

Suroviny

5 rohlíků nebo housek
200 g vařeného uzeného masa
200 ml mléka
4 vejce
75 g másla
2 hrsti zelených listů (špenát, kopřivy)
1 hrst listové petržele
sůl, pepř, muškátový oříšek
máslo na vymazání formy



Postup

- 1) Pečivo nakrájejte na malé kostky. Dejte na plech a vysušte při teplotě 150 °C (asi 15 až 20 minut). Troubu si pak rozejděte na 180 °C.
- 2) Zelené listy spařte ve vroucí osolené vodě. Scedte a ihned zchlaďte ve studené vodě. Znovu scedte, vymačkejte přebytečnou vodu a nakrájejte. Petržel nasekejte nadrobno. Uzené maso nakrájejte na kousky.
- 3) Vejce rozdělte na žloutky a bílky. Žloutky rozšlehejte v míse. Bílky se špetkou soli vyšlehejte na tuhý sníh. Máslo rozpustěte v rendlíku. Kulatou formu na koláč nebo pekáček vymažte máslem.
- 4) Do mísy dejte pečivo. Zalijte mlékem a opatrně promíchejte. Přidejte uzené maso, petržel, spařené listy, žloutky a máslo. Dochutěte solí, pepřem a muškátovým oříškem.
- 5) Opatrně promíchejte. Přidejte menší část sněhu z bílků a jemně promíchejte. Poté přidejte zbytek sněhu a znovu jemně sníh zapracujte. Připravenou směs dejte do vymazané formy a rovnoměrně rozložte. Dejte do trouby a u peče dozlatova asi 30 minut.

Adéla Rójová, AZ3

Tipy na jednoduché zdobení vajíček

Existuje spousta možností, jak si ozdobit velikonoční vajíčko vyfoukané i uvařené na tvrdo. K vytvoření kraslic nepotřebujete být žádný malíř či umělec, tyhle jednoduché kraslice zvládne každý.

Cibulová vajíčka



Před zdobením vajíček stačí vyrazit na krátkou procházku, při které nabíráte pár kyticek a lístečků zajímavých tvarů. Pak potřebujete staré punčochy, vodu, slupky z cibule a samozřejmě vejce. Nasbírané lístečky přiložte na vajíčko a dejte do punčochy tak, aby se nehýbaly. Zabalená vajíčka stačí už jen vložit do vody s cibulovými slupkami a nechat vařit 10 minut. Po uvaření vajíčka vyjměte z punčochy a po sloupnutí lístečků vám po nich zůstanou obtisky.

Zdobení ubrousky



K ozdobení kraslic ubrousky vám postačí si vystříhnout jakýkoliv vzor z klasických kuchyňských ubrousků. Odstraňte dvě spodní vrstvy a nechte jen tu vrchní s obrázkem. Vajíčko potřete tekutým lepidlem zředěným vodou. Obrázek přiložte, rozprostřete a štětcem s lepidlem ještě seshora opatrně uhladte.

Bavlnkové vajíčko



Pokud máte doma skříň plnou bavlnek, provázků či vlny, tak si můžete vytvořit originální kraslice. Postačí vám bavlnka nebo jejich větší počet, lepidlo a samozřejmě vajíčko. Tekuté lepidlo naředte s trochou vody, potřete jím vajíčko, vezměte bavlnku či provázek a postupně jím omotejte vajíčko dokola, až nebude vidět skořápku.

Knoflíkové vejce



Pokud máte doma nadbytečné množství knoflíků a nevíte, co s nimi, jednoduše je použijte na ozdobení vajíček. Stačí vám pár knoflíků, tavná pistole či lepidlo, kterým knoflíky k vajíčku přilepíte do různých ornamentů.

Julie Lukešová, AZ3

Jarní módní trendy

Rok 2021 nás přesvědčil, že do módy se může vrátit opravdu všechno. Modely, které zahlédnete na přehlídkových molech, jsou někdy sotva použitelné v každodenním životě. Pokud tedy nejste královny extravagance, stačí se jen inspirovat a outfit si dotvořit po svém. Jaké novinky si pro vás návrháři připravili a které styly se vrátily z dob minulých?

Pruhy a třásně

Připravte si pravítka, hodina geometrie začíná. Jestli bude v jarní sezoně převládat nějaký vzor, pak to budou jednoznačně pruhy. Záplavu svislých, horizontálních i diagonálních linek nešlo na přehlídkových molech přehlédnout, větší překvapení však budil jejich doprovod. Přicházejí totiž v poněkud netradiční kombinaci s třásněmi.



Opulentní šaty

Velká večerní je ve světě módy samostatnou kapitolou, a ačkoli se málokdy ocitne na denním světle, letos rozhodně nebude zahalená tmou. Designéři značek Oscar de la Renta, Versace i Proenza Schouler představili róby ve šňavnatých tónech. Každá žena, která je oblékne, si tak může být jistá, že se ve společnosti rozhodně neztratí v davu.

Druhá kůže

Motorkářské bundy potkáte tentokrát snad opravdu ve všech podobách. Od oversized kousků s ocvočkovanými detaily přes vypasované modely až po extravagantní svršky s nabíranými rameny či asymetrickými průstřihy.



Mikrosukně

Minisukně dostávají nový rozměr a jen stěží zakrývají alespoň kalhotky. Takové střihy představily v jarních řadách návrháři módních domů Missoni, Christian Dior, Lanvin, Emporio Armani či Loewe. Není potřeba si nic nalhávat: mikrodělký si budou moct dovolit pouze ženy s perfektní postavou.

Eliška Václavíková, AZ3

<https://www.prozeny.cz/clanek/modni-trendy-pro-jarni-sezonu-2022-kuze-y2k-i-kratke-sukne-77517>

Trendy Jaro/léto 2022



Se začátkem jara se jako každý rok pojí módní přehlídky, které novými trendy udávají tempo tohoto průmyslu na další půlrok. Podle Pantone je letošní barvou Veri Peri, kterou najdete pod číslem 17-3938. Samozřejmě tuto barvu budou doprovázet i další jako třeba:



Z módních trendů se podle předpovědi módních domů máme na co těšit. Sukně budou kratší a saka, kalhoty či mikiny větší. Trend oversized kousků již několik let přetrvává a rok 2022 nebude výjimkou. Nejvíce se letos tento trend prosadí v oversized blazerech a oblecích, které se objevily téměř v každé dosavadní kolekci letošního roku.



Pozornost byste také zajisté měli věnovat peříčkům, ozdobným boa a trásním, ty totiž letos budou vládnout nejen tanečním parketům. My se tak budeme pomyslně moci vrátit do dob ABBY, kdy vše bylo buď třpytivé, třepotající se či do zvonu, anebo nejlépe vše dohromady.

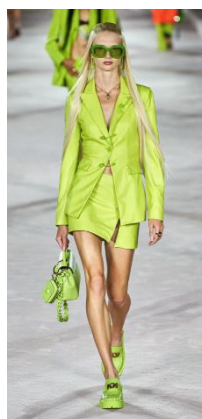


jako Regina George.

Trendy zůstávají i ladící soupravy, ve kterých se každý musí cítit dokonale



Velkou částí roku nás zajisté provedou i výrazné barevné kousky, které zaručeně přitáhnou pozornost všech kolemjdoucích.



Závěrem bych chtěla zmínit trend, který se začíná rozšiřovat ve velkém, a to jsou udržitelné značky a nakupování oblečení z druhé ruky. I když je to úžasný pocit donést si domů nejnovější kousek z obchodu, naše planeta nezodpovědné nakupování již moc dlouho snášet nebude. Alternativou velko-řetězců s oblečením mohou být second handy, stránky určené pro nákup či prodej oblečení, jako jsou Vinted nebo nově i Zalando, anebo místní, malé firmy s výrobou zodpovědnou k životnímu prostředí. Doufám tedy, že hlavním trendem v roce 2022 bude udržitelnost, abychom i za několik desítek let nemuseli svým vnoučatům vysvětlovat, proč pro nás v roce 2022 bylo důležitější oblečení než naše planeta.

Anna Klenčíková, AZ3

Jak se jarně naladit pomocí květin

Krása, vůně, teplo, světlo, tohle všechno jsou symboly, které vnímá každý, kdo se probere ze „zimního spánku“. Po kruté studené zimě, které si každý užil dost, nastává období květin, které všechno rozzáří, a jejich podmanivá vůně všechno zaplní.

A jak se tedy jarně naladit pomocí květin? Je to snadné, jelikož květiny samy o sobě člověku dodávají velmi pozitivní energii a díky příjemným barvám i pozitivní myšlení v prvních jarních dnech. Všechny tyto pocity v člověku spouští euforii jara. Jarní květiny rostou všude, stačí natrhat pár květin na zahradě, nazdobit plnou vázu nebo si upravit květinový věneček. Jarní květy vrby, tzv. kočičky, jsou rovněž oblíbené a jako poslové jara jistě naladí každou domácnost.



Ale proč si jen jaro nosit domů? Při jarní procházce každého povzbudí záplava jarních květů sněženek, bledulí, narcisků anebo krokusů s primulemi, které svými barvami rozveselí kdejaký kout nebo zahradu. Jaro už je tady, a proto každému přeji, aby si tu svoji jarní náladu plnou květin náležitě užil.

Klára Tichá, PS1B

Velikonoce v Asii



Obyvatelé asijských zemí využívají Velikonoc hlavně k tomu, aby se nechali pokřtít. Nejvíce se Velikonoce oslavují na Filipínách, ve Vietnamu nebo v Koreji.

Ve stejný čas se v Číně slaví svátek čistoty a jasu Čching-ming. Jeho součástí je uctívání mrtvých i oslava nadcházejícího jara a jeho symboly jsou králík, obarvená kuřata i vejce.



V Asii je jen málo zemí, kde se ke křesťanství hlásí významnější část obyvatel. Jednou z těchto zemí jsou Filipíny. Velké slavnosti, procesí a pevná víra v Ježíše Krista se stala nedílnou součástí místní kultury. Filipínci navíc původní víru rozvinuli a přizpůsobili ji místnímu chápání a zvyklostem. Na ostrově Marinduque se například během pašijového týdne odehrává tzv. festival Moriones, při kterém davy mužů chodí po několik dní v barevných dřevěných maskách, jež mají připomínat přísné tváře římských vojáků, a hledají legendárního Longina, jednookého vojáka, jenž údajně probodl svým kopím bok Ježíše Krista na kříži. Součástí festivalu je i jejich řádění během Popeleční středy, kdy zastrašují obyvatele měst, což je samozřejmě spíš příležitost k všeobecnému veselí.

Lidé slavící Velikonoce v Indii jsou ve zvycích spíše skromní, je to svátek o bohoslužbách, modlitbách a setkávání. Celý rok potom lidé spoří peníze do určené nádoby a na Velikonoce je věnují kostelu, sirotčinci nebo dalším potřebným.

Na Filipínách se místní mladí muži bičují do krve a poté se nechávají přibít na kříž, aby dokázali sílu své víry a sdíleli bolest, jakou prožil Spasitel.

Ilona Kontriková, AZ3

Velikonoce v Africe

Africké Velikonoce mají do těch našich českých daleko. V každé části Afriky se slaví jinak. Záleží na tom, jak je daná část bohatá či naopak chudá.

Například Velikonoční den v Guinejské republice začíná úklidem před snídaní. Běžné dny se v Africe nesnídá, proto se mnoho lidí těší na Velikonoce. Většinou se snídají zbytky po včerejší večeři. Potom se vyráží na mši do několik kilometrů vzdáleného kostela. Mše bývá velkou společenskou událostí, a kdo nepřijde dostatečně včas, do přeplněného božího chrámu se již nedostane a musí zůstat venku. Pomlázka ani barevná vajíčka tu nejsou zvykem. Po návratu ze mše se všichni, kdo mají ruce a nohy, musí pod drobnohledem hospodyně povinně zapojit do příprav oběda. Hosté totiž nemohou odejít nespokojení rodina se musí ukázat jako pohostinná. Ve 13 hodin se usedne ke svátečnímu obědu. Podává se rýže (kvůli nenáročnosti na pěstování jde o nepostradatelnou součást afrického jídelníčku) s omáčkou a větší porcí masa, než je běžné. Během odpoledne může přijít na oběd úplně kdokoli a musí dostat najíst, proto se vše vaří v obrovském množství. Po vydatném obědě se lidé začnou veselit. Jdou na pláž a tančí za zvuků živé hudby. Lidé se baví, děti si hrají. Afričané se pyšní svým novým svátečním oblečením. Na tento den se vždycky každý těší, je totiž velice odlišný od jejich běžných dnů.

Nikol Gurbovičová, AZ3

Jak se člověk na jaře probouzí

Každý z nás si už alespoň jedenkrát na Nový rok dal předsevzetí, které se mu mnohdy nepodařilo splnit. Někteří jedinci pak mohou pociťovat vnitřní selhání a stud, který jim brání v dalším růstu. Hlavním důvodem neúspěchů bývávají krátkodobé cíle bez vnitřní touhy a přesvědčení. Lidé však už neví, že nejlepším obdobím pro zásadní změny je jaro, neboť býváme více odhodlaní nechat své dovednosti a vize rozkvétat. Stejně, jako se probouzí příroda v okolí, i naše tělo reaguje na jarní rovnodennost

nárůstem energie, kterou stihlo načerpat z poklidné zimy. k úspěchu při realizaci našich cílů spočívá v nalezení rovnováhy mezi motivací, vůlí a vytrvalostí při plnění našich povinností. Neodmyslitelnou částí je zcela určitě také správná organizace času a ochota překonávat překážky, které se mohou vyskytnout. Je důležité, abychom pochopili, že pouze my sami neseme odpovědnost za své chování. Při takovém uvědomění z nás může opadnout nejistota a my se konečně můžeme stát pány našeho vlastního času. Není totiž nic lepšího než být sám sobě dostatečně silnou oporou.

Klára Pyšová, PS4B

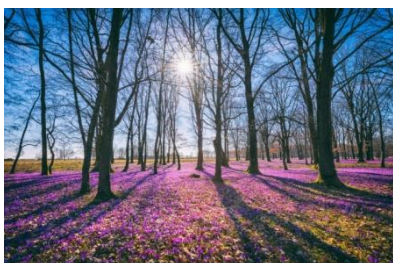
Jarní cviky pro protažení těla

Pohyb je lék.

- Zbavíte se únavy a stresu.
- Budete se cítit skvěle.
- Snížíte riziko chronických onemocnění.



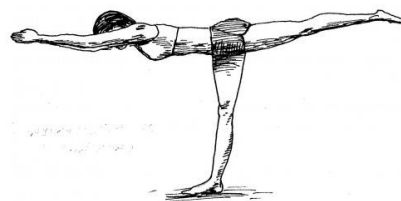
Na jaře by se určitě mělo využít krásné počasí. Protáhněte své tělo třeba lehčím během či svižnou chůzí v jarní přírodě, udělejte si výlet na bruslích či na kole nebo si zajděte na krásnou procházku a vyčistěte si hlavu od povinností.



Cviky na protáhnutí celého těla, které vám dodají energii

1. Holubička

Postavte se na jednu nohu, druhou nohu zanožte, rozpažte ruce a mírně se předkloňte. Zpevněte tělo, zatáhněte břicho a vydržte. Cvik opakujte pětkrát na každé noze.



2. Kobra

Lehněte si na břicho s rukama těsně vedle ramen, prsty směřujte dopředu. Zpevněné tělo by mělo být v jedné rovině. Poté propněte ruce a vydechněte, z napnutých paží se spouštějte dolů během hlubokého nádechu. Nedotýkejte se hrudníkem podložky, držte tělo stále těsně nad zemí. Cvik opakujte desetkrát.



3. Velbloud

Klekněte si na kolena, nohy mějte mírně od sebe, opřete si ruce o chodidla. Snažte se pomocí záklonu pořádně prohnout.



4. Balásana

Klekněte si, aby nártky byly položeny na zemi, dosedněte na paty a tělo položte na stehna. Čelo a nosní klenbu zapřete o podložku. Protáhněte ruce dopředu a tahejte je do dálky.



Nina Václavková, AZ3

Jarní jóga pro protažení těla

Jóga je skupina fyzických, mentálních a duchovních praktik nebo disciplín. Je to cvičení mysli a těla, které kombinuje fyzické pozice, kontrolované dýchání a meditaci nebo relaxaci. Jóga může pomoci snížit stres, snížit krevní tlak a zlepšit fyzickou kondici.

Má mnoho stylů, forem a intenzit, a tak si každý může najít to své.

Pózy jsou série pohybů určených ke zvýšení síly a flexibility. Můžeme uvést tyto:



Pozice kobry: Při tomto cviku se otevírá celý hrudník a uvolňují se hrudní svaly a páteř. Lehněte si na břicho a uvolněte se. Pak položte ruce pod ramena dlaněmi na podložku a lokty směřujte k břichu, aby vaše paže byly položeny vodorovně s tělem. Zakloňte hlavu a pomalu se dlaněmi začněte odtlačovat od podložky. Rameny přitom táhněte opatrně dozadu. Vytlačte se co nejvýš.

Pozice stromu: Uvolníte se a naučíte se přitom držet rovnováhu. Postavte se s kotníky u sebe, narovnejte se, hlavu držte v protažení páteře (lehce přitáhněte bradu k hrudi). Ramena stáhněte dozadu. Postavte se opatrně na jednu nohu, ruce sepněte na hrudi, nebo spojené natáhněte nad sebe, lopatky i ramena přitom táhněte dolů. Jednu nohu stabilně pomalu zvedejte a opřete ji lehounce o druhou nohu.

Pes hlavou dolů: V pozici psa hlavou dolů zpevníme střed těla, zatlačíme do dlaní a překlopíme nártu na celá chodidla, která zatlačíme na šířku boků do podložky. Vytlačujeme se od celých dlaní, máme rovná záda, ramena tlačíme od uší, sedací hrboly jsou nejvyšším bodem našeho těla, jako bychom je chtěli opřít o strop. Hlava a krk jsou uvolněné, pohled směřuje na palce u nohou. V pozici zůstáváme okolo jedné minuty s hlubokým dechem.



Kontrola **dýchání** je důležitou součástí jógy. Jóga učí, že ovládání dechu vám může pomoci ovládat tělo a ztišit mysl. Například:

Dirga pránájáma Vám pomůže uklidnit svou mysl, snížit úzkost a povzbudit čerstvý kyslík, který protéká tělem, abyste se cítili očištěni a detoxifikováni. Sedněte si pohodlně na podložku. Zavřete oči, položte jednu ruku na břicho a začněte zhluboka a pomalu dýchat nosem. Vnímejte, jak s každým nádechem břicho plníte vzduchem, jak se váš hrudník rozšiřuje a pomalu stoupá. Vydechujte pomalu, ve stejném rytmu, jakým se nadechujete. Pokračujte v dýchání, a to alespoň po dobu pěti dlouhých a hlubokých nádechů a výdechů.

V józe můžete využít i meditaci. Naučí vás být více všímaví a uvědomovat si přítomný okamžik bez posuzování.

Tereza Kratinová, AZ3

Jaro v našem těle

Jarní detox je skvělý pro očistu nejen celého těla, ale i mysli. Vyhneme se tak jarní únavě, kdy jsme vyčerpaní po náročné zimě a nastartujeme se na nové období.

Velice rozumnou detoxikační metodou je odlehčený den, kdy jíme ovoce a zeleninu s dostatečným pitným režimem. Striktní metody v jídle nám nevydrží dlouho, proto bychom stále měli jíst s rozumem nejen v detoxikačním období. Pro dobré trávení je lepší vyhýbat se potravinám, jako jsou cukrovinky, bílé pečivo, smažená jídla. Nesmírně důležité je jíst pravidelně a v malých porcích.

Pokud chceme skutečně ve svém těle a na svém zdraví něco změnit, pouhá změna jídelníčku nestačí. Důležitý je také pohyb. Venku začíná být krásné slunečné počasí, všechno se probouzí. Nastal perfektní čas na procházky, projížďky na kole nebo na běhání.

Pocitu nového začátku dosáhneme také tím, že si přetřídíme skříň. Oblečení, které už nenosíme, dáme do sběrného kontejneru, je-li ještě funkční, můžeme jej prodat přes aplikaci Vinted.

Nemálo z nás je neustále online. Modré světlo z obrazovek našemu organismu rozhodně nesvědčí. Časté sledování sociálních sítí stojí za pocity úzkosti, nespavosti a depresi. Proto věnujme čas jiným aktivitám, které prospějí nejen naší psychice, a to nejen než jdeme večer spát, ale i ráno po probuzení.

V neposlední řadě nezapomínejme na dostatečný spánek i odpočinek. Zkusme si denně pár minut zmeditovat a udělat si pořádek ve své mysli. Když očista, tak se vším všudy. Zajdeme si během detoxu na masáž nebo do sauny. Díky tomu podpoříme tělo v očistě. Můžeme zkusit i otužování. Studená ranní sprcha nastartuje náš metabolismus.

A nakonec se hodí očistit i naši vnější schránku. Pokožku ošetřujeme peelingem, obličej dopřejme masku. Vysušené vlasy si po mrazech také zaslouží vyživit. Masky si můžeme vyrobit i sami doma.

Tyto detoxikační metody by se měly stát součástí našeho života. Pocit nabyté energie a radost ze života je ten nejlepší lék jak pro fyzické zdraví, tak pro duševní rovnováhu.

Nela Fiedorová, AZ3

Jaro na zahradě

Zahrada se pomalu ale jistě probouzí a potřebuje zlaté české ručičky. Když zmizí sníh, oteplí se a objeví se sněženky, měly by být práce v plném proudu.

Prvně dokončíme zimní řezy stromů a pak už naplno vysazujeme. Základem úspěchu je načasování výsadby, pomůže samotná příroda kolem nás nebo drahocenné rady

babiček. Začíná se skleníkovou výsadbou paprik a rajčat, o něco později je na řadě špenát a po rozkvetlém šafránu je nejvyšší čas na pažitku, pórek, mrkev či petržel.

Z rostlin se Vám sám připomene petrklíč, který vykoukne hned, když teploměr hlásí víc než deset stupňů. O veškeré drobné cibuloviny se starat nemusíme, neboť si samy regulují cyklus.

Nejen stromky a rostliny potřebují pozornost, ale i sám trávník, který by chtěl po dlouhé a únavné zimě zase zazelenat. Je nutné probudit promrzlou půdu, uklidit zimní nepořádek, provzdušnit, zasypat trávním semenem a hydratovat.

A abychom mohli krásy přírody na našich zahradách sledovat, musí být ošetřen i zahradní nábytek. Ideálně ochrannými nátěry pro ten dřevěný, u pokovaných a plastových stačí jen pořádně vyčistit. Ke konci provádíme postřik proti škůdcům.

A teď, když už je o vše postaráno, je řada na vás. Nejen zahrada potřebuje péči, ale i sám zahradník by se měl hýčkat. Není nad jarní detox či zdravé kúry, také čas strávený s blízkými je pro začátek roku jako dělaný.

Erika Hrabáčková, AZ3

Tipy na výlety

Velikonoce jsou tady, a tak se nechejte inspirovat tipy, kam se vydat na výlet či zajímavou velikonoční akci v Ostravě a okolí.

V období od 16. do 18. 4. 2022 přichází **Valašské muzeum** v Rožnově pod Radhoštěm s bohatým programem tradičních velikonočních a jarních zvyků v doprovodu folklorních souborů. Součástí budou ukázky zdobení kraslic a pletení pomlázek, bohatá nabídka výrobků lidových řemeslníků a občerstvení.

9. dubna 2022 se na **Slezskoostrovském hradě** uskuteční již 16. ročník Velikonoc na hradě, kde bude tradiční velikonoční jarmark s ukázkami řemesel a prodejem výrobků. Návštěvníci si mohou vyzkoušet plést velikonoční pomlázku, zdobit vázy, vajíčka, košíčky a jiné tradiční výrobky. Součástí bude bohatý doprovodný program.

Dalším místem na výlet je **Halda Ema**. Stala se **třetím nejvyšším bodem Ostravy**. Díky vysokým teplotám uvnitř Emy není **na jejím vrcholu nikdy sníh**. **Viditelný kouř**, který jde z hory, dělá Emu magickou. Nádherné výhledy na celou Ostravu dělají z Emy velmi atraktivní místo.

DinoPark Ostrava se nachází 13 km od centra Ostravy mezi Orlovou a Doubravou. Jde o zábavný a vzdělávací park určený dětem všech věkových kategorií. Mají zde 70 modelů druhohorních zvířat v životních velikostech a nově uvidíte i roztomilá mláďata. Samozřejmě zde najdete občerstvení, hry pro děti, kino s krátkým filmem o dinosaurech a vláček.



Adéla Rybářová, PS4C

<https://www.ceskevelikonoce.cz/kam-na-velikonoce.cz>
<https://www.turistika.cz>
<https://www.ceskevylety.cz>

Jarní sportovní oblečení do přírody

Otázku „Co na sebe?“ když vyrážíme na výlet do přírody si snad položil každý z nás. Když se chystáme na výlet do přírody, je třeba počítat se vším. Oblečení by mělo být takové, aby poskytlo dostatek prostoru pro pohyb. Samozřejmostí je také funkčnost materiálu, tedy prodyšnost, ale také tepelná vrstva, která nás zahřeje.

Hlavními pravidly je: vrstvení, kvalitní bunda a pohodlné trekové boty.

Při vrstvení je důležité dodržovat postup vrstvení.

První vrstva - spodní termo prádlo, aby dobře odvádělo pot.

Druhá vrstva - zateplovací, ta vám udrží teplo u těla (mikiny, hybridní bundičky, zateplovačky).

Třetí vrstva - nepromokavé, větruodolné bundy.

Možná si říkáte, že třetí vrstva je zcela zbytečná, ale nikdy nevíte, jak rychle se dokáže počasí změnit třeba na horách. Důležitou součástí jsou také pohodlné, nepromokavé trekové boty, přeci jen, nikdo se nechce vracet domů s rybníčkem v botách.

Tedy zbývá se jen obléct a hurá do přírody!



Terezie Zátopková, AZ3

Valentýnský příběh

Nevěřila jsem na lásku. Něco nehmatatelného a neviditelného. Jak mohou lidé vědět, že jejich srdce, které věnovali jedné osobě, je právě v těch správných rukou? Nemohou. Ale i já jsem se jednoho dne zavázala člověku, který mě naučil, že ten pocit planoucího srdce nemusí být vždy jen o strachu a smutku z rozchodu, ale může to přerůst až v něco neuvěřitelně překrásného.

14. 2. 2022. Sedím na pohovce připravená vyrazit a netrpělivě očekávám, zdali mé představy o romantickém večeru vyjdou přesně tak, jak jsem si je vysnila. Za moment se začnou otevírat dveře a z vedlejší místnosti vejde můj přítel oblečen do nádherného obleku, tmavého přesně tak, jaké je vždy nebe před bouřkou. Velmi mu to sluší, ale co víc? V pravé ruce drží nespočet červených růží, které svou barvou připomínají rudou sametovou látku. Po předání kytice a vzájemných dárků se mě zdvořile zeptá, jestli můžeme vyrazit.

Cestou do řecké restaurace, kterou jsem vybrala, si povídáme a vtipkujeme, ostatně jak už je to u nás typické. Neustále se na něj musím koukat, jelikož jsem fascinována každíčkým detailem na jeho těle. Je to neuvěřitelný gentleman. Otevírá mi dveře, pomáhá mi odložit kabát, usazuje mě ke stolu a zajímá se o mé pohodlí. Dokonce i ostatní lidé po nás pokukují. Předem objednané jídlo o třech chodech, které jsme si zvolili, je vynikající. Večer plyne jako voda a my dva se skvěle bavíme.

Po příjezdu domů se jdu převléct do koupelny. Jsem trošku unavená, ale přitom plná samé pozitivní energie. V pohodlných tepláčkách a tričku se opět vracím zpět do pokoje. Při otevírání dveří si rozpouštím vlasy a začínám mluvit na svého přítele, který mě již v pokoji čeká. Svůj monolog ovšem velice rychle ukončuji v momentě, kdy vidím svou lásku klečet přímo přede mnou s nádherným prstýnkem s korunkou v ruce. Mé slzy jsou rychlejší než jakákoli jiná reakce. Stojím jako opařená. Jsme mladí na to, abychom se již zasnoubili, ale tímto prstýnkem jsme si alespoň slíbili svou věčnou lásku do té doby, než tento moment budeme moci nazývat oficiálním.

Už je to pár let, co na tento den vzpomínám, a musím říct, že naše láska přetrvává až dosud. Ovšem je zde pár malých změn. Změnila jsem své příjmení, naše rodiny se spojily a také rozrostly o jednoho člena. Je zvláštní, co s vámi dokáže udělat ten správný člověk. A jak tedy můžete vědět, že zrovna on je ten pravý? Věřte mi, až do vašeho života vstoupí, poznáte to.

Alexa Marková, PS4B

Krvavě rudá

Byla chladná noc a psalo se datum 14. února 2022. Na oslavu tohoto dne jsem mému muži připravila romantickou večeři při svíčkách, koupila jeden z těch komerčních dárků, které vám nabízí v reklamách, a netrpělivě očekávala jeho návrat z práce.

Seděla jsem u krbu přikrytá dekou a na klíně mi spala moje kočka Dorotka. Z venku se ozývaly kapky deště a bouřka otrásala domem. Z tohoto počasí se mi začaly přivírat oči, až mě přemohla únava a rozečtená kniha mi vypadla z rukou.

Najednou jsem uslyšela vyzvánět telefon. Na displeji se objevil obličej mého manžela a po přijetí hovoru mě čekala nemilá zpráva, že dnes nepřijde domů, protože mají v práci rušno. Toto zjištění mě však nerozhodilo, protože jako milující manželka jsem se rozhodla připravit překvapení a přinést mu alespoň večeři do práce. Jelikož přestalo pršet, rozhodla jsem se návštěvu spojit i s procházkou. Ulice města byly tiché a restaurace, ve kterých ještě nedávno usedávaly zamilované páry, již prázdné. Po vstupu do jeho kanceláře jsem spatřila něco nečekaného. Můj muž neměl zřejmě rušno v práci, ale s jeho milenkou. Byl mi nevěrný! Srdce se mi v tu chvíli rozpadlo na milion částí a zaplavil mě pocit smutku, žárlivosti, ale především hněvu. Nechtěla jsem tu ženu přepadnout, přísahám, ale mé tělo neposlouchalo zdravý rozum a já té slečně, pro kterou bych nenašla jediné vlídné slovo, zabodla nůžky, ostré jako trny, ležící do té chvíle na stole, přímo do krku. Všude byla červená, přesně tak, jak to má na Valentýna vypadat. Martin omdlel a padnul na krvavě rudou podlahu. Teprve teď mi došlo, co jsem doopravdy provedla. Dala jsem se na útěk, a abych se zbavila důkazů, celou budovu jsem zapálila. Požár upoutal pozornost a já se modlila, aby se tento celý případ uzavřel jako nehoda.

Doopravdy jsem se vzbudila, až když Martin odemykal vchodové dveře. Byla jsem ráda, že ten příšerný sen už skončil. Uvítal mě vřelým objetím a polibkem na čelo. V ruce svíral obrovskou kyticí růží a já si uvědomila, jak moc ho miluji.

Veronika Bojková, AZ4

Úspěchy letošní olympiády

Letošní zimní olympiáda se konala ve dnech 4. 2. – 20. 2. 2022 v hlavním městě Číny, a to v samotném Pekingu. Zúčastnilo se jí nejvíce českých sportovců vůbec, mohli jsme napočítat až 113 účastníků. Své výkony mohli ukázat v patnácti sportech. Stále oproti nám ale vedla Amerika, Rusko a Čína, tyto země vypravily na olympiádu přes 200 sportovců. Za úspěch můžeme považovat i to, že se poprvé na olympiádu dostal ženský tým ledního hokeje. Ten se dostal až do čtvrtfinále, které zakončil prohrou s týmem USA výsledkem 1:4. To nemůžeme ale říct o mužském týmu, který se poprvé za celou dobu účasti na zimních olympijských hrách nedostal ani do čtvrtfinále. Prohrál se Švýcarskem 2:4. Letos můžeme oslavit dvě získané medaile. První vybojovala v paralelním obřím slalomu na snowboardu Ester Ledecká, která se umístila na 1. místě. Druhý kov vybojovala Martina Sáblíková, která se umístila na 3. místě v rychlobruslení na 5000 metrů. Velké úspěchy ale slavili naši sousedé. Slovenští hokejisté si odvezli bronz z Číny až do samotné Bratislavy. Blahopřejeme našim sportovcům a velká gratulace patří i slovenským hokejistům.

Kateřina Špačková, PS2B

https://www.instagram.com/p/CapM_zBFNKE/