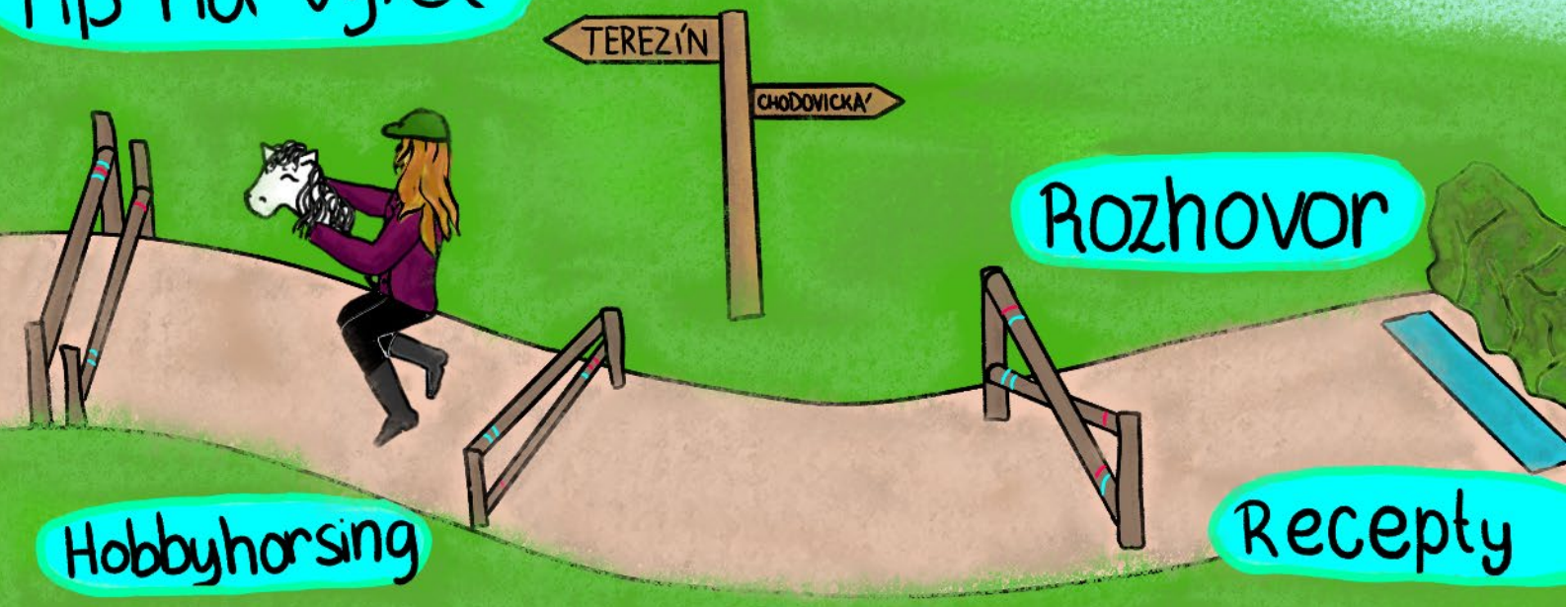
Elektronika

Aktuality

SPECIÁL KVARTY A ČASOPISU

KOMPOT

Tip na výlet



Rozhovor

Hobbyhorsing

Recepty

Tip na zdravý životní styl

Speciál rozjíždíme na plné otáčky!

Tip na knihu/film

Formule 1

Vzory dnešní mládeže

Milý čtenáři,

právě v rukou držíš speciální číslo Kompotu – projekt Kvarty A z hodin mediální výchovy paní profesorky Věry Čechákové. Časopis jsme sestavili z témat, o která se aktivně zajímáme a o nichž si myslíme, že by tě mohla bavit také.

A co v tomto čísle najdeš? Například informace o zajímavých akcích, kterých se naše třída zúčastnila. Z klasického Kompotu už možná znáš Tip na knihu, který jsme se rozhodli zachovat, a ty se tak můžeš dozvědět něco víc o populární knize Dopisy ztraceným, od americké autorky Brigit Kemmerer, nebo o oblíbeném netflixovém seriálu Ginny and Georgia. Podle našich receptů si pak můžeš uvařit zdravou ovesnou kaši nebo upéct šneky z listového těsta. A protože se naše třída hodně zajímá o sporty, zjistíš něco víc o Formuli 1 nebo si můžeš přečíst rozhovor se sedmnáctiletou Nele, která se už šest let věnuje hobbyhorsingu.

Pěkné počtení Ti za celou třídu přeje

Kamila Potůčková

Komiks

Zuzana Trunčíková

Exkurze do Techmanie

Dne 28. března se ocitáme v Techmánii, centru vědy a techniky v Plzni. Můžeme si zde zkusit spoustu zajímavých věcí!

V úterý 28. března vyjíždíme s naší třídou na exkurzi do Techmánie, což je vědecké muzeum v Plzni, které se zaměřuje na popularizaci vědy a techniky. Spolu se všemi účastníky se scházíme kolem sedmé hodiny ranní na Černém Mostě. Nasedneme na metro a na Smíchovském nádraží ho měníme za vlak. Cesta utekla rychle. Už v deset hodin stojíme před budovou Techmánie.

Vcházíme do budovy. Přivítá nás obrovská vstupní hala. Je moderní, ale přitom se jedná o více než sto let starou původní halu plzeňské Škodovky.

Rychle odhazuji bundu a batoh do skříňky. Vezmu si náramek, který umožňuje vstup, a pádím k první expozici. Její název zní „Budoucnost na talíři“. Říkám si: „Zajímavé téma! Co se asi dozvím o svém jídelníčku?“ Samozřejmě mám tušení, z čeho by se měl skládat ten ideální. Ale informace o tom, jak dlouho bych musel běžet, abych spálil tabulku čokolády, mě trochu vyděsí. Tolik koleček kvůli jednomu kousku? Raději si příště dám kousek ovoce.

Přecházím k další expozici s názvem „Vzhůru dolů“. Vydávám se na cestu důlními štolami hlouběji a hlouběji. Poté si na vlastní pěst zkouším, jaké to je pracovat v dolu. Zkouším ovládat rypadlo, kterým se překládá vytěžená hornina. Při pohledu na model si představuji, že musím do

rukou vzít sbíječku nebo nakládat těžební vozíky. Hodně toho zvládají stroje, ale lidská síla je pořád potřeba. Interaktivní panely poskytují detaily o těžbě nejrůznějších nerostných surovin a jejich využití.

Už z dálky vidím velký model lidského těla. Dozvídám se zde spoustu informací o fungování kostí, svalů, až po orgány a jejich funkci. Mohu porovnat fungování lidského těla s těly a orgány jiných živočichů. Dostávám odpovědi na otázky: „Běhám rychleji než želva? Viděl bych z výšky stejný detail země jako orel?“ Také si zkouším frekvenci svého sluchu v porovnání s delfíny či netopýry. Při prohlídce této expozice si uvědomuji, jak dokonalé je lidské tělo a že spoustu jeho funkcí již nevyužíváme.

Dále přicházím až k pódiu. Právě zde začínají laboratorní experimenty s tekutým dusíkem. Doopravdy jsem se na ně těšil. Ze začátku nám bylo ukázáno, co vlastně ten dusík je, jak se plyn může přeměnit v kapalinu. A pak už show mohla začít. Najednou vidím, jak se zelenina promění v kus ledu, nebo tak zmrzlý balónek, že je křehký jako led. Na konci show je velká PET lahev naplněná dusíkem polita horkou vodou. Ozve se velké bum. „Fakt jsem se lekl,“ musím říci.

Náš čas se už chýlí ke konci. Vezmu si svoje věci a vydávám se směrem k východu. Společně s ostatními spolužáky míříme k vlakovému nádraží. Cesta opět uběhne rychle. Zanedlouho přijíždíme na Smíchovské nádraží, kde náš výlet končí.

S návštěvou Techmánie jsem byl celkově velmi spokojený. Dozvěděl jsem se spoustu nových informací, které byly podány velmi zábavnou a interaktivní formou. Doporučil bych návštěvu Techmánie každému, kdo má zájem o vědu a techniku. Obzvláště je pak návštěva vhodná pro děti, ve kterých může vzbudit zájem nejen o bádání, ale hlavně o pozorování života kolem sebe.

Text: Oliver Voldřich

Nizozemsko

Ocitáme se v Amsterdamu. Je 24. března, šest hodin ranních, a my konečně můžeme po osmihodinové cestě vystoupit z autobusu a protáhnout si rozbolavělé končetiny. Do obličeje nás šlehá studený nizozemský

vítr, pomalu se vydáváme vstříc pětidennímu dobrodružství.

Nizozemsko – domov tulipánů, větrných mlýnů a dřeváků, cíl naší výpravy. Země patřící do Beneluxu a zároveň pevninská část Nizozemského království, které se skládá také ze tří ostrovů v Karibiku a tří dalších ostrovních zemí a kterému už deset let vládne Vilém Alexandr. Tuto krásnou zemi s námi prozkoumaly Mgr. Marie Štěpánková, organizátorka zájezdu, Mgr. Milada Schieblová a Mgr. Zdeňka Zýková.

Naší první zastávkou se stal Amsterdam. Jedinečné město postavené z úzkých cihlových domů protkané grachty (vodními kanály), které město svazují jako obrovskou pavučinu. Ještě než započneme naši prohlídku, jsme

varováni před místními cyklisty. „Nebezpečnější než ti jsou pak už snad jen polské kamiony!“ tvrdí náš průvodce Lukáš. V hlavním městě Nizozemska pak strávíme skoro celý den. Za povšimnutí určitě stojí místní architektura, která se pyšní nejen svou jedinečností, ale také se zde domy naklánějí na všechny světové strany, což zajisté překvapí spoustu nezkušených turistů – tedy i nás. V Amsterdamu ještě navštívíme Muzeum diamantů, nakoupíme cibulky tulipánů na plovoucím květinovém trhu a díky plavbě na vyhlídkové lodi můžeme zahlédnout množství historických skvostů, jedním z nich je dům Anny Frankové. Večer zmožení a vyčerpaní přijíždíme na ubytování do Rotterdamu, druhého nejvýznamnějšího města Nizozemska a největšího evropského přístavu.

Druhý den na nás čeká procházka Rotterdamem. Vidíme zde zcela odlišný styl architektury, cihlové domečky jsou nahrazeny vysokými moderními stavbami, a i ve městě panuje o poznání jiná atmosféra. Zastavujeme u cíle – věže Euromast. Před námi se tyčí 185 metrů vysoká betonová stavba vybudovaná v letech 1958–1960. Ve výšce 96 metrů se nachází luxusní restaurace a vyhlídková terasa. Bohužel nám výhled z nejvyššího patra věže není kvůli silnému větru umožněn. I tak je ale výhled překrásný a nebýt toho, že se věž začala pod vlivem větru lehce otřásat, zůstali bychom tu klidně celé dopoledne. Odpoledne na nás čeká městečko Delft, proslulé svou architekturou, modře zdobeným porcelánem a malířskou školou. Narodil se zde také slavný nizozemský malíř Vermeer známý svým obrazem Dívka s perlou.

Další den zavítáme do města Den Haag, kde sídlí nizozemská vláda, parlament, panovník, řada velvyslanectví, Mezinárodní soudní dvůr OSN nebo třeba EUROPOL. Kvůli silnému dešti se ale brzy přesouváme na hlavní bod dnešního programu – největší květinovou zahradu v Evropě – Keukenhof. Počasí se už naštěstí umoudřilo, a my tak strávíme

v zahradě celé odpoledne. Je tu opravdu krásně, člověku se nechce zalézt zpátky do autobusu, a to i přes to, že spousta tulipánů ještě kvůli studenému počasí nevykvetla.

Poslední den procházíme skanzenem Zaanse Schans a obdivujeme větrné mlýny. Naší další a poslední zastávkou je městečko Naarden. A co je na něm tak zajímavé? Nachází se v provincii Severní Holandsko a obklopují ho uměle vybudované vodní příkopy ve tvaru renesanční hvězdy. Město se také stalo v roce 1670 azylem Učitele národů Jana Ámose Komenského a později i místem jeho posledního odpočinku.

A tak končí zájezd do Nizozemska. Výlet, z kterého jsem si odvezla víc suvenýrů, než jsem byla schopná pobrat. Výlet plný emocí a zážitků, na které budu ráda vzpomínat celý život.

Kamila Potůčková

Lezecká soutěž

Foto: organizátorka soutěže

Je 26. 4. 2023 a účastníci lezecké soutěže, studenti Gymnázia Chodovická (1. A – Richard Málek, Ema Pikorová, Sebastian Pňovský, 1. B – Martin Čurila, 2. A – Ema Patrovská, Bára Poledníková, Alice Rezková, Dan Švec, Matěj Valk, 2. B – Klára Hanzalová, Anna Hubálková, 4. A – Vojtěch Borovička, Sára Poledníková, Zuzana Trunčíková) stojí na zastávce autobusu Černý Most a čekají, až všichni dorazí na místo, aby se mohli vydat na lezeckou stěnu v Letňanech. Mezi nimi již netrpělivě čekám i já. Po zhruba deseti minutách zavelí pan profesor Poledník, aby se celá naše výprava, jak nás nazval, připravila, že brzy vyrážíme. A tak se také stalo.

Celá skupina lezců nastupuje do autobusu, který směřuje do Letňan, k našemu cíli. Podle prvních dojmů tato zdlouhavá cesta všechny jen znervózňuje. Mě však ne, ale vím, že časem to také přijde, na to se teď snažím nemyslet. Mezitím řidič prohání vozidlo kolem mnoha rozmanitých budov, ale u žádné z nich nevidím nápis „lezecká stěna“, ten spatřím až po půl hodině. Vystoupím z vozu, doprovázena zbytkem studentů, počkáme na pana profesora a společně všichni vykročíme směrem k budově lezeckého střediska.

„Jsme tu,“ začínám si uvědomovat, „tohle bude místo činu.“ Vítá nás organizátorka celých závodů. Těm, kteří nemají lezecké boty nebo jiné lezecké vybavení, zapůjčí vše potřebné a uvádí nás směrem k lezecké stěně, kde nám vysvětlí, že zde máme všichni možnost se rozehřát či rozlézt dle vlastní potřeby, shrne rychle pravidla soutěže, prozradí nám počet cest (6) a řekne nám, že nás k začátku závodů zavolá, až se její tým připraví. Ostatní přikyvují a vykračují k šatnám. Jakmile jsme převlečeni, využíváme služeb rozlezové stěny. Každý sotva stíhá vylézt dvě lehké cesty, když vtom slyšíme pokyn, který nám na moment zastaví srdce: „Nástup, jdeme nahoru, děcka!“ To oficiálně znamená začátek.

Po spatření cest se všichni zhrozí. „Ty kráso,“ slyším někoho vydechnout. Naprosto souhlasím, myslím si úplně to samé a v duchu se modlím, aby mě neovládla nervozita, protože už bez ní bude tohle doopravdy složité. Pozorně poslouchám hlas organizátorky, jež nám ukazuje jednotlivé bouldery. „Máte hodinu a půl, tak hodně štěstí! Start!“ Urychleně vyrážím dopředu k nejlehčí cestě, už se na ni stojí fronta. Zatím ji všichni zvládají, tak snad nemůže být příliš složitá, ne? Mám pravdu – jednoduchý top*. Přecházím ke druhé cestě – top. Postupuji ke třetí a opět ji vylézám – top! Vše na první pokus! Zavadím pohledem o spoluúčastníky a všimnu si, že jsem na tom buď stejně, či lépe než oni. Výborně. Zbývají mi ovšem ještě tři další cesty, a ty se nejeví jako snadné. „Půl hodiny do konce!“

„Poslední minuta!“ „Ale ne,“ pomyslím si, „tohle již nemám šanci zvládnout!“ „Konec!“ Jsem ze sebe částečně zklamaná, ale na druhou stranu mě velmi těší úspěchy mých přátel, které jsem celou dobu spolu s panem profesorem ohromně povzbuzovala. Rozhlížím se okolo a vidím spoustu radostných i posmutnělých obličejů, šťastné však jednoznačně převažují, za což jsem ráda. Jde přeci pouze o závody, takže i kdyby mi mé tři vylezené cesty a jedna zóna**, vše na první pokus vylezené, nepřinesly úspěch a nezajistily mi postup do druhého kola, nic se nestane, ale moc bych si postup dále přála. Po skupinové fotografii se vydávám do šaten, následně do haly, kde čekám na zbytek účastníků, abychom mohli zamířit

zpět na autobusovou zastávku a poté do školy.

S návratem do školy ze mě spadne veškerá závodní atmosféra i adrenalin, ale mluvit ani přemýšlet o lezení

Foto: Petr Poledník

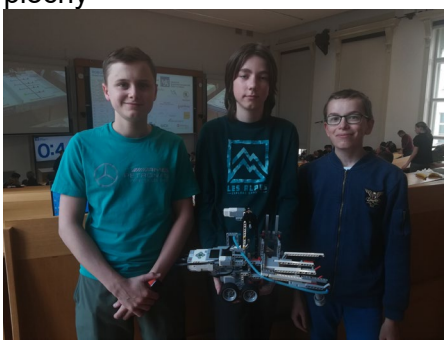
nepřestávám. Podle mého názoru se akce vydařila, a i přes nespokojenost se svým výkonem jsem si ji náramně užila. Doufám, že všechny moje krvácející prsty a rozedřené klouby nepřijdou nadarmo a umístím se mezi vítězi. Vřele doporučuji tuto účast všem sportovně založeným studentům prvního stupně gymnázia, a to nepřichází jen ode mě, ale i od mých přátel a všech soutěžících. Vážím si toho, že se mi naskytla příležitost vyzkoušet si závodní lezení a snad se ještě octnu ve druhém kole, což zjistím již za týden.

O týden později se dozvídám výsledky a jsem nadšena. Kromě toho, že postupuji já, Sára Poledníková, tak se velice slušně umístili i další čtyři lezci, ale nejlepší výkony podali Bára Poledníková na 11.-15. místě z 246 dívek a Vojtěch Borovička na 10. místě z 346 chlapců. Dále se také na semifinále, které se koná 9. 6. na Výstavišti, uvidím s Alicí Rezkovou a Emou Patrovskou.

*top = výlez do posledního chytu cesty, **zóna = chyt umístěný za nejtěžším úsekem cesty, počítá se za polovinu bodů

Robosoutěž

Od 26. do 28.4. se na Fakultě elektrotechnické ČVUT na Karlově náměstí konala Robosoutěž pro základní školy. V prvním dni se jí účastnil také tým Matlák 44 z naší školy, ve složení Bruno Šrůtek (4.A), Jaroslav Pleticha (2.A) a Martin Palán (4.A). Roboti z lego stavebnic EV3 a SpikePrime, které si týmy samy sestavily a naprogramovaly, měli za úkol sbírat míčky z herní plochy



a dopravit je do krabic, kde za míčky tým získal body. Maximum bylo 75 bodů. Robot týmu Matlák 44 dokázal ve třech pokusech prvního kola získat 13, 19 a 19 bodů. V druhém kole, které tvořil speciální vyřazovací pavouk, ovšem bohužel přestal fungovat a umístil se na krásném 9. místě z 37 týmu, které se soutěže zúčastnily v prvním dni (26.4.). V červnu se bude konat finále, do kterého postoupilo 16 nejlepších týmů – nejlepší čtyři z každého dne + čtyři týmy, které od organizátorů soutěže dostaly postupovou "divokou kartu". Tam bohužel náš tým bude chybět.

Text: Martin Palán
Foto: Ing. Dana Siegelová

Rozhovor s paní Silvou

Paní Silva pochází z Libanonu, má původ v Arménii, narodila se do křesťanské rodiny a žila v Sýrii, tudíž je symbolem multikulturalismu. Pracuje jako interiérová designérka. V roce 2011, se začátkem války v Sýrii, emigrovala do České republiky, kde dnes žije se svým manželem a synem. My jsme měli možnost diskutovat s ní 15. 5. v rámci programu, který pro nás připravila Organizace pro pomoc uprchlíkům.

Proč jste si vybrala zrovna Českou republiku jako svůj nový domov?

Jde o velmi unikátní důvod. Jakožto interiérová designérka nemám ráda země, které nejsou kulturně bohaté, například USA. „Nové země“ se mi nelíbí. Původně jsme s manželem neplánovali zabydlet se zde, ale měli jsme tu nejlepší pracovní podmínky. Navíc nás doslova okouzlila krása Prahy, především Karlova mostu. Chtěla jsem si tedy splnit svůj sen.

Zaznamenáváte nějaké rozdíly ve vyznávání křesťanské víry v České republice v Sýrii? Změnil se váš postoj k víře?

Ne, ale v Sýrii více oslavujeme. Je to vidět o Velikonocích, kdy tam se pořádají velké oslavy a tady se slaví o dost méně. Tam běžně mnohem více nás věřících a všichni o svátcích, jako jsou Velikonoce, chodí do kostela. Oslavy probíhají někdy až po dobu 5 dní. Jak je to v téhle zemi si jistě dokážete představit.

Přemýšlela jste někdy o návratu do Sýrie?

Na návrat zatím nepomýšlím. Moc se mi zamlouvá zdejší výchova dětí, nejste na ně ani moc přísní, ani moc hodní, což je dle mého názoru skvělé. I ve srovnání s Německem se mi výchova v České republice líbí více, zkrátka na výchovu dětí skvělá země. Dokonce i školy jsou tu velmi dobré, učitelé jsou zároveň přísní i milí. Tomuhle nebudete rozumět, dokud to neuvidíte na vlastní oči a nebudete si moct přístup učitelů srovnat. Takže ne, nechci se vrátit zpět, ale chybí mi moji rodiče.

Byly pro vás v Sýrii nějaké překážky v okruhu svatby a mezilidských vztahů?

Ano, pouze tehdy, když si chci někoho vzít. S kamarády ani s rodinou žádné překážky neexistují, jenom svatby. A sice tak, že když dva lidé (odlišného pohlaví), kteří se chtějí vzít, nevyznávají stejnou víru, nemohou se vzít. Přesně toto byl můj případ – pocházím z křesťanské rodiny a můj manžel je muslim. Abychom se mohli vzít, museli jsme za hranice Sýrie.

Je v Sýrii normální pro ženy studovat?

Ano, ve městech určitě. Ovšem některé vesnické rodiny nutí ženy zůstávat v domech, protože se bojí. Tak to v Sýrii chodí běžně.

Zapsala Sára Poledníková

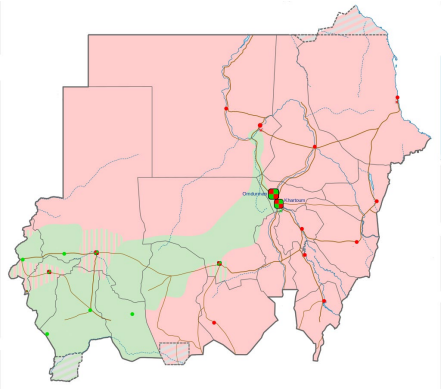
Krize v Súdánu

V Súdánu proti sobě bojují dvě ozbrojené skupiny. Statisíce lidí opouštějí své domovy a další stovky umírají. Veřejnost ale nechce, aby vyhrála ani jedna strana.

Jak možná někteří víte, v Súdánu právě probíhá něco, co by se dalo nazvat občanskou válkou. Jak se ale Súdán do této situace dostal? Počátek problému lze vystopovat až do roku 1989, kdy se diktátor Al-Bashir dostal k moci, u té zůstal až do roku 2019, kdy ho svrhla armáda Súdánu. Armáda se rychle ujala moci, aby nebyly potíže s nástupcem diktátora.

Armáda slíbila svobodné a demokratické volby do roku 2022, ale slib nedodržela, v roce 2021 provedla nový převrat, při kterém se sama postavila do čela země. Sama armáda to ale vyvrací, podle jejich vlastních slov se jen pokouší pomoct cestě k demokracii. Což se samozřejmě nelíbilo veřejnosti, která stále chtěla a chce demokracii. Proto začaly dlouhé a velké protesty pro nastolení demokracie. Nakonec se armáda a veřejnost domluvily v prosinci 2022, že demokratické volby budou za 2 roky.

Ale problémem v Súdánu není přechod k demokracii, ale něco kompletně jiného. To je moment, kdy přichází na scénu Jednotky rychlé podpory (RSF). To je paramilitantní skupina, která do této doby blízce spolupracovala s armádou. Byly velká pomoc v svržení Al-Bashira, díky čemuž se také ujaly několika vysokých pozic ve vládě. RSF měly být, podle dohody mezi armádou a veřejností, plně integrovány do Súdánské armády. To se ale RSF nelíbilo, protože mají také v Súdánu velkou moc, byly schopny se začít bránit integraci. RSF i armáda mají něco okolo 100 000 členů, proto zatím nikdo nepřevažuje nad tím druhým. Většina bojů probíhá v hlavním městě Chártúmu. Zatím je potvrzených asi 1000 obětí konfliktu a 1 000 000 lidí bylo nuceno opustit své domy. OSN se už několikrát pokusila sjednat dočasné příměří mezi oběma stranami, ale to obvykle nevydrželo ani den.



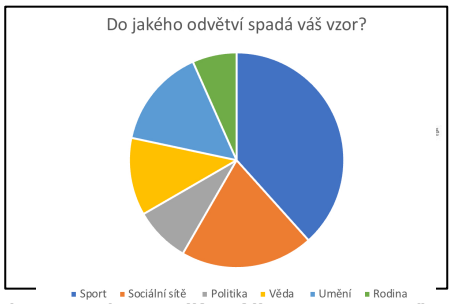
To je problém, který se v Súdánu momentálně řeší, je to boj mezi dvěma armádami o to, která z nich bude vládnout. Tím vzniká podivný konflikt, ve kterém většina veřejnosti nepodporuje ani jednu stranu.

Viktor Kraus

(zdroj: ČT24, Al Jazeera, BBC)

Vzory naší generace

Rozhodli jsme se zjistit, jaké vzory má naše generace. Proto jsme pomocí Google Formuláře vytvořili dotazník pro žáky 3.A, 3.B, 4.A a 4.B. Celkově nám odpovědělo 39 studentů. Dotazník obsahoval tyto otázky: Do jaké



kategorie patří váš vzor, uveďte konkrétní jméno a uveďte důvod výběru. Zjistili jsme, že nejvíce lidí vzhlíží ke sportovcům a „influencerům“. Ostatně to můžete vidět v našich grafech, které jsme na základě hlasování vytvořili. Na 4 nejčastěji zmíněné osobnosti jsme se podívali podrobněji.

Filip Langer

Filip Langer je 21letý český florbalový útočník z Horoměřic. V 16 letech hrál na seniorském

Foto: Michal Kamaryt

mistrovství světa v roce 2018 v Praze, a stal se tak nejmladším reprezentantem historie Česka.

Svou kariéru začínal v Tatranu Střešovice, z několika hostování a přestupů je nejaktuálnější ten ze

Foto: florbal.cz

švédského FBC Kalmarsund do Storvreta IBK po skončení letošní sezóny. Mimo zlepšování ve florbale se také věnuje zdravému životnímu stylu a seberozvoji. Své zkušenosti sdílí na sociálních sítích, a možná proto je vzorem tolika mladých lidí.

Text: Vojtěch Pospíšil

Cristiano Ronaldo dos Santos Aveiro

Cristiano Ronaldo, 38letý portugalský fotbalista, patří mezi největší jména ve fotbalu i ve světě. Známým se stal kvůli své inspirující kariéře, talentu ale i mnohými týmovými a individuálními úspěchy. Svou fotbalovou kariéru započal už ve 12 letech v klubu Sporting CP. Poté v roce 2002 přestoupil do anglického klubu Manchester United, se kterým se mu podařilo vyhrát jeho první trofej. V Manchesteru hrál až do roku 2009, pak přestoupil do španělského klubu Real Madrid. Zde dosáhl vrcholu své kariéry, když během devíti sezón s Realem vyhrál 16 trofejí, včetně čtyř Ligy mistrů UEFA. Poté v roce 2018 přestoupil do Juventusu, italského klubu, kde odehrál 3 sezóny. Nyní hraje v arabském týmu Al-Nassr. Cristiano Ronaldo je pro mnoho lidí inspirací a

příkladem toho, že disciplína, tvrdá práce a vytrvalost mohou vést k velkým úspěchům.

text: Jan Klement,
Foto: UEFA Champions League

Andrew Tate

Andrew Tate je vlivným a kontroverzním influencerem, kterého asi spousta z vás zná. Když se vám toto jméno řekne, na co si vzpomenete? Jsou to jeho extremistické názory, kickbox, šachy či luxusní styl života? Nejprve ale něco k samému Andrewovi, narodil se 14. prosince 1986 v USA. Po rozvodu otce, velmi dobrého mezinárodního šachového mistra, a jeho matky, se Andrew s matkou a bratrem Tristanem stěhují do Anglie, kde vyrůstají v chudobě.

Je však potřeba zmínit, že v mládí v Anglii prodával drogy a zbraně, za což se později omluvil a řekl, že to bylo nemorální. Andrew se zde naučí boxovat a vyhraje 4 tituly mistra světa v kickboxu. Dnes je však jeho jméno opět pošpiněno kvůli obvinění z prodeje bílého masa. Andrew Tate prezentuje na sociálních sítích svůj luxusní styl života, čímž se snaží namotivovat mužskou populaci tak, aby se také snažili podnikat a vydělávat. Sám o tomto problému točí podcasty, nebo si můžete na jeho stánkách zaplatit předplatné hlubšího vysvětlení, jak věci fungují. Tateovy extrémistické názory, které mluví o ženách v tom nejhorším světle, jsou dle mého názoru přehnané. Tate tvrdí, že se jen snaží motivovat muže, aby byli více dominantnější. V nedávné době měl Andrew spor s Gretou Thunberg o emisích z jeho početné sbírky aut, kterou vlastní. Na tomto člověku můžete vidět, že se i přes to že byl chudý a ženy jím pohrdaly, vypracoval přes sport a různé podnikání k velkým penězům a slávě. Je ale za potřebí se zamyslet nad otázkou, jestli chceme takový vzor, jako je Andrew Tate.

Jaroslav Miladinović

Formule 1

Po sezóně 2020, která se z části zrušila kvůli koronavirové pandemii, se závodní víkendy zcela obnovily v sezóně 2021, do které šel tým Mercedes jako sedminásobný šampion v poháru konstruktérů (týmů), a byl tedy považován za jednoho z favoritů na pohár konstruktérů. Jejich první jezdec Lewis Hamilton byl považován za hlavního favorita na pohár jezdců. V tomto ročníku bylo vypsáno celkem 22 velkých cen. Poprvé se jel závod na městském okruhu v Saúdské Arábii. Lewis Hamilton vyhrál úvodní závod v Bahrajnu, ale celá stáj Mercedesu byla překvapena rychlostí stáje RedBull a jejich jezdce Maxe Verstappena, který se umístil na druhém místě. V sezóně se jednalo o obrovský závod o každou příčku, ba dokonce i každou desetinu, která mohla předčasně rozhodnout, kdo se stane mistrem světa F1 pro rok 2021. Po první polovině závodů se jednalo o průběžné vítězství Lewise Hamiltona ze stáje

Foto: autosport.com

Mercedes o 8 bodů. Lewis Hamilton ukončil první polovinu závodů čtyřmi vítězstvími za 25 bodů, čtyřmi druhými místy za 18 bodů a jedním čtvrtým a sedmým místem. Dohromady tedy toto sčítá 195 bodů. Max Verstappen první polovinu sezóny zakončil se 187 body, tedy jak již jsem zmínil, Lewis Hamilton měl po první

Foto: planetf1.com

polovině sezóny náskok 8 bodů. Pak následovala Velká cena Brazílie, kde se Lewis Hamilton vypracoval z 20. pozice na 1. příčku, poté vyhrál závod v Kataru a Saúdské Arábii a srovnal počet bodů s Maxem Verstappenem. Pak přišla poslední Velká cena roku, a to Velká cena Abu Dhabí 2021. Po této kontroverzní Velké ceně bylo jasno o tom, kdo vyhraje titul. A novým světovým šampionem se stal Max Verstappen ze stáje Red Bull.

Matěj Kubeš

Po sezóně roku 2021, která byla naplněna rivalitou mezi Lewisem Hamiltonem a Maxem Verstappenem a vyústila až v jedno z nejkontroverznějších rozhodnutí ředitele závodu v historii Formule 1, přišla sezóna roku 2022, která obsahovala nejvíce závodů v historii šampionátu, a to 22.
Začátek sezóny vypadal pro oba uchazeče o mistrovský titul minulého roku bledě. Pro Hamiltona, zčásti kvůli nezdarům jeho týmu v oblasti vývoje nové generace vozů, nebyla nejlepší celá sezóna, i když ke konci se jeho výsledky začaly vylepšovat. Start sezóny pro Maxe Verstappena nebyl o moc lepší. Během prvních tří závodů dvakrát odstoupil, a i když Velkou Cenu Saudské Arábie, kterou dokončil, vyhrál, nevypadaly jeho šance na druhý mistrovský titul dobře, což nemělo dlouhého trvání, neboť Verstappen brzy začal své výsledky rapidně vylepšovat. Verstappenovy nezdary na začátku sezóny byly velkým důvodem k oslavě pro fanoušky týmu Ferrari, kteří doufali, že se po 15 letech konečně dočkají mistra světa z jejich týmu, a to Charlese Leclerca, který byl některými považován předčasně za jistého mistra světa. To se ovšem změnilo po Velké Ceně Španělska, kdy Leclercův motor selhal, což ho stálo vítězství. V dalších závodech se začaly Leclercovy jezdecké chyby a strategické chyby Ferrari stupňovat, což nakonec způsobilo to, že v polovině sezóny Leclerc neměl v podstatě žádnou šanci titul vyhrát. Sezóna skončila absolutní dominancí RedBullu, a hlavně Verstappena.

Šimon Podrazil

Grand Prix Bahrajnu

Sezona 2023 odstartovala Velkou cenou Bahrajnu. Závody se konaly na okruhu Bahrain National Circuit mezi 3. až 5. březnem. Kvalifikaci ovládl tým Red Bull. Jeho jezdci, Max Verstappen a Sergio Pérez, se umístili na prvních dvou příčkách a na třetím místě je doplňoval Charles Leclerc za Ferrari. Závod s přehledem ovládl Holanďan Verstappen startující z pole position, který porazil o necelých 12 sekund svého kolegu z Red Bullu Péreze. 3. místo obsadil Fernando Alonso za Aston Martin, pro nějž se jednalo o zlepšení o 2 místa oproti kvalifikaci. Charles Leclerc, který po kvalifikaci držel 3. příčku, závod nedokončil.

Velká cena Saúdské Arábie (Džidda)

Na startovní rošt druhého závodu sezóny, který se konal od 17. do 19. března, se postavilo všech dvacet jezdců. Z předních jezdců se nejhůře kvalifikovali Charles Leclerc z Ferrari, který si sice vyjel třetí místo, avšak kvůli penalizaci za výměnu motorové součástky musel startovat o deset míst hůře, tedy z 13. místa, a Max Verstappen z Red Bullu, který po potížích v kvalifikaci startoval až z 15. místa. Během osmnáctého kola musel odstavit svou formuli kvůli technickým problémům Lance Stroll z Aston Martin. Max Verstappen se strhující jízdou probojoval již v polovině závodu na druhé místo. Závodu dominoval tým Red Bull, na prvním místě dojel do cíle Pérez, druhý Verstappen a třetí místo i přes zmatky s dodatečnou penalizací a následným zrušením penalizace patřilo Alonsovi ze stáje Aston Martin.

Velká cena Austrálie (Melbourne)

Následujícím závodem byl okruh Melbourne v Austrálii. Závod probíhal od 31. března do 2. dubna. Při dramatickém startu vypadl v první zatáčce Charles Leclerc. V průběhu závodu boural i Alexandr Albon ze stáje Williams a další jezdci. Během závodu se několikrát opakoval start, traťoví komisaři a FIA, která všechny závody řídí ze Švýcarska, proměnili tento závod v chaos. Soutěž opět ovládl Red Bull, zvítězil Max Verstappen, druhé místo patřilo Hamiltonovi z týmu Mercedes a třetí místo obsadil opět Alonso za Aston Martin.

Grand Prix Ázerbájdžánu

Čtvrtou zastávkou sezony byla Velká cena na okruhu Baku City Circuit v Ázerbájdžánu. Závody se konaly 28. – 30. dubna. Pole position získal v kvalifikaci i ve sprintu jezdec Ferrari Charles Leclerc, před oběma jezdci Red Bullu. Sprint ovládl Mexičan Pérez o zhruba 5 sekund před Leclercem a Verstappenem. O den později se Sergiu Pérezovi povedlo ovládnout i samotný závod. Zbylé podiové příčky opět obsadili Verstappen a Leclerc.

Velká cena Miami (Miami)

Pátým závodem seriálu byla velká cena Miami, která se jela od 5. do 7. května. Během kvalifikace měli někteří jezdci problémy s tratí, nicméně závod už probíhal velmi plynule a nikdo neměl technické problémy ani neboural. Během závodu jsme mohli pozorovat dramatické souboje o pozice, které byly často velmi těsné. O první místo se prali dva jezdci Red Bullu, kteří ostatní závodníky nechali za sebou. Do cíle dojel první Max Verstappen následován Sergio Perézem, tedy další double pro Red Bull, stejně jako další třetí místo pro Fernanda Alonsa. Tato cena byla odborníky hodnocena jako zatím nejzajímavější závod.

Grand Prix Monaka

Sedmou zastávkou sezony (šestou po zrušení závodů v Itálii) byl závodní okruh v Monaku, kam se závody přesunuly na 26. – 28. května. Kvalifikaci ovládl momentálně nejlepší jezdec sezony Max Verstappen před

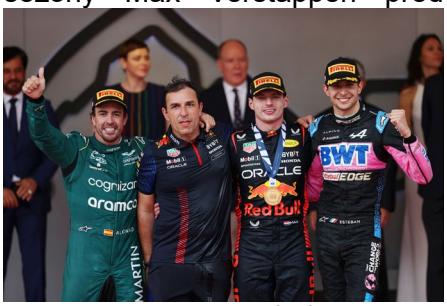


Foto: f1-fansite.com

Fernandem Alonsem za Aston Martin a Charlesem Leclercem za Ferrari, který ale dostal penalizaci, která ho posunula o 3 startovní pole níže. Kvalifikace se naopak absolutně nepovedla Sergiu Pérezovi. Závod suverénně ovládl vítěz kvalifikace Verstappen. Druhé místo si ustrážil Alonso, který dojel závod se ztrátou necelých 28 sekund na vítěze. Třetí příčku obsadil Esteban Ocon za Alpine startující ze 3. pozice.

Bruno Šrůtek a Anna Synková

Hraní

Rádi hrajete videohry, ale nevíte, jak si vybrat správné zařízení? Tento článek vám zajisté s výběrem pomůže!

Počítač

Počítač, často známý pod zkratkou PC (personal computer), je velká část dnešního života. Jaké jsou však výhody herního počítače oproti konzolím? Počítače jsou z hlediska hardwaru (samotných komponentů) téměř naprosto přizpůsobitelné. S tím souvisí, že pokud se vám jeden z komponentů rozbije nebo začne zaostávat, stačí vyměnit daný komponent. S počítačem taktéž budete mít daleko větší výběr her, které chcete hrát, daleko větší výkon než s konzolí, to ovšem záleží na tom, jaký si vyberete.

Jsou zde pouze výhody? Rozhodně ne, nevýhod je zde značné množství. Například je důležité, abyste si správně zkontrolovali kompatibilitu daných komponentů. Na to je však velké množství webových stránek, které kompatibilitu zkontrolují za vás, a tím se proces zjednodušuje. Instalace samotného hardwaru však může být složitější, avšak některé firmy (např. Alza a czc) mají možnost montáže PC za cenu v rozmezí 300 - 1 500 Kč. Hlavní je ale cena. Průměrný počítač určený ke hraní může stát v rozmezí 17 000 - 25 000 Kč. Ovšem tento počítač můžeme použít například ke složitějšímu programování, grafickému designu, stříhání videí a dalších náročnějších procesů.

Nintendo switch

Nintendo switch je herní konzole z roku 2017, která již při vydání získala velikou popularitu u všech věkových kategorií. Mnozí si jistě pamatují i starší herní konzole od japonské firmy Nintendo, jako Nintendo 64, nebo Nintendo Game Boy. Na rozdíl od těchto starších konzolí je ale Nintendo switch možné použít jak v handheld módu, tak i v režimu, kdy je konzole připojená k televizi. Většina z lidí si pod pojmem herní konzole představí velikou krabici s ovladačem připojenou k televizi jako Xbox nebo PlayStation, ale často zapomínají třeba na již zmíněné Nintendo switch, které svým vzhledem více připomíná tablet s postranními panely. Abych vám ukázal, že si i tato konzole zaslouží vaši pozornost, tak jsem si připravil malé zhodnocení.

Abyste si konzoli pořídili, nebudete muset prodat váš byt nebo příbuzné. Nintendo switch z roku 2017 vás vyjde zhruba na 7 tisíc korun. Oled model s lepší kvalitou obrazu a rozlišením vás vyjde na 8 tisíc korun. Sběratelská edice s designem podle hry vás vyjde na 9 tisíc korun.

Hry na Nintendo jsou sice znatelně dražší než hry na jiné konzole, ale osobně mi nevadí si za ně trochu připlatit. Tyto hry je možné pořídit z více zdrojů, a to buď z Nintendo e-shop, anebo z nejbližší prodejny, kde vám prodají kartu obsahující hru. Pokud byste si zvolili tuto variantu, hra vám bude zabírat od 600mb do 3gb. Pokud byste ale chtěli hru zakoupit z pohodlí domova (Nintendo e-shop), hra vám bude zabírat podstatně více úložného prostoru, který sice na konzoli není nijak zvlášť masivní, ale tento problém můžete vyřešit zakoupením SD karty, na kterou poté můžete danou hru stáhnout.

Největší výhoda této konzole je již zmíněný handheld mód, díky kterému si můžete vzít Nintendo takřka kamkoliv. Také si můžete odpojit Joy-cony od konzole a hrát z větší vzdálenosti. Tato funkce se většinou uplatní, když je Nintendo připojené k televizi.

Kdybychom měli konzoli sami zhodnotit, tak i přesto že jí nemáme zas tak dlouho, řekli bychom, že za cenu, za kterou se prodává, se rozhodně vyplatí, a když si koupíte třeba nedávno vydanou Zeldu, rozhodně na ní strávíte desítky hodin.

PlayStation 4

Herní konzole PlayStation 4 (PS4) je čtvrtá generace konzolí PlayStation. I přes rok vydání 2013 je vlastněna velkým množstvím hráčů. Je to konzole

připojitelná k televizi nebo monitoru.

Cena se pohybuje okolo 7-8 tisíc korun, což je vzhledem k výkonu nádherná cena. Ale pokud máte 4K televizi, můžete si zaplatit 11 tisíc pro PS4 Pro s podporou 4K. “Normální“ PS4 podporuje jen Full

HD. Nevýhoda ale je, že PS4 podporuje maximální obnovovací frekvenci pouze 60 Hz, a to je škola, když například hrajete na 144Hz monitoru. Ale i tak je to dostačující. A co se týče počtu her, tak na PS4 najdete skoro všechny známé tituly a obecně velké procento her, co jsou k získání na PC. Velká výhoda PlayStationu jsou exkluzivní hry. Mezi nejznámější se řadí nedávno vydaná hra God of war: Ragnarök, nebo Horizon Forbidden West. Ovladače konzole jsou vybavené vibrací, což hodně přidává na požitku z hraní.

Na závěr bych jen řekl, že pokud nehrajete tak moc, ale stejně chcete mít skvělý herní zážitek, tak je PlayStation 4 skvělá volba.

Vojtěch Borovička, Jan Jirák, Daniel Korbel.

Umělá Inteligence

V roce 2023 umělá inteligence (UI) pokračuje ve svém rychlém vývoji a nachází uplatnění ve stále větším množství oblastí naší společnosti. UI se stává nedílnou součástí našeho každodenního života a ovlivňuje mnoho aspektů našeho světa.

V oblasti dopravy se UI stále více podílí na vývoji autonomních vozidel. Tato vozidla jsou schopna samostatně navigovat po silnicích a minimalizovat riziko nehod. Díky tomu se zvyšuje bezpečnost na silnicích a také se zlepšuje efektivita dopravy.

V oblasti zdravotnictví se UI stále více využívá při diagnostice a léčbě nemocí. Algoritmy umělé inteligence jsou schopny analyzovat rozsáhlá množství zdravotních dat a poskytovat přesné prognózy a doporučení. To pomáhá lékařům při stanovení diagnózy a zlepšuje péči poskytovanou pacientům.

V oblasti výroby a průmyslu se UI stále více uplatňuje v automatizaci a optimalizaci procesů. Roboti s umělou inteligencí jsou schopni provádět složité úkoly na výrobních linkách a zvyšovat produktivitu. UI také pomáhá při analýze dat a predikci výrobních chyb, což umožňuje jejich předcházení a minimalizaci ztrát.

V oblasti služeb a interakcí s lidmi se UI stává stále sofistikovanější. Virtuální asistenti a chatboti s umělou inteligencí jsou schopni rozpoznat a interpretovat lidskou řeč a poskytovat personalizované odpovědi a doporučení. To

Foto: wikipedia.org

zlepšuje zákaznickou službu a efektivitu komunikace.

UI v roce 2023 je však stále omezena v některých oblastech. Například tvorba vědomí umělé inteligence nebyla dosud úplně vyřešena, a tak UI stále nedosahuje plného lidského porozumění a intuice. Existuje také nutnost řešit otázky soukromí a bezpečnosti dat, aby se zabránilo zneužití UI.

Celkově lze říci, že v roce 2023 umělá inteligence pokračuje v rychlém vývoji a stává se stále více součástí našeho každodenního života.

Víte, co je na UI nejlepší? Že právě umělá inteligence, ChatGPT, je autorem celého tohoto článku.

Tip na knihu

Mezi mé oblíbené knihy patří ta od Brigit Kemmerer jménem Dopisy ztraceným. Byla vydána v roce 2019 nakladatelstvím CooBoo a přeložila ji Helena Šváchová. Jedná se o žánr Young adult.

Kniha pojednává o dívce jménem Juliet, které zemřela maminka. Byla reportážní fotografka a cestovala. Vždy si spolu psaly dopisy. Juliet ji i po její smrti stále píše, psaníčka nechává na hrobě, ale maminka ji už bohužel neodpoví. Ale jednou ji na dopis přeci jen někdo odpoví, Juliet však neví kdo. Je to Duclan, problémový kluk, který si na hřbitově odpykává trest prospěšných prací. Najednou si dva neznámí, kteří by se spolu za

normální situace vůbec nebavili, začnou dopisovat a svěřovat si i ta nejniternější tajemství. Jak tohle ale může dopadnou, přijdou na to, kdo je na druhé straně?

Kniha se mi velmi líbila. Líbil se mi styl psaní – protože v každých sudých kapitolách se dozvídáme pohled Duclana a v lichých pohled Juliet. Pohledy se často shodují, což oba neví, ale čtenář ano. Také se mi zde líbily některé myšlenky, o kterých spolu neznámí mluvili. Knihu doporučuji zejména dívkám, příběh je určitě pohltí, stejně jako mě.

Tip na seriál

Pokud nechci otvírat knihu a chci zkusit něco oddechového, volím seriál. Můj nejoblíbenější se jmenuje Ginny and Georgia. Jedná se o komediálně dramatický seriál, jehož hlavní režisérkou byla Anya Adams, premiéru měl roku 2021. Producentkou a tvůrkyní je Sarah Lampert. Pustit si ho můžete na streamovací platformě Netflix. Hlavní hrdinky zde hrají Brianne Howey a Antonia Gentry.

Do města Wellsbury přichází mladá matka Georgia se svými dvěma dětmi Ginny a Austinem. Georgie je 30 let a není to typická matka. Není to poprvé, kdy rodina všeho zanechá a přestěhuje se do nového státu. Začínají zase nový život. Což není pro děti lehké. Vždy když si na novém místě trochu zvyknou, tak musí odjet. Ginny je 15 let a na střední je zase ta nová. Hledá si kamarády a své místo. Také válčí se svojí matkou, které mnohdy nerozumí. Georgia zase hledá své místo ve městě mezi místními a snaží se prosadit. Žijí vcelku normální život, ale na povrch začínají vyplývat věci, před kterými Georgia utekla. Jak to dopadne? Dokáží to vyřešit nebo budou nuceni zase utéct?

Tento seriál patří mezi mé oblíbené. Líbí se mi na něm, že je vtipný a napínavý. Oblíbila jsem si postavu Georgii, která je ze všech nejzábavnější. Zároveň se v seriálu objevují i těžší témata. Doporučila bych ho těm, kteří mají rádi seriály z prostředí americké střední o životech dospívajících.

Tereza Pavlátová

Tip na výlet

Co s volným časem? Můžete ho strávit doma u počítače, ale … Nepřijde vám to trochu škoda, když je venku krásně, teplo, a modrá obloha? Co třeba ho strávit někde s kamarády. Přes online svět lze dnes dělat hodně věcí. Čerstvý vzduch však nikdy nikomu neuškodil. A kde ho hledat? Tam, kde je hodně zeleně. Praha je sice velkoměsto s notnou zástavbou, ale i tady rozhodně je kam jít. Někdy nemusíme vůbec daleko. Určitě se ve vaší obci/čtvrti najde třeba aspoň park, a mnohdy i něco hezčího. Tak se do toho pusťte a objevte přírodu Prahy (a okolí). Tady mám pro vás jeden tip.
A toužíte po tom psát si s kamarády? Kdo říká, že máte jít sami? Domluvte se a hurá ven.

Meandry Rokytky

- Výlet na 2-4 h
- Autobus 141/Metro B

Rokytka je krásná říčka mířící přibližně na jihozápad a spěchající do Vltavy. Asi nejkrásnější část jejího toku se ovšem nachází v místě, kde říčka teče na východ. Za Kyjským rybníkem se u Hrdlořez obrací kolem nevysokého vrchu Smetanka na sever a na východ k Hloubětínu. A tam se její údolí rozšiřuje a Rokytka začne vytvářet nádherné zákruty.

Tato přírodní památka je nejlépe dostupná z Hloubětína. Autobus 141 jede přímo tam, ale také můžete jet autobusem na Černý Most a potom metrem. Pro delší výlet bych ale z vlastní zkušenosti

mohl navrhnout i jinou trasu, a to jet autobusem 171 na Vajgarskou/Kyje a jít po proudu Rokytky od Kyjského rybníka.

Rokytka je zde naprosto ponechána sama sobě a přírodě. Vine se v meandrech skrz louku v širokém údolí. Někdy zatáčí ostře, někdy skoro vůbec. Jednotlivé meandry jsou malé, řeka se rychle stáčí zpět. Zajímavé je, že říčka vytvořila pouze jedno slepé rameno. Na jednom místě si voda našla cestu přímo přes břeh, a vytvořila malou tůň obtočenou meandrem. Jinak ale Rokytka teče stále svým jediným točícím se korytem.

Kdybychom šli po proudu Rokytky kousek dál, najdeme Hořejší rybník. Tam se Rokytka na chvíli dělí na dvě ramena, každé z nich

teče po jedné straně údolí. Mezi nimi je park s malým rybníčkem a jezírkem.

Foto i text: Martin Palán

Zvláštní koníčky

Hobbyhorsing

Pokud nejezdíte na koni nebo se alespoň o koně moc nezajímáte, pak jste o této aktivitě s největší pravděpodobností předtím neslyšeli. Tento oficiální sport, oblíbený hlavně ve Finsku, se za posledních pár let rozšířil do ostatních severských států, Ruska, Austrálie, Evropy, a dokonce se chytil i v severních Čechách. Ale co to vlastně je ten hobby horsing? Jedná se o poměrně nový koníček populární hlavně mezi dospívajícími

Foto: wikipedia.org

dívkami ve věku 12–18 let. Sport spočívá v ježdění na vlastnoručně vyrobeném hobby koni – vycpané plyšové koňské hlavě připevněné na dřevěnou tyč, velmi podobné násadě na koště. Na tomto se poté jezdí jako na normálním koni, skáče se přes překážky a předvádí se různé sestavy kombinující množství gymnastických prvků. Tento znovuobjevený fenomén se do povědomí širší veřejnosti dostal v roce 2017 díky dokumentárnímu filmu Keppihevosten vallankumous (Hobbyhorse Revolution) od finského režiséra Selma Vilhunena. Dnes už existují pro tento sport i trenéři, soutěže a rozhodčí. Dívky přiřazují svým koním jména, plemena a pohlaví a na schůzkách se do hloubky řeší témata jako úprava srsti, pokrevní linie a temperament každého hobby koně.

Kamila Potůčková

Běh za sýrem

Pokud rádi zkoušíte nové sporty a máte rádi adrenalin, určitě neváhejte a přihlaste se na závod za sýrem!

Každý rok na jaře se v jihozápadní Anglii koná závod za sýrem, za kterým někteří účastníci cestují i několik set kilometru ze zahraničí. Co všechno tedy závodníky čeká? Po zahájení závodu se spustí

Foto: bezvabeh.cz

sýr dolů z kopce a závodníci se střemhlav vydávají za nim. Kdo ze soutěžících pak první dorazí do cíle, tedy hned po sýru, vyhrává.

Johana Dubová

Kopání do holení

je sport, který začal již v roce 1612 a úspěšně se provozuje až dodnes.

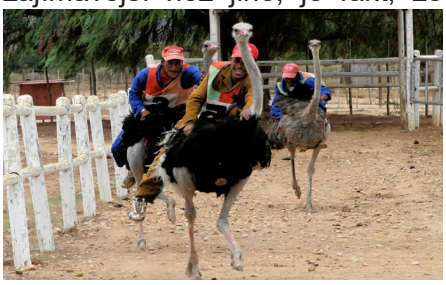
Foto: nejvicsportu.cz

Jedná se o souboj, jehož cílem je kopnout protihráče co nejvíckrát do holeně. Zápasníci se drží vzájemně za límce a pak již jen záleží na jejich síle a obratnosti.

Johana Dubová

Závody na pštrosech

Závodění na pštrosech je pozoruhodnou, ale zároveň velmi nebezpečnou aktivitou. Tato zvířata totiž dokáží běhat rychlostí až 70 km/h. Pravidla tohoto sportu jsou jednoduchá: kdo jako první bez pádu projede danou trasu na hřbetu pštrosa, nebo ve voze za ním, vyhrává. Co dělá tuto zálibu zajímavější než jiné, je fakt, že



pštrosi se nedají ani zdaleka tak dobře ovládat jako zvířata jiná.

Má překvapivě dlouhou historii, první zmínky se objevují již ve Starověkém Egyptě, ale rozšířil se až v 19. století, a to zejména do Jižní Ameriky, kde se do teď konají pštrosí dostihy každý rok.

Adéla Berchtoldová

Hobbyhorsing – rozhovor

Pro představení hobbyhorsingu jsme vedli přes sociální sítě rozhovor s dívkou z Německa Nele týkající se tohoto sportu.

Kdy jsi začala s hobbyhorsingem a proč?

Hobbyhorsing jsem začala dělat před téměř 6 lety na podzim. Viděla jsem krátký dokument na Youtube a hned jsme si tento sport oblíbila.

Kolik máš doma koňů a jak se jmenují?

Momentálně vlastním 4 koně. Jmenují se Jack, Winnie, Mayflower a Gia.

Vytváříš je sama?

Ne, koupila jsem je z Finska a Švédska přes Instagram.

Je tento sport těžký?

Myslím si, že jako každý sport je hobbyhorsing těžký, záleží hlavně na tom, jak ho děláte. Když upřednostňujete zábavu, je to méně únavné než každý den trénovat na soutěž a tlačit na sebe, jak jen můžete. Ale hobbyhorsing může být rozhodně velmi vyčerpávající a náročný.

Kolik medailí si již vyhrála?

Nikdy jsem je přesně nepočítala, ale celkově by to mělo být více než 60.

Jak často trénuješ a jak probíhá tvůj trénink?

Cvičím většinou jen o víkendech a občas s partou kamarádů. Nejprve se protáhnu a zahřeji lehkými koly v poklusu. Pak si postavím překážky a cvičím různé výšky a styly skákání.

Co se ti na tomto sportu nejvíce líbí?

Miluji mnoho různých stránek tohoto sportu. Můžete být kreativní, vyrábět si vlastní koně, vytvářet a upravovat videa. Na druhou stranu můžete aktivně sportovat a cvičit. Nikdy to neomrzí.

Máš stáje pro své koně?

Ano. Ale je to jen malá dřevěná paleta, ne vlastnoručně vyrobená skutečná stáj.

Kolik tě tento sport stojí peněz?

Záleží na tom, jak to uděláš. Za hobby koně můžete utratit spoustu peněz (až několik 1000 €), ale existují i některé za méně než 100 €. Překážky si také můžete postavit sami nebo si je draze koupit na internetu.

Komu bys tento sport doporučila?

Pro malé děti je to samozřejmě obzvlášť velká zábava a vždy se rády starají o své koně. Ale starší lidé, které baví sport a kreativita, by to rozhodně měli zkusit taky!

Děkuji ti moc za tento rozhovor a přeji ti hodně štěstí, úspěchů i radostí spojených s tímto zajímavým sportem.

Lída Lžičařová

Zdraví a zdravý životní styl

Životní styl

V dnešní době se na naše zdraví dost zapomíná. Co to ale vůbec je a jakým způsobem si ho můžeme udržet? Řiďte se našimi tipy a zlepšete své zdraví.

Zdraví je stav kompletní fyzické, duševní a sociální pohody, a nikoliv pouhé nepřítomnosti nemoci či vady, jak uvádí Světová zdravotnická organizace (WHO). V tomto článku se na téma zdraví a zdravého životního stylu zaměříme více do hloubky a po přečtení určitě budete vědět, zda žijete tak, jak byste měli, a co případně změnit.

Vědeckou definici zdraví jsme si uvedli, ale co toto tvrzení vůbec vypovídá? Jak si většina lidí myslí, pokud je člověk zdravý, znamená to, že není nemocný nebo netrpí žádnou závažnou nebo nevyléčitelnou nemocí. Mají pravdu, ale asi jen z necelé poloviny. Do zdraví také zařazujeme to, jakým způsobem žijeme, co jíme, pijeme, jak spíme, jak relaxujeme nebo jak se hýbeme, můžeme do toho zařadit prakticky cokoliv, co v našem životě děláme. Zdraví ovlivňuje tedy úplně všechno, nejen nemoci nebo jiné vady. Postupně navazujeme na zdravý životní styl. Pokud si zvolíme nějakou formu zdravého životního stylu, dodržujeme tím nějaké zásady, díky kterým neškodíme tolik našemu organismu. Musíme brát v potaz, že nemůžeme žít stoprocentně zdravě a že každému jedinci vyhovuje jiný způsob, žádná varianta není tedy správná. Všechny ale disponují stejným záměrem: fungovat lépe, být více produktivní, držet se v kondici, vypadat podle našich představ atd. Ve zkratce hlavním cíle zdravého životního stylu je se cítit skvěle a být se sebou spokojený.

A proč bychom jsme se o naše zdraví měli zajímat? Na odpověď jsme už částečně odpověděli, ale není to tak jednoduché, jak to zní. Obzvlášť v dnešní době se čím dál víc objevují lidé, kteří si hájí svůj životní styl a tvrdí, že se cítí dobře i přes to, že jejich styl se tomu zdravému ani zdaleka nepodobá. Doporučuji tato tvrzení ignorovat a zaměřit se na vědu a fakta. Všichni chceme pro sebe dělat to nejlepší a žít skvělý život s nejmenšími riziky nějakého zranění nebo nemoci. Není to lehká záležitost, ale stojí to zato. Mezi benefity správného životního stylu zařazujeme zvýšenou imunitu, lepší náladu, zvýšenou produktivitu, snížení tělesné váhy, méně stresu, větší sebevědomí, lepší soustředěnost atd. A to chce přece každý.

A co můžete pro své zdraví dělat? Zde jsou čtyři doporučení ke zlepšení vašeho životního stylu.

- Sportujte každý den

Se sportovní aktivitou je nejlepší začít ihned. Fyzickou aktivitou se nedá nic zkazit, vážou se k ní jen výhody. Dostatečné množství pohybu, přibližně hodinu až dvě denně, vám značně pomůže k snížení tělesné váhy, snížení stresu, zlepšení mentálního zdraví, zvýšení sebevědomí atd. Sportem se skvěle vybíjejí emoce, a proto se jet projet na kole nebo jít si zaběhat po špatném dnu není na škodu. Určitě musíme zdůraznit cvičení. Cvičení je pro každého, existují různé způsoby, jak cvičit. Začněte chodit do posilovny, cvičit venku na hřišti nebo doma, každý si může najít svoje, ale v čem je cvičení nejlepší? Je to nejlepší způsob, jak nabrat svalovou hmotu, podpořit hubnutí nebo popřípadě kompenzovat svalové dysbalance. Je doporučováno cvičit i při vykonávání jiného sporu. Správným cvičením lze zlepšit výkonnost v daném sportu. Podívejte se na vaše sportovní idoly, každý chodí do posilovny a trénují tak, aby je to nějakým způsobem benefitovalo.

- Zaměřte se na svůj jídelníček a pitný režim

Potrava je naše palivo, z kterého žijeme a fungujeme. Proto je pro naše zdraví důležité, co jíme a pijeme. Správný jídelníček pomůže předcházet spoustě nemocí. Měli bychom jíst vyváženě – dostatečné množství sacharidů, tuků a bílkovin a vyhýbat se nezdravým cukrům a obecně nezdravému jídlu, které má vysoký obsah kalorií na svůj objem. Vypít bychom měli tak 2-3 litry denně, a to čisté vody, lze i doplnit čajem, džusem nebo kvalitní čistou kávou. Zamyslete se nad svým jídelníčkem a zjistíte, proč jste pořád unavení a nemáte chuť nic dělat. Většinou za to můžou špatné stravovací návyky.

- Nepodceňujte spánek a spánkový režim

V dnešní době mnoho lidí zanedbává spánek. I když tento nedostatek řešíme často kofeinem nebo jinými způsoby, dlouhodobá spánková deprivace může mít trvalé následky. V krátkodobém měřítku nám nedostatek spánku zhoršuje kognitivní funkce, hůře se soustředíme a zhoršuje se nám paměť. U mužů může nedostatek spánku způsobovat také pokles testosteronu v těle. Proto by každý dospělý měl spát 7-9 hodin denně, dospívající až 10 hodin, a nenechat se ničím rušit. Vaše tělo vám s radostí poděkuje a odmění vás lepším pocitem, výkonem a delší výdrží.

- Vyhněte se návykovým látkám

Návykové je v dnešní době skoro všechno. Čeho byste se měli určitě vyvarovat? Dávejte si pozor na drogy, alkohol a cigarety. Ano, cítíte se potom skvěle, ale pocit je krátkodobý a stejně toho potom všichni litujeme. Omezte užívání těchto látek na minimum a váš život se drasticky zlepší. Mezi ty méně nebezpečné patří třeba kofein, který našemu tělu neprospívá jen ve vysokých dávkách ve dlouhodobém měřítku, jak jsme už dříve zmínili. Rozumná dávka a správné načasování je pro nás pozitivní. Únava opadá a cítíme se energičtější. Všechno je jedovaté, pokud si toho dáte příliš mnoho, a pokud si kofeinu budeme dávat moc, staneme se na něm závislí a všichni víme, jak to dál chodí.

Najděte si trochu času pro sebe a cíleně pečujte o své zdraví. Zkuste se ve svém každodenním životě řídit našimi tipy a brzy poznáte změnu. Každý si zaslouží žít zdravý život plný štěstí a nekonečné energie.

Jan Vácha a Oliver Bartók

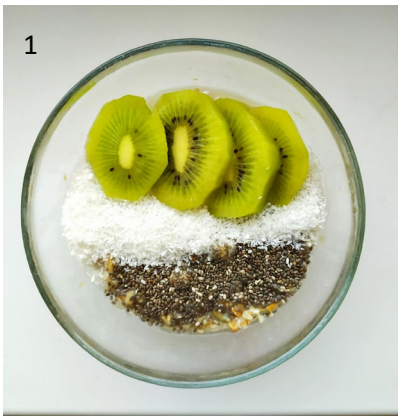
Recepty

Ovesná kaše

Máte chuť na něco sladkého, ale zároveň nechcete, aby příprava trvala dlouhé hodiny? Pokud hledáte přesně takovou svačinku, která dobře chutná a zasytí vás na několik hodin, je tento recept právě pro vás. Připravíme si společně jednoduchou a rychlou ovesnou kaši.

Co budeme potřebovat:

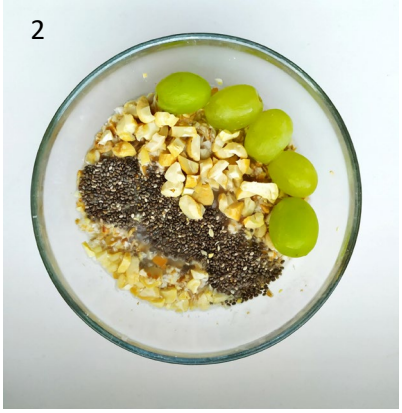
- ovesné vločky
- preferovanou tekutinu, kterou nasáknou ovesné vločky (vodu nebo mléko – kravské, sojové, mandlové, kokosové, či naředěný jogurt nebo skyr)
- sladidlo dle vlastního výběru (marmeládu, med, sirup – datlový, javorový, rýžový, čekankový, sirup z agáve anebo třtinový cukr)
- oříšky dle vlastní chuti (lískové, vlašské, pekanové, makadamové, mandle, arašídy, paraořechy, kešu, pistácie, popřípadě strouhaný kokos)
- semínka dle vlastní chuti (chia, lněná, slunečnicová, dýňová, konopná, drcené kakaové boby, mák)
- dle chuti skořici, rozinky, sušené nebo čerstvé ovoce (hroznové víno, banán, kiwi, jablko, hrušku, maliny, ostružiny, borůvky, jahody)



Jakmile si připravíme ingredience, můžeme se vrhnout na samotnou přípravu. Nejdříve si nasypeme ovesné vločky do misky. Rozhodneme-li se pro chia semínka, nesmíme zapomenout je přidat v této fázi, aby nám mohla nabobtnat. Vločky zalejeme buď čistou vodou, nebo živočišným či rostlinným mlékem. Mléko nebo vodu můžeme nahradit jakýmkoliv jogurtem či skyrem naředěným vodou nebo mlékem tak, abychom získali tekutou konzistenci. Do směsi přidáme sladidlo jako například ovocnou marmeládu nebo náš

oblíbený sirup či med. Můžeme přidat i skořici a vše pořádně zamícháme. Poté směs necháváme na cca 8 minut odležet, dokud ovesné vločky nezměknou. Mezitím si nasekáme ořechy podle našeho výběru na menší kusy a nakrájíme si námi zvolené ovoce na tenké plátky nebo malé kostičky. Všechny zbývající ingredience nasypeme na změklou směs vloček. Můžeme přisypat i strouhaný kokos, rozinky, mák či sušené ovoce a máme hotovo!

Různé přísady můžeme kombinovat v desítkách variací, takže si pokaždé připravíme úplně něco nového. Důležité však je to se suchými přísadami nepřehnat a raději použít menší množství pár druhů, než aby nám vznikla místo ovesné kaše podivně chutnající sypká směs. Pro urychlení přípravy můžeme použít vodu ohřátou v rychlovarné konvici, čímž se zkrátí doba potřebná na změknutí vloček. Pokud nemáme rádi chuť vloček, stačí si do klasického jogurtu přidat semínka, popřípadě ořechy, ozdobit ovocem a rázem nás jogurt zasytí na delší dobu. Místo ochuceného jogurtu stačí užít bílý jogurt nebo jogurt řeckého typu doplněný lžičkou marmelády podle chuti.



Tak takhle rychle připravená a jednoduchá může být snídaně nebo svačina jak do školy, tak na doma, po níž nás na několik hodin nebudou pronásledovat myšlenky na další chod. Dobrou chuť!

Foto 1: Ovesná kaše s kokosem, kiwi, chia semínky a bezovým sirupem

Foto 2: Ovesná kaše s kešu ořechy, hroznovým vínem, chia semínky a medem

Šneci

Šneci z listového těsta. Chcete si do školy připravit nějakou pochoutku? Šneci z listového těsta jsou skvělá volba. A jsou výborní nejen jako svačina do školy, můžeme je připravit na jakoukoli jinou událost, třeba na oslavu narozenin. Navíc tento rychlý recept zvládnou i úplní začátečníci, stačí mít jen ty správné suroviny včas.

Co budeme potřebovat:

- Listové těsto, které se dá koupit v jakémkoli obchodě (tedy skoro v každém, tvoje večerka asi nebude disponovat touto surovinou)
- Kečup či jiný rajčatový základ
- Slaninu nebo šunku
- Libovolný druh sýra
- Vejce, kterými následně šneky potřeme
- Sezamová semínka (dají se použít i jiná nebo se dají zcela vynechat)

Vezmeme zakoupené listové těsto a rozbalíme jej. Pokud máte těsto již předválené, budete mít o to méně práce, pokud ne, budete si muset těsto ještě rozválet, nesmíte zapomenou podsypat si ho moukou. Plát listového těsta potřeme rajčatovým základem nebo kečupem, záleží na vás, co si zvolíte nebo máte doma. Těsto necháváme několik centimetrů od okraje čisté, aby nám náplň nevytekla a neměli jsme v kuchyni nepořádek (tedy ještě větší, než je třeba). Na těsto

rovnoměrně rozprostřeme slaninu nebo šunku a námi vybraný sýr. Nyní můžeme začít rolovat těsto, snažíme se jej mírně utahovat, aby se nám pak šneci dobře krájeli. Náš výtvor by teď měl vypadat jako štrůdl. Když jsme hotovi, vezmeme nůž a začneme náš „štrůdl“ krájet. Krájíme přibližně 1 cm silné proužky. V následujícím kroku vyklepneme naše vajíčko do hrnku nebo jiné nádoby a rozšleháme jej vidličkou. Na plech dáme pečící papír, šneky na něj vyskládáme a potřeme rozšlehaným vajíčkem. Na konec posypeme sezamovými či jinými semínky. Šneky pečeme cca 20 min na 180 °C. Vyndáváme je, až když jsou upečení dozlatova. Teď už máme hotovo. A já vám gratuluji, jestli se vám to povedlo.

Jedná se o velmi individuální recept. Takto osobně je dělám já, ale je možné přidat do nich i různé koření, např. bazalku nebo oregano. Nebo před pečením přidat třeba olivy. Je to jen na vás a záleží na vašich chutích.

Tak šup do kuchyně!

Ilona Rezková a Viktorie Lacinová

REDAKCE

Kvarta A 2022/2023

Šéfredaktor, editor: Adam Brada

Korektor: Věra Čecháková

Grafika: Alena Cidlinská, Veronika Vlčková

Reportéři:

Oliver Bartók
Adéla Berchtoldová
Vojtěch Borovička
Johana Dubová
Jan Jirák
Jan Klement
Daniel Korbel
Viktor Kraus
Matěj Kubeš
Viktorie Lacinová
Ludmila Lžičařová
Jaroslav Miladinović
Martin Palán
Tereza Pavlátová
Šimon Podrazil
Sára Poledníková
Vojtěch Pospíšil
Kamila Potůčková
Ilona Rezková
Vendula Sikačová
Bruno Šrůtek
Anna Synková
Zuzana Trunčíková
Jan Vácha
Karolína Válalová
Oliver Voldřich