

オドラズ

Odráz 8

Prokop Vjaclovský
2021



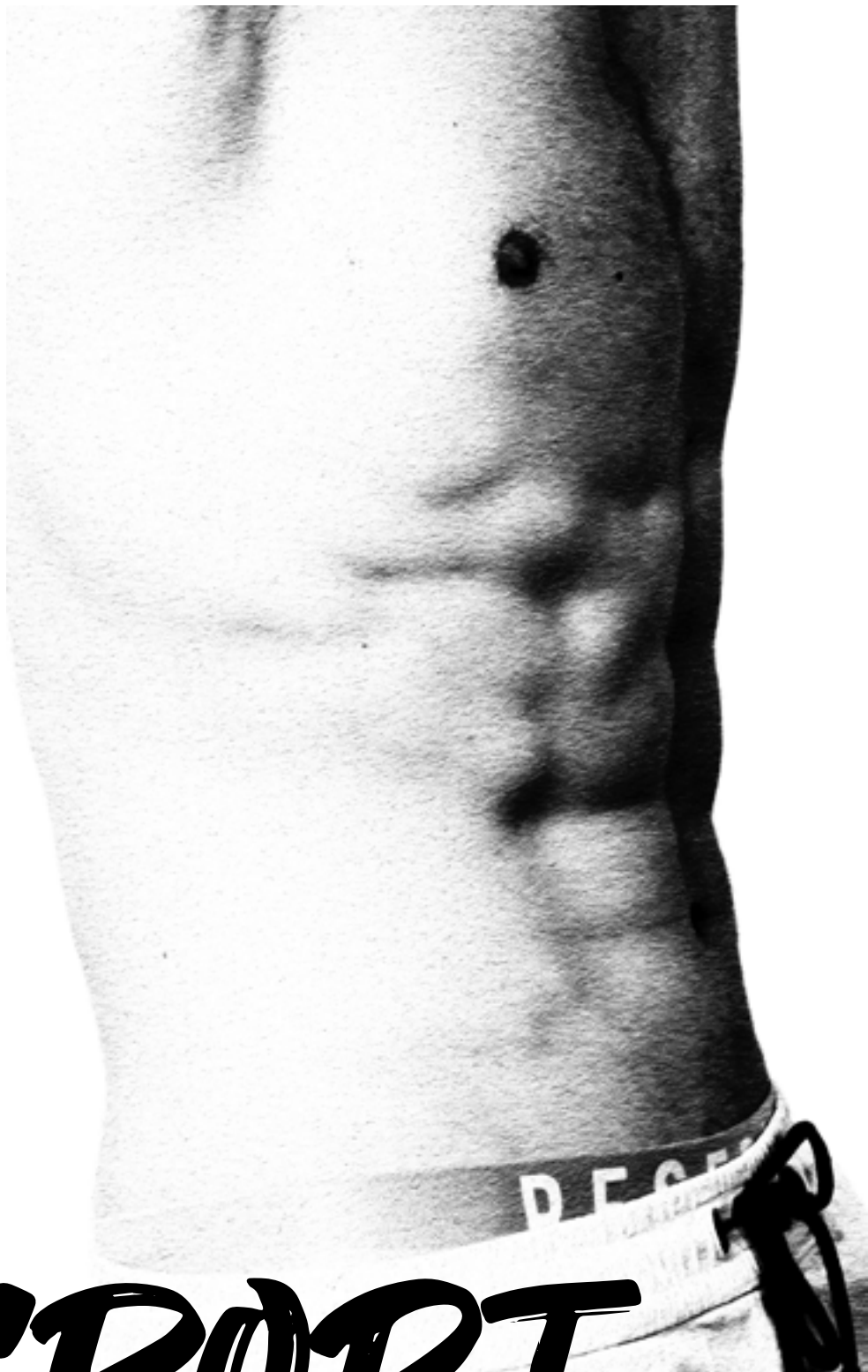
MÍSTO MÍST = NEEXISTUJE. ČERNÁ KAPKA DUČE.
VĚDĚT/NIC NEVĚDĚT. ZEMĚ V ZEMI ZAPOMNĚNÍ.
KLÍČ = MÍT JEN VY. JEDEN KLÍČ = JEDNA ZEMĚ.
JEDNA ZEMĚ = JEDEN SVĚT. SVĚTŮ = ∞ . TEMNÁ
SKYRNA VZADU. SUBJEKT = IDEÁL. IDEÁL
SUBJEKTU. POŘÍDIT SNÍMEK JEDINCE. VŠECHNA
PŮDA STEJNÁ, NESTEJNÁ.



VNOŘIT SE DOVNITŘ, POZNAT SEBE.
CESTA NECESTA. ZEMĚ NEZEMĚ.
NAJÍT KLÍČ – ODHODIT. JEN VY, NIC
VÍČ. JEN JÁ, NE VY. ŽÁDNÁ MAPA.
ŽÁDNÝ KOMPAS. PRÁZDNO.







SPORT.

PROČ? Proč by měl člověk sportovat? Člověk by měl sportovat především pro svoje zdraví, tudíž pro sebe. Spousta lidí tvrdí, že pohyb nepotřebují, ale opak je pravdou. Pohyb je jednou ze základních lidských potřeb. Od naší fyzické kondice se odvíjí naše nálada, schopnost učit se a množství energie, kterou v průběhu dne máme. Plusovým výsledkem je, že nám porostou svaly, budeme vypadat lépe, což se odrazí na našem sebevědomí.

VYSVĚTLENÍ Když sportujeme, překonáváme naše fyzické hranice, nebo se to alespoň říká. Spíše než o fyzické stránce to je o hlavě. Často, když už nemůžeme, tak jsme fyzicky využili jen 20% naší kapacity, možná ani to ne. Lidský pud se snaží zabránit jakékoliv bolesti, která je tělu způsobována. Tím chci říct, že sportem cvičíme i naši psychiku a jsme pak schopni reagovat lépe na podněty, které jsou nám nepříjemné.

JAK ZAČÍT? Začít můžeš čímkoliv, od běhání, přes posilování s vlastní vahou, až po plavání. Co tě bude bavit, to dělej. Hlavně začni hned a neříkej si, že začneš až po víkendu. Nastav si to tak, ať je ti to příjemné a své tělo zbytečně nepřetěžuješ. Pokud nejsi zvyklý/á na pravidelné trénování, bude to chvíli trvat, než si tvoje tělo na daný sport zvykne a pohyb se mu stane přirozeným. Určitě nepodceňuj protahování. Je důležité pro regeneraci svalů.

MOTIVACE Motivace je klíčem k úspěchu, proto je dobré stanovit si jasné cíle: čeho, jak a proč chci dosáhnout? Nemůžeme sportovat pokud nezměníme svůj „mind-set“ a neuvidíme ve sportu smysl (najděte si svůj cíl), ale to už je na vás. Hodně štěstí na tvé cestě sportu.

UPOZORNĚNÍ Článek není psán odborníkem. Věškerá témata v článku probírána jsou poze mým názorem, vyvozeným na základě osobních zkušeností.



JIŘÍ KRHUT

Klára Grygarčíková // hudební scéna

Jiří Krhut je bavič, muzikant, skladatel a textař původem z Ostravy. Podílel se jako skladatel na tvorbě písní známých českých interpretů, jako jsou např. Ewa Farna, Vojtěch Dyk či Marie Rottrová. Jeho domovskou scénou se stal klub Heligonka v ikonické Dolní oblasti Vítkovic. Pomocí svých písniček, skečů, básniček a scének zde pravidelně vtahuje diváky do děje. V roce 2016 vystoupil s legendárním Jaromírem Nohavicou a 2019 vydal své první album Čapkárna. Do konce roku plánuje ještě několik ostravských show, dokonce i s populárním Štěpánem Kozubem.

Ostrava Tower

Jestliže se zaměříme na technické vymoženosti, rozhodně bychom měli zmínit plánovanou stavbu Ostrava Tower. Plánovaný multifunkční mrakodrap má vyrůst u ostravské Karoliny, na místě pozemku označovaném jako Slza. Měl by mít výšku 235 metrů a po dostavení se tak stane nejvyšší budovou v zemi. Ostrava Tower se bude skládat ze spodní administrativní kancelářské části, hotelu, restaurace a kongresového centra. Ve střední části budou patra pro relaxaci a vrchní část bude sloužit rezidentům. V nejvyšším patře se bude dle plánu nacházet vyhlídková restaurace, bar a terasa s výhledem na město. Nová dominanta Ostravy pochází z dílny architektonického ateliéru Chybik+Kristof. Pod mrakodrapem bude také několika-podlažní podzemní garáž s kapacitou pro více než 700 automobilů. Výstavba by měla začít nejpozději na konci roku 2022 a v květnu 2026 by měl být mrakodrap dokončen.

Lucie J.

Foto: <https://zpravymoravy.cz>

