

O A Očko

Březen 2024

D A V O Š S O S T R A V A - M A R I Á N S K É H O R Y



Obsah

ÚVODNÍK	3
DO MAPPA MŮŽE KAŽDÝ, I 3.S	4
STOJÍ ZA NÁVŠTĚVU MOTÝLÍ DŮM PAPILONIA?	6
GOLDONI PO OSTRAVSKU aneb Sluha dvou pánů.....	9
V CO NEBO KOHO BYCH SE CHTĚLA PROMĚNIT.....	11
V CO NEBO KOHO BYCH SE CHTĚLA PROMĚNIT.....	13
NOVÁ HALA PRO LEDNÍ SPORTY.....	15
PÉČE O PLEŤ	18

Redaktoři: T. Kuchařová, N. Mikolášová, L. Stará, J. Dubská, K. Amrichová, M. Janáková, S. Paletová

Ilustrace: T. Hanzlíková

Foto: redakce, ndm.cz, lesaviezvous.net, quepe.qc.ca

Tisk: L. Sysalová

Korektura: K. Csölleová



ÚVODNÍK

Milí čtenáři,

přichází za vámi další číslo školního časopisu OAOčko. Jako obvykle se dozvíte nějaké zajímavosti z naší školy či města. Protože se nezadržitelně se blíží jaro (taky ho cítíte?), máme pro vás i nějaké tipy, jak se naladit na jarní vlnu.

Případnou únavu zažeňte vitamíny a dobrým čtením.

Mnoho pozitivní energie

přeje

redakce

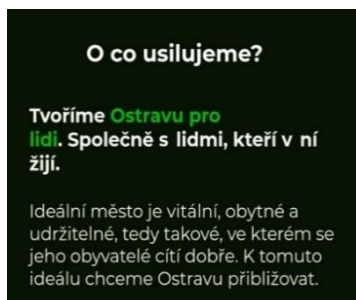


DO MAPPA MŮŽE KAŽDÝ, I 3.S

Natálie Mikolášová

Když se v České republice řekne Ostrava, mnoho lidí si představí hornické a průmyslové město plné továren se zaměřením na různá odvětví. Málokomu se vybaví krásná, rekreační, sportovní a kulturní místa, která naše město nabízí.

Ve čtvrtek 15. února jsme měli možnost nahlédnout do městského ateliéru prostorového plánování a architektury. S úkoly, organizací a vizemi nás seznámila paní Zdena Kavanová, která má na starost komunikaci a participaci v MAPPA.



Celý den jsme si moc užili, povídání o organizaci bylo velmi zajímavé a přínosné pro všechny žáky. Nebyli jsme však pouze posluchači. Každý dostal příležitost mluvit, vyjádřit se: jak vnímáme Ostravu, co bychom zde pochválili, nebo naopak změnili či přidali, jak si představujeme ideální město pro život, jaký je náš názor na projekty, které se realizují, nebo připravují k realizaci.

Cílem MAPPA je tvořit město společně s lidmi, kteří v něm žijí. Jejich ideálem je se přibližovat městu vitálnímu, obytnému a udržitelnému. MAPPA má na práci různé projekty, malé i velké, mohou jimi být lavičky na vhodných místech, přeměna veřejného prostranství, zpracovávání nové podoby areálů a mnoho dalšího.

Vytváří jednotlivé dotazníky, ankety, diskuze a projekty mapující spokojenost lidí s životním prostředím, dostupností bytů a dopravních spojů, spokojenost s veřejným prostranstvím a s místy, která mohou lidé každého věku navštívit s rodinou a přáteli. Nemí

tedy pochyb, že jde o jednu z nejdůležitějších organizací našeho města.

Každý občan se může zapojit do rozvoje města, zúčastňovat se pravidelných setkání se členy MAPPY, odborníky a širokou veřejností. Městský ateliér pravidelně přidává příspěvky na Facebook, kde představuje projekty a novinky. Dotazuje se občanů, jaká je jejich spokojenost s životem v Ostravě. Reaguje na komentáře a je vítána jakákoli zpětná vazba. Podtrhla bych nově otevřené bytové muzeum Jubilejní kolonie v Městském obvodu Ostrava-Jih. V něm si můžeme prohlédnout byt společensky výše postavené ostravské rodiny z 30. let 20. století. Vstup je zdarma, nezapomeňte si předem zarezervovat termín prohlídky, která proběhne za doprovodu průvodce. V muzeu jsem zatím nebyla, ale určitě se do něj v nejbližší době podívám.



STOJÍ ZA NÁVŠTĚVU MOTÝLÍ DŮM PAPILONIA?

Timea Kuchařová

Nedávno se otevřela nová přírodní atrakce – motýlí dům Papilonia. Nachází se na Masarykově náměstí, kousek od oblíbeného fastfoodu KFC. Člověk by neřekl, že takové místo přitáhne tolik pozornosti a návštěvníků, ale opak je pravdou.



Když jsem se dozvěděla zprávu o tomto, podle fotek nádherném skoro až pohádkovém místě, nemohla jsem odolat. Proto jsem o víkendu vyjela motýlí dům obhlédnout.

Již při vstupu do budovy bylo poznat, že je krásně postavená, ozdobená rostlinami a suvenýry k zakoupení. V místnosti s motýli, ptáky či vodní želvou se před vámi rozprostírá krásný pohled. Vše září pestrostí barevných křídel motýlů, kteří poletují kolem. Pravda je, že než se dočkáte motýla sedícího vám třeba na ruce, chvíli to trvá. Nicméně jsem se i já dočkala.



Papilonia zmiňuje, že je u nich přes 100 druhů motýlů, ale tomu upřímně nevěřím. Je možné, že je to celkové číslo ve všech Motýlích domech po České republice.

Dvě negativa, která bych ráda zmínila, davy lidí a ovzduší. Samotná místnost potřebovala vlhkost, nicméně když se k ní ještě přidalo poměrně velké množství lidí, vzduch byl chvílemi opravdu nesnesitelný. A i přes to, že byl počet lidí v místnosti regulovaný personálem, ke konci návštěvy se mi zdálo, že se počet stejně zvýšil až do míry, kdy to bylo nepříjemné.

Celkový zážitek nicméně stál opravdu za to. Rozhodně dům Papilionia navštivte! Vstupenka pro studenty je za 140 Kč, což mi osobně přijde jako dobrá cena.



GOLDONI PO OSTRAVSKU aneb Sluha dvou pánů

Julie Dubská



GOLDONI PO OSTRAVSKU aneb Sluha dvou pánů je název divadelní inscenace, která vychází z proslulé Goldoniho komedie Sluha dvou pánů. Jedná se o ostravskou adaptaci, která přenáší děj hry do současné Ostravy, tudíž používá i ostravskou mluvu. Kromě místního nářečí se však objevují i další české dialekty, které zvyšují komediální efekt a rozmanitost postav. Hra si zachovává původního humorného ducha a vtipnou drzost.

Goldoni byl jedním z nejvýznamnějších autorů žánru dell'arte a Sluha dvou pánů je považován za jeho mistrovské dílo. Hra vypráví o zmatcích, které způsobí chytrý asistent Truf, když se rozhodne sloužit dvěma pánům současně, aniž by o tom věděli. Hlavní hrdina je motivován hlavně svou žravostí a chamtivostí, a proto se snaží získat co nejvíce peněz a jídla od obou svých pánů. Zároveň jim pomáhá s jejich milostnými záležitostmi, které jsou plné zápletek a překvapení. Truf musí být neustále ve stěhu, aby nebyl odhalen,

a tak využívá svého důvtipu a lstivosti, aby se vyhnul potížím. Hra je plná veselých situací, záměn a nedorozumění.

Hru režíroval Tomáš Svoboda a v hlavní roli Trufa se střídají Petr Panzenberger a Martin Dědoch. Oba herci dokazují svůj komediální talent a schopnost improvizace. Další role ztvárnili například Kateřina Breiská, Sára Erlebachová, Jiří Sedláček, David Viktora a další. Hra měla premiéru 18. 9. 2021 v Divadle Antonína Dvořáka v Ostravě a je stále na repertoáru. Jedná se o velmi zábavné a originální představení, které potěší všechny milovníky ostravského humoru a divadelní klasiky.

Pokud někdo přemýšlí, jestli si přidat dílo Sluha dvou pánů na maturitní seznam, vřele doporučuji tuto komedii. I když se jedná o novodobou verzi, příběh je téměř totožný s originálem, je pouze pozměněno pár jmen.



V CO NEBO KOHO BYCH SE CHTĚLA PROMĚNIT

Michaela Janáková

Vždycky jsem se chtěla proměnit v nějakého ptáka, který umí létat. Jen tak vzlétnout nad město, abych ho mohla vidět. Pozorovat všechny lidi, co spěchají do práce, do školy nebo prostě se jen tak procházejí. Sedí venku a povídají si, smějí se vtipům, zkrátka jsou rádi, že jsou spolu. Závidím těm špačkům, skřivanům, čápům, drozdům a dalším, protože kdykoli se jim na daném místě nelíbí, stačí roztáhnout křídla a frnk, jen tak zmizí, odletí pryč od všeho a nemyslí na nic hrozného, jen si užívají přírody, stříbrného vánku, který by i mě při letu ofukoval a zbavil všech mých myšlenek. Přeju si být jejich součástí.

Jedno je však zajímavé. Od malička mám strach z výšek, ale přesto chci být ptákem. Možná kdybych se jím stala, strach odejde. Cítím ten příjemně chladný větřík, a strach tak nevnímám, překonávám sama sebe.

Lidé často říkají, že by chtěli být volní jako ptáci. Lítají, kam chtějí, nikdo jim nezakazuje létat, a proto si lidé myslí, že ptáci si dělají, co si umanou. Jenže já míním, že každý tvor na zemi má nějaké omezení, hranice, i ptáci. Mnozí odlétají do teplých krajín, protože u nás by nenašli potravu, a tak letí kilometry daleko. Možná by raději zůstali na místě, ale koloběh života je daný.

Docela často jsem přemýšlela, jaký druh ptáka se mi líbí. Vybrala jsem si labuť. Tu nádhernou zářivě bílou, která se může svým vzhledem chlubit. Labuť je pták, který umí létat, a zároveň plout po vodě. Je opravdu nádherná, její barva, ale i ta její vznešenost, láska, mateřství.

Když se malé labuťátko vyklube z vajíčka, je zbarvené do nehezke šedivé barvy. A potom taková PROMĚNA. Já to vnímám jako cosi poučného. Na začátku života nevíme, jak se máme v daných situacích chovat, jsme často ztraceni. Nicméně rosteme a poznáváme, jak se ostatní chovají, a učíme se plno užitečných věcí, stáváme se silnějšími, tak jako labuť se mění v bílou, my se můžeme stát neporazitelnými a výjimečnými.

Co se mi na labutích líbí, je jejich různorodost. Umí se pohybovat jak na vodě, tak i ve vzduchu či na souši, za teplem sice neputují, ale z rybníků a nádrží odlétají na plynoucí řeky. Mám ráda přičinlivost, úsilí, iniciativu, které posouvají bytí jedince.

Jsem introvert, pokud si mě někdo nevšímá, nevadí mi to. Taky jsem ráda, když mě nikdo nevidí, ale labuť je bílá – výrazná. A i já jsem taková, občas chci být vidět, chci umět dělat spoustu věcí a být v nich opravdu dobrá. Stejně jako malá šedá labuť, která si musela něčím projít, aby se stala tou bílou, tak stejně já si musím něco zažít, získat zkušenosti ŽIVOTA. Jen tak se ze mě může stát silný člověk, kterého jen tak něco neporazí.

V CO NEBO KOHO BYCH SE CHTĚLA PROMĚNIT

Sarah Paletová

Nad touto otázkou jsem uvažovala celkem dlouhou dobu. Hlavně proto, že je tu tolik věcí, v co by se člověk mohl, nebo spíše chtěl změnit. Někdo by se chtěl proměnit třeba v někoho bohatého, aby si mohl koupit věci, které si předtím nemohl dovolit. Někdo by mohl chtít být například koněm a jediné, co by chtěl dělat, by bylo volně žít mimo civilizaci. Ptala jsem se pár blízkých kamarádek a jejich odpovědi se lišily: jedna chtěla být kočkou, druhá kouzelníkem a třetí vůbec nevěděla. Zcela chápu, není to lehké.

Myslím si ale, že u spousty lidí by byla odpověď být ptákem. Být volný, létat si, kam se mu zlíbí. Moje odpověď je dost podobná, tedy alespoň přesnější. Kdybych si mohla vybrat, chtěla bych si být labutí. Možná je to dost zvláštní a trochu i kontroverzní názor, člověk si přece může říct, co je na labutích tak zvláštního na rozdíl od ostatních ptáků? Také je tu možná mnoho zajímavějších věcí, v co se proměnit, ale labuť symbolizují ladnost a krásu. Přesto, jak křehce působí, jsou mnohem silnější, než se zdají. Stěhují se do teplých krajín, a kdybych to mohla udělat pokaždé, co se jen trochu ochladí, skákala bych do vzduchu radostí. Stejně jako labuť nemám v lásce zimu a sníh.

Ale přes všechny důvody jsem stále neuvedla to nejdůležitější, jejich oddanost lásce. Labuť mají za celý život ve většině případů pouze jednoho partnera, což mi přijde velice nereálné. Vyberou si ho už ve třetím roce života a mohou spolu žít až padesát let. Celých padesát let. Zdá se mi to neuvěřitelné. A když jeden z páru umře, ten druhý po pár měsících či týdnech umírá také, žalem.

Už odmala, když jsem četla pohádky o pravé lásce, vždy jsem po něčem tak kouzelném toužila. Teď když jsem starší, upřímně ani nevím, jestli něco jako pravá láska existuje. Můžete si říct, že na úvahy o pravé lásce jsem dost mladá. Je to pravda, ale myslím, že se stačí podívat kolem sebe. Cítím tolik nenávisti, lidé se navzájem podvádí a lžou. Představa, že někde mezi tím vším si má člověk najít partnera, jemuž bude stoprocentně důvěřovat a milovat ho, je dost nereálná. U labutí tomu tak není. Celý den spolu plavou, létají a chodí, kam chtějí. A když přijde jejich chvíle, nezůstanou bez sebe moc dlouho, protože, jak se říká, pukne jim srdce žalem. Možná to zní obyčejně, avšak jim to očividně stačí.

Přestože pro mnoho lidí jsou labutě pouze zvířata, je dost zřejmé, že kolikrát cítí více než lidé. Dokážou milovat svoji druhou půlku až dokonce života. To myslím většina lidí prostě nedokáže. Proto by se mělo začít říkat: „Miluj jako labuť“.



NOVÁ HALA PRO LEDNÍ SPORTY

Karolína Amrichová

Všichni můžeme znát Ostravar Arénu postavenou v Ostravě v roce 1986. Byla také několikrát modernizována. Nyní je sídlem hokejového klubu Vítkovice, bude i po rekonstrukci nadále fungovat, ale bez extraligy a ledové plochy.

Náklady na její provoz jsou totiž obrovské, proto padlo rozhodnutí pro postavení úplně nové arény. Měla by mít kapacitu sedm tisíc diváků, i když stávající Ostravar Aréna má mnohem více. Šéf Vítkovic se k tomu vyjádřil, že kapacita sedmi tisíc diváků je dostačující. Také si myslí, že se fanoušci budou na hokej více těšit, budou mít pocit, že se na hokej nedostanou. Očekávaná podoba – tři standardní ledové plochy a jedna menší. Součástí komplexu budou také prostory pro tréninky na suchu. Tribuny by měly být strmé a první řada těsně u mantinelů.



Nynější hala – Ostravar Aréna

Aleš Pavlík, majitel HC Vítkovice Ridera: „Moc se na to těšíme. Bude to obrovský benefit pro vítkovické hokejisty i vítkovické fanoušky. Díky té atmosféře, kterou nedokáže vyprodukovat vzhledem k akustickým limitům stávající aréna, bychom docílili, že v té nové aréně budeme mít 6. hráče na ledě.“

Aréna by měla být v místech, kde kdysi stála hala Ledňáček. Náklady na stavbu nové a rekonstrukci původní haly jsou odhadovány kolem dvou miliard korun. Začít by se mohlo přibližně za čtyři roky.



































MISTROVSTVÍ SVĚTA V OSTRAVĚ 2024

Letošní 87. mistrovství světa v ledním hokeji se bude konat v Praze a Ostravě. Naposledy jsme mohli zaznamenat Mistrovství světa v hokeji v Česku před devíti lety v roce 2015 taktéž v Praze a Ostravě. Datum konání je od 10. do 24. května.

Pořadatelé rozdělili vstupenky do šesti skupin podle atraktivity zápasů i hracích dní a tří cenových kategorií podle umístění sedadla v aréně.

Vstupenky na čtvrtfinále ve srovnání s Mistrovstvím světa IIHF v ledním hokeji 2015 zdražily jen o pár set korun. Semifinále se i přes nárůst nákladů rozhodli ponechat za stejnou cenu jako v roce 2015 a za zápasy o zlato a bronz zaplatí fanoušci dokonce méně než na posledním českém Mistrovství světa IIHF v ledním hokeji.

Nejspíš to bude poslední Mistrovství světa v ledním hokeji konané v Ostravě díky menší kapacitě zmíněné budoucí nové haly. Taky proto, že se v Brně staví nová aréna s kapacitou 13 tisíc a v Pardubicích má vyrůst nejmodernější aréna s kapacitou 14 tisíc.

					1. kat.	2. kat.	3. kat.	
pátek 10. května	2	16:20	SVK 	vs.	GER 	4 480 CZK	3 580 CZK	2 580 CZK
	4	20:20	SWE 	vs.	USA 			
sobota 11. května	6	12:20	FRA 	vs.	KAZ 	390 CZK	290 CZK	190 CZK
	8	16:20	POL 	vs.	LAT 	3 980 CZK	3 180 CZK	1 980 CZK
	10	20:20	USA 	vs.	GER 			
neděle 12. května	12	12:20	SVK 	vs.	KAZ 	4 770 CZK	3 670 CZK	2 770 CZK
	14	16:20	LAT 	vs.	FRA 			
	16	20:20	SWE 	vs.	POL 			
pondělí 13. května	18	16:20	USA 	vs.	SVK 	4 880 CZK	4 080 CZK	2 980 CZK
	20	20:20	GER 	vs.	SWE 			
úterý 14. května	22	16:20	KAZ 	vs.	LAT 	2 280 CZK	1 680 CZK	1 180 CZK
	24	20:20	POL 	vs.	FRA 			
středa 15. května	26	16:20	GER 	vs.	LAT 	4 480 CZK	3 580 CZK	2 580 CZK
	28	20:20	SVK 	vs.	POL 			
čtvrtek 16. května	30	16:20	KAZ 	vs.	SWE 	2 580 CZK	1 980 CZK	1 380 CZK
	32	20:20	USA 	vs.	FRA 			
pátek 17. května	34	16:20	GER 	vs.	KAZ 	2 280 CZK	1 680 CZK	1 180 CZK
	36	20:20	POL 	vs.	USA 			
sobota 18. května	38	12:20	LAT 	vs.	SWE 	4 770 CZK	3 670 CZK	2 770 CZK
	40	16:20	GER 	vs.	POL 			
	42	20:20	FRA 	vs.	SVK 			
neděle 19. května	44	16:20	USA 	vs.	KAZ 	3 780 CZK	2 980 CZK	2 280 CZK
	46	20:20	SVK 	vs.	LAT 			
pondělí 20. května	48	16:20	SWE 	vs.	FRA 	2 280 CZK	1 680 CZK	1 180 CZK
	50	20:20	KAZ 	vs.	POL 			
úterý 21. května	52	12:20	FRA 	vs.	GER 	390 CZK	290 CZK	190 CZK
	54	16:20	LAT 	vs.	USA 	4 180 CZK	3 480 CZK	2 680 CZK
	56	20:20	SWE 	vs.	SVK 			
Čtvrtfinále								
čtvrtek 23. května	58	16:20			6 980 CZK	5 980 CZK	3 980 CZK	
	60	20:20						

Program Ostravar Arény



Péče o pleť

Linda Stará



Pečujete o svou pleť? Jestli ne, rozhodně byste začít měli. A pokud nevíte přesně jak na to, pokusím se vám alespoň trochu poradit základní kroky.

A proč byste měli? Jednoduše, naše pleť je jako rytíř, který celý den pracuje na naší ochraně proti různým útočníkům, ať už ve formě slunečních paprsků, mrazu nebo různých bakterií.

Proč se mu tedy neodvděčit a pomoci mu boj ulehčit? Za odměnu dostaneme pružnější, zářivější a zdravější pleť s menšími známkami stárnutí. Klíčem k odolné pleti je svou pleť znát a dobře se o ní starat.

1. První krok je určitě správně **URČIT NÁŠ TYP PLETI**, abychom mohli vybrat vhodné produkty.

- ♥ **SUCHÁ PLEŤ:** stažený pocit, může se loupat, tvorba šupinek
- ♥ **MASTNÁ PLEŤ:** leskne se, citění nadměrného množství mazu
- ♥ **CITLIVÁ PLEŤ:** negativně reaguje na plno produktů, po produktech pálí, může být začervenalá
- ♥ **NORMÁLNÍ PLEŤ:** neřeší žádný problém s pletí, žádné nebo minimální póry
- ♥ **SMIŠENÁ PLEŤ:** kombinace více problému naráz (mastná t-zóna, ale vysušené tváře)

Pokud si nejste jisti, jaký je váš typ, nejlepší řešení je poradit se s odborníkem.

2. JAK VYBRAT SPRÁVNÉ PRODUKTY?

Hoax: Póry nelze uzavřít teplou nebo studenou vodou



Na trhu je spousta značek, málokdy jsme si jisti, jakou z nich vybrat. Můžeme si přečíst recenze, ale nemůžeme zapomenout, že každému vyhovuje něco jiného. Měli bychom postupovat nejen podle typu naší pleti, ale vyzkoušet si a najít to účinné.

Existuje ovšem správné **pořadí a druh produktů**, podle nichž se můžeme řídit:



RANNÍ RUTINA:

1. **odličovací gel/umytí obličeje čistou vodou**
2. **sérum** (není nutnost, můžeme například zařadit vitamín C – rozjasnění)
3. **krém** ☀️
4. **SPF** (opalovací krém) = ochrana před UV zářením, které způsobuje vrásky, ztrátu pevnosti, vysušenost a nerovnoměrnost pigmentace

Jeden z **nejdůležitějších kroků!!** Větší faktor = lepší ochrana (alespoň 30)

VEČERNÍ RUTINA:

Základ je dobře po celém dni pleť vyčistit – **odličování je základ DVOUFÁZOVÉ ODLIČOVÁNÍ** – styl odličení, se kterým dosáhneš 100% odličení i vyčištění.

1. **odličovací olej** (aplikuje se na suchou pleť, po odličení se oplachuje)
2. **čistící gel** (aplikuje se na vlhkou pleť) ☀️
3. **tonikum** (připraví pleť na další kroky)
4. **sérum** (můžeme zvolit např. niacinamid – minimalizuje póry, kyselina hyaluronová – hydratace)
5. **krém**
6. **oční krém**



Připomínka: Kolagen, který z pleti ztratíš už do ní nikdy nenavrátíš, takže o něj pečuj!

3. EXFOLIACE = peeling

- **Odstranění odumřelých kožních buněk**, čištění pleti.
- Aplikujeme pouze **1x – 2x** do týdne!!
- Díky exfoliaci budeš mít lepší funkci produktů, lepší strukturu pleti a zlepší se akné.



Dva typy:



- **Mechanická:** Účinkuje jen na povrchu, krátkodobé účinky. Může dojít k poranění kůže.
- **Chemická:** Lepší varianta. Používání kyselin, které rozpustí odumřelé buňky. Působí i pod povrchem, dlouhodobé účinky. (kyselina glykolová, kyselina salicylová)

4. Jako doplňkovou péči můžeme používat **MASKY**. Existuje několik druhů:

Plátýnkové

- Lepší masky než nanášecí, díky plátýnku. Nanese se po toniku.



Slupovací

- Některé mohou vážně poškodit pleť. Většinou nejsou šetrné, vytažují pouze povrchový maz.



5. Při vybírání produktů je důležité sledovat jejich **SLOŽENÍ**. Ne všechny nám mohou být tak prospěšné, jak je uvedeno na obalu.

Škodlivé složky:



- silikony
- minerální olej
- esenciální oleje
- parfemace
- citrusové extrakty
- parabeny
- některé druhy alkoholu



6. Nakonec bychom rozhodně neměli zapomenout zmínit: **JAK SI DÁLE MŮŽEME ZLEPŠIT PLEŤ BEZ POUŽITÍ PRODUKTŮ**. Protože i ty nejjednodušší návyky nám dokážou pomoci více, než si myslíme.

- Měj vlastní ručník na obličej
- **Nesahej si na obličej**, pokud to není potřeba
- Aplikuj produkty **umytými rukama**
- **Nepoužívej na obličej věci, které na něj nejsou určeny**
- **Nepoužívej produkty, které tě pálí nebo štípou**
- **Nechoď spát namalovaná**
- **Nemačkej si pupínky**
- **Per si často svůj povlak na polštář**



Připomínka: Boj o krásnou pleť je běh na dlouhou trať

