

# OZDRAVA OSTRANA





## Obsah

<i>Vzpomínky na prázdniny</i> .....	4
<i>Babí léto</i> .....	5
<i>Sluníčko a podzim</i> .....	6
<i>Podzimní móda</i> .....	7
<i>Co připravujeme na Den studentstva?</i> .....	8
<i>Tip na podzimní večery</i> .....	9
<i>Podzimní les</i> .....	11
<i>Odlet stěhovavých ptáků do teplých krajín</i> .....	12
<i>Recepty z dýně</i> .....	13
<i>Výroba moštu</i> .....	16
<i>Recept na posvícenské koláče</i> .....	17
<i>Burčák</i> .....	18
<i>Jak pomoci ježkům v přírodě?</i> .....	19
<i>Výroba krmítka pro ptáky</i> .....	20
<i>Podzim si užívám aneb Tipy na podzimní četbu</i> .....	21
<i>Tipy na podzimní filmové večery-hororová edice</i> .....	22
<i>Vznik Československa</i> .....	23
<i>Svatý Václav</i> .....	24
<i>Muži 28. října</i> .....	25
<i>Dobročinná akce podzimu – Bílá pastelka</i> .....	26

Vážené čtenářky, milí čtenáři,

vrátili jsme se do školních lavic, ale s létem se ještě neloučíme. Zůstává krásné a teplé počasí, můžeme ještě nosit letní oblečení, užívat si příjemných dní nebo vyrazit na výlety. Budete-li přesto chtít zůstat doma, může Vám dělat společnost toto číslo školního časopisu.

Můžete v něm najít inspiraci pro podzimní módu, tipy na filmové novinky a zajímavé knihy, připomenout si významná podzimní výročí a zkusit si i podzimní tvoření. Stačí jen začít listovat a příjemné chvíle jsou zaručeny.

Vaše redakce

## Vzpomínky na prázdniny

Po dnešním náročném dni ulehám do postele, nasazuji si sluchátka do uší a pouštím šumění mořských vln. V okamžiku usínám a objevuji se na nádherné písčité pláži na Maledivách společně se svou rodinou, stejně jako tomu bylo letos o prázdninách.

Vzpomínám na to, jak úžasně jsem se cítila, když jsem každé ráno vyšla z našeho malého útulného domečku, postaveného přímo vedle rozlehlé pláže tvořené bílým pískem, který byl posetý všemi druhy mušlí. Bezstarostně jsem sešla tři schůdky, které mě dělily od dokonalosti. Plavala jsem v blankytně modrém moři dál a dál, cítila jsem se minimálně stejně svobodně jako všechny želvy a ryby kolem mě.

S rodinou jsme si užívali společných chvil na pláži, kde jsme čerpali energii z dopadajících slunečních paprsků a kde nebe bylo bez jediného mráčku. Nemusela jsem řešit vůbec nic, všechny problémy jako by zmizely. Nebylo tu nic jiného než já, má rodina a nekonečný výhled.

Večerní procházky v rozehřátém písku mě těšily ze všeho nejvíce. Všude okolo mě se tyčily palmy, sledovala jsem život nočních tvorů a snažila jsem se do nich vcítit. Poslouchala jsem šumění moře a pokaždé mi přejel mráz po zádech, jak nádherně to znělo.

Všechno se ztrácí, už nevidím pláž, ani slunce, ani moře. Otevřu oči a zjistím, že ležím ve své posteli. Byl to pouze sen. Ta nejkrásnější vzpomínka na prázdniny.



Klára Moravcová, LY3

### Zdroje

<https://www.pexels.com/cs-cz/foto/more-plaz-svatek-dovolena-1450353/>

## Babí léto

Podzimní čas, kdy nám počasí stále připomíná letní období – proudící teplý vánek a sluneční paprsky vyhřívající rozkvetlou travu, nastává na přelomu září a října.

Jak vznikl tento název není dodnes zcela jasné. Mnoho znalců zastává názor, že toto pojmenování vzniklo od poletujících pavučin, které připomínaly šedé babské vlasy. Jiní se domnívají, že byl název odvozen od chladnějšího počasí, tudíž zestárlého léta.

V tomto období nastává také mnoho důležitých změn v přírodě, jelikož se vše začíná pomalu připravovat na zimu. Lidé si tento čas snaží ještě užít plnými doušky, neboť dalšího teplého počasí se dočkají až na jaře.

Právě z toho důvodu patří mezi oblíbené aktivity v tomto čase například jízda na bruslích či na kole, procházky krajinou a v některých dnech i poslední vycházky k vodě a koupaní.



Marie Smejkalová, LY 3

### Zdroje

[https://www.coopclub.cz/tipy\\_a\\_rady/co-je-to-babi-leto/](https://www.coopclub.cz/tipy_a_rady/co-je-to-babi-leto/)

## Sluníčko a podzim

Konec září v kalendáři  
a podzim k nám vrátky vchází.

Sluníčko se rozloučilo  
s květinami, s travičkou,  
na cestu jim zamávalo  
paprskovou ručičkou.

Na mráčcích se pohoupalo,  
na přírodu zavolalo:  
„Běžte všichni rychle spát,  
musím podzim přivítat!“

Kristýna Chupáčová, PS3A

## Podzimní móda

S podzimem přichází chladnější, deštivé a někdy poněkud chmurné dny. Pro zlepšení nálady nám příroda nadělila škálu barev, které spatříme při pohledu na opadané listí v parcích a na chodnicích podél cest. Nejčastější barvy, jež jsou zároveň populární v podzimní módě, bývají hořčicově žlutá, oranžová a různé odstíny hnědé.

Asi mi dáte za pravdu, že dívky mají mnohdy obtíž zvolit si správnou barvu a druh oblečení, který jim bude slušet. Při výběru by měly zvážit svůj odstín pleti, typ postavy či barvu vlasů. Svou vizáž pak můžou ozvláštnit celou řadou doplňků. Oblečení je možno sladit s kloboukem, kabelkou, náhrdelníkem, ale taky s krytem na telefon či šátkem.

Nejčastějšími kousky podzimního oblečení jsou pohodlné svetry a kardigany. Módní jsou také dámská saka či teplejší kostkované bundy. S nástupem chladnějšího počasí ženy volí i lehké kabáty nebo vesty. Při silnějším větru začíná trend huňatých čepic a teplých šál. Při výběru jakéhokoliv kusu oblečení či módního doplňku je pak vhodné kombinovat pestré vzory a jednolité barvy.

Muži často nosí mikiny a džínové bundy. Pokud chtějí vypadat elegantně, zvolí variantu košile a tenčího svetru. Mnohdy dokážou oslnit různobarevnými nebo vzorovanými košilemi.

V tomto ročním období může každý nosit cokoli. Od nejrůznějších svetrů, mikin, kabátů až po doplňky chránící před nepřízní počasí. Krása okolní pestrobarevné přírody Vám



nemusí být pouze inspirací při oblékání, nýbrž Vám může i vykouzlit úsměv na tváři. Pokud tedy chcete být originální a všechny oslnit, vyzkoušejte pestrou paletu podzimních barev.

Hana Tóthová, LY3

### Zdroje

<https://blog.ccc.eu/cz/10-klicovych-trendu-podzim-zima-2023-24-ktere-musite-poznat/>

<https://www.publicdomainpictures.net/cs/view-image.php?image=237593&picture=krasna-divka-v-parku-s-usmevem>

## Co připravujeme na Den studentstva?

Sedmnáctý listopad se stal Dnem boje za svobodu a demokracii a také Mezinárodním dnem studentstva. Není proto divu, že i na naší škole společně oslavíme tento významný den. Stane se tak ve čtvrtek 16. listopadu. Opustíme na chvíli školní výuku a pustíme se do tvoření a zábavy.

Vyučující si připraví zajímavé kreativní, vědomostní, relaxační a sportovní workshopy, které budou studenti během dopoledne navštěvovat.

Těšit se můžete např. na:

- 1) Aktivity na zákrokovém sálku;
- 2) Výrobu šperků (náušnice, náramky);
- 3) Čajovnu;
- 4) Zdobení perníčků;
- 5) AZ kvíz;
- 6) Ochutnávky zdravé stravy;
- 7) Tvoření z odpadových materiálů;
- 8) Zdobení nehtů a chvilka poezie;
- 9) Líčení obličejů;
- 10) Výrobu dárkových předmětů na 3D tiskárně;
- 11) Tvoření ze sádry;
- 12) Výroba vánočních ozdob;
- 13) Masáže;
- 14) Tvoření s gely;
- 15) Argumentační soutěž;
- 16) Zumba;
- 17) Přednášky – LGBT komunita, Policie ČR.

Věříme, že Vás bohatá nabídka zaujme a že společně strávíme příjemné dopoledne plné inspirace, relaxace a zábavy.

Za organizační tým Mgr. Petra Havlásková, Ph.D.



## Tip na podzimní večery

### Háčkování

Háčkování má bohatou historii, která sahá až do starověku. První zmínky pocházejí z Egypta a starověkého Řecka. Postupem času se rozšířilo po celém světě a stalo se populární formou ruční práce.



### Techniky a vzory

Existuje mnoho různých technik háčkování – základní, pletení dozadu, křížem nebo v kruhu. Každý postup umožňuje vytvářet různé vzory a struktury. Mezi ty nejoblíbenější patří například půlměsíček, hvězda, květ nebo srdce.

### Materiály a nástroje

Pro tuto techniku je potřeba háček a vlákno, ty jsou k dispozici v různých velikostech. Vlákno může být přírodní (vlna, bavlna) nebo syntetické (akryl, polyester). Každý materiál má své vlastnosti a hodí se pro konkrétní výrobky.

### Tipy

V závěru svého příspěvku bych ráda dala několik tipů začátečníkům. Mohu například doporučit začít s jednoduchými projekty a postupně přejít ke složitějším vzorům. Důležité je také být trpělivý a často procvičovat, protože háčkování je dovednost, která se zlepšuje s praxí.



## **A jak tuto dovednost využít na podzim?**

Nechce se Vám utrácet za čepice, šály či pletené rukavice? Nevadí! Pokud se věnujete háčkování, můžete si tyto podzimní doplňky sami vyrobit. Pokud nevíte, jak na to, je vhodné postupovat podle vybraného návodu. Na internetu naleznete řadu videí, některé vybrané přikládáme níže:

- [\(1846\) Háčkováná čepice - návod i pro ZAČÁTEČNÍKY - YouTube](#)
- [\(1846\) Úplně JEDNODUCHÝ návod na háčkované bezprstové rukavice - YouTube](#)
- [\(1846\) Háčkované ponožky 39-41. Jednoduché a pro začátečníky. - YouTube](#)

Přejeme Vám mnoho zdaru při Vašem vlastním tvoření!

Lenka Niklová, LY 3

### **Zdroje**

<https://pxhere.com/cs/photo/1163126>

<https://pxhere.com/cs/photo/1042619>

<https://pixnio.com/media/knitwear-footwear-handmade-wool-tread>

## Podzimní les

Vracím se domů ze školy a na zádech nesu těžký batoh plný učebnic. V hlavě se mi honí myšlenky na povinnosti a úkoly, které mě ještě dnes čekají. Krok za krokem, myšlenka za myšlenkou. Ta cesta stále nekončí. Nohy už jsou unavené, ale mě ještě čeká průchod lesem, který mě dělí od domova.

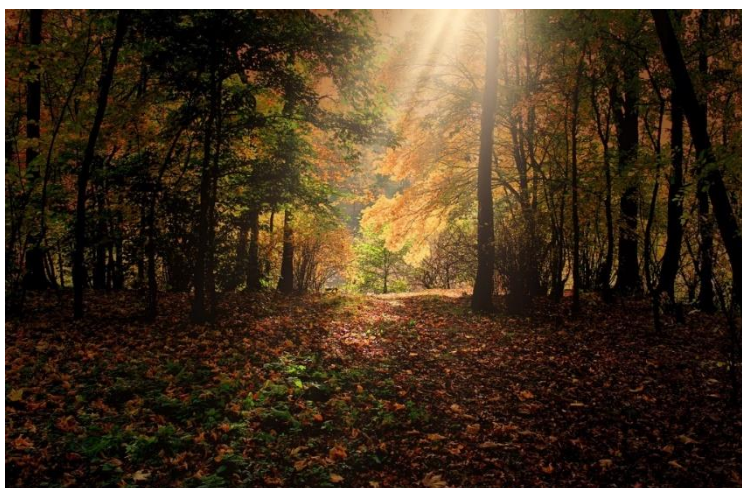
Nad hlavou slyším zakřupání dřeva, a tak vzhlížím vzhůru. V korunách stromů se mihne rezavý ocásek a já poznávám čipernou veverku. Přeskočí na další větev, ale můj pohled už jí nepatří.

S překvapením pozoruji les, který jako bych viděla poprvé. Listy, které tvoří kabátky stromů, už změnilly své barvy. Jasně zelenou vystřídaly odstíny plamene a čerstvě zorané půdy. Do očí mi bijí ostře červené bobulky jeřabin a na zemi leží bukvice, jejichž mírně natrpklou chuť nikdy nezapomenu.

Zaposlouchám se do okolí a z ramen mi opadává stres, když vnímám jen čisté ticho. Ptáci už v jednom kuse nezpívají, jejich hlas zazní jen výjimečně a hmyz si hledí svého. Klid a pokoj jako by prostoupil i mou duši. S lehkým úsměvem na tváři pokračuji v cestě dál.

Sluneční paprsky prosvítají skrz listnaté velikány a osvětlují mýtinu, na které rudá muchomůrka čerpá světlo pro svůj růst. V nose mě zašimrá jemná vůně. Cítím půdu, která je ještě vlhká po nedávném dešti, houby a esenci pichlavého jehličí.

Před odchodem z lesa mě k sobě vábí mohutný dub. Natáhnu k němu ruku a dotýkám se jeho drsné kůry. Zavírám oči a jen čerpám sílu z jeho staleté existence. Když se vítr prožene mezi stromy a jejich listí zašumí, beru to jako znamení, že mám tento lesní svět opustit. A tak znovu uvádím své tělo do pohybu a odcházím. S čistou myslí, s lehkou duší.



Barbora Témová, LY3

### Zdroje

<https://pixabay.com/cs/photos/podzim-slune%C4%8Dn%C3%AD-paprsky-les-listy-287393/>

## Odlet stěhovavých ptáků do teplých krajin

I když to tak při pohledu na venkovní teploměry nevypadá, máme tady podzim. Listí se začíná červenat a při pohledu na nebe můžeme vidět odlétající stěhovavé ptáky.

Napadlo Vás někdy, podle čeho se ptáci při letu řídí? Nemají mapy ani navigaci. Musí spoléhat sami na sebe a na své instinkty.

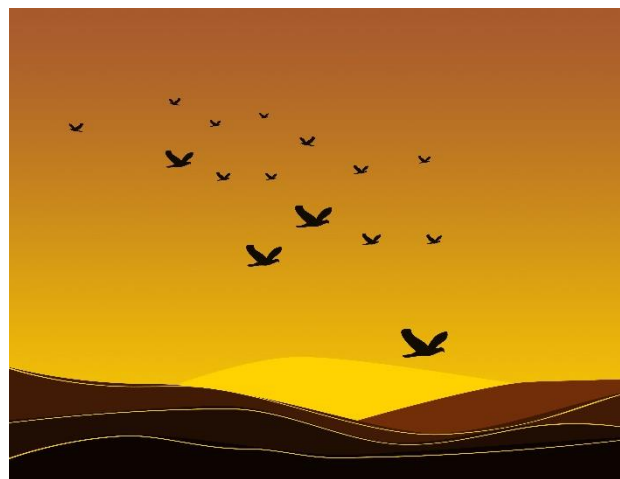
Stěhovaví ptáci táhnou každoročně. To, že se řídí instinkty, potvrzuje mimo jiné i fakt, že například u kukaček odlétají nejdříve mladí ptáci. Vylétají až o 14 dní dříve než starší kukačky, takže je při letu nemá kdo vést.

Stěhovací instinkt se probouzí společně se zkracováním dne. Ptáci se při letu řídí především zrakem a postavením slunce. Někteří ptáci, hlavně pěvci, odlétávají v noci. Vzlétají před setměním a orientují se podle hvězdné oblohy.

Kam vlastně stěhovaví ptáci odlétají? Do Afriky. Let jim trvá téměř dva měsíce a každý den musí překonat spousty kilometrů. Nejdlejší trasu musí zdolat rorýs tmavý. Jeho cílem je jih Afriky a Madagaskar.

A proč vlastně ptáci migrují? V nepříznivých zimních podmínkách by ve volné přírodě zahynuli. Po skončení zimy se vrací zpět, protože jsou pro ně podmínky mírného pásma výhodnější. Je zde mnohem méně predátorů a více potravy. Hlavním důvodem jsou ale ideální podmínky pro vyvedení mláďat.

Pokud vás migrace ptáků z celého světa zajímá, doporučuji dokument Ptačí svět od režiséra Jacquese Perrina.



Adéla Karásková, LY2

### Zdroje

[www.obyvat.cz](http://www.obyvat.cz)

[www.ochranazvirat.cz](http://www.ochranazvirat.cz)

<https://pxhere.com/cs/photo/530693>



## Recepty z dýně

### Dýňová polévka

#### Suroviny:

- máslo (2 polévkové lžíce)
- cibule (1 ks – malá, nakrájená nadrobno)
- dýně (500 g – hokkaido nebo muškátová, očištěná, nakrájená na kostky – pozor, hokkaido se nemusí loupát, ostatní dýně ano)
- vývar (600 ml – drůbeží, hovězí nebo zeleninový)
- utřený česnek (2 stroužky)
- 33% smetana ke šlehání (150 ml)
- sůl
- pepř
- nastrohaný muškátový oříšek (špetka)
- zakysaná smetana – k podávání (nemusí být)
- dýňový olej – na pokapání



#### Postup:

V rendlíku restujte na másle cibuli, dokud nezesklovatí. Přidejte dýni, opečte ji ze všech stran, zalijte vývarem, přiklopte a uvařte doměkka. Odstavte a rozmixujte tyčovým mixerm dohladka. Pak přidejte česnek a smetanu ke šlehání, prohřejte, podle chuti dosolte, opepřete, okořeňte muškátovým oříškem a promíchejte.

Polévku podávejte pokapanou dýňovým olejem a posypanou předem opraženými semínky, pokud chcete, můžete přidat i trochu zakysané smetany.

### Dýňový salát

#### Suroviny:

- 4 šálky nakrájené dýně (například hokkaido nebo butternut)
- 1/2 šálku nasekaných vlašských ořechů
- 1/2 šálku krémového kozího sýra
- 2 lžíce olivového oleje
- 2 lžíce balzamikového octa
- sůl a pepř podle chuti
- čerstvý tymián na ozdobu

### Postup:

Dýni nakrájejte na kostičky a uvařte ji na páře nebo pečte v troubě, dokud nebude měkká a lehce zlatá. Ve velké míse smíchejte dýni, vlašské ořechy a krémový kozí sýr. Přidejte olivový olej, balzamikový ocet, sůl a pepř podle chuti. Důkladně promíchejte.

Na závěr ozdobte čerstvým tymiánem.

## Dýňové rizoto

### Suroviny:

- 2 šálky arborio rýže
- 1 malá dýně (cca 1 kg), nakrájená na kostičky
- 1 cibule, jemně nakrájená
- 2 stroužky česneku, jemně nasekané
- 4–5 šálků zeleninového vývaru
- 1/2 šálku bílého vína
- 2 lžice olivového oleje
- 1/2 šálku strouhaného parmazánu
- sůl a pepř podle chuti
- čerstvý bazalkový nebo petrželkový nálev na ozdobu



### Postup:

1. V hrnci si rozpalte olivový olej a osmažte cibuli a česnek do doby, než budou měkké a sklovité.
2. Přidejte arborio rýži a smažte ji asi 2 minuty, dokud nebude rýže průsvitná.
3. Přidejte bílé víno a vařte, dokud se víno téměř úplně nevypaří.
4. Přidejte nakrájenou dýni a postupně přilévejte horký zeleninový vývar. Vařte a občas míchejte, dokud rýže nebude měkká a tekutina vstřebána, což by mělo trvat asi 18–20 minut.
5. Přidejte strouhaný parmazán a dobře promíchejte. Osolte a opeřete podle chuti.
6. Při podávání ozdobte čerstvým bazalkovým nebo petrželkovým nálevem.

## Dýňové kari

### Suroviny:

- 2 šálky dýně nakrájené na kostičky
- 1 cibule, nasekaná
- 2 stroužky česneku, nasekané
- 1 lžice kari koření
- 1 lžička kurkumy
- 1/2 lžičky mletého koriandru
- 1/2 lžičky mletého kmínu
- 1 plechovka cizrny (cca 400 g), odkapaná
- 1 plechovka kokosového mléka (cca 400 ml)
- sůl a pepř podle chuti
- olivový olej na smažení
- čerstvě nasekaný koriandr na ozdobu



### Postup:

1. Rozpalte olivový olej na pánvi a osmažte cibuli a česnek, dokud nebudou měkké a zlaté.
2. Přidejte kari koření, kurkumu, mletý koriandr a kmín a smažte je asi 1 minutu, než začnou vonět.
3. Přidejte nakrájenou dýni a smažte ji asi 5 minut, dokud nezačne měknout.
4. Přidejte odkapanou cizrnu a kokosové mléko. Vařte na mírném ohni asi 15–20 minut, dokud dýně nebude měkká a omáčka nezhoustne. Osolte a opepřete podle chuti. Při podávání ozdobte čerstvým nasekaným koriandrem.

Markéta Mikesková, PS 4B

### Zdroje

<https://pxhere.com/cs/photos?q=pumpkin+soup&search>

<https://pxhere.com/cs/photo/745259>

<https://pxhere.com/cs/photo/848868>

## Výroba moštu

Mnoho z nás má na zahradě jabloně s různými odrůdami jablek nebo hrušek a také mnoho z nás neví, když se dostatečně urodí, co s velkým množstvím těchto plodů. Možností využití je hned několik, od skladování pro pozdější spotřebu, přes zavařování do kompotů, či sušení na křížaly. Poslední možností, jak spotřebovat jablka či hrušky, je jejich moštování.

Nejdůležitějším faktorem pro výrobu kvalitního moštu je dostatečná cukernatost a šťavnatost



plodů. Cukernatost je ale skrytou hrozbou. Sladoučký mošt je vynikající a mají ho rádi vlastně všichni od dětí po seniory. Při jeho konzumaci si ale málokdo uvědomuje, jaké množství cukru se tím dostává do organismu. Vypít litr, nebo i více domácího moštu denně není pro mnohé problém. Ale představte si srovnání, kdo dokáže sníst až 2 kila jablek? To je totiž přibližné množství jablek potřebné na výrobu jednoho litru moštu.

K výrobě moštu můžeme použít různé technologie, které volíme podle toho, kolik jablek, hrušek nebo jejich směsi máme. Můžeme použít malý domácí odšťavňovač, lis na jablka nebo odvézt jablka do moštárny.

Postup moštování je pro všechny technologie podobný, plody je potřeba umýt od nečistot, dále nastrohat nadrobno, jádérka mohou zůstat, a následně slisovat. V případě že si chceme vylisovat mošt do skleničky k okamžité spotřebě pak můžeme využít domácí odšťavňovač jako stolní kuchyňské náčiní, ale toto je jen pro drobné využití. Při lisování v domácích podmínkách s výtěžností např. několika litrů moštu se využívá malý lis se závitovou tyčí, při které se utahováním speciální matice mačká nastrohaná hmota a z ní vytéká samotný mošt. Při strojní výrobě, např. v moštárnách, je již lisování prováděno za pomoci hydrauliky a moštování je pak mnohem efektivnější, navíc se jablka předem ani nestrohávají. Tímto způsobem je možné v krátkém čase, např. jedné hodiny, zpracovat i několik set kilogramů jablek a získat tak i stovky litrů moštu. S tím pak nastává nový problém, co s takovým množstvím moštu, ale to je již na jiné povídání.

Klára Tichá, PS 3B

### Zdroje

<https://pxhere.com/cs/photo/801094>



## Recept na posvícenské koláče

Dnes bych se s Vámi chtěla podělit o skvělý recept na posvícenské koláče. Nejdříve se musíme ujistit, zda máme všechny potřebné ingredience.

Na těsto budeme potřebovat 500 g hladké mouky, 250 ml mléka, které nesmí být vytažené přímo z lednice, dále 100 ml rozpuštěného másla, 100 ml oleje, 3 žloutky, 2 lžičky cukru krupice, 42 g droždí, nejlépe čerstvého, špetku soli a na závěr 1 vejce na potřetí.

Na tvarohovou náplň si připravíme balíček tvarohu (500 g), dva žloutky a jeden sáček vanilkového cukru.

Postup přípravy na těsto je jednoduchý, promícháme suché ingredience společně s vlažným mlékem a rozdrobeným droždím, hotovou směs vložíme do mísy, přikryjeme utěrkou a necháme 20 minut kynout.

Po uplynulých dvaceti minutách přidáme ke směsi naše 3 oddělené žloutky a rozpuštěné maslo a hněteme asi 10 minut. Opět vložíme do mísy a necháme kynout až 1 hodinu.

V druhé míse si smícháme balíček tvarohu, vanilkový cukr a 2 žloutky, pořádně promícháme a vytvoříme tím naši tvarohovou náplň.

Po hodině vyndáme nakynuté těsto a lžící odebíráme malé kousky. Tvoříme placičky, které budeme plnit naší tvarohovou náplní. Uděláme kuličky a položíme na plech, doprostřed vytvořené kuličky uděláme malý důlek. Takhle budeme pokračovat, dokud nám nezůstane žádné těsto. A na závěr koláčky potřeme rozšlehaným vejcem.



Plech vložíme do trouby, kterou si předehřejeme na 180 stupňů a koláčky pečeme asi 12–15 minut.

Hotové koláčky si můžete dozdobit čím chcete, ať už cukrem nebo mandlemi. A teď už nezbyvá nic jiného než Vám popřát dobrou chuť.

Anna Křižáková, PS 4B

### Zdroje

<https://www.publicdomainpictures.net/cs/view-image.php?image=417312&picture=kus-dynoveho-kolace>

## Burčák

Burčák je částečně zkvašený mošt z plodů révy vinné, který obsahuje vyvážený a chuťově harmonický poměr alkoholu, cukru a kyselin.

Dle stadia prokvašení rozlišujeme:

- sladký
- ve varu
- po zlomení
- mydliňák
- mladé víno

Burčák je skvělým a chutným nápojem, má mnoho cenných živin, které mají velký vliv na fyzické i psychické zdraví. Jak ale vyrobit domácí burčák, aby měl vynikající chuť a byl perlivý tak akorát? Přečtěte si postup, jak na to!

1. Posbírejte hrozny v době, kdy se vám zdají dostatečně sladké.
2. Mechanicky oddělte stopky od bobulí, pomačkejte je nebo pomelte a nechte několik hodin (2—5) odležet.
3. Vylisujte šťávu.
4. Na 10 l vylisovaného moštu přidejte asi 0,6 kg krystalového cukru. Míchejte ho v moštu, až se rozpustí.
5. Pak oslazený mošt nalijte do demižonu, kanystru nebo jiné nádoby tak, aby zhruba třetina nádoby zůstala prázdná a mošt mohl kvasit, aniž by přetekl.
6. Nechte burčák kvasit při teplotě 15—25 °C. Pokud mošt nechce kvasit, dejte nádobu do teplejší místnosti.
7. Nádobu pouze lehce zakryjte tvrdým papírem, aby nepraskla v důsledku nahromadění oxidu uhličitého, který se při kvašení (přeměně cukru na alkohol) uvolňuje spolu s teplem!
8. Jakmile burčák začne šumět, pravidelně degustujte. Po dosažení optimální chuti je proces dokončen. Burčák bude hotový asi za 10 až 15 dnů podle teploty v místnosti.



Chloe Pešlová, AZ2

Zdroje

<https://pxhere.com/cs/photo/700118>

## Jak pomoci ježkům v přírodě?

Určitě víte, že hodně lesních zvířat přezimuje. Mezi ně patří i ježci. Dnes si povíme, jak jim můžeme usnadnit přežití v době tuhé zimy, popř. jak můžeme pomoci zraněnému ježečkovi, který by bez nás zimu nepřežil.

A jak jim tedy můžeme pomoci úspěšně zazimovat? Vytvořením domečku, pohodlného, a hlavně dosažitelného! Můžeme jich vytvořit v lese několik. Jako materiál můžeme využít ledaco, kupříkladu listy a klacky, které budete sbírat každý den po cestě do školy či ze školy. Pokud chcete, můžete zakoupit, nebo dokonce vyrobit pěkný dřevěný domeček. Ježečci Vám za to určitě poděkují. Ideálně jim také zajistíte poblíž domečku vodu a krmivo, aby se v případě, kdyby se vzbudili ze zimního spánku, mohli občerstvit. Vhodné je kupříkladu krmivo pro kočky.

Pokud byste našli ježka, který se zdá být zraněný (nejste si stoprocentně jistí, zda vážně potřebuje Vaši pomoc, ale strachujete se), tak běžte k veterináři nebo na záchrannou stanici. Oni už Vám poradí, co a jak. Při případném převozu ježka si ale dejte dobrý pozor, kromě jeho bodlin pro Vás mohou být hrozbou

i paraziti (např. blechy, klíšťata...) či různé nemoci. Proto

si tedy na manipulaci s nimi vezměte rukavice, popř. je alespoň zabalte do deky. Pokud to ale nebude nutné, ježka nedávejte pryč z jeho přirozeného prostředí, spíše mu to uškodí.



Nikola Lehnerová, LY2

### Zdroje

<https://pxhere.com/cs/photos?q=je%C5%BEEk&search=>

## Výroba krmítka pro ptáky

Pokud se rozhodnete pro výrobu jednoduchého dřevěného krmítka, s trochou zručnosti, vrtačkou a nějakou dřevěnou deskou – ideální je smrkové dřevo – máte za chvíli hotovo. Použít můžete jakoukoli desku a nemusí být hoblovaná. Ptákům spíše vyhovuje materiál v přirozeném stavu.

Základem krmítka bude spodní deska, jejíž rozměry jsou orientační. Zvolte délku od 200 do 300 mm a šířku mezi 100 až 200 mm. Tloušťka desky může být od 10 do 25 mm.

Na základnu upevníte dvěma šrouby boční lišty, které zabrání padání semen z krmítka na zem. Měly by převyšovat boky alespoň o 20 mm. Nemusí být úplně těsně připevněny k základně ani k sobě. Díky tomu voda, rozpuštěná z navátého sněhu, snadno vyteče ven.

Druhou částí krmítka je stříška, aby na potravu ptákům nepršelo. Střecha musí být širší než základna, a to ideálně o 30 mm na každé straně. Místo zbytečně pracné sedlové střechy vyrobte jednodušší šikmou stříškou.

Stříšku připevníte na základnu sloupkem z hranolu, odříznutého například z hrubší desky, v nouzi ze suché větve. Důležité je, aby byl spodek kolmý k ose sloupku a vrch mírně šikmo.

K základně i stříšce upevníte sloupek dvěma vruty do dřeva. Šikmá střecha odvádí dešťovou vodu mimo krmítko, potravu ptákům nezмокne a nehnije. Krmítko není třeba lakovat a chránit před vlivy vnějšího prostředí.



Hotové krmítko upevníte na strom třeba s pomocí lustrového háku, zakrouceného do středu sloupku přes stříšku, nebo si hák vyrobte ze zahnutého dlouhého vrutu. Nezapomeňte ho umístit tak, aby se k němu nedostaly kočky a zároveň jste mohli během zimy doplňovat potravu.

Mnoho ptáčků, kteří na zimu zůstávají v České republice, Vaši snahu jistě ocení. Vy se pak můžete kochat výsledkem Vaší práce a vědomím, že opeřencům z Vaší budky chutná.

Nina Comorková a Sabina Svobodová, LY2

### Zdroje

<https://ceskykutil.cz/clanek-15958-krmitko-pro-ptacky>

<https://www.publicdomainpictures.net/cs/view-image.php?image=302675&picture=ptaci-krmitko>

<https://www.prozeny.cz/clanek/krmitka-pro-ptacky-6-zpusobu-jak-je-vyrobic-doma-10985>

<https://www.denik.cz/zahrada/vyrobte-si-krmitko-20201023.html>



## Podzim si užívám aneb Tipy na podzimní četbu

Právě začíná podzim a s ním i chladnější počasí. Přechod z léta do podzimu je pro náš organismus náročnější, a tak se cítíme unavení. Navíc se dříve stmívá, a proto se musíme zabavit doma. Já si podzim užívám, a to hlavně díky četbě knížek. Říkáte si, že číst můžeme po celý rok. Proč tedy zrovna na podzim? Prodlužující se večery nás lákají uvařit si ovocný čaj, zachumlat se pod hřejivou deku, zapálit si svíčku a vzít knížku.

Nevíte, jakou knížku si zrovna vybrat? Mám pro Vás pár tipů, které Vám sychravé podzimní počasí rozhodně zpříjemní.



### Atomové návyky

Nevíte, jak si vytvořit zdravé návyky? Tato kniha Vám pomůže! Zaměřuje se na to, jak stávající návyky změnit a ty dobré posilovat a budovat. Autor v knize popisuje mnoho konkrétních tipů, o které se pak můžete opřít ve svém vlastním životě.

### Seznam hostů

Toužíte po napětí a záhadě? *Seznam hostů* je thriller, který se odehrává na ostrově, kde se koná velkolepá svatba. Během této slavnostní události se ale něco strašného přihodí. Pokud toužíte vědět co, je tato kniha ta pravá pro Vás.

### Dívka ve vlaku

Dalším tipem pro milovníky napětí je tento poutavý román. A pokud by Vás kniha nadchla, můžete si pustit i film, ve kterém hlavní roli ztvárnila Emily Blunt.

### Můj poslední výdech

Autor si v knize pokládá otázky: Proč se vyplatí žít? Jakou má život cenu? Jak byste se zachovali, kdyby vás už nečekala budoucnost? Pokud se sami chcete nad těmito otázkami zamyslet, určitě si při čtení přijdete na své.

Příjemné podzimní čtení!

Gita Závodná, LY2

### Zdroje

<https://pxhere.com/cs/photo/1453725>

## Tipy na podzimní filmové večery-hororová edice

Připravte si popcorny, chipsy, deky, pití, a hlavně dobrou náladu. Nachystala jsem si pro Vás ochutnávku tří nejlépe recenzovaných hororů z různých streamovacích platforem.

### NETFLIX

Sestra – Mladá jeptiška se za doprovodu kněze vydá do Rumunska, aby společně odhalili tajemství kláštera, který řídí zlý démon.

Ve spárech ďábla – Bývalá policistka začne pracovat v márnici, ale když jí na pitevním stole skončí tělo mladé dívky posedlé zlým duchem, stane se z její noční směny noční můra.

Pekelná díra – Policista, který v Polsku roku 1987 vyšetřuje případy záhadných zmizení, pronikne mezi osazenstvo kláštera na odlehlém místě a odhalí tam temné tajemství.



### VOYO

Démon zatracení – Tisíc let stará čarodějnice se vrací z temných lesů a hledá novou oběť. Má jí být teenager Ben, kterého matka poslala na léto do lesů, kde žije jeho otec, aby se mladík zklidnil. Následně však zmizí mladý kluk ze sousedství, ale jak Ben brzy pozná, tak nikomu nechybí. Pouze jemu.

Hell Fest: Park hrůzy – Místo odpočinku zažívají návštěvníci lunaparku Hell Fest opravdové peklo. Děsivé kostýmy a rekvizity totiž masový vrah nahradil skutečnými.

Tajemný muž – Místo, kde pro děti není bezpečno. Už dlouho let se zde traduje legenda o tajemném muži, který krade děti. July příběhu dlouho nemůže uvěřit, až jednoho dne objeví prázdnou postýlku, ve které má spát její syn. Ten tam však není, a tak se matka vydává hledat svého syna.

Ester Kreželoková, LY3

### Zdroje

[Voyo - Sledujte filmy, seriály a sport online \(nova.cz\)](#)

[Netflix Česko – dívejte se na TV pořady online, dívejte se na filmy online](#)

<https://www.publicdomainpictures.net/en/view-image.php?image=306411&picture=portrait-horror>

## Vznik Československa

Československá republika vznikla po první světové válce, ta začala 28. července roku 1914 a její příčinou byl úspěšný atentát na následníka rakousko-uherského trůnu. O vznik Československa se zasloužili: Tomáš Garrigue Masaryk, který byl bývalý říšský poslanec a později se stal i prvním prezidentem Československé republiky, Milan Rastislav Štefánik, slovenský politik, voják, letec a generál francouzské armády a Edvard Beneš, který byl ministrem zahraničí a později i prezidentem Československé republiky.

Dne 28. října 1918 zahájila v Ženevě delegace Národního výboru vedená Karlem Kramářem (československý politik) jednání s představitelem protirakouského zahraničního odboje Edvardem Benešem o vytvoření a podobě samostatného Československého státu. Dospěli k dohodě, že nový stát bude republikou (uvažovali i o monarchii), Karel Kramář se stane předsedou vlády a T.G. Masaryk prezidentem. Národní výbor večer 28. října 1918 vydal první zákon, zákon o zřízení samostatného státu československého.



Po vyhlášení samostatnosti Československa se konaly ve městech i v obcích oslavy, slavnostní průvody a bohoslužby. Lidé byli nadšeni nabytou samostatností i koncem války. Při oslavách docházelo k ničení státních symbolů Rakouska-Uherska. Dostáváme se k naší vlajce, jak ji známe dnes, vznikla hned den po vzniku Československa, nejdříve měla však jen dvě barvy, a to dole červenou a nahoře bílou. Modrý klín, který sahá do poloviny délky vlajky, byl přidán až 30. března 1920, za autora tohoto návrhu je považován Jaroslav Kursa. Tato vlajka byla oficiálním státním symbolem v letech 1920–1939 a 1945–1992. Po rozdělení Československa přijala vlajku shodného vzhledu i Česká republika.

To bychom měli ve zkratce vznik Československa. Aspoň víme, proč máme 28. října volno, pokud to vychází na pracovní den v týdnu. 😊

Zuzana Stuchlíková, LA3

### Zdroje

[https://cs.wikipedia.org/wiki/Vznik\\_%C4%8Ceskoslovenska](https://cs.wikipedia.org/wiki/Vznik_%C4%8Ceskoslovenska)

[https://cs.wikipedia.org/wiki/Prvn%C3%AD\\_sv%C4%9Btov%C3%A1\\_v%C3%A1lka](https://cs.wikipedia.org/wiki/Prvn%C3%AD_sv%C4%9Btov%C3%A1_v%C3%A1lka)

[https://cs.wikipedia.org/wiki/Edvard\\_Bene%C5%A1](https://cs.wikipedia.org/wiki/Edvard_Bene%C5%A1)

[https://cs.wikipedia.org/wiki/Milan\\_Rastislav\\_%C5%A0tef%C3%A1nik](https://cs.wikipedia.org/wiki/Milan_Rastislav_%C5%A0tef%C3%A1nik)

[https://cs.wikipedia.org/wiki/%C4%8Ceskoslovensk%C3%A1\\_vlajka](https://cs.wikipedia.org/wiki/%C4%8Ceskoslovensk%C3%A1_vlajka)

<https://pxhere.com/cs/photo/442001>

## Svatý Václav

Svatý Václav byl českým knížetem a později mučedníkem. Je považován za patrona českých zemí. Narodil se kolem roku 907 ve Stochově u Libušína. Byl vnukem Bořivoje a Ludmily. Ta, jako matka jeho otce Vratislava I., mu pro život dala cennější výbavu než jeho vlastní matka Drahomíra. Naučila ho křesťanským zásadám, ctnostem, základům moudrosti i rozvaze.

Václav dospěl v panovníka, který ochránil český národ před podmaněním, usiloval o mravní i kulturní povznesení Čech a prokázal rovnocennost českého království s ostatními zeměmi Evropy.

Mezi jeho významné ctnosti patřila silná vůle, hluboká zbožnost a mírumilovnost. Zaplatil za to životem u dveří kostela ve Staré Boleslavi a stal se hlavním patronem naší země. Měl šest sourozenců, bratry Boleslava a Svytlahy a ze čtyř sester známe jménem pouze jednu, a to Přibyslavu. Jeho bratr Boleslav I. se stal Václavovi osudným.

Roku 935 si Boleslav I. zaplatil vrahy, kteří Václava na jeho cestě do kostela zabili. Víme však, že i přes tohle všechno mu Václav odpustil a přál si, aby mu odpustil i Bůh. Vlady se Boleslav ujal v roce 925. Vládl pevnou, ale spravedlivou rukou. Bojoval hlavně proti rabování, které v té době bylo bohužel velmi vážným problémem.

Také nechal razit mince – stříbrné denáry.



Matěj Nemčík, PS4B

### Zdroje

<https://catholica.cz/?id=4696>

[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Praha\\_1989\\_sv.\\_V%C3%A1clav\\_03.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Praha_1989_sv._V%C3%A1clav_03.jpg)



## Muži 28. října

Kdo byli tito muži?

Byla to pětice politiků – Alois Rašín, František Soukup, Jiří Stříbrný, Antonín Švehla a Vávro Šrobár. Tito muži řídili převrat v roce 1918. Bojovali za svobodu a nezávislost a tím se podíleli na vzniku Československé republiky. Světem vládla válka už čtyři roky, rakouská vojska byla vyčerpaná a byla závislá na vývozu obilí a potravin z Čech. Toho se rozhodla využít Zemská hospodářská rada, kterou vedl Antonín Švehla. Ten se snažil rakouské monarchii co nejvíce zatajit stav zásob a v Čechách zanechat co největší množství potravin a obilí.

V reakci na tuto krizovou situaci byla vyhlášena generální stávkou, rozšiřovaly se plakáty s oznámením o vzniku samostatné republiky, lidé strhávali mocnářské symboly a ve městech lidé začali vyvěšovat státní trikolory společně s jejími vlajkami. V reakci na tyto projevy však do měst přijely oddíly rakousko-uherských vojáků a revolucionáři se rozprchli. Bylo zatčeno i několik vůdců socialistické rady a vyhlášení republiky se tedy muselo odložit.

Bouřlivé akce československého lidu dovedly monarchii 27. října 1918 k tomu, že byla ochotná jednat o mírových podmínkách. Toto zásadní rozhodnutí si obyvatelé Prahy vysvětlili jako konec rakousko-uherské monarchie. Brzy ráno 28. října převzal A. Švehla a F. Soukup Národní výbor Obilního ústavu, aby zabránili odvozu obilí na frontu. Bez zásob Československa Rakousko-Uhersko souhlasilo s mírovými podmínkami. Okolo 11. hodiny dne 28. října na Václavském náměstí u sochy sv.

Václava vystoupil z davu politik Isidor Zahradník a prohlásil: „*Jsme svobodní. Zde u stupňů pomníku českého knížete svatého Václava přísahám, že chceme této svobody se státi hodnými, že ji chceme hájiti i svými životy.*“ Tato věta se vryla do paměti všem svědkům a zapsala se do historie. Do předsednictva národního výboru byli zvoleni Vávro Šrobár, František Soukup, Jiří Stříbrný, Antonín Švehla a Alois Rašín. Večer toho dne vydal Národní výbor první zákon nového státu, podepsali jej T.G. Masaryk a říjnová pětice.

Kateřina Špačková, PS4B

### Zdroje

<https://muzirijna.cz/pribehy-muzu-28-rijna/>

<https://plus.rozhlas.cz/osudy-muzu-28-rijna-8092762>

## Dobročinná akce podzimu – Bílá pastelka

Bílou pastelku pořádá Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR, zapsaný spolek SONS ČR, založený roku 1996. Jedná se o spolek hájící práva a zájmy nevidomých a zrakově postižených osob v ČR, který zároveň realizuje řadu dlouhodobých projektů, například spravuje Středisko výcviku vodicích psů, vydavatelství periodik, Navigační centrum, Centrum pro odstraňování bariér a další. První ročník Bílé pastelky se v ČR uskutečnil v roce 2000. Byl první velkou veřejnou sbírkou pro zrakově postižené v ČR pořádanou formou kasiček. Pro její konání jsme zvolili datum inspirované Dnem bílé hole, tedy 15. říjen. Od roku 2020 je sbírka třídní.

Zajímá Vás, jak vlastně sbírka funguje?

Většinou jde o dobrovolníky z řad středoškoláků. K pastelce vám nabídnou kalendářík Bílé pastelky na příslušný rok. Minimální cena pastelky je 30 Kč.

Prodejci jsou označeni tričkem s logem Bílé pastelky. Pokladničky, do nichž přispěvatelé vkládají svůj příspěvek, jsou opatřeny registračním číslem. Zároveň je každá dvojice prodejců vybavena plnou mocí od SONS, která prokazuje oprávněnost účasti na této akci. Pokladničky jsou po akci svezeny do Prahy, kde jsou otevírány a jejich obsah počítán. Výtěžek sbírkových dnů v minulém roce činil 3 956 908 Kč.

Co může Váš finanční dar podpořit?

- nácvik chůze s bílou holí
- výcvik vodicích psů pro nevidomé
- zaměstnávání lidí se zrakovým postižením
- výuku práce na počítači pro nevidomé
- knihovnu digitálních dokumentů

Šimon Šolc, PS 4B

### Zdroje

<https://www.bilapastelka.cz/>

<https://www.sons.cz/sbirka>

Krásné podzimní dny, vše nejlepší ke Dni studentstva, hodně podzimního sluníčka a pohody ☺

Vám přeje

Vaše redakce

