


OZDRAVA!!!
AVAPTSO!!!



Obsah

Těšíme se na léto.....	5
Brzké ráno.....	5
Parazit.....	5
Letní pestrá strava a pohyb.....	6
Jak by mohl vypadat váš jídelníček přes léto?.....	6
Letní aktivity, které musíte zkusit.....	6
Jděte kempovat.....	6
Jděte na koncert.....	6
Opečte si marshmallows.....	7
Naplánujte grilování.....	7
Sledujte filmy venku.....	7
Udělejte si domácí nanuky.....	7
Přečtěte si knihu.....	7
Jděte se vykoupat.....	7
Vydejte se na výlet.....	7
Vydejte se na piknik.....	8
Tipy na letní osvěžení.....	8
Zdravé a vegetariánské recepty.....	9
Tortilly se zeleninou a halloumi sýrem.....	9
Poké s avokádem, ananasem a lososem.....	9
Ředkvičková pomazánka s jarní cibulkou.....	9
Pikantní grilovaná vepřová krkovička.....	10
Recept na letní zdravý osvěžující zákusek.....	11
Léto v Ostravě.....	12
Beats for Love.....	12
Colours of Ostrava.....	12
Lanek Park Ostrava.....	12
Malý a Velký svět techniky.....	13
Slezskoostravský hrad.....	13
Kam se vydat o prázdninách?.....	13
Tipy na výlety v Česku.....	14
Zámky v Česku.....	15
Benešov nad Ploučnicí.....	15
Zámek Dačice.....	16

Zámek Náměšť nad Oslavou.....	16
ROZHLEDNY NA JIŽNÍ MORAVĚ	17
Pěstování ovoce a zeleniny	18
Tajemství folklóru.....	18
VLASTNÍ ŽÁKOVSKÁ TVORBA.....	19
Letní deprese, letní smrt	19
Letní dopis	20
Jana Giercová, LY1	20
Táborové zážitky.....	21
Osobnosti, o kterých třeba nevíte.....	21



Milé čtenářky, vážení čtenáři,

otvíráte další vydání školního časopisu OZDRAVA. Přiblížil se konec školního roku, prázdniny klepou na dveře a přichází léto, jedno z nejkrásnějších období v roce. Víme, že už se všichni velmi těšíte, až opustíte školní lavice a budete si užívat zasloužené volno. Někteří z Vás zamíří k vodě, jiné možná potěší tipy na prázdninové výlety. Naše země je plná přírodních krás, historických pamětihodností, krásných měst. Pojd'me tedy společně „navštívit“ některé z nich.

Až Vám v parném létě vyschne v hrdle, vyzkoušejte osvěžení připravené podle našich receptů. Kdo má chuť na sladké, může vyzkoušet želatinový letní zákusek.

Toto vše, a ještě mnohem více najdete na následujících stránkách. Jen se hezky usad'te a začněte číst.

Krásné letní dny, mnoho pěkných prázdninových zážitků a hodně odpočinku Vám všem přeje

Vaše redakce

Těšíme se na léto

Letní múza mi v obličej vdechla smích,
slunce se dotklo rtů mých.
Na nose mi vyrašily první pihy,
za hlavu hodila jsem všechny tíhy.
Prázdniny jsou za rohem,
učebnicím řekli jsme sbohem.
Užijme si všichni ten zasloužený odpočinek
a nasbírejme pár nových vzpomínek.
Hudba nás bude celým létem doprovázet,
hlavně když se budeme při měsíčku procházet.
Na dovolené budeme všichni chytat barvu,
doufám, že v červené třešni nepotkám žádnou
larvu.
Potom v září zase zpátky,
začnou znovu školní zmatky.
Tím nastane školní rok další,
a my budeme zase o rok starší.
Tímto končím báseň mou
a loučím se i s tebou!

Brzké ráno

Když ráno procitnu, poslouchám chvílku
ten koncert přímo překrásný.
Stovky, snad tisíce ptačích trylků,
co zaženou všechny špatné sny.

Alžběta Kročková, PS1B

A každé pípnutí ptačího zobáčku
dává mi sílu s úsměvem vstát.
Připravít snídani, na oběd omáčku,
pro všechny jenom to, co kdo má rád.
Obloha plná je šedavých mraků.
Jak bude, ještě se neví.
Dívám se z okna a odháním straku.
Možná se sluníčko zjeví.
Zpoza těch mraků, paprsky sluníčka
ven už se na svět derou,
svítí mi do očí, ale i na líčka.
Vrabčáci se v rýně perou.
Toužím si zapsat tu hřejivou vzpomínku
na zimu do srdce celou.
S ní těšit nejbližší, tatínka, maminku,
když vločky na těle zebou.

Kristina Pawlasová, LY1

Parazit

Podívej se pořádně, může to být klišé.
Na to se už odmalička díváme skoro povinně.
Tak co nás čeká na výletě, co nás čeká příště?
Komár, vosa, a tak dále, o ty není nouze.
Pravda den je delší, více světla svítí.
Ale den má stále 24 hodin pouze.
Spánku stejně měl bych mítí.
To léto nemůže nám vzítí.

Casey C. Long, LY1

Letní pestrá strava a pohyb

Letní sezóna nám přináší mnoho barev a také nejteplejší roční období. V létě je nejlepší, abychom jedli více zeleniny, ovoce, pili dostatek tekutin a tráвили čas venku. Tekutiny jsou velice důležité, aby naše tělo nebylo dehydratováno. Je doporučováno pít různé šťávy a dělat si smoothie. K hydrataci organismu mohou pomoci i různé druhy melounů. Melouny jsou v létě velice prodávány, hlavně na doplnění tekutin. Mezi důležité patří také ovoce a zelenina, nejlepší je si přes léto dělat saláty. V létě je vhodné zařadit spíše potraviny s ochlazujícími účinky, nicméně je třeba je doplnit i pokrmy, které nás zahřejí. Neměli bychom jíst těžká jídla, smetanové omáčky, uzeniny a červené maso. Také je důležitý pohyb venku na slunci, piknik s přáteli, trávit čas s rodinou, chodit na procházky, ochlazovat se v bazénu.



Jak by mohl vypadat váš jídelníček přes léto?

Po ránu byste měli začít sklenicí vody, třeba i s citrónem, k tomu si připravit smoothie z čerstvého ovoce či zeleniny. Svačina by měla být převážně ovoce, které nám dodá dostatek zdravého cukru. Oběd je hlavní jídlo každého dne, k němu si ale vezměte dostatek zeleniny. Druhá svačina může být ovesná tyčinka. Večeři byste měli mít lehčí jako salát s rýžovými chlebičky.

Hana Tóthová, LY1

[Jak se správně stravovat v létě | jaktak.cz](#)

Letní aktivity, které musíte zkusit

Podívejte se na seznam, kde najdete 10 věcí, které byste za léto stoprocentně měli stihnout. Tak směle do toho.

Jděte kempovat

Nazujte turistické boty, smotejte spacák i stan a vydejte se za dobrodružstvím v přírodě.



Jděte na koncert

Na jakýkoliv. Do města, do klubu nebo rovnou na festival.



Opečte si marshmallows

Opékejte nejen buřty, jablka, brambory, ale dejte si i sladkou klasiku – opékané marshmallows.



Sledujte filmy venku

Vychutnejte si svůj oblíbený film a zároveň teplé počasí. Nechce-li se vám do letního kina, udělejte si promítání na zahradě.



Udělejte si domácí nanuky

Zmrzlina v létě mizí rychlostí blesku a už ji nestíháte ani kupovat? Nemusíte, udělejte si svou vlastní. Střídejte ovoce, čokoládu, tvaroh, lentilky...



Naplánujte grilování



Na svém vlastním grilování si pak servírujte všechny možné dobroty dle vašeho gusta.

Přečtěte si knihu

Udělejte si pauzu od technologií a zároveň si zajděte pro svou zaslouženou dávku vitamínu D.



Rozložte deku v oblíbeném parku, čtěte si na lavičce u vody.

Jděte se vykoupat

Dlouhé horké letní dny jsou stvořené pro plavání.



Vydejte se na výlet

Léto je ideální čas na cestování, proto si ho dopřejte. Vyrázejte na jednodenní výlety a střídejte prostředí. Jednou zatopený lom, podruhé výstup na věž či rozhlednu.

Vydejte se na piknik

S nejlepší kamarádkou nebo rovnou s partou přátel. Kam se vydat? Do parku, na pláž, do skal, na místo ukryté v lese, zkrátka kamkoliv vás zavede vaše představivost. Nezapomeňte si s sebou vzít své oblíbené občerstvení a několik jednoduchých her.



Markéta Mikesková, PS2B



určitě neúčinnější a užijete si při něm spoustu zábavy.

Dalším skvělým způsobem osvěžení jsou studené pochutiny, ledové pití, výborná zmrzlina, míchané drinky, ať už nealkoholické, anebo alkoholické, limonády, ledové tříště, káva nebo frappé. Pro zdravější „zchlazení“ můžeme zvolit smoothie bowl, ovoce, ideálně vychlazený meloun nebo jahody, případně ovocný salát.

Dále můžeme navštívit kteroukoliv drogerii a vyzkoušet hydratační mlhu nebo vodu ve spreji. Ty poskytují okamžité osvěžení, můžete je použít kdykoliv, kdekoliv, jak často Vám to bude příjemné, a navíc se jejich praktické malé balení vejde do každé kabelky či batohu.

Určitě vyzkoušejte všechny výše uvedené tipy, které vám léto zpříjemní a dovolí si ho užít společně s rodinou a přáteli na výbornou. Pokud využijete hned první tip a budete trávit léto především u vody, určitě nezapomínejte na opalovací krém a pokrývku hlavy.



Tipy na letní osvěžení

Všichni to známe, léto je tady, sluníčko svítí, horko k padnutí a každý z nás hledá neúčinnější způsob, jak se během těchto dnů zchladit.

Proto si pojdme zmínit pár tipů, jak se v parných dnech osvěžit a užít si léto na maximum.

První možností je samozřejmě koupání, ať už jde o dovolenou u moře, návštěvu koupaliště nebo bazén doma na zahradě. Tento způsob osvěžení je



Kateřina Kadulová, PS1B

Zdravé a vegetariánské recepty

Určitě vás čeká v létě nějaká grilovací párty nebo piknik s přáteli. Co takhle tentokrát myslet i na kamarády, kteří nejí nebo omezují maso, nebo se pouze snaží jíst zdravěji? Nemám teď na mysli dát do mísy všechnu zeleninu, kterou uvidím v obchodě, ale něco, čím určitě uděláte dojem a ocení to jak kamarád, tak i celý kolektiv.

Tortilly se zeleninou a halloumi sýrem

Ingredience: halloumi sýr, cuketa, kukuřice, rajče, ledový salát, celozrnné tortilly, bylinkový dresink

Tortilly si dáme rozpéct na gril, mezitím si nachystáme a omyjeme veškerou zeleninu.

Halloumi sýr pečeme na grilu až jako poslední, jakmile budeme mít tortilly. Následně naplníme zeleninou, sýrem a pro více chuti přidáme bylinkový dresink. Jakmile budeme mít vše připraveno, položíme již hotové tortilly na chvíli na gril a může se podávat.

Poké s avokádem, ananasem a lososem

Ingredience: rýže, avokádo, ananas, uzený losos, sezamová semínka, sladkokyselá omáčka.

Uvaříme si rýži, následně necháme vychladnout a mezitím si nakrájíme avokádo a ananas na menší kousíčky. Uzeného lososa si nachystáme na menší tenké plátky a postupně vše přidáváme na rýži. Jakmile budeme mít hotovo, dochutíme sladkokyselou omáčkou a posypeme sezamovými semínky.

Ředkvičková pomazánka s jarní cibulkou

Ingredience: ředkvičky, cottage sýr, lučina nebo palouček, jarní cibulka, sůl a pepř.

Ředkvičky si omyjeme a nakrájíme na menší kousíčky, to samé uděláme u jarní cibulky. Cottage sýr si promícháme s lučinou nebo paloučkem a vsypeme ředkvičky s jarní cibulkou.

Nakonec už jen dochutíme podle chuti, natřeme na bagetku či topinku a máme hotovo.

Věřím, že něco z receptů vyzkoušíte, tak ať se vám povedou. Dobrou chuť.

Natálie Blaščíkovičová, LA1

Pikantní grilovaná vepřová krkovička

Na 4 porce budeme potřebovat:

- 4 plátky vepřové krkovice bez kosti (á 200 g)

Na marinádu si připravíme:

- 4 polévkové lžíce olivového oleje
- 1 polévkovou lžici omáčky Hoisin
- 1 polévkovou lžici olivové tapenády
- 1 polévkovou lžici balzamikového octa
- špetku pálivé papriky
- 1 kávovou lžičku citronového pepře
- 1 polévkovou lžici irské whisky
- sůl

Postup přípravy:

- ❖ Jednotlivé plátky krkovice lehce naklepeme a z obou stran je potřeme olejem. Vložíme je do skleněné nebo porcelánové misky, zakryjeme a vložíme je na 24 hodin do chladna.
- ❖ Druhý den vyndáme maso z lednice. Ze všech uvedených surovin připravíme marinádu.
- ❖ Plátky krkovice, jeden po druhém, potřeme marinádou tak, aby nám žádná nezbyla.
- ❖ Ochucené plátky obalené marinádou vrátíme zpět do misky a zakryté je necháme uležet dalších 24 hodin.
- ❖ Rozpálíme gril na 200 – 250 °C. Plátky na gril vložíme tehdy, až těsně nad roštem udržíme otevřenou dlaň alespoň 2 – 3 vteřiny. Zkoušejte to opatrně!
- ❖ Plátky krkovice vložíme na rošt a grilujeme 4 minuty po každé straně. Záleží, jak vysoké plátky budeme grilovat. Budou-li vyšší, například 2 cm, přidejte ještě minutu. Musí se hlídat!
- ❖ Ke grilovanému masu můžete podávat grilovanou cuketu a omáčku, jakou máte rádi. Třeba ze zakysané smetany s česnekem a pažitkou. Hranolky, brambory, salát. Zkrátka vše, co vyhoví vašim chuťovým pohárkům.
- ❖ Nezapomeňte na dobře vychlazené pití.

Šimon Šolc, PS2B

Recept na letní zdravý osvěžující zákusek

Těsto:

4 ks vejce
2 polévkové lžíce čekankového sirupu
150 ml řepkového oleje
100 ml mléka
180 g špaldové mouky
1 prášek do pečiva

Krém:

250 g bílého jogurtu
250 g zakysané smetany
1 smetana ke šlehání
čekankový sirup

Navrch:

2 sáčky želatiny
ovoce

Postup:

- 1.** Vejce vyšleháme s čekankovým sirupem, aby nám vznikla pěna. Poté přidáme mouku, mléko, olej, prášek do pečiva a zamícháme. Těsto vlijeme do vysokého plechu, který je vyložený pečicím papírem a pečeme na 180 °C po dobu 20 minut.
- 2.** Po vychladnutí si připravíme krém – vyšleháme dohromady všechny ingredience, které k tomu potřebujeme a poté jím potřeme korpus.
- 3.** Na krém pokládáme ovoce (jahody, maliny, borůvky, ananas, kiwi, banán, meruňky...)
- 4.** Ovoce zalijeme želatinou, kterou si připravíme tak, že oba dva sáčky smícháme s 0,5 ml vody (doporučuje se do 60 °C), chvíli necháme vychladnout a nalijeme na ovoce.
- 5.** Vychlazený zákusek nakrájíme, dozdobíme šlehačkou a můžeme podávat! Dobrou chuť!

Tento zákusek je velice osvěžující a nejlépe chutná v horkých letních dnech. Podávat ho můžeme například s domácí ledovou kávou či ovocnou limonádou. Lze jej dozdobit mnoha způsoby například vrstvou šlehačky, lístkem meduňky, čokoládovou polevou (či jinou příchutí) nebo jej lze posypat nastrohanou hořkou čokoládou s obsahem kakaá minimálně 70 %. Zákusek je velice oblíbený u všech věkových kategorií hlavně díky jeho zdravému složení, nádhernému vzhledu, skvělé chuti a mnoha druhům ovoce. Na jazyku se přímo rozplývá. Kdo tento dezert ochutná, již nebude chtít žádný jiný. Dobrou chuť!

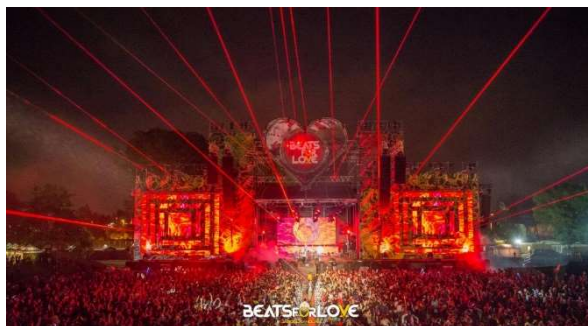
Klára Moravcová, LY1

Léto v Ostravě

Tento článek by vám měl doporučit místa, festivaly a akce v Ostravě, které byste mohli přes léto navštívit.

Beats for Love

V Dolní oblasti Vítkovic se od 1. července až do 4. července koná osmý ročník hudebního festivalu Beats for Love. Je to největší český hudební festival elektronické taneční hudby, řadí se mezi největší festivaly v Evropě. Tento rok vystoupí například Alan Walker, Armin van Buuren, Timmy Trumpet a další.



Colours of Ostrava

Další je festival Colours of Ostrava, který se koná od 13. do 16. července v Dolní oblasti Vítkovic. Hudební vystoupení, kapely, workshopy, divadla, film i výtvarné aktivity, to všechno najdete na jednom místě.



Landek Park Ostrava

Jde o největší hornické muzeum v České republice, nachází se v Petřkovicích. Zde se seznámíte s hornickou technikou a ukážou vám, k čemu sloužila. Dále vás provedou expozicí báňského záchranářství, také se můžete podívat pod zem přímo do šachty.



Malý a Velký svět techniky

Malý svět techniky (U6) je výstava historické techniky, kterou si můžete zažít na vlastní kůži. Velký svět techniky je naučné centrum s mnoha interaktivními expozicemi a moderní technikou. Součástí je i 3D kino a malé bistro. Průměrná doba prohlídky je čtyři až pět hodin. Oba světy najdete v Dolní oblasti Vítkovic.



Slezskoostravský hrad

Nachází se ve Slezské Ostravě, nabízí prohlídky expozic kaple, kovárny, mučírny zbrojnice a erbovny. Kromě toho se zde konají různé slavnosti, festivaly a koncerty, například Letní shakespearovské slavnosti, koncerty Dymytry a Arakainu, Viktora Sheena a spousty dalších. Všechny akce najdete na webu Slezskoostravského hradu.



Marek Popelka, LY1

Kam se vydat o prázdninách?

Nevíte, kam na dovolenou? Mám pro Vás skvělý tip! Kanárské ostrovy jsou určitě skvělou volbou. Máte zde na výběr ze sedmi ostrovů (Tenerife, Fuerteventura, Gran Canaria, Lanzarote, La Palma, La Gomera a El Hierro). Všechny tyto ostrovy jsou obklopeny Atlantským oceánem, ve kterém se dá určitě příjemně zchladit hlavně v zimních měsících, kdy se teplota vody pohybuje okolo 18 °C. Ale nebojte, v létě se oceán oteplí a má teplotu i 24°C, což už není tak špatné. A co zajímavého můžete na ostrovech navštívit? Například na Tenerife můžete jít na výšlap na jednu z nejoblíbenějších turistických destinací, na **nejvyšší horu Španělska**, Pico del Teide, která je zároveň činnou sopkou a přírodním symbolem celého ostrova. Dále můžete navštívit malou vesničku Ajuy, ležící na západě ostrova Fuerteventura. Má vsutku co nabídnout. Geografická oblast, ve které se Ajuy nachází, totiž pamatuje samotné počátky vzniku ostrova – právě tady najdete údajně nejstarší skály z celých Kanárských ostrovů. V okolí vesnice můžete dodnes najít i zkamenělé písečné duny anebo pozůstatky

říčních koryt, kterými tu voda proudila před miliony let. Kanárské ostrovy určitě mají co nabídnout a pokud milujete teplo, určitě sem musíte vyrazit!



Michaela Chromičová, LY1

Tipy na výlety v Česku

Česká republika – to je země s nepřehledným množstvím možností, kam vyrazit na výlet. Vybrat si můžete mezi sportovními aktivitami, výlety do přírody, za kulturou, památkami, starobylými městy, která jsou plná života.

Pokud jste milovníci historie, tak bychom vám doporučili navštívit obec Červená Lhota. Zde se nachází soubor historických objektů v čele s renesančním zámek, který byl vystavěn na skále uprostřed rybníka. Je vyhledáván pro svou krásu nejen turisty z celého světa, ale také filmaři.



Když máte raději turistiku, neměli byste minout Prachovské skály v Českém ráji. Toto skalní město leží necelých 10 km severozápadně od města Jičín. **Skalní útvary** dosahují **výšky až 40 m** a z nich je nádherný výhled do okolí, který potěší oko každého výletníka.



Když by bylo venku chladněji a vy byste se doma nudili, zajed'te se podívat do Českého Švýcarska do Jeskyně víl. Víte, jak se dostanete z přítomnosti rovnou do pohádky? Nedaleko Krásné Lípy v Kyjovském údolí se nachází skalní převis s podzemními prostory, ve kterých zima každoročně vykouzlí čarokrásnou ledovou výzdobu. Ze stropu a dna jeskyně vyrůstají ledové rampouchy různých velikostí a mnohé další útvary připomínající třeba trpaslíky.



Jestli jste vášniví horolezci, myslíme si, že tento výlet je právě pro vás – jde o ledopád Labského dolu v Krkonošském národním parku. Nenechte si ujít zimní variantu tohoto sportu. Lezení po ledopádech lze v této oblasti provozovat zcela legálně na pravém břehu řeky Labe u konce upravované běžecké cesty. Buďte fit.



Lenka Niklová, LY1

Zámky v Česku

Benešov nad Ploučnicí

Tento zámecký komplex z období saské renesance se nachází v Ústeckém kraji, 7 km jihovýchodně od Děčína. V létě na zámku pořádají noční prohlídky. V Benešově se navíc můžete vykoupat v termálním koupališti, asi 25 km dále jsou pak hřenské soutěsky a Pravčická brána.

Zámek Dačice

Zámek stojí ve stejnojmenném městě, které se zapsalo do dějin vynálezem kostkového cukru. Velkou chloubou jsou nádherné knihovny a lákavá je i nová expozice loutek a divadélek ze sbírek Národního muzea. Osvěžit se můžete na místním koupališti, k dalším tipům patří návštěva leteckého muzea.

Zámek Náměšť nad Oslavou

Tento renesanční zámek leží asi dvacet kilometrů východně od Třebíče.

Zajímavá je zámecká knihovna, která návštěvníky překvapuje manýristickou výzdobou klenutého stropu. Přes Oslavu v Náměšti vede nádherný kamenný barokní most zdobený sochami svatých.

Výlet do Náměšti spojte s krásným putováním romantickým údolím řeky Oslavy a se zříceninami několika hradů.



Tereza Friedrichová, PS1B

https://www.idnes.cz/cestovani/po-cesku/deset-opomijenych-zamku-v-cesku.A150701_124726_po-cesku_tom

ROZHLEDNY NA JIŽNÍ MORAVĚ

Rozhledny se v posledních letech staly oblíbenými cíli procházek a cyklistických výletů. Každým rokem vzniká mnoho nových věží, v řadě obcí se tyto nové rozhledny nacházejí, aniž o nich turisté vědí. Na jižní Moravě, kde vinice zabírají většinu území, jsou nedaleko Velkých Pavlovic tři. Sportovně nadané jedince jistě všechny nadchnou, protože se nacházejí mezi vinicemi a přírodou a dají se navštívit během jednoho dne.



KOBYLÍ VRCH

Vyhlídková věž, která se nachází blízko Velkých Pavlovic na Kobyším vrchu. Je unikátní nejen svým tvarem, ale i dostupností. (DOSTUPNÁ I PRO INVALIDY). Je sice „pouze“ sedm metrů vysoká, ale i tak nám zaručí krásný výhled na vinice a přírodu.

SLUNEČNÁ

Tato vyhlídková věž má svým tvarem připomínat keř vinné révy. Vyhliídka je vysoká 18,6 m, ale pouze 15 m je přístupných veřejnosti. Nahoru vede 75 schodů. Její hlavní doménou je výhled na Lednicko-valtický areál.



Klára Tichá, PS1B

Pěstování ovoce a zeleniny

Vzhledem k vysokým cenám zeleniny a ovoce, které se mají pořád zvyšovat, se hodně lidí rozhodlo pěstovat sazeničky na zahrádce, na balkóně nebo na vyvýšených záhoncích.

Pěstují nenáročnou zeleninu, jako jsou například rajčata, mrkev, ředkvičky, cukety nebo papriky. Ti, kteří mají zahradu, pěstují i ovoce. Jahody, angrešt, rybíz, maliny, ostružiny nebo borůvky. Méně oblíbené jsou ovocné stromy. Mnoho lidí je na nových zahradách nechce, protože dva až sedm let trvá, než se strom uchytí a začne plodit první jablka, hrušky nebo švestky.



Bylinkové zahrádky jsou letos velký trend. Taková domácí voda s citronem a domácí mátou či meduňkou je vynikající osvěžující pití na léto. Pěstuje se i bazalka, oregano, libeček, majoránka, pažitka, celer pro nat' nebo petržel.

Z domácí zeleniny si můžeme udělat Uncle Ben's omáčku, rajčatový salát nebo lečo. Ovoce můžeme zavařit nebo upéct štrúdl. Mnoho lidí dělá také domácí marmelády, které nejsou nadstavené jablky jako v obchodě. Někteří pěstitele pěstují jablka, hrušky nebo švestky na výrobu domácích pálenek.

Barbora Brodová, PS2B

Tajemství folklóru

Víte, co je to folklór? Mnoho lidí si pod slovem folklór představí starší lidi pohupující se na místě, zpívající si staré lidové písně, ale je za tím mnohem více kouzla.

Folklór je označení pro osobité hudební, slovesné, taneční a dramatické projevy kultury integrovaných skupin obyvatelstva, například venkovského či městského. Mezi folklór je přirozeně zahrnována i lidová hmotná a zvykoslovná kultura. Mezi folklór řadíme i dodržování různých tradic, jako je třeba pletení karabáčů a malování vajíček na Velikonoce.

V tomto článku se však budeme věnovat převážně historii lidových tanců a krojů z daných regionů.

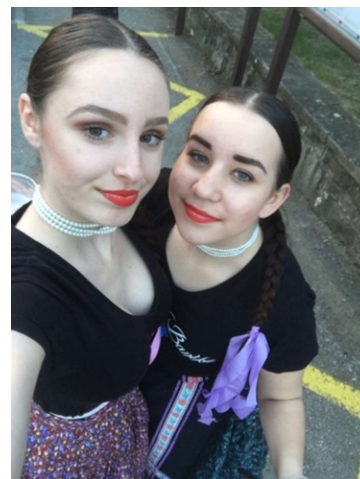
Lidový tanec je jeden z folklorních projevů, jde o druh tance, který se zrodil v nižších vrstvách společnosti, a to k zábavě. Lidové tance vznikaly na vesnici i ve městech. Typickým rysem lidových tanců bylo, že se nijak speciálně nevyučovaly a lidé se je učili přímo při slavnostech napodobováním, při němž byla tolerována i značná chybovost pohybu. Naopak tance aristokratické a vyšší měšťanské společnosti se musel jedinec před vstupem do společenského života naučit, aby nevyvolal ve společnosti pohoršení.

Každý region má své specifické kroje a tance. Pro slovenský folklór jsou typické kožené černé čizmy na vyšším podpatku nebo černé kožené střevíce. U krojů je popis mnohem složitější, protože každý region má svůj určitý typ oblečení, ale ve zkratce se všechny dívčí kroje skládají ze spodničky, sukně, zástěry, haleny a kordulky.

Teď se vám představíme, jmenujeme se Rozinka a Džejna a tancujeme ve Folklorním klubu Fogáš. Folklóru se věnujeme už spoustu let.



Folklorní klub Fogáš byl založen v Ostravě roku 2010 ze zájmu o slovenskou lidovou kulturu, její rozmanitost a temperament. Jedná se o uskupení zkušených folklorních tanečnic a muzikantů, kteří dříve působili či jsou stále aktivní ve známých folklorních souborech a cimbálových muzikách po celé Moravě a Slezsku. Fogáš je tvořen především tanci a písněmi z různých regionů Slovenska, ale také Moravy, Maďarska, Rumunska a dalších.



Jana Čajková, Rozálie Šilcová, PS2B

VLASTNÍ ŽÁKOVSKÁ TVORBA

Letní deprese, letní smrt

Mé dřevěné nohy se mihotaly rozkvetlou loukou a chmýří pampelišek mě lechtalo v nose. Přemýšlela jsem, proč je to takhle. Nenáviděla jsem každý kousek z tohoto světa. Byla jsem sama, bez přátel a rodiny. Vlastně jsem po trní kráčela bosýma nohama.

Po přechodu louky jsem s natrhaným kvítím v ruce došla na hřbitov. Po cestičkách jsem došla až ke hrobu své nejlepší kamarádky. Dva roky zpět ji srazilo auto a byla na místě mrtvá. Hned vedle ní byl hrob mých rodičů. „Ahojte,“ řekla jsem tiše. Seděla jsem na lavičce a po tváři mi stekla osamocená slza. Chybí mi. Bez nich už nikoho nemám.

V prázdném tichu hřbitova jsem zaslechla vzlyk. Nebyl můj, ale chlapce nedaleko mě, který taky seděl u hrobu. Bylo mi ho líto, tak jsem šla za ním. „Ahoj, můžu?“ řekla jsem nejistě a on přikývl a pořád plakal. Mezi vzlyky jsem rozeznala pár slov: „Rodiče. Nehoda...“ tiše řekl. Pohladila jsem ho po rameni a řekla mu, že tomu rozumím. Rozpovídal se o svém životě a já ho zaujatě poslouchala. Šli jsme se projít do nedalekého lesa. Povíдали jsme si hluboko do noci a já po dlouhé době cítila jiné pocity než osamění a smutek.

Vídali jsme se týdně. Buď na hřbitově, nebo u lesa. Oba jsme věděli, že je nám spolu hezky. Jednoho dne se však neukázal. Měla jsem o něj strach, tak jsem se vydala na hřbitov ho hledat. Utíkala jsem k hrobu jeho rodičů, jak nejrychleji jsem mohla. U hrobu jeho rodičů byl na lavičce papírek s mým jménem. Otevřela jsem ho a okamžitě spadla na kolena. Stálo tam: „Je mi to líto, ale neunesl bych, kdybych časem přišel i o tebe. Proto se s tebou loučím. Miluju tě.“

Utíkala jsem na naše společné místo v lese a doufala, že ho tam najdu živého. Běžela jsem, co jsem mohla. Míjela jsem stromy hroznou rychlostí a zakopávala o kořeny. Konečně jsem doběhla na místo. Dech se mi zatajil. Bylo pozdě. Na mohutném stromě visel on. Ten, co mých posledních pár dní udělal neskutečně krásnými. Nedokážu se přes to přenést. Už znovu ne.

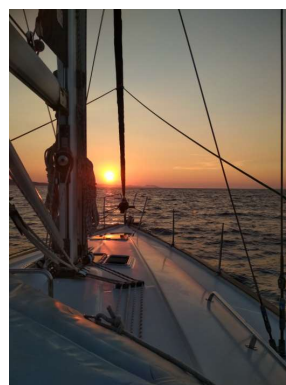
Vytáhla jsem z kapsy nůž, kterým jsem otvírala dopis, klekla si pod něj do trávy a zatímco jsem nožem kopírovala své zápěstí, jsem řekla: „Už budeme všichni společně.“ A tiše jsem čekala, až opravdu budeme spolu.

Lucie Rudinská, PS2B

Letní dopis

Ahoj, teto,

posílám Ti pozdrav z dovolené na jachtě v Chorvatsku. Cesta se dala krásně zvládnout, trvala celkem 14 hodin, protože kousek před Zagrebem byla velká kolona a jízda v autě se tak protáhla asi o 2 hodiny. Hned v neděli jsme vypluli z přístavu. Trošku foukalo, ale moc velké vlny nebyly. Ten vítr ve vlasech a sluníčko mi už vážně hodně chybělo. Na první noc se mířilo do zátoky Jazi na ostrově Molat. Hned po zakotvení jsme nadšeně skočili do moře. Noc na moři byla klidná, vlny žádné, jen lehké houpání jako v kolébce. Další den jsme měli namířeno na ostrov Rava. Kapitán mi dovolil kormidlovat. A protože foukal vítr, mohli jsme plout na plachty. Největší vlny způsobil trajekt mířící do Savaru. Na Ravě bylo hezky, šli jsme se kouknout i na ostrov, taková menší procházka po pobřeží a po návratu rovnou do vody. K večeru pak přišla menší bouřka, ale po půl hodině, jako kdyby ani nebyla. Příště si budu muset vzít mikinu navíc, po bouřce byla noc dost chladná. Zítra máme namířeno na Malou Artu, měl by tam být viděn krásný západ slunce rovnou nad mořem. Chtěla bych vyzkoušet ten nový paddleboard, který jsem dostala k Vánocům, ale jen pokud nebudou moc velké vlny.



Až se doma sejdem, musím ti vše povyprávět, toto byla jen upoutávka.

Jana

Jana Giercová, LY1

Táborové zážitky

Blíží se léto a s ním i vlna vysokých teplot, volna a zábavy. Část roku, kdy se jezdí na výlety, dovolené, tábory nebo se užívá klidu. A asi každý zná ten pocit, kdy se snad celou věčnost těší na jeden z těchto zážitků.

Třeba já si vzpomínám na zážitky z letních táborů, na které jsem dříve jezdil. Například na vybírání stanu, hledání přátel, různé táborové hry, noc pod širákem či zpívání u táboráku. Asi nejzábavnější z toho bylo sbírání bodů pro tým v různých hrách a disciplínách, jejímž zlatým hřebem byla poslední táborová hra. Dále si vzpomínám, že na táboře probíhala olympiáda, jejíž nejnenáviděnější disciplínou byl hod kládou. Nezapomenutelným zážitkem byla túra na Praděd, při které nám vedoucí nikdy nevěřili, že to vyjdeme. Anebo také letecký den, při kterém nám vedoucí vyházeli všechny neuklizené věci před stan a největším nepořádníkům sundali ze stanu i krycí plachtu. Dodnes však vzpomínám na chvíle, kdy někomu spadl ešus na zem a všichni jednohlasně zakřičeli: „A umějt!“ Ke konci tábora vždy probíhala snad všemi milovaná stezka odvahy, kterou jsem bytostně nesnášel. To nejhorší však přišlo na konci celého tábora, a to loučení se s novými, ale i starými přáteli.

Doufám, že jste si se mnou zavzpomínali na prázdninové zážitky z táborů a výletů. A přeji vám hodně štěstí, ať si řádně užijete léto a máte na co vzpomínat.

Ondřej Brož, LY1

Osobnosti, o kterých třeba nevíte

I když se Československá republika rozpadla na Protektorát Böhmen und Mähren a Slovenský štát ještě před začátkem války, našli se vojáci, z nichž se stala esa, a jak se i dozvíte, nemuseli stát jen proti rozpínavému mlukovi.

Karel Kuttelwascher, zvaný „Kut“, narozený ve Svatém Kříži u Německého Brodu byl československé letecké eso působící hlavně v zahraničí, konkrétně v RAF. Za svou celou kariéru od francouzských leteckých vojsk až k britským sestřelil kolem 18 nepřátelských letounů. Zemřel ve Velké Británii 17. srpna 1959.

Dalším úspěšným letcem byl Josef Františka. Narodil se v Otaslavicích u Prostějova. Po mnichovských událostech odešel do Polska, kde zůstal do začátku války. Poté odešel do Francie a po její kapitulaci do RAF. V polské peruti sestřelil 17 nepřátelských letounů. Uvádí se, že mnoho svých úlovek získal díky své neposlušnosti dodržovat bojové sestavy. Poláci Františkovu taktiku nazývali „metodu Frantiszka“.

Našli se ale i skvělí vojáci z našich zemí bojující za druhou stranu. Uvedeme si dva. Jan Režňák, narozený v Jablonici, byl nejúspěšnější slovenský pilot a zároveň největší letecké eso Slovenských vzdušných zbraní. Zůstal na Slovensku a jako pilot po boku Luftwaffe bojoval proti SSSR. Do Luftwaffe však nevstoupil, ale ani se nepřidal k Slovenskému národnímu povstání. Na rozdíl od mnoha letců neskončil v lágru, ale život dožil jako běžný občan.

Kurt Knispel, narozený v Salisově, byl německé tankové eso. Bojoval hlavně na východní frontě, ale dostal se i do Normandie. Na svém kontě má nejméně 168 zničených nepřátelských tanků. Svévolně však porušoval rozkazy a nechával si narůst vousy a delší vlasy, což bylo v rozporu s předpisy. Byl zabit při bojích na jižní Moravě 30. dubna 1945.



Ondřej Barč, LY1