

ОЗДРАВА!! АВАРТСО



Obsah

<i>Vánoční čas</i>	4
<i>Jak se slavil Mikuláš v minulosti?</i>	5
<i>Proč chodí s Mikulášem anděl a čert?</i>	6
<i>Pranostiky</i>	7
<i>Medovina</i>	9
<i>Tradice pečení perníčků</i>	10
<i>Zima očima českých malířů</i>	11
<i>Štědrovnice</i>	12
<i>Zdravotní horoskop pro rok 2024</i>	14
<i>Tipy na zimní výlety</i>	15
<i>Zimní čajové recepty</i>	19
<i>Nejoblíbenější zimní sporty</i>	21
<i>Svatoštěpánská tradice</i>	22
<i>Obecná charakteristika Vánoc</i>	23
<i>Čtyři tipy na vánoční dekorace, které si můžete sami vyrobit</i>	23
<i>Tříkrálová sbírka</i>	26
<i>Jak přilepšit ptáčkům v zimě</i>	27
<i>Jak provonět byt na Vánoce</i>	28

*„Už je tu zas sváteční čas,
otevřít chcem svá srdce všem...“*

Milé čtenářky, milí čtenáři,

dostává se Vám do rukou další číslo školního časopisu. Byli bychom rádi, kdyby chvíle strávené nad jeho stránkami přispěly k poklidné adventní atmosféře a připravily nás na nejhezčí svátky roku – Vánoce.

Za okny poletuje první sníh, ale doma v teple můžete číst o tom, proč k nám přichází čert s Mikulášem, jak se zahřát medovinou, poučit se z pranostik našich předků, seznámit s výtvarnými díly spjatými se zimním obdobím, pokusit o upéct štedrovku podle našeho receptu a ještě mnoho dalšího.

Tak neváhejte a pust'te se do čtení...

Vaše redakce

Vánoční čas

Vánoční čas,
ty malebné chvíle
vrátit se zas,
zas vidět své milé.

Když bylo nám pět,
anebo čtyři
byl celý náš svět
jak měkoučké chmýří.

A stromek tak velký,
s velkými baňkami
a Štědrý den vleklý
s přáníčky, tužbami.

Cinkání zvonečku.
Konečně je to tu!
Po každém z domečků
Ježíšek putuje.

Koledy v uších zní
časem se proplouvá
v jesličkách dítě spí
andílek promlouvá.

Jak se slavil Mikuláš v minulosti?

Existuje několik různých tradic a zvyků, které se v minulosti prováděly při oslavě svatého Mikuláše. V některých zemích se děti oblékaly do kostýmů svatého Mikuláše, anděla a čerta a chodily po vesnicích i městech, kde zpívaly písně a recitovaly básně.

Mikuláš byl doprovázen čertem a andělem. Čert se staral o nezbedné děti a trestal je. Měl oblečený děsivý kostým s rohy a nosil řetěz na postrašení neposlušných dětí. Anděl symbolizoval dobro, čistotu, ochranu, ztělesnění dobra a byl pomocníkem Mikuláše při odměňování těch, kteří se chovali dobře a plnili své povinnosti. Tento folklórní příběh sloužil k tomu, aby děti motivoval k poslušnosti.

Další ze zvyků je nechávání čistých bot a punčoch u krbu nebo okna před Mikulášovou návštěvou. V noci je totiž plnil oříšky, sladkostmi nebo malými dárky. Tento rituál má své kořeny v evropské tradici a váže se k němu legenda. Podle legendy skrýval dárky právě do punčoch, které pověsili rodiče dětí, a Mikuláš tak nebyl odhalen.

Ve středověku byly také populární tzv. mikulášské hry, při kterých se herci převlékali za svatého Mikuláše a další postavy a předváděli scény z jejich života. V některých oblastech se také průvody zúčastněných lidí přesouvaly od domu k domu, kde se pořádaly festivaly, zábavy a oslavy spojené s touto tradicí.

V určitých oblastech se slavilo 6. prosince, jindy se slavilo až 19. prosince a tradice se mohou v různých zemích a regionech lišit, ale všechny mají společný základ – tím je oslava vzpomínky na biskupa Mikuláše a jeho dobročinnost.

Kateřina Kadulová, PS3B



Zdroje:

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mikulas_ve_skanzenu_Prerov.jpg

Proč chodí s Mikulášem anděl a čert?

Mikuláš, jak ho známe dnes, vychází z postavy svatého Mikuláše (řecky Nikolaos). Narodil se kolem roku 280 v lifyjském městě Patara na území dnešního Turecka. Byl patronem námořníků, rybářů, obchodníků, lékárníků, právníků, studentů, vězňů a především dětí.

Díky množství zázraků, které se udály na jeho přímluvu, jde o jednoho z nejuctívanějších svatých (i když nebyl nikdy oficiálně prohlášen za svatého). Asi nejznámější pověstí z jeho života je příběh tří sester, jejichž chudí rodiče byli v tak zoufalé situaci, že děvčata dali do nevěstince, aby si vydělaly na věno. Mikuláš je však zachránil před znesvěcením, protože každé dívce tajně věnoval pytlík se zlatáky. Tuto pověst symbolizují tři koule na knize, kterou u sebe Mikuláš nosí. Další pověstí je záchrana (nebo snad i vzkříšení z mrtvých) třech chlapců, které surový hostinský chtěl zabít.

Skutečnost, že Mikuláš a jeho doprovod chodí v předvečer jeho svátku, tj. 5. prosince, vychází z historických zvyků. Dříve oslavy všech svátků začínaly v jejich předvečer, aby byl následující sváteční den klidný. Tradice nošení dárků vznikla v 10. století při tzv. biskupských hrách jako reakce na štedrost skutečného Mikuláše. Později se ke štedrému Mikuláši přidaly ještě dvě postavy, a to čert a anděl. Neexistuje přesná informace, proč s touto osobou chodí právě čert, ale podle pověstí je možné, že se Mikuláš utkal se samotným ďáblem a ten jej v podobě čerta dodnes pokorně doprovází. Další verzí je, že společníkem za Mikulášova života mohl být černoš, kterých ve 4. století bylo v Evropě opravdu málo a obyčejní lidé si jej jednoduše interpretovali jako čerta. Poslední možností, která by vysvětlila postavu čerta, je jeho ztotožnění se se surovým hostinským, který chtěl zabít tři chlapce.

Postava anděla pak byla ke dvojici pravděpodobně uměle přidána jako protipól čerta. Takto se zlo i dobro vyvažují a Mikuláš jejich prostřednictvím spravedlivě odměňuje i trestá. Anděl zde také funguje jako pojistka, která dokáže napravit i zlobivé děti odnesené čertem. Jak tomu vždy bylo a asi i bude, dobro a zlo krácejí ruku v ruce. V této trojici ale dobro nad zlem převažuje, a tak by tomu mělo být i ve skutečném světě. Právě to symbolizuje svatý Mikuláš.

Zdroje:

https://homeandlife.cz/proc-chodi-mikulas-cert-a-andel/?_zn=aWQIM0QyNzU3OTkzNjc0OTE5ODMzMdk1JTdDdCUzRDE2ODA3MDM4NjguOTIyJTdDdGUIM0QxNzAwNTEwNjgyLjI3MjU3Q2MIM0RBODA4MjREOEZzNzU4REJGQkE5ODA4NENC RD I yOTJENg%3D%3D

<https://www.novinky.cz/clanek/vanoce-proc-mame-mikulasskou-nadilku-legenda-vypravi-o-nevestkach-40303990>

Karolina Tichá, PS3B

Pranostiky

Z čeho vychází pranostika?

- Latinsky se pranostika řekne prognosis = tedy předpověď.
- Pranostika je součástí lidové slovesnosti. Jde o různá zlidovělá rčení, která vycházejí z mnoha historických pozorování přírody v konkrétním kalendářním období. Na jejich základě pak lidé vytvářeli rčení, z kterého bylo možné vysledovat pravděpodobné předpovědi počasí. Ve výsledku tak naši předkové mohli odhadnout, co se bude v následujícím roce dít.

1. prosinec

Když je mráz na 1. prosince, vyschne nejedna studnice.

1. prosinec (sv. Barbora)

O svaté Barboře ležívá sníh na dvoře.

6. prosinec (sv. Mikuláš)

Když na Mikuláše prší, zima lidi hodně zkrusí.

13. prosince (sv. Lucie)

Na svatou Lucii jasný den, urodí se konopí i len.
Svatá Lucie ukazuje svou moc, neb nám dává nejdelší noc.
Od Lucie do Vánoc, každá noc má svoji moc.



16. prosince (sv. Adelaida – Albína)

O svaté Albíně schovej se do síně.
Závěj svaté Albíny zaplavuje doliny.

17. prosince (sv. Lazar)

O svatém Lazaru ucpi v senci každou spáru.

*senec – místnost (světnice)

21. prosince (sv. Tomáš apoštol)

Na svatého Tomáše nejdéle noc naše.
Mráz na svatého Tomáše – zrno bude plné.

24. prosince (Adam a Eva, Štědrý den)

Jasná noc o Štědrém dnu, mrazy lezou ke dnu.

Padá-li na Štědrý večer v noci sníh, urodí se mnoho chmele.

25. prosince (Narození Páně, Boží hod vánoční)

Mráz na Boží narození – zima se udrží bez proměny.

Když čas před Vánoce až do Tří králů mlhavý a tmavý jest, následují na to nemoci.

Když Vánoce obilí stromy sněhem, tak je posype jaro květem.

26. prosince (sv. Štěpán)

Chodí-li Kateřina po ledě, chodí svatý Štěpán po blátě.

*Kateřina má svátek 25. 11.

31. prosince (sv. Silvestr)

Jak byl celý rok samá voda a bláto, na Silvestra nenapadne zlato.

Klára Tichá, PS3B

Zdroje:

<https://www.seniorpasy.cz/novinky/prosincove-pranostiky/?id=137>

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.publicdomainpictures.net%2Fpictures%2F210000%2Fnahled%2Fchristmas-decoration-1482191308B7X.jpg&tbnid=13eV2hArIgAxBM&vet=12ahUKEwjHwK-v5ICDAxVm7rsIHQU9BoMQMyg1egUIARDwAQ..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.publicdomainpictures.net%2Fcs%2Fview-image.php%3Fimage%3D201484%26picture%3Dvanocni-dekorace&docid=zNPe7_W4oFRG0M&w=615&h=461&q=v%0C3%A1no%0C4%8Dn%0C3%AD%20tradice&hl=cs&ved=2ahUKEwjHwK-v5ICDAxVm7rsIHQU9BoMQMyg1egUIARDwAQ

Medovina

Medovina neboli medové víno je nejstarší kvašený alkoholický nápoj vyrobený z medu a vody.

Na co je dobrá?

Bojuje proti vysokému cholesterolu a snižuje krevní tlak. Také umí být dobrým pomocníkem při snaze eliminovat vznik některých druhů rakoviny.

Kdy vznikla?

Medovinu lidé znali už v Africe před 20 000 až 40 000 lety. V období sucha včely obsazovaly díry v baobabech (stromy). Když přišlo období dešťů a med se smíchal s vodou a kvasinkami z přírody, směs fermentovala, čímž vznikl první alkoholický nápoj na světě.

Legenda o medovině – Také se jí říkalo nápoj bohů. Před staletími byla dostupná jen pro krále nebo při oslavách a výjimečných příležitostech. Již staří Čechové rádi pili medovinu, jak potvrzuje Kronika Dalimilova.

Druhy:

- dezertní medovina
- melomela
- metheglin
- včelovina

Jak se vyrábí?

Vytvoří se sladký roztok s cukernatostí 20–32 %. Směs se povaří, tím se zahubí plísně a bakterie. Následně se přidá med. Základem je použít kvalitní včelí produkt. Poté se celá směs nechá kvasit.

Zdroje:

<https://www.lihovarek.cz/medovina/>

<https://vcelimor.cz/serial-dil-15-jake-ucinky-ma-medovina/>

<https://www.kubesuvmed.cz/clanek/2/vite-jak-se-pije-medovina>

Barbora Keclíková, PS3B

Tradice pečení perníčků

Pečení perníčků k Vánocům neodmyslitelně patří. Vůně medu a perníkového koření je v řadě domácností symbolem začátku adventu. Před stem a více lety se však jejich výrobou zabývali téměř výhradně profesionálové. Dnes jsme při tvarování perníku zvyklí na plechové formičky, dřív se používaly formy dřevěné. Byly vyřezány nejčastěji ze dřeva ovocných stromů, jako je třešeň, hrušeň nebo švestka, a užívaly se k tvarování nejen perníku, ale také marcipánu. Tvarování perníčků pomocí dřevěných forem patří k nejstarším výrobním postupům. Pomocí formy vytvarujete jak klasické perníčky, tak i například perníčky plněné povídky či nutellou. Formu stačí vždy vysypat moukou, přebytečnou mouku vyklepat a vmáčknout těsto.

Perníčky mívají nejčastěji jednoduchý tvar hvězdičky, srdíčka, kytičky, stromečku, sněhuláka a bývají zkrášlené ornamenty z bílé nebo barevné polevy. Takové perníčky se pěkně vyjmají i pověšené na vánočním stromečku nebo na adventním věnci. Z perníkového těsta se ale dají vykrajovat i složitější formy, na nichž můžeme kromě kresby polevou uplatnit i plátky barevného mandlového těsta. A dětem určitě uděláme radost perníkovými panáčky. Pustit se můžeme i do trojrozměrných dekorací, třeba stromečku, svícnu nebo domečku, které ozvláštní sváteční stůl. Vrcholem cukrářského umění je bezesporu perníkový betlém.

Je však škoda je nechávat jen tak bez nějaké hezké ozdoby. Tradiční perníčky byly původně zdobeny pouze oloupanou půlkou mandle a takzvaným ledováním na spodní straně perníčku, což znamená, že byly potřené bílkovou polevou, která byla zředěna citronovou šťávou. Dnes se nejčastěji používá bílé krajkové zdobení z bílkové polevy nebo barevná či citrónová poleva.



Zdroje:

<https://www.kouzlolesa.cz/1/vyrobeno-ze-dreva-tradicni-formy-na-perniky/>

<https://kuchynelidlu.cz/recept/bilkova-poleva-na-perniky>

<https://www.publicdomainpictures.net/cs/view-image.php?image=29616&picture=vanocni-perniky-tvary>

Aneta Berousková, PS3B

Zima očima českých malířů

Bílá, modrá, občas i bledě žlutá. To jsou barvy zachycené na plátnech českých umělců. Slabé sluneční paprsky svítí mezerami mezi holými stromy nebo se odráží ve vrcholcích hor a zasněžených kopcích. Obrazy českých malířů ukazují ztichlá města zavalená drobnými vločkami, idylické vesnice s hrajícími si dětmi nebo pohledy na nehybnou, a hlavně poklidnou krajinu.

Pojďme si teď ukázat pár příkladů toho, jak malíři vnímají zimu.

Vojtěch Hynais namaloval rusovlasou dívku, vznášející se nad zemí jako přízrak. Obraz pojmenoval **Zima**. Zřejmě nejznámější zobrazení idylické zimní krajiny je od malíře **Josefa Lady**. Za zmínku také rozhodně stojí neméně známý malíř **František Kaván** se svými malbami zimních krajin. Krajiny působí spíše melancholickým dojmem, čímž se odlišuje od svých výše zmiňovaných kolegů.



Zdroje:

https://sbirky.ngprague.cz/dielo/CZE:NG.O_2735/zoom
<https://www.google.com/search?q=josef+lada+obr%C3%A1zky+zima&tbm=isch&hl=cs&sa=X&ved=2ahUKÉwiQjeEhNOCAxWvTaQEHUQ1D5QQrNwCKAB6BQgBEMgB&biw=1349&bih=619#imgrc=izVUyzxSx54IMM> a <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.obrazy- aukce.cz%2Faukce-detail%2F1357%2Fzimni-krajina-1168.html&psig=AOvVaw1rNvRUt1rWDMMXN5Y8acZm&ust=1701082647818000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBEQjRxqFwoTCPDd6-A4YIDFQAAAAAdAAAAABAL>
https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.galeriekodl.cz%2Fcz%2Fgalerie%2Fdetail.html%3Fid_galerie%3D622&psig=AOvVaw1rNvRUt1rWDMMXN5Y8acZm&ust=1701082647818000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBEQjRxqFwoTCPDd6-A4YIDFQAAAAAdAAAAABAP <https://pxhere.com/cs/photo/1058256>

Tereza Fridrichová, PS3B

Štědrovnice

Období adventu je spojeno s pečením různých vánočních pochoutek. V kuchyních to voní lineckým, ořechovým, kokosovým a perníkovým těstem, vanilkou, marmeládou, kakaem a kandovaným ovocem, plechy se plní cukrovím nejrůznějších tvarů.

Královnou těchto pečených dobrot je vánočka, která má s Vánocemi spojeno i své pojmenování. Neříká se jí tak ale všude, název se různí podle krajů: pletenice, vandrovnice, štrucla, žemla, calta, ceplík, štědrovice... Zrovna tak může být její klasický tvar pozměněn podle zvyklostí kraje či rodiny, nebo jen vlivem nápadu kuchařky vytvořit něco originálního.

SYMBOLIKA:

Vánočka má blízko k figurkám z těsta, které se o Vánocích pro štěstí rozvěšovaly po domě a hospodářství. Sama je také figurkou – tvarem má připomínat děťátko zavinité v peřince, na oslavu nového života a plodnosti.

Symbolický význam mají i jednotlivé prameny vánočky. Čtyři spodní prameny představují zemi, slunce, vodu a vzduch. Prostřední cop ze tří pramenů spojuje rozum, vůli a cit. Ve vrchním, nejtenčím pletenci se snoubí vědění a láska.

Spálení vánočky symbolizovalo, že někdo v rodině onemocní.

RECEPT:

Suroviny

Těsto:

- 600 g hladké mouky
- 140 g cukru
- 250 ml teplého plnotučného mléka (dle potřeby)
- 30 g čerstvého droždí
- 1 vejce
- 120 g změkklého másla
- 50 g rozinek
- 25 g sekaných mandlí
- 0,5 rovné lžičky soli
- 1 špetka muškátového oříšku
- 1 lžička nastrouhané citronové kůry (nebo citronové aroma)

Na povrch:

- 1 vejce
- 1 lžice vody
- plátky mandlí
- moučkový cukr na poprášení po upečení

Postup:

1. Z droždí a 50 g cukru uděláme kvásek. Nejdříve rozmícháme droždí s cukrem do tekuta, pak přidáme asi 100 ml teplého mléka a necháme vzejít kvásek.
2. V míse nebo v míse kuchyňského robotu smícháme vejce, změkklé máslo a cukr. Přidáme sůl, muškátový oříšek a citronové aroma (nebo citronovou kůru). Promícháme. Pokud používáme kuchyňský robot, nasadíme hák na hnětení.
3. Střídatě přidáváme mouku, kvásek a zbytek teplého mléka. Vypracujeme hladké a pružné kynuté těsto. Těsto hněteme tak dlouho, až se přestane lepit na stěny. Dle potřeby přidáme mouku, je-li těsto moc řídké, nebo mléko, je-li naopak moc tuhé.
4. Propracované těsto necháme 1 hodinu kynout. Po hodině prohněteme a necháme kynout další 1 hodinu. Připravíme plech, který vyložíme pečicím papírem.
5. Po vykynutí těsto rozdělíme na 9 stejných částí, ze kterých vyválíme stejně dlouhé válečky. Vánočku upleteme nejprve ze čtyř, pak ze tří, a nakonec ze dvou dílů.
6. Jednotlivě upletené copy vždy dáváme rovnou na plech (tzn. nepřenášíme celou vánočku z pracovní plochy na plech, ale nejdříve na plech dáme cop ze čtyř dílů, pak cop ze tří, zacelíme, nakonec cop ze dvou, opět zacelíme).
7. Aby vánočka "nesjela", můžeme ji propíchat třemi špejlemi. Vánočku přikryjeme utěrkou a necháme na plechu kynout asi 45 minut.
8. Jakmile je vánočka nakynutá, předehřejeme troubu na 160 °C. Vánočku potřepe rozšlehaným vajíčkem s 1 lžicí vody a posypeme plátky mandlí.
9. Vložíme do trouby a pečeme 45 minut. Po upečení vánočku poprášíme moučkovým cukrem.

Zdroje:

<https://fresh.iprima.cz/magazin/novinky/vanocka-ukryva-silnou-symboliku-kazdy-pramen-testa-ma-hluboky-vyznam>

<https://www.toprecepty.cz/recept/44302-domaci-vanocka/>

Aneta Svobodová, PS3B

Zdravotní horoskop pro rok 2024

Každý by se měl zamyslet nad svým životním stylem a začít na něm pracovat. Co může trápit v roce 2024 jednotlivá znamení, na to se teď společně podíváme.

Beran

Berany mohou postihnout různé kožní choroby. Kůže vlastně tvoří hranici mezi zevním a vnitřním prostředím. Prostřednictvím krevních či lymfatických cév a nervů je spojena s ostatními orgány. Kůže může být porušená, překrvená, suchá, mokvavá.

Váhy

Váhy mají sklony o všem hloubat a přemýšlet, a proto jim budou hrozit deprese. V tomto roce se navíc rýsuje spousta aktivit, kterým se budou věnovat, a tak je může občas přepadat smutek a únava. Tyto výkyvy se mohou opakovat v tomto roce i dvakrát. Někdy může být deprese příznakem jiné choroby, nejdůležitější pro Vás bude životní řád a vhodný bylinný čaj. Doporučená tinktura je tinktura z dobromysli obecné.

Kozoroh

Kozorohům hrozí potíže s krevním oběhem. Tento oběh zajišťuje dodávání krve do životně důležitých orgánů. Domácí léčba může přispět k očistě těla od toxických látek, ale i podpořit klasickou léčbu. Důležitý je také pohyb, který prokrvuje tělo a zlepšuje tím krevní oběh. Doporučená tinktura je kaštanová.

Horoskopy pro další znamení najdete a níže uvedeném odkazu.

Zdroje:

https://medium.seznam.cz/clanek/marcela-zlatohlavkova-zdravotni-horoskop-pro-rok-2024-29805?_zn=aWQIM0Q2NjU1OTI3MjY2Njc2NjMwOTI5JTdDdCUzRDE2OTg5MTg3NjkuMTU2JTdDdGUIM0QxNzAwNTc0ODM2LjE1MyU3Q2MIM0Q2ODICQTA2OTAyODM4QzU0QzEyNzhFNzY0QTY3QkQ3NA%3D%3D

https://media.sn.l.no/media/65010/article_topimage_astrologi_topp_2.jpg

Klaudie Ručková, AZ2



Tipy na zimní výlety

Zima přináší kouzlo, kterému se těžko odolá. Mrazivé ráno ozářené sluncem a zasněžená krajina zvou k průzkumu míst, která v tomto ročním období ukazují svou autentickou krásu. Přináším Vám několik tipů na zimní výlety, které Vás provedou půvabnými místy.

1. Beskydy

Beskydy jsou v zimě jako z pohádky. Milovníkům lyžování se nabízí návštěva sjezdovek na Pustevnách nebo v areálu Bílá, kde můžete strávit celý den na svazích a ve večerních hodinách posedět v útulných horských chatách. Pro ty, kteří preferují klidnější aktivity, jsou tu upravené běžecké tratě v okolí Malenovic a mnoho tras pro zimní túry. Přírodní scenérie a čerstvý vzduch Vás okouzlí.



2. Ostravská ZOO

Ano, i v zimě se můžete vydat do ZOO! Ostravská ZOO Vám připravila speciální zimní program. Kromě obvyklých obyvatel ZOO můžete pozorovat, jak se zvířata chovají v chladnějším počasí. Pro nejmenší návštěvníky jsou připraveny zábavné dílny a programy, které zvířata přiblíží i dětem.



3. Hrad a Zámek Hukvaldy

Hrad Hukvaldy a nedaleký zámek v přilehlém parku nabízejí jedinečný pohled na historii. O víkendu se můžete připojit ke komentovaným prohlídkám v historických kostýmech. Pro romantickou atmosféru doporučujeme návštěvu večerních prohlídek, kde se zámek i hrad zahálí do bílé zimní pokrývky.



4. Město Ostrava

Ostrava není jen městem průmyslu, ale i kulturním pokladem. Doporučujeme zimní návštěvu Dolní oblasti Vítkovice, která je díky unikátnímu industriálnímu odkazu jedinečným zážitkem. Pro romantiku a pohodu doporučujeme procházku městem za svítání či při západu slunce. Ostrava v zimě skrývá nespočet koutů, které čekají na objevení.



5. Javorový vrch

Pokud toužíte po klidu a nádherných výhledech, vydejte se na Javorový vrch. Nedaleko Frýdku-Místku Vás čeká krásná příroda, vyhlídka na Palkovické hory a čerstvý vzduch, který Vám dodá energii. Milovníkům turistiky nabízí Javorový vrch hned několik zimních tras, které je provedou malebným krajinami.



6. Skanzen Rožnov pod Radhoštěm

Pro milovníky historie a tradičního valašského života je návštěva Skanzenu Rožnov pod Radhoštěm nutností. I v zimě nabízí pohled do života našich předků a tradiční řemesla v nádherném zimním prostředí. V rámci skanzenu se můžete procházet mezi historickými domy, ochutnávat tradiční kulinářské speciality a poznat, jak se v našich krajích žilo v minulosti.



7. Karlova Studánka

Pro ty, kteří hledají klid a relaxaci, je Karlova Studánka tím pravým místem. Tato horská osada v Jeseníkách, známá svým léčivým pramenem, nabízí zimní klid a možnost procházek v krásném horském prostředí. Zajímavými cestami můžete objevovat okolní kopce a nechat se unést čistým horským vzduchem.



Zima může být dobrodružstvím plným zážitků. Ať už se rozhodnete pro pohyb na lyžích, romantickou procházku historií či sledování zvířat v zimním hávu, čeká na Vás kouzelný svět, který stojí za objevování. Nechte se unést zimní atmosférou a objevujte krásy tohoto malebného ročního období.

Zdroje:

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:ZOO_Ostrava_01.jpg

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Moravskoslezsk%C3%A9_Beskydy_-_zima_2014_%28by_Pudelek%29_06.JPG

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Hukvaldy,_hrad_%281%29.jpg

[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ostrava, Tatra T3R.P_1015%2B988_near_%C3%9AAN_Ost_rava.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ostrava,_Tatra_T3R.P_1015%2B988_near_%C3%9AAN_Ost_rava.jpg) [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Beskydy, Javorov%C3%BD_vrch_-_rozcest%C3%AD_pod_chatou_%28podzim_2011%29.JPG](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Beskydy,_Javorov%C3%BD_vrch_-_rozcest%C3%AD_pod_chatou_%28podzim_2011%29.JPG)
[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Muzeum -skanzen_%28Ro%C5%BEnov_pod_Radho%C5%A1t%C4%9Bm%29.JPG](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Muzeum_-_skanzen_%28Ro%C5%BEnov_pod_Radho%C5%A1t%C4%9Bm%29.JPG)
[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Karlova Stud%C3%A1nka, Libu%C5%A1e.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Karlova_Stud%C3%A1nka,_Libu%C5%A1e.jpg)

Markéta Mikesková, PS4B

Zimní čajové recepty

Pečený čaj z jablek

Pro přípravu budete potřebovat:

- 2 kg jablek zbavených jadřinců
- vymačkanou šťávu ze dvou citronů
- 1 kg hnědého či bílého cukru
- koření dle chuti: skořice celá, skořice mletá, badyán, hřebíček, anýz

Jablíčka nakrájíme na kostičky, vložíme do pekáčku, přidáme šťávu z citronů a cukr, promícháme a přidáme koření. Pečeme na 200–220 °C zhruba 30–40 minut.

Zázvor s citronem naložený v medu

Budete potřebovat:

- 100–150 gramů zázvoru
- 2–3 citrony
- 1 celou skořici
- hřebíček
- med

Zázvor oloupeme a najemno nastroháme, dáme do zavařovací sklenice. Přidáme oloupané citrony, ruličku skořice, pár hřebíčků a celé zalijeme medem a promícháme. Sklenici se směsí uchováme v lednici a připravujeme dle potřeby.

Kdykoli cítíte, že na Vás něco leze, nebo jen potřebujete zlepšit náladu, stačí vzít směs, jednu lžičku dát do hrnku a zalít horkou, ne vařící, vodou a vypít.

Pečený čaj bez cukru

Budete potřebovat:

- 1 kg ovoce (jahody, maliny, ostružiny, rybíz, borůvky, angrešt, pomeranč...)

- 1 vanilkový lus
- 2 celé skořice
- 3 badyány
- 1 hřebíček
- 3 lžíce rumu
- 3 lžíce vody

Ovoce si vložte do pekáčku a přidejte vnitřek vanilky, skořici, badyán, hřebíček, rum i vodu. Krátce promíchejte a pečte na 200–220 °C zhruba 35–45 minut. Pečený čaj bez cukru poté ihned sterilizujte.



Zdroje:

<https://www.shanti.cz/blog/vyzkousejte-nejlepsi-recepty-na-zimni-pecene-caje/>

<https://pxhere.com/cs/photo/1206006>

Barbora Brodová, PS4B

Nejoblíbenější zimní sporty

Mysleli jste si, že když přijde zima, tak je konec všem sportům? Mýlili jste se, je skvělé využít sněhové nadílky k dalšímu pohybu, který není možný v létě. Mezi nejoblíbenější zimní sporty určitě patří lyže/snowboard. Snowboard je každým rokem populárnější. Naučit se na lyžích i snowboardu není nic těžkého, pocit svobody, který cítíte, když sjíždíte kopec, je k nezaplacení.

Mezi další oblíbené zimní sporty patří jízda na ledních bruslích. Výhodou je, že i když nemáte vlastní brusle, tak si je můžete půjčit na zimních stadionech za dobrou cenu a užít si tak skvělý zážitek. Odvrácenou stránkou sportu je ale také nepříjemný pocit ledu na kůži, když spadnete. Pokud na bruslích neumíte, obraťte se na lektora nebo kamaráda, který Vám s tím pomůže.

Dalším rekreačním sportem jsou běžky, stačí mít běžecké lyže, najít si hezkou stopu a pustit se do toho. Sportujete a zároveň si prohlížíte krásnou přírodu na čerstvém vzduchu. Dejte si ale pozor, aby se Vám na běžky nelepil sníh, za tímto účelem je vhodné nakoupit různé vosky na běžky, které Vám s tímto pomohou.

Myslím si, že jsme všichni jako malé děti milovali jízdu na bobech z pěkně velkého kopce, kdy na nás rodiče křičeli, že máme brzdit. Když jsme se vyváleli ve sněhu a přišli domů celí mokří a ledoví, tak jsme byly ty nejspokojenější děti. Proto i boby zařazujeme na náš seznam nejoblíbenějších zimních sportů.

Pro více sportovně založené je tady i nabídka hokeje. Kdo zvládne základní bruslení, tak může popadnout hokejku a vydat se na zápas proti svým kamarádům, v této době je ale obtížné sehnat vhodný prostor. Na veřejném bruslení budete vcelku překážen, zamrzlá jezera nebo rybníky už taky moc nenajdeme a pronájem ledové plochy něco stojí.

Jakákoliv aktivita venku je důležitá, ať už lyžujete, bruslíte anebo jen jdete na procházku, postavíte sněhuláka, uděláte andělíčka ve sněhu anebo se jen zkoulujete. Pobyt venku je dobrý pro psychickou nebo fyzickou pohodu, jen se teple oblečte, abyste tam neumrzli.

Kateřina Špačková, PS4B

Svatoštěpánská tradice

Svatoštěpánská tradice je spojena s památkou svatého Štěpána, prvního křesťanského mučedníka. Svátek svatého Štěpána se slaví 26. prosince, což je druhý svátek vánoční. Tento den je charakterizován jako den svátečního odpočinku. Ve středověku byl 26. prosinec také dnem, kdy se konaly různé lidové veselice a zvyky spojené s obdarováním.

V České republice je tento svátek spojen s mnoha zvyky, především ale s koledováním. Mnoho kulturních institucí pořádá svatoštěpánské koncerty na počest svatého Štěpána. Lidé také využívají tento den k dobročinným aktivitám. Tradičními jídly, které se o tomto svátku konzumují, bývají vánoční pokrmy, a to především kachna, kapr anebo jenom cukroví.

Tradice se v mnoha regionech liší, ale toto jsou ty nejčastější a nejznámější.

Zdroje:

<https://www.novinky.cz/clanek/vanoce-druhy-svatek-vanocni-pripomina-pamatku-svateho-stepana-40308145>

Nina Comorková a Sabina Svobodová, LY2

Obecná charakteristika Vánoc

Vánoce jsou oslavou narození Ježíše Krista, které se slaví 24. prosince. Pojí se s nimi mnoho různých tradic, jako jsou například koledy, pečení cukroví, zdobení stromečku, odlévání olova, vánoční dárky, které nosí Ježíšek, a tak dále. V současné době se však původní, tedy náboženský význam Vánoc vytrácí a Vánoce se považují za jeden z nejvýznamnějších občanských svátků.

Na slavnostní štědrovečerní večeři se schází většinou celá rodina. Večeře se skládá z rybí polévky, bramborového salátu a kapra. Během její konzumace panovaly jisté zvyky. Například se dávaly mince pod talíř a kdo je našel, toho se budou peníze držet po celý rok.

Štědrý den tradičně vrcholí půlnoční mší v kostele, na které se zpívají koledy a oslavuje se narození Ježíše Krista. Ale každý samozřejmě tráví Vánoce jiným způsobem, dodržuje jiné tradice, a to dělá každou rodinu jedinečnou.

Přeji všem krásné a klidné prožití Vánoc a do nového roku hodně úspěchů.

Zdroje:

<https://www.denik.cz/tradice-czk/vanoce-puvod-zvyky-a-tradice20081201-eh6o.html>

Klára Dědochová, AZ2

Čtyři tipy na vánoční dekorace, které si můžete sami vyrobit

Zkuste to letos na Vánoce trochu jinak a místo tradičních ozdob, které pořídíte v obchodě, si vyrobte své vlastní. Máme pro Vás jednoduché ozdoby, které zvládnete buď sami, nebo i s menšími dětmi. Do jejich výroby se tak může zapojit celá rodina. Vámi vytvořené dekorace budou originální a osobité a vše, co pro jejich tvorbu potřebujete, je snadno k dostání. Přejeme hezké tvoření!

1) *Vánoční věnec*

Klasika, která nechybí téměř na žádném vánočním stole či vstupních dveřích. Pokud se Vám věnce nabízené v obchodech nelíbí, není nic jednoduššího než si udělat svůj vlastní. Fantazii se meze nekladou a na internetu najdete spoustu nádherných obrázků, kterými se můžete nechat inspirovat. Ideální je, pokud použijete přírodniny a ty doplníte ozdobami (stužkami, baňkami nebo svíčkami) v jedné, případně dvou kontrastních barvách.

Pomůcky – korpus na věnec, tavná pistole, přírodniny (větve, jehličí, šišky atd.), ozdoby, svícný a svíčky

Postup

1. Korpus nebo základ na věnec můžete pořídit z různých materiálů, např. proutěný, slaměný, dřevěný nebo polystyrenový.
2. Na korpus s pomocí tavné pistole nalepte nejdříve větve z jehličnanů a větší ozdoby (šišky apod.).
3. Mezery vyplňte menšími dekoracemi, jejich výběr je jen na Vás. Můžete věnec ozdobit čímkoliv, co Vás napadne a co se Vám líbí.
4. Pokud budete věnec používat jako adventní, nezapomeňte nakonec připevnit také svíčky.



2) *Zasněžený svícen ze sklenice*

Skvělými pomocníky při tvorbě svícňů jsou také různé sklenice, nejlépe zavařovací. Vánočně ozdobené s čajovou svíčkou uvnitř dodají období Vánoc tu správnou atmosféru. Počasí nám v posledních rocích moc nepřeje, a tak si můžete sníh připomenout alespoň tímto zasněženým svícнем ze sklenice.

Pomůcky – zavařovací sklenice, sůl, lepidlo, štětec, ozdoby

Postup

1. Sklenici nejdříve důkladně omyjte a usušte. Natřete ji lepidlem a posypávejte solí. Můžete zvolit hrubozrnnou nebo jemnou.
2. Do soli můžete také přidat třpytky, aby se trochu leskla. Sůl můžete nasypat také dovnitř sklenice.
3. Uvažte stuhu nebo provázek (motouz) okolo hrdla sklenice.

3) *Svícen ze sklenice s obrázkem*

Krásný vánoční svícen si můžete také sami pomalovat. Poslouží Vám k tomu vlastnoručně vyrobená šablona, případně můžete vybírat z množství šablon volně dostupných na internetu. Způsobů, jak obrázek na sklenici vyrobit, je více, a níže Vám představíme naše dva nejoblíbenější.

Pomůcky – zavařovací sklenice, papír, nůžky, lihový fix, sůl, lepidlo, štětec

Postup

1. Vytiskněte si šablonu, nebo si na papír nakreslete svůj vlastní motiv. Volte raději jednodušší obrázky s rozpoznatelným obrysem.
2. Pokud chcete mít na sklenici obrázek ze soli připomínající sníh, vložte papír s obrázkem dovnitř sklenice tak, abyste obrázek dobře viděli.
3. Obkreslete obrázek na sklenici lihovým fixem a natřete lepidlem. Na lepidlo nasypejte sůl, buď hrubozrnnou, nebo jemnější. Můžete do ní také přidat trochu třpytek.

4. Pokud chcete, aby byla celá sklenice až na Vámi zvolený motiv zasněžená, přilepte vystřižený obrázek na sklenici tak, abyste jej poté mohli snadno sundat. Můžete si pomoci oboustrannou lepicí páskou nebo lepicí hmotou na sklo.
5. Sklenici potřete lepidlem všude okolo obrázku a posypejte solí. Dejte si pozor, aby byla sůl po celém okraji obrázku, aby tak byly jeho okraje jasně zřetelné. Sundejte papír s obrázkem.
6. Prázdné místo můžete nechat tak, jak je, nebo je vymalovat černou barvou na sklo.

4) Koule z nití

Koule z nití, provázků nebo proutí patří mezi velmi oblíbené dekorace nejen na Vánoce. Velmi snadno si je můžete vyrobit i sami a zavěsit buď na stromeček, nebo různě po domácnosti.

Pomůcky – nafukovací balonky, lepidlo nebo škrob, miska, provázky, jehla, gumové rukavice

Postup

1. Nafoukněte balonky do požadované velikosti a zauzlujte. Vložte provázky do misky, ve které je škrob/lepidlo a pořádně je namočte.
2. Aby se škrob na provázky lépe uchytil, smíchejte jej s vodou, popřípadě použijte tekutý škrob. Při práci se škrobem používejte ochranné gumové rukavice, je poměrně agresivní.
3. Provázky pak pokládejte na balónek a obmotávejte tak, jak se Vám líbí. Balonky s provázky důkladně usušte.
4. Po uschnutí propíchněte balónek s pomocí jehly a vytáhněte jej ven.

Zdroje:

https://www.biano.cz/produkty/dekorace?utm_id=416257990&utm_medium=cpc&utm_source=bing&utm_campaign=3-72%20SCHA-Dekorace%20-%20VS&msclkid=4876648c0d931491d9ec01e8cb58d3ae

<https://www.pexels.com/cs-cz/foto/svatek-dekorace-vanoce-oslava-250177/>

Nikola Czyžová, AZ2

Tříkrálová sbírka

Tříkrálová sbírka je tradiční charitativní akce, která se koná v České republice každoročně od 6. do 13. ledna. Organizátorem sbírky je Česká katolická charita a jejím hlavním cílem je pomáhat lidem v nouzi a podporovat sociální projekty. Dobrovolníci, často ozdobeni kostýmy Tří králů, navštěvují domácnosti, firmy a veřejná místa, aby sbírali finanční prostředky na charitativní účely.

Tříkrálová sbírka má kořeny ve středověké tradici, kdy tři mudrci přišli přivítat Ježíše a přinesli mu dary. Dnešní podoba sbírky vznikla v roce 1990 a od té doby se stala jedním z největších dobročinných projektů v České republice. Peníze získané sbírkou směřují do různých oblastí, včetně zdravotnictví, vzdělávání, sociální péče a podpory rodin v tíživé situaci.

Dobrovolníci, kteří se zapojují do Tříkrálové sbírky, procházejí ulicemi a vysvětlují lidem, proč právě sbírají peníze. Lidé pak mohou dobrovolně přispět libovolnou částkou. Sbírka vytváří příležitost pro solidaritu a pomoc potřebným a také povzbuzuje občanskou angažovanost. Každý rok je vybrané heslo, které zdůrazňuje konkrétní potřeby, na které jsou peníze upotřebeny. Tříkrálová sbírka je nejen způsobem, jak finančně podporovat ty, kteří to potřebují, ale také připomínkou hodnoty solidarity a dobrovolnictví ve společnosti.

Zdroje:

https://cs.wikipedia.org/wiki/T%C5%99%C3%ADkr%C3%A1lov%C3%A1_sb%C3%ADrka

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

Aneta Kroulíková, PS4B

Jak přilepšit ptáčkům v zimě

Máme tady předvánoční čas. Venkovní teploty klesají a my se rádi schoulíme do tepla. Co ale venkovní zvířata? I ony si zaslouží nějaké to přilepšení. Kvůli mrazu, sněhu a nedostatku potravy ročně zemřou tisíce ptáků. A tak může být například ve městě ptačí budka jediným útočištěm, kde si mohou malí opeřenci sehnat potravu.

Pokud chcete na zimu ptáčkům přilepšit, tady je pár tipů:

1. **Vyberte kalorickou potravu.** Chybu neuděláte, pokud do krmítka naservírujete slunečnicová semínka, pohanku, mák, sezamová, řepková nebo lněná semínka. Pro zpestření můžete přidat drcená jádra ořechů, ovesné vločky nebo podzimní bobule (šípký, jeřabiny). Ptáčci jistě ocení i ovoce a zeleninu. Pokud si však nechcete lámat hlavu, co ptáčkům naservírovat, navštivte zverimex nebo hobby market, kde lze zakoupit speciální směsi přímo do krmítek.
2. **Čeho se vyvarovat?** Do krmítka nepatří slané potraviny, stejně jako staré, zkažené, plesnivé a obecně zbytky našeho jídla. Pamatujte, že jen malý kousek soli může ptáčka zabít.
3. **Udržujte krmítko v čistotě.** Dbejte na to, aby se v krmítku potrava nezkazila, čehož docílíte pravidelnou kontrolou. Také je vhodné odstraňovat zbytky ptačího trusu, které mohou potravu znečistit.
4. **Doplňujte krmivo pravidelně.** Pokud by bylo krmítko prázdné, přestanou se ptáci vracet. Proto nezapomeňte na pravidelnou kontrolu, zda je krmítko stále plné.
5. **V mrazu obstarajte vodu.**

Péči, kterou ptáčkům v zimě budete věnovat, Vám jistě v létě vynahradí. Vaši starost Vám oplatí drobnými zahradními pracemi. Například sýkorky dokáží zlikvidovat opravdu neuvěřitelné množství hmyzu. Navíc pozorování ptáčků za oknem je skvělý lék na pocuchané nervy. 😊

Zdroje:

<https://hobby.instory.cz/>

<https://zahrada.bydleniprokazdeho.cz/>

obrázek: <https://zahrada-byt-dum.cz>

<https://www.priroda.cz/clanky.php?detail=2904>

Adéla Karásková, LY2



Jak provonět byt na Vánoce

Vánoce jsou charakteristické i svými vůněmi. Jak ale vůně Vánoc přivést do našich obydlí? To se dozvíte v našem článku.

1. Pomeranč
Sušený pomeranč můžeme buď koupit v obchodě, nebo si ho můžeme usušit sami. Můžeme ho třeba pověsit na provázek na stromček, na lustry nebo ho dát do nějaké mísy a položit na stůl.
2. Skořice
Skořice může sloužit jako součást různých vyrobených dekorací, popř. ji můžeme přidat do některých druhů vánočního cukroví.
3. Esenciální kapky
Kapky můžeme nakapat na speciální kámen, který nasákne vůni kapek, vůně na kameni vydrží až dva týdny.
4. Vonné svíčky
V obchodě můžeme zakoupit nejrůznější vonné svíčky, které po zapálení provoní náš byt magickými vůněmi nejkrásnějšího svátku v roce.
5. Cukroví
Pečením cukroví se krásně provoní celý byt krásnou a sladkou vůní Vánoc, a ještě k tomu máte co zakousnout při sledování vánočních pohádek.
6. Věnc z čerstvé šalvěje
Na výrobu potřebujete šalvěj a polystyrenový věnec. Šalvěj přilepíme na věnec tavnou pistolí a ten následně pověsíme někam do bytu.

Tohle je pár tipů, jak provonět Váš byt vánoční vůní. Doufám, že některý z těchto nápadů zkusíte doma. Přejeme krásné Vánoce.

Chloe Pešlová, AZ2



**Krásné prožití vánočních svátků, hodně zdraví, štěstí a pohody v příštím roce přeje
všem čtenářům**

Vaše redakce