

OZDRAVA!!!
AVAPTSO!!!



OZDRAVA!!! AVANTURA!!!

Proč je jaro tak kouzelné?	6
Jarní květiny	6
Postní doba	8
Konkrétní kroky v postní době:	8
- Modlitba	8
- Půst	8
Velikonoční tradice a jejich význam	9
Výzdoba	9
Beránek a zajíček	9
Pomlázka	9
Mazanec	10
Jidášky	10
Hledání pokladů	10
Velikonoční recepty	10
Mrkvový dort	10
Velikonoční cupcakes	12
Zajímavosti o Velikonocích	13
Největší čokoládové vajíčko	13
Jelly Belly	13
Vznik velikonočního vajíčka	13
Čokoládový Ježíš	13
Velikonoční vybíjená	13
Bizarní způsoby oslavy Velikonoc	14
Poprat se a potom založit požár	14
Pouštění Ježíšovy duše	14
Ohňostroju není nikdy dost	14
Ježíš kouření podporuje	14
Proč se modlit, když se můžeme nechat ukřižovat	15
Jen počkej zajíci	15

Ještěrky chutnají lépe, než se zdá	15
<i>Jak se slaví Velikonoce ve světě</i>	16
Norsko	16
Spojené státy americké	16
Mexiko	16
Rusko	16
Irsko	17
Chorvatsko	17
Španělsko	17
Zelený svátek	17
Velikonoce ve Švédsku	18
<i>Internetoví predátoři</i>	19
<i>Zaklínač</i>	20
<i>Tipy do divadla</i>	21
<i>Prajzka neboli Hlučínsko</i>	22
Stručná historie	22
Hlučínsko dnes	23
<i>Babské rady proti nachlazení</i>	25
Prohřejte si tělo	25
Lékořice lysá	25
Vincentka	25
Horká pára	26
Surový česnek	26
Horká polévka	26
Medvědí mléko	26
<i>Milovníci čajů, zbystřete!</i>	26
Meduňka lékařská	26
Prvosenka jarní	27
Řebříček obecný	27
Ašvagandhá	27
Eleuterokok	27
Dangšen	27
Prana	27
Matcha Tea	27
<i>Mezinárodní den žen</i>	27
<i>Bounty pro vaše lehčí já</i>	28

Jablečné lívance se skořicovým máslem	29
Polévka z jarních cibulek a chleba	30
Omeleta se žampiony a špenátem	30
Kouzlení s květy v kuchyni	30
5 tipů, jak zvládnout maturitu	31
Módní trendy jaro 2020	32
Bermudy	33
Vestičky	33
Tapetový vzor 60. let	33
Bílá košile	34
Háčkované nejen pro babičky	34
Bouře a člověk	35
Pýcha a pád	37
Můžete věřit vlastním očím?	38
Život s epilepsií	39
Jarní očista	40
Jarní detoxikace	41
Koronavirus - je třeba panikařit?	42
Co je koronavirus?	42
Média, mýty a fakta	42
Kdy bude epidemie kulminovat?	43
Magie svíček	43
Červená svíce	44
Růžová svíce	44
Oranžová svíce	44
Žlutá svíce	44
Zelená svíce	44
Modrá svíce	44
Fialová svíce	45
Bílá svíce	45
Černá svíce	45
Novinky v medicíně	45
Tma i po probuzení	45

Živelné pohromy Austrálie	46
Tip do kin	47
V síti	47
Black Widow	47

Milí čtenáři,

zdravíme Vás z redakce školního časopisu v této vypjaté době. Přinášíme nové číslo, které bylo připraveno k vydání již počátkem března. Věříme, že pro Vás bude milým zpestřením a potěšením v následujících jarních měsících. Přejeme nám všem pevné zdraví, hodně trpělivosti a pěkné čtení.

Vaše redakce

Proč je jaro tak kouzelné?

Každé roční období má něco do sebe, ale jelikož začíná jaro, rozhodla jsem se napsat pár důvodů, proč mít rád zrovna tuto etapu.

Co je asi nejvíce k povšimnutí, je klima. Na jaře jsou teploty většinou tak „akorát“, po dlouhé době opět vidíme jasnější oblohu. Můžeme tedy dát sbohem krutým námrazám a náledím na chodnicích. Hřejivé počasí a probouzející se příroda na mne také působí lépe než krutá zima.

K jaru samozřejmě patří Velikonoce. Jsou křesťanským svátkem, se kterým se pojí tradice spojené s vítáním tohoto ročního období. Malují a zdobí se skořápky vajíček, chlupci chodí po domácnostech s pomlázkou a hoduje se.

Toto období je též skvělé pro cestování. Není příliš horko a ani zima, takže je ideální pro turistické výpravy. Můžete navštívit zámky v České republice, nebo se vydat do jiných zemí a prozkoumávat přírodu. Mezi mé oblíbené dovolené určitě patří Švýcarsko, ve kterém se ukrývají nádherná jezera a krásná krajina. Dále by stálo za to navštívit Řím či Paříž.

Jedna z nejkrásnějších vlastností jara je barevnost. Začínají růst různé květy, na které dříve či později dopadne sluneční svit, takže se mění celá paleta odstínů. Teplejší barvy působí lépe na psychiku člověka, takže je to dle mého příjemná změna.

Elen Stavárková, LA1

Jarní květiny

Sluneční paprsky, skřehotání ptáků a vůně květin, tímto vším nás vítá jaro. Krásné počasí zve k první procházce a my můžeme pozorovat první jarní květiny.

Mezi první posly jara patří jistě mnoha lidem dobře známá sněženka domácí. Tato bílá rostlinka přichází na svět už na počátku února, kdy se již pod tajícím sněhem skrývají její poupata a květy. Může růst na zahrádkách, ale i v lese. Sněženky jsou nenáročné a rády se samy rozrůstají díky olejnatým přívěskům, které vyhledávají mravenci, a sněženku tak nadále nechtěně rozmnožují.



Další rostlinkou je bledule jarní. Stejně jako sněženka vykvétá na počátku února a kvete až do konce dubna. Její výskyt můžeme zpozorovat především u lesních potůčků, má totiž velmi ráda vlhké prostředí. Jejím hlavním rysem je jasně bílá zvonkovitá korunka, zdobená žlutozelenými skvrnami na okrajích. Bledule patří mezi chráněné a ohrožené druhy kvůli znečištění krajiny přemírou hnojiv a herbicidů užívaných v zemědělství.



Již svým jménem všem dává jasně najevo: „Já patřím také mezi ty první šťastlivce, kteří odemykají dveře jara!“ Ano, řeč je o prvosence jarní, lidově též o petrklíči. Tato rostlinka však rozkvétá až v dubnu a na počátku května, má radši sušší půdy a narozdíl od sněženky a bledule je nažloutlá. Vyskytuje se především v lesích, kde má v podrostu stromů dostatek živin a ve spadlém listí se může ukrýt před suchem a větrem.



Toto jsou naše nejznámější první jarní květiny, nejsou však jediné, dále můžeme v přírodě narazit také na sasanku hajní, talovín zimní, křivatec žlutý, orsej jarní, podběl lékařský a mnoho dalších.

Kristýna Ječmenová, LY 4

Postní doba

V letošním roce začala postní doba středou 26. února a bude ukončena čtvrtkem 9. dubna. Největší křesťanský svátek jsou Velikonoce, které spočívají ve smrti, vzkříšení a oslavení Ježíše Krista. Pro věřící je tato doba přípravou na obnovu křtu o Velikonocích. Postní období je i příhodným časem k obnově chápání křesťanského života jako velkého putování do domu Otcova. Toto období začíná na Popeleční středu udělováním „popelce“ - sypáním popela na hlavu s výzvou: „Obráťte se a věřte evangeliu,“ těmito slovy započal Ježíš své poslání na zemi, aby smířil lidstvo s Otcem a aby uvedl každého na cestu života. Druhá varianta doprovodných slov k sypání popela na hlavu: „Pamatuj, že jsi prach a v prach se navrátíš.“

Konkrétní kroky v postní době:

- Modlitba

Modlitbou se sblížíme s Bohem. Je příležitostí přezkoumat a probrat s Pánem vše důležité z našeho života. Modlitba je ale též projevem naší lásky k bližním, modlíme-li se za druhé, za známé i neznámé, za lidi, kterým tato služba může prospět. Z modlitby bychom si měli udělat zvyk a modlit se ráno, večer a před jídlem společně s rodinou. Měli bychom číst Bibli a rodiče by měli svým dětem vyprávět o Bohu a účastnit se mši v kostele.

- Půst

Půstem zdaleka není myšleno jen odepření si jídla. Půst je zřeknutí se čehokoliv, co je v našem životě postradatelné, zbytečné nebo překážející, co nás spoutává. Skrze něj dáváme ve svém životě větší prostor Bohu a máme možnost více poznat sami sebe. V postní době se máme snažit zdržovat se v jídle, pití, kouření, sledování televize, dodržet Popeleční středu a Velký pátek. Jako postní oběť dej stranou určitou částku peněz: pro hladovějící a jinak trpící.

- Almužna, činění dobra

„Almužnou“, činěním dobra - tím, čeho se postem vzdáme, můžeme obohatit toho, kdo to potřebuje. Almužna může znamenat: dávat sebe, svůj čas, zájem, trpělivost, hmotné prostředky všem těm, kteří to potřebují. Počínaje vlastními dětmi, životními partnery, rodiči, až po lidi osamělé, nešťastné, trpící, únavné. Zřeknutím se něčeho ve prospěch bližních realizujeme základní přikázání lásky a ztotožňujeme se s Kristem. Měli bychom pomáhat druhým nést jejich nouzi a poznávat skrytou bídu a mít starost o staré, nemocné a postižené lidi.

České slovo almužna vzniklo z řeckého elemosyné, které znamená milosrdenství, milosrdný vztah. Dobro činíme už tehdy, když s druhými sdílíme čas a pozornost, radost i bolest.

- Smíření

Připravuj se na smíření v myšlenkách. Smíření není především něco, co musí být protrpěno, ale něco, co musí být slaveno. Smíření s Bohem a s bližním je pramenem radosti. Účastní se na slavení smíření bohoslužebnou formou: především při bohoslužbě pokání a ve svátosti smíření. Nech v sobě působit smíření, které ti bylo dáno. Sám nabízej smíření: Učiň první krok k novému společnému začátku - objevuj v druhém to dobré - vzpomeň na to vše společné pěkné.

Aneta Bajgerová, LY4

Velikonoční tradice a jejich význam

Výzdoba

Důležitou součástí jara je výzdoba. Ať už zvolíte proutky vrby, mašle, kraslice nebo jarní kvítka, vše by mělo symbolizovat jaro.

Beránek a zajíček

Velikonoční beránek symbolizuje v židovské tradici Izrael jako Boží stádo, které vede Hospodin. V křesťanství je beránek symbolem Ježíše Krista, protože byl obětním beránkem za spásu světa.

Dnes velikonočního beránka pečeme například z tvarohového těsta, zdobíme mašlí. Podle tradic by měl zdobit každý velikonoční stůl.

Zajíček slouží většinou jako dekorace. Je symbolem plodnosti, života a štěstí. Velikonočního zajíčka najdeme v Bibli, kde symbolizoval vše chudé, skromné a pokorné. Býval znázorňován jako bílý zajíc u nohou Panny Marie.



Pomlázka

Pomlázka vyrobená z mladých vrbových proutků měla ženám předat mládí a sílu. Pánové a chlapi si měli plést z proutků pomlázku a ženy se tímto proutkem měly nechat vyšlehat, aby omládly a zkrásněly. Pro každou ženu to v minulých letech byla čest a staré panny měly naději, že nakonec najdou svého vyvoleného. Vajíčko jako odměna za omlazení znamená symbol života a vzkříšení.

Mazanec

Mazanec se zadělává na Bílou sobotu a dělá se ze stejného těsta jako vánočka. Kdysi však mazanec nebyl sladký. Připravoval se ze strouhaného sýra a většího množství vajec.

Jidášky

Na Zelený čtvrtek hospodyně pekly jidáše, což je zvláště tvarované pečivo z kynutého těsta jako připomínka na apoštola Jidáše, který zradil Krista.



Hledání pokladů

Na Velký pátek by vedle velkého půstu měla přetrvávat tradice hledání pokladů. Říká se, že pokud jsme něco ztratili, tak to na Velký pátek zaručeně najdeme, a k tomu ještě něco navíc. Poklad, který najdeme, by měl mít podobu něčeho drahého pro potěšení ducha i mysli nebo něčeho milého jen tak pro radost.

Gabriela Kociánová, LY4

Velikonoční recepty

Mrkvový dort

Hutný a vydatný dort, který se přímo hodí na velikonoční menu. Nenašel se zatím nikdo, komu by nechutnal!

Dortový korpus doporučujeme upéct jeden den, druhý den naplnit a potřít krémem, třetí den konzumovat. Proležení v lednici mu velmi svědčí.

Suroviny

Korpus

5 vajec
200 g třtinového cukru
1 vanilkový cukr
1 citron
500 g jemně nastrohané mrkve
150 g mletých vlašských ořechů
150 g mletého kokosu
300 ml slunečnicového oleje
200 g hladké mouky
20 g jedlé sody
½ lžičky soli

Krém

150 g másla
100 g cukru
1 vanilkový cukr
750 g měkkého tvarohu (kostky)
1 šlehačka 33%
100 g sekaných mandlí nebo mletých ořechů na posypání



Postup

Celá vejce ušleháme s oběma cukry, vmícháme citronovou kůru i šťávu, postupně všechny další ingredience – mrkev, ořechy, kokos, olej, mouku smíchanou s jedlou sodou a sůl. Dobře promícháme a vlijeme do vymazané a strouhankou vysypané formy, pečeme při 165–170 °C asi 50 minut.

Změklé máslo ušleháme s oběma cukry, vmícháme tvaroh a na závěr dotuha ušlehanou šlehačku.

Dort rozkrojíme podélně napůl. Větší část krému namažeme na rozkrojený korpus, zbytek si necháme na pomazání vrchní části i stran dortu. Zdobíme nasucho opraženými sekanými mandlemi nebo mletými oříšky.

Velikonoční cupcakes

Suroviny

Těsto

113 g změkklého másla

130 g cukru krystal

3 vejce

1 lžička vanilkového extraktu, nebo polovina vanilkového lusku

100 ml mléka

100 g hladké mouky

95 g polohrubé mouky

špetka soli

1,5 lžičky prášku do pečiva

Krém

120 g kvalitní čokolády (nad 70 procent kakaá)

150 g másla pokojové teploty

160 g cukr moučka

2 lžičky vanilkového extraktu

Ozdoba

+50 g kokosu

malá vajíčka Lindt



Postup

Troubu předehřejeme na 175 stupňů. Máslo vyšleháme, dokud nezměkne. Pokud se přilepuje na stěny, stíráme gumovou stěrkou. Přidáme cukr a šleháme do pěny, opět stíráme kraje, ať je to hezky rovnoměrné. Přidáme vejce a vanilku. Odvážíme si mouky a smícháme se solí a práškem do pečiva. Odměříme mléko. Do těsta přisypeme polovinou moučné směsi, mléko a druhou polovinu sypkých surovin. Pečeme 17-20 minut, vyzkoušíme špejlí.

Ve vodní lázni si rozpustíme čokoládu nakrájenou na kousky, necháme vychladnout, cca 10 minut. Mezitím si rozšleháme změkklé máslo (cca 1 minutu), přidáme cukr a šleháme až je směs jemná a nadýchaná, asi dvě minuty. Přidáme vanilkový extrakt, a nakonec rozpuštěnou čokoládu. Tu napřed lehce vmícháme do zbytku a potom

na 3 minuty rozjedeme nejvyšší otáčky, až je poleva lesklá, světlejší, než původně a dostatečně tuhá.

Kokos vysypeme na suchou rozpálenou pánev a na mírném plamenu pražíme do zhnědnutí.

Cupcakes zdobíme krémem, použijeme zdobičku s kulatou vroubkovanou špičkou, posypeme kokosem a doprostřed zasadíme čokoládová vajíčka.

Zdroje: <http://www.zghettablog.cz/2014/04/velikonocni-cupcakes.html>

Miroslava Cinová, LA1

Zajímavosti o Velikonocích

Velikonoce jsou už tady. Všude jsou zajíčci, beránci, vajíčka, a hlavně tuna čokolády. Sladkosti se hrnou dětem a pomlázkou chlapani šlehají dívky. Je to jeden ze svátků, který je u nás stále dosti oblíbený a některé věci jste možná ještě nevěděli.

Největší čokoládové vajíčko

Největší čokoládové vajíčko měřilo na výšku 10 m a vážilo přes 7 200 kg. Toto vajíčko dohromady vytvářelo několik lidí v Itálii, které se v roce 2001 zapsalo do Guinnessovy knihy rekordů a zatím nebylo překonáno, ačkoli několik pokusů tady už bylo uskutečněno.

Jelly Belly (Želé fazolky)

Američané na Velikonoce sní více než 16 000 000 želatinových fazolek. Pokud si to tedy spočítáme, můžeme jednoduše říct, že tak zkonsumují více než 50 t želatinových fazolek, což je vážně hodně.



Vznik velikonočního vajíčka

Prvně se velikonoční vajíčka začala malovat na Ukrajině, kde se tomuto umění říká „Pysanka“. Mělo to zobrazovat oslavu nového života. Dříve se na jejich barvení používaly různé listy, vosk nebo cibule, nyní používáme barvy nebo přímo předpřipravené předtisky. I když upřímně nechápu, jak si prodloužíme život tím, že si uvaříme vejce?

Čokoládový Ježíš

Než vznikli čokoládoví zajíčci, existovala čokoládová figurka Ježíše Krista, ale veřejnosti se příliš nelíbila představa okusování Ježíšovy hlavy, a proto neměla takový úspěch. Králíci a zajíčci se ukázali jako mnohem populárnější.

Velikonoční vybíjená

Ve středověku se sice věnovala vařená vajíčka otravným chlapcům zvonícím na dveře, ale v kostele se odehrávala větší zábava. Tehdy se hrála vybíjená s vařenými vejci,

kdo neskončil vybitý, mohl si vajíčko sníst. Asi tušíte, jak vajíčko vypadalo po této hře, co?

Zdroje: <https://www.youtube.com/watch?v=AXtknV91wkg>,

https://www.expres.cz/jenpromuze/mixer/10-bizarnich-faktu-o-velikonocich-ktere-iste-urcite-neznali.A170414_050000_jpm-mixer_jph1

Miroslava Cinová, LA1

Bizarní způsoby oslavy Velikonoc

Velikonoce se v různých podobách slaví skoro po celém světě. U nás v Česku si je nedovedeme představit bez vajíček a pomlázky, ovšem určité oslavy Velikonoc jsou pro nás nepochopitelné.

Poprat se a potom založit požár

Chlapci na Kypru mají kromě hledání vajíček ještě jeden úkol, a tím je nasbírat co nejvíce dřeva a postavit z něho co největší hranici, kterou následovně po setmění zapálí. Ten, kdo dosáhne největší vaty, vyhrál. Na vyprahlém Kypru nicméně není příliš dřeva, a tak se mnohdy o každíčkou větvičku mladíci perou. Není nezvyklé, že rvačky musí mírnit policie.

Pouštění Ježíšovy duše

Během oslav Velikonoc na Bermudách obyvatelé hlavně dbají na náboženský prvek a připomínají si tím Ježíšovo nanebevzetí. Kristovo vystoupení do království nebeského je zde symbolizováno pouštění velkých pestrobarevných papírových draků. Jelikož každý chce mít toho nejlepšího draka, tak samotná výroba může zabrat několik týdnů ba měsíců.

Ohňostroju není nikdy dost

V italské Florencii se slaví dost ve velkém stylu, k čemu pochopitelně patří velkolepý ohňostroj. Během ceremoniálu jsou rachejtle naložené na speciálních vozech, které jsou vezeny ulicemi města až ke katedrále, kde se ohňostroj zapálí, po čemž následuje téměř půlhodinová přehlídka barevných explozí s doprovodem zvonění kostelních zvonů. Údajně to má přinášet dobrou sklizeň.



Ježíš kouření podporuje

V Nové Guinee se nedočkáte vajíček ani čokolády, zde je poněkud jiná výslužka. Před kostely se postaví stromy vyrobené z tabákového listí zdobené cigaretami. Každý

věřící si může z kostela nabrat, kolik cigaret chce, a doma si zapálit za Ježíše. Nejspíše si kuřáci teš balí kufry.

Proč se modlit, když se můžeme nechat ukřižovat

Významným prvkem Velikonoc je ukřižování a umučení Ježíše Krista. Jinde si je připomínají modlitbami, ale na Filipínách si raději přehrají osobně, a to se vším všudy. Není překvapením, že se mnoho Filipínců na Velký pátek nechává ukřižovat. Někteří se nechají ke kříži jen přivázat, ale ti otrlejší se nechají zbičovat, a dokonce si nechají přibít dlaně ke dřevu, čímž si připomínají Kristovo utrpení. Najdou se i ti, kteří mají rádi své tradice a byli v průběhu svého života přibiti klidně i čtyřikrát.



Jen počkej zajíci

Mezi nejznámější symboly Velikonoc patří zajíček. Leze vám na nervy? Tak vyrazte na Nový Zéland, kde koná tradiční hon velikonočních zajíců. Kdo jich zastřelí nejvíce, vyhrál. Ochránci přírody jistě mají z této tradice velkou radost.

Ještěrky chutnají lépe, než se zdá

U nás na svátečním menu nesmí chybět mazanec nebo beránek, ale tradičním pokrmem Kolumbie je trošku něco jiného. Zde se se vaří z želv, kapybary nebo dokonce z leguánů, kteří jsou základem tradiční velikonoční polévky, kterou všichni zbožňují.

Miroslava Cinová, LA1

Jak se slaví Velikonoce ve světě

Norsko

Norsko slaví Velikonoce pro nás poněkud netradičně. Mezi jejich zvyky patří čtení detektivek a řešení vražd. V televizi a v novinách najdeme samé kriminální a detektivní příběhy. Před Velikonocemi mají lidé velký zájem o detektivní knihy. Krabice od mléka jsou potištěny detektivními příběhy. Norové si často berou celý týden volno, a tak se nemůžeme divit, že ani městská doprava nejedí podle jízdních řádů.



Spojené státy americké

V Americe považují za hlavní den neděli, pondělí už je normální pracovní den. O Velikonoční neděli se rodiny scházejí a jedí tradiční pokrmy, jako jsou například pečená šunka, sladké brambory a jehněčí pečinku. Američané tento svátek mají v oblibě, a tak není divu, že během Velikonoc chodí do kostela a dodržují do Velikonoční neděle půst. Rodiny s dětmi stejně jako u nás zdobí kraslice a zkrášlují své domy velikonočními dekoracemi. Celé Velikonoce jsou ukončeny hledáním a sbíráním vajíček. Podle tradice je neposedný zajíček schovává po domě a na zahradě.



Mexiko

Mexičané jsou silně věřící lidé a Velikonoce považují za důležitý církevní svátek. Velikonoce oslavují už ve Svatém týdnu. Přípravy na tuto slavnost začínají i měsíce dopředu. Každý den je jiný. Oslavy vrcholí v Popelčnický středu, Zelený čtvrtek, Velký pátek a Bílou sobotu. Mexičané na Velký pátek chodí křížovou cestu, vyjdou na kopec a „Kristus se zloději“ jsou ukřižováni. V předvečer Velikonoc po setmění se lidé vydávají do ulic a s sebou si berou tzv. piñaty - papírové krabice s bonbony a jinými sladkostmi. Lidé je zavěšují, poté do nich tloučou, dokud se krabice neroztrhne a sladkosti nevysypou na zem.

Rusko

V Rusku Velikonoce slaví později, začínají první neděli po jarní rovnodennosti. Začínají přípravy na návštěvy kostelů a tradiční rituály, zatímco u nás probíhají největší oslavy. Vajíčka barví červenou barvou symbolizující Kristovu krev. Po obdarování vejce třikrát políbí, na důkaz přátelství a dobré vůle. Než vajíčka sní k velikonočnímu obědu, nechají je v kostele požehnat. Skořápky vajíček rozbijí netradičním způsobem, a to pomocí hřebíku připomínajícího utrpení Ježíše.

Irsko

Na Masopustní úterý si Irové dávají palačinky, protože by během následujícího půstu neměli jíst vejce. Irsko za posvátný den považuje Velký pátek. Během tohoto dne je zakázáno zabíjení zvířat, rybaření a jiné venkovní práce. Nikdo se nesmí stěhovat, nebo začínat jakoukoliv práci. Mají trávit čas odpočinkem nebo nákupem svátečního oblečení, které si o Velikonoční neděli vezmou na mši. Vejce, která jsou na Velký pátek nakladena, jsou označena křížem a každý by měl alespoň jedno takové vejce o Velikonocích sníst.

Chorvatsko

Mezi chorvatské zvyky patří přitukávání si vajíčkem. Vyhrává ten, komu zůstane skořápka celá. Stejně tak jako my Chorvaté pletou pomlázku, ne však z vrbového proutí, ale z větví olivovníku. Na Bílou sobotu nosí lidé do kostela jídlo, aby bylo požehnáno.

Španělsko

O velikonočních svátcích jsou ulice zaplněny katolickým uskupením. Účastníci- tzv. nazaretští mají na sobě špičaté kapuce a mnozí z nich mají na výraz pokání kovové řetězy. V ruce drží svíce a někteří z nich jsou i bosí. Mezi další členy patří nosiči nesoucí oltář se sochou Ježíše Krista, Panny Marie nebo Umučení Krista, který je velice rozměrný a těžký a slavnostně vyzdobený. Celý tento proces je doprovázen vlastní hudbou.



Hana Karaffová, LY4

Zelený svátek

Svátek sv. Patrika je oslavován každý rok 17. března v mnoha státech po celém světě na počest svatého Patrika, irského patrona. V Irské republice, Severním Irsku, na ostrově Montserrat a v kanadské provincii Newfoundland a Labrador je tento den oficiálně uznaným státním svátkem. I v dalších státech jako USA, Kanada nebo Austrálie se jedná o oblíbené oslavy, které doprovází především zelená barva, hudba, tanec a popíjení tmavého piva.

Svatý Patrik působil v 5. století našeho letopočtu jako křesťanský duchovní, mnich, misionář a biskup v Irsku. Život sv. Patrika nelze s jistotou datovat, ale pravděpodobně se narodil roku 387 a zemřel v roce 461. V Irsku a státech s významným irským přistěhovalectvím je mu zasvěcena celá řada kostelů, mezi nimi i větší počet katedrál.



Typickým symbolem pro tento den je trojlístek, pomocí kterého údajně Patrik vysvětloval Irům svatou trojici. Současně se jedná o důvod, proč oslavy provází již zmíněná zelená barva. Lidé se oblékají do zeleného oblečení či kostýmů, nebo jedí zelené jídlo, například těstoviny a zmrzlinu.

Den Patrikova úmrtí je datován právě na 17. března, a proto v tento den můžeme vidět v různých koutech světa zelenou barvu. V roce 2015 dokonce ve městě Chicago obarvili stejnojmennou řeku na zeleno.

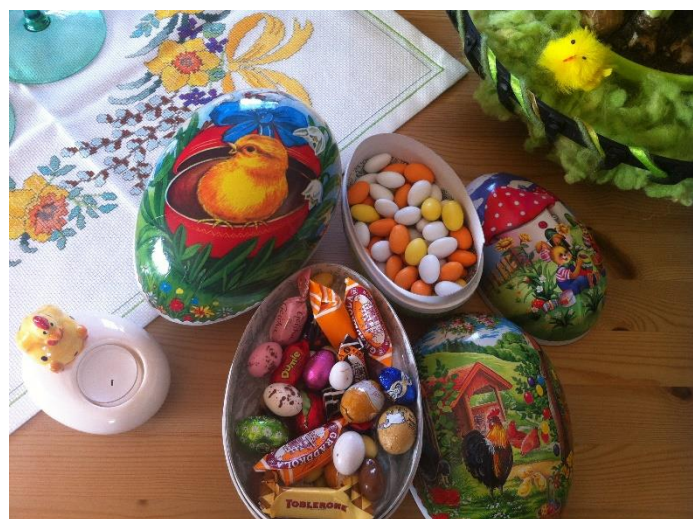
Markéta Nyklová, LY4

Velikonoce ve Švédsku

Tradice, které si lidé vypravují po staletí praví, že na Zelený čtvrtek vylétají čarodějnice na košťatech, a proto se děti převlékají za čarodějnice a obcházejí okolí, aby popřály sousedům veselé Velikonoce. Přitom rozdávají vlastnoručně namalovaná práníčka s velikonočními motivy. Jako odměnu dostávají malé dárky, převážně v podobě papírových nebo plastových vajec naplněných sladkostmi.

Před Velikonocemi se ve Švédsku prodává největší množství sladkostí za celý rok. Dárky a cukrovinky sbírají děti do košíku nebo do konvice na kávu, která nesmí o Velikonocích chybět společně s koštětem a černou kočkou. Koledovat chodí jen děti, a to nejčastěji na Zelený čtvrtek nebo Bílou sobotu. Na mnoha místech se o Velikonocích zapalují hranice, podobně jako při oslavách Čarodějnic.

Typická velikonoční čarodějnice je oblečená do pestrobarevné dlouhé sukně a zástěry, na hlavě má šátek a namalovanou tvář tvářenkou a pihami. Za čarodějnice se převlékají dívky i chlapci, ale ti nosí převážně klobouky a nalepovací kníry. K tradičním velikonočním pokrmům patří vejce a jehněčí, ale také nakládané nebo uzené sledě, pokrmy z lososa nebo gratinovaná směs z brambor a sledě se smetanou.



Filip Urbánek, LY 4

Internetoví predátoři

Do našich kin právě přichází nový český dokument *V síti*, který režíroval Vít Klusák a Barbora Chalupová. Film by měl poukázat na dnešní problematiku zneužívání dětí na internetu. Během celého projektu na vše dohlížel psycholog a právník.

Dokument se natáčel deset dnů. Pro projekt byly vybrány tři zletilé dívky s dětskými rysy. Pro každou z nich byl sestaven vlastní pokoj. Dívky měly za úkol online komunikovat s muži přes sociální sítě a video-hovory. Každá z nich musela dodržovat určitá pravidla:

- 1. Upozornit muže, že jí je 12 let.**
- 2. Muž musel kontaktovat dívku sám.**
- 3. Dívky muže nesměly provokovat.**
- 4. Dívky měly odpovídat na otázky: Já nevím, já se stydím.**

Dívky napadlo za deset dní přes 2400 internetových predátorů. Věk mužů se pohyboval od 20 do 70 let. Slečny musely překonat požadování styku přes internet, nahé fotografie a vydírání. Dokument vrcholí schůzkou s muži, na kterou dohlíží ochranka.



Osobně mě film zaujal a určitě bych ho doporučila všem dospělým i dětem. Pro děti je vytvořena zkrácená verze dokumentu. Nejvíce mě překvapil vzdělaný muž, který obtěžoval slečny přes internet. On sám pořádal pro děti sportovní kurzy a letní tábory. Nedokážu si představit, že svěřím své dítě muži, který by ho mohl obtěžovat a vydírat. Ve filmu se objevují jako predátorky i ženy. V dokumentu se dočkáte i světlých momentů, proto určitě neváhejte a zajděte si do kin.

Eliška Hrušková, LY4

Zaklínač

The Witcher, v české verzi Zaklínač, je akční fantasy seriál od společnosti Netflix, který vyšel na konci roku 2019. Seriál je dostupný na Netflixu, což je americký placený poskytovatel filmů online, kde je Zaklínač dostupný v angličtině s českými titulky. Tvůrcem filmu je Lauren Schmidt. Jelikož je seriál natáčen nejen v USA, ale také v Polsku, je počet režisérů zvýšen na pět: Tomek Bagiński, Alik Sakharov, Alex Garcia Lopez, Charlotte Brändström a Marc Jobst. The Witcher byl natočen podle knižní předlohy Zaklínač



jakožto fantasy cyklus polského spisovatele Andrzeje Sapkowského. Knižní cyklus vznikl jako série krátkých příběhů publikovaných v polském sci-fi a fantasy časopise Fantastyka, kde povídka s názvem Wiedźmin (česky zaklínač) získala v roce 1986 třetí místo v soutěži. Dnes má cyklus mnoho adaptací. Podle originální knihy vznikl nejprve třináctidílný televizní seriál, který byl poté sestříhán do filmu. Později vznikla počítačová hra Zaklínač, u které v roce 2011 vyšlo pokračování Zaklínač 2: Vrahové králů a závěrečný díl Zaklínač 3: Divoký hon. K nejnovějším adaptacím patří již zmíněný Zaklínač z roku 2019.

Příběh vypráví o zaklínači Geraltu z Rivie (Henry Cavill), který je jednou z ústředních postav seriálu a často jej doprovází bard Marigold (Joey Batey). Zabijí za peníze příšery. Lidé jsou obvykle zkaženější než samotné příšery. Osud ho přivede k mocné čarodějnici Yennefer a k mladé princezně Ciri (Freya Allan), které jsou taktéž hlavními postavami seriálové adaptace, kdy musí všichni tři přežít nástrahy, které je potkají.

Seriál se pyšní 79 % na ČSFD (Česko-slovenská filmová databáze) a stává se tak 162. nejoblíbenějším seriálem. Navzdory hodnocení Zaklínač obdržel od kritiků řadu negativních ohlasů. Přesto jej diváci milují. Pokud hledáte fantasy seriál plný akčních scén, tak je tento vhodný pro vás, ačkoliv se často prolínají různé dějové linie a divák často neví, jestli se děj odehrává v minulosti, či současnosti. I přesto vám seriál doporučuji, přestože se divák nedočká dalšího pokračování dříve než v roce 2021.

Barbora Mostýnová, LY4

Tipy do divadla

Chladné zimní počasí je pomalu na ústupu, a tak nastává ten pravý čas, abychom schovali zimní kabáty, oprášili společenské oblečení, a až pomine nouzový stav, vydali se za kulturou. Věnovat jeden večer divadelnímu představení není vůbec špatný nápad. Jednak na chvíli zapomenete na povinnosti, problémy v práci či ve škole, uvolníte se, ale také budete mít skvělý pocit z toho, že jste se vydali do společnosti a kulturně se obohatili. Jestli tedy patříte k divadelně založeným lidem, čtěte dál, neboť se můžete dozvědět zajímavé novinky z programu ostravských divadel.

Divadlo Antonína Dvořáka nám představuje komedii *Osm žen* z prostředí zimního venkova. Příběh o osmi půvabných ženách, které však za svou krásou skrývají nespočet tajemství, vás svou detektivní zápletkou a hororovým nádechem vtáhne do děje během deseti minut. Sama jsem měla možnost zhlédnout toto představení a byla jsem nadšená. Divadelní hru doprovází milá a vtipná ironie, skvělé herecké výkony, tajemná hudba a samozřejmě nechybí ani nečekaný zvrat v závěru.

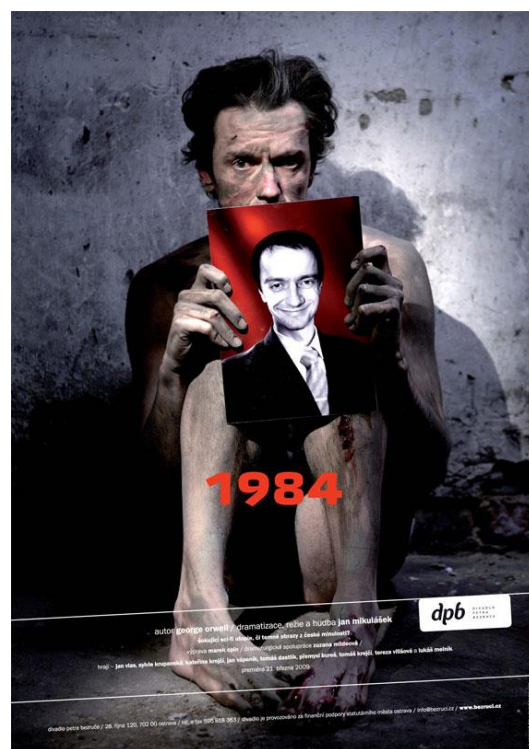
Další tip by mohli využít především studenti, protože zhlédnutí hry *Revizor* vám může pomoci při maturitní zkoušce z češtiny. V případě, že nepatříte mezi studenty, přesto není na škodu vidět dílo světoznámého spisovatele Gogola. Jedná se o satirickou komedii zachycující nejen nevzdělanost a hloupost úředníků, ale také pokřivený charakter tehdejších obyvatel.

K divadelním představením patří neodmyslitelně také balet. Ačkoliv tento druh zábavy nemusí být pro každého, přesto se najdou milovníci baletu, kteří by mohli ocenit představení s názvem *Coppélia* v Divadle Jiřího Myrona. Coppélius je konstruktérem mechanických hraček, balet je tedy zasazen do prostředí loutek a panenek.

Když je řeč o ostravské divadelní scéně, nemohu nezmínit Divadlo Petra Bezruče. To vyniká nejen svou dostupností pro studenty, ale také pestrou škálou her. Dílo anglického spisovatele George Orwella nesoucí název *1984* je opět vhodné pro maturující studenty, ale taktéž pro všechny, které zajímá děsivý příběh o manipulaci s lidskou myslí.



Monika Dvorská, LY4



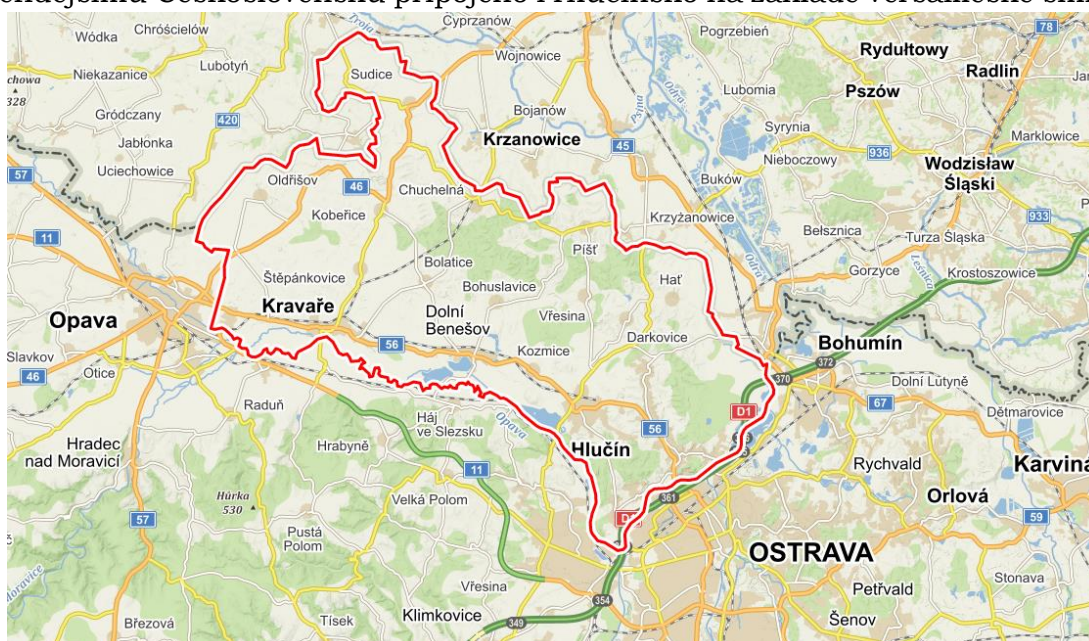
<https://www.ndm.cz/cz/>

<http://www.bezrucic.cz/hra/1984/>

Prajska neboli Hlučínsko

Stručná historie

V roce 2018 se konaly velkolepé oslavy stoletého výročí založení Československa. Letos bylo datum 4. 2. spojeno také s jedním stoletým výročím. 4. 2. 1920 bylo k tehdejšímu Československu připojeno i Hlučínsko na základě versailleské smlouvy.



V té době se tomuto území říkalo jižní Ratibořsko a Československo jeho připojením získalo dalších 36 obcí. Jak již název napovídá, Hlučínsko získalo svůj název díky své „metropoli“ – městu Hlučín. V roce 1923 byly připojeny i obce Hať a Píšť a hranice s Polskem tak získala dnešní podobu. Před touto událostí bylo území dnešního Hlučínska téměř 200 let součástí Pruska a Německa.

Obyvatelé Hlučínska byli považováni za Čechy, neboť mluvili archaickým nářečím češtiny, které bylo hojně ovlivněno němčinou a polštinou. Jejich integrace do nově vzniklého státu probíhala velmi obtížně - místnímu obyvatelstvu nebylo dovoleno zakládat německé školy, svobodně vyjadřovat svou identitu při sčítání lidu, necitlivě byl podporován příchod nových českých elit. Lidé byli nespokojeni, protestovali a toho využívala proněmecká propaganda. V roce 1935 ve volbách na Hlučínsku zvítězila Sudetoněmecká strana. V letech 1935 - 1938 byl vybudován areál československého opevnění Hlučín-Darkovičky. Hlučínsko bylo po mnichovských událostech r. 1938 připojeno k třetí říši. Zdejší muži tedy museli narukovat k Wehrmachtu. Po druhé světové válce bylo Hlučínsko připojeno zpět k československé republice.

Hlučínsko dnes

Sdružení obcí Hlučínska je organizace, která zaštiťuje mnoho kulturních událostí, snaží se o rozvoj Hlučínska a spolupracuje i s polským pohraničím. V Hlučíně se v prostorách bývalého zámku nachází muzeum se stálou expozicí nazvanou „Kdo jsou lidé na Hlučínsku“, která podrobně mapuje dějiny území. Pokud se zajímáte o historii, vřele doporučuji návštěvu. Chcete-li se něco z historie dozvědět trochu jinou formou, sáhněte po knihách regionální spisovatelky Evy Tvrdé (např. Dědictví či Třešňovou alejí). Máte-li radši aktivní odpočinek, nepřijdete zkrátka, Hlučínsko je protkáno sítí cyklostezek a z kopců se (za příznivého počasí) naskytne krásný výhled na Beskydy i Jeseníky. Areál bývalého opevnění Hlučín-Darkovičky je otevřen veřejnosti a při různých příležitostech se konají i prohlídky bunkrů. Nedaleko Hlučina se nachází i Hlučínské jezero (Štěrkovna) s možností vyzkoušet vodní sporty. Můžete rovněž navštívit obec Píšť, jejíž kostel je od roku 2002 mariánským poutním místem.

Pokud rozumíte prajzskému nářečí a chcete se při čtení i zasmát, anebo byste se o tomto dialektu rádi dozvěděli více, doporučuji knihy spisovatelky Jany Schlossarkové (např. Co se stalo, u kafeja povědalo). V knihách je zachycen nejen prajzský dialekt, ale i úsměvné historky a typická povaha obyvatel tohoto svérázného regionu (nejen v minulém století). Na závěr uvádím několik vybraných vět a slov „po našimu“:

Eva Čecháčková LY4

https://www.idnes.cz/cestovani/pocesku/hlucin-prajzaska-opava-sudety-muzeum-cs-opevneni-hlucinsko.A181023_164526_po-cesku_hig

<https://www.novinky.cz/historie/clanek/pred-100-lety-bylo-hlucinsko-poprve-pripojeno-k-ceskoslovensku-nadseni-to-nevzbudilo-40210114>

Prajzský slovník

Un i. – On jí. (Toto je pravděpodobně nejkratší prajzská věta.)

Zaviraj furtku, bo by kury učekly. – Zavírej vrátka, aby neutekly slepice.

Kaj se uvijaš? – Kam spěcháš?

achtlik - štamprle

cajtunk – noviny

drapnut - popadnout

fet – sádlo

gebis – zubní protéza

hamovat – brzdit

kobzole – brambory

kreple – koblihy

majičky – listy pampelišky

švigermutra – tchýně

v ty pjaty – v tom okamžiku, ihned

Babské rady proti nachlazení

Nachlazení se nevyhýbá nikomu. I proto existuje bezpočet domácích receptů, jak podpořit prevenci nebo zmírnit následky. Když léčbu nasadíte včas, zvládnete nastydnutí většinou i bez léků. Proto teď uvedu několik tipů, jak si můžete pomoci přírodními prostředky.

Prohřejte si tělo

A to zevnitř i zvenčí. Nad tímhle tradičním způsobem boje proti nachlazení bychom neměli ohrnovat nos. Působí jak preventivně, tak

v případě, že prostydnete a cítíte chlad.

Prohřejete se například horkým bylinkovým čajem (ideálně z černého bezu, lípy a podobných bylin). A klidně si dejte dva hrnky za sebou. Dobře poslouží i obyčejný černý čaj se skořicí (silně zahřívá), výborný je i zázvorový čaj.

Pro dospělé Podobný účinek má kapka alkoholu, nejvíc se doporučuje domácí slivovice v kombinaci s horkým čajem.

Prekvapivě účinné je zahřát si krk (šátkem, šálou apod). Prohřeje se tak celý organismus.

Ještě silněji zahřívá lázeň nohou (ideálně po kolena) v horké vodě. Čím teplejší, tím lepší. Rozproudí vám krev v celém těle a za teplo vám poděkují zejména vaše ledviny a močové ústrojí.

Pozor! Platí, že při zvýšené teplotě tělo už více nezahříváme.

Lékořice lysá

Je skoro zázrakem pro dýchací ústrojí, protože výborně odhlehne. Zároveň podporuje činnost nadledvinek a zbavuje tělo únavy často související se sníženou imunitou a zánětem v těle.

Čaj si připravíte z jedné lžičky drceného kořene lékořice zalité čtvrt litrem vody. Nechte louhovat přibližně deset minut a sceďte. Nápoj pijte teplý, ochutit ho můžete citronem a medem.

Vincentka

Tato přírodní léčivá voda nabízí řadu použití. Pokud potřebujete léčit a regenerovat nosní sliznice, můžete si s ní vykapávat nebo proplachovat nos. Výborná je i na inhalace při kašli a doporučuje se jako pitný režim při nachlazení, protože účinně uvolňuje hleny.



Horká pára

Udělá dobře vašemu ucpanému nosu, zvláště když přidáte vhodné bylinky. Naložte se do horké vany a postupně zvyšujte teplotu vody, až kolik snesete.

Do koupele můžete přidat odvar nebo olej z borovice, modřínu, eukalyptu, heřmánku nebo tymiánu. Po této lázni ještě nejméně na půl hodiny vlezte do postele a počte se, protože právě tímto způsobem dostáváte škodlivé látky z těla ven. Je to o mnoho lepší a účinnější než klasická inhalace.

Syrový česnek

Je ideální prevencí proti nachlazení, patří mezi přírodní antibiotika. Stroužky česneku podporují imunitu, působí dezinfekčně a protizánětlivě. Ale nesmíte to přehnat s množstvím, vůně česneku není pro všechny příjemná a některým jedincům česnek nesvědčí, protože také podporuje prokrvení žaludku, což může způsobit podráždění.

Horká polévka

Divy dokáží zejména masové vývary, následně česnečka či v poslední době velmi oblíbená hlívořičná polévka.

Medvědí mléko

Jedná se o mléko s medem. Ohřejte čtvrt litru mléka, vmíchejte dvě lžice medu (může být i víc, podle chuti). Vypijte co nejteplejší. Někdy se doporučuje rozpustit v mléce. ***Pro dospělé*** Účinné je přidat polévkovou lžici rumu či slivovice. V případě, že máte teplotu, alkohol vynechte.

Sabina Havrlantová, LY4

<https://www.gourmetproject.net/christmas-spice-mix/>

Milovníci čajů, zbystřete!



Jednou z alternativních druhů léčby je fototerapie, činnost v minulosti známá též jako bylinkářství, při které jsou k léčbě člověka využívány léčivé rostliny, zejména bylinky.

Z těchto bylin se pak tvoří směsi a následně se užívají ve formě nálevu neboli čaje.

Jak se tento čaj připravuje? Stačí do hrníčku nasypat jednu lžičku sušené směsi, kterou přelijeme 250 ml vroucí vody a necháme patnáct minut louhovat.

Meduňka lékařská

Z meduňky lékařské se využívá nať. Účinkuje při vyčerpání a nespavosti, uklidňuje mysl, zlepšuje paměť a koncentraci. Pomáhá při poruchách činnosti

srdce, angině pectoris, snižuje krevní tlak, dobře působí při bolestech hlavy. V koupeli má relaxační účinky.

Prvosenka jarní

Květ je saponinová droga - léčivo usnadňující vykašlávání a uvolňující hleny. Prvosenka podporuje také vylučování moči a nežádoucích solí z organismu, proto se doporučuje jako antirevmatikum nebo také pro prevenci tvorby močových kaménků. Zklidňuje mysl a zlepšuje kvalitu hlubokého spánku, tlumí migrény.

Řebříček obecný

Využívá se jeho květ a nať. Užívá se ke zlepšení trávení, k uvolnění křečí. Do koupele se přidává při nehojících se hnisavých ranách a vyrážkách. Je součástí směsi doporučované lidem trpícím nespavostí.

Ašvagandhá

Také známý jako Insomnia tea. Čaj pro dobrý odpočinek a klidný spánek, pomáhá při obtížném usínání a nespavosti.



Eleuterokok

Známý jako čertův kořen. Tato bylina je velmi účinná při léčbě chronického vyčerpání a tělesné ochablosti, způsobené přepracováním a působením trvalého stresu. Snižuje následky fyzické námahy například při sportovním tréninku. Sportovci užívající eleuterokok potvrzují zlepšení výkonů.

Dangšen

Tento extrakt zmírňuje astma a horečnaté stavy. Zvyšuje libido a potenci mužů i žen. Má protizánětlivé účinky, působí na složení krve a cévní systém. Pomáhá při neklidném spánku, prohlubuje ho a zklidňuje.

Prana

Povzbuzující čaj k posílení životní energie, vhodný pro lidi středního a vyššího věku k obnově duševních sil. Podporuje psychickou rovnováhu a odstraňuje pocity úzkosti a obav.

Matcha Tea

Speciální odrůda zeleného čaje, která posiluje imunitu, dodává energii, pročišťuje tělo. Působí proti vzniku kardiovaskulárních chorob, zlepšuje krevní oběh, snižuje cholesterol a zklidňuje podrážděný žaludek i střevo.

Nikola Konečná, LY4

<https://www.playbuzz.com/>

Mezinárodní den žen

Mezinárodní den žen je v České republice každoročně slaven 8. března. Přestože je tento svátek již tradicí, mnoho lidí stále nemá povědomí o tom, co tento svátek symbolizuje. Mezinárodní den žen je uznávaný svátek stanovený Organizací

světových národů k výročí stávky newyorských švadlen, která se udála roku 1908. U nás v Česku je tento svátek považován za významný od roku 2004.

Píše se zima roku 1908 a ženy na popud Socialistické strany v USA pořádají pravidelné demonstrace za své volební právo. První velké shromáždění za volební právo žen se uskutečňuje 8. března 1908 v New Yorku. Svátek je poprvé slaven 28. února 1909 po vyhlášení Americké socialistické strany.



První bojovnicí za oslavu této velké události byla německá socialistka Klára Zetkinová, která prosadila konání tohoto svátku na konferenci Druhé internacionály v Kodani v srpnu roku 1910. Tehdy však ještě svátek neměl pevně stanovené datum. O rok později byl poprvé slaven v Německu, Švýcarsku, Dánsku, Rakousko-Uhersku a USA a jeho cílem bylo dopomoci k volebnímu právu žen. Svátek byl slaven mezi únorem a březnem.

Datum 8. března se ustálilo až koncem první světové války díky velké demonstraci v Petrohradě roku 1917. Svátek se začal velmi rychle rozšiřovat do světa a jeho obsah kolísal

mezi politickým a feministickým hnutím. Někdy je také chápán jako obdoba Dne matek.

Roku 1975 byl svátek oficiálně uznán Organizací světových národů a je připomínán jako den mezinárodní solidarity žen za rovnoprávnost, spravedlnost, mír a také rozvoj. Proto si s hrdostí připomínejme tento den a oslavujme ženy, které dokázaly díky své vytrvalosti změnit tehdejší konvence a chápání žen ve společnosti.

<https://www.popsugar.co.uk>

Anna Kremerová, LY4

Bounty pro vaše lehčí já

Léto se pomalu blíží, měli bychom začít budovat postavu do plavek. Nastává čas cvičení a omezování se ve stravě. Každý z nás má však občas chuť na něco sladkého. Vyzkoušejte tento jednoduchý recept na známé tyčinky bounty ve zdravější verzi.

Budete potřebovat:

350 ml kokosového mléka

60 g kokosového oleje

60 g proteinu (nejlépe kokosového nebo vanilkového)

200 g strouhaného kokosu

100 g kvalitní hořké čokolády

sladidlo (můžeme požit stévií, med nebo čekankový sirup)

Postup:

Smícháme kokos s proteinem a kokosovým mlékem.

Osladíme podle chuti sladidlem.

Směs rozmixujeme a přidáme 30 g kokosového oleje.

Vznikne tvárná vlhká hmota (doladíme přidáním kokosového mléka nebo kokosu).

Hmotu zformujeme do tvaru tyčinek a dáme do mrazničky.

Rozpustíme čokoládu s 30 g kokosového oleje.

Ztuhlé tyčinky namočíme do čokolády a dáme opět do mrazáku.

Před konzumací necháme tyčinku 15 minut rozmraznout při pokojové teplotě.

Dobrou chuť!



Kateřina Jarešová, LY4

Jablečné lívance se skořicovým máslem

Na přípravu těsta potřebujeme 300 g hladké mouky, 1 lžičku jedlé sody, špetku soli, 2 vejce, 280 ml podmáslí, 4 lžíce mléka, 90 g rozpuštěného másla, 2 malá jablka (oloupaná a nastrouhaná), máslo nebo slunečnicový olej na smažení, javorový sirup k podávání.

K přípravě skořicového másla potřebujeme 90 g másla pokojové teploty, 1 lžičku mleté skořice, 2 lžičky krupicového cukru.

Všechny suroviny na skořicové máslo promíchejte, vytvarujte váleček, zabalte ho do potravinářské folie a dejte do lednice.

Mouku promíchejte s jedlou sodou a solí. Postupně vmíchejte vejce, podmáslí, mléko a máslo. Nakonec přidejte nastrouhaná jablka. Lívanečník vytřete máslem nebo olejem a lívance postupně z obou stran opékejte dozlatova. Podávejte se skořicovým máslem a kapkou javorového sirupu.

Polévka z jarních cibulek a chleba

K přípravě tohoto pokrmu si připravíme 50 g másla, 6 jarních cibulek nakrájených najemno (tmavě zelená část zvlášť), 1 stroužek česneku (loupaný a nakrájený), 4 hrnky starého chleba, nakrájeného na kostky + pár krajíčků na ozdobu, zeleninový bujon, sůl, pepř, 240 ml smetany na vaření, citrónová šťáva, 50 g nastrouhaného sýru.

V hrnci rozejdeme máslo a necháme v něm zesklivatět bílou a světlezelenou část jarní cibulky a česnek. Vsypeme kostky chleba a zalijeme je 1,5 l vody provařené s bujonem. Ochutíme solí a pepřem a přivedeme k varu. Snížíme plamen a necháme zvolna vařit asi 10 minut. Občas zamícháme. Pak polévku rozmixujeme tyčovým mixérem. Vmícháme smetanu a většinu tmavě zelené části jarní cibulky. Na okamžik přivedeme opět k mírnému varu, nakonec zakapeme citrónovou šťávou, vsypeme sýr a podáme ozdobené jarní cibulkou a rozlámanými opečenými plátky chleba.

Omeleta se žampiony a špenátem

Suroviny na základní recept: 2 vejce, sůl, pepř, 10 g másla, hrst strouhaného sýru. Dále si na náplň připravíme olivový olej, čtvrt cibule nakrájené najemno, 3 malé žampiony nakrájené na tenké plátky, hrst baby špenátových lístků.

V misce prošlehejte vejce se solí a pepřem. Na pánvi rozejdete máslo. Vlijte vejce a krouživým pohybem rozlijte po celé ploše pánve a zasypte sýrem. Skoro tuhou omeletu uvolněte špachtlí po okrajích a pak ji přehněte napůl. Nechte ještě trochu opéct a sesuňte na talíř.

V menší pánvičce rozejdete trochu oleje a opečte na něm cibuli a žampiony dozlatova. Osolte, opepřete, vmíchejte špenátové lístky a nechte je zavadnout. Houbovou náplň naplníme omeletu a podáváme.

Kateřina Šolonková, NA 4

Kouzlení s květy v kuchyni

Pomalu přichází jaro a s ním také jeho dary. Ano, řeč je o nádherných bylinkách zdobících naše krásné louky. Věřte nebo ne, neslouží jen ke koukání. Spousta z nás už v dnešní době nedokáže využívat těchto krásných přírodních čarodějek a jejich moci.

Sluníčko svítí, obloha je modrá s nadýchanými bílými chomáčky vaty, vše se zelená, rozkvétá, prostě nádhera! Sedíme na louce uprostřed koberečku ze sedmikrásek, opodál se svítí zlaté petrklíče, naše oko samozřejmě nepřehlédne macešku či podběl. Tolik barev! Věděli jste, že s těmito rostlinami dokážeme připravit velice chutnou a nádhernou bábovku? Jako dekorace je to opravdu úžasné! Ovšem, že si můžeme práci usnadnit, skočit do prvního lepšího obchodu nebo si objednat na internetu

požadované bylinky, ale neztrácí to své kouzlo? Myslím si, že bychom si to mohli zkusit jako před několika lety!

A co bychom potřebovali? To je snadné! Košíček nebo nádobku, do které si natrhané květy dáme, můžeme si vzít pár rukavic a jsme připraveni vyrazit! Dle mého jsou nejvhodnější kvítky k ozdobě takové veselé bábovky například fialky, které dodají barvičku a vůni. Dále například již zmiňované sedmikrásky! A jak tedy bábovku nazdobit? To je naprosto jednoduché, sama musím říct, že také velice efektivní.

Kvítky řádně propláchneme a vybereme ty nejkrásnější, upečenou klasickou bábovku polijeme čokoládou, kterou jsme si roztopili a poté před zaschnutím pokládáme květy na čokoládu, krásně tak hraje různými barvami! Nemusíme je vybírat! Nenechme se připravit o krásné dary, které nám příroda nadělí. Uznejte, že tato verze zdobení je mnohem zdravější než zakoupené ozdůbky, které jsou převážně z cukru.



Anna Bojková, LA 3

5 tipů, jak zvládnout maturitu

Průběžné učení – nespolehejte na to, že se vše naučíte týden před maturitou. Budete pod daleko větším tlakem a informace nebudou tak kvalitní, jako kdybyste se učili průběžně. Maturita bude pro některé z Vás obrovskou zkouškou, jelikož k maturitě je zapotřebí naučit se látku za celé čtyři roky, proto raději nenechávejte vše na poslední chvíli, ale dostávejte informace do své hlavy postupně.



Dobré vztahy – ať chcete, nebo ne, hodnocení u maturity je velmi často subjektivní. Pokud máte s nějakým vyučujícím dobré vztahy, je Vám schopný leccos odpustit, ale pokud si během čtyř let budete špatné vztahy, mohou Vám kantoři zkoušení pěkně osladit.

Učte se intenzivně a soustředěně – problémem dnešního světa je, že jsme neustále online, připojení ke světu. V mnoha ohledech je to super, ale co se týče učení nebo nějaké práce, je to spíše na škodu. Pakliže se chcete učit rychle a intenzivně, musíte studovat soustředěně a intenzivně. Toto se bohužel nedá realizovat, pokud se učíte

a zároveň sledujete mobilní zařízení nebo televizi. Výborná technika je „rajčatová technika“, kdy si na svých stopkách nastavíte čas dvacet pět minut a při spuštění se zavazujete, že se budete 100% věnovat jen učení. Nesmíte se nechat ničím vyrušit a plně se soustředit na danou věc. Jakmile časovač zapípá, máte 5-8 minutovou pauzu, při které můžete dělat cokoli. Po pauze začíná nových dvacet pět minut, ve kterých se můžete znovu intenzivně učit.

Okno (jak si vzpomenout) – i když se pilně a poctivě učíte, můžete se Vám u maturity stát, že budete mít „okno“. Co dělat v takové situaci? Ze všeho nejdřív je důležité, abyste se uklidnili a nezačali panikařit, párkrát se zhluboka nadechněte a uznejte, že je lidské občas něco zapomenout. Následně zavřete oči a představte si místo, kde jste se informace učili, pokuste se vzpomenout na co nejvíce detailů. Co jste dělali před učením? Co jste dělali po učení? Jaké informace jste se učili před a jaké po? Chvilí takhle přemýšlejte a je pravděpodobné, že si na něco vzpomenete.

Aktivní učení – každý z Vás si pod pojmem „učení“ představí něco jiného. Bohužel někteří studenti se neumí efektivně učit, a proto se okrádají o drahocenný čas a energii. Jestliže nechcete mrhat svým časem a energií, měli byste se učit „aktivně“. Například si letmo pročtete své zápisy a následně se z nich vyzkoušíte. Teprve až po tom, co dokážete zodpovědět na vaše otázky, si můžete být jisti, že dané učivo umíte.

Natálie Lysáková, LY4

Módní trendy jaro 2020

Jarní trendy pomalu, ale jistě přicházejí do obchodů. Zde jsem pro vás připravila ty nejdůležitější nové módní trendy na jaro 2020, které jsou nositelné, a určitě je v ulicích uvidíte. Pojdte tedy dříve, než si něco koupíte, zjistit, co se bude tento rok vlastně nosit.

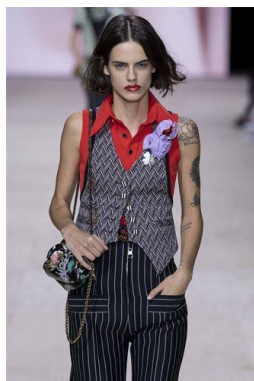
Bermudy

Pokud zrovna nejste příznivcem krátkých šortek, které jsou také v módě, kupte si bermudy. V kombinaci se sakem jako kostým jsou totiž nejlepší a můžete v nich jít klidně i do kanceláře. Máte-li odvalu, kupte si kožené.



Vestičky

Módní návrháři se inspirovali pánskými modely a do šatníků pro ženy pro rok 2020 zařadili vestičky nejrůznějšího střihu. Nejvíc in budete, když ji obléknete na košili pod sako. Skvěle bude vypadat například i na roláku k dlouhé sukni.



Tapetový vzor 60. let

Toho se bát nemusíte. Módní domy jako Prada, Gucci či Fendi sice inspiraci v dobách, kdy Beatles byli na vrcholu, hledaly, tentokrát ji ale získaly někde úplně jinde. Vzory, které uvidíte na šatech na jaře 2020, se totiž objevovaly v 60. a 70. letech na tapetách a čalounění! Zatímco u květinových vzorů se jednalo o romantiku, tato inspirace je více psychedelická. Líbí se vám?



Bílá košile

Klasická bílá košile byla, je a bude základním kouskem šatníku každé ženy. Pro jaro 2020 ji ale módní návrháři povznesli na módní kousek a dodali jí šmrnc. Přidali vzory, výrazné knoflíky, ozdoby, aplikace a z bílé košile je opět hit. Zvolit můžete kousky s originálně střiženými rukávy, kombinaci transparentních materiálů i košile ozdobené perím.



Háčkování nejen pro babičky

Háčkování už dávno není doménou pouze našich babiček. Nyní se tato technika vrací opět do módy. Háčkované šaty budou totiž horkým trendem jara 2020! A nejen ty, budou se nosit i háčkované sukně, tílka nebo svetříky. Zvládnete si takový model vyrobit sama?



Denisa Landecká, LY4



Bouře a člověk

Ve společnosti často nepochopená jsem,

stávám se proto bloudivým psem.

Zdám se trochu arogantní a zlá,

ale nikdo se mě neptá,

zda mě nic netrápí.

Ale jen samotář pochopí,

že samota mým lékem je.

Horké poty krůpěje,

často polívají můj stesk

jako v bouři rychlý blesk,

který hledá své místo,

ale je mu již předem jisto,

že útěchu v hřmění nenajde,

přestože na zem hlasitě sejde.

Mým domovem se častokrát stává,

člověk, který mi z dálky mává
bílým šátkem na pozdrav
v údolí plném krav.
Vím, nikdy se s ním již nesetkám,
proto v slzách často uléhám.
Mé city křičím do tmy,
že nikdy už nebudeme my.
Proč mi osud nadělil tak těžké chvíle?
Ani veškerá má píle,
nepustí mě zpátky k těm, co jsem mívala tak ráda,
proto člověk tak často strádá.
Onen cit, jež nazývá se láska
v člověku propuká jistá válka.
Můžu se tohoto života kdykoliv vzdát,
co se tím ale může stát?
Budu již konečně volna?
Ne! Nesmím být tak pyšná.
Život je boží dar,
již nepomůže žádný bar.
Jako laň prchám před oním světem
vstříc dalším bolestem,
které čekají na naší cestě trnité.
City dál nechávám přikryté
pod vlečkou plné tajemství,
se společností plnou závistí.
Minulost nechávám za zády.

Dávím se nesmyslnými pády,
jež nám život nachystal.
Jsem jen další člověk, co se nachystal.

Alice Ondovčáková, LY 3

Pýcha a pád

Dnešní básně jen o lásce jsou,
jak dva milenci putují tmou.
Proč se ale nepíše
třeba o lidské pýše.
Každým dnem ji vidáme
a za zády druhých tajně líbáme.
Doufáme, že je to ona ta pravá,
že na nás někde čeká skrytá sláva.
Veškerou svou láskou ji poutáme
a tajně doufáme,
že nám to brzy oplatí.
Však každý pak brzy zaplatí.
Po pýše následuje pád
a nikdo není rád,
když obličejem líže zem.
Najednou skromnost chceme sem.
Tu křehkou průzračnou bytost, jež tu vždy pro nás byla.
Však už jen pavučina tkaná po ní zbyla.

Voláme, nařikání, chceme ji opět mít,
však nikdo netuší, že kde je pýcha, skromnost nemůže být.

Alice Ondovčáková, LY 3



Můžete věřit vlastním očím?

Téměř každý člověk je v dnešní době uživatelem internetu a většina uživatelů je alespoň trochu poučena o tom, jak se na síti chovat bezpečně. Jak se ale můžeme chovat opravdu bezpečně, když nerozeznáme, co je skutečnost? Lidé znají obecně známá pravidla, jako neotevírat e-maily z neznámých a podezřelých adres, neodepisovat cizím lidem na zprávy, či nevěřit informacím z neověřených zdrojů. Jste si ale stoprocentně jisti, že člověk na fotografii nebo videu na ověřené stránce je skutečně tím, kým by měl být?

Často se setkáváme s nahranými rozhovory různých slavných osobností, které nám přinášejí zajímavé informace. Mohou jimi být herci, moderátoři nebo také politici. Pokud je vidíme na videu, nemáme důvod nedůvěřovat tomu, co říkají. Jsou to skutečně oni? To je otázka, na kterou je pro běžného člověka náročné odpovědět. Problémem dnešní doby je totiž Deepfake. Deepfake je technologie, která pomocí umělé inteligence vytvoří simulaci člověka díky nasbíraným informacím a modelům jeho chování. Jako zdroj informací slouží již dříve nahrané fotografie a videa. Umělá inteligence na základě těchto dat dokáže vytvořit přesvědčivý obraz osoby, který vykonává a říká to, co by osoba za žádných okolností neudělala. Nejčastěji se tato „padělaná osoba“ vloží do již existujícího videa se skutečnou osobností, aby působila co nejvěrohodněji. Znamená to, že si budete myslet, že sledujete proslulou nějakou významnou osobnost, ale ve skutečnosti budete sledovat nahrávku s falešnými informacemi vytvořenou umělou inteligencí. Deepfake videa můžeme na internetu

najít jednoduše zadáním názvu této technologie do vyhledávače. Nalezneme řeči zpěváků, prezidentů, ale i útržky z filmů, ve kterých se najednou vyskytuje úplně jiný herec, než má být.

Při troše pozornosti můžeme Deepfake od reality poměrně snadno rozeznat – zvláštní mimika a proměnlivost barvy pleti je zatím ve většině případů znát. Pokud se však bude tato technologie nadále vyvíjet, bude stále těžší rozeznat skutečnost od podvodu. Pořád věříte tomu, co na internetu vidíte?

Nela Laufková, LY4

Život s epilepsií

Epilepsii zná pravděpodobně každý, alespoň u nás na zdravotnické škole určitě. Pro ty, kteří si nejsou jistí, je epilepsie zjednodušeně onemocnění mozku. Jedná se o opakované záchvaty přechodné mozkové dysfunkce podmíněné excesivními výboji mozkových neuronů. Projevuje se zejména záškuby svalů či celého těla. Není to zrovna nejhezčí pohled a život s epilepsií není snadný. Zvláště když má toto onemocnění váš čtyřnohý kamarád.

Myslím si, že málokdo ví, že epilepsií může trpět i pes. Pro majitele zvířete se může tedy jednat o šok, když jejich mazlíček dostane záchvat. Znímám to z první ruky. Dokud můj Sam neměl svůj první, neměl jsem vůbec zdání, že by něco takového mohl mít. Přitom jako bigl je k onemocnění ze všech plemen nejnáchylnější.

První záchvat se projevil hrůzostrašně. Spadl na zem, byl ztuhlý a nehýbal se. Vypadal jako mrtvý. Až po několika minutách bezvládného ležení začal sebou škubat a z úst mu začala téct bílá pěna. Instinkt nám říkal, že by bylo nejlepší polít ho vodou. Nakonec se probral, ale byl jako smyslů zbavený.



Od veterináře jsme se dozvěděli, že se jedná právě o epilepsii. Mohlo se jednat o ojedinělý záchvat, ale měli jsme být připraveni na další. Ten se dostavil měsíc po prvním, tentokrát jsme však věděli, co a jak. Další přišel za tři týdny, a navíc dvakrát po sobě, a proto jsme již začali být zoufalí.

Veterinář nám předepsal léky, které pravidelně našemu Samovi dáváme zabalené v šunce. Časem si dokonce vybudoval reflex, čímž jsem si mohl ověřit výzkum I. P. Pavlova o podmíněných reflexech. Život s jeho epilepsií není přesto snadný, neboť pilulky pouze pomáhají k mírnění intervalu nemoci. Stále dostává záchvaty. Nejhorší na tom je, že nevíte, kdy bude další. Už se stalo, že nás probral ve dvě ráno svým zběsilým škubáním. A co když nejsme doma? Mívám o něj velký strach. Podle mě je dalším hrozným pocitem i bezmoc, jež

při jeho záchvatu cítím. Nelze nic dělat a musím počkat, než odezní. Navíc i samotný pohled není zrovna nejhezčí.

Napadlo mě, proč takto zbytečně trápíme sebe i Sama a zda by nebylo lepší jej nechat utratit. Život by byl

lehčí, ale rozhodně ne lepší. Jistě, chodím spát pozdě, abych se ujistil, že je můj pes v pořádku, a neustále se o něj bojím. Avšak tato negativa převažují vše krásné spojené s ním. Svěho psa miluji i s jeho onemocněním a nikdy bych se ho nevzdal.

Patrik Tancoš, LY4

Jarní očista

Po období Vánoc a plesů bychom měli zavést správnou životosprávu, protože v tomto období na ni vůbec nemyslíme. Je dobré tělu jednou za čas dopřát správnou očistu. Kdy jindy začít než na jaře? Očistná kúra po sezóně přejídání má důležitý význam také proto, že jde o pochřipkové období. Člověk může být unavený a bez energie. Také se vám úprava jídelníčku může hodit kvůli nadcházející letní sezóně.

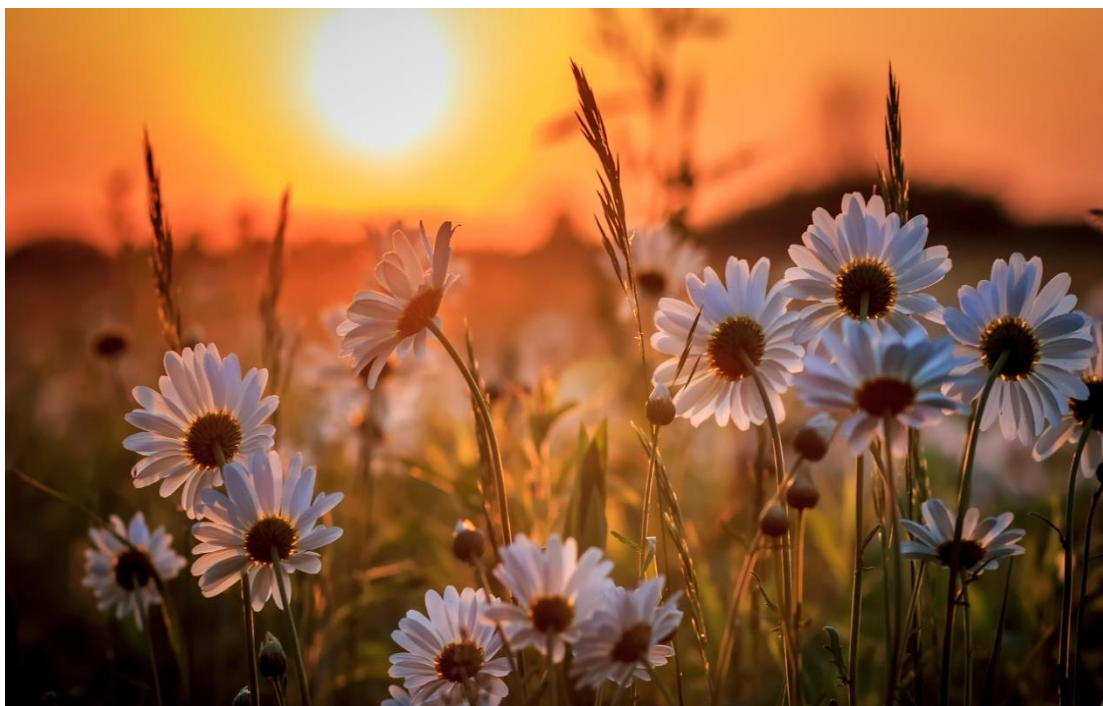
Jarní očista není jen prostředek pro snížení hmotnosti, ale je také důležitá pro prevenci před civilizačními chorobami. Také zvyšuje imunitu a kondici.

Zásadní pro jarní očistu je pitný režim a přidání luštěnin do jídelníčku. Doporučuje se vypít denně 2–3 litry tekutin, pochopitelně neslazených a neperlivých. Klade se důraz také na pestrost tekutin. Měli byste upřednostnit spotřebu rostlinných olejů a snížit spotřebu živočišných tuků, konzumaci uzenin a tučných masných výrobků, sůl a konzumaci sladkostí a slazených nápojů.

Na snídani se doporučuje konzumovat lehčí jídla. Cereálie nebo tmavé pekařské výrobky, aby se organismus zbytečně nezatěžoval. Čerstvé ovoce by také nemělo chybět. Oběd má být kaloricky vydatný. Vhodné je proto drůbeží maso a ryby zbavené kůže, doplněné čerstvou zeleninou, případně libové vepřové a telecí maso v omezeném množství. Na večeri jsou nejvhodnější různé těstoviny a saláty z čerstvé zeleniny.

K jarní očistě určitě patří také bylinky. Užívání přípravků s ostropestřcem mariánským zlepšuje jaterní testy, klesá hladina cholesterolu, stoupá výkonnost organismu a mizí zažívací potíže. Při celkové očistě těla pomáhá také zelený čaj. Pro jarní očistu je nezbytný pohyb. Vhodný je aerobik, cyklistika nebo kolečkové brusle, plavání, turistika a různé rekreační sporty. Pokud se opravdu nemůžete sportu věnovat, zkuste například chůzi. Stačí vystoupit z autobusu na cestě do práce o dvě zastávky dříve a zbylou cestu jít po svých.

Tereza Dančevská, LY4



Jarní detoxikace

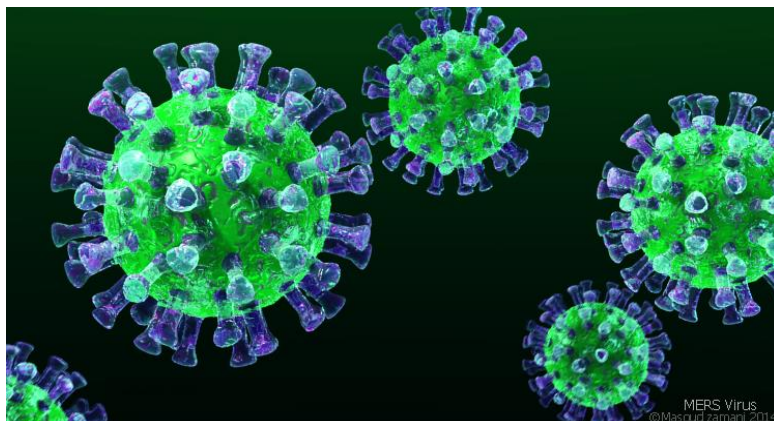
Když se řekne jaro, většina z nás si představí rozkvetlou přírodu, slunečné počasí a velikonoční svátky. Spousta lidí, tedy převážně žen, si také vybaví nějakou jarní očistu pro své tělo, aby své tělo zbavili toxinů a připravili svou postavu na léto. Detoxikace, to je očištná kúra. A také slovo, které se v poslední době velmi často užívá. Bohužel ne vždycky ve správných souvislostech. Mnoho lidí totiž vnímá detoxikaci jako drastičtější dietu a cestu k rychlému zhubnutí. Další za ní vidí půst a naprosté několikadenní hladovění. Otázkou však je, jak na to? Jak to udělat správně, ať si neublížím?

Mnoho z nás na jaře svlékne těžké svršky, odloží bundy, kabáty a čepice a čeká, že se dostaví onen blažený pocit lehkosti. Ale ouha. Pocity těžkosti na jaře prožíváme i v lehčím oblečení. Místo, abychom si plnými doušky užívali jara a ožívající přírody, trápí nás zažívací potíže a nepříjemná únava. I proto je tak oblíbená jarní očista.

A jak by tedy očista měla vypadat? Vhodné je pít bylinných čajů, ideálně jako týdenní pitná očištná kúra. Jaké bylinky můžeme použít? Často je doporučována očista čajem z mladých zelených kopřiv. Pokud jde o pitný režim, doporučuje se vypít denně 2 – 3 litry tekutin, pochopitelně neslazených a neperlivých. Pro detoxikaci organismu je vhodné užívat čerstvé sezónní plody z místních zdrojů, mladé výhonky rostlin, listovou zeleninu, také chřest, česnek, zázvor nebo koriandr. V nejlepším případě bychom měli jíst co tři hodiny v malých dávkách, ať tělo zbytečně nevyhládne a netrpí.

Totíž právě postupná a pravidelná detoxikace, která zlepšuje zdravotní stav, odvrací stárnutí a pomáhá se zkrášením. Během ní dojde ke spoustě dějů s pozitivními následky. Obnoví a zvýší se činnost orgánů, které naše tělo čistí, tedy především jater a ledvin.

Nicola Hahnová, LY4



Koronavirus - je třeba panikařit?

Co je koronavirus?

Koronaviry jsou obalené jednovláknové RNA viry s pozitivní polaritou. Jejich název je odvozen od charakteristického uspořádání povrchových struktur lipidového obalu ve tvaru sluneční koróny. Dosahují velikosti kolem 120 nanometrů. Zahrnuje 4 rody (alphacoronavirus, betacoronavirus, gammacoronavirus a deltacoronavirus). Koronaviry byly původně známy jen jako původci infekcí zvířat – ptáků a savců. Jednalo se o jednotlivé formy z rodu Alphacoronavirus, které způsobovaly např. virové infekce drůbeže a jiných ptáků, ale i skotu nebo domácích zvířat (psů a koček). Od 60. let 20. století byly zjištěny i u lidských onemocnění. Zpočátku šlo jen o běžná nachlazení, ale koronaviry z rodu Betacoronavirus jsou původci i některých závažných respiračních chorob z posledních let. V roce 2002 se objevilo nové závažné onemocnění - SARS (syndrom náhlého selhání dýchání). O deset let později byla diagnostikována nová forma obdobně závažného onemocnění – MERS. Na sklonku roku 2019 vznikl v Číně nový typ nebezpečné choroby COVID-19 a začal se postupně šířit do dalších zemí. K 1. březnu 2020 zemřelo na následky nakažení 2 996 lidí a nakaženo bylo více než 87 500. Virus byl potvrzen kromě Číny i v 66 dalších zemích, včetně České republiky (k 1. březnu 2020). Takže prakticky nejde o nic nového, jen nový typ choroby.

Média, mýty a fakta

Média tuto chorobu, či samotný vir překrucují. Místo toho, aby tuto událost nazývali COVID-19, tak jej označují stále jako Koronavirus samotný. Zveličují závažnost situace a úmrtnosti. Aktuálně (4. 3. 2020) nakažených po všech kontinentech (kromě Antarktidy) je 94 536 lidí. Kromě samotné Číny je převaha v severní Itálii či v Jižní Korei. Uklidňujícím faktem je však úmrtnost, která je pouze necelá 3 % (3 247)

a vůbec tím nejlepším, že je vyléčeno zhruba 51 039 osob. Mýtem této choroby je i skutečnost, kdo je nejvíce náchylný na tuto nemoc. Nejsou to ani děti ani normální dospělý, pouze lidé se slabší imunitou (což mohou být i starší lidé) a lidé se špatnými hygienickými návyky. To však neznamená, že ostatní skupiny lidí se nakazit nemohou, jen jsou na tom procentuálně lépe. Dále se objevuje historka, že roušky a respirátory nám pomohou se nenakazit. Není tomu tak. Rouška pomůže maximálně jen, aby se nenakazili ostatní. Jak uvádí doporučení ministerstva zdravotnictví, zcela zásadní je chovat se jako při klasickém respiračním onemocnění včetně chřipky. To znamená: Vyhybat se těm, kdo jsou zjevně nemocní; dodržovat základní hygienická pravidla; používat například i dezinfekci, pokud jsme v kontaktu s nakaženými, a nezdržovat se v místech s vyšším počtem lidí.

Kdy bude epidemie kulminovat?

Původní odhady čínských vědců hovořily o tom, že by epidemie mohla být u konce v druhé polovině března, kvůli šíření koronaviru mimo čínské hranice jsou ale odborníci skeptičtí. Zatímco v Číně nárůst počtu nových případů od poloviny února klesá, v řadě ostatních zemích se situace zhoršuje – úterý 25. února se stalo dokonce prvním dnem, kdy počet nových případů hlášených mimo Čínu přesáhl počet nově infikovaných v nejlidnatější zemi světa.

„To, co je pro nás v tuto chvíli důležitější, je, jak se vyvíjí svět, a tady bohužel dochází k zhoršování téměř exponenciálnímu mimo pevninskou Čínu, to znamená, že epidemie je stále na vzestupu,“ podotýká Prymula.

Karin Valasová, LA1

https://www.irozhlas.cz/zpravy-svet/koronavirus-cina-priznaky-lecba-mapa-wu-chan-vakcina-umrtnost-italie-prevence_2002280600_eku

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Koronavirus>

Magie svíček

Věřím, že mnoho z nás si často doma zapaluje svíčku pro zpříjemnění nebo navození správné atmosféry. Uvažovali jste ale nad tím, co znamená barva svíčky? Nebo si vybíráte jen na základě vaší oblíbené barvy?

Mezi nejčastěji viděné barvy můžeme uvést červenou, růžovou, oranžovou, žlutou, zelenou, modrou, fialovou, bílou, černou nebo hnědou svíci. Pojďme si tedy o každé barvě něco málo říct!



Červená svíce

Červená barva svíčky podporuje naše zdraví, fyzickou energii, ale zároveň i vášně a pudy. Může nás ochraňovat před naší vlastní zlobou. Tuto svíci můžeme použít i při obraně proti zlobě někoho jiného, která je ale mířena na nás, nebo k utlumení vášně.

Růžová svíce

Růžová barva značí lásku, přátelství, relaxaci, něhu a odpočinek. Tyto svíčky se používají při rituálech, které mají za následek zintenzivnění naší lásky, například když pocítujeme, že v partnerství láska uvadá.

Oranžová svíce

Barva, která v nás podporuje energii a vliv. Tato svíčka je velice užitečná pro nás studenty, protože když před sebou máme těžkou písemku nebo zkoušení, je vhodné si svíci při učení zapálit. Lze ji však použít i v případech, kdy chceme dosáhnout něčeho, po čem už dlouhou dobu toužíme.

Žlutá svíce

Barva podněcující intelekt, sebedůvěru, komunikaci, výmluvnost, cestování nebo pohyb. Další svíčka, kterou by studenti mohli využívat, protože má stejný účinek jako svíčka oranžová. Rovněž totiž slouží k tomu, abychom se byli schopni lépe a snáz naučit nové věci.

Zelená svíce

Svíčka, kterou by si měl koupit každý, který touží po dostatku peněz, stability v zaměstnání, prosperity, plodnosti nebo léčení a růstu osobnosti. Zapálení zelené svíčky je vhodné při hledání zaměstnání, při touze být povýšen nebo při žádání o zvýšení platu.

Modrá svíce

Barva podporující léčení, klid, pohodu, spánek, trpělivost a štěstí. Pokud trpíte problémy se spaním, tak si pořiďte modrou svíčku, vezměte si ji do ruky a v mysli si představte, jak celou noc pokojně spíte. Než ulehnete do postele, tak svíci na chvíli zapalte a těsně před spaním ji zase uhašte. Dále jsou modré svíce dobré při očistění od zlosti a negativity.

Fialová svíce

Jedná se o symbol moci a síly. Jsou také vhodné při uzdravovacích procesech, meditacích nebo při jiných spirituálních činnostech, u kterých člověk potřebuje dodat sílu (výklad tarotových karet nebo věštění za pomoci kyvadla). S fialovými svíčkami se rovněž můžeme setkat při masážích.

Bílá svíce

Tato svíce podporuje vnitřní a vnější očistu. Může se využívat na místech, kde se stala nepříjemná situace. Navozuje zároveň i větší míru pozitivitu. Je to jediná svíce, která může nahradit jakoukoliv jinou barvu.

Černá svíce

Černá svíce má podobná účinek jako svíce bílá, protože pohlcuje veškerou negativitu. Slouží tedy také k očištění od negativních a škodlivých energií, k odvykání od zlovyků. Používá se k vytvoření obranného štítu vůči lidem, kteří na nás přenášejí špatnou náladu nebo energii.

V závěru bych tedy všem školou povinným doporučila nakoupit si velkou zásobu žlutých a oranžových svící, aby se nám známky trochu vylepšily a abychom byli zase o něco chytřejší. Všem maturantům také přeji hodně štěstí při skládání maturity.

Karolína Čaplová, LY4

Novinky v medicíně

Tma i po probuzení

Jako každý večer jsem nemohl usnout kvůli mým problémům se spaním, které mě trápí už minimálně pět let. Ano, v mých 65 letech to není nic neobvyklého, ale i tak jsem si pořád nezvykl. Po dlouhém čtení na mě padla únava, která mi konečně pomohla usnout. Ráno po probuzení vše vypadalo naprosto stejně jako každý jiný den. Uvařil jsem si kávu, udělal si snídani a sedl si s ní na terasu s krásným výhledem do jasně zbarveného lesa, kde svými nádhernými hlásky zpívali ptáci ranní písničky.

Po vynikající snídani jsem se šel připravit na cestu do práce. Pracoval jsem v městské knihovně, kde jsem předčítal dětské knížky. Této profesi jsem se věnoval již 7 let. Večer po náročném dni jsem si nachystal drobnou večeři a šel si zase číst. Z ničeho nic se mi spojovaly řádky a ilustrace se mi ztrácely do jedné skvrny. Říkal jsem si: „Buď v pohodě, je to jen z únavy.“ V tu chvíli jsem si uvědomil, že se mi to stalo už při ranním čtení. Položil jsem knihu na dřevěný stůl ležící vedle mé postele a se slovy: „Zítřka to bude v pohodě,“ šel spát. Další ráno jsem se probudil a můj zrak byl mnohem, mnohem horší. Ihned jsem si zavolal sanitku, protože sám bych do nemocnice nedošel.

V nemocnici mi sdělili, že se u mě velice rychle rozvíjí zrakové onemocnění, při kterém v důsledku věkem podmíněné makulární degenerace přestávají pracovat buňky ve žluté skvrně (takzvané makule), tedy v místě nejostřejšího vidění. Po týdnu už jsem pomalu nebyl schopen rozeznávat knihy ani obličej. Můj stav se rychle horšil, a tak mi doktor nabídl odbornou studii, kde bych působil jako dobrovolník při léčbě této nemoci, a já bez dalšího rozmyšlení řekl: „Ano, nemám co ztratit.“ O odbornou studii se zajímalo Londýnské centrum na léčbu slepoty.

Za tři dny už jsem byl v Londýně a podstupoval potřebná vyšetření k operaci. Jednalo se o operaci, při které se použijí kmenové buňky jako jakási záplata na obnovu části sítnice. Tato metoda je nová a ještě je pořád ve fázi výzkumu, tak mi nestačilo nic jiného než věřit, že bude účinná.

Po probuzení se výsledky nevěděly hned, ale s následujícími dny jsem dostával lepší a lepší zprávy. Je jasné, že můj zrak už nebude jako dříve. Víím, že už nebudu moci asi předčítat, ale i tak jsem vděčný za to, že budu moci zase rozlišit obličej, dokonce si i přečíst knihy s většími písmeny. Doufám, že nebudu posledním dobrovolníkem této studie a také doufám, že se tato metoda bude používat častěji na vyřešení této nemoci.

David Zima, LY4

Živelné pohromy Austrálie

Jistě jste si nemohli nevšimnout katastrofy, která na přelomu roku 2019 a 2020 zasáhla Austrálii. Požáry začaly v září, připravily o život celkem 33 lidí a odhadem přes miliardu zvířat. Ačkoliv jsou pro Austrálii sezónní požáry obvyklé, tento rok je zkomplikovalo dlouhé období sucha, které Austrálii sužovalo již tři roky. Nejhorší byl



poslední rok, který se po měření ukázal jako zatím nejteplejší a nejsušší vůbec. Tím pádem se požáry šířily velmi dobře a postihly až 117 tisíc kilometrů čtverečních. To je rozloha stejná jako Česko a Slovensko dohromady.

Ačkoliv už požáry v Austrálii ustaly, byly jen částí jedné z mála katastrof, kterými si teď Australané prochází. Nejprve sucho, které vystřídaly mohutné požáry. Ty měly za následek

to, že se v Austrálii dokonce zahřála i atmosféra, a tím pádem mraky udržely více vody po delší dobu, tím pádem požáry trvaly déle. Obrovské deště, které se teď na Austrálii spustily, sice pomohly uhasit ohně a vyřešit sucho. Jsou však tak velké, že způsobují povodně, příliš vysušená půda totiž vodu nedokáže tak dobře vsáknout. Takže se teď Australané musejí vypořádat s další katastrofou. Vědci



tomuto jevu říkají „sloučené extrémny“. Znamená to, že jedna klimatická katastrofa zesiluje tu další.

Díky těmto jevům jsme si schopni všimnout globálních klimatických změn, které Zemi čekají. Ať už jde o požáry, sucho, povodně, tání ledovců, stoupání hladiny moří, vymírání druhů, či šíření chorob. Časem se budeme



muset jako lidstvo těmto klimatickým změnám přizpůsobit. Ačkoli si my lidé myslíme, že matku přírodu porazíme, není to tak. A ona nám to bravurně dokazuje.

Vojtěch Kobiela, LY4

Tip do kin

V síti

Film českého původu v režii Barbory Chalupové a Víta Klusáka měl svou premiéru již 27. 2. 2020, avšak věřím, že bude stát za to se na něj zpětně podívat. Jedná se o dokumentární film o tématu „Zneužívání dětí na internetu“. Jen ze statistik vyplývá, že bezmála třetina českých dětí na vlastní oči zažila, že před nimi někdo masturboval prostřednictvím webkamery. Celý film je založen na experimentu, co zažívají děti ve věku 11-13 na internetu, jak se tak zvaní predátoři pod falešnými dětskými profily chtějí “pouze” seznámit se svými vrstevníky. Tyto triky však tři herečky a autoři obrátí později proti samotným lovcům. Film trvající 100 minut je tedy nejen zajímavý, ale i velmi poučný.

Black Widow

Fanoušci Marvel se mohou těšit na premiéru filmu Black Widow 30. 4. 2020. Hlavní roli Black Widow si jako v ostatních filmech, například v sérii Avengers, Scarlett Johansson. Můžeme se tedy jistě těšit na spoustu akce, postav a poslední film herce v roli Iron man, Robert Downey Jr. Film se bude odehrávat mezi Captain America: Občanská válka (2016) a Avengers: Infinity War (2018).



Karin Valasová, LA1