

OZDRAVA!!!
AVANT20!!!



SZ
VOZ

Obsah

VÁNOCE JSOU TADY	4
VÁNOČNÍ ČAS.....	4
VÁNOČNÍ ATMOSFÉRA	5
ZIMNÍ NOC	5
VÁNOCE	6
OBDOBÍ KLIDU?	6
NEJNEBEZPEČNĚJŠÍ VÁNOČNÍ ONEMOCNĚNÍ	7
JAK SE VYHNOUT PŘEDVÁNOČNÍMU SHONU	8
CO JE TO VLASTNĚ ADVENT?	9
KOLEDY	9
ANGLICKÉ KOLEDY	10
ŠPANĚLSKÁ KOLEDA	11
NĚMECKÁ KOLEDA	11
SLOVENSKÁ KOLEDA	12
POLSKÁ KOLEDA	12
TICHÁ NOC	13
KRÁTKÁ UKÁZKA Z NĚMECKÉHO ORIGINÁLU	14
POLSKÁ VERZE	14
SLOVENSKÁ VERZE	14
DĚJINY ČESKÝCH VÁNOČNÍCH KOLED A PÍSNÍ	15
NARODIL SE KRISTUS PÁN:	16
PÁSLI OVCE VALAŠI:	17
MY TŘI KRÁLOVÉ:	18
PŮJDEM SPOLU DO BETLÉMA:	18
VÁNOCE, VÁNOCE PŘICHÁZEJÍ	19
DÁRKY LEVNĚ A KREATIVNĚ	20
ŽIVÝ, ČI UMĚLÝ?	20
VÁNOCE V AUSTRÁLII	21
24. PROSINEC - PRO NÁS SVÁTEČNÍ DEN, PRO ČÍNU OBYČEJNÝ	22
OSTRAVSKÉ VÁNOCE	23
CO KDYŽ NEHCEME KLASICKÝ VÁNOČNÍ STROMEČEK?	23
FITNESS CUKROVÍ	25
PERNÍČKY	25
MANDLOVÉ SUŠENKY	25
VOSÍ HNÍZDA	26
LINECKÉ CUKROVÍ	27
PAŘÍŽSKÉ ROHLÍČKY	28
ZDRAVÉ VÁNOČNÍ CUKROVÍ	29
SKOŘICOVÉ HVĚZDIČKY	29
MAKOVO-SEZAMOVÉ KULIČKY	29

CELOZRNÉ VANILKOVÉ ROHLÍČKY	29
VÁNOCE BEZ PŘIBÍRÁNÍ? OVŠEM! ZDE JE PÁR RECEPTŮ, KTERÉ VÁM ZAJISTÍ ŠTÍHLOU LINII I PŘES VÁNOČNÍ SVÁTKY.	30
KOKOSOVÉ KOSTKY	30
CITRÓNOVO-MANDLOVÉ KULIČKY S KOKOSEM	30
ZDRAVĚJŠÍ VÁNOCE?	31
1. VYBÍREJTE ZDRAVĚ	31
2. MÉNĚ A LÉPE	31
3. NEOTŘELÝ ZÁKLAD	31
4. JSOU I LEPŠÍ RYBY NEŽ KAPŘI.....	31
5. BRAMBOROVÝ SALÁT JINAK.....	32
NETRADIČNÍ RECEPTY NA VÁNOČNÍ DÁRKY	32
KULIČKY Z KOZÍHO SÝRA NALOŽENÉ V OLEJI	32
CUKETOVÉ MATESY	33
OPIČÍ MÁSLA	33
JEŽÍŠKOVA VNOUČATA.....	33
VÁNOCE PRO DĚTI BEZ RODINY.....	34
STAŇ SE POSLEM RADOSTI.....	35
JOKER	35
ZLOBA SE VRACÍ	36
TIPY NA VÝLETY	37
POHODLNĚ NA SVAHU	38
NOVOROČNÍ PŘEDSEVZETÍ.....	39
ŠKOLNÍ KOLO RECITAČNÍ SOUTĚŽE	40
VÝSLEDKY:	40
DEN STUDENTSTVA NA STŘEDNÍ ZDRAVOTNICKÉ ŠKOLE.....	41
DEN STUDENTSTVA	41
DEN STUDENTSTVA	42
DEN STUDENTSTVA	42
CO PRO MĚ ZNAMENÁ DOMOV	43
VÁNOČNÍ PŘÁNÍ.....	44
SLOVO ZÁVĚREM... ..	46

Vánoce jsou tady

A jsou tady opět Vánoce. Svátky klidu a pohody. Aspoň se to tak říká. Vesměs se všichni stresují, pečou, uklízejí... prostě v jednom kole. Já jsem ale výjimkou. Uklízím převážně celý rok. A to leden, březen, červen a o Vánocích prožívám hlavně zdobení.

Vánoční náladu opět nasávám plnými doušky a zároveň se nemůžu dočkat po štědrovečerní večeři Ježíška, nebo zpívání vánočních koled. Ale to není zdaleka vše, co mám na Vánocích tolik ráda.

U nás doma začínám pořádnou výzdobou už v listopadu. Nakoupím, připravím, zkontroluji. Co neblinká, není pro mě. Vše se pak ve výsledku třpytí, svítí, leskne a dodá Vánocům správnou atmosféru.

Každoročně začínám světýlky. V nákupním středisku nakoupím svítící řetězy, soby se sáněmi, jak je poslední dobou trendy, a v neposlední řadě vánoční svícen.

Vánočního soba se sáněmi umístím na vnějším parapetu okna v přízemí, aby každý, kdo projíždí kolem, viděl tu spoustu dárků, kterou veze pod stromeček. Hlavně pro mě.

Na horním parapetu vnitřní části okna je umístěn svícen se sedmi svícemi. Světelné řetězy jsou pověšeny na větvích stromů, keřů a zábradlí lemujícím schodiště k hlavnímu vstupu do domu. Pod střechou jsou světýlka v podobě padajících rampouchů. Obzvlášť se to vyjímá, když opět není sníh, na Štědrý den.

V mém pokoji je na každém volném místě baňka, svíčka, sobí rohy a lesknoucí se řetězy. Vše blinká, až přechází zrak a já z toho nemůžu pořádně ani spát.

Všem bych přála tak krásnou výzdobu, pohodu a prožití Vánoc, jakou mám já sama.

Šťastné a veselé po celý rok!

Denisa Landecká, LY4

Vánoční čas

1. prosince,

už je to tu zas.

Sněhové vánice,

zima a mráz.

Červená líčka

zdobí nám tvář.

A zmrzlá víčka,

sněhobilá zář.

Trhy, punče, stromeček

pomalu se chystají.

První adventní neděli

opět všichni vítají.

Dvacet tři dní uplyne

jak lusknutím prstu.

Ježíšek nám pokyne,

že Vánoce jsou tu...

Natálie Hašková, LY 3



VÁNOČNÍ ATMOSFÉRA

Začal se krátit den a prodlužovat noc
a my odpočítávali dny do Vánoc.
Nočním městem jsme procházeli,
tu krásu si užívali.
Z oken se linula vůně cukroví,
malí loupežníci o tom dávno ví.
Pomoc přislíbili,
avšak jen své žaludky naplnili.
Stromy byly ozdobeny,
pocit krásný přinášely.
Baňky na nich zavěšené,
světýlka různě poházené.
Všichni se na sebe usmívali,

Zimní noc

Zimní noc dlouhá je,
mráz mi nedává pokoje,
když venkovní ulicí jdu,
vždy na něj zanevřu.
Přede mnou ještě cesta dlouhá
já však poslouchám,
jak ke mně zima promlouvá.
Kabát špatný já si vzal
a vítr to rozpoznal
Jak dívka se zápalkami si připadám,
když se zapalovačem zahřívám.

tak moc rádi se v tu dobu měli.
Pomoc si nabízeli,
dokonce i muži v domácnostech pomáhali.
I ti největší mrzouti na světě,
by podlehli té nádheře.
Atmosféra vánoční je uvítala
a něco málo v nich ponechala.
Možná by se pořád nemračili
a úsměv někdy nahodili,
vzpomněli si na ten den,
který zdál se jim jako krásný sen.

Kristýna Vondráková, LY3

V žilách mi taje krev,
není to oku libé na pohled
Rád si dělám tyto procházky
přináší mi nové myšlenky.
Myšlenky na Vánoce a nový rok
a že budeme pít ohnivý mok
Tyto myšlenky mě tmou provází
když mi civilizace z dohledu odchází
a mou poslední nadějí zůstává.
že vánoční den brzy nastává



Vánoce

Vánoce, rodiny a dárků čas

snad Ježíšek přijde k nám letos zas.

Celý rok jsem se hodným snažil stát

a pravidlům neodporovat.

K Vánocům já chtěl bych psiho kamaráda,

leč rodina mě za ta zvířata už teď nemá ráda.

Snažím se o něj rok co rok,

ale zatím jenom vypadám jak cvok.

Nějaká věc do školy by se také hodila,

aby mě učitelka z hodiny zas nevyhodila.

Třeba novou kalkulačku nebo sešit,

abych nemusel své spolužáky zas ožebračit.

Svíce bude v neděli poslední zažehnuta

a snad přinese něco dobrého do života.

Za pár dní už budou Vánoce,

těšíme se na ně zase po roce.

Přeji tímto všem krásný vánoční čas

a ať prázdniny neutečou zas.

Sněží, je pěkně, pojďme ven,

ať na mobilech nestrávíme celý den.

Matěj Kubáník, LY 3

Období klidu?

Je prokázáno, že Vánoce v podobě, jak je dnes slavíme, tj. narozením „Ježíška“, byly poprvé slaveny v třetím až čtvrtém století, tedy v období raného křesťanství. Předtím to byly pohanské svátky spojené s oslavami slunovratu.

Ryba je tradiční postní jídlo a první zmínky o tom, že by se na našem území jedla Vánocích, pocházejí ze 17. století. Dnešního smaženého kapra s bramborovým salátem poprvé připravila M. D. Rettigová a v kuchařce se objevil v roce 1924. V současné době se však tento zvyk pomalu vytrácí. Na štedrovečerní večeři se začaly připravovat nejen naše sladkovodní, ale i mořské ryby, např. losos nebo dokonce kuřecí či vepřový řízek. Dodržování celodenního půstu proto, abychom viděli „zlaté prasátko“, většina dětí ani nezná.

Vůbec první česká koleda byla součástí spisu Štědrý večer, který sepsal na přelomu 14. a 15. století mnich Jan z Holešova (jmenovala se Vele, vele, stojí dubec uprostřed dvora). Další vánoční písně na sebe nenechaly dlouho čekat. V této době jsou koledy vytěsněny moderními popovými vánočními písněmi, které se linou z rozhlasu v každém nákupním centru již od poloviny listopadu. A pokud se zeptáte v prosinci některé z prodavaček, kterou vánoční píseň má nejraději, tak riskujete své zdraví.

V Čechách nemá jehličnatý stromeček jako symbol vánočních svátků také dlouhou tradici. V polovině 19. století ho od Němců, kde se tehdy začaly vánoční stromky ve větší míře objevovat, převzaly bohaté české měšťanské rodiny. Tento zvyk se pak pozvolna rozšiřoval. V 30. letech 20. století se objevily umělohmotné vánoční stromečky a stávaly se populární. Většina z nich byla vyrobena v továrnách, kde se vyráběly WC kartáče. Opravdu se jim někdy podobaly. Dnes se opět vracíme ke stromkům živým např. i v květináčích. Ale v Ostravě na Masarykově náměstí je strom umělý.

Dárky pod stromeček se začaly dávat nejprve dětem. Původně byly pouze symbolické, a to cukroví, jablka, ořechy, později také drobné předměty a pak i hračky, které se nejprve dávaly pod stromeček rozbalené. Od drobných dárků se již dávno upustilo. Ceny dárků šplhají do tisíců. Reklama na hračky, které si mají děti přát k Vánocům, začíná již v říjnu a je velmi účinná. Dítě si opravdu přeje to, co vidí v televizi, v letácích obchodních řetězců. Starší děti si zase přejí poslední modely mobilů, notebooků.



Československá komunistická vláda se stejně jako nacisté snažila co nejvíce potlačit křesťanskou podstatu Vánoc. Slavení Vánoc jako narození Ježíše Krista se Československo dočkalo znovu na Vánoce 1989. V současné době však českého Ježíška často nahrazuje Santa Klaus. Doba adventu se změnila na hon po vánočních trzích a nákupních centrech. Všichni se snaží předvést na Facebooku, jak mají v trendy barvách nazdobené adventní věnce, vánoční stromečky a nasvíceny domy.

Michal Křížák, LY 4

Nejnebezpečnější vánoční onemocnění

Vánoce se nevyhnutelně blíží, ano, je to tak, a jelikož se jedná o velmi kritické období, co se týče různých onemocnění, chci vás s nimi seznámit. Kromě klasických diagnóz, jako jsou chřipka, nachlazení, či zápal plic se můžeme o svátcích setkat s řadou závažnějších a podceňovaných chorob.

Jednou z nich je zaručeně nákupní horečka. Vždyť to určitě znáte. Na účtu výplata, v celé svojí kráse s kombinací všemožných slev a chutí koupit dárek úplně všem. A co to všechno dohromady znamená? Nákupní horečka je na světě, můžete si být jistí, že půlku prosince strávíte v nákupních centrech.

Bramborový salát je přítel nás všech. Jenže někteří lidé prostě neví, kdy mají dost. Proto musíme pamatovat na zlaté české přísloví: „Všeho moc škodí.“ Takový bramborový salát je velmi těžký na trávení a někdy může dojít až k tzv. otravě bramborovým salátem. Všechny tyhle následné hodiny probdělé na záchodě budou vašim jediným přítelem a můžete se ujistit, že bramborový salát už nikdy nebudete chtít vidět, nejméně teda na rok.

Velkým nebezpečím mohou být také televizní programy. Syndrom proležených Vánoc je trendem dnešní doby. Od rána do večera v televizi můžete sledovat pohádky, které jste už rok neviděli. Pro některé je velmi těžké odolat a vzepřít se tomuto onemocnění, ale pokud se tak stane, nesmíme zapomenout nakazit i své blízké a přizvat je na gauč. Svátky bychom totiž měli strávit se svou rodinou a přáteli.

Krásné Vánoce Vám přeje Vojtěch Kobiela z LY4

Jak se vyhnout předvánočnímu shonu

Pro někoho jsou Vánoce svátky klidu, míru a pohody a pro jiného jsou to dny, kdy nic nestíhá. Vonící jablka a skořice, tiše hrající koledy a smích dětí... o tom by měly být Vánoce. Stále častěji ale lidé spěchají, nestíhají, stále pracují, jsou ve stresu a přejí si, aby už konečně bylo po těchto svátcích. Přináším vám pár rad, jak si užít bezproblémové Vánoce.

Připravte si akční plán na pečení, úklid i nákupy

Ať už jste se rozhodli začít s přípravami včas nebo týden před Štědrým dnem, první krok je sestavit plán příprav. Najděte si 30 minut jen pro sebe, vezměte si papír a tužku a rozplánujte si jednotlivé činnosti. Jak na to? Zamyslete se nad všemi činnostmi, které vás v následujících dnech či týdnech čekají. Jde o všechny aktivity, bez kterých by Vánoce nebyly podle představ vaší rodiny. Patří sem:

- Nákupy potravin pro sváteční vaření a pečení.
- Pečení vánočního cukroví, příprava svátečních pokrmů.
- Úklid.
- Výzdoba domu nebo bytu.
- Nákup dárků, balicích papírů a stuh.
- Výběr vánočního stromku.

Dostatek energie = pohon pro vánoční shon

Všechno zařizování je zátěž pro organismus. Zkuste proto během adventu „najat“ na zdravější životní styl. Třeba na snídani místo bílého rohlíku si dejte celozrnné pečivo, díky kterému dostanete do těla až třikrát víc vlákniny. Vsaďte také na luštěniny – jsou plné draslíku, vápníku a železa.

Úsměv na rtech je nejhezčí dárek

Hod'te za hlavu stres z toho, že nemůžete splnit všechna přání, která se v dopise Ježíškovi objevila. O Vánocích je totiž skutečně důležité jen jedno – rodinná pohoda.

Když budete usměvaví vy, přenesete dobrou náladu i na své blízké. Žádné hádky, žádný stres, jen radost z toho, že se všichni po roce opět ve zdraví sešli. Vánoce totiž nemusí být stoprocentně dokonalé, hlavně když jsou jedinečné.

Šťastné a veselé!

Monika Štefková, LY4



CO JE TO VLASTNĚ ADVENT?

Rok uplynul jako voda a pomalu se opět blíží vánoční svátky. Celý advent nám přináší mnoho zvyků, pověr, rčení a někdy i povinností. Jako každý rok většina rodin bude na svém adventním věnci čtyři neděle zapalovat svíčku. Jaký má advent význam? Jak má vypadat adventní věnec? A na jaké datum vychází advent v letošním roce?

Slovo advent vychází z latinského slova adventus, které znamená příchod, a je dobou očekávání příchodu Spasitele. Doba adventu je přípravou na vánoční svátky. Dříve byla však doba adventní zároveň dobou postu, kdy byly zakázány zábavy, svatby a hodování. Advent byl také spojen s různými zvyklostmi a rituály. Například na svátek svatého Ondřeje dívky vyhazovaly z necek svinuté šátky, aby zjistily, která z nich se nejdříve provdá. Ta, které šátek vyletěl nejvýše, se měla provdat nejdříve.

Letošní rok začal advent 1. prosince a skončí na Štědrý den. První datum adventní neděle je pohyblivé a poslední musí vždy připadnout na neděli před dvacátým pátým prosincem. Každá z neděl má své označení. Máme tak adventní neděli železnou, bronzovou, stříbrnou a zlatou. Toto označení však nemá nic společného s křesťanskými Vánoci, jde pouze o komerční pojmenování a s ním spojené obchodní kampaně.

Samostatnou kapitolou je adventní věnec. V České republice a katolických zemích má adventní věnec symbolické čtyři svíčky. Tradičně by měly být fialové a jedna růžová. Fialová barva představuje pokání a pokoru. Růžová je pak symbolem radosti a naděje. Podle dalšího tradičního modelu může být ve středu věnce také bílá svíčka. Jako celek tyto svíčky představují příchod světla Kristova do světa, nebo Ježíše Krista na svět.

O tradiční pojetí adventu jsme však přišli díky této hektické době. Období půstu a tichého rozjímání jsme vyměnili za nakupování. Nemusíme být věřící, ale je důležité si uvědomit původní význam adventu a Vánoc.

Tereza Dančevská, LY 4

Koledy

Samotné slovo „koleda“ bylo pravděpodobně převzato z latinského calendae (první den v měsíci). Koleda původně označuje lidovou píseň, kterou děti zpívaly při různých křesťanských svátcích během obcházení domů, kdy si „koledovali o výslužku“. Tento zvyk již téměř vymizel a slovo koleda je nejčastěji používáno ve smyslu písně s vánoční tematikou. Historie zpívání koled sahá až do 13. století.

V dnešní době slyšíme během adventu koledy všude kolem sebe. Co si letos zkouší poslechnout i několik cizojazyčných známých či neznámých novinek?

Anglické koledy

We Wish You a Merry Christmas – tato koleda je původem ze západní části Anglie.

2x

We wish you a Merry Christmas
We wish you a Merry Christmas
We wish you a Merry Christmas
And a Happy New Year
Good tidings to you,
wherever you are,
Good tidings for Christmas
And a Happy New Year
We wish you a Merry Christmas
we wish you a Merry Christmas
we wish you a Merry Christmas
And a Happy New Year.

Přejeme vám veselé Vánoce.
Přejeme vám veselé Vánoce.
Přejeme vám veselé Vánoce
a šťastný nový rok.
Dobré poselství pro vás,
ať jste kdekoliv,
Dobré poselství na Vánoce
a šťastný nový rok.
Přejeme vám veselé Vánoce,
přejeme Vám veselé Vánoce,
přejeme Vám veselé Vánoce
a šťastný nový rok.

Happy Christmas

So this is Christmas
And what have you done
Another year over
And a new one just begun
And so this is Christmas
I hope you have fun
The near and the dear one
The old and the young
A very merry Christmas
And a happy New Year
Let's hope it's a good one
Without any far

Tak tohle jsou Vánoce.
A co všechno jste udělali?
Další rok je u konce
a nový právě začíná
Tak tohle jsou Vánoce,
doufám, že se bavíte.
Blízcí a drazí,
staří a mladí.
Hodně veselé Vánoce
a šťastný nový rok.
Doufejme, že bude dobrý
bez všeho strachu.

Z dalších anglických koled jsou to například: Jingle Bells, Last Christmas , All I want for Christmas, Let It Snow! ...

Španělská koleda

V posledních letech si stále více obliby získává i španělská fráze **Feliz Navidad** – Veselé Vánoce, zde je krátká ukázka ze stejnojmenné koledy.

2x

Feliz Navidad

Feliz Navidad

Feliz Navidad

próspero año y felicidad.

2x

I wanna wish you a Merry Christmas

I wanna wish you a Merry Christmas

I wanna wish you a Merry Christmas

From the bottom of my heart.

Veselé Vánoce,

veselé Vánoce,

veselé Vánoce,

úspěšný rok a štěstí.

Chci vám popřát veselé Vánoce,

chci vám popřát veselé Vánoce,

chci vám popřát veselé Vánoce

z hloubi mého srdce.

Německá koleda

O Tannenbaum

O Tannenbaum, o Tannenbaum,

wie treu sind deine Blätter!

Du grünst nicht nur

zur Sommerzeit,

Nein auch im Winter, wenn es schneit.

O Tannenbaum, o Tannenbaum,

wie treu sind deine Blätter!

O Tannenbaum, o Tannenbaum!

Du kannst mir sehr gefallen!

Wie oft hat nicht zur Weihnachtszeit

Ein Baum von dir mich hoch erfreut!

O Tannenbaum, o Tannenbaum!

Du kannst mir sehr gefallen!

O Tannenbaum, o Tannenbaum!

Dein Kleid will mich

was lehren:

Die Hoffnung und Beständigkeit

Gibt Trost und Kraft

zu jeder Zeit.

O Tannenbaum, o Tannenbaum!

Das soll dein Kleid

mich lehren.

O jedličko, O jedličko,
Jak věrné je tvé listí!
Zelená se nejen
v letní čas,
Ale také v zimě, kdy sněží.
O jedličko, ó jedličko,
Jak věrné je tvé listí!
O jedličko, ó jedličko!
Ty jsi velmi krásná!

Slovenská koleda

Búvaj Diet'a krásne

Búvaj Diet'a krásne, uložené v jasle.
Búvaj, búvaj pachoľa, milostivé Jezul'a,
budeme Ťa kolísať abys mohol dobre spať.
Ježišku náš milý, aby sa Ti snili,
veľmi krásne sny, veľmi krásne sny.
Drozdý a hrdličky, chystajte pesničky,
nech sa Diet'a poteší, na tom našom salaši.
spev škovránka slávika, k tomu pekná
muzika.

Polská koleda

W Dzień Bożego Narodzenia

W Dzień Bożego Narodzenia
radość wszelkiego stworzenia:
ptaszki w górę podlatują,
Jezusowi wyśpiewują, wyśpiewują.
Słownik zaczyna dyszkantem,
szczygieł mu wtóruje altem;
szpak tenorem krzyknie czasem,
a gołąbek gruchnie basem, gruchnie
basem.

Jak často o Vánocích
strom jako ty mi udělal radost!
O jedličko, ó jedličko!
Ty jsi velmi krásná!
O jedličko, ó jedličko!
Tvoje šaty mě chtějí
naučit:
mít pořad naději a podporu
pohodlí a pevnost.

My budeme s Vami spievať za jasľami
Synu milému, synu milému.
Hory ticho bud'te, diet'a nezobud'te.
Nech si ono podrieme, na slame a na sene.
Aj vy milé fialky, zavaňajte do diaľky.
Zavejte Mu vône, Pánovi na tróne,
ticho sladúčko, ticho sladúčko.

A mazurek ze swym synem
świergąc siedzą za kominem;
ach cierp, cierp, cierp miły Panie,
póki ten mróz nie ustanie, nie ustanie.
Gdy ptactwo Boga uczciło,
co żywo się rozproszyło;
ludziom dobry przykład dali,
ażeby Go uwielbiali, uwielbiali.

Tichá noc

Samostatnou kapitolou, co se koled týče, je Tichá noc (v německém originále Stille Nacht). Je jednou z nejznámějších vánočních písní, byla přeložena do více než 300 jazyků a nářečí.

Poprvé byla uvedena již v roce 1818 v kostele sv. Mikuláše v rakouském městečku Oberndorf. Za jejím vznikem stojí učitel Franz Xaver Gruber a kněz Josef Mohr. V době, kdy Tichá noc vznikla, byla Evropa poničená napoleonskými válkami, vytyčovaly se nové hranice a lidé strádali. V této nelehké době se Gruberovi a Mohrovi podařilo dát lidem naději. Píseň se poté rozšířila i za hranice Rakouska díky potulným obchodníkům, kteří byli zároveň pěvci. Píseň se dokonce několik desetiletí po svém vzniku dostala až na pruský královský dvůr.

Svou sílu píseň prokázala i za první světové války, kdy se na Vánoce roku 1914 stal malý zázrak. Na západní frontě padlo tou dobou již přes milion lidí. Vojáci flanderské fronty ale odložili své zbraně a zpívali koledy. Tichá noc tak zazněla najednou v mnoha jazycích. O této koledě zpívá i Jakub Smolík ve své písni Tichá noc 1864. Zde je výše zmíněná událost spojena s občanskou válkou v Severní Americe, historicky však není podložená.

Koleda se stala natolik známou, že v již výše zmíněném Oberndorfu existuje Stille Nacht Museum, původní kostel již zanikl, na jeho místě ale stojí kaple Tiché noci, která se stala oblíbeným turistickým cílem.

V roce 2011 byla píseň zapsána na seznam nemotného kulturního dědictví UNESCO.

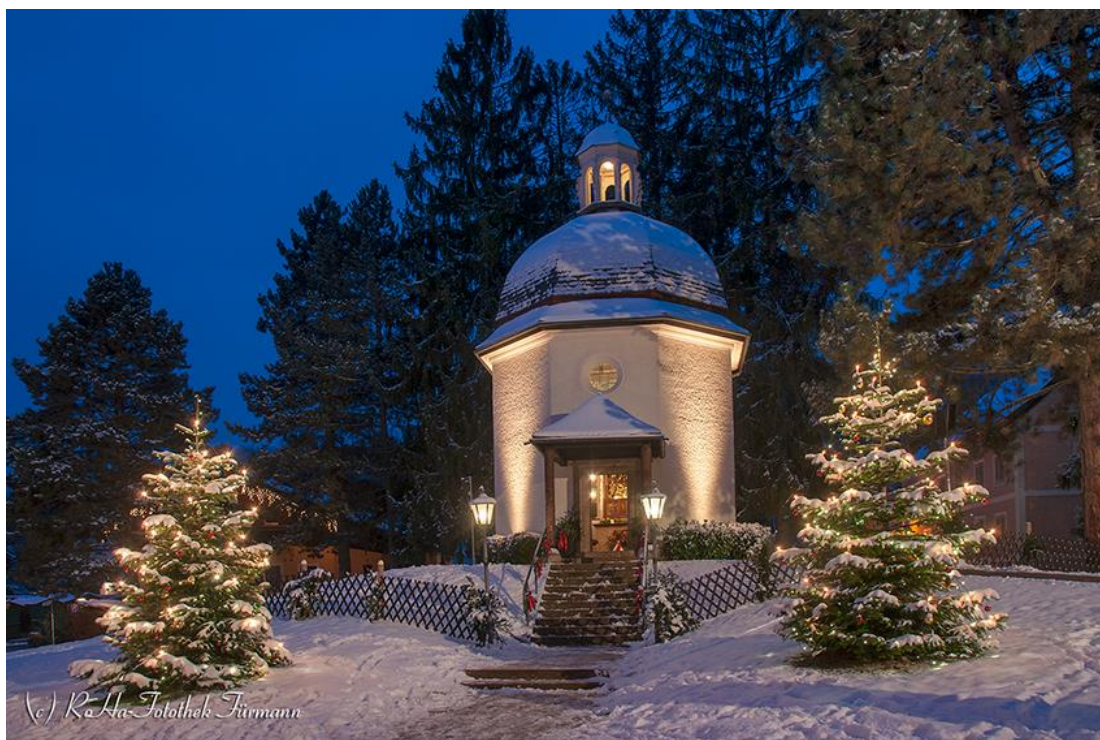
Tichá noc, svatá noc,
jala lid v blahý klid.

Dvě jen srdcí tu v Betlémě bdí,

hvězdy při svitu u jeslí dlí,

v nichž malé děťátko spí,

v nichž malé děťátko spí.



Tichá noc, svatá noc!

Co anděl vyprávěl, přišel s jasností
v pastýřův stan,

zní již z výsosti, z všech země stran:

„Vám je dnes spasitel dán;

přišel Kristus Pán!“

Tichá noc, svatá noc!

Ježíšku na líčku!

Boží láska si s úsměvem hrá,

zpod zlaté řasy k nám vyzírá,

že nám až srdéčko plá,

vstříc mu vděčně plá.

Krátká ukázka z německého originálu

Stille Nacht

Stille Nacht! Heilige Nacht!

Alles schläft, einsam wacht,

nur das traute heilige Paar.

Holder Knabe im lockigten Haar

schlafe in himmlischer Ruh!

Schlafe in himmlischer Ruh!

Tichá noc! Svatá noc!

Všechno spí, osamělý bdí,

věří jen svatému páru.

Půvabný chlapec s kučeravými vlásky

tiše spí v nádherné noci!

Tiše spí v nádherné noci!

Polská verze

Cicha noc

Cicha noc, święta noc,
Pokój niesie ludziom wszem.

A u żłobka Matka Święta

Czuwa sama uśmiechnięta,

Nad Dzieciątka snem,

Nad Dzieciątka snem.

Slovenská verze

Tichá noc

Tichá noc, svätá noc!

Všetko spí, všetko sní,

sám len svätý bdie doverný pár,

stráži Dieťaťatko, nebeský dar.

Sladký Ježiško spí, sní,

nebesky ticho spí, sní.

Zdroje: <https://www.karaoketexty.cz/texty-pisni/vanocni-koledy-11852>

<https://ct24.ceskatelevize.cz/kultura/2665172-zpiva-ji-cely-svet-a-svou-melodii-dojima-k-slam-ticha-noc-uz-200-let-umocnuje>

<https://vianoce.sk/18097/vianocne-koledy.php>

Eva Čecháčková, LY4

Dějiny českých vánočních koled a písní

Po roce k nám opět zavítal Duch Vánoc nesoucí s sebou předvánoční náladu a atmosféru ve své plné kráse. Nejen že jsme schopni vidět zkrášlující ozdoby, ale také jsou ke slyšení koledy a písně oslavující příchod Vánoc, které se bezpochybně staly jejich neodlučitelnou součástí. Koledy se zpívají již od nepaměti, zároveň jsou předávány z generace na generaci, tudíž je jejich jedinečné kouzlo zachováno do dnes. Bereme je samozřejmostí, avšak málokdo z nás ví bližší informace o jejich vzniku.

Úplně prvními šířiteli prastarých zvyků byly děti, jež během velkých křesťanských svátků obcházely domy a koledovaly o jídlo a pití. Tato tradice se dochovala dodnes a koledníci obcházejí domácnosti na svatého Štěpána. Postupně tyto písně nabraly vánoční tematiku, původně tedy pracovaly s náboženským obsahem často založeným na středověkých sborových vzorech přednášené v kostelích. Časem umělé latinské texty s bohatou melodií zlidověly, dokonce si lidé vymýšleli své vlastní písně.

Nejstarší záznamy o vánoční hudbě pocházejí z 11. až 12. století a najdeme je v rukopisu z knihovny metropolitní kapituly pražské. Vánoční koledy převážně s křesťanskými náměty píší svou historii od 13. století a podle legendy je autorem první koledy svatý František z Assisi (1181–1226). Ve 14. století byly v gotice značně žádané písně opěvující slávu Panny Marie a jejího neposkvrněného početí a u příležitosti Vánoc zdůrazňovaly advent.

Ve středověku sehráli obrovskou roli potulní žáci, tovaryši, krajánkové a další poutníci, díky kterým se vánoční písně a koledy šířily Evropou. Tito jedinci si jejich předváděním vydělávali na živobytí během adventu, vánočních svátků i Novém roku.

Během 15. století, kdy sílila moc husitů, se upřednostňovalo psaní děl v češtině, a tudíž i vánoční písně se objevily v jazyce srozumitelném pro tehdejší obyvatele. Z tohoto období pochází známé písně:



„**Stala se jest věc divná**,“ jejíž zápis je v rukopisu vyšehradském,

„**Narodil se Emanuel**,“ zapsána v rukopisu Mikuláše Kozla z roku 1417,

„**Ježíš náš spasitel**“ a mnoho jiných.

V 16. a 17. století se jednota bratrská zasloužila o vytištění českého kancionálu a o jeho následné rozšíření mezi lidi. Značná část písní byla věnována adventu a vánočním dnům. Patří sem i všeobecně známá a dodnes zpívaná píseň „Narodil se Kristus Pán,“ kdy nejstarší notované zápisy této koledy pocházejí z roku 1505 – ve Franusově kancionálu. Přibližně od roku 1520 je doložena také německá verze pod názvem „Freu' dich Erd' und Sternenzelt,“ zpívána zejména Němci v českých zemích.

Narodil se Kristus Pán:

Narodil se Kristus Pán, veselme se,
z růže kvítek vykvet' nám, radujme se!

Z života čistého, z rodu královského,
již nám narodil se.

Jenž prorokován jest, veselme se,
ten na svět poslán jest, radujme se!

Z života čistého, z rodu královského,
již nám narodil se.

Člověčenství naše, veselme se,
ráčil vzít na se, radujme se!

Z života čistého, z rodu královského,
již nám narodil se.

Goliáš oloupen, veselme se,
člověk jest vykoupen, radujme se!

Z života čistého, z rodu královského,
již nám narodil se.

Ó milosti Božská, budiž s námi;
dejž, ať zlost ďábelská nás nemámí.

Pro Syna milého, nám narozeného,
smiluj se nad námi!

Dejž dobré skončení, ó Ježíši,
věčné utěšení věrných duší!

Přijď nám k spomožení, zbav nás zatracení
pro své narození.

Do pozdně barokního období se datuje vznik českých **pastorel** (skladeb pro sóla a sbor s doprovodem nástrojů), jež zaznívaly při mších. Dodnes se zpívá například pastorela Ondřeje Poddaného z Rožmitálu „**Sem, sem pastýři**“ nebo vánoční ukolébavka Josefa Antona Sehlinga „**Přeju tobě dobrou noc**.“

Souběžně s pastorely se vyvíjí i česká vánoční mše. Nejznámějším představitelem tohoto žánru je Jakub Jan Ryba. V Čechách i zahraničí se uvádí ponejvíce jeho dnes již slavná **Česká mše vánoční „Hej, Mistře, vstaň bystře!“**. Od ostatních liturgických skladeb se liší svým jásavým tónem, harmonickou koncepcí a rytmiickým švihem.

Tradice vánoční hudby pokračovala i koncem 19. a počátkem 20. století. Při každém chrámu existoval soubor se školenými zpěváky, který zpíval mše a pastorely. Podle hlasových možností souboru vybíral vhodné skladby regenschori (sbormistři), což byl nejčastěji kantor

místní školy. Právě sbormistři a varhaníci byli nejčastějšími autory vánočních mší a oratorií, například „**Vánoční noc**“ Jaromíra Hrušky (1880 - 1954) a další.

Skladatelé první poloviny 20. století už měli interpretační nároky daleko vyšší. Zrodily se skladby vracející se k základům vánoční hudby, totiž ke koledám. Josef Suk napsal skladbu pro klavír „**O štědrém večeru**“, Bohuslav Martinů klavírní cyklus „**Vánoce**“, Vítězslav Novák „**Písně zimních nocí** (Píseň vánoční noci)“ a mnoho dalších.

Moderní autoři pak spojili melodičnost a rytmičnost vánočních koled s novodobými texty. A tak si dnes prozpěvujeme písně jako **Vánoce, Vánoce přicházejí** (autorů Josefa Vomáčky a Zdeňka Borovce), **Rolničky, rolničky** (americká lidová s českým textem Vladimíra Dvořáka) a další vám jistě dobře známé.



Pásli ovce Valaši:

Pásli ovce Valaši, při betlémské salaši:

Hajdom hajdom tydlidom, hajdom hajdom tydlidom.

Anděl se jim ukázal, do Betléma jít kázal:

Hajdom hajdom tydlidom, hajdom hajdom tydlidom.

Jděte, jděte, pospěšte, Ježíška tam najdete:

Hajdom hajdom tydlidom, hajdom hajdom tydlidom.

On tam leží v jesličkách, zavinutý v pleničkách:

Hajdom hajdom tydlidom, hajdom hajdom tydlidom.

Maria ho kolébá, svatý Josef mu zpívá:

Hajdom hajdom tydlidom, hajdom hajdom tydlidom.

My tři králové:

My tři králové jdeme k vám,
štěstí, zdraví vinšujem vám.
Štěstí, zdraví, dlouhá léta,
my jsme k vám přišli z daleka.
Z daleka je cesta naše,
do Betléma mysl naše.
Nám třem se hvězda zjevila,
která jak živa nebyla.
Jak jsme tu hvězdu viděli,

hned jsme si koně osedlali.
Co ty, černej, stojíš vzadu,
vystřkuješ na nás bradu?
Hrdě se k tomu hned přiznám,
že já jsem mouřenínský král.
A já černej vystupuju
a nový rok vám vinšuju.
A my taky vystupujem
a nový rok vám vinšujem!

Půjdeme spolu do Betléma:

Půjdeme spolu do Betléma,
dujdaj, dujdaj, dujdaj dá!
Ježíšku, panáčku!
Já tě budu kolíbat,
Ježíšku, panáčku!
Já tě budu kolíbat!
Začni Kubo na ty dudy
dudaj, dudaj, dudaj, dá!
Ježíšku, panáčku!
Já tě budu kolíbat,
Ježíšku, panáčku!
Já tě budu kolíbat!
A ty Janku na píšťalku
dudli, tudli, dudli, tudli, dudli, tudli dá!
Ježíšku panáčku!

Já tě budu kolíbat,
Ježíšku panáčku!
Já tě budu kolíbat!
A ty Mikši na housličky
hudli, tydli, hudli, tydli, hudli, tydli dá!
Ježíšku panáčku!
Já tě budu kolíbat,
Ježíšku panáčku!
Já tě budu kolíbat!
A ty Vávro, na tu basu
rumrum, rumrum, rumrum, dá!
Ježíšku panáčku!
Já tě budu kolíbat,
Ježíšku panáčku!
Já tě budu kolíbat!

Vánoce, Vánoce přicházejí

Vánoce, Vánoce přicházejí, zpívejme
přátelé, po roce

Vánoce, Vánoce přicházejí, šťastné
a veselé.

Proč si děda říci nedá,
tluče o stůl v předsíni
a pak běda, marně hledá
kapra pod skříní.

Naše teta peče léta na Vánoce vánočku,
Nereptáme, aspoň máme něco pro kočku.

Vánoce, Vánoce přicházejí, zpívejme
přátelé, po roce

Vánoce, Vánoce přicházejí, šťastné
a veselé.

Bez prskavek tvrdil Slávek
na Štědrý den nelze být
a pak táta s minimaxem
zavlažoval byt.

Tyhle ryby neměly by maso mítí samou
kost,

říká táta vždy, když chvátá na pohotovost.

Vánoce, Vánoce přicházejí, zpívejme
přátelé, po roce

Vánoce, Vánoce přicházejí, šťastné
a veselé.

Jednou v roce na Vánoce

strejda housle popadne,
jeho vinou se z nich linou
tóny záhadné.

Strejdu vida děda přidá „Neseme vám
noviny,“

čímž prakticky zničí vždycky večer
rodinný,

Vánoce, Vánoce přicházejí, zpívejme
přátelé, po roce

Vánoce, Vánoce přicházejí, šťastné
a veselé.

A když sní se, co je v míse,
televizor pustíme,
v jizbě dusné všechno usne
k blaženosti mé.

Mně se taky klíží zraky, bylo toho trochu
moc,

máme na rok na klid nárok, zas
až do Vánoc, já

Vánoce, Vánoce přicházejí, zpívejme
přátelé, po roce

Vánoce, Vánoce přicházejí, šťastné
a veselé.

Zdroje: http://druidova.mysteria.cz/KELTSKY_ROK/VANOCNI_PISNE.htm

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

https://cs.wikipedia.org/wiki/Narodil_se_Kristus_P%C3%A1n

Karolína Pišťáčková, LY4

Dárky levně a kreativně

Přestože většina lidí tvrdí, že Vánoce nejsou o dárcích, každý nějakou tu maličkost rád dostane. Pokud jste však student, který nemá mnoho financí na drahé dárky, tento článek je přesně to pravé. Dárky, které skutečně potěší, se dají jednoduše vyrobit a ani mnoho nestojí.

Věc, která je vhodná pro každou maminku, babičku či hospodyňku, je plněné sklo. Budete potřebovat uzavíratelnou sklenici, suroviny na pečení a něco na ozdobení. Do sklenice nasypeme různé suroviny - mouku, kakao, kokos, prášek do pečiva, kousky čokolády, ořechy a podobně. Můžeme klidně použít suroviny na konkrétní recept na bábovku, či sušenky. Kuchařka už si do těsta přidá pouze tekuté suroviny. Sklenici zavřeme a můžeme ovázat mašlí nebo provázkem. Jednoduchý dárek, který udělá radost, je na světě.



Každý milovník svíček jistě ocení jakoukoliv, vlastnoručně vytvořená svíčka má však mnohem větší cenu než jakákoliv koupená. Jednoduše stačí rozpustit vosk, přidat do něj vonný olej, levanduli, pomerančovou kůru nebo koření, vložit do vosku knot a nechat ztuhnout v ozdobné misce nebo formičce na cukroví. Výroba nezabere mnoho času ani úsilí a svíčka vykouzlí úsměv na tváři. Nejvděčnějším dárkem například k narozeninám jsou dárkové krabice. Na výrobu můžete jednoduše použít krabici od bot, kterou ozdobíte stužkou nebo barvami a vyplníte ji dřevěnou vlnou. Do krabice pak vložíte vše, co má obdarovaný rád – oblíbený čaj, sušenky, sůl do koupele, med, teplé ponožky. Přidat můžete také hrneček, který pomocí fixů na keramiku vlastnoručně ozdobíte. Kreativně se meze nekladou.

Nela Laufková, LY 4

ŽIVÝ, ČI UMĚLÝ?

Ptáte se, jestli jsou Vánoce se živým, nebo umělým stromečkem rozdílné? Pro mnoho lidí znamená stromeček základ Vánoc, a proto se nesmíme divit, že stráví jeho výběrem klidně půl dne. Tudíž vás zde obeznámím s několika informacemi, které jsou pro vás nezbytné, když si vyberete stromeček živý.

Říkáte si, že nechcete zbytečně řezat zdravý strom a tím škodit lesu? Vánoční stromečky se pěstují výhradně na vyhrazených místech přímo pro tyto účely.

Na některých plantážích si lze vybrat klidně i rok předem stromeček, o který se vám zde budou starat a vy si jen třeba týden před Štědrým dnem přijdete, vyzvednete si jej a odvezete domů.

Nejčastěji si lidé kupují smrk ztepilý, smrk pichlavý, borovici lesní, borovici černou nebo jedli kavkazskou.

Důležité je se správně se o živý stromeček starat, a tak je potřeba dát stromek do stojanu co nejdále od topení a někde, kde na stromeček nebudou dopadat přímé sluneční paprsky.

Dobré je mít stojánek s nádobkou na vodu, kterou musíme doplňovat tak, aby byl kmínek pořád ponořený. Vodu můžeme nahradit vlhkým pískem či keramzitem.

Umělý stromeček je pro spoustu lidí pohodlnější, protože se o něj nemusíme starat snad kromě zdobení vůbec. Většina umělých stromků se snaží vzhledem napodobit živé, z větší části si ani nepovšimnete, že je umělý. Ale přece jen pravý vánoční stromek vám příjemně provoní celý domov.

David Zima, LY4

Vánoce v Austrálii

Vánoce v Austrálii jsou velmi teplé. Není výjimkou, že teploty dosahují i 30 stupňů Celsia. Proto bychom zde sníh hledali marně.

Australané považují Vánoce za čas připomenutí si narození Ježíše Krista. Pro mnohé začínají půlnoční bohoslužbou. Okolo 70 % populace této 24 milionové země je věřících.

Jelikož zde žije mnoho různých etnických skupin, tak se Vánoce slaví podle zvyků a tradic vztahujících se k jejich původnímu domovu. Proto nemůžeme mluvit o klasických australských Vánocích. Převažuje zde však britská menšina, a tak na Štědrý večer převládají zvyky z Británie.

Dárky zde nosí Otec Vánoc, ale poslední léta si na oblibě získává i Santa Claus. V noci z 24. na 25. prosince přichází do domů a vkládá dětem dárky do punčoch na krbu či do povlaků na polštář zavěšeném v rohu postele.

Tradiční vánoční dekorace jako rampouchy a sněhové vločky nečekejme. Vánoční výzdoba je střídá, používají se především slaměné ozdoby, větvičky ze stromů, jmelí a vánoční stromeček.

Tradiční večere v důsledku tamních podnebních podmínek obvykle probíhá na terasách, zahradách, v parcích či na plážích. Večere se obvykle skládá z mořských plodů, krocana, kachny, kuřete, těstovin, různých salátů, zmrzliny a koláčů. Jako tradiční dezert se podává teplý švestkový nákyp s ořechy a rozinkami polévaný vaječným koňakem.

Zároveň je tento svátek skvělou příležitostí strávit společné chvíle s rodinou a přáteli.

Filip Urbánek, LY 4

24. prosinec - pro nás sváteční den, pro Čínu obyčejný

Vánoce se v Číně téměř neslaví, protože byly po mnoho let zakázané, proto Číňané naše západní svátky mají za běžné pracovní dny. Vánoce vyznávají pouze dvě skupiny lidí. První jsou čínští křesťané, kteří chodí do kostela na vánoční mši a slaví příchod Kristův. Druhou skupinou jsou vysokoškoláci podporující dodržování západních svátků.

I přesto do Číny čím dál tím víc podléhající komerčním vlivům pronikají Vánoce. Ve velkoměstských centrech můžeme najít vánoční výzdobu, dokonce i amerického malého Santa Clause, kterému čínské děti říkají Sengtana Laozena. Pro ostatní existuje milý vánoční stařík Dun Che Lao Ren. Vánoční stromeček Číňané ani neznají, místo něj v předvečer nalepí na dveře symbol nového roku, bůžky bohatství – chlapečka a holčičku a červený papír s čínským znakem pro štěstí.

Pro Číňany je mnohem důležitější čínský Nový rok, který oslavují mezi 21. lednem a 21. únorem. Během těchto oslav probíhají různá divadelní a taneční představení, nešetří se ani tradičními lampióny, svíčkami a vyvrcholením jsou ohňostroje. Při slavnostní večeři se k jídlu servíruje tradiční obalovaná a opékaná zelenina, grilovaný chřest naložený v česneku a také různé druhy grilovaného masa. Při této večeři se schází celá rodina. Bohatší rodiny chodí do restaurací, ovšem cena večeře často přesahuje víc než polovinu jejich měsíční mzdy. Příprava každé slavnostní večeře v restauracích je velmi důkladná, proto vypadá spíše jako rituál než vaření.



Magickou moc v období nového roku mají věstecké sušenky, které obsahují lísteček s přáním, a cukroví v papírových krabičkách, které je často dáváno dárkem. Čínské cukroví je z oříšků, mandlí, medu a kandovaného ovoce. Okna i dveře se zdobí barevnými citáty s různými verši, které mají přitáhnout dobro. Pestrost a originalita dárečků, které známe my, Číňané nedávají. Typickým dárkem jsou červené obálky s penězi, částka v obálce musí být však sudá. Také během těchto oslav dodržují různé tradice, jako je zákaz zametání, protože by se údajně kromě smetí vymetlo i štěstí. Svíčky, které hoří každý den 24 hodin, mají být symbolem dlouhověkosti. „Blahopřeji a buďte úspěšní," toto přání je nejtypičtější a patří k tradicím už od dávných dob.

Hana Karaffová, LY4

OSTRAVSKÉ VÁNOCE

I letos vznikl v Ostravě nádherný projekt nazvaný Ostravské Vánoce. Akce začala 29. listopadu a bude končit 23. prosince. Pokud na vás zatím ještě nedýchla Vánoční nálada, toto je pravá příležitost.

V pátek, ještě před tím, než mnozí z vás rozsvítí první svíci na adventním věnci, celá Ostrava společně rozsvítí vánoční strom na Jiráskově a Masarykově náměstí. Letos přišel již do centra čas adventu. Nebojte se, pokud jste nestihli rozsvícení stromečku. Po celou dobu až do Štědrého dne vás tady nemine mnoho akcí, jako je například pátého prosince příchod anděla, čerta a Mikuláše, jedenáctého akce Celé Česko zpívá koledy, vánoční trhy a další. V průběhu konání se představí řada místních divadelních souborů, lidových a hudebních kapel.

Na Jiráskově náměstí naleznete betlém s živými zvířaty a vaše ratolesti zde mohou napsat dopis Ježíškovi, vyrábět vánoční přání nebo drobnou ozdůbku na stromeček. Na Masarykově náměstí se budete moci sklouznout na kluzišti nebo navštívit vyhlídkovou věž.

Karolína Šigutová, NA4

Co když nechceme klasický vánoční stromeček?

Když už vás omrzí stereotyp živých, či umělých zelených stromečků, které už všichni tak dobře známe, zkuste nějakou moderní alternativu.

Stromeček ze suchých větví



Stromeček pro knihomoly



Umělý bílý stromeček



Když už se ale rozhodneme pro koupi živého stromečku, měli bychom se držet základních pravidel:

- Nakupujte raději venku

Pro vánoční stromek zajděte k některému z četných venkovních stánků, kterých se vždy v prosinci vyrobí velké množství. Je dobré, když prodavač stromek zabalí do ochranné sítě, aby se větve cestou nepolámaly.

- Vybírejte jen ty zdravé

Strom nesmí v žádném případě opadávat, také by neměl hojně produkovat pryskyřici a jehličí by nemělo být hnědé, či jinak poškozené. Někupujte zabalené stromky, které si nemůžete osahat a pořádně prohlédnout.

- Dávejte stromu pravidelně dostatek vody

Stromek může vypít až půl litru vody denně, záleží na teplotě a umístění v dané místnosti. Na přísun vody jsou nejnáročnější smrky, nejméně vody potřebují jedle.

Nicola Hahnová, LY4

Fitness cukroví

Perníčky

Ingredience:

- 250 g hladké žitné mouky + trošku na posypání válu
- 80 g tekutého medu
- 50 g ghí
- 1 vejce
- 3 lžíce mléka
- 1 lžička kypřicího prášku bez fosfátů
- 1 lžička perníkového koření
- 1 lžička kakaa

Na potírání hotových perníčků:

- 1 vejce
- 1 lžíce mléka
- kapka rumu (není nutné)



Postup přípravy:

Nejprve si připravíme těsto. V míse smícháme žitnou mouku, kypřicí prášek, kakao a perníkové koření. Důkladně promícháme.

Poté k sypké směsi přidáme vejce, ve vodní lázni rozpuštěné ghí, med a mléko.

Z ingrediencí vypracujeme těsto, které necháme nejlépe pár dnů uležet v lednici. (Zkoušela jsem péct i z těsta, které vůbec neodpočívalo v lednici, a také byly perníčky moc dobré).

Poté těsto z lednice vytáhneme a necháme je alespoň 30 minut v pokojové teplotě, aby nám trochu povolilo. Nakonec je vyválíme na cca. 5 mm tenkou placku (průběžně podsypáváme žitnou moukou, aby se nám těsto nelepilo) a vykrajujeme.

Jednotlivé perníčky skládáme na plech vyložený pečicím papírem a pečeme při 170 stupních Celsia asi 10 minut.

Než se nám perníčky upečou, připravíme si směs na potřetí. V hrníčku si rozkvedláme 1 vejce spolu s 1 lžící mléka (můžeme přidat i lžičku rumu).

Upečené perníčky ihned po vytažení potíráme připravenou směsí. Necháme zcela vychladnout.

Mandlové sušenky

Budeme potřebovat

- 180 g pohankové mouky
- 150 g pomletých mandlí
- 150 g másla
- 3 lžíce medu

Postup

Všechny ingredience smícháme dohromady, vypracujeme těsto, vyválíme a můžeme vykrajovat. Následně potřeme rozmíchaným bílkem s kapkou mléka. Můžeme posypat mandlemi a dáme péct na asi 5 minut na 150 stupňů.

Vosí hnízda

Ingredience:

- Na piškoty:
- 180 g celozrnné špaldové mouky
- 40 g medu
- 4 bílky
- 2 žloutky
- špetka soli
- 2 PL kůry z bio citrону
- 20 g kypřicího prášku

Na vosí hnízda:

- 160 g piškotů
- 2 lžíce javorového sirupu
- 80 g změkklého másla
- 2 lžičky šťávy z citrону
- 1 lžíce kakaa
- 3 lžíce mléka
- lžíce sušeného mléka



Na krém:

- 1 vanilkový nebo čokoládový pudink
- 300 ml mléka
- 10 kapek flavidrops na doslazení (lze nahradit javorovým sirupem)

Postup přípravy:

Nejprve si upečeme piškoty. Začneme vyšleháním žloutků s medem a citronovou kůrou. Bílky se špetkou soli vyšleháme, dokud nám nevznikne sníh.

Vyšlehané bílky i žloutky smícháme a postupně přidáváme špaldovou mouku. Mělo by nám vzniknout trochu tužší těsto. Poté už jen pomocí lžice tvoříme na plech vyložený pečicím papírem piškotky a pečeme cca. 10 minut při 200 stupních. Po upečení necháme piškoty vychladnout (nejlépe do druhého dne).



Nyní si připravíme vosí hnízda. Vezmeme si 160 g piškotů, zbytek si necháme na spodní část hnízd. 160 g piškotů rozmixujeme. V míse si vyšleháme změkklé máslo, javorový sirup a kakao. Šleháme, dokud se nám všechny ingredience nespojí. Poté k vyšlehané směsi přidáme piškoty, šťávu z citronu a mléko. Vypracujeme těsto, které necháme alespoň 30 minut odpočinout v lednici.

Mezitím si uvaříme pudink dle návodu. Necháme ho úplně vychladnout. Poté si vychladnutý pudink dáme do zdobícího sáčku.

Pomocí formičky tvoříme vosí hnízda tak, aby nám uprostřed vzniklo místo na pudink. Aby se nám těsto dobře z formičky vyklápělo, vysypeme si ji sušeným mlékem. Do vyklopeného vosího hnízda dáme vždy pudink a přiklopíme piškotem.

Linecké cukroví

Ingredience:

- 250 g celozrnné žitné mouky
- 125 g medu
- 80 g kokosového oleje
- 1 vejce
- 1/4 kypřícího prášku
- domácí malinová marmeláda

Postup přípravy:

Jako první smícháme v míse mouku s kypřícím práškem a promícháme.

Přidáme med (pokud je tuhý, rozpustíme ve vodní lázni), kokosový olej a vajíčko. Všechno promícháme a vypracujeme těsto.

Poté těsto vyválíme (pořádně podsypeme moukou, je takové vláčnější, aby se dalo rozválet). Poté již vykrajujeme hvězdičky a pečeme na plechu asi 10 minut na 200 stupňů. Necháme vychladnout a slepujeme domácí malinovou marmeládou.



Pařížské rohlíčky

Ingredience:

Oříškový korpus:

- 50 g mandlí
- 20 g lískových oříšků
- 2 bílky (z menších vajíček)
- 30 g javorového sirupu
- 15 kapek vanilkového extraktu

Pudinkový krém:

- 1 vanilkový pudink
- 350 ml mléka
- 5 kapek vanilkového extraktu
- med, javorový sirup nebo flavdrops na doslazení

Čokoládová poleva:

- 60 g vysokoprocenní čokolády
- 1 lžička kokosového oleje

Postup přípravy:

Nejdříve si pomeleme mandle i lískové oříšky. K oříškům přidáme javorový sirup a důkladně promícháme. Bílky si společně s vanilkovým extraktem vyšleháme do tuhého sněhu.

Poté vyšlehané bílky opatrně vmícháme do oříškové směsi. Směs vložíme do zdobícího pytlíku a tvoříme na plech vyložený pečicím papírem rohlíčky, které pečeme při 130 stupních Celsia 25-30 minut.

Upečené rohlíčky ještě teplé sloupneme z pečicího papíru a necháme vychladnout. Mezitím si uvaříme pudink v 350 ml mléka. Hotový pudink promícháme a necháme jej vychladnout. Poté ho dáme do zdobícího pytlíku a nanese vrstvu na upečené rohlíčky. Takto připravené rohlíčky s pudinkem necháme v lednici alespoň 30 minut ztuhnout.

Mezitím si ve vodní lázni rozpustíme čokoládu s kokosovým olejem. Nakonec pomocí lžičky rohlíčky čokoládou polijeme a necháme ztuhnout.

Zdroje:

<https://fitnessrecepty.net/vanocni-cukrovi/>

Alice Ondovčáková, LY 3

ZDRAVÉ VÁNOČNÍ CUKROVÍ

Skořicové hvězdičky

- 1/2 hrnku nadrcených mandlí (nebo mandlové mouky)
- 3/4 kokosového cukru
- javorový sirup
- 2 lžíce studené vody
- 1 lžička skořice
- 1 lžička vanilkového extraktu

Vytvořte hladké těsto z výše zmíněných ingrediencí a vyválejte, vykrajujte hvězdičky, které kladte na plech. Pečte dozlatova a ještě teplé obalte v kokosovém cukru.

Makovo-sezamové kuličky

- 100 g máku
- 100 g sezamu
- 3-4 lžíce agávového sirupu

Všechny ingredience rozmixujeme najemno a rukama vytvoříme kuličky.

Rada: Kuličky můžeš ještě obalit v kokosovém cukru.

Celozrnné vanilkové rohlíčky

- 160 g celozrnné špaldové mouky, přesáté
- 160 g hladké mouky, přesáté
- 100 g jemného třtinového cukru nebo agávového sirupu
- 100 g jemně mletých vlašských ořechů
- na špičku nože mleté vanilky
- 200 g másla
- citronová šťáva dle potřeby
- moučkový a vanilkový cukr

Z mouky, cukru, ořechů, vanilky a vychlazeného másla rychle vypracujte těsto. Postupně do něj přilévejte citronovou šťávu tak, aby vzniklo spíše řidší těsto. Hotové těsto zabalte do fólie a dejte přes noc odležet. Poté z něj vyválejte rohlíčky a pečte dozlatova cca 8 minut při 180 stupních. Po mírném vychladnutí obalujte rohlíčky ve vanilkovém cukru.

Markéta Halfarová, LY 3



Vánoce bez přibírání? Ovšem! Zde je pár receptů, které vám zajistí štíhlou linii i přes vánoční svátky.

Kokosové kostky

Co budeme potřebovat:

- 90 g strouhaného kokosu
- 3 lžíce kokosového oleje
- 2 lžíce medu
- 1 lžička vanilkového extraktu
- špetka soli
- mandle
- 80 g čokolády

Na náplň:

- půlku balení BIO vanilkového pudinku
- 2 lžíce rumu
- 250 ml mandlového nebo kravského mléka

Příprava:

Do mísy dáme strouhaný kokos, kokosový olej, med, vanilkový extrakt a sůl. Vše umixujeme mixérem do vytvoření hladké směsi. Směs vytvarujeme, přeneseme na pečicí papír a dáme na půl hodiny zatvrdnout do mrazáku.

V kastrůlku si rozpustíme čokoládu, ve které pak kostky obalujeme. Zdobíme půlkou mandle.

Citrónovo-mandlové kuličky s kokosem

Co budeme potřebovat:

- 1 a 1/2 hrnku mletých mandlí (cca 2 hrnky mandlí)
- 1 a 1/2 hrnku mletého sušeného kokosu
- 1/3 hrnku najemno mletého sušeného kokosu
- špetka soli
- 6 lžic agave sirupu (či javorového sirupu, ten ale není raw)
- 4 lžíce čerstvé citrónové šťávy
- 2 lžičky vanilkového extraktu či cca 1cm vanilkových semínek (pasty)
- 1 vrchovatá lžíce citrónové kůry
- 1/4 hrnku a 1 lžíce kokosového oleje

Příprava:

Mandle zbavte slupek (po nějaké době namáčení to jde stejně jako po spaření), osušte a rozmixujte na moučku v mixéru (já na to používám malý mixér na koření). Mandlovou mouku smíchejte s kokosem a solí. V jiné misce promíchejte agáve sirup, citrónovou šťávu a kůru a vanilku. Smíchejte obě směsi a po částech vlijte i kokosový olej. Dobře prodělávejte (já to dělám v zapnutém robotu-míchači). Lžičkou či lžící odebírejte vždy stejné množství směsi, tvarujte kuličky a rovnejte do dobře uzavíratelné nádoby. Můžete obalit v kokosu, či nechat jen tak. Před podáváním nechte nejméně hodinu vychladit, skladujte v lednici.

Natálie Lysáková, LY4

Zdravější Vánoce?

Dobré jídlo, a tedy i cukroví či sváteční menu, nemusí být nutně přeslazené či tučné. Stačí se nebát experimentovat a vsadit na kvalitní ingredience.

Proto, chcete-li si Vánoce užít se vším všudy, ale zároveň si pěstovat své zdraví, zkuste tyto triky.

1. Vybírejte zdravě

Už samotným výběrem druhů dobrot, které upečete, zavdáváte příležitost zhřešit hodně, nebo málo. Ale proč se dělat s tučnými krémy či extra sladkým pečivem, když úspěch sklídíte třeba s jablečnými hrudkami nebo jahelnými kolečky, tedy mnohem zdravějšími dobrotami?

Recept na jahelná kolečka:

100 g jáhel, 2 vejce, 2 dcl mléka, 6 lžic javorového sirupu, 2 lžice slunečnicových semínek, 3 lžice rozinek, 1 až 2 lžice sezamového oleje, sůl, skořici, citronovou kůru. Postup: Spařte jáhly, přidejte do nich rozinky, slunečnice, sirup a podle chuti doslad'te, dosolte, přidejte skořici a citronovou kůru. Vmíchejte olej, jeden žloutek a zlehka také rozšlehané bílky. Celou směs pak rozdělte na pečicí papír na kolečka nebo hrudky a nechte 15 minut péct při 180 stupních Celsia.

2. Méně a lépe

Při výběru, co upečete, zkuste nebýt stereotypní a vsadit na pár zcela nových druhů. Budou sice dietnějšího charakteru, ale z druhé strany, proč byste měli svátky strávit bolením žaludku či pálením žáhy, protože jste snědli, na co jste přišli? Zkuste si dopřát extra dobré, z kvalitních surovin a přitom zdravé. A neriskujeme tak, že bychom nebyli se svými blízkými během svátků.

3. Neotřelý základ

Při přípravě těsta na jakékoli typy cukroví použijte celozrnnou mouku. Dobře chutná špaldová i žitná nebo kukuřičná. Jestli je budete používat poprvé, doporučuji si z vybrané nejdříve upéct třeba palačinku, abyste věděli, jaká je jejich chuť po upečení. Podle toho zvolte, na jaký typ cukroví by se vám mohla hodit. Ze špaldové jemně mleté dělám třeba linecká kolečka, ze žitné datlové řezy. Celozrnná mouka zaručí, že na počet kousků díky kvalitě sníte mnohem méně než těch obvyklých. Vlákna totiž zasytí i největší mlsaly. Pracuje se s ní stejně jako s jinou moukou. Pokud nechcete mít těsto příliš hutné, přidejte více vody nebo ji smíchejte s bílou klasickou moukou, můžete smíchat také třeba se sušeným ovocem (rozinky, datle, fíky), které je zdravější než klasický cukr.

4. Jsou i lepší ryby než kapři

Začínáte-li přemýšlet, čím naplnit sváteční stůl i na Štědrý večer, rozhodně vsad'te místo smažených na pečené ryby. Dopřejte si čerstvou rybu, kuchaři doporučují specialitu, třeba parmici nachovou či pražmu královskou. Jedinečné ryby chtějí osvědčený recept, který vám v dobrých obchodech dokonce i poradí. Jinak se poptejte známých, zvlášt' kulinářů.

Recept na parmici nachovou

Tahle rybka má sama o sobě velmi lahodné maso, které je jemně narůžovělé.

Není potřeba proto používat výrazná koření. Ale stačí rybu jen zakapat extra olivovým olejem, přidat třeba kousky máty a citronu. Zabalit do alobalu a upéct 10 až 15 minut (podle hmotnosti ryby) v troubě.

5. Bramborový salát jinak

Stejně tak zkuste experimentovat s bramborovým salátem. Místo klasické majonézy zkuste méně tučnou sojanézu, či bílý jogurt. Kdo zvládne oželeť klasiku, nemusí si k dobré rybě připravovat bramborový salát, ale pouze dobré brambory.

Recept na židovský bramborový salát bez majonézy

Potřebujete: zhruba 9 velkých brambor uvařených ve slupce, 4 až 6 lžic oleje, trochu vinného octa, cukr, sůl, trochu hořčice, 2 až 3 stroužky česneku, pár kousku řapíkatých celerů, 2 mrkve, menší cibule, hrst zelené petrželky.

Brambory uvařte, pak oloupejte a nakrájejte stejně jako řapíky celeru. Přidejte nastrouhanou mrkev, nakrájenou cibuli, utřený česnek a vše promíchejte. Dochutěte zbylými ingrediencemi a nechte v chladu odstát.

Nicola Hahnová, LY4

Netradiční recepty na vánoční dárky

Bývá zvykem, že se na Vánoce v současné době blízcí obdarovávají drahými dárky a mnohdy svou snahu někoho potěšit opravdu i přehání. Začíná se ale objevovat nový a poměrně zajímavý druh vánočního dárku. Lidé si totiž dávají pod stromeček například zabalené domácí marmelády, fermentované potraviny, nakládané sýry či ochucené oleje. Pokud tedy nevíte, co dát blízkému, ale víte, že má třeba opravdu rád nakládané červené papriky, měli byste mu jeho oblíbenou pochutinu dát pod stromeček. Určitě tím nic nepokazíte.

Budou následovat tři recepty, kterými byste se mohli inspirovat při tvorbě dárku pro vašeho známého. Avšak hlavně nezapomeňte, že vaší kreativitě se meze nekladou.

Kuličky z kozího sýra naložené v oleji

Ingredience

- 250 g kozího sýra
- 20 g mleté červené papriky
- 200 ml olivového oleje
- 2 lžičky chilli vloček
- 2 hrsti pažitky

Z kozího sýra vytvarujeme kuličky, které by měly mít velikost přibližně jako vlašské ořechy.

Připravíme si až tři mísy. Do jedné nasypeme nadrobno nakrájenou pažitku, do druhé mletou červenou papriku a do třetí chilli vločky.

Jednotlivé kuličky následovně obalíme po třetinách v pažitce, červené paprice a chilli vločkách. Všechny obalené sýry vložíme do připravené sklenice.

Kuličky zalejeme olivovým olejem. Kozí sýr budeme uchovávat v lednici. Měl by se spotřebovat do daného data na obalu ze sýru.

Cuketové matesy

Ingredience

- 1 kg cuket
- 2 červené cibule
- 100 ml octa
- 50 ml oleje
- 4 bobkové listy
- 1 lžíce celého pepře a soli
- 1 lžička nového koření a mletého pepře

Cukety a cibule omyjeme pod vodou a následně nakrájíme na kousky. Posypeme je solí a necháme až na tři hodiny odležet a okapat.

Mezitím si připravíme sklenice tak, že na dno každé dáme jeden bobkový list a pár kuliček pepře a nového koření.

Po třech hodinách smícháme cukety a cibule s olejem, octem a mletým pepřem. Sklenice následně naplníme. Nakonec budeme sterilovat 20 minut při teplotě 20 stupňů Celsia.

Opičí máslo

Ingredience

- 5 středně velkých banánů
- 560 g konzervovaných kousků ananasu včetně jejich šťávy
- 300 g krupicového cukru
- 20 g strouhaného kokosu
- 3 lžíce citronové šťávy

Oloupané banány nakrájíme na kolečka a společně s ostatními surovinami je vložíme do hlubší velké pánve. Přivedeme k varu a za stálého míchaní na mírném ohni vaříme.

Banány se postupně rozvaří. Vznikne hmota, jež bude připomínat banánový džem. Směs naplníme sterilizované sklenice a necháme máslo vychladnout.

V lednici nám máslo vydrží okolo čtyř až šesti týdnů. Avšak pokud chceme mít jistotu, že se nám nezkaží, zavíčkované sklenice naskládáme do pekáče s horkou vodou, který vložíme do trouby vyhřáté na 100°C alespoň na 30 minut.

Doufám, že jste nabrali z následujících receptů dostatečnou inspiraci pro vlastní osobitý dárek vašemu příteli. Zmíněné potraviny můžete samozřejmě připravit i pro vlastní potěšení. Dobrou chuť vám a vašim blízkým!

Patrik Tancoš, LY 4

JEŽÍŠKOVA VNOUČATA

Vánoce jsou pro mnohé z nás obdobím, které travíme s rodinou nebo přáteli. Bohužel ne všichni mají to štěstí, aby mohli být se svými nejbližšími, mezi nimi je i spousta lidí, kteří žijí v domovech pro seniory. Ale ani oni nezůstávají na Štědrý den úplně sami a bez splněných přání.

Ježíškova vnučata je charitativní projekt Českého rozhlasu. Senioři z domovů si sepíší každý jedno přání, ať už je to hmotný dárek nebo nějaký zážitek a lidé, kteří chtějí udělat dobrý skutek, tak dárek buďto koupí nebo přání splní.

Mezi přáními bylo například setkání s pejskem, návštěva rodného města nebo setkání s hercem či zpěvákem.

Projekt funguje již od roku 2016 a byl založen novinářkou Olgou Štrejbarovou. Důvodem jeho vzniku byla samota seniorů, kteří mnohdy už roky nedostali vánoční dárek. Před dvěma lety tento projekt zaujal také Český rozhlas, který se s organizací spojil.

Podobné charitativní organizace fungují i pro děti z dětských domovů.

Projekt Ježíškova vnučata letos už byl spuštěn, aby lidé mohli plnit často malá přání, která budou dělat velkou radost.



JEŽÍŠKOVA VNOUČATA

Markéta Nyklová, LY4

Vánoce pro děti bez rodiny

Vánoce jsou pro většinu z nás svátky klidu a pohody. Trávíme čas s rodinou a užíváme si volna, chutného jídla a vánoční atmosféry při poslechu koled či sledování pohádek. Bohužel jsou mezi námi lidé, které z různých důvodů nehřeje teplo domova a nemají možnost trávit Vánoce s blízkými lidmi. Neměli bychom zapomínat na děti v dětských domovech, nemocnicích a jiných zařízeních, které nemohou prožívat svátky v pohodlí domova. Níže jsem vám sepsala několik organizací, jež pomáhají dětem nejen v období Vánoc, ale i v průběhu celého roku. Pokud jsou tedy vaše výdaje momentálně příliš vysoké, můžete přispět kdykoliv během roku.

Projekt „*Dejme dětem dárek k Ježíšku*“ se zaměřuje na dětské domovy v celé České republice. Na internetových stránkách projektu je k nalezení seznam konkrétních dárků, které si děti samy vybraly, vy si pouze zvolíte, který dárek jste ochotni uhradit, pošlete peníze na účet a je to! Můžete být na sebe hrdí, protože jste udělali radost jednomu osamělému dítěti bez rodiny.

Nadace „*Dejme dětem šanci*“, která mimo jiné organizuje výše uvedený projekt, umožňuje podpořit zájmy a koníčky dětí. Na jejich stránkách opět najdete seznam dětí a pár vět o tom, na co potřebují peníze. Většinou se jedná o studium nebo sportovní aktivity. Také tady si můžete vybrat dítě, které se vám zalíbí a přispět libovolnou částku.

Do dárcovství se rovněž zapojují i potravinové banky. Tyto neziskové organizace jak shromažďují, tak dovážejí potraviny do dětských domovů, domovů pro seniory, dále lidem bez domova nebo samoživitelkám. Všechna tato zařízení se snaží pro své klienty vytvořit vánoční atmosféru, ke které neodmyslitelně patří tradiční jídlo, přispět můžete tedy i touto cestou.

Dárcovství nemusí znamenat pouze utracené peníze navíc, dětské domovy ocení spoustu věcí, které nám v domácnosti zabírají jen místo. Ať už jde o dětské oblečení, funkční hračky, staré knihy, ale také například deštníky nebo drobnou elektroniku. Možností je spousta a ne vždy jsou potřeba jen peníze, abychom splnili dětská přání.

Monika Dvorská, LY4

Staň se poslem radosti

Přichází čas odpočinku, dobrého jídla, pohádkových večerů, zkrátka čas vánoční. O Vánocích bychom měli náš čas věnovat hlavně svým blízkým. Ale co opuštění senioři?

Pokud chcete i těmto lidem udělat radost, tak pro vás existuje krásný projekt Ježíškova vnoučata od Českého rozhlasu. Jsou do něho zapojeny domovy a dalších státní i nestátní zařízení pro seniory. Princip spočívá v tom, že si vyberete přání na internetové stránce www.jeziskovavnoucata.cz, které seniorovi splníte.

Čím mohu udělat radost? Senioři si nejvíce přejí běžné kosmetické věci, oblečení nebo různé pochoutky. Jiné potěší například navštívení pejska, různých kulturních akcí nebo jenom váš čas. Každý senior ke svému přání napsal i proč si zrovna tento dárek vybral. Například pan Augustin si přeje nové džíny, protože jeho staré už dosloužily a na nové nemá finanční prostředky.

Po vybrání přání a vyplnění formuláře s vašimi základními údaji se vám ozve pracovník zařízení, abyste se domluvili na jeho předání. Dar můžete poslat poštou, nebo ho doručit osobně.

Kateřina Jarešová, LY4



Joker

Již od 4. října 2019 v kinech hraje celosvětově proslulé drama/thriller/krimi režírované Toddem Phillipsem jménem Joker. Todd Phillips je režisér, producent a scénárista, který režíroval filmy jako Pařba na třetí, Pařba v Bankoku či Na doraz, ale Joker lze považovat jako jeho nejúspěšnější film, který je inspirován komiksovou postavou Jokera z vydavatelství DC Comics.



Příběh pojednává o muži Arthuru Fleckovi (Joaquin Phoenix), který se snaží prosadit ve světě jako komediant, ačkoliv doteď si vydělával jako příliš neúspěšný klaun. Bydlí v malém bytě v chudinské čtvrti Gotham a se svou nemocnou matkou Penny (Frances Conroy), o níž se stará. Ve městě přetrvává stávka popelářů, vysoká kriminalita a nezaměstnanost. Během filmu se Arthur snaží vypořádat s řadou problémů, které hůře snáší už jen proto, že trpí neurologickou poruchou, která způsobuje nekontrolovatelné výbuchy smíchu. Děj začne postupně roztáčet spirálu událostí a Arthur propadá do hlubin šílenství a stává se z něj Joker, kterého známe z komiksů.

Ve filmu si zahráli i další známí herci, jako je Robert De Niro nebo vzrůstající hvězdu Zazie Beetz. Celosvětová premiéra filmu proběhla na filmovém festivalu v Benátkách a na konci byla doprovázena osmiminutovým potleskem diváků ve stoje. Joker se svou tržbou přes 1 miliardu dolarů stává nejen jako historicky první film, který s ratingem R překonal hranici tržeb ve výši 1 miliardy amerických dolarů, ale je také nejziskovější komiksový film vůbec v závislosti na poměr rozpočtu a celosvětových tržeb. U nás má podle Česko-slovenské filmové databáze 89 %, čímž je 46. nejlepším filmem. Na Internet movie database (IMDb) činí hodnocení 8,7/10 a tím je 19. nejlepším filmem. Samotné natáčení filmu bylo pro Joaquina Phoenixe velmi náročné, jelikož pro svou roli herec zhubl 23,5 kilo. Během natáčení vážil kolem 50 kg. Také aby měl Joker ojedinělý smích, tak sledoval Phoenix videa lidí trpících duševní poruchou, která způsobuje nekontrolovatelný smích nebo pláč. I přes zjevný úspěch dostává film také negativní recenze, jelikož režisér chtěl původně natočit psychologický film o zkažené společnosti. Někteří kritikové namítají, že film může podporovat společnost v narůstajícím násilí.

Snímek doporučuji lidem, kteří se nebojí krve a rádi se dívají na psychologicky zaměřené filmy, které vás po skončení přinutí přemýšlet.

Barbora Mostýnová, LY4

Zloba se vrací

Vánoce se pomalu blíží a k tomuto období patří i pohádky, proto bych Vás ráda pozvala do kina na nový film.

Na konci října tohoto roku jsem zhlédla nový akční, dobrodružný, romantický film Zloba: Královna všeho zlého. Jedná se o druhý díl, který režíruje Joachim Rønning.

Mezi prvním a druhým dílem uběhlo pět let a Zloba si stále spokojeně žije na Blatech se svým havranem a kmoťrenkou Růženkou. Růženku ale čeká velký den a to svatba s princem Filipem z království Ulstead. Mezi jejich světy panuje zlo, proto doufají, že se po svatbě světy propojí. Avšak opak je pravdou a dochází ke zvratu mezi Zlobou a královstvím. Vypukne válka.



Mocná Zloba nachází své spojence a společně se vrhnou do boje proti ozbrojenému království.

Mně osobně se film velmi líbil a určitě potěší jak příznivce akčních a dobrodružných filmů, tak i vlastníky romantické duše.

Eliška Hrušková, LY4

Tipy na výlety

Taky často přemýšlíte, jak strávíte takový zimní a sněhový víkend? V Moravskoslezském kraji je příležitostí dost, jen si stačí vybrat.

Rádi lyžujete? V Beskydech máme pěkná lyžařská střediska. Mezi největší středisko patří Ski areál Bílá. Je sice od Ostravy docela daleko, ale jestli nemáte auto nebo někoho, kdo by vás tam zavezl, vůbec to nevadí, protože jede autobus několikrát denně z Ostravy až přímo pod sjezdovku. Zalyžují si tam jak začátečníci, tak i profesionální lyžaři. Na Bílé jsou tři sjezdovky. Na jednu vás vyveze kotva a můžete si zaskákat ve snowparku. Na druhé straně je sjezdovka větší, kde je lanovka a z ní se pak můžete vydat dolů po závodní, anebo o něco lehčí sjezdovce. Až si budete chtít odpočinout, pod kopcem je restaurace a kavárna.



Jestli se vám nechce jezdit až do Beskyd, hned v Ostravě Porubě je Ski areál Skalka. Na Skalce můžete jezdit na dvou téměř stejných a poměrně jednoduchých sjezdovkách. Na kopec vás vyveze vlek poma. A jestli vás lyže ani snowboard neberou, můžete si zabruslit na uměle vytvořené ledové ploše.

U Ostravy je ještě jedno středisko - Ski areál Vaňkův kopec. Kopec není příliš velký, ale zalyžovat s kamarády se tam taky dá.

Další větší sjezdovka v Beskydech je například v Malenovicích, na Mezivodí a nebo na Grúni.

Jestli nechcete lyžovat, ale chcete strávit den na horách, stačí si vybrat mezi několika vrcholky, na které se půjdete projít a užít si výhled na okolí. Když trefíte pěkné počasí, výhled z Lysé stojí za ten výšlap. Jestli se vám nechce šlapat, můžete si zajet na Pustevny, kde vás nahoru vyveze lanovka a poté se projít k soše Radegast, anebo si vyjít na stezku v oblacích, ze které můžete vidět okolní vrcholy a dokonce slovenské Tatry.

A jestli máte rádi zelnou polévku, určitě ji na Pustevnách ochutnejte.

Další často navštěvované vrcholy Beskyd jsou Ondřejník, Javorník, Javorový vrch.

Většinu z těchto míst jsem sama navštívila a doporučuji je k návštěvě. Užijte si krásné zimní víkendy a neseďte doma.

Aneta Bajgerová, LY4

Pohodlně na svahu

Hned při napadnutí prvního sněhu se milovníci lyžování či snowboardingu mohou jen a jen radovat. Již začátkem prosince se otevírají první sjezdovky, které se během zimních měsíců velmi rychle zaplní. Víte ale, že chování na sjezdovkách má svá pravidla a vy jste povinni patřičně se vybavit na lyžování? Pojdme si teď společně ujasnit, jaké věci patří do povinné lyžařské výbavy.

Lyže

V první řadě je dobré vlastnit kvalitní lyže. Nejlépe takové, které vám na míru padnou a budou v dobrém stavu, ve kterém neublíží vám ani okolí. Vaše lyže by měly mít nastavené vázání, být navoskované a upravené na vaši váhu.

Lyžařská helma

Věděli jste, že každá lyžařská helma, která se dostane do obchodu, musí projít revizí Mezinárodní lyžařské federace? Ano, je tomu skutečně tak. Evropská unie klade velký důraz na to, aby se do obchodů nedostal žádný kus špatné lyžařské helmy, která není schopna dobře ochránit vaši hlavu. V České republice zatím není helma povinná, ale v jiných zemích, kde je zvýšený počet lyžařů, ano, a to jen do 15 let. Stále je ale v ČR velké procento lyžařů, kteří helmu nosí.



Lyžařské boty

Dalším kouskem, který byste neměli při lyžování opomenout, jsou kvalitní lyžařské boty. Ty by měly být stejně jako vaše lyže přesně upravené na vaši míru. Před tím, než vkročíte na sjezdovku, byste si měli zkontrolovat všechny přezky a vázání.

Lyžařské oblečení

Základem dobrého zážitku z lyžování je také kvalitní oblečení. Nemusíte mít vyloženě speciální lyžařskou bundu a kalhoty, je ale dobré do těchto věcí investovat, protože se opět jedná o vaše zdraví. Bude vám stačit teplá zimní bunda, která je nepromokavá a odolná proti větru. Stejně vlastnosti by měly mít i zateplené zimní kalhoty.

Rukavice

Nezapomeňte na zimní rukavice! Lyžovat bez rukavic je nebezpečné. Ve velkých mrazech velmi rychle vznikají omrzliny prvního stupně. Tak proč riskovat. Dobrým tipem je pořídit si raději palcové rukavice, ve kterých nemáte oddělené prsty a uvnitř rukavice se tak bude udržovat větší teplo než v rukavicích prstových.

Termoprádlo

V zimě nepodceňujte slunečné počasí. Myslete na to, že dobré termo prádlo je základ. Nemusíte být navlečení jako lední medvěd. Stačí jen pořídit si zateplené podvlíkačky, tričko a mikinu.

Lyžařské brýle

Mnoho lyžařů nevlastní lyžařské brýle. Není to sice povinná výbava na svah, ale každý zkušený lyžař vám řekne, že když začne pořádná vánice, rozhodně nebudete mít čas na přivírání očí, abyste alespoň trochu viděli a zároveň ještě kontrolovali a ovládali směr vaší jízdy. Myslete na vlastní komfort a užívejte si jízdu ze svahu i při vánici.

Lyžařské hůlky

Lyžařské hůlky taktéž nepatří do povinné výbavy správného lyžaře, ale zaručí vám mnohem větší komfort při sjíždění kopce. V hůlkách budete mít mnohem větší oporu při zatáčení, a když se s nimi naučíte dobře zacházet, budete při jízdě ze svahu vypadat jako opravdový profesionál.

Anna Kremerová, LY4

Novoroční předsevzetí

Rok se s rokem sešel, blíží se Silvestr a společně s ním novoroční předsevzetí. Někdo je neuznává, jiný si bez nich nedokáže Nový rok představit. Jsou však novoroční předsevzetí potřebná? Opravdu nás přinutí vykonat činnosti, kterých se snažíme dosáhnout po celý rok, ale marně? K čemu vlastně jsou, když je většina lidí nedodrží? Toto jsou otázky, na které pravděpodobně nikdo z nás nezná odpověď.

Mezi TOP 10 nejznámější předsevzetí patří:

- 1) Přestanu kouřit.
- 2) Začnu sportovat.
- 3) Zhubnu.
- 4) Budu zdravě jíst.
- 5) Najdu si novou lásku.
- 6) Najdu si víc času pro sebe.
- 7) Nebudu prokrastinovat.
- 8) Začnu více šetřit.
- 9) Budu chodit včas.
- 10) Najdu si lepší práci.



Člověk je tvor stále nespokojený. I kdyby měl vše, po čem touží, vždy si najde něco, co mu chybí, nebo chce napravit. Jsou však právě předsevzetí tím nejlepším možným řešením?

Pravdou je, že kromě toho, že jsou lidé stále nespokojeni, jsou taktéž velmi líní. Tudíž je možné, že i ty největší lenochy dokáže něco takového, jako je prostě předsevzetí, motivovat k větším výkonům. Není to však zbytečné? Pokud opravdu něco chceme, měli bychom se snažit jít za daným cílem po celý rok. Jakmile se rozhodneme skoncovat s kouřením, nemusíme čekat na 1. leden. Pokud opravdu chci přestat, tak prostě přestanu, a to kdykoliv!

A zda si chceme nějaké to předsevzetí skutečně dát, tak nejlépe to, které jsme opravdu schopni vyplnit.

Školní kolo recitační soutěže

Soutěž se konala 5. 12. 2019 a zúčastnilo se jí 26 žáků z různých ročníků, organizátorkou byla Mgr. Jana Kubánková, v porotě spolu s ní pracovaly Mgr. Hana Cinařová a Mgr. Pavlína Gavlíková.

Výsledky:

1. místo : Hana Gavlasová (LY1)
2. místo: Veronika Oudová (PS1B)
3. místo : Elen Hynečková (NA2)

Vítězové budou naši školu reprezentovat v regionální recitační soutěži středních zdravotnických škol v Opavě a v dalších mimoškolních recitačních soutěžích.

Všem soutěžícím děkujeme za hezká vystoupení.

Mgr. Jana Kubánková



DEN STUDENTSTVA NA STŘEDNÍ ZDRAVOTNICKÉ ŠKOLE

Střední zdravotnická škola v Ostravě-Mariánských Horách zahájila oslavy třiceti let svobody a demokracie v pátek 8. listopadu slavnostním koncertem Jana Kryla, bratra zemřelého Karla Kryla. Při vstupu do školy dostali žáci trikolóru, kterou nosili celý následující týden. V pátek pak zněly celou školou písně Karla Kryla, přičemž mnohé z nich zpívali žáci společně s jeho bratrem. Ten doplnil hudební složku poutavým a emočním vyprávěním životního příběhu Karla Kryla, ikony boje za svobodu.

Celý týden od 11. do 15. listopadu byl tematicky zaměřen k uvedenému výročí. Výzdoba školy upozorňovala na významné osobnosti 17. listopadu, dobové noviny a komentáře postihovaly vypjatou atmosféru té doby. Připomenutí sametové revoluce vyvrcholilo ve středu 13. listopadu, kdy si žáci i vyučující připomněli nejen trikolórou význam 17. listopadu pro soudobé dějiny. Klasická výuka byla nahrazena projektovým dnem, ve kterém měla vedle edukace své místo i zábava. Celý den probíhaly v budově 1. máje přednášky s pamětníky (panem L. Žídkem a paní E. Langrovou), filmové projekce tematicky zaměřené k tomuto významnému výročí, přičemž důraz byl kladen na roky 1939, 1969 a 1989. Workshopy s pracovními listy pro žáky, výstava vztahující se k uvedeným událostem, výstava postihující život v socialismu (od hraček po potřeby v domácnosti a tehdejší oblečení) i retro kostýmy vyučujících vtáhly do let nesvobody každého. Filmové projekce, beseda s pamětníky – bývalými politickými vězni, workshopy s názvy Co dokáže lež, Dobová očekávání, Největší přání, Cesta je cíl, Příběh Marty Kubišové byly doplněny kvízy a znalostními soutěžemi a vedly žáky k zamyšlení nad významem slova svoboda. Portréty jedinců odhodlaných nepoddat se totalitnímu režimu poukázaly na stálé hodnoty cti, vůle a odpovědnosti k sobě i jiným. Zároveň se v besedách objevila i témata životního prostředí, která rezonují v současné mladé generaci velmi citlivě.

Oslavy výročí uzavřela účast žáků školy na projektu Svobodní lidé kraje Moravskoslezského – Sametový Revolver Ostrava!!!, kdy absolvovali filmové projekce a diskuzní fóra v oblasti Dolních Vítkovic.

Střední zdravotnická škola tak v minulých dnech ožila dobou minulou, aby tím oslavila to současné, tedy pluralitu názorů, možnosti, práva i povinnosti, které demokracie a svoboda přináší.

Mgr. Hana Cinařová, PhDr. Helena Kryzová

Den studentstva

Ve středu 13. 11. 2019 na naší škole proběhl Den studentstva, pro studenty spíše tematické dopoledne plné besed a výstav. Žáci i kantoři se na okamžik ocitli ve 20. století. Ale ještě před tímto programem proběhlo pasování. Žáci prvních ročníků si museli místo na naší škole vybojovat. Museli projít mnoha zkouškami a úkoly. Potom si i oni konečně vyslechli větu „Pasuji tě na studenta naší školy...“

První přednáška nesla název Co dokáže lež? Pustili jsme si dokumentární film o informační válce a vlivu dezinformací v České republice. Po zajímavé přednášce jsme se přesunuli do učebny, kde na nás čekaly otázky z historie. Po správně vyplněném kvízu Cesta je cíl studenty čekala malá odměna.

Dále nás čekala výstava Všední život za socialismu. Ve třídě jsme viděli spoustu zajímavých předmětů, např. staré knihy, gramofonové desky a dokonce dobové oblečení, které se nosilo v dřívějších dobách.

V poslední části si pro nás studenti vyšších ročníků připravili prezentaci na téma Dobová očekávání. V prezentaci nám byly popsány tragické životy studentů, kteří se stali oběťmi nacismu. Vyslechli jsme si informace o životě Jana Palacha, Jana Opletala a dalších. Například Jan Palach se ve svých 21 letech na protest proti potlačování svobod a práv dobrovolně upálil na Václavském náměstí, Jan Opletal se zúčastnil demonstrace proti nacistům, kde byl smrtelně zraněn.

Tento den byl pro všechny velmi přínosný, protože jsme se dozvěděli spoustu zajímavých informací.

Erika Hrabáčková, AZ1

Den studentstva

Dne 13. listopadu 2019 proběhl na naší Střední zdravotnické škole v Ostravě Den studentstva.

Nabitý program začal po prvním zazvonění školního zvonku v osm hodin ráno pasováním našich nových studentů. Každá třída čtvrtáků měla za úkol přivítat své nástupce prvního ročníku dle oboru. Já a moje spolužačky nutriční asistentky jsme si připravily velmi pestrý program. Nováčci byli voláni jednotlivě podle abecedy a museli plnit různé úkoly, například prostřít stůl bezchybně v určitém časovém limitu. Poté jednotlivci museli využít svého čichu, hmatu a chuti ke splnění dalšího úkolu, který spočíval v identifikaci pokrmu. Následně je čekal gastrokvíz. Nakonec jsme přešli k samotnému pasování. Prvňáci nám jednohlasně odříkali přísahu, ale přijetí mezi nás - nutriční asistenty - nebylo tak jednoduché. Čekal je poslední úkol - vypít všemi „oblíbenou“ tekutou dietu neboli rozmixovanou bílou kávu s rohlíkem. Na hlavu jim pak byla nasazena kuchařská čepice a každý dostal svou pasovací listinu. Všichni byli velmi stateční a my jsme je pod heslem „mrkev, celer, petržel“ s radostí jmenovali našimi nástupci. Dokonce ani jednu z třídních učitelek neminulo jmenování na novou třídní, vypití našeho lektvaru a popřání pevných nervů na následující čtyři roky.

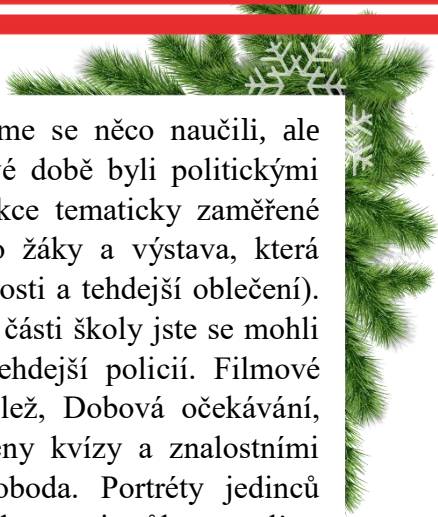
Od deseti hodin pro nás měl připravený program učitelský sbor na téma Socialismus. Se spolužáky jsme si mohli zasoutěžit ve hře Takhle jsme vypadali v roce 1989, poznej, kdo jsem“. Následoval krátký dokument o zpěvačce Martě Kubišové a také výstava „Všední život za socialismu.“ Kostýmy našich vyučujících a mladších ročníků sklidily velký úspěch. V závěru se o zábavu postaral pan učitel svým poutavým vyprávěním o návštěvě Peru.

Den se nám všem vydařil velmi dobře. Myslím, že jsme si všichni užili dopoledne plné zábavy, smíchu a dobré nálady.

Eliška Onofrejevová, NA 4

DEN STUDENTSTVA

Dne 13. listopadu se na zdravotnické škole v Ostravě uskutečnil Den studentstva a zároveň se slavilo třicet let od sametové revoluce. Výzdoba školy byla v národních barvách a upozorňovala na významné osobnosti 17. listopadu.



Klasická výuka byla nahrazena projektovým dnem, ve kterém jsme se něco naučili, ale i pobavili. Celý den probíhaly přednášky s pamětníky, kteří ve své době byli politickými vězni (s panem L. Žídkem a paní E. Langrovou), filmové projekce tematicky zaměřené k tomuto významnému výročí, workshopy s pracovními listy pro žáky a výstava, která poukazovala na život v socialismu (od hraček po potřeby v domácnosti a tehdejší oblečení). Nejen žáci, ale i učitelé si tematicky oblékli retro kostýmy. V jedné části školy jste se mohli cítit jako v době socialismu, jelikož všichni byli kontrolováni tehdejší policií. Filmové projekce, besedy s pamětníky a workshopy s názvy Co dokáže lež, Dobová očekávání, Největší přání, Cesta je cíl, Příběh Marty Kubišové byly doplněny kvízy a znalostními soutěžemi a vedly žáky k zamyšlení nad významem slova svoboda. Portréty jedinců odhodlaných nepoddát se totalitnímu režimu poukázaly na stálé hodnoty cti, vůle, morality, odpovědnosti. Podle mého názoru byla nejzajímavější výstava, protože jsme si mohli porovnat různé věci v dnešní době a v době za socialismu. Například, jaké pomůcky a spotřebiče se používaly v kuchyni, s čím si děti hrály, jak vypadaly noviny, na čem se poslouchaly písničky atd.

Den se velmi dobře vydařil, byl zajímavější než kdy předtím a určitě si ho všichni užili. A také jsme si mohli uvědomit, jak těžké to měli lidé v dané době a být vděční za to, co všechno máme, a za dobu, ve které žijeme.

Dagmar Zapletalová, LY 3

Co pro mě znamená domov

Pod pojmem domov si každý představí něco jiného. Někdo si představí místo, kde žije rodina pohromadě. Jiný si představí rodinné příslušníky či jednu jedinou osobu a to mu stačí. Jednoduše záleží na člověku a jeho vnímání.

Co si představuji já a co pro mě domov znamená? Pro mě je to místo i osoby. Společně tvoří celek, který nazývám domov. Je to bezpečné a útulné místo, kam se budu chtít vždy vrátit. Žijí zde lidé, kterým věřím a můžu se se vším svěřit. Rozhodně to všechno neberu jako samozřejmost, protože vím, že všichni domov nemají.

Měli bychom si vážit toho, co máme? Podle mě domov hodně lidí bere jako běžnou věc. Přitom, když se zamyslíte, zjistíte, kolik dětí žádný domov nemá a čekají na den, kdy jim skvělý pocit domova někdo dá. Mezitím se pár skvělých lidí snaží udělat domov na místech, kde by to nikdo nečekal.

A z toho plyne další otázka. Jsme ochotni podělit se o svůj domov? Samozřejmě že je tu plno rodin, které nemají problém podělit se. Ale mohlo by jich být více. Vždyť je tolik rodin s mnoha penězi, pořádně nevědí, co s nimi, ale nenapadne je podělit se o svůj domov. Bojí se vystoupit ze své komfortní zóny.

Měli bychom si vážit všeho. Šťěstí, zdraví a hlavně domova. Je to podpora v těžkých časech. Nebrat jej jako samozřejmost.

Tereza Hronová, NA 4

Vánoční přání

Hned po otevření očí si vzpomněla, kým vlastně je. Pod touto představou se v posteli jen znechuceně zašklebila: „Zase ráno. Ráno jako každé jiné. Ráno v tomto zbytečném životě. Ráno v tomto hloupém světě.“ Bručela si Aby pod nosem, když se snažila zvednout z postele. Celé tělo měla rozbolavělé, ale na to nebrala zřetel. Byla už dlouhá léta zlomeným člověkem bez cíle, bez radosti, bez přátel a rodiny.

Z okna se ozval vítr, který lomcoval s dřevěnými okenicemi. Venku byl krásný zimní den. Z tmavých mraků padaly velké sněhové vločky, které se ve větru rychle řítily k zemi do sněhových závějů. Kolem Abyina domu se rozprostírala krásná krajina. Z okna mohl být vidět velký rybník, který byl v tomto ročním období zamrzlý. Široko daleko nebylo kromě Aby ani živáčka. Aby bydlí sama už roky a tak jí to vyhovuje.

Po nějaké době Aby došla z pokoje do kuchyně, kde si připravila rybí polévku. Ryby zde byly na pravidelném jídelním lístku. I Aby se naučila rybařit, spíše neměla na výběr. Pro přežití musela plno věcí zvládnout sama. Od doby, kdy selhala na celém světě elektrina, se lidé zbláznili. Začali se napadat kvůli zbytkům technologií a léků.

„Co je vlastně za den?“ pomyslela si Aby. V hlavě si přepočítávala dny a měsíce. Pomalu jí začalo docházet, že jsou Vánoce. Zase ten zpropadený den. Nesnášela Vánoce a nesnášela lidi. Po jídle se oblékla a vydala pro dřevo do lesa.

Hned za domem vedla cesta do malého lesíka. „Aby, dostala jsi pod stromeček, co sis přála?“ řekla malá dívka sedící pod vánočním stromkem. Všude kolem panovala vánoční nálada a radost. Na gauči seděl muž a žena, tedy rodiče obou dívek. Na stole bylo všelijaké cukroví a na koberci seděl velký kocour, který se lenivě obližoval... „Dost!“ zavrčela Aby a bolestně udeřila pěstí do stromu. Z kloubů se vyřítila rudá krev, která pomalu kapala na bílý sníh. Aby se hlavou opřela o strom a pomalu se sesunula k zemi. Teplé slzy ji hřály zmrzlé líce a krev dále barvila sníh.

Po nějaké době se Aby pomalu zvedla a šla hlouběji do lesa. Cestou jí hlavou probíhaly různé myšlenky. Zmrzlými prsty zvedala všechny větvičky, které na zemi našla, dokud ji nevyrušil něčí pláč. Rychle se ohlédla a pár metrů od sebe spatřila cosi malého. Pomalu se vydala směrem k divnému stvoření a čím byla blíže, tím více zpomalovala. Když byla dostatečně blízko, všimla si, že před ní leží malá holka. Dívka klečela ve vlastní krvi a plakala. S prosebným pohledem na Aby upadla do bezvědomí.

Aby se rozhlédla po lese, zda v okolí není někdo, kdo by ji ohrozil. Když měla jistotu, že je v bezpečí, otočila se a chtěla odejít. „Aby, nenechávej mě tu. Prosím,“ ozval se jí v hlavě hlas dívky z předešlé vzpomínky. Tato věta ji položila do kolen. Najednou před sebou viděla obraz. Před ní leželi mrtví rodiče a její mladší sestru odnášeli policisté kdesi daleko od ní. Chtěla se zvednout za sestrou, utíkat, ale nešlo to. Něco nebo spíše někdo ji držel u země. Ohlédla se směrem, kde cítila tlak, nad ní stál policista, který ji držel zezadu za krk. „Pusť mě!“ vykřikla Aby zmateně, ale policista nepovolil. „Ve jménu zákona vás musíme odvést do tábora, kde nejsou infikovaní. Vaše sestra má prvotní projevy infekce, proto bude převezena do spalovacího tábora,“ řekl s chladným výrazem ve tváři. „Aby, nenechávej mě tu. Prosím,“ křičela malá dívka, kterou odnášeli dál od Aby. Ta se jen bezmocně ohnala se snahou utéci, ale nepovedlo se. Policista ji udeřil do zátylku a ona upadla do bezvědomí... Najednou se obraz rozplynul, Aby pěstí udeřila do země a zvedla se. Ohlédla se směrem

k dívce a pomalu k ní přistoupila. Opatrně ji vzala do náruče a odnesla k sobě do chatrče, kde ji ošetřila.

„Mami? Kde jsi?“ ozvalo se po nějaké době z postele, kde leželo malé děvčátko. Chtělo se posadit, ale bolest mu to neumožňovala. Zmateně se rozhlíželo po pokoji, kde spatřilo neznámou osobu. „Kdo jsi a co tu chceš?“ zabručela Aby, která vařila polévku. Dívka neodpověděla. „Ptám se, kdo jsi a co tu chceš. Odpověz!“ zvýšila hlas. Děvčátku se po tváři kutálelo několik slz. Aby došla trpělivost, popadla holčičku za triko a táhla ji směrem ke dveřím. Otevřela je a děvče vystrčila ven na mráz. „Tak poslouchej, přinesla jsem tě z lesa a ošetřila. I když jsem vůbec nemusela, nedělám to, jsi mi úplně jedno. Je jen v tvém dobrém zájmu mi říct, kdo jsi a co tu chceš, pokud tak neučiníš, tak si umrzni tady venku,“ řekla Aby ostře a čekala na reakci děvčátka. „A co se změní? Umřu, v čem to je jiné než teď, když jsem mrtvá uvnitř?“ zeptala se holčička s pohledem upřeným ven z chatrče.

Tato odpověď Aby zarazila, nečekala ji. Zavřela dveře a děvče posadila na židli. Chvíli se nechápavě koukala a pak před něj postavila talíř s polévkou. Dívka se bez váhání pustila do jídla a po chvíli snědla celou svou porci. „Vše je špatně. Úplně vše,“ začala dívka. „Ve městech panuje chaos, lidé už rozebrali poslední léky, co zbyly, vláda se o nás nezajímá. Všichni důležití lidé byli převezeni na bezpečné místo a my obyčejní? My se postupně vyvražďujeme. Moje matka. Moje matka byla jediná, která mi zbyla, jediná, která nebyla infikována. Ale nakonec onemocněla také a snažila se mě zabít. Kdo jsem a proč tu jsem? Není to jedno, když stejně všechno jednou skončí? Nemám nic a ani sebe.“ Po tomto sdělení se Aby na nic neptala.

Zbytek dne proběhl v poklidu. Aby si dělal své každodenní činnosti a malé děvče spalo. Najednou se za dveřmi ozvala rána a pak hned další. Aby se rychle přesunula k oknu a tam spatřila, jak se blíží skupina infikovaných lidí. „Našli nás! Obleč se!“ křikla na děvče, to se rychle zvedlo, ale bolestí opět padlo do postele. Aby přiskočila a pomohla mu se obléknout. Pak zabarikádovala dveře a popadla zbraň, kterou měla schovanou ve skříni. Pod stolem odklopila víko poklopu, který předtím nebyl vidět. „Rychle pojď!“ křikla a sama se chystala, že se do něj spustí.

Najednou se začaly dveře rozrážet. Aby přiskočila, aby je přidržela, zatímco malé děvčátko se pomalu chystalo skočit do krytu. Aby ke dveřím přihodila pár kusů nábytku, aby dveře vydržely aspoň chvíli. Hlavou jí proběhla myšlenka, že by mohla malé děvče lidem hodit a sama utéct. Určitě by je to na nějakou tu chvíli zabavilo. Přistoupila k děvčeti a popadla ho za ramena. Dívka se jen zmateně koukala, ani se nebránila. Aby se koukla směrem ke dveřím a dívce hned bylo jasné, co zamýšlí. „Ne! Musíš se vydat tímto podchodem pryč a utéct, rozumíš? Měla jsem rodinu stejně jako ty, ale také jsem o ni přišla, já už nemám naději na nový začátek, ale ty ano. Začni znovu, začni žít sama za sebe, sama pro sebe. Já je tady zdržím. Prosím.“ Děvče chtělo něco namítnout, ale Aby je svrhla do podchodu a usmála se se slzami v očích. Jediné, co dítě stihlo říci, bylo: „Děkuji. Jmenuji se Anna.“

Aby zavřela víko a mířejíc zbraní na dveře si sama pro sebe řekla: „Když jsem nezachránila tebe, sestro, zachráním aspoň jiný mladý život. Odpuť.“ S těmito slovy do domu vtrhli infikovaní.

Alice Ondovčáková, LY 3

SLOVO ZÁVĚREM...

Milé čtenářky a milí čtenáři,

přejeme vám všem krásné a pohodou naplněné vánoční svátky, hodně zdraví, štěstí a radosti v novém roce.

Vaše redakce



Merry Christmas