

Krajanské listy – březen 2015

Vydává Velvyslanectví České republiky v Pretorii ve spolupráci s českými krajany
v Jihoafrické republice.

Náměty a příspěvky zasílejte na adresu: maria.ramsova@seznam.cz
Redakce a Velvyslanectví České republiky v Pretorii neručí za obsah zaslaných příspěvků.
Redakční rada: Radek Nedvěd, Mária Ramsová, Mirka Schullerová

Vážení a milí krajané,

přinášíme Vám březnové číslo Krajanských listů. Na úvod prosím věnujte pozornost akcím České školy bez hranic a sdružení Sedm paprsků.

V těchto Krajanských listech pak nechybí většina našich pravidelných rubrik. Za vyzdvížení stojí portrét psychiatra Jaroslava Skály, návštěva Brna a lázní Klimkovice.

S předstihem Vám přinášíme i povídání o Velikonocích.

Přejeme Vám klidný březen.

Vaše redakce

OBSAH

INFORMACE VELVYSLANECTVÍ ČR V PRETORII	2
ROZVRH KONZULÁRNÍCH DNŮ V KAPSKÉM MĚSTĚ V DUBNU 2015.....	2
ČESKÁ ŠKOLA BEZ HRANIC A SDRUŽENÍ SEDM PAPERKŮ - INFORMACE PRO KRAJANY	2
INZERÁTY / ŽÁDOSTI / OZNÁMENÍ	2
VÝBĚR ZE ZPRÁV	3
ČESKOU EKONOMIKU LETOS ČEKÁ DEFLACE, ODHADUJE ČNB.....	3
KDYSI CHLOUBA ČESKA JE V TROSKÁCH. ODĚVNÍ PRŮMYSL ZDECIMOVALA ASIJSKÁ PRODUKCE	3
ČESKÉ OSOBNOSTI: JAROSLAV SKÁLA – ČESKÝ PSYCHIATR	5
PAMÁTKY UNESCO: BRNO.....	6
ČESKÉ LÁZEŇSTVÍ: KLIMKOVICE.....	7
ČEŠTINA.....	8
ZE ŽIVOTA NAŠICH KRAJANU	9
ZÁBAVA	9
HUMOR.....	9
RECEPTY	10
ZDRAVÍ.....	11
SPRÁVNÁ ŘEŠENÍ	14

INFORMACE VELVYSLANECTVÍ ČR V PRETORII

(Kontakt: Embassy of the Czech Republic, 936 Pretorius Street, Arcadia, Pretoria,
P.O. Box 13671, Hatfield 0028-Pretoria, e-mail : consulate_pretoria@mzv.cz, tel.: 012 4312380, fax:
012 4312398)

ROZVRH KONZULÁRNÍCH DNŮ V KAPSKÉM MĚSTĚ V DUBNU 2015

Konzulární dny v Kapském Městě se budou konat ve dnech 9. – 10. dubna 2015.

Úřední hodiny většinou mezi 8.00 – 15.00 na adrese Visegrádského domu (bývalého Generálního konzulátu ČR), Fleetwood Avenue 2, Claremont. Pro vyřízení Vašich žádostí **je nutné si předem sjednat schůzku** prostřednictvím Velvyslanectví ČR v Pretorii (consulate_pretoria@mzv.cz nebo na telefonním čísle 012 4312380).

Ve Visegrádském domě nelze podat žádost o vízum.

ČESKÁ ŠKOLA BEZ HRANIC A SDRUŽENÍ SEDM PAPRSKŮ - INFORMACE PRO KRAJANY

V příloze tohoto vydání Krajanských listů naleznete dopis zvláštního zmocněnce pro krajanské záležitosti Karla Kühnla, v němž upozorňuje na výše zmíněné aktivity.

Spolek Česká škola bez hranic uspořádá ve dnech 3. – 7. 8. 2015 svoji každoroční konferenci a vytvořil výukové materiály pro studenty a učitele. Více na webových stránkách spolku www.csbh.cz . Pozn.: Kapacita letního tábora v Olomouci pro děti ze zahraničních českých škol byla již s velkým předstihem naplněna.

Občanské sdružení Sedm paprsků organizuje v Jizerských horách letní tábor s výukou českého jazyka pro děti ve věku 12 až 17 let v termínu 19.7.-1.8.2015. Přihlášky je nutno zaslat do 31.3.2015 na info@sevenrays.cz . V dnech 10.-13.9.2015 spoluorganizuje sdružení rovněž mezinárodní krajanský festival. Více na www.krajanskyfestival.eu.

INZERÁTY / ŽÁDOSTI / OZNÁMENÍ

Výuka češtiny a angličtiny od začátečníků až po velmi pokročilé, od dětí až po důchodce.

Individuální přístup. Kontakt: Radka Hejmalová-Millar, mobilní telefon 0824681401, e-mail RadkaHej@gmail.com

Kvalifikovaná soudní překladatelka nabízí vypracování překladů z češtiny do angličtiny a z angličtiny do češtiny (případně z a do ruštiny a němčiny). Kontakt: Radka Hejmalová-Millar, mobilní telefon 0824681401, e-mail RadkaHej@gmail.com.

Naučte se šít jako profesionálové a oblékejte se podle svých představ.

HODINY ŠITÍ pro začátečníky i pokročilé

Individuální přístup a zdokonalení vašich dovedností jsou u nás zaručeny.

Specializujeme se také na **DESIGN A ZAKÁZKOVÉ ŠITÍ** svatebních šatů; večerních, business a vycházkových oděvů.

Najdete nás v Centurion.

VOLEJTE 0834484795 – Petra



Villa Klara B&B nabízí ubytování v luxusně vybavených pokojích v srdci Johannesburgu v Northcliffu. Guesthouse je vhodně situován velmi blízko nákupního střediska Cresta.

Ideální pro byznysovou klientelu díky své poloze. (CBD 15minut, Sandton 20minut, N1 7 minut, nemocnice 10 minut)

Pokoje mají WiFi spojení.

Pro více informací navštivte naši webovou stránku www.villaklara.co.za

Rezervace: klara@villaklara.co.za či 011 478 2513. Denně od: 08:00 do 17:00.

At Villa Klara, the customer always comes first

VÝBĚR ZE ZPRÁV

ČESKOU EKONOMIKU LETOS ČEKÁ DEFLACE, ODHADUJE ČNB

Česká ekonomika by se podle odhadu České národní banky (ČNB) měla v letošním roce ocitnout v deflaci o 0,1 %. Bude to vůbec poprvé od roku 1993. V roce 2016 odhaduje ČNB inflaci 1,8 %, vyplývá z pravidelné zprávy o inflaci.

„Celkové tlaky na růst spotřebitelských cen se v nejbližším období téměř vytratí, neboť pokles výrobních cen v eurozóně v kombinaci s propadem světových cen energetických komodit povede k výraznému snížení nákladů plynoucích z dovozních cen. Jejich protiinflační působení odezní až počátkem roku 2016,“ uvedla ČNB.

Loni byla průměrná míra inflace 0,4 %; nejnižší zatím byla v roce 2003, a to 0,1 %. Ministerstvo financí ve své lednové prognóze počítá letos s průměrnou mírou inflace 0,3 % a příští rok s 1,4 %. ČNB v nové prognóze dále zlepšila odhad vývoje české ekonomiky v letošním roce na 2,6 %. Zlepšila i výhled růstu hrubého domácího produktu pro příští rok na 3 %.

Zdroj: novinky CTK

KDYSI CHLOUBA ČESKA JE V TROSKÁCH. ODĚVNÍ PRŮMYSL ZDECIMOVALA ASIJSKÁ PRODUKCE

Hlavními důvody růstu schodku s oblečením jsou podle statistik nedostatečně pestrá nabídka zboží od domácích výrobců a nižší ceny dovážených výrobků.

Nejvíce oděvů se do Česka vozí z Číny a Bangladéše, dohromady jde o více než 40 % dovozu a loni šlo o textil v celkové hodnotě 19,3 miliardy korun. Následuje dovoz z Německa a Turecka. Itálie, která je obecně vnímána jako centrum módy a luxusu, skončila na pátém místě s dovozem ve výši 2,3 miliardy korun.



Český zahraniční obchod s oděvními výrobky vykazuje záporné saldo od roku 2004. V posledních sedmi letech každoročně přesahuje deset miliard korun. Až dosud byl rekordní deficit v roce 2011, kdy činil 14 miliard korun.

Rozdíl v cenách se v posledních osmi letech prohloubil. Zatímco čeští výrobci zvýšili v tomto období ceny o 3,1 procenta, ceny oblečení v obchodech se za stejné období o 15,1 procenta snížily.



„Z toho se dá vyvozovat, že pokud si spotřebitelé mohli vybrat, zda budou kupovat zboží pocházející od domácích producentů, nebo jestli dají přednost dále zlevňujícím oděvům z dovozu, bylo jejich rozhodování v zásadě jednoduché a racionální," stojí v komentáři ČSÚ. Při nedávné analýze inflace ČSÚ uvedl, že ceny oblečení a obuvi od roku 2000 klesly téměř o třetinu, hlavně díky asijskému dovozu. Levná zahraniční konkurence zlikvidovala mnoho větších společností, pro které byl velký a stabilní odbyt na domácím trhu podstatný. Naopak menším úzce specializovaným firmám se daří přežívat nápor konkurence lépe.

V oboru ubylo 37 tisíc míst

„Tuzemský oděvní průmysl, v dřívějších dobách považovaný za 'rodinné stříbro', se dobrým časům rozhodně netěší," uvádí analýza. Jeho produkce se snižuje bez přestání devět let. Od roku 2000 se propadla více než o dvě třetiny. S poklesem výroby souvisí snižující se zaměstnanost v oboru. Zatímco

v roce 2000 v něm pracovalo v průměru více než 53 tisíc lidí, ve třetím čtvrtletí loňského roku to bylo 16 tisíc.

Většina českého exportu oděvů míří do zemí EU. Nejdůležitějším zahraničním trhem pro tuzemské vývozce oděvních výrobků a doplňků i nadále zůstává Německo, a to i přesto, že jeho význam v tomto ohledu znatelně oslabil. Zatímco v roce 2000 do Německa směřovaly oděvní výrobky a doplňky za 14,1 miliardy korun, v roce 2014 to bylo už jen 8,8 miliardy.

Zdroj: Novinky.cz
Rubriku připravila: Mária Ramsová

ČESKÉ OSOBNOSTI: JAROSLAV SKÁLA – ČESKÝ PSYCHIATR



V roce 1948 založil protialkoholní oddělení psychiatrické kliniky nemocnice U Apolináře v Praze a v roce 1951 první záchytnou protialkoholní stanici na světě.

Jaroslav Skála se narodil 25. května 1916 v Plzni. Po maturitě v roce 1935 pokračoval ve studiu na lékařské fakultě v Praze a zároveň na Institutu tělesné výchovy a sportu. Ten absolvoval v roce 1939, avšak studia medicíny již nestihl dokončit kvůli uzavření českých vysokých škol německými okupanty.

Nastoupil tedy jako učitel tělocviku na gymnázium v Plzni. Lékařskou fakultu dokončil až po válce v roce 1946.

Zajímala jej interna, ale své první místo sehnal na psychiatrické klinice. Ta jej vyslala na mezinárodní konferenci o alkoholismu do Bruselu, která předznamenala další životní dráhu Jaroslava Skály. Tři roky po válce již na psychiatrii otevřel první moderní protialkoholní oddělení, které sám vedl až do svého odchodu do důchodu v roce 1982.

Je zajímavé, že první léčebna na našem území vznikla už roku 1909 v Kunčicích na Moravě. Vedl jí páter Konařík. Tentýž člověk posléze vedl v letech 1922-1923 podobnou léčebnu v Tuchlově u Teplíc. Jaroslav Skála se pokládal za následovníka pátera Konaříka, ale měl rozdílný vztah k pacientům. U Jaroslava Skály to nebyla jen čistá křesťanská láska, ale láska vyžadující. Heslem bylo: "Dáváme, ale vyžadujeme."

Jaroslav Skála byl pověstný svým přísným polovojenským režimem k pacientům. Ti jej však spolu se Skálovými spolupracovníky chovali ve velké úctě, i když jej nazývali nadějí a postrachem českých alkoholiků. V roce 1951 inicioval založení záchytné stanice – první zařízení svého druhu na světě. Z počátku zde uplatňoval svérázný režim, kdy o nově příchozí pacienty záchytky se v rámci terapie byli nuceni starat pacienti protialkoholního oddělení, aby měli na očích, jak vypadá, když opilý přichází do styku se svým okolím.

Zabýval se i výzkumem, prevencí a léčbou závislostí na psychoaktivních látkách. Založil a v letech 1956-1981 vedl Sekci pro otázky alkoholismu a jiných toxikománií, v roce 1993 se stal spoluzakladatelem Společnosti pro návykové nemoci. Kromě alkoholologie se zabýval i psychoterapií, kterou označoval za svoje hobby. Velkou roli v jeho životě hrál sport. Ve svých dvanácti letech vstoupil do Sokola a od roku 1932 se zúčastnil všech sletů a spartakiád. I ve svých léčebných metodách užíval sportu.

Za své celoživotní dílo mu prezident Václav Havel udělil v roce 2002 medaili za zásluhy II. stupně. Zemřel doma přirozenou smrtí ve věku 91 let 26. listopadu 2007 v Praze.

Zdroj: Vlast.cz
Rubriku připravila: Mírka Schullerová

PAMÁTKY UNESCO: BRNO

Druhé největší město České republiky svým novým letištním terminálem významně přispělo k lepší dostupnosti a rozvoji podnikatelských aktivit v oblasti cestovního ruchu.

Na území dnešního Brna žil člověk již ve středním paleolitu, před 70 tisíci lety. Kontinuitu osídlení zde sledujeme od příchodu Slovanů v 6. stol. přes období Velkomoravské říše. Okolo roku 1000 vznikla u brodu přes řeku Svatku osada, která dostala jméno odvozené od staroslovanského základu slova - brn (jíl, bláto, hlína). Osada se rychle rozrůstala. V roce 1243 obdařil král Václav I. již dobře fungující město privilegiem, kterým dostalo obšírný právní základ pro svůj další rozvoj.

Od konce 13. století chrání město hrad Špilberk, který se v pol. 14. století stal sídelním hradem moravských markrabat z rodu Lucemburků. V roce 1641 se Brno stalo zemským hlavním městem Moravy a po roce 1645 po úspěšné obraně proti švédským vojskům své postavení ještě posílilo. Na přelomu 18. a 19. století bylo Brno jedním z největších středisek textilního a strojírenského průmyslu habsburské monarchie. Svoji rozlohu výrazně rozšířilo v roce 1919 připojením řady předměstí. Dnes je Brno významnou městskou památkovou rezervací.

Za více jak deset století své existence prošlo město mnoha změnami. Asi nejvýrazněji se do jeho tváře zapsala dlouholetá průmyslová tradice. Tato kvalitní základna města dnes nabízí široké podnikatelské možnosti. Brno je také tradičním centrem mezinárodního obchodu a Brněnské veletrhy pořádají každoročně kolem padesáti specializovaných výstav a veletrhů s mezinárodní účastí. Brno nabízí také široké spektrum kvalitních možností, jak zde trávit volný čas.



Hrad Špilberk je starý hrad tvořící dominantu města Brna na vrcholu stejnojmenného kopce. Kopec leží v městské části Brno-střed, na západě katastrálního území Město Brno.



Katedrála svatého Petra a Pavla se nachází v Brně na vrchu Petrov v městské části Brno-střed v jihozápadní části katastrálního území Město Brno.

Možná nevíte, že...

Když se řekne v Brně hrad, vybaví se nám jen Špilberk. Ale Brno mívalo hrady dokonce tři. První je ovšem zahalen rouškou tajemství. Jeho podobu ani umístění neznáme, i když právě on má pro dějiny Brna zcela zásadní význam. Zmiňuje se o něm už Kosmas (1045-1125) ve své kronice, která se považuje za vůbec první věrohodnou písemnou zmínku o Brně vůbec.

Proč na Petrově zvoní zvony poledne už v jedenáct? Mnozí turisté, kteří procházejí poledním Brnem, nad tím jen nechápavě kroutí hlavou. Příčinou tohoto zvonění bylo obléhání města roku 1645 Švédy, kteří byli přesvědčeni, že ho dobudou za méně jak týden. A ono nic. Armáda byla před Brnem už čtvrtý měsíc, a proto velitel Torstenson rozhodl naposledy udeřit 15. srpna, a než na Petrově budou zvonit poledne, musí Brno obsadit. Jestli ne, odtáhne. Hospodský, který Švédy obsluhoval, vyslechl jejich plán a okamžitě ho sdělil obráncům. Ráno začala bitva, a když už začali Švédové prorážet hradby a dostávat se do města, velitel obrany generál Souches poslal zvoníka na svatopetrský chrám zvonit poledne. Bylo právě jedenáct hodin, když zazněl zvon, který ohlašoval poledne. Švédové přestali bojovat, a než nastala noc, byli pryč. Brno bylo zachráněno a od těch dob se na Petrově zvoní poledne už v jedenáct.



Vila Tugendhat

Nejvýznamnější evropská stavba architekta Ludwiga Miese van der Rohe byla na Seznam světového kulturního dědictví UNESCO zapsána v roce 2001. Vila Tugendhat byla postavena v letech 1929-1930 pro manžele Tugendhatovy v Brně-Černých Polích. Projektováním domu byl pověřen jeden z nejvýznamnějších evropských architektů té doby Ludwig Mies van der Rohe. Architekt rozvrhl vilu do tří úrovní. Hlavní podlaží rozčlenil na vstupní, společenskou, pracovní a jídelní část. V suterénu byla prádelna, sklady, fotokomora a kotelna. Horní podlaží mělo obytný charakter, tj. byly zde ložnice, pokoje dětí a chůvy.

Také zahrada byla součástí architektonického návrhu. V roce 1938 manželé Tugendhatovi emigrovali do švýcarského St. Gallenu. Během války byl dům zabaven gestapem a při osvobozování Brna byl poničen. Provedené opravy a nevhodné úpravy se architektonické podstaty stavby naštěstí nedotkly.

Dnes je přístupná veřejnosti jako muzeum.

Zdroj: unesco-czech.cz
Rubriku připravila: Mária Ramsová

ČESKÉ LÁZEŇSTVÍ: KLIMKOVICE



Lázeňský areál Sanatorií Klimkovice se rozkládá v lesnaté krajině na úpatí Nízkého Jeseníku, v krásné přírodní scenerii s výhledem na panorama Beskyd. Lázeňskými hosty je vyhledáván především pro léčebné koupele ve zdejší unikátní jodobromové vodě, tzv. solance, která má všestranné léčivé účinky na lidský organismus. Napomáhá při léčbě pohybového ústrojí, nemocí neurologických i gynekologických a příznivě též působí na cévní systém.

Léčebné indikace

Dospělí + děti a dorost: nemoci oběhového ústrojí, nemoci z poruchy výměny látkové a žláz s vnitřní sekrecí, nemoci nervové, nemoci pohybového ústrojí, nemoci gynekologické, nemoci onkologické.

Volný čas

V lázních je mnoho možností pro sportovní vyžití, včetně minigolfu, tenisových kurtů, stolního tenisu, biliáru, kuželek a půjčovny kol. Okolí je protkané stezkami pro pěší i cyklisty. V sanatoriích můžete strávit příjemné chvíle v Café Kolonáda, Restauraci Zahrada nebo v Cinema Baru s letní terasou. V nabídce je také bohatý kulturní program, vybrané wellness procedury a plavání v bazénu.

Výlety do okolí

Ostrava: Planetárium a observatoř Johanna Palisy.

Studénka: V areálu barokního zámku se nachází železniční muzeum.

Ostrava-Landek: Havířské muzeum v Petřkovcích, jedno z největších muzeí svého druhu v Evropě, expozice věnované těžbě uhlí a exkurze do šachet.

Zdroj: <http://lecebne-lazne.cz>

ČEŠTINA

Dnes se zase vrátíme k I/Y.

Doplňte správná slova do následujících vět:

Slova:

Výr, vír, zbil, zbyl, býlí, bílí, my, mi, mít, mýt, lyska, líska, pyl, pil.

Věty:

..... je noční pták.

Vodní můžeš vidět pokaždé, když vypouštíš vodu.

..... tady kousek chleba.

Otec svého syna.

Na louce roste

..... koně se pásli na louce.

Podej tu tužku!

..... dnes večer půjdeme do kina.

Chci krásné nové šaty.

..... nádobí mě nebaví.

Podívej, tam na větvi sedí

Naše v zahradě krásně kvete.

Jelen ze studánky.

Máš na nose z květin.

Rubriku připravila: Radka Hejmalová-Millar

Jazykolamy

Mařeno, řekni Ř! Neřeknu, vy byste se mě řechtaly!

Petr Fletr pletl svetr. Pletl Petr Fletr svetr? Svetr pletl Petr Fletr.

Prd krt skrz drn, zprv zhlt hrst zrn.

Sysli nesli sysla v sesli. Sesle praskla: Sysle, slez!

Teta to tu mete, mete tu to teta.

Zdroj: pitevna.cz

Rubriku připravila: Mária Ramsová a Radka Hejmalová-Millar

ZE ŽIVOTA NAŠICH KRAJANU

Čeští turisté v JAR - blog

Stolová hora – konečně ráno neprostřeli ubrus

Po třech dnech, kdy jak místní říkají, byl ubrus na stole, prostě byla taková mlha na vrcholu, že vlastně nebyl ani vidět, a k tomu takový víchr, že vlastně ani nebylo cesty na vrchol. Lanovka zavřena, takže i kdyby se někdo chtěl kochat mlhou, měl smůlu!



My ale měli štěstí, jelikož poslední možný den v Kapském městě se nám jeden ze sedmi přírodních divů světa odkryl a ukázal v celé své krásě.

Jak to ale popsat... na jednu stranu jsem si vzpomněla, jak jsem se před maturitou dívala na google maps právě na tento zázrak, na druhou stranu, když to pak vidíte... je to hora, která nemá vrchol, ale je plochá! Hodně podobné mému zážitku s Mysem dobré naděje.

Když ale člověk vystoupá točící se lanovkou až nahoru a otevřou se před ním přenádherné výhledy, uvědomí si teprve, že právě na tomto místě příroda opravdu čarovala. Navíc tato v 1086 metrech nad mořem ležící plošina skrývá a zároveň přichozím odkrývá neuvěřitelné množství rostlinných i živočišných druhů.

Nejspíš nejste botanikové ani zoologové, i tak ale věřte, že návštěva tohoto místa stojí za to, a to doslova, jelikož vstup 215 randů byl vlastně nejvyšším, co jsem tu zaplatila! Za menší neduh této „památky“ pokládám množství lidí... nejen, že si opravdu počkáte a v tom horku, co jsem zažila já, je to celkem očista, ale na vrcholu se často stává, že se zaobíráte víc vyhýbáním druhým lidem, než kocháním se po okolí. I proto je třeba zvolit „vlastní cestu“.

Pokud půjdete s průvodcem, jedná se jen o krátký okruh trvající cca 30 minut, kde se dozvíte pár zajímavých informací, ukáží vám některé z chráněných druhů rostlin či živočichů, ale při této cestě si moc neuvědomíte, kde vlastně jste. Proto je dobré na tuto rychlo-prohlídku, nabytí informací, vyrazit po vlastní ose a projít se po zákoutích tohoto zázraku, kdykoli se zastavit, sednout si a prostě jen koukat... že je to nuda? No vylezte tam a uvidíte!

Zdroj: <http://lenkavolfova.blog.idnes.cz/>

ZÁBAVA

HUMOR

Turecký host v Tatrách práší z okna koberec.

Jde okolo bača, zastaví se a říká:

„Tak co, Aladine, nestartuje?“

Jaký je rozdíl mezi anglickou a sicilskou pojišťovnou?

V anglické pojišťovně vám na základě statistik řeknou, kolik lidí příští rok zemře.

V sicilské vám řeknou jejich jména!

Zdroj: Humor.cz

Rubriku připravila: Mirka Schullerová

RECEPTY

Recepty

Pečený čaj



Potřebujete

1 kg různého
ovoce
1 citron
400 g cukru
skořici
hřebíček
badyán

Postup

Ovoce umyjeme, případně oloupeme a očistíme. Nakrájíme na malé kousky, rozložíme na plech. Pak vše zalijeme šťávou z jednoho citronu a po celé ploše zasypeme krupicovým cukrem. Přidáme trochu skořice, hřebíček a badyán. Celou směs důkladně promícháme a dáme péct do vyhřáté trouby na 200 °C na cca 30 minut, dokud ovoce nepustí šťávu.

Výslednou směsí naplníme dobře vymyté skleničky. Po zavíčkování je na 5 minut obrátíme dnem vzhůru. Na jednu skleničku studeného nebo teplého nápoje vám budou stačit asi 3 lžičky pečeného čaje.

Zdroj: Varecha.sk

Jablkový koláč se sněhem



Ingredience:

150 g cukru krystal
300 g hladké mouky
150 g másla
1 vejce
2 dcl plnotučného mléka
1 vanilkový cukr
800 g jablek
100 g vanilkového pudinku
skořice

Sníh: 4 bílky, 2 polévkové
lžíce moučkového cukru

Příprava:

Do mísy dáme hladkou mouku, krystalový cukr, vejce, vanilkový cukr, rozpuštěný tuk a mléko. Vypracujeme těsto a necháme odpočinout.

Jablka nastroháme, promícháme s cukrem, s uvařeným pudinkem a skořicí.

Na vymazaný a moukou vysypaný plech dáme těsto, směs jablek a pečeme asi 15-20 minut. Z bílků vyšleháme tuhý sníh, přidáme práškový cukr a šleháme. Sníh dáme na koláč a dopečeme asi 5 minut.

ZDRAVÍ

Čechům chybí vápník a vitamín D

Ve stravě Čechů a Češek, vyjma nejmenších dětí, je citelný nedostatek vápníku a vitamínu D nezbytných pro tvorbu kostí a prevenci osteoporózy. ČTK to řekl předseda Společnosti pro výživu a dětský lékař z Fakultní nemocnice Motol primář Petr Tláškal.

„Naše studie potvrdily, že konzumace vápníku je dostatečná jen u dětí do šesti let, dostávají dost mléka a mléčných výrobků. Pak příjem mléka klesá, relativně zůstávají mléčné výrobky. U dětí od šesti do deseti let se už objevuje nedostatek vápníku a s věkem se zvyrazňuje,“ uvedl primář.

Studie v roce 2007 sledovala 2792 dětí od čtyř do deseti let, o tři roky později 1558 dětí od sedmi do 15 let a loňská studie 485 lidí od 16 do 85 let. Ukázalo se, že více než čtvrtina lidí přijímá málo vápníku, deset procent jen polovinu doporučené denní dávky, tedy 565 miligramů. Přes tři čtvrtiny lidí mají méně než poloviční dávku vitamínu D a deset procent jen 0,5 mikrogramu, což je dvacetina denní dávky.

Na prevenci osteoporózy je podle Tláškala nutno myslet už v době, kdy se kostní tkáň tvoří, což je zhruba do dvacátého roku věku. Do kostí by se mělo denně uložit sto miligramů vápníku u pěti až šestiletých dětí, 400 miligramů v pubertě a 150 miligramů u mladších dospělých. Pro vstřebávání vápníku je nezbytný také dostatečný příjem vitamínu D.

Tláškal potvrdil, že vápník je kromě mléka i v jiných potravinách, například v máku, nejvíce si ho ale tělo dokáže vzít právě z mléčných výrobků. Potřebu vápníku mohou pokrýt z větší části kysané mléčné výrobky, obvykle nevyvolávají trávicí potíže ani u lidí, jimž vadí mléko. Podle předsedy Českomoravského svazu mlékárenského Jiřího Kopáčka je ČR ve spotřebě kysaných mléčných výrobků dva kilogramy pod evropským průměrem, který činí 18,5 na osobu a rok.

Zdroj: ČTK
Rubriku připravila: Mária Ramsová

VELIKONOCE 2015

Velikonoce jsou v České republice stejně jako v jiných zemích jedním z nejdůležitějších křesťanských svátků a jejich oslava se nese především v tomto duchu.

S Velikonocemi je spojeno velké množství tradic a zvyků, z nichž některé mají své kořeny až v dobách pohanských. Ve městech se v dnešní době dodržují už méně, avšak na vesnicích a v regionech se silnými folklórními tradicemi, například na Moravě, jsou stále velmi živé.



Každý den ve velikonočním týdnu má svůj název. Jednotlivé dny si nyní představíme. Dozvíte se nejen jejich jména, ale také jaké tradice, zvyky či pověry se s nimi pojí a jak souvisí s příběhem o Ježíši Kristu.

Květná neděle 29. březen – poslední (tedy šestá) postní neděle (půst začíná Popeleční středou a trvá 40 dní). Dle Bible přijel Ježíš se svými učedníky do Jeruzaléma, aby oslavil Pesach (odchod Izraelitů z

Egypta). Název neděle je odvozen od květů (mají připomínat palmové větve, jimiž lidé vítali Ježíše), kterými se zdobí kostely.

Modré (žluté) pondělí 30. březen – představuje poslední masopustní pondělí.

Šedivé úterý 31. březen – uklízelo se obydlí, vymetaly se všechny nečistoty.

Škaredá středa 1. duben (Sazometná středa) – Bible uvádí, že Jidáš právě v tento den zradil Ježíše Krista. Podle tradice se mají vymetat komíny. A také se říká, že budete-li se mračit, pak se budete mračit každou středu po celý rok.

Zelený čtvrtek 2. duben – dle Bible se v tento den konala v Getsemanské zahradě poslední večeře Ježíše Krista. Byl při ní zatčen. Na Zelený čtvrtek se také naposledy před Velikonocemi rozezní zvony (říká se, že odlétají do Říma; znovu zazní až na Bílou sobotu při zpěvu Gloria). Jejich zvuk je nahrazen řehačkami a klapačkami. Název tohoto dne je odvozen od skutečnosti, že se nosilo zelené mešní roucho. Mezi zvyky patří například brzké vstávání a omytí rosou (zabrání se nemocem), má se sníst něco zeleného (člověk bude rok zdravý) a další. Také se pekly jidáše (pečivo z kynutého těsta), které se namazaly medem.

Velký pátek 3. duben – v Bibli je napsáno, že Ježíš byl souzen, odsouzen a ukřižován. Křesťané mají držet přísný půst. Říká se, že na velký pátek se otevírá země a vydává poklady. Otvírá se dokonce i hora Blaník a prý je možné spatřit blanické rytíře. Dle tradice se nemá prát prádlo či pracovat na poli a v sadu. Také se nemá nic půjčovat, prodávat a darovat.

Bílá sobota 4. duben – končí půst, který trval 40 dní. Uklízí se, pečou mazance a velikonoční beránci, zdobí se vajíčka a pletou pomlázky.

Velikonoční neděle 5. duben (Boží hod velikonoční) – podle Bible vstal Ježíš Kristus z mrtvých. Pro křesťany se jedná o nejvýznamnější svátek roku. V kostele se světí jídlo, které se pak podává u slavnostní tabule.

Velikonoční pondělí 6. duben – tento den je spojen s koledováním, poléváním vodou a velikonočním zajíčkem.



Velikonoční symboly

Beránek představoval v židovské tradici Izrael jako Boží stádo, které vede Hospodin. Zároveň Židé při svém svátku pojídají beránka jako připomínku svého vysvobození z Egypta. V křesťanství je beránek jedním ze symbolů Ježíše Krista, neboť obrazně podle křesťanské víry on je beránek, obětovaný za spásu světa.

Kříž je nejdůležitějším z křesťanských symbolů, protože Kristus byl odsouzen k smrti ukřižováním. Tento trest patřil k trestům nejvíce krutým a ponižujícím. Tento symbol je ale mnohem starší. Ukřižování odpovídá zimnímu slunovratu, kdy Slunce vstupuje do souhvězdí Jižního kříže.

Bohoslužba velikonoční vigilie začíná zapálením velikonočního ohně, který symbolizuje vítězství Ježíše Krista nad temnotou a smrtí. Od tohoto ohně se pak zapaluje velikonoční svíce (paškál). Ta je v mnoha kulturách chápána jako znamení života. Takto zapálená svíce se v průběhu velikonoční bohoslužby noří do křestní vody, je ozdobena znamením kříže a symboly A a Ω, tj. začátku a konce věků, jimiž je Kristus. Tato svíce se potom zapaluje po celou velikonoční dobu až do letnic a při každém křtu, aby se naznačilo, že křest patří k Velikonocům. Tato svíce se též rozzihá při křesťanském pohřbu na znamení toho, že zemřelý stejně jako Kristus prošel branou smrti; a církve se za něj modlí, aby vstal k novému životu s Bohem. Pálení čarodějnic či Beltain je pohanskou obdobou (například Pääskkärring) a například ve Finsku se koledníci převlékají za čarodějnice. Oheň zde symbolicky očišťuje od zlého ze zimního období.

Dalším z velikonočních symbolů je vajíčko, symbol nového života, neboť samo zárodek života obsahuje. V mnoha kulturách je vejce symbolem plodnosti, života a vzkříšení. Už ve starověkém Egyptě či Persii se na svátky jara barvila červeně vajíčka (červená jako symbol dělohy). Zdobení skořápek vajec však může sahát až do pravěku. V souvislosti s lidovou tradicí se zvyk tato vejce malovat udržuje i nadále (označení „kraslice“ je pak odvozeno od červené barvy). Důvodem pojídání vajec o Velikonocích byla zřejmě i skutečnost, že vejce se nesměla jíst v postní době. V západním křesťanství se vejce vykládá jako symbol zavřeného hrobu, z něhož vstal Kristus, jako symbol nesmrtelnosti. Ve východním křesťanství se červené vykládá jako krev Krista.

Kočky symbolizují palmové ratolesti, kterými vítali obyvatelé Jeruzaléma přicházejícího Krista. Tradičním křesťanským zvykem je jejich svěcení na Květnou neděli a používání popela z jejich spálení o Popeleční středě.

Ačkoli mnoho nenáboženských tradic má své kořeny v křesťanské symbolice, některé velikonoční symboly můžeme vystopovat až z předkřesťanské doby. Například zajíček má zřejmě původ v pohanských rituálech oslavujících příchod jara, avšak např. v byzantské ikonografii představoval zajíc Krista. Symbolika zajíce pochází z tradice oslav svátku pohanské bohyně plodnosti Eostre. Z jejího jména je odvozeno slovo Easter, anglický název křesťanských Velikonoc. Podle legendy bohyně Eostre proměnila ptáčka, který umrzl ve vánici, v zajíce. On pak z vděčnosti každé jaro kladl vejce jako pták. Křen symbolizuje hřebíky či hořkost utrpení Krista. Zvyk pojídat křen o Velikonocích se udržuje především v Polsku, Rakousku a Slovinsku. Odpovídá židovské tradici, kdy o pesachu se pojídá jako hořká bylina (maror symbolizující utrpení při Exodu) při Seder, kdy se také pojídá kost z beránka či bejca (vejce).

Mléko s medem symbolizuje dvojedinost Krista. Ve formě tzv. jidáše symbolizuje provaz Jidáše Iškariotského. Mléko a strdí symbolizuje zaslíbenou zem z Exodu, což je přejato i do legendy o Praotci Čechovi. S beránčím Amonem byl ztotožňován i Zeus, který byl jako mladý krměn mlékem a medem. Dvojediný Amon-Re má slzy, ze kterých se zrodili lidé a které symbolizují med nebo včely. Reova manželka Hathor (respektive Mut) je krávi bohyní mléka (symbolizuje Mléčnou dráhu).

Na Velikonoční pondělí je v Česku tradicí hodování a pomlázka. Muži a chlapci vyráží po domácnostech a šlehají ženy a dívky pomlázkou z vrbového proutí. Muž musí pronášet při šlehání koledy. Pomlázka je symbolem zájmu mužů o ženy. Jako odměnu dostávají zdobené vajíčko.

Velikonoční koledy

Hody hody doprovody, dejte vejce malovaný, nedáte-li malovaný, dejte aspoň bílý, slepička vám snese jiný.

Já jsem malej koledníček tetičko! Přišel jsem si pro červené vajíčko. Vajíčko je červený a koláče bílý, Jampak se vám, panímámo, koledníček líbí?

Já jsem malý chocholáč, přišel jsem si pro koláč. Koláče mi dejte, jen se mně nesmějte!

Ke křesťanským velikonočním tradicím patřila i pohostinnost.

Kdokoli přišel do domu, musel být podarován pokrmem posvěceným v kostele. V každé rodině se předávaly oblíbené recepty na tradiční velikonoční jídla z generace na generaci. Z hlavních jídel je to velikonoční nádivka z vajec, uzeného masa a zelených kopřiv. Sváteční stůl zdobí sladké pečivo, hlavně mazanec - bochánek z kynutého sladkého těsta podobného těstu na vánočku. Zákuskem i dekorací se stává velikonoční beránek nejčastěji z třeného těsta.

Zdroj: wikipedie
Rubriku připravila: Mária Ramsová

SPRÁVNÁ ŘEŠENÍ

Výr je noční pták.
Vodní vír můžeš vidět pokaždé, když vypouštíš vodu.
Zbyl tady kousek chleba.
Otec zbil svého syna.
Na louce roste býlí.
Bílí koně se pásli na louce.
Podej mi tu tužku!
My dnes večer půjdeme do kina.
Chci mít krásné nové šaty.
Mýt nádobí mě nebaví.
Podívej, tam na větvi sedí lyska.
Naše líska v zahradě krásně kvete.
Jelen pil ze studánky.
Máš na nose pyl z květin.