

Vážení čtenáři,

doufáme, že se vám líbilo naše podzimní číslo. Prosincové vydání je zaměřené (nejen) na Vánoce. Najdete zde tipy na filmy, nápady, kam vyrazit na výlet o vánočních prázdninách, případně si můžete upéct něco dle lahodných receptů.

Celá naše redakce vám srdečně přeje krásné Vánoce a šťastný, úspěšný a láskyplný nový rok!



Kreslila a básničku napsala: Bára Došková

Vánoce

Těšíme se na Vánoce, přicházejí zas po roce.

Napečeme cukroví, Ježíšek zas zazvoní.

Stromeček si připravíme, Vánoce zas oslavíme.

První sníh už přišel taky, je čas věřit na zázraky

Tipy na výlet aneb kam vyrazit v zimě?

Připravila: Martina Koulová, zdroj: <https://www.kudyznudy.cz/aktivity/dymajici-vrch-borec-misto-ktete-nikdy-nezamrza>,

seznam: Bára Korpová, obrázek: Pixabay

1. Horolezecká cesta: ledová stěna

Ledová stěna je uměle vytvořený ledopád, uznaný jako cvičný terén ČHS, sloužící k nácviku ledového lezení. Nachází se v obci Vír na Českomoravské vrchovině v hlubokém údolí řeky Svratky. Ledová stěna ve Víru je nejvyšším ledopádem v České republice a vůbec nejvyšším uměle vytvořeným ledovým útvarem v Evropě. Výška skály je 45 metrů, přičemž délka jednotlivých lezeckých cest se pohybuje v rozmezí 15 – 25 metrů. Délka lezeckých cest je 8 – 25 metrů (při běžném provozu), přičemž lezeckých cest zde naleznete 10. Lezení horních partií stěny je z důvodu bezpečnosti umožněno pouze zkušeným horolezcům mimo běžnou otevírací dobu. Díky umělému osvětlení je možné i večerní a noční lezení.

2. Jeskyně Víl – ledová jeskyně v národním parku České Švýcarsko

Nedaleko Kyjova v Křinickém údolí se nachází skalní převis s podzemními prostory, ve kterých zima každoročně vykouzlí čarokrásnou ledovou výzdobu. Ze stropu a ze dna jeskyně vyrůstají ledové rampouchy různých velikostí, záclony z ledu, ledová brčka a mnohé další útvary připomínající třeba trpaslíky. Jeskyni víl objevíte nedaleko obce Kyjov, přibližně 6,5 km od Krásné Lípy. Vydejte se Kyjovským údolím po červené turistické značce a přibližně po 2 km narazíte na odbočku, která vás navede přes řeku Křinici na její pravý břeh. Po 200 m stoupání se dostanete až k jeskyni.

3. Dýmající vrch Boreč – místo, které nikdy nezamrzá

Z vrcholu kopce Boreč stoupá i v krutých mrazech teplá pára. Teplotní rozdíl mezi unikajícím vzduchem a okolím bývá až 16 stupňů, takže se v okolí puklin s unikajícím vzduchem neudrží sníh. Teplé mikroklima vyhovuje teplomilným rostlinám, které nesnášejí teploty pod nulou. Národní přírodní památka nemá však nic společného se sopkou. V zimě ve své spodní části nasává studený vzduch, který stoupá vzhůru, cestou se ohřívá a nahoře se vyfukuje o teplotě 9–10°C. A v létě naopak – studený vzduch proudí dolů. V zimním období se vlivem rychlého zchlazení pára zviditelní a čím větší zima, tím je pára lépe pozorovatelná. Místa, kde lze pozorovat výfuky teplého vzduchu, mají své odborné označení – ventaroly. Těsně u výdechů můžete pozorovat vzácné játrovky a jasně zelené mechy, a jen několik desítek centimetrů nad prohrátými rostlinami visí rampouchy vzniklé kondenzací páry. Vrchol Boreče je jediné místo na území našeho státu, kde roste borečka vzácná.

...a kam se ještě podívat?

Muzeum fantastických iluzí - Praha

Národní muzeum – Praha

Vánoční dům - Karlovy Vary

JK Classics - Lužná

Muzeum čokolády a marcipánu - Tábor

Procházka Prahou

ŠKODA muzeum - Mladá Boleslav

Kladenský zámek - Kladno

Planetárium - Praha

Divadlo, kino – kdekoliv

ČD muzeum - Lužná

Vlastivědné muzeum - Slaný

Herna s virtuální realitou – Kladno

Stezka korunami stromů

Hrabalova stezka



Kameny na zimu podle měsíce

Připravila: Martina Koulová

Leden a granát

Leden je často nazýván měsíc ledu. V tomto měsíci se snažíme upevnit a posílit své zdraví a přemýšlíme nad vztahy v rodině a mezi blízkými přáteli. Lidé narození v lednu jsou velmi vtipní, sympatičtí a mají sklony k nezatežování partnera svými problémy. Měsíčním kamenem pro měsíc leden je vzácný kámen granát.



Únor přináší jistoty, dodává sílu a vytrvalost. Lidé narození v únoru jsou vždy originální, umí prodat pravdu a jsou velmi přátelští. Měsíční kámen pro měsíc únor je kámen **ametyst**, který přináší lásku, klid a ochranu.



Tyrkys a měsíc prosinec

Prosinec je posledním měsícem v roce, kdy zároveň začíná zimní období. Lidé narození v prosinci mají velmi štědré srdce, jsou organizovaní a většinou je nenajdete v žádném spěchu. Měsíčním kamenem pro měsíc prosinec je tyrkys, který podporuje digitální detox a bojuje proti depresivním myšlenkám.



Zimní krystaly

Připravila: Bára Korpová, Róza Dvořáková, fotky: Bára Došková, Róza Dvořáková

- 1. Ametyst
- 2. Granát
- 3. Akvamarín
- 4. Tyrkys
- 5. Citrín



Věděli jste, že vše může mít svůj význam?

Připravila: Bára Korpová, fotky: Pixabay

Barvy svíček a jejich význam

Červená: síla, kuráž

Zelená: štěstí, prosperita

Oranžová: sebevědomí, kreativita

Modrá: uzdravení, pravda, meditace

Žlutá: radost, učení

Fialová: síla, intuice

Růžová: sebeláska, přátelství

Černá: ochrana, bezpečí, odproštění



Druhy vod a jejich význam

Dešťová - růst, obnova, očista

Sněhová - čistota, změna, zlepšení

Rosa - krása, láska, hojnost

Měsíční - očista, rovnováha, zklidnění

Ríční - nabíjení, soustředění, motivace



Andělská čísla

111 – intuice, naslouchej svému srdci

222 - vyrovnaní, jsi na správném místě ve správný čas

333 – podpora, vesmír ti naslouchá a posílá lásku + podporu

444 – ochrana, andělé tě ochraňují

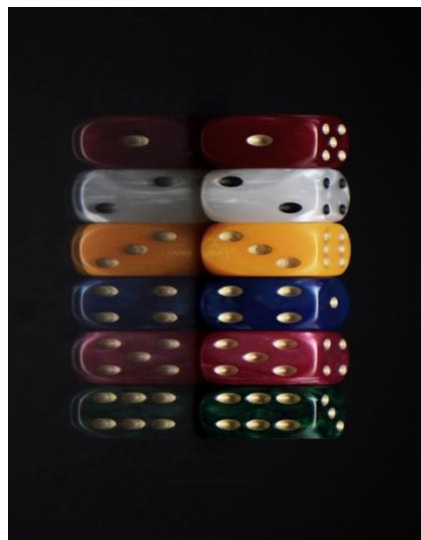
555 - změna, přichází něco nového do tvého života

666 - zrcadlení, čas pro probuzení tvé spirituální stránky

777 - štěstí, budou se dít skvělé a nečekané věci

888 - rovnováha, věci jsou přesně tak, jak mají být

999 - odproštění, čas zbavit se starých věcí



Bylinky proti bolestem hlavy

Připravila: Bára Korpová

Bylinky proti bolestem hlavy

Máta - zklidňuje organismus, zmírňuje a ulevuje od bolesti hlavy

Heřmánek - ulevuje od bolesti hlavy, posiluje imunitu (udělejte si čaj: Nasypte jednu čajovou lžičku sušených květů do hrnku a tu zalijte čtvrtlitrem vroucí vody. Čaj se nechá 15 minut vylouhovat a poté se scedí.)

Kurkuma - proti bolestem hlavy, zad a kloubů

Řimbaba - tlumí bolest při migréně, funguje jako prevence

Devětsil - proti bolestem hlavy, migréně, senné rýmě

Vánoční speciál: Co si upéct, kam zajít pro výzdobu a jaké filmy si nenechat ujít?

Připravily: Róza Dvořáková, Bára Korpová, foto: Pixabay

Tipy na filmy:

- Sám doma 1, 2
- Grinch
- Frozen 1, 2
- Welcome to the jingle Klaus
- Velká vánoční jízda
- Vánoční koleda
- Polární Expres
- Karlík a továrna na čokoláadu
- Letopisy Narnie lev, čaredějnice a skříň
- Říše hraček
- The Grinch
- Legendární parta
- Anastázie
- Čtvery Vánoce
- Chlapec, kterému říkají Vánoce
- Vánočí kronika



- Harry Potter (1-8)
- Letopisy Narnie(film1-3) (knihy1-7)
- Červené Vánoce
- Moderní Popelka: vánoční přání
- Zase jedna Popelka
- Popelka v teniskách
- Zakletá Ela
- Příběh Popelky

Kam pro vánoční výzdobu?

Kik, Pepco, Nanu-Nana, Sinsay, Action, Tedi, Jysk, Dm, Obi, Mountfield

Kdo kde nosí dárky?

- Ve Francii: Otec Vánoc
- Ve Španělsku: Vánoční strýček
- V Itálii: Ježíšek (Babbo Natale)
- Ve Švédsku: Vánoční skřítek Niss
- V Holandsku: Sinterklaas
- V Bulharsku: Děda koleda
- V Chorvatsku: Děda Božičnjak
- V Sýrii: Velbloud, který patří třem králům
- V Polynésii: velký krab

Vánoční recepty

Vánoční vanilkové dukáty:

Připravila: Bára Korpová

Suroviny: 150 g máslo, 2 ks vejce, 125 g moučkový cukr, špetka sůl, 1 bal. Vanilkový cukr, 500 g hladká mouka, 2 lžice kukuřičný škrob, ½ bal. Prášek do pečiva, na ozdobu kokos a čokoláda

Postup receptu:

- 1) Máslo pokojové teploty utřeme s cukrem a vanilkou do pěny, přidáme jedno vajíčko po druhém a za každým důkladně utřeme.
- 2) Potom přidáme mouku smíchanou s práškem do pečiva, škrobem a špetkou solí.
- 3) Z hmoty odebíráme menší kousky, které vytvarujeme do kuličky. Z kuličky uděláme jemně prsty placku, kterou položíme na papírem vyložený pečicí plech.
- 4) Pečeme v předem vyhřáté troubě při teplotě 180 stupňů 15 minut.
- 5) Po upečení necháme vychladnout na mřížce, vršek namočíme do čokolády a následně ihned do kokosu.



Rafaela

Připravila: Róza Dvořáková

Potřebujeme: 1 salko, 250 g strouhaného kokosu + trochu na obalení, malé košíčky, miskou, stěrku, uvařené a oloupané mandle

Postup:

1. Do misky nasypeme kokos a přidáme salko.
2. Zamícháme a necháme ztuhnout v chladu.
3. Po ztuhnutí děláme placky, do nich vložíme mandle a uděláme kuličku, kterou obalíme v kokosu a vložíme do košíčku.



Luštění

Připravila: Kristýna Ouřadová

- Stromček dokresli dle své fantazie.

- Odpověz na otázky.

- Vybarvi vánoční ozdoby.

3. Dokresli a doplň tajenku.

4, 5. Vylušti slova, která se týkají prosince.

6. Vylušti tajenku.

7. Napiš okolo sněhuláka, co si přeješ od Ježíška.

8. Vybarvi a dokresli tričko.

9. Najdi a spočítej geometrické tvary, výsledek napiš na řádek.

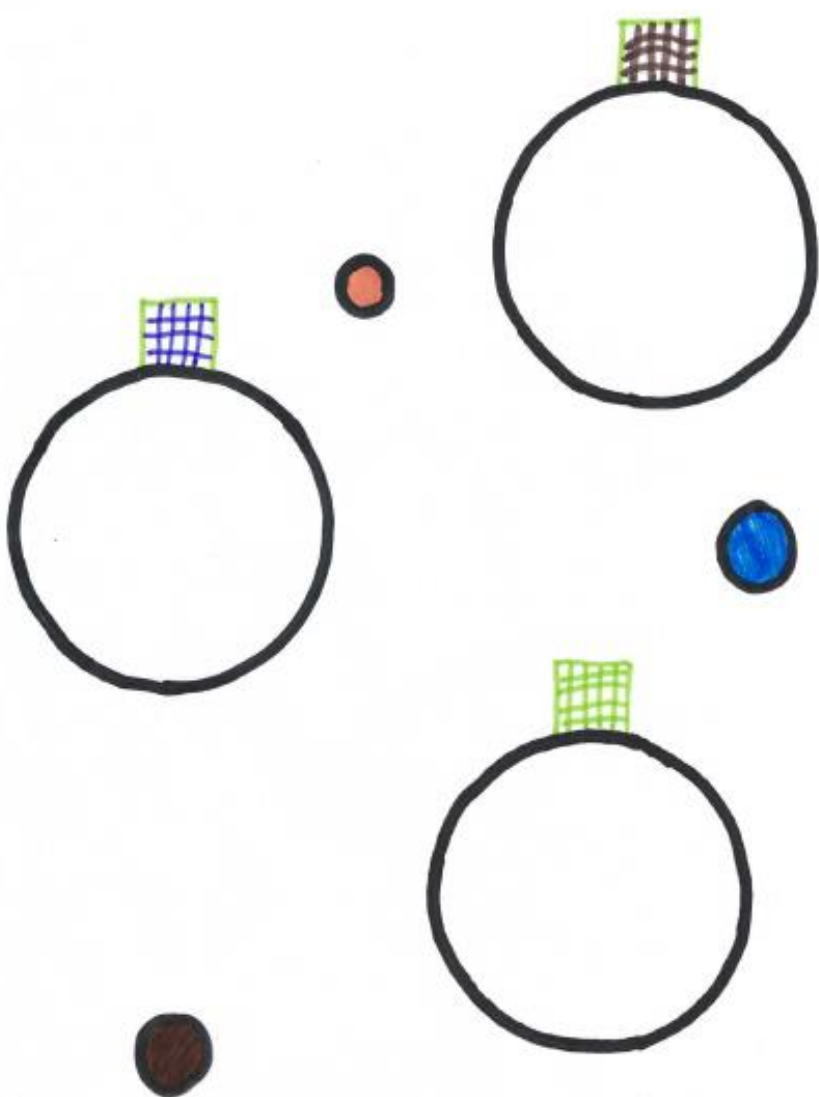


KOLIKÁTÉHO JE MIKULÁŠ

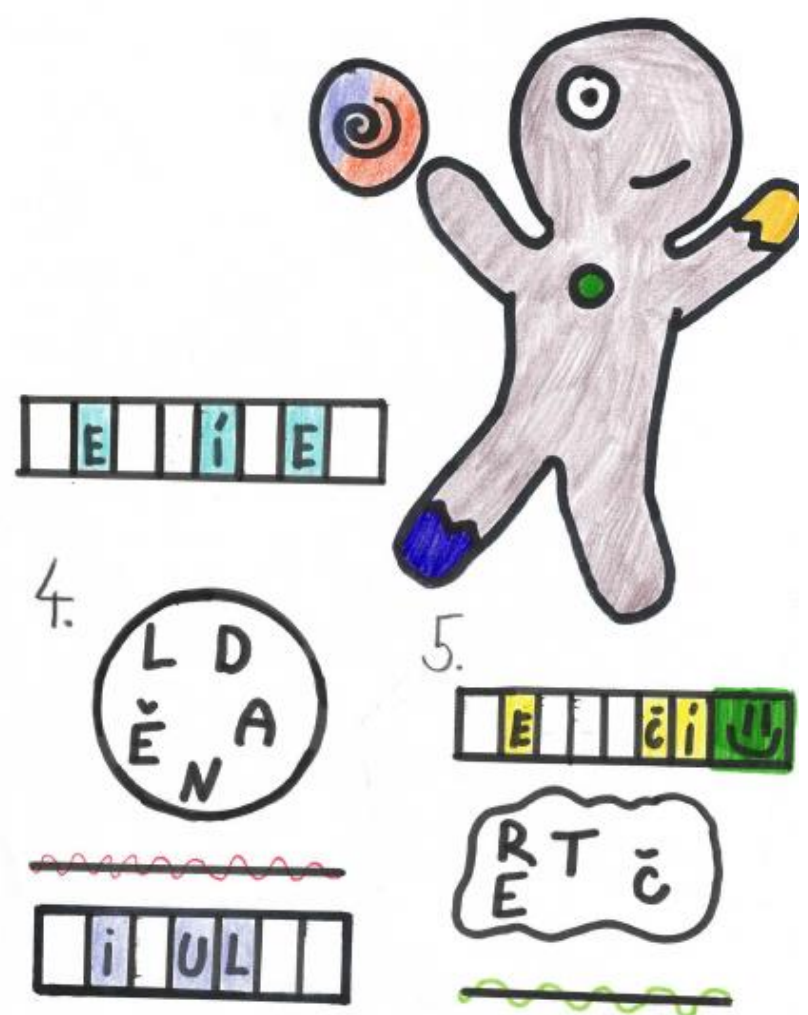
JE ČERT A ?

JE JARO LÉTO A ?

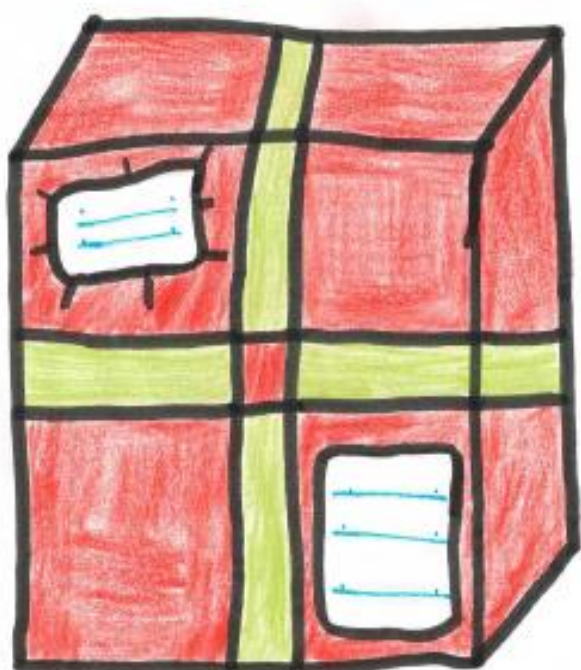
KOLIKÁTÉHO JSOU
VÁNOCE ?



3.



6.



	Á		E	K
--	---	--	---	---

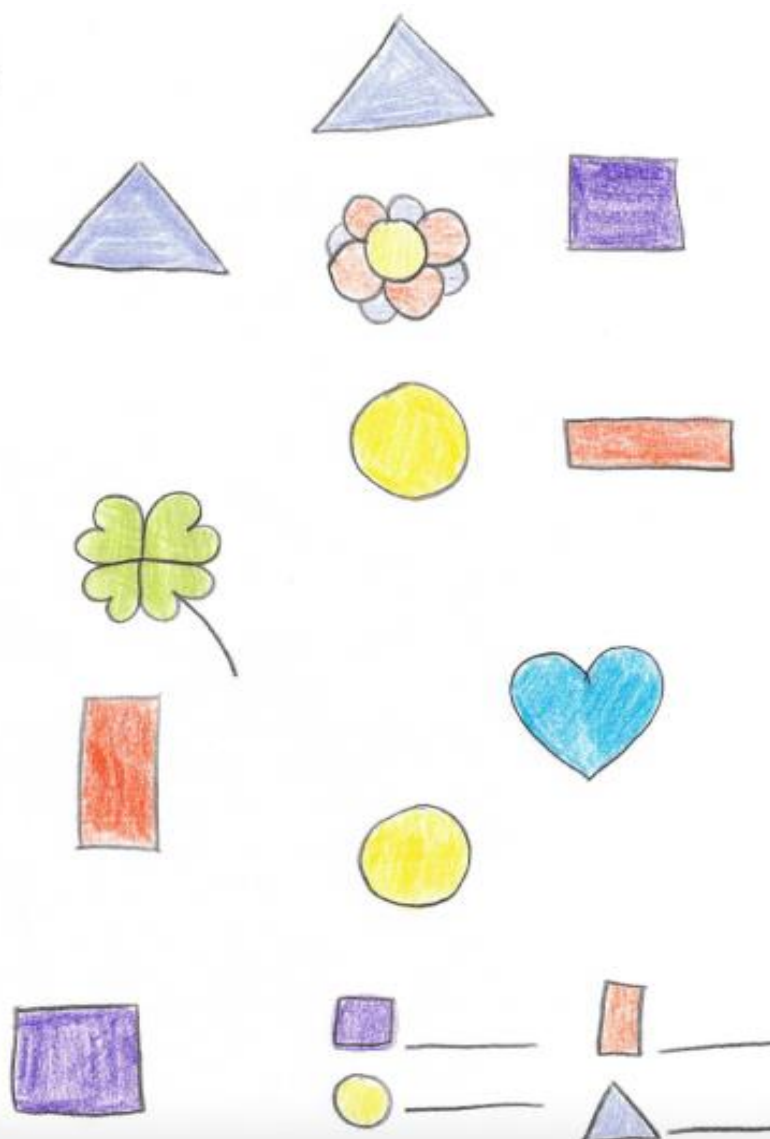
7.



8.



9.



Najděte své duchovní zvíře

Připravila: Martina Koulová

Zde je seznam duchovních zvířat podle narozenin.

21. března až 19. dubna – Gepard

Pokud jste se narodili mezi 21. březnem a 19. dubnem, vaše znamení zvěrokruhu je Beran. Je to také první znamení ve zvěrokruhu. Pro ty, kteří se narodili v tomto okně, je jejich duchovní zvíře gepard. Vzhledem k tomu že je považován za nejrychlejšího suchozemského savce na světě ,dává smysl, že duchovní zvíře Beran je toto exotické, ale krásné zvíře.

Jak poznáte, že k vám vaše duchovní zvíře mluví? Mezi rysy někoho, jehož duchovním zvířetem je gepard, patří:

- Vedoucí
- Nezávislý
- Statečný
- Konkurenční
- Svéhlavý
- Impulsivní

20. dubna až 20. května – Lední medvěd

Pokud jste se narodili mezi 20. dubnem a 20. květnem, zdá se, že je to další duchovní zvíře, které odpovídá jejich zvěrokruhu, lednímu medvědovi. Zvěrokruhem pro toto narozeninové období je Býk. Ti, jejichž duchovním zvířetem je lední medvěd, jsou:

- Spolehlivý
- Praktický
- Důvěryhodný
- Umělecký
- Loajální

Lední medvěd i Býk jsou nežidovští tvorové, dokud nejsou vyprovokováni. Pokud jsou oni nebo někdo, na kom jim záleží, ohroženi, nemají problém přejít do bojového režimu a chránit své okolí.

21. května až 20. června – Liška

Pro ty, kteří se narodili mezi 21. květnem a 20. červnem, je jejich duchovní zvíře liška. Liška je tvor, který je přizpůsobivý a flexibilní. Vždy jsou ochotni jít ven a prozkoumat.

Mezi další rysy někoho, jehož duchovním zvířetem je liška, patří:

- Inteligentní
- Adaptabilní
- Společenský
- Komunikativní
- univerzální

21. června až 22. července – Želva

Pokud jste se narodili mezi 21. červnem a 22. červencem, vaše znamení zvěrokruhu je Rak , který je velmi podobný vašemu duchovnímu zvířeti, želvě. Obě znamení jsou jemná a emotivní, přesto se dokážou v případě potřeby velmi přizpůsobit.

Mezi rysy někoho, jehož duchovním zvířetem je želva, patří:

- Soucitný
- Rezervováno
- Citlivý
- Ochetný
- Emocionální

Zatímco želva je starostlivá a citlivá, jejich pád spočívá v tom, že neradi čelí konfliktům a obvykle se jakýmkoliv konfliktům vyhýbají.

23. července až 22. srpna – Lev

Zdá se téměř vhodné, že znamení zvěrokruhu pro někoho narozeného 23. července až 22. srpna by mělo duchovní zvíře lva. Lvi jsou králem džungle, protože jsou dominantní, silní a touží po pozornosti.

Mezi další rysy někoho, jehož duchovním zvířetem je lev, patří:

- Sebejistý
- Štědrý
- Inteligentní
- Tvrdohlavý
- Arogantní

23. srpna až 22. září – Mandrill

Nevíte, co je mandril? Je to příbuzný paviána. Pokud je vaším duchovním zvířetem mandril, s největší pravděpodobností jste:

- Těžce pracující
- Sekáček
- Vynalézavý
- Umíněný
- Soudný

Tato plachá a přesto loajální stvoření jsou podobná šedému vlkovi v tom, že se jim nejlépe daří ve skupinovém prostředí.

23. září až 22. října – Šedý vlk

Šedý vlk je duchovní zvíře pro každého, kdo se narodil mezi 23. zářím a 22. říjnem. Jsou to loajální stvoření a obvykle žijí ve smečkách po sedmi nebo osmi.

Mezi rysy někoho, jehož duchovním zvířetem je šedý vlk, patří:

- Diplomatický
- Romantický
- Týmový hráč
- Inovační
- Vedoucí
- Idealistický

23. října až 21. listopadu – Slon

Pokud je vaším duchovním zvířetem slon, jste:

- Inteligentní
- Vynalézavý
- Odhodlaný
- Cílově orientovaný
- Loajální
- Pomstychtivý

Nenechte se oklamat velikostí slona; jsou to velmi jemné bytosti, dokud nemají potřebu být agresivní. Mohou být velmi ochranné. Pokud je vaším duchovním zvířetem slon, vaši přátelé by vás popsali jako ošetřovatele, ochránce a někoho, na koho se mohou vždy spolehnout.

22. listopadu až 21. prosince – Kůň Převalského

Kůň Převalského je vzácné plemeno mongolského divokého koně. Ti, jejichž duchovním zvířetem je Převalský, si užívají své svobody a pobytu v otevřených prostorách.

Mezi rysy někoho, jehož duchovním zvířetem je Převalský, patří:

- Dobrodružný
- Rád se učí
- Statečný
- Konkurenční
- Svěhlavý
- Impulsivní

22. prosince až 19. ledna – Elephant Shrew

Malé, ale mocné duchovní zvíře pro někoho narozeného mezi 22. prosincem a 19. lednem je rejsek sloní. Rejsek sloní, nalezený v Africe, je pracovitě zvíře, kterému se daří. V jakémkoliv prostředí.

Mezi rysy někoho, jehož duchovním zvířetem je slon, patří:

- Úspěšný
- Odpovědný
- Sebedisciplinovaný
- Těžce pracující
- Rodinně orientovaný
- Praktický

Díky jejich pracovitosti a vášni mohou někdy ti, jejichž duchovním zvířetem je rejsek sloní, působit jako vzdálení a chladní. Toto není ten případ; jsou jen velmi soustředění a disciplinovaní; proto někdy není schopen vzdát se úkolu nebo být rozptýlen.

20. ledna až 18. února – Delfín

Pokud máte narozeniny mezi 20. lednem a 18. únorem, jste delfín milující zábavu, energický a hravý delfín. Delfín, který je považován za velmi citlivý, je velmi intuitivní a moudrý.

Mezi rysy někoho, jehož duchovním zvířetem je delfín, patří:

- Vysoce inteligentní
- Otevřený
- Přátelský
- Skvělí komunikátoři
- Ochotný

Toto duchovní zvíře je volné a divoké, což dává smysl, že pád delfína je nuda. Pokud je delfín omezován a nemůže prozkoumávat a podnikat dobrodružství, může být velmi smutný a depresivní.

19. února až 20. března – Mořský koník

Podle tradičních zvěrokruhů jsou ti, kdo se narodili mezi 19. únorem a 20. březnem, známí jako Ryby. Duchovní zvíře tohoto vodního znamení je mořský koník, který je považován za zázrak mořské vody.

Ti, jejichž duchovním zvířetem je mořský koník, jsou obvykle:

- Intuitivní
- Moudrý
- Důvěryhodný
- Soucitný
- Ochotný
- Tvořivý

Mořský koník se vzpírá normám matky přírody. Například právě samec mořského koníka rodí stovky malých mořských koníků. Pokud je vaším duchovním zvířetem mořský koník, tlučete do zvuku svého vlastního bubnu, jste kreativní, ale také velmi soucitní a chápaví. Jedním z neúspěchů tohoto duchovního zvířete je to, že působí příliš důvěřivě, což může někdy vést ke zranění.

Ale samozřejmě to nemusí být vždy podle našeho data narození a zvěrokruhu, a tak si můžete i sami vybrat duchovní zvíře, které podle vás k vám nejvíce sedí podle osobnosti, rysů atd.