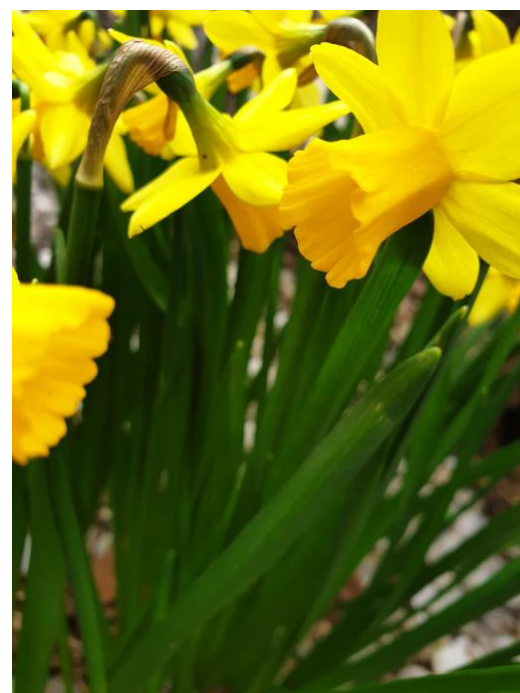


Vážení čtenáři,

ačkoli to venku tak nevypadá, máme tady jaro, takže vám za celou redakci přejeme, ať si užijete první teplé sluneční paprsky a krásné počasí, kterého se snad dočkáme. ☺ Můžete si s sebou ven na lavičku vzít naše nové vydání, najdete v něm rozhovory se zápasníkem Davidem Olchavou a také s Kristýnou Fra, která v 18 letech vede úspěšný eshop s krystaly. Dočtete se zajímavosti o indické kuchyni, můžete si vylustit dvě křížovky anebo se naučit, jak plést pomlázku. Přejeme příjemné počtení. ☺

**Co jsou pro vás Velikonoce?**

Napsala a fotila: Bára Došková

Velikonoce jsou pro jednoho svátky jara, kdy je zima zažehnána.

Pro druhého boží čas, k rozjímání nutí nás.

Vykvétají květiny, je to čas i rodiny.

Mláďata se objevují, vše si zpívá, vše se budí.

Nabarvíme kraslice, líbí se nám velice.

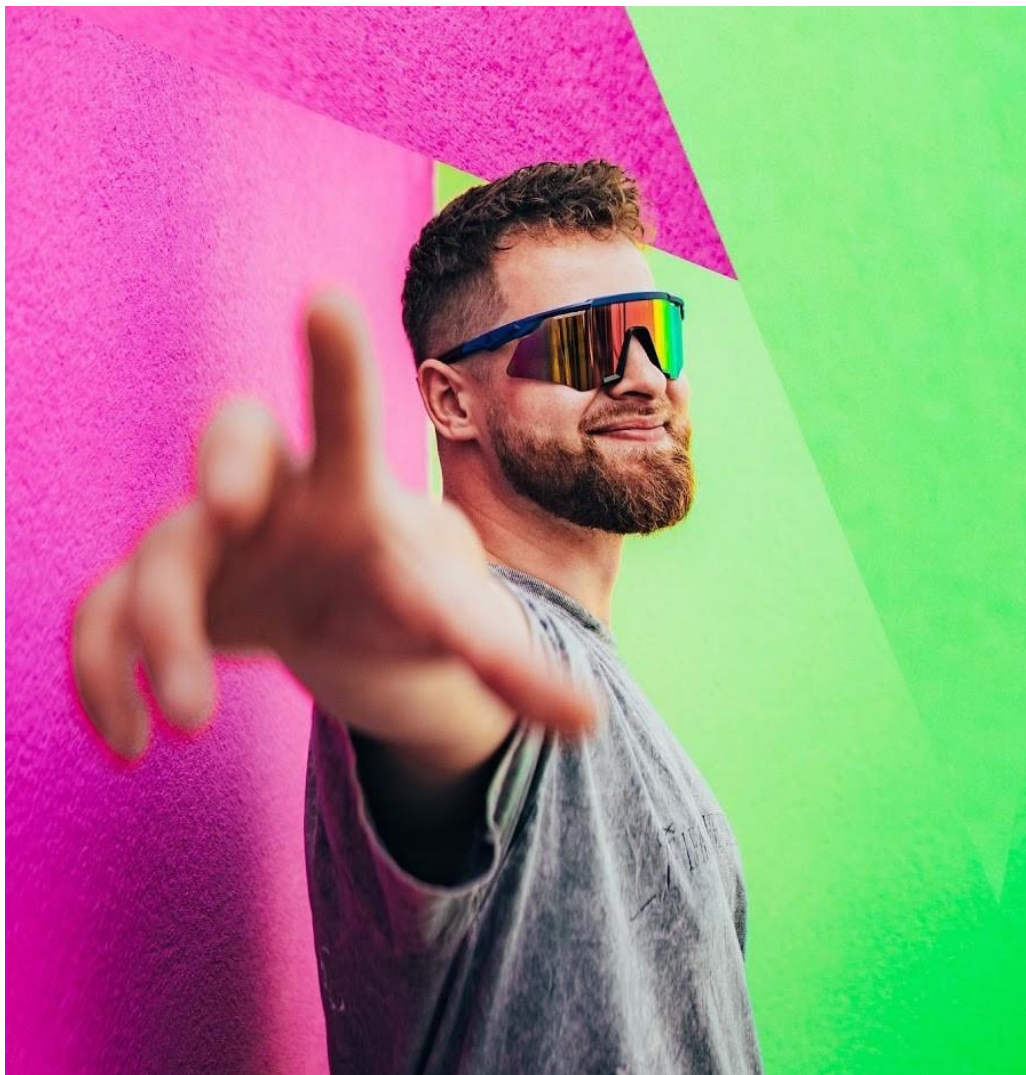
Doma si to vyzdobíme, na koledu vyrazíme.



David Olchava: „Rád poznávám nové kultury”

Připravila: Redakce (přepsal Heřman Novotný, kontakt Fanda Přerost)

- David Olchava je známý jako youtuber který si říká Olchič.
- Natáčet na YouTube začal 29.10. 2019 a v aktuální chvíli má 126 tisíc sledujících.
- Jeho obsah na YouTube má motivovat a pobavit diváka, ale také lidem ukazuje, jak například zhubnout, jak žít zdravě, jak přežít v přírodě, jak vařit chutná jídla.
- David Olchava není jen Youtuber, ale je to i bývalý judista a minulý rok byl 3. na mistrovství světa v **jiu-jitsu**.
- David Olchava se taky snaží divákům ukázat, jak uklízet planetu a zapojuje diváky do svých výzev, například projekt Bez výmluv, do kterého se zapojilo mnoho lidí.



Cestujete rád?

Ano, velice rád cestuji, rád poznávám nové kultury a místa.

V jakých zemích jste kdy byl?

Česko, Slovensko, Polsko, Maďarsko, Chorvatsko, Bosna, Slovinsko, Itálie, Francie, Švýcarsko, Monako, Belgie, Anglie, Gruzie, Island.

Je země kam byste se chtěl ještě podívat? Kde jste ještě nebyl?

Určitě do Ameriky a Kanady, protože mě láká vidět naživo Grand Canon, národní parky. Chtěl bych se kouknout ještě do Asie, do Japonska, protože mám rád i tamější kuchyni. Chtěl bych do Afriky, do Ugandy, což se mi teď v březnu možná povede. A ještě bych chtěl na sever – Švédsko, Norsko, a ještě jednou na Island, ale v létě, aby to tam bylo všechno zelené.

Inspiroval vás někdo k tomu, abyste začal s otužováním?

Ne, začal jsem se otužovat a dohledával jsem informace, ale že bych měl vyloženě vzor? To ne.

Od kolika let se otužujete?

Asi od 22.

Od kolika let jste začal natáčet na YT?

V 18 letech.

Zkoušel jste někdy jiné sporty než ty bojové a mimo fotbalu?

Maximálně v rámci tělesné výchovy. Jinak dělám 12 let judo a 12 let fotbal.

Kdo Vás přivedl k bojovým sportům?

My jsme bydleli dřív v Chebu, bratr tam dělal judo. To jsem byl ještě ve školce. Pak jsme se přestěhovali a v první třídě jsem začal dělat judo.

Chtěl byste dělat MMA závodně?

Na to asi už nemám, je mi 26. Ti kluci, co to dělají, jsou mladší, mají tři tréninky denně. Chtěl bych vytvářet něco jiného. Navíc mám teď zlomenou chrupavku, netrénuji, ale můžu cvičit. Určitě bych chtěl nějaký zápas zkusit. Maximálně můžu do amatérské organizace. V profi jsou „zvířata“ – to myslím v dobrém slova smyslu.

Proč jste šel do Clash of the Stars?

Protože mě baví bojové sporty, věděl jsem, že přijde pozornost, kterou jsem mohl využít na jiné věc, vybraly se peníze Adámkovi na rehabilitaci. Pak jsem dělal projekt „Bez výmluv“, do kterého se připojilo šest tisíc lidí, takže k tomu ta pozornost byla dobrá.

Chtěl byste ještě jednou do Clash of the Stars? Případně s kým?

Nemám to aktuálně v plánu. Ale když to přijde a bude to zajímavý člověk, tak bych do toho šel.

Jak vznikl projekt Bez výmluv?

Přirozeně. Měl jsem vždycky hodně výmluv a věděl jsem, že to má hodně lidí podobně. Chtěl jsem je nějak popíchnout. Přinášet motivaci.

Čekal jste, že se zapojí tolik lidí do projektu Bez výmluv?

Ano. ☺

Jakou kuchyni máte nejradši?

Italskou. Mám hrozně rád těstoviny a tam jsou na tisíc způsobů.

Jaké jídlo jíte nejraději?

Asi pizzu. Je to výživné a kaloricky v pohodě.

Máte rád kontroverzní pizzu Hawaii?

Sám od sebe si ji neobjednám. Ale když ji někdo má, tak nepohrdnu.

Chtěl byste se přestěhovat do jiné země?

Přemýšlel jsem o Nizozemí, ale nakonec jsem zůstal tady.

Jaký názor měli Vaši rodiče na to, že jste skončil 3. místě na festivalu v Jiu jitsu?

Byli šťastní. Nepočítal jsem s tím, že budu ještě dělat bojové sporty nebo sporty obecně, protože jsem měl zdravotní problémy. Ale nakonec se to daří, takže buďme rádi. Mamka na mě byla pyšná.

Kdyby Vám někdo nabídl zopakovat závod v Dubaji v jiu-jitsu, šel byste ještě jednou?

Jasně, byly to snad nejlepší závody, na kterých jsem kdy byl.

Co jste studoval?

Mám gympl v Hradišti a pak už mi to nedávalo smysl....

Kolika jazyky mluvíte?

Mluvím plynule anglicky. Německy se celkem domluvím, ale to je všechno.

Podporujete ekologii. Plánujete udělat soutěž ve sběru odpadků? Kdo nasbírá nejvíc, vyhraje den s vámi?

To chceme dělat teď na jaře, aby už nebyl sníh.

Máte radši teplo nebo zimu?

Asi teplo, ale nemám rád vedro, ideálně nějakých dvacet, max. třicet stupňů, to je super.

Tři typické velikonoční tradice

Připravila: Róza Dvořáková

Foto: Pixabay

Barevná vejce (Kraslice): Nejsou jen jako ozdoba či odměna pro koledníky, ale mají také symbolický význam, je to symbol plodnosti a zrození.

Barvení kraslic je jedna z nejoblíbenějších tradic, barví se pomocí cibulových slupek, také potravinářského barviva nebo gelových barev anebo se používají samopolepky na vajíčka.

Mazanec: Je to oblíbená velikonoční pochoutka. Měl by se péct na Bílou sobotu a jíst den poté, tedy na Boží hod Velikonoční. Je ze stejného těsta jako jsou vánočky a každý ho peče trochu jinak. Přidávají se rozinky nebo mandle, původně byl ale připravován slaný.

Pašijový týden (Svatý týden): Je týden kdy si připomínáme poslední dny Ježíše Krista a jeho smrt a následně zmrtvýchvstání. Jméno má podle pašijí tzn. biblických vyprávění o utrpení Ježíše Krista. Passio v latině znamená utrpení. Začíná se Květnou nadělí a končí se Božím hodem Velikonočním.



Jak si uplést pomlázku?

Připravil: Fanda Přerost

Foto: Pixabay



Pomlázka neodmyslitelně patří k Velikonocům, a to po celém Česku, i když se jí v různých nářečích říká jinak. Podívejte se, jak si jednoduše uplést pomlázku a vzhůru na holky!

Proč se plete pomlázka?

Staří Slované na jaře práskali proutím, aby zahnali duchy a zlé síly. Současně vítali jarní bouřky, které měli možnost veškeré zlo odehnat. Jaro je i obdobím lásky a namlouvání. Mladíci měli na pomlázce jen jednu mašličku. Další dostával od děvčat, ke kterým šli na koledu.

Kdy se plete pomlázka?

Na vrbové proutí se mladíci vydávají během Bílé soboty. Je to současně i den, kdy by dívky měly malovat a zdobit vajíčka nebo péct beránka.

Pletení pomlázky ze 6 – návod (dokulata)

1. Vezměte si všech 6 stejných prutů do jedné ruky, mezi nimi na konci provlečte tenký proutek
2. Začněte pevně omotávat rukojeť pomlázky tenkým proutkem, poté jeho konec vložte do svazku pomlázky
3. Rozdělte svazek prutů na poloviny (v každé ruce 3 pruty)
4. Vnitřní proutek z levé strany provlékněte mezi vnějším a sousedním proutkem na pravé straně a spodem vraťte zpět na levou vnitřní stranu

5. Totéž udělejte na druhé straně a postupujte takto pořád dokola

6. Krajní proutek jde vždy na druhou stranu, kde se před druhým krajním proutkem vrátí spodem zpět na svou stranu

7. Na konci nechte prostor na zakončení, provádí se stejně jako u rukojeti tenkým proutkem, jehož konec zastrčíte do upletené pomlázky.

Záhada hotelu Cecil

Připravila: Lucka Čemusová
Foto: Pixabay



Hotel Cecil je cenově dostupný bytový komplex v centru Los Angeles. Byl otevřen 20. prosince 1924 jako levný hotel. V roce 2011 byl hotel přejmenován na Stay On Main. Hotel má 700 pokojů a 14 pater. Jeho historie je spojena s mnoha sebevraždami a úmrtími.

Jeden z nejznámějších případů je případ Elisy Lamové

V únoru 2013 bylo nalezeno tělo kanadské turistky Elisy Lamové ve velké cisterně na střeše hotelu Stay on Main v centru Los Angeles, kde byla ubytována. Naposledy byla viděna živá 31. ledna a její rodiče ji nahlásili jako pohřešovanou 1. února. Její tělo

objevil pracovník údržby hotelu, který vyšetřoval stížnosti na zápach a nízký tlak vody. Zájem o Elisyno zmizení vzrostl 13. února, když losangeleské policejní oddělení zveřejnilo záběry z bezpečnostní kamery, na nichž se chovala neobvykle v hotelovém výtahu v den, kdy byla naposledy viděna živá. Video se stalo virální. Ovšem pitva provedená 21. února byla neprůkazná a neurčila způsob Elisyniny smrti. Úřad v Los Angeles County následně rozhodl o úmrtí jako o nehodě. Elisa trpěla bipolární poruchou, což mělo přispět k tomu, že si sama nejspíš vzala život.

Život na moři: Jaké to je se nikdy nepodívat na pevninu?

Připravila: Martina Koulová
Zdroj: Iprima.living
Foto: Internet

Umíte si představit žít celý život na moři? Tihle lidé se na souši necítí moc dobře, raději se drží doma na lodi.

Globální oteplování a zvedání hladin oceánů jednou donutí lidstvo, aby se přizpůsobilo životu na vodě. V tomhle ohledu má velkou výhodu etnikum Bajau, které je na moři opravdu doma. Jejich tělo je tomuto stylu života přizpůsobeno.

Lidé, kteří žijí ve vodách mezi Borneem a Filipínami, jsou opravdu pozoruhodným jevem. Na moři je jejich domov a na souš vstoupí jen málokdy. Většinu dne se potulují na hladině na skromných dřevěných loďkách, které jsou často i jejich postelí. Někdy zavítají do svých pevnějších domovů, které mají postavené na kůlech v mělkých vodách.



Etnikum Bajau se s ostatními lidmi nepotkává moc často. Setkat se s těmito lidmi člověk může jen občas na rybářském trhu, kde prodávají své úlovky. Rybaření je jejich hlavní obživa i zdroj potravy. Jsou opravdu skvělými rybáři a nikdo na světě se jim nevyrovná. Jsou schopni potopit se do hloubek, kam se normální člověk nedostane.

Bohužel miniální kontakt s civilizací zapříčinil negramotnost většiny těchto lidí. Děti tak mají malou šanci se začlenit do normální společnosti. Na druhou stranu, kmen Bajau nevypadá ani trochu nešťastně.



Indická kuchyně: Upečte si speciální chléb

Připravil: Fanda Přerost
Foto: Internet



Indická kuchyně je kuchyně různých etnik a náboženských skupin, žijících na území Indie. K jejím typickým rysům patří hojné používání koření, převaha vegetariánských pokrmů, hlavními surovinami jsou rýže, obilniny, luštěniny, mléčné výrobky, zelenina a koření.

Způsoby úpravy pokrmů
Nejčastější úpravou pokrmů v indické kuchyni je pomalé vaření nebo dušení na mírném ohni. Oblíbené je rovněž smažení na pánvi, grilování nebo pečení, k němuž slouží hliněná pec tandoor. Maso, zelenina i ostatní přísady se většinou upravují pokrájené na kostky či plátky, méně často v celku.

Recept na indický chléb

SUROVINY:

- celozrnná mouka 180 g + na podsypání
- sůl 1/2 lžičky
- rostlinný olej 1/2 lžice
- voda (vlažná) asi 150 ml
- přepuštěné máslo (na potření)

POSTUP:

- V míse smíchejte mouku, sůl a olej. Poté přilévejte po troškách vodu a postupně promíchejte těsto. Nejdříve se z mouky začnou tvořit jakoby žmolky, s postupným přiléváním vody se začnou spojovat do těsta. Množství vody závisí na druhu a vysušení mouky, proto vodu přilévejte postupně, až vznikne měkké nelepivé těsto. Těsto důkladně propracujte. Mísu s těstem přikryjte utěrkou nebo potravinářskou fólií a nechte půl hodiny odpočívat při pokojové teplotě.
- Odpočaté těsto ještě jednou prohněťte a pak jej rozdělte na 4 stejné kousky, každý by měl mít okolo 60 gramů. Z každého kousku vytvarujte kuličku o velikosti golfového míčku. Na lehce pomoučené ploše ji dlaní rozmáčknete na silnější placičku a poprašte ji zlehka moukou. Rozválejte ji na tenkou kulatou placku, zhruba 3 mm.
- Rozpalte litinovou nebo jinou nepřilnavou pánev. Placku oprašte od přebytečné mouky a opékejte ji nasucho v rozehřáté pánvi. Přibližně po 1 minutě ji obraťte. Při opékání se na placce objeví malé „puchýřky“, opatrně je utěrkou nebo obracečkou zatlačte zpět na pánvičku. Tím se čapátí bude více nafukovat, což je žádoucí. Nejchutnější a nejvláčnější čapátí jsou právě ty, které se při opékání nafouknou. Placka je hotová, jakmile zpevní a objeví se na ní hnědé flíčky. Potřete ji z jedné strany ghí a skládejte na sebe, než stejným způsobem upečete všechny placky.



Mezi nejznámější indická jídla patří aromatická rýže biryani (rýže s voňavým kořením), tikka masala (grilované maso v rajčatové omáčce), butter chicken (jemnější máslové kari), vindaloo (výrazné a ostré kari), palak paneer (indický sýr se špenátem). Z pečiva placky roti, chléb naan a chapati, z nápojů především čaj, káva a jogurtový nápoj lassi.

Co začít sázet na jaře?

Připravila: Bára Korpová

V dubnu můžete na vaší zahrádce (nebo ve skleníku) začít vysévat ředkvičky, ředkev, saláty hlávkové i listové, špenát a mangold. Také můžete ve skleníku či za oknem vyset zeli polorané a pozdní, růžičkovou kapustu, kadeřávek, pozdní kedlubny, letní květák a brokolici. Z květin můžeme například začít sázet cínie, aksamitníky (afrikány), měsíček, okrasné máky a slunečnice.

! Tip, aby vám do záhonku nelezli slimáci: Kolem záhonku dejte větší kusy skořápek od vajec.

5 tipů, jak si psát efektivně zápisky

Připravila: Róza Dvořáková

1. Používejte zvýrazňovače (můžete pastelky), označte to nejdůležitější, co bude v testech
 2. Také si podtrhněte nadpis, můžete vlnovkou nebo rovnou čarou (lepší je podle pravítka)
 3. Pište čitelně (psace nebo tiskace, to je na vás, jak vám to vyhovuje a jak to přečtete)
 4. Důležitá slova pište VELKÝM písmem a zvýrazněte.
 5. Označte si vykřičníkem to, čemu nerozumíte nebo to, na co se potřebujete podívat doma.
- Tip na zvýrazňovače: Stabilo, Kores, Pelikan, Mildliner
- Pro někoho jsou lepší pastelové barvy, pokud se vám nelíbí, tak si vyberte výraznější.

Kristýna Fra: „Rok 2022 byl rokem splněných přání”

O Kristýně:

Věk : 20 let

Kristýny firma: www.krystalium.cz

Čím se zabývá: krystaly a manifestaci

Studuje vysokou školu finanční a správní.

Připravila: Bára Korpová

Jaký je nejdražší krystal, s kterým jste se setkala?

Velice mě fascinují velká ametystové geody za několik desítek tisíc, se kterými se často setkávám.

V kolika letech vás poprvé napadlo, že byste mohli mít svůj eshop?

V 18letech vznikly první myšlenky o založení e-shopu a povedlo se ho spustit.

Jaká byla vaše největší objednávka, kterou jste obdržela?

Přesnou částku si nevybavím, ale jednalo se o objednávku v období Vánoc, kde zákazník objednal 2x adventní kalendář, různé sady a plno produktů zřejmě jako vánoční dárčky. Ale jsme vděční a rádi za každou objednávku.

Jaký je největší kámen u vás na eshopu?

Jedná se o onyxový obelisk, který má cca 25 cm.

Co vás k tomuto zaměření na krystaly přivedlo/inspirovalo?

Již od malička jsem se zajímala o krystaly, ale rozhodně ne v takové míře jako se zajímám teď. Můj děda také v mládí používal kyvadla a jiné spirituální produkty.

Jaký je dle vás nejmagičtější krystal?

Nedám dopustit na labradorit a fluorit.

Jaký je váš nejoblíbenější?

Zmíněný labradorit a fluorit

Jakou největší věc jste si vymanifestovala?

Rok 2022 byl rok plný splněných přáních. Úspěšná maturita s vyznamenáním, vysněná vysoká škola a samozřejmě rozjetí Krystalium.cz a plno dalšího. Vlastně se mi splnilo tak 96 % z mé vision board v roce 2022.

Jaký byl váš první krystal?

Byl to Ametyst koupený tuším v obchůdku, když jsme byla jako malá na prohlídce nějakého zámku.

V kolika letech jste se začala věnovat manifestaci a krystalům?

Krystalům již jako hodně mladší, manifestaci během střední, tedy cca již 5 let.

Jak se vypořádáváte s případnými hatery?

Chci ve svém životě jen to pozitivní, proto hate komentáře a poznámky neřeším a zaměřuji se jen na ty pozitivní.

Rozbila jste někdy nějaký krystal?

Samozřejmě, je běžné, že se krystaly rozbíjí, když přijde jejich čas.

Jaké krystaly se hodí pro bezpečnost v autě?

Já osobně dala svým blízkým na cesty Akvamarín, na klíčkách od auta nosím také přívěsek sloníka z jadeitu a tromlované tygří oko.



Krystaly proti stresu a úzkosti

Připravila: Martina Koulová

Amazonit podporuje vitalitu a rovnováhu v našem každodenním životě. Lidem, kteří podléhají stresu, pomáhá amazonit položen na čakře čela. Obecně se doporučuje ke zklidnění nervů i při emotivních poruchách. *Achát* nazývaný též „kámen smíchu“. Je spojen s oslavami slunce a tance a přináší radost těm, kdo ho nosí. Je kamenem podpory a povzbuzení pro myšlenky a optimismus.

Citrín funguje jako účinný čistič a regenerátor. Blahodárně působí při chronickém únavovém syndromu. Přináší klid a vyrovnanost, nastoluje vnitřní harmonii, která pozitivně ovlivňuje imunitní systém.

Křišťál působí jako energetický posilovač, čistič, harmonizující a léčivý kámen, a v neposlední řadě jako ochranný kámen proti negativním vlivům z okolí. Zdravotně nejúčinnější síla křišťálu je ovšem v jeho schopnosti tišit neuralgické bolesti. Pomáhá při nevolnosti, závratích, bolestech hlavy, migréně.

Ametyst působí především proti bolestem všeho druhu ve fyzické, citové i duševní oblasti. Ovlivňuje zejména poruchy způsobené duševním přepětím a stresem. Pomáhá při neurózách všeho druhu a při bolestech hlavy a migréně.

Zajímavé americké zákony

Připravila: Róza Dvořáková

- Arkansas: V jednom městě je zákon, že psi nesmí od 18:00 štěkat
- Severní Dakota: Nesmíte chodit spát v botách
- Washington D.C: Meteorologové nesmí zveřejnit předpověď počasí, která se ukáže jako nepravdivá
- Západní Virginie: Slepice mohou snášet vejce pouze 8:00 až 16:00 hodiny
- Utah: Ptáci mají ve vzduchu přednost před letadlem
- Wisconsin: Je legální oženit se se svým domem
- Minnesota: Zde musíte do daňového formuláře vyplnit i datum své smrti
- Maine: Pokud nesundáte včas vánoční ozdoby, hrozí vám pokuta
- New Hampshire: Je zakázáno spouštět jakýkoliv stroj v neděli
- Connecticut: Zakazuje používat tupé žiletky

LUŠTĚNÍ

Připravily: Róza Dvořáková, Bára Korpová

Velikonoce vajíčka mazanec
Pomlázka beránek jaro
duben jidáše řehtáčky

B	d	o	x	á	š	š	e	D	s	o	l
k	P	o	m	l	á	z	k	a	L	V	č
R	B	N	o	z	l	+	e	č	a	e	k
r	A	t	m	r	i	ch	F	j	č	l	P
f	x	d	ž	d	h	a	r	i	k	i	c
e	n	a	l	m	o	č	v	d	r	k	A
h	a	b	z	k	k	+	l	á	e	o	m
+	v	e	x	a	l	j	v	š	r	h	F
a	p	h	o	y	j	i	a	e	d	o	b
č	r	š	i	č	l	a	b	o	F	C	m
k	i	o	l	v	v	F	r	ch	c	e	š
y	m	a	z	a	n	e	c	o	i	l	m
č	b	v	a	l	i	o	v	r	o	h	g
q	o	b	e	r	a	n	e	k	i	k	m
d	R	k	ó	l	z	i	a	p	k	e	l

Velikonoční tajenka :

1.											
2.											
3.											
4.											
5.											

vylušťené slovo :

1. "cute" česky (přelož)
2. Velikonoční pečivo
3. První den po květné neděli začíná svatý..... týden
4. Mládě koně
5. Co barvíme na Velikonoce

