



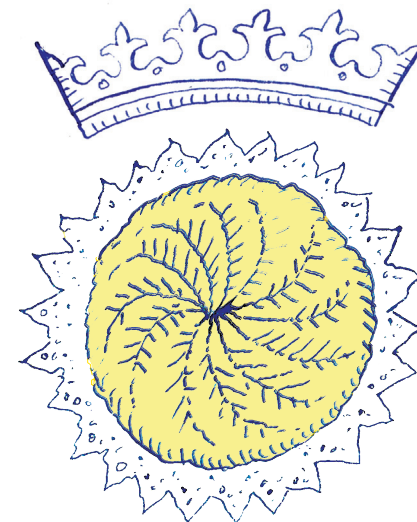
Tři králové

Tři králové, Kašpar, Melichar a Baltazar – mudrci, kteří se přišli poklonit Ježíškovi do Betléma a přinesli mu dary – myrhu, zlato a kadidlo. Snad každý z nás už o nich někdy slyšel. Ale znáte všechny tradice onoho svátku? A co takhle oslavy v jiných zemích?



U nás se svátek Tří králů slaví 6. ledna. Lidé se převlékají za Tři krále, chodí od domu k domu a na každé dveře píší svěcenou křídou K + M + B + a letopočet. Písmena K, M a B nesymbolizují pouze iniciály jmen, ale také latinskou větu *Christus mansionem benedicat*, v překladu Kristus požehnej tomuto domu. Tři křížky mezi písmeny symbolizují svatou trojici – Otce, Syna i Ducha svatého. Písmena ani křížky se nemažou a zůstávají na dveřích do příštího roku. Dříve však někteří obyvatelé co nejrychleji mazali písmeno K, aby slepice nosily po celý rok hodně vajec. V dnešní době probíhá na tento svátek tříkrálová sbírka – koledníci chodí od domu k domu a vybírají peníze, které potom pomáhají potřebným. Také se v tento den odstrojuje stromček. V tomto období začíná masopust. Masopustní období trvá přibližně osm týdnů a lidé během něj hodují, pijí a radují se. Také se konají masopustní průvody. Toto období končí popeleční středou.

Ovšem nejen Česká republika slaví tento svátek. Například ve Španělsku se slaví svátek Los Reyes Magos a to 5. a 6. ledna. Pátého ledna se v odpoledních a večerních hodinách konají tradiční jízdy králů – La cabalgata de Reyes. Ulice jsou plné lidí v různých maskách a hraje živá hudba. V některých městech dokonce Tři králové dorazí helikoptérou. Ve Španělsku dárky nenosí Ježíšek, ale právě tři králové. Děti jdou po přivítání a slavnosti ve městě domů, vyčistí si boty, umístí k nim nějaké občerstvení a jdou do postele. Ráno potom v botách najdou dárky, pokud nezlobily. Pokud zlobily, najdou pouze uhlí. Ráno také k snídani jedí sladký bochánek z kynutého těsta, takzvaný El roscón de reyes,



ve kterém je umístěna figurka a fazolka. Kdo najde fazolku, měl by tento pokrm zaplatit.

My jsme ve škole také slavili tento svátek. Jsme francouzská sekce, a tak jsme slavili L'Épiphanie. Ve Francii se na tento svátek peče La galette des rois, v češtině Koláč králů, či Královský koláč. Do tohoto koláče se zapéká porcelánová figurka. Ten, kdo ji najde, se stává na den králem či královnou. A jak probíhá rozdělování koláče? Koláč se rozkrájí na kousky, podle počtu přítomných. Nejmladší člen poté zaleze pod stůl, tak aby na koláč neviděl. Ostatní poté vezmou jeden kousek koláče a zeptají se: „C'est pour qui?“ což znamená: „Pro koho to je?“ Takhle se poté rozdělí celý koláč. Pro nejmladšího to většinou není úplně příjemné, nechce totiž působit lakomě, takže si vezme až poslední kousek. Tenhle koláč se ve Francii jí celý leden, a tak může v jedné rodině být králů a královen i více. Hodně lidí figurky sbírá, a pak mají doma sbírku všemožných tvarů a velikostí. My jsme si to se třídou užili, akorát jsme museli dávat pozor, abychom si nevylomili zub, figurky totiž bývají opravdu tvrdé.

Chtěli byste si taky vyzkoušet tradice z jiných zemí? Mám pro vás i recept na onu galette des rois. Není to nic složitého a nezabere to ani tolik času.

La Galette des rois

Ingredience:

2 plátky listového těsta

100g mandlové mouky
(můžete namlít i doma)

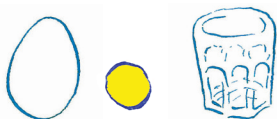
50g másla

75g cukru

1 vejce

1 žloutek

a volitelně 1 skleničku
mandlového likéru



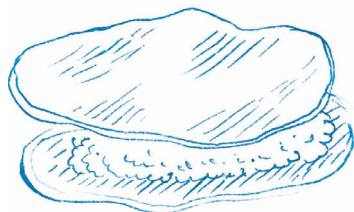
Postup:

Rozklepneme vejce do mísy a přimícháme k němu cukr. Pořádně zamícháme. Poté přidáme likér a máslo a opět zamícháme. Vznikne nám docela patlavá hmota, ke které přisypeme mandlovou mouku.

Předehřejeme si troubu na 210 stupňů. Vezmeme si plech, dáme na něj pečící papír a položíme plátek listového těsta. Poté rozetřeme hmotu, kterou jsme si připravili. Někam na kraj umístíme figurku, ale ne doprostřed, aby to šlo rozkrojit. Poté to celé přikryjeme druhým plátkem listového těsta. Obě těsta po krajích zmačkneme, aby držela u sebe.

Můžeme koláč ozdobit různými linkami či jednoduchými vzory, které opatrně vyřezeme nožem. Poté celý koláč potřeme žloutkem a dáme ho péct do trouby na 30 minut v 210 stupních. Po půl hodině vytáhneme a můžeme podávat. Dobrou chuť!

KrŠo



Jsou sny výplod naší fantazie?

Vzpomeňte si na svůj poslední sen. Byl dnes, včera nebo před měsícem? Pamatujete si vůbec své sny?

S největší pravděpodobností si pamatujete ty, co se vám zdály těsně před probuzením nebo ty, které ve vás vzbudily nějakou vzpomínku, událost či blízkého člověka. Pravdou ale je, že sny se vám zdají každou noc a to průměrně dvě hodiny v kuse.

Sny jsou vlastně mentální představy například v podobě příběhu, jež se nám zdají při spaní. Mozek je i v noci velice aktivní, zpracovává vzpomínky nebo informace z předešlého dne. Spojuje tak podněty, emoce a další události do jednoho, dá se říct, příběhu. Sny vznikají v zadní části mozku během takzvané REM fáze.



Fáze REM (Rapid Eye Movement) znamená přesně to, co si myslíte. Jsou to rychlé pohyby očí, kdy náš mozek vytváří nejvyšší aktivitu a díky této „paralýze“ se nám poté zdají sny. Takže pokud si myslíte, že vám Jenovéfa tu pizzu opravdu koupila, s největší pravděpodobností jste si to vymysleli v REM fázi. Toto dělá zhruba 20–25% celého spánku dospělého života (pokud ovšem nespíte podprůměrně).

Naopak fáze NREM je spíše zklidňování těla, zpomalování dechu, regenerace. Tvoří většinu našeho spánku. NREM fáze má čtyři, detailněji a odborněji jistě více podfází.

Začínáte usínáním (NREM 1), někdy vám mohou šukat svaly, poté přecházíte do NREM 2, neboli do lehkého spánku, který už trvá relativně dlouho a pomalu se schyluje k hlubokému spánku (NREM 3). Ve fázi 3 se také vyskytuje náměsíčnost či mluva ze spaní, jak my tomu hovorově říkáme, odborně je to somnilogie. A nakonec nejdůležitější fáze pro vůbec celou regeneraci našeho těla je právě hluboký spánek (NREM 4), během kterého dochází k upevnění paměti, obnově svalů a tkání a tělo produkuje růstový hormon.



Pokud se vám sny opakují, pravděpodobně to znamená, že je ve vašem životě zvýšená hladina stresu, nevyřešené problémy nebo silné emoce. Těmto potížím se však můžete vyvarovat, pokud budete opakovaně se přehrávajícím snům věnovat pozornost. Zkuste si vzpomenout, co se v něm objevilo a nějak si jednotlivé věci propojit s realitou. Vzpomeňte si, jaké emoce jste prožívali. Vzpomeňte si na svůj poslední sen.

EIVa

Sněhy

Klidné jsou sněhy na střeše
Klidné jsou domy, jež zakrývají.
Další a další vločky tam padají tiše
A jasně se jich dotýkají.

Ta měkká přikrývka zakrývá trávu
Zakrývá stromy i ptačí hnízda
Také obléká prach do svatebního hávu
A uklízí špinavá místa.

Ten křehký závoj na zemi leží
A na něm stopa, druhá, třetí –
Kdo to tu šel? A kam teď běží?
Všiml si vloček, co kolem letí?

Všiml si závějí, svých vlastních stop
Že cestu zahalil sněhobílý šál
Že vypadá to tu jak z ledových dob
Nebo jen tak šel dál?

LuJi