

## Превод на српски

### České svátky

#### Valentýn

Nedivte se, když 14. února dáte svému českému partnerovi nebo partnerce dárek nebo kytici, ale oni vám řeknou, že Valentýna neslaví. Hodně lidí v České republice bere Valentýna jako „importovaný“ svátek, ze kterého mají radost hlavně obchodníci. Svátek slaví někteří mladí, ale starší lidé si na něj ještě nezvykli .

#### Velikonoce

Na Velikonoce slaví křesťané vzkříšení Ježíše Krista. Svátky jsou týden po prvním jarním úplňku. Tyto dny mají tradiční jména: Zelený čtvrtek, Velký pátek, Bílá sobota, Boží hod velikonoční („hod“ je staré slovo pro svátek) a Velikonoční pondělí. Podle staré tradice mrskají muži v pondělí ráno pomlázkou ženy, aby byly celý rok zdravé, ale v poslední době chodí „na koledu“ i děti. Za to dostávají malovaná vajíčka.

#### Čarodějnice

„Pálení čarodějnic“ nebo taky „Čarodějnice“ je stará lidová tradice. Noc ze 30. dubna na 1. května je prý kouzelná noc, kdy zlé síly mají větší moc než jindy. Lidé věřili, že se čarodějnice slétají na sabat. Na ochranu dělali na kopcích ohně. Dnes pálení čarodějnic znamená hlavně zábavu . Lidé se scházejí u ohně, skáčou přes něj a pečou si buřty.

#### Mikuláš

Mikuláš byl biskup, který žil ve třetím století v Byzanci. Podle legendy jednou viděl chudou rodinu. Otec neměl peníze a jeho tři dcery si myslely, že si budou muset vydělávat jako prostitutky. Mikuláš jim dal v noci na okno peníze a dívky zachránil. Mikuláš má svátek 6. prosince. Večer 5. prosince můžete v českých ulicích potkat Mikuláše, čerty a anděly, kteří nosí dětem bonbony, oříšky, ovoce a malé hračky. Některé děti se čerta bojí, ale některé si z něho dělají legraci.

#### Dušičky

Dušičky jsou 2. listopadu. Je to památka zemřelých . Lidé chodí na hřbitov, zapalují svíčky, zdobí hroby a vzpomínají na své příbuzné a přátele.

#### Vánoce

Na Vánoce slaví křesťané narození Ježíše Krista. Hlavní svátek – Štědrý den – je 24. prosince. Děti se těší na stromeček a dárky. Věří, že jim je přinese Ježíšek. Večer se celá rodina sejde u svátečního stolu. Pak zazvoní zvonek a všichni jdou ke stromečku. Hodně lidí chodí o půlnoci do kostela, i když nejsou věřící . 25. prosince je Boží hod vánoční a den 26. Prosince se jmenuje „Na Štěpána“, protože svátek má Štěpán.

#### Silvestr a Nový rok

31. prosince je poslední den v roce. Svátek má Silvestr, a proto lidé říkají, že slaví „Silvestra“. Scházejí se doma nebo v restauraci, slaví, tancují, jedí, pijí a baví se. Hodně lidí se dívá na velký silvestrovský program v televizi a na ohňostroj. 1. ledna je Nový rok. Lidé chodí na návštěvy a přejí si šťastný nový rok.

## Превод са српског

### Обичаји и њихово порекло

Многи народни обичаји настали су у давна времена. Занимљиво је вратити се прошлост и открити њихово порекло.

Мушкарац скида шешир када му се приближава познаник. С пријатељима се рукује. Оба обичаја потичу, вероватно, из доба витезова. Када је сусрет два витеза био мирољубив, скидали су шлемове.

Када неко кине на многим језицима се каже “На здравље!”. Тај обичај, вероватно, потиче из времена када је владала тешка болест куга. Она је често почињала кијањем. Људи су зато, желели добро здравље онеме који кине.

Пољубац је знак блискости међу људима, али може да изражава и захвалност, поштовање или саучешће. Обичај љубљења врло је распрострањен у Европи и Америци.

Неки азијски народи немају тај обичај.

Обичаји данас брже нестају него раније. Индустрија, биоскоп, телевизија, утичу на начин живота. Тако многи народи широм света полако мењају и напуштају своје старе обичаје.

### Правилна исхрана – дужи живот

Неправилна исхрана је често узрок многих болести. Једнолична исхрана није здрава, као ни врло слатка, слана, масна и сувише зачињена јела. Није добро када се једе више него што треба и када је храна превише врћа или хладна. Једно је од основних правила здраве исхране је разноврсност. Организму су потребни разноврсни састојци: беланчевине, угљени хидрати, масти, минерали, витамини и здрава, чиста вода.

Треба водити рачуна и о бојама хране! Сматра се да је најбоља “шарена” трпеза на којој су разне боје: црвена, зелена, жута, бела. Правило је да има више обеда у току дана. Основни су: доручак, ручак и вечера. За децу, старе и болесне важно је да имају по пет мањих обеда. Стара изрека каже: “Ко прекаче само један обед, прескаче здравље”. Правилном исхраном могу се спречити и излечити многе болести.

### Састав

Здрава исхрана. Колико Ви обраћате пажњу на исхрану? Где се највише греши исхрани?