



## Obsah

Úvodný príhovor
Na slovíčko, pán riaditeľ...
Dôležité informácie
Vianoce sú opäť tu ...
Kúzla a povere
Vianočné recepty
Niekoľko slov o zdraví
Z našej tvorby
O čom sa nehovorí...
Výroky slávnych
Zasmejme sa

# Rybie oko

## Školský časopis

### Milé spolužiačky, milí spolužiaci, vážení čitatelia!

V našom živote je škola veľmi dôležitá. Ale čo je to vlastne škola? Je to miesto, kde sa každý deň stretávame so svojimi kamarátmi. Celé roky získavame tie najdôležitejšie vedomosti, aby sme sa v živote nestratili. Neučíme sa pre dobré známky, ani preto, aby sme boli slávni, ale preto, aby sme sa v živote uplatnili, založili si rodinu a mali sa po celý život dobre. Ak vás učenie nebaví a nemáte záujem o učenie, snažte sa to napraviť a uvidíte, že ste pre seba urobili len to najlepšie.

Po prázdninách sme sa opäť všetci zišli v našej škole. Opustili nás nadstavbári, no nový školský rok privítal prvákov, druhákov i tretiakov. Redakčný tím časopisu tvoria žiaci druhého ročníka, ktorí vynakladajú maximálne úsilie na to, aby sa časopis všetkým páčil. Budeme však radi, ak sa náš tím rozrastie o ďalších aktívnych ľudí. Každý z vás môže prispieť k rozvoju časopisu svojimi úvahami, nápadmi, postrehmi i pripomienkami. Všetky vaše usmernenia s radosťou prijme a budeme sa snažiť vyhovieť „každej chuti“.

Michaela Hromadová

### Na slovíčko, pán riaditeľ!...

#### Aká je, podľa Vášho názoru, situácia v škole?

p. riaditeľ: „Situácia v škole je relatívne normálna. Samozrejme, že sa stretávame s ekonomickými problémami, ale žiakov sa to nedotýka. Je to výlučne problém školy. Škola funguje v poriadku a verím, že aj dlhé roky bude.“

#### Aké máte ďalšie plány so školou?

p. riaditeľ: „Kapacita školy je nevyužitá. Spolu so zriaďovateľom, ktorým je Žilinský samosprávny kraj,

máme plány, aby sme sem dostali nejakú sociálnu časť – stredisko pre bezdomovcov, osamelé matky s deťmi alebo niečo podobné.“

#### Aký je ročný rozpočet školy?

p. riaditeľ: „Ročný rozpočet je 8 miliónov korún. Z toho 93% sú len mzdy a ostatné financie predstavujú náklady na prevádzku. Výška financií závisí od počtu žiakov. Keďže na škole je málo žiakov, tak nás Žilinský samosprávny kraj dotuje nie 100%, ale 130%, takže dostávame navyše.“

#### Ako prebiehajú Vianoce vo Vašej rodine?

p. riaditeľ: „Tradične. Snažíme sa byť celá rodina pokope.“

#### Chceli by ste niečo odkázať žiakom našej školy?

p. riaditeľ: „Žiakom 1. ročníka chcem oznámiť, aby si konečne uvedomili, že sú na strednej škole. A tým ostatným, aby svojim správaním neboli ako žiaci základnej školy.“

Ďakujeme za rozhovor!  
Martin Dráb, Dáriuš Hrivnák

### Dôležité informácie

#### Organizácia školského roka 2008/2009

Prvý polrok sa začína 1. septembra 2008. Vyučovanie sa začína 2. septembra 2008 (utorok) a končí sa 29. januára 2009 (štvrtok).

Druhý polrok sa začína 1. februára 2009 a končí sa 30. júna 2009.

Vyučovanie sa začína 2. februára 2009 (pondelok) a končí sa 30. júna 2009 (utorok).

#### Prázdniny

**Jesenné prázdniny:** 30. október - 31. október, vyučovanie sa začína 3. novembra 2008 (pondelok).

**Vianočné prázdniny:** 22. december - 7. január, vyučovanie sa začína 8. januára 2009 (štvrtok).

**Polročné prázdniny:** 30. január 2009, vyučovanie sa začína 2. februára 2009 (pondelok).

**Jarné prázdniny** sú v jednotlivých krajoch určené nasledovne:

Bratislavský kraj, Nitriansky kraj, Trnavský kraj: 16. február

- 20. február 2009, vyučovanie sa začína 23. februára 2009 (pondelok),  
Košický kraj, Prešovský kraj: 23. február - 27. február 2009, vyučovanie sa začína 2. marca 2009 (pondelok),  
Banskobystrický kraj, Žilinský kraj, Trenčiansky kraj: 2. marec - 6. marec 2009, vyučovanie sa začína 9. marca 2009 (pondelok).  
**Veľkonočné**: 9. apríl - 14. apríl 2009, vyučovanie sa začína 15. apríla 2009 (streda).  
**Letné**: 1. júl - 31. august 2009, vyučovanie sa začína 2. septembra 2009 (streda).

### Záverečné skúšky

Trieda: 3.A – učebné odbory: rybár, mechanik opravár PT RV

**klasifikačná porada**: 11. jún 2009

**pisomná časť záverečnej skúšky**: 17. jún 2009

**praktická časť záverečnej skúšky**: 18. a 19. jún 2009

**teoretická časť záverečnej skúšky**: 12. - 16. jún 2009

### Ďalšie celoškolské akcie

Konzultačné hodiny pre rodičov: dvakrát ročne

Prijímacie konanie: máj, jún 2009

Účelové cvičenia pre triedy 1.A, 2.A: raz za polrok

Kurz ochrany života a zdravia pre triedu 3.A: máj 2008

### Vianoce sú opäť tu ...

Rok čo rok k nám prichádzajú pomaly a nenápadne. Je to tak, najkrajšie sviatky v roku sa opäť blížia, už môžeme počítať dni... Radostné, čarovné, bohaté, pokojné, láskyplné...Iba jediné sviatky v roku majú toľko prívlastkov – Vianoce. Niet vari krajších sviatkov.

Na Vianociach sú krásne už samotné prípravy na ne. V rodinách, v ktorých je láska a porozumenie, sú aj deti šťastné a spokojné. V takýchto rodinách má celé vianočné obdobie svojské čaro. Všetci sa dokážu zapojiť do spoločných prác, nevynímajúc deti. Okrem toho, že Vianoce sú najkrajším sviatkom, slávia ho v každej jednej rodine. Bez ohľadu na národnosť. Niekde síce nemajú tie „pravé“ Vianoce, sú bez snehu...a aj bez tých ostatných vecí, ktoré k tomu patria. Ale my tu máme všetko...a všetko je krásne. Pekne vyzdobené mestá k tomu pridávajú tú správnu náladu.

Vianočné koledy, kapustnica, stromček a pod ním hľba darčekov...to sú veci, ktoré nám napadnú hneď pri slove Vianoce. Ale celé Vianoce sú skôr o božskom pokoji, rodine plnej lásky, rozváňajúcich medovníčkoch a všakovakých maškrtách, ktoré máme všetci tak radi. K tomu sa pridáva

vianočná atmosféra, zima, snehové vločky, smiech, radosť, porozumenie. Radosť z prítomnosti tých, ktorých máme radi. Je to neopísateľný pocit. Ale pravý dôvod, pre ktorý sa oslavujú Vianoce, je ten, že pred viac ako dvetisíc rokmi sa narodil Spasiteľ. Bol to človek, ktorý sa narodil preto, aby zachránil svet a naučil nás žiť tým pravým životom viery. Ježiš Kristus bol človek, ktorému môžeme ďakovať za to, že nám dal taký krásny sviatok – Vianoce.

Michaela Hromadová

Hovorí sa, že Vianoce patria k najkrajším sviatkom v roku. Myslím si, že je to naozaj tak. Na svete je mnoho ľudí, ktorí sú mrzutí a uponáhľaní z každodenného kolotoča a honbou za majetkom, za peniazmi. Pritom však zabúdame na ľudí chorých, starých, postihnutých, na deti v detských domovoch, na chudobných a ľudí bez strechy nad hlavou. Aspoň na Vianoce by sme si mali na nich spomenúť, veď žijú s nami a patria k nám!

Vianoce sú i sviatky obdarovania. Nie sú potrebné veľké dary. Tie stratia na hodnote a cene, prestanú byť zaujímavé. Vianoce sú sviatkami lásky a pokoja. Mali by sme sa o to všetci pričiniť – či už dobrým skutkom, slovom, úsmevom, aby i tieto Vianoce boli pre nás i pre všetkých ľudí na tejto planéte tými najkrajšími.

Lenka Chylová

### Kúzla a povery

#### Na Ondreja

Dievčatá kládli na lopatu po kúsku chleba. Potom zavolali psa a podľa toho, ktorej chlieb si zobral ako prvý, určili spomedzi družiek najbližšiu budúcu nevestu.

Ďalším zvykom bolo trasenie plotní. Odkiaľ sa ozval brechot psa, tým smerom sa mala dievčina vydať.

#### Zákaz priasť

Na Ondreja sa nemeslo priasť, vraj, aby sa do stáda neprimotal vlk. Podobne na Katarínu sa nemeslo šiť, lebo by sa ženám v lete pri práci na poli „zbierali“ prsty. V tento deň nemohla do domu vojsť na návštevu ako prvá žena, lebo by sa v ňom porozbíjal všetok riad. Zároveň sa neodporúčalo čokoľvek z domácnosti požičiavať. Možno aj preto sa radšej chodilo na katarínske zábavy, veď „Katarína odloží muzikantom husle do komína“ a zábavám bude na čas koniec.

## Liatie olova

Roztápanie olova a jeho liatie cez ucho kľúča do vody patrí k známym ľudovým zvykom. Podľa tvaru odliatku a toho, čo pripomína, sa ľudia pokúšali nazrieť do budúcnosti. Kto nevedel s liatím olova vyčakať do Štedrého večera, mahol z neho veštiť aj na Ondreja. Na Ondreja sa liatiu železa venovali najmä vydajachtivé dievčatá. Z odliatkov sa pokúšali zistiť, kto bude ich ženíchom, respektíve aká bude jeho profesia. V odliatkoch potom chceli vidieť pluh, rozličné remeselnícke nástroje, prípadne organ (symbolizoval učiteľa), menej radosti vzbudzovala puška (symbolizovala vojaka). Ak sa z odliatku nedalo nič vyčítať, znamenalo to, že svadba tak skoro nebude.

## Stridžie dni

S nastupujúcou zimou sa ľudia obávali zimy, dlhých nocí, chorôb a tiež neobmedzenej moci stríg. Rozmanitými magickými rituálmi sa potrebovali uistiť, že zima nebude príliš dlhá a neľútostná, a ich dom či statok obídu choroba i nešťastie. Proti strigám sa odporúčali byliny, ako jedovaté imelo, valeriána, ľubovník a , samozrejme, cesnak. Cesnakom sa potierali v tvare kríža dvere na dome i maštali.

## Vianočné recepty

### Rumové mesiačky

#### Suroviny:

24 dkg práškového cukru, 24 dkg masla, 24 dkg polohrubej múky, 8 ks vajec, kakao, vanilkový cukor

#### Poleva:

15-20 dkg práškového cukru, pár lyžíc rumu, trochu vody (podľa hustoty)

#### Postup:

Maslo vymiešame s cukrom, pridáme žltka, kakao, vanilkový cukor, nakoniec zľahka vmiešame múku a sneh z bielok. Na teplé, upečené dáme polevu a ihneď vykrajujeme mesiačky, alebo pokrájame na rezy.

### Rumové špičky

#### Suroviny:

15 dkg piškót, 5 dkg orechov, 10 dkg masla, 10 dkg cukru, 2 PL rumu, 2 PL kakaa. Náplň: 2 varené žltky, 2 PL rumu, 3-5 dkg cukru, asi 20 okrúhlych piškót.

#### Postup:

Vymiešame maslo s cukrom, kakaom, pridáme nastrúhané oriešky a rum, pokropené postrúhané piškóty, van. cukor a dobre premiešame. Necháme asi 1/2 hodiny odpočinúť. Vyvalkáme, nakrájame na kúsky ako na ovocné knedlíky a každý vtlačíme do formičky z bakelitu, zvanej osie

hniezdo, vysypané cukrom. Do stredu tvoríme malíčkom otvor, naplníme kúskom náplne a uzatvoríme. Na dno pritiskneme koliesko piškóty a klepnutím vyklopíme špičku z formy. Hotové vychladené polievame kakaovou polevou.

### Orechové hviezdičky s polevou

#### Suroviny:

140 g krup.múky, 120 g hl.múky, 100 g pr.cukru, van.cukor, 170 g masla, 3 žltky, 110 g vlašských orechov. Ozdoba: 100 g vl. orechov. Poleva: 200 g pr.cukru, 2 bielky, pol KL citr.šťavy

#### Postup:

Preosiatu múku dobre zmiešame s pr. a van. cukrom, pridáme zmäknuté maslo, zomleté orechy, žltky a všetko dobre premiešame. Na pomúčenej doske vyvalkáme cesto, pomocou formičiek vykrajujeme hviezdičky a ukladáme ich na plech, ktorý sme prikryli masným papierom. Vo vopred vyhriatej rúre upečieme do ružova. Ešte horúce pečivo postriekame pomocou vrecúška hustou bielkovou polevou a do stredu položíme 1/2 vlašského orecha. Necháme vo vložnej rúre vyschnúť.

### Orechové kôpky

#### Suroviny:

5 vajec, 250 g práškového cukru, 250 g mletých orechov, 2 lyžice hrubej múky, Krém: 500 ml mlieka, 1 balíček prášku Zlatý klas, 250 g masla, 2 lyžice kakaa, čokoládová poleva

#### Postup:

Vajcia s cukrom šľaháme nad parou do zhutnutia. Pridáme orechy, múku a vymiešame hladké cesto. Na pomastený plech lyžicou ukladáme kôpky a dáme ich do vyhriatej rúry piecť (pri teplote 200 stupňov asi 10 minút). Z mlieka a Zlatého klasu uvaríme hustú kašu. Keď vychladne, vmiešame do nej maslo, cukor a kakao. pomocou ozdobného vrecka na každú kôpku nastriekame vrstvu krému a oblejeme ju polevou.

### Kokosové maškrtky (koláče, zákusky...)

### Kokosová roláda

#### Suroviny:

Cesto: Hnedá piškóta = 6 vajec, 6 lyžíc cukru, 6 lyžíc hl. múky, 1 lyžička kakaa. Plnka: 1,5 dcl mlieka prevaríme s jedným vanilkovým cukrom a potom zaparíme 20 dkg kokosovej múčky.

#### Postup:

Po vychladnutí túto zmes primiešame ku 20 dkg. masla a 10 dkg. práškového cukru. Plnkou naplníme roládu. Povrch

rolády tiež natrieme krémom a posypeme postrúhaným kokosom.

### Kokosovo-punčové rezy

#### Suroviny:

Cesto: 8 vajec, 400 g práškoveho cukru, 380 g polohrubej múky, 1 balíček prášku do pečiva, 6 lyžíc vody, tuk a múka na prípravu plechu. I. plnka: 750 g marhuľového kompótu aj s nálevom, 150 g ríbeľového lekváru, rum. II. plnka: 125 g strúhaného kokosu, 250 g mlieka, 250 g masla, 200 g práškoveho cukru. Posýpka: asi 50 g postrúhanej čokolády

#### Postup:

Žltky s cukrom vymiešame do penista. Pridáme vodu, múku s práškom do pečiva a nakoniec sneh z bielkov. Z cesta na pomastenom a múkou vysypanom plechu upečieme dva pláty. Jeden z plátov rozmrvieme a vložíme do misy. Marhuľový kompót s nálevom a trochu rumu rozmixujeme. Pridáme ho do rozmrveného cesta a dobre vymiešame. Druhý plát cesta pokropíme rumom a natrieme ríbeľovým lekvárom. Na lekvár rovnomerne natrieme punčovú hmotu. Mlieko povaríme so strúhaným kokosom. Necháme vychladnúť, potom ho vmiešame do masla, ktoré sme predtým vymiešali s práškovým a vanilínovým cukrom. Túto zmes navrstvíme na punčovú hmotu. Posypeme strúhanou čokoládou a dáme stuhnúť na chladné miesto.

### Kokosový krémeš

#### Suroviny:

500 g hladkej múky, 100 g Hery, 100 g práškoveho cukru, 1 vajce, 1 lyžica kakaa, 1 lyžička prášku do pečiva, 1,5 dl mlieka. Plnka: 6 vajec, 200 g práškoveho cukru, 250 g kokosovej múčky. Krém: 3 dl mlieka, 3 lyžice hrubej múky, 1 maslo, 100 g práškoveho cukru, 1 vanilínový cukor, čokoláda.

#### Postup:

Do preosiatej hladkej múky pridáme postrúhanú Heru, práškový cukor, vajce, kakao, prášok do pečiva, mlieko a rukou vymiesime hladké cesto. Rozdelíme na dve časti. Jednu polovicu cesta rozvalkáme na pomúčenej doske a pomocou valčeka preniesieme na vymastený plech. Na cesto natrieme plnku, prikryjeme druhou polovicou rozvalkaného cesta, popicháme vidličkou a upečieme. Na vychladnutý krémeš natrieme krém a posypeme postrúhanou čokoládou. Plnka: Bielka s cukrom vyšľaháme nad parou, pridáme kokos a premiešame. Krém: V mlieku rozmiešame múku, žltky a za stáleho miešania uvaríme hustú kašu. Do vychladnutej kaše vmiešame zmäknuté maslo, práškový a vanilínový cukor.

### Slovenská kapustnica

#### Suroviny:

500 g kyslej kapusty, 200 g údenej klobásy, 30 g sušených húb, 100 g sušených sliviek, soľ, mleté čierne korenie, 3 strúčiky cesnaku, 1 vajce, 130 g hrubej múky.

#### Postup:

Kapustu zalejeme vodou, pridáme umyté posekané huby, slivky, klobásu a varíme asi dve hodiny. Nakoniec pridáme strúhanie a dovaríme. Klobásu vyberieme, nakrájame na kolieska, vložíme späť do polievky, dochutíme a podávame. Strúhanie: z vajička a múky vypracujeme tuhé cesto, ktoré strúhame na slzičkovom strúhadle.

### Silvestrovské koktaily:

K Silvestrovej zábave patrí veľa jedla a samozrejme alkoholické nápoje. Preto sme pre Vás - náročných, pripravili niekoľko tipov na vynikajúce koktaily.

### Bloody Mary

#### Ingrediencie:

(cca na 5 pohárov)  
25 cl vodky, 5 cl citrónovej šťavy, 50 cl rajčinovej šťavy  
Tabasco, 1 lyžička Worčestrejvej omáčky, mleté korenie,  
zelerová vňať.  
Do šejkru vložíme niekoľko kúskov ľadu a suroviny. Všetko dôkladne roztrepe a nalejeme do vychladeného pohárka.

### YOU AND ME

#### Ingrediencie:

2cl Cointreau, 1cl citrónovej šťavy, 3cl grapefruitového džúsu, limonáda  
Všetko zmiešajte v koktailovej nádobe a potom nalejte do vopred vychladenej nádoby na víno, dolejte malinovou.

Pripravili:

Katarína Pinčiarová, Šárka Pavlíková

### Niekoľko slov o zdraví

Zaujímá nás spôsob života vo vzťahu k zdraviu, ako zdravo žiť, teda zdravý životný štýl. Aký je zdravý životný štýl, ako ho dosahujeme a udržujeme, ale aj ako ho strácame. Je to veľmi široké téma, v ktorom by si hádam každý človek mohol nájsť to svoje. Veď kto nechce byť zdravým? Práve to, že zdravotníctvo a metódy liečenia sa stále zdokonaľujú a sú stále účinnejšie však vedie človeka ku skoro bezvýhradnému spoliehaniu sa na lekársku vedu a zdravotníctvo. Lenže žiaľ, zdravie sa nedá kúpiť, ako iné tovary. Hlavným iniciátorom, udržiavateľom zdravia a sebaliečiteľom je každý z nás. Naše zdravie najviac

ovplyvňuje spôsob nášho každodenného života a ten býva vo väčšine prípadov nezdravý, zdravie nepodporujúci. Takže v nasledujúcich riadkoch by sme vám chceli tú nezdravú stránku nášho života trochu priblížiť a poukázať na to, čo naše zdravie zlepšuje (napr. cvičenie, strava, spánok atď.), ale aj zhoršuje (alkohol, fajčenie, nedostatok pohybu či zlá duševná hygiena). Spôsob nášho každodenného života má však zrod v našom myslení, v našich motíváciách a reakciách voči vonkajšiemu prostrediu i v našom následnom konaní.

### Cvičenie a pohyb pre zdravie

Myslíme si, že celá naša spoločnosť je už presýtená časopismi, v ktorých nám ponúkajú zázračné tabletky, ktoré od základov zmenia postavu na náš ideálny vzor a taktiež je už mnoho zákrokov s podobnými účinkami. Nebudeme sa tu zamýšľať nad tým, nakoľko sú tie „supertabletky“ účinné, či chirurgovia spoľahliví. Veď najviac záleží na tom, ako sa cítíme, nie ako vyzeráme. Či nie? A ak nám na tom zovňajšku predsa len tak záleží, mali by sme sa skôr zamyslieť nad spôsobom nášho života a od základov radšej meniť to. V dnešnej industriálnej spoločnosti vedie k nedostatku pohybu sedavý štýl života. Ľudia uprednostňujú telesnú nečinnosť a vyhýbajú sa telesnej aktivite. Takýto spôsob života predstavuje hlavnú hrozbu pre ich zdravie. Dá sa tomu zabrániť pravidelným cvičením.

Mnohí sa vyhovárajú, že nemajú v dnešnej hektickej dobe čas cvičiť. Nie je to pravda. Cvičenie, ktoré robíte denne, v priebehu dňa, vám pomôže viac, ako dvojhodinové cvičenie robené raz do týždňa. Cvičiť môžeme vždy a všade. Keď budete sledovať podrobne priebeh vášho dňa, zistíte, koľko prerušení v práci a v škole sa nám vyskytne, koľko stratových časov máte pri prechode z jednej činnosti na druhú. Všetky dobre robené cvičenia prinesú aj zmenu do nášho vedomia, vyženú pocit znudenosti, rozpustia momentálny stres alebo stav mysle, ktorý je vám nepríjemný. Aké sú to cvičenia? Často sú to také cvičenia, ktorých robenie na vás nikto nespozná. Prosté narovnanie a pretiahnutie chrbtice sprevádzané s celou radou zmien, vznikajúcich pri postupnej aktivizácii svalov od špičiek nôh až po hlavu. Je to správne narovnanie sa na stoličke, fyziologicky správne predklony, úklony, zákľony a drepy pri výkone vašej činnosti.

### Spánok a zdravie

Spánok je potrebný. Kvalitným a dostatočne dlhým spánkom sa náš organizmus regeneruje. Nedostatok kvalitného spánku môže znížiť imunitu nášho organizmu a

tým ohroziť náš život. Pravidlá dobrého spánku - 12 rád pre kvalitný spánok:

1. **Choďte spať len vtedy, ak ste ospalí. Budete tak kratšie bdiť pred spaním.**
2. **Ak nezaspíte v priebehu 20 minút, vstaňte. Zamestnajte sa niečím, čo vás uspáva. Môžete si napr. sadnúť na stoličku a nezasvietiť svetlo.**
3. **Vyhýbajte sa popoludňajšiemu odpočinku. Tak budete večer unavenejší a rýchlejšie zaspíte. Ak si musíte popoludní zdriemnuť, nech to netrvá dlhšie ako jednu hodinu.**
4. **Čas ranného vstávania a večerného odchádzania do postele by mal byť vždy ten istý. Dokonca aj počas víkendov. Keď bude váš spánkový cyklus pravidelný, budete sa lepšie cítiť.**
5. **Aspoň 4 hodiny pred spaním sa už nevenujte cvičeniu. Telocvik síce napomáha k lepšiemu spánku, ale len, ak sa mu venujete ráno a popoludní. Vo večerných hodinách by malo byť vaše telo pokojné a pripravené na odpočinok.**
6. **Vytvorte si vlastný obrad spania. Pred spaním počúvajte uvoľňujúcu hudbu, čítajte si a vypite šálku bylinkového čaju.**
7. **Posteľ by mala byť určená len na spanie. Nečítajte si v posteli a ani nepozerajte z postele televíziu. Tak bude vaše telo vedieť, že ide do postele iba spať.**
8. **Zrieknite sa kávy, cigariet a alkoholu aspoň 4 až 6 hodín pred spaním. Telo sa bez takýchto dodatočných povzbudení rýchlejšie upokojí.**
9. **Pred spaním si doprajte ľahké občerstvenie. Žalúdok nesmie byť ani príliš plný, ale ani prázdny. Stačí už chlebová kôrka a šálka teplého mlieka.**
10. **Jeden a pol hodiny pred spaním si doprajte horúci kúpeľ. Vaša telesná teplota sa zvýši a budete ospalivejší.**

**11. Presvedčte sa, či máte pohodlnú spáľňu a posteľ. Miestnosť by mala byť chladná, prikrývky teplé.**

**12. Namiesto hodín si zvyknite na slnko, respektíve na biologické hodiny. Keď vstanete, choďte na vzduch a pozdravte slnko.**

## Stravovanie

K správne životnému štýlu neodmysliteľne patrí aj správne stravovanie. Aká dôležitá je správna výživa pre človeka, ukazujú aj vedecké výskumy. Preto možno označiť za nedbalosť, ak sa človek uzatvára pred zodpovedajúcimi poznatkami a jedenie i pitie buď pokladá len za nevyhnutnosť alebo za pôžitok. Všetci sa usilujeme o zdravie, o dlhý život, ale oboje je práve v rozhodujúcej viere ovplyvnené správnymi návykmi pri jedení a pití. Napriek všetkým úsiliam poučiť ľudí stále pribúdajú chorobné stavy (tučnota, chudosť, hnačka, zápcha, atď.) či civilizačné choroby (srdcovo-cievne choroby, dna...). Práve preto by nám mala súčasná moderná výživa ukázať cestu k zdravej strave. Ale zväčša opak je pravdou: naša pestrá ponuka potravín na jednej strane, ako aj naša často prislabá vôľa na druhej strane ďalekosiahle určujú naše výživové návyky. Ciest k racionálnej výžive je niekoľko a ako prvú vám predstavíme formu tzv. bezmäsitéj výživy.

**BEZMÄSITÁ VÝŽIVA:** známymi formami takejto výživy sú vegetariánstvo, plnohodnotná strava, makrobiotika či Mazdaznan. Keďže pod nie každým z týchto názvov si vieme predstaviť, čo presne znamená, trochu vám jednotlivé vegetariánske formy výživy priblížime.

Vegetariánstvo máva často duchovné, morálne a etické pozadie. Odmietnutím určitých potravinových skupín sa výživa stane určujúcou. Analogicky k tomu môžeme vegetariánstvo rozdeliť na tri podskupiny. Vegáni, ktorí patria k najtvrdším obhajcom vegetariánstva, odmietajú akúkoľvek živočíšnu potravu, ich jedálny lístok sa skladá z čisto rastlinných potravín. Lakto-vegetariáni používajú okrem rastlinných potravín aj mlieko a mliečne výrobky. Ovo-lakto-vegetariáni používajú ešte aj vajíčka. Z výživovo-psychologického hľadiska možno potvrdiť, že veg. stravovanie znižuje hladinu cholesterolu v krvi, no tiež však znižuje krvný tlak. Je však potrebné dohliadnuť na dostatočný prísun železa, vápnika a vit. B12.

Makrobiotika- tento menej známy spôsob výživy sa opiera o čínsky Zenbudhizmus.

Vychádza z učenia o silách vesmíru, z filozofie existencie dvoch protikladných pólov

Jin (sila negatívna) a Jang (sila pozitívna). Ľudia sa usilujú o dynamickú rovnováhu, ktorá sa vytvára výživou. Niektoré potraviny sú viac ovplyvnené cez jin iné cez jang (záleží na mnohých faktoroch: štruktúra, výzor, farba potraviny atď.)

Mazdaznan: toto učenie o výžive pochádza od proroka Zarathustru a zakladá sa na správnom dýchaní (vnútorná očista) a výžive (zohľadňovanie rôznych typov ľudí-individuálne zostavená výživa a správne zloženie stravy). Plnohodnotná strava: za p. s sa považujú potraviny dopestované na biologickej báze (bez chemikálií), uprednostňuje sa čerstvá strava, surové mlieko, oleje lisované za studena.

**ODDELENÉ STRAVOVANIE:** hlavné zásady delenej stravy spočívajú v rozdelení stravy na dve hlavné skupiny (rastlinná a živočíšna) a na dve podskupiny (zeleninová a ovocná). Princípom je striedanie tzv. rastlinného dňa, ktorý môžeme dopĺňať jeden deň ovocím a iný zeleninou a živočíšneho dňa, kedy jedlo môžeme kombinovať iba s potravinami zeleninovej podskupiny.

**VYHÝBANIE SA NERACIONÁLNEJ STRAVE:** to neznamená absolútne vyčiarknutie nezdravých, či už tukových alebo sladkých jedál z nášho jedálneho lístka, ale pri najmenšom aspoň ich zredukovanie. A tiež je potrebné obohatiť naše jedlo o bielkoviny, tuky, minerály, minerálne látky či vodu. Tieto látky sa musia pravidelne prijímať a tiež je dôležité pokúsiť sa o čo možno najpestrejší stravovací plán. Je síce dôležité stravovať sa zdravo a racionálne, ako sme si do teraz opisovali, ale podľa nášho názoru je nesmierne dôležité si tiež osvojiť tzv. dobré stravovacie návyky.

Pripravili:

Marika Bulíková, Gabriela Pastvová

## Z našej tvorby

### Z rozprávania 1. A triedy

#### O čom by rozprávala moja lavica

(Rozprávanie)

Moja lavica by rozprávala o príbehoch celé hodiny. Niektoré vám teraz ponúkam.

Zažila som dobré aj zlé chvíle. Niekedy som bola ako vankúš, inokedy papier alebo omaľovanka. Všetci si robili so mnou, čo sa im zachcelo. Na mojom tele boli popísané všetky predmety, ktoré sa učili. Od príkladov až po básničky. Niekedy som bola úplne sama, hlavne počas prázdnin a víkendov. Bola som počmáraná, popísaná, ošúchaná, no mne to nevadilo. Tešila som sa na koniec školského roka, keď ma vybrúsili a pekne natreli.

Sú dva mesiace do konca školského roka, no ja to už nevydržím. Akoby sa všetci zbláznili! Búchajú so mnou ako s kladivom o zem, je to na nevydržanie. Ja, lavica, stojím úplne vzadu v pravom rade od okna. Dievčatá i chlapci sedávajú na oknách. Kopú do mňa, búchajú do mojich tenkých nožičiek. Zrazu mi ohli pravú nohu. Au! To bolí! Počujem šepot lavíc predou mnou. Vraj ktorýsi chlapec prinesie technický benzín na naše vyčistenie. Všetky sa začneme triasť. Čo ak zhoríme? Nadišiel deň D. Pomaly nás začali vynášať na školský dvor. Chveli sme sa od strachu. Náš strach bol ale zbytočný. Chlapci i dievčatá nás pekne vybrúsili a natreli zelenou farbou. Veľmi sa mi to páčilo. Taká krásna som ešte nebola! Keď sme uschli, odniesli nás na naše pôvodné miesto.

Dúfam, že fúzy na mňa už nikdy maľovať nebudú!

Andrej Bulík

#### Moje potulky po lese

Jedného dňa som sa s partiou kamarátov vybral do blízkeho lesa na huby. Mysleli sme si, že tento deň bude najlepším spoločným zážitkom tohto leta.

Chodili sme po hore a zbierali huby. Boli krásne, jedna krajšia ako druhá. Po čase sa naše košíky naplnili, tak sme sa rozhodli odložiť si ich na kamarátovu chatku a vrátiť sa späť do hory. Všetci sme posadali na svoje motorky a vybrali na stanovený cieľ. Po príchode na chatku sme ostali zarazení. Niečo nám tam chýbalo. Zmizla okrasná studnička. Nevedeli sme, čo máme skôr urobiť, či zavolať na políciu alebo kamarátovým rodičom. Iba čo sme na nich pomysleli,

zrazu sa objavili. Potom sme išli dokončiť našu púť po hubách.

V hore bolo húb ešte neúrekom. Po niekoľkých hodinách, keď už tma zasadla na štíty stromov, založili sme v ohnisku oheň a opiekli opekačky. Z hory sa ozývali hrôzostrašné zvuky. Dvaja kamaráti sa išli prejsť po lesnej cestičke. Ubehlo asi päť minút a my sme začuli praskot konárov a v pozadí ľudský krik. Chalanov naháňal medveď. Keď pribehli k nám, kričali, aby sme utekali preč. Všetci sa rozprúchli. Jeden kamarát skočil na vypuklý konár a vytkol si členok. Rýchlo som si ho vyhodil na plece. Bežalo sa mi horšie, preto som zaostával za ostatnými. Medveď bol stále bližšie a bližšie. Kamarát kričal a metal sa mi na pleci. Zrazu som spadol. Kamarát sa odkotúľal ďalej odo mňa. Kým som sa spamätal, medveď stál pri kamarátovi a chystal sa zaútočiť. Akoby v amoku som chytil tenkú guľatinu a udrel ňou medveďa po hlave. Prudko sa otočil a začal ma naháňať. Utekal som o dušu, no medveď bežal ako srnka a stále sa ku mne približoval. Nevládal som, ale strach ma hnal vpred. Zrazu zaznela rana. Piskľavý zvuk mi preletel popri ruke a guľka trafila medveďa rovno do kolena. Myslel som, že ho to zabrzdí, ale nie. Medveď bežal stále viac ku mne. Zdalo sa mi, že sú to hodiny, ale všetko sa to odohralo v priebehu pätnástich minút. Po čase sa ozval ďalší výstrel. Medveď padol a v okamihu bol mŕtvy. Ja som odpadol na zem a omdlel. Pribehol ku mne poľovník a pokúšal sa ma prebrať. Keď som otvoril oči, stáli nado mnou všetci a začali sa smiať.

Všetko sa však dobre skončilo. Z hory sme si odniesli nielen plné košíky húb, ale aj hlavy plné zážitkov. Na tento deň určite nikdy nezabudnem.

Martin Palák

#### O čom sa nehovorí...

##### Milovanie a sex

Dnes namiesto sexu o slovách a slovíčkach. Slovo milovanie sa používa často. Milujem ťa - môže povedať muž žene. Matka dieťaťu. Dieťa babičke. Muž vľajke. Politik strane. Občan vkladnej knižke. Volič generalissimusovi...

Slová ako láska, milovanie sú vyjadrením citu, nie akcie.

Milovanie medzi mužom a ženou.

Milovanie klobás.

Milovanie ticha.



Milovanie športu.

Milovanie papagájov.

Všeličo môžeme milovať, a tak slovo milovanie dostáva vcelku bezpečnú príchuť. Naproti tomu slová, ktoré jasnejšie konkretizujú činnosť - sex - sú pre mnohých ľudí značne nepríjemné. Nejedna žena pristane na milovanie sa, ale ak jej navrhnete sex, tak sa odvráti. Pritom výsledok je rovnaký. Karel Čapek v hre "Ze života hmyzu" tento úkaz popisuje "Kdyby jenom ta latina nebyla tak sprostá. Všechno! Všechno snesu. Ale nesmí to mít ošklivé jméno. K ženám musíme být delikátní. Kdyby jste mne teď políbil, dal by jste tomu taky tak hrozné jméno?". Slovo milovanie označuje (alebo má označovať) hlboký cit. Nie sme si istý, či je správne používať ho aj ako synonymum sexu. Iste - tí, čo ho používajú na označenie sexu, často chcú vyjadriť, že sex pre nich je niečím vzácnym, hlbokým.

#### Milovanie nie je telesne, ale citovo

Milovať môžeme partnerku, a to bez ohľadu na to, či sme spolu v jednej miestnosti. Môžeme ju milovať aj v prípade, že sme spolu ešte nemali žiadny sex.

#### Sex nie je milovanie

Naopak sex môžeme praktizovať aj bez milovania. Sex je mechanická činnosť s určitým cieľom - dosiahnuť orgazmus. (Teraz neskúmajme, že orgazmus tu je ako lákadlo, aby sa živočchy chceli milovať a teda pomnožovať :-))

#### Milovanie sa

Keďže sex je pomerne pravidelným vyústením lásky dvoch partnerov, často sa považuje za "vyvrcholenie" lásky alebo milencstva. No pojem "dnes sme sa milovali" alebo "poďme sa milovať" nám pripadne absurdný. Slovom milovanie sa rozumie spravidla cit stabilný, dlhodobý. Ak niekoho milujeme, je to stav, ktorý netrvá len niekoľko hodín. (Či v prípade sexu často len pár minút :-))

#### Vzrušovanie verzus milovanie

Do cesty sa nám potom ešte pletie aj sexuálna či erotická náklonnosť. Nejaká žena sa nám páči. Nepoznáme ju, nikdy predtým sme ju nevideli. To celkom stačí na to, aby sme s ňou mohli mať sex. Hneď. Tak je muž geneticky naprogramovaný, ak sa to niekomu nepáči, musí sa sťažovať u výrobcu.

Tak isto aj žena môže pristúpiť na sex s náhodným a neznámym mužom, má však trochu iné podmienky. Žena je programovaná na to, aby vybrala čo najkvalitnejšieho samčeka, takže je prirodzené, že bude robiť drahoty, ak pri nej nie je práve ten správny samček.

#### Milovanie a morálka

No a potom sú tu ešte tradície (ovplyvnené hlavne kresťanstvom), ktoré sex tabuizujú. V takomto informačne pokrčenom prostredí sa potom oveľa bezpečnejšie volia slová, voči ktorým sa nedá namietat'. Milovanie totiž je cit, s ktorým ťažko niečo spraviť. Ťažko ho niekomu vytknúť. A tak, ak sa ušľachtilým slovom milovanie označí sex, zdanlivo z neho robíme niečo "ušľachtilé". A to je škoda. Je to priamym dôsledkom toho, že veľa ľudí dodnes považuje sex za niečo nečisté, nízke, "iba pudové". Je falošné umelo povyšovať sex za niečo čisté v prípade, že sa splnia isté podmienky (manželstvo, čistá láska alebo iné podmienky...). A špinavé, ak podmienky splnené nie sú.

**Každý, kto má problém označiť sex svojím názvom, mal by skúmať, aký má vlastne vzťah k sexualite.**

*Milujte sa so svojou partnerkou. Pretiahnite ju, spravte jej dobre (aj sebe). Ak sa vám takéto výrazovo nepáči, skúmajte prečo. Možno narazíte na tabu priamo vo vás. Rozryte ho v sebe. Nie je dobré hrať sa na slepú babu v tak dôležitých oblastiach, ako je sex, láska, orgazmus, vzťah. Čím lepšie vám bude fungovať s partnerkou sex, tým hlbšie milovanie to môže priniesť.*

Pripravili: Peter Kováč, Boris Baláž

#### Výroky slávnych

*Svet je pekný a stojí za to oň bojovať.*

E. Hemingway

*Nekráčaj predomnou, nemusím nasledovať. Nekráčaj za mnou, nemusím viesť. Iba kráčaj vedľa mňa a buď môj priateľ.*

A. Camus

*Vo veľkej duši je všetko veľké.*

B. Pascal

*Naplňte svoj život láskou.*

R. Carson

*Obrát' tvár k slnku a všetky tiene padnú za teba.*

E. Hemingway

*Neber život tak vážne, aby si sa z neho zabúdal tešiť.*

B. Spock

*Láska človeka stvorila, pokora spasila.*

Hildegarda z Bigen

*Ži dnes! Dnešok – to je jediný deň, ktorý máš v ruke. Urob z neho svoj najlepší deň!*

P. Brosmans

*Kto sa stará o šťastie iných, nachádza svoje vlastné šťastie.*

Platón

*Poznávať krásny život je zmyslom nášho konania.*

Svätopluk Štúr

*Neplač, že zapadlo slnko, lebo slzy ti zabránia uvidieť hviezdy.*

A. Einstein

*Nešetri radosťou v sviatočné dni, po celý rok iným ju ponúkni, je to šťastie, ktoré sa nestráca – ktovieako – k tebe sa navracia.*

J. G. Whittier

## Zasmejme sa

Mikuláš hovorí vo svojej dielni škriatkovi:

- Koľko máme hračiek?
- Žiadne.
- A počítal si ich vôbec?
- Áno, dvakrát.

**Ide opitý Mikuláš po ceste, zastaví sa pri lampe a šmátra tam kľúčom. Okoloidúci**

policajt mu hovorí: "Čo to tam robíte?" "Ale, pokúšam sa dostať domov, ale nejako to nejde". Policajt mu hovorí: "Skúste zazvoniť, hore sa ešte svieti."

Janko píše Mikulášovi list: Milý Mikuláš! Pod stromček si prosím bubon, trúbku a striekaciu pištoľ. Mám malé vreckové, tak mi mama bude platiť za to, aby som nebudnoval, sestra za to, aby som netrúbil, keď sa bude učiť a náš Rexo za to, aby som ho nestriekal vodou.

Poslanci v parlamente sa rozhodli, že počas Vianoc urobia v NR SR živý Betlehem. Narazili však na vážne problémy. V celom parlamente nenašli ani jedinú pannu a ani troch mudrcov. Naopak, bol veľký prebytok volov a somárov.

Malý Mórisko píše Santa Klausovi:  
-"Prosím Ťa pošli mi bračeka."  
Santa Klaus:  
-"Dobre, ale pošli mi mamičku!"

Škótsky Mikuláš navštívi rodinu a prihovori sa deťom:  
-"Tak, detičky, čo si odo mňa kúpite?"

Policajt sa rozhodne, že si uloví vianočného kapra.  
Zobral náradie a začal sekať dieru do ľadu. Odrazu príde za ním jeden pán a kričí:  
-"Okamžite prestaňte sekať do toho ľadu!"  
-"Akým právom mi to zakazujete!?"  
-"Právom správcu zimného štadióna!"

Janko sa na Vianoce pýta otca:  
-"Oco, vieš, ktorý vlak najviac mešká? No predsa ten, čo si mi sľúbil minulé Vianoce."

Keď príde v noci za Tebou veľký chlap s bielou bradou v červenom kabáte a bude Ťa pchať do vreca, tak sa neboj, možno len niekto písal Ježiškovi, že Ťa chce pod stromček...

Prípravil:  
Pavol Hegedus