



PIATE ČÍSLO

NOVOHRADSKÁ TIMES

ZÁKLADNÁ ŠKOLA KOŠICKÁ, BRATISLAVA

MAREC 2025

ŽIVOT NA ŠKOLE

LEN TAK - KOMIKS

ČÍM CHCEM BYŤ

PSYCHOLÓGIA PROKRASTINÁCIE A AKO JU PREKONAŤ

JARNÉ RECEPTY

ANKETA O ŠPORTE

LYŽOVANIE

... čítaj a všetko sa dozvieš.

Novohradská Times

Piate vydanie
časopisu
Základnej školy
Košická
Novohradská 3,
821 09 Bratislava

Redakcia

Behúlová Milli
Buzgo Šimon
Cvečková Tamara
Gondor Hana
Mikulášová Liana
Mráz Marek
Paľová Nina
Staroňová Zora
Stašová Eliška Mária
Špaček Jakub
Švantner Michal
Vrbnjak Živa
Zemánková Júlia
Zervan Oliver

Piate číslo zalomil
Marek Mráz

s pomocou a pod
koordináciou
pani učiteľky Vandy
Hvojníkovej

Generálny partner:



OBSAH

- 3** Editoriál
- 4** Život na škole
- 6** Psychológia prokrastinácie
a ako ju prekonať
- 8** Anketa o športe
- 10** Lyžovanie
- 11** Vlastná Tvorba
- 12** Len Tak - komiks
- 14** Jarné Novinky
- 16** Čím chcem byť ?
- 18** Fašiangy
- 19** Maturity - otázky na študentov
- 20** Recepty
- 24** Zábavné okienko - Recepty

**NADÁCIA
NOVOHRADSKÁ**

EDITORIÁL



Milí čitatelia,
ako prvé by som vám chcel poďakovať, že ste sa rozhodli prečítať tohto "mesačné" číslo nášho časopisu. Na počesť redakcie sa vám chcem poďakovať, že ste ochotní obetovať svoj voľný čas, aby výsledky našej snahy nevyšli nazmar. Dúfam, že si prečítate aj ďalšie čísla :D

Marec, síce mesiac kníh, mi vždy prišiel skôr ako mesiac školy: 28. je deň učiteľov, píšú sa maturity, monitor 9, a školský rok je natoľko v prúde, že učitelia sa necítia zle, keď vám dajú neohlásenú päťminútovku. V tejto dobe vám my prinášame nové číslo najlepšieho školského časopisu* v ktorom vám budú zverené nové jarne recepty, ktoré nadúchnu vašu kuchyňu novou vôňou, alebo spoznáte nové metódy na prekonanie prokrastinácie, či sa dozviete o najnovších filmoch a knihách, ktoré vyšli, a veľa ďalšieho... Ale toto všetko už viete, ak čítate strany po poradi, tak vás nejdem ďalej zťažovať. A napokon na koniec, keďže nie je isté, či budem robiť aj na ďalšom čísle, by som s vami chcel zdeliť dobrú radu do života. Ak vám niekedy príde, že všetky dni sú pochmúrne, monotónne a pokračovať nemá zmysel, spomeňte si: "každý deň môže byť dobrý, alebo zlý - je to stávka. A keď si uvedomíte, že každý deň stávkujete, váš život bude krajší."

Marek Mráz
Editor

*na malej strane

Život na škole

ŠIMON BUZGO

Od posledného čísla časopisu síce nebolo veľa súťaží, hlavne kvôli vianočným prázdninám, no život na škole aj tak nezastal.



Vianočná akadémia

Súťaž o kreativite, spolupráci a koordinácii, Vianočná akadémia, sa konala aj tento rok. Je omnoho ťažšia ako Svet v nás, lebo nemáte stanovenú tému, a teda si ju musíte vymyslieť samy a niektorí spolužiaci už odchádzajú na predĺžené prázdniny. Svet v nás je na konci školského roka, kedy sa už neučí ani neskúša, takže sa môžete na ňu viac sústrediť. Naopak Vianočnú akadémiu musíte naplánovať a nacvičiť cez prestávky, po škole alebo na vyučovacej hodine (ak sa vám podarí uprosiť nejakého učiteľa). Vďaka voľnej téme, ktorá však musí mať niečo spoločné s Vianocami, sme mohli vidieť súťaže v zabalovaní darčiekov, vianočné trhy, Večerníček a mnoho ďalších. Víťazom gratulujeme!

VYHODNOTENIE VIANOČNEJ AKADÉMIE - ZŠ KOŠICKÁ	
Poradie Trieda Body	
(priemer poroty a aj do Džbánika)	
1. KVARTA	99,57
2. III.MYP	97,71
3. pMYP	80,14
4. I.MYP	73,57
5. VI.A	66,57
6. TERCIA	64,71
7. SEKUNDA	63,86
8. II.MYP	62,00
9. VII.A	60,86
10. IX.A	55,43
11. PRÍMA	51,86
12. VIII.A	46,29

Hviezdoslavov Kubín

Ako každý rok aj tento rok sa konal Hviezdoslavov Kubín, súťaž v umeleckom prednese, ktorej sa všetci boja. Súťaž je rozdelená na poéziu a prózu a okrem rozdelenia podľa literárnej formy je rozdelená aj na ročníky, a to mladší (6. a 7. ročník ZŠ, Príma a Sekunda) a starší (8. a 9. ročník ZŠ, Tercia a Kvarta).

Tento rok bola malá účasť v próze. Dokonca až taká malá, že ak patríte do ročníka mladších a prišli by ste s nedokonale naučenou prózou, mohli ste ľahko získať 3. miesto a k tomu aj poukážku do Martinusu. Ale samozrejme všetci boli dobre naučení a skvele sa im darilo. Gratulujeme!

Nezabúdajte, že táto súťaž pomáha zlepšovať rečnícke schopnosti, podporuje kreativitu a zvyšuje sebadôveru.

Mier nie je samozrejmosť

Na škole sa začal projekt „Mier nie je samozrejmosť“, organizovaný pri príležitosti 80. výročia ukončenia 2. svetovej vojny. Má nám zároveň pripomenúť, že mier nemáme zaručený a máme si ho vážiť. Triedy mohli získať body do Džbánika za vytvorenie plagátu na túto tému, no len 3 triedy sa nakoniec zapojili. Žiaci z niektorých tried pripravili rôzne plagáty/projekty o významných udalostiach 2. svetovej vojny. Okrem toho sa na škole viedli diskusie a aj workshopy k tejto téme. Niektoré akcie a aktivity sú ešte pred nami, tak sa neváhajte zapojiť.



Prvý polrok už máme úspešne za sebou a v tom druhom sa môžeme tešiť na zaujímavé súťaže ako napríklad Jarná výzdoba alebo Svet v nás. Osobne sa neviem dočkať na odhalenie tohtoročnej témy.



Psychológia prokrastinácie a ako ju prekonať

ZORA STAROŇOVÁ

Prokrastinácia – niečo, čo poznáme všetci. Či už ide o robenie projektu na poslednú chvíľu alebo odkladanie upratania izby, prokrastinácia je často neprekonateľnou súčasťou našich životov. Ale prečo to robíme? Je na vine lenivosť alebo ide o niečo iné?

Čo je prokrastinácia a prečo ju zažívame?

Prokrastinácia je odkladanie povinností napriek tomu, že vieme o negatívnych dôsledkoch. Psychológovia tvrdia, že nejde len o nedostatok disciplíny. Ide viac o to, ako pociťujeme emócie. Keď sa cítime prepracovaní, bojíme sa zlyhania alebo hľadáme okamžité uspokojenie často zapríčiní to, že hľadáme únik v činnostiach, ktoré nám prinášajú rýchle potešenie, ako je scrollovanie na sociálnych sieťach.

Negatívne účinky prokrastinácie

Aj keď odkladanie povinností môže na chvíľu pôsobiť oslobodzujúco, často vedie k vyššiemu stresu, horším výsledkom a pocitu viny. Tieto negatívne dôsledky môžu vytvoriť nekonečný kruh, v ktorom stres spôsobený originálnou prokrastináciou vedie k ďalšiemu odkladaniu.

Jedným z fascinujúcich dôvodov prokrastinácie je takzvaný “present bias”, kedy uprednostňujeme okamžité uspokojenie pred dlhodobými cieľmi. Tento fenomén je pozorovateľný pri väčšine ľudí, no ovplyvňuje ho vek, prostredie a stress, práve kvôli ktorému je najvyšší výskyt prokrastinácie pri študentoch.



Mýty o prokrastinácii

Často sa budú ľudia snažiť obhájiť tým že vám povedia napríklad to, že pracujú najlepšie pod stresom, čo však nemusí byť pravda. Pod stresom sa mnoho ľudíom zdá, že pracujú lepšie, ale naozaj je to len jediný čas kedy sa vedia donútiť začať s prácou. Výsledky sú často horšie než by boli keby sme začali skôr.

Naopak, sú ľudia ktorý prokrastináciu považujú za lenivosť a neochotu. Veľmi často je študentom hovorené (blízkymi aj učiteľmi) že odkladanie vecí je spôsobené nedisciplínou alebo nedostatkom pozornosti, no najčastejšie je prokrastinácia spôsobená pocitom zahltenia množstvom práce alebo strachom z nepodania určitého výkonu.



Ako ju prekonať?

- Pomodoro technika – Pracujte 25 minút na úlohe a potom si dajte 5-minútovú prestávku. Opakovanie tejto techniky pomáha udržiavať sústredenie.
- Začnite deň najťažšou úlohou – Po jej splnení sa ostatné úlohy budú zdať jednoduchšie.
- 2-minútové pravidlo – Ak úloha trvá menej ako 2 minúty, urobte ju hneď.
- Stanovte si malé kroky – Rozdeľte veľké projekty na zvládnuteľné časti, aby ste predišli zahlteniu.

Produktívna prokrastinácia

Niektorí odborníci tvrdia, že kontrolovaná prokrastinácia môže byť niekedy užitočná. Napríklad oddych môže priniesť nové nápady alebo lepšie riešenia problému.



Anketa o športe

ELIŠKA MÁRIA STAŠOVÁ

V tomto čísle sme si pre vás pripravili anketu o športe. Vďaka nej sa môžete dozvedieť napríklad aké športy sú na našej škole populárne, ako často sa žiaci venujú športu či akí športovci sú najobľúbenejší. Táto anketa vznikla za pomoci 59 žiakov, ktorí poskytli svoje názory a pomohli k vytvoreniu tohto článku.



1.) Máš rád šport?

Z tejto otázky vyplýva, že šport je na našej škole vskutku obľúbený. Až 66,1% žiakov vybralo, že šport majú veľmi radi. Druhú najväčšiu skupinu (23,7%) tvorili tí, ktorí tiež obľubujú šport, no nie v takom množstve, ako ľudia z minulej skupiny. 6,8% hlasov patrí tým, ktorý fyzickú aktivitu až tak nemusia, no stále na nej nájdu aj niečo pozitívne. Žiaci, ktorí sa nepriklonili ani na jednu stranu tvorili 3,4% odpovedí. Nenašiel sa nikto, kto by nemal šport aspoň trochu rád.

2.) Chodíš do športového klubu alebo na športový krúžok?

Popularita športu sa ukázala aj v tejto otázke. Športový klub alebo krúžok navštevuje až 81,4% žiakov. Zvyšných 18,4% do takýchto zariadení nechodí.

4.) Aký je tvoj najobľúbenejší šport, prípadne športy?

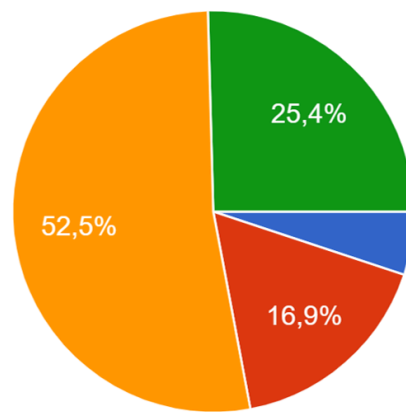
Na prvom mieste sa umiestnilo lyžovanie. V svojom zozname športov ho malo 39% odpovedajúcich. Len o hlas menej dostal víťaz minulej otázky, futbal. Tretiu priečku s 25,4% zdieľajú volejbal a plávanie. Za nimi sa umiestnila cyklistika. Do top päťky sa ešte zmestil hokej s 15,3%. Ďalšie miesto uchmatli milovníci tanca. O hlas menej dostala atletika. Nad hranicou dvoch odpovedí sa ešte umiestnili štyri športy- jazdectvo, vzdušná akrobacia, lezenie a parkour. V zvyšných športoch sa často opakovali aj odpovede z minulej otázky.

3.) Ak áno, tak na aký?

Tu sme mohli vidieť naozaj rôzne odpovede. Najviac odpovedajúcich chodí na futbal. Len tesne za ním sa nachádza tanec. O tretiu priečku sa delí plávanie a menej tradičný šport vzdušná akrobacia. Ďalej našla svoje miesto atletika. Na piatom mieste sa nachádzajú tri športy- jazda na koni, lezenie a gymnastika. Dva hlasy dostali parkour, tenis, lyžovanie, volejbal, basketbal, bedminton a karate. Ďalšie športy už robil maximálne iba jeden žiak.

5.) Ako často športuješ?

Vyššie ako polovica respondentov zadala, že športujú tri až päťkrát do týždňa. Za nimi nasledovala skupina žiakov, ktorí športu vyhradzujú svoj čas aspoň šesťkrát za rovnaký časový úsek. Tí tvorili 25,4% z odpovedajúcich. Skoro 17% žiakov zadalo možnosť „jeden až dvakrát do týždňa“. Zvyšných 5,1% sa športu venuje menej ako raz za týždeň.



- Menej ako jedenkrát do týždňa
- Jeden až dvakrát do týždňa
- Tri až päťkrát do týždňa
- Šesť a viacrát do týždňa

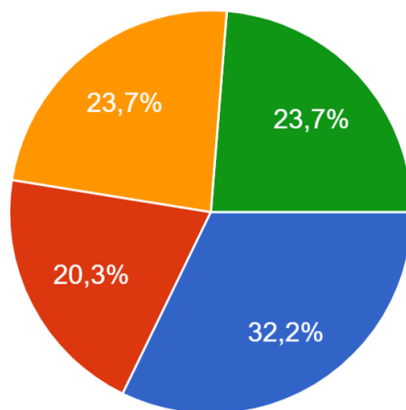
6.) Pozeráš šport?

V tejto otázke boli rozdiely medzi možnosťami podstatne menšie ako v predošlej otázke. Najviac odpovedajúcich (32,2%) pozerá šport pravidelne. O druhé miesto sa delia žiaci, ktorí šport nepozerajú a tí, ktorých zaujímajú iba veľké podujatia. Len o približne 3,5% percenta menej si získalo nepravidelné pozeranie.

- Áno, pravidelne
- Áno, nie však pravidelne
- Pozerám iba nejaké veľké podujatia, napr. olympiádu
- Nie alebo veľmi zriedka

7.) Ak pozeráš šport, tak aké ligy/športové podujatia?

Najpozeranejší šport je jednoznačne futbal. Spomínané boli rôzne ligy, najčastejšie však anglická Premier League, španielska La Liga a Liga majstrov. Druhým najobľúbenejším športom na sledovanie je hokej. Odpovedajúci pozerajú hlavne slovenskú Tipos Extraligu, zámorskú NHL či Majstrovstvá sveta. Nezabudlo sa ani na basketbal. Tu si najväčšiu popularitu získala NBA. Svojich obľúbencov si našli aj olympiády. Posledný šport, ktorý skončil nad hranicou dvoch hlasov je lyžovanie.



8.) Aký je tvoj obľúbený športovec/športovkyňa?

Najobľúbenejším športovcom tejto ankety sa stal argentínsky futbalový hráč Lionel Messi. Tesne za ním skončil ďalší futbalista, konkrétne Jude Bellingham a slovenská lyžiarka Petra Vlhová. Tretiu priečku si vyslúžil dobre známy Cristiano Ronaldo. Medzi športovcov, ktorý získali viac ako jeden hlas patria ešte: atlét Ján Volko, pilot Formuly 1 Charles Leclerc, futbalista Antony, gymnastka Simone Biles a basketbalista Steph Curry.

Záver:

S výsledkami ankety som spokojná a myslím, že nejako veľmi neprekvapili. Prejavila popularita športu na našej škole. Viacerí žiaci z ankety napísali, že majú šport naozaj radi a odporúčajú ho aj ostatným. Nakoniec chcem ešte poďakovať tým, čo si našli čas vyplniť dotazník a prispeli k vytvoreniu tohto príspevku.

Lyžovanie

MICHAL ŠVANTNER

Lyžovanie je jedným z najpopulárnejších zimných športov, o tom niet pochýb. Čo sa však týka profesionálneho lyžovania, má určite menšiu fanúšikovskú základňu, v porovnaní s futbalom či ľadovým hokejom.



vítaz slalomu majstrovstiev sveta:
Loic Meillard (SUI)

Profesionálne lyžovanie a súťaže svetového pohára zastrešuje organizácia FIS. Názov je odvodený zo slovného spojenia Federation Internationale de Ski. Súťažné disciplíny sa delia na rýchlostné/kĺzavé (super G a zjazd) a technické (slalom a obrovský slalom). Lyžiar a lyžiarka s najväčším počtom bodov v danej disciplíne získa malý krištáľový glóbus, veľký za najviac bodov v súčte bodov zo všetkých disciplín.

Medzi mužmi už niekoľko rokov dominuje Švajčiar Marco Odermatt. Momentálne dokonca vedie vo všetkých disciplínach, v ktorých štartuje, teda všetkých okrem slalomu a preto aj vedie celkové poradie. Medzi ženskými pretekárkami je momentálne na prvom mieste skúsená talianska lyžiarka Federica Brignone, ktorá sa špecializuje hlavne na obrovský a superobrovský slalom (super G). Veľkú stratu na ňu však nemá Lara Gut-Behrami zo Švajčiarska. Našu krajinu reprezentujú vo svetovom pohári traja bratia Žampovci a Petra Vlhová. Petra Vlhová, olympijská víťazka z Pekingu sa však ešte stále zotavuje z minuloročného pádu na pretekoch v Jasnej a s ním spojeného úrazu kolena.

Okrem svetového pohára sa tento rok uskutočnili aj majstrovstvá sveta. Konali sa v prvej polovici februára, v rakúskom stredisku Saalbach. Súťažilo sa v 4 základných disciplínach a tímových súťažiach. Najviac sa darilo Švajčiarom, ktorí získali dokopy až 13 medailí – 5 zlatých, 5 strieborných a 3 bronzové. Túto dominanciu potvrdzuje najmä fakt, že v tímovej kombinácii mužov obsadili švajčiarske dvojice všetky medailové umiestnenia. Čo sa týka domácich Rakúšanov, tiež nedopadli najhoršie. Spolu získali 2 zlaté, 3 strieborné a 2 bronzové medaily. Ak by som mal spomenúť najmenej očakávaný výsledok, tak by to bol zjazd žien. Totiž, ani jednej z top favoritiek (Federica Brignone, Lara Gut-Behrami, Sofia Goggia) sa nedarilo a preto sa na pódium dostala Breezy Johnson (USA), Mirjam Puchner (AUT) a Češka Ester Ledecká. Mimochodom, Ester Ledecká vyhrala na olympiáde pred 7 rokmi zlatú medailu v zjazde na lyžiach, aj snowboarde.

Pán Foster sa so zriaďovaním pohrebu a spopolnenia neponáhlal. Necítil sa ničím tlačný – koniec-koncov, ten, kto ho nútil vybaviť veci urýchlene, bola väčšinou jeho žena – a nemal najmenšiu chuť sa s nikým vidieť. Možno okrem poriadneho stáda vysokej zveri, ak by sa niekde našlo, aby si mohol vystrieľať frustráciu. Zopár nešťastných ľudí ho navštívilo a neúprimne mu vyjadrilo svoju veľkú sústrasť. Keby však mal všetkých stretnúť na pohrebe, obzvlášť pani McAndersovú s rozplakanou tvárou, ako mu potriasa rukou a vraví, aké je hrozné, že krádeže a vraždy, akoby to bolo to isté, sa prihodili zrovna im a ako odhalia vinníka. Na prípravu sa ani len neplánoval pozrieť, dokým nevrátia telo. „Už ho mali tri dni, a stále neprišla žiadna správa?“ namosúrene vyčítal Foggymu, ktorý len civel pred seba a niečo si mrmlal. Potom však zažmurkal, a pokýval hlavou. „Prišla, jedna. Máme podozrenie...“ Zháčil sa. Na chvíľku sa odmlčal, potom pokračoval: „Vieme, že za úmrtím je jed. Jednou z najvalídnejších teórií je...“

Tentokrát ho umlčal pán Foster. „Iste. Úžasné. V tom prípade ale nechápem, načo by komu bolo nechávať si telo na dlhšie pozorovanie, keď už všetko viete. Okrem toho, kto ju otrávil, jasné. Tak mi len povedzte, čo odo mňa ešte chcete, a nechajte nás na pokoji.“

Nečakal na odpoveď a zmizol hore schodiskom do salóna, čím viac než dost oznámil inšpektorovi ako veľmi ho jeho prítomnosť otravuje. Za posledné štyri dni ale nebol jediný. McAndersovci sebou afektovane trhli vždy, keď vošiel do miestnosti a nikdy nezabudli poznamenať, že jediný, kto mal aký taký prístup k liekom a jedom boli (podľa ich názoru neschopní) lekári v miestnej nemocnici, alebo zlodej. „Škoda, že nechýbajú žiadne fláštičky. To by bolo vzrušujúce! Ale ktovie, možno si len neodhadla dávku liekov, no nie?“ uškrňala sa McAndersová len dva dni po smrti pani Fosterovej. Keď jej Maggy pripomenula, že autopsia jednoznačne ohlásila strychnín, ktorý nemal nijakú šancu dostať sa do liečiv pani Fosterovej, nahnevane len myla plecami a odvetila, že človek nikdy nevie.

Pán Foggy sa musel párkrát zhlboka nadýchnuť, kým sa sám presvedčil, že jej chce už dnes odhaliť svoje najhoršie zistenie. Vrátil sa od pána Fosteru krátko po obede a namiesto pozdravu pani McAndersová len pokrútila hlavou a vyhlásila, nech sa vráti neskôr.

„Maggy sa balí. Ide preč, a je to kvôli vám,“ oznámila napoly sklúčene, napoly posmešne, keď stála v ráme dverí a ľútostivo naňho pozerala. Skôr než stihol otvoriť ústa, dodala: „Ako by sme od nej mohli žiadať, aby zostala, keď dostala takú dobrú príležitosť ísť a ísť odtiaľto na mieste, kde sa nedejú tieto hlúposti?“ Hodila pohľad do miestnosti za seba a zamračila sa. „Nemohli by ste tam v pokoji rozmýšľať, už aj tak je tam dosť hluku a neporiadku. Navyše by ste si konečne mohli nájsť iné ubytovanie, pretože už o niekoľko dní by mali prísť naši ďalší priatelia a preerovali by sme, ak by sme ich mohli ubytovať v hostovskej izbe, pričom vám sa viac určite bude páčiť slušný hostinec s vlastnými priestormi.“

AUTOR:

OLIVER

ZERVAN

4. Dieľ

Tentak

Útržky zo života:
Dezedína



a Marien



Kvalita písma: hieroglyfy

14.2.2015

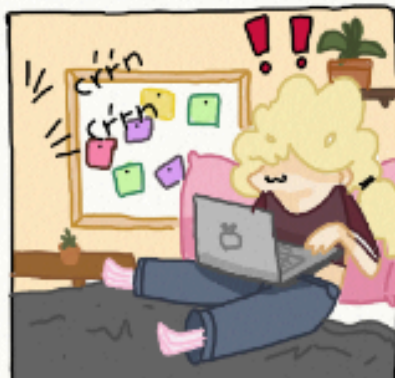
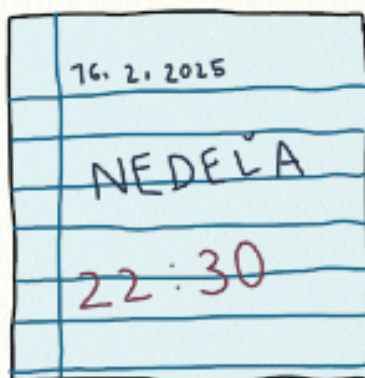
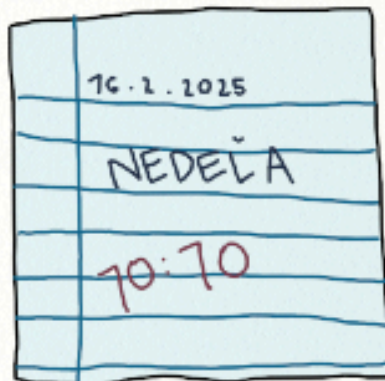
PIATOK
VEČER



15.2.2015

SOBOTA
10:10





Koniec



Jarné Novinky

HANA GONDOR



Sunrise on the Reaping/ Úsvit žrebovania:

Suzanne Collins

Azda všetci poznáme knižnú sériu Hry o život. Už 18. marca sa dočkáme nového dielu. Hoci predobjednávka knihy v slovenskom jazyku sa iba pripravuje, vieme, že pohľad slávneho Haymitcha Abernathyho na 50. hry o život bude vsutku vzrušujúci. Keď je vopred jasné, že stratíš všetko, čo miluješ, o čo máš bojovať? Svitá v ráno päťdesiatych hier o život a okresy Panem zachváti strach. Tento rok sa na počesť Quarter Quell z ich domovov vydá dvojnásobný počet kandidátov. V okrese 12 sa Haymitch Abernathy snaží príliš nepremýšľať o svojich šanciach. Keď však započuje svoje meno, vie, že na sny o budúcnosti s dievčaťom, ktoré má rád môže zabudnúť. Je odtrhnutý od svojej rodiny a lásky, prevezený do Kapitulu s tromi ďalšími súťažiacimi z okresu 12: mladou priateľkou, ktorá je pre neho takmer sestrou, známym výtržníkom a najpyšnejším dievčaťom v meste. Keď Hry začínajú, Haymitch chápe, že nemôže vyhrať. Ale je v ňom niečo, čo chce bojovať... a nechať tento boj odznieť ďaleko za smrteľnou arénou.



Denník odvážneho bojka 19 - Galimatiáš : Jeff Kinney

Devätnáste pokračovanie príbehov školáka Grega Heffleyho prináša nové príbehy a trampoty! Kto už len nepozná Denník odvážneho bojka?! Tentokrát vás Greg rozosmeje v rodinnej atmosfére. Lebo ako si už zistili Heffleyovci, široká rodina v malom plážovom domčeku a s riadnou nádielkou horúčav je recept na hotovú katastrofu! Keď už hovoríme o receptoch, babka už roky stráži ten svoj na priam božské mäsové guľičky. Podarí sa Gregovi za jednu dovolenku odhaliť všetky rodinné tajomstvá, alebo si len vyrobí poriadny malér.





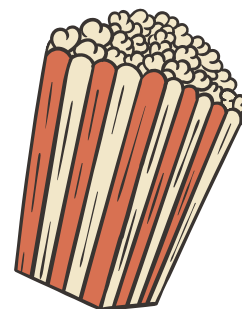
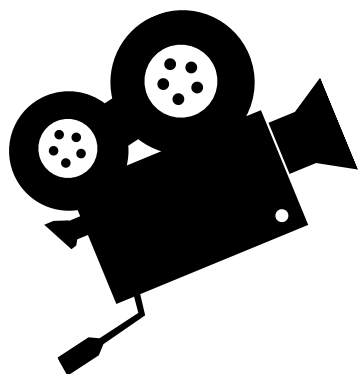
Rebelka: Misia záchrana kráľovstva

V ríši rozprávok šťastný koniec nemusí prísť zakaždým. No táto princezná je rebelka. Osud si určí sama. Táto animovaná dobrodružná komédia o svojhlavej princeznej a sile lásky zaujme celú rodinu. Byť princeznou už neznamena stáť v krásnych šatách a čakať na svojho princa či rytiera. Mladá princezná Mina vzdoruje svojmu otcovi a mení tradície – za manžela si totiž vybrala knihomola Ronana, ktorý je od princa na míle vzdialený. Keď však priletí strašidelný drak a princeznú unesie, je na Ronanovi, aby sa vydal na nebezpečnú záchrannú misiu. Mina sa ocitne v zajatí zlého čarodejníka Kezabora, ktorý už uniesol mnoho iných princezien. Každú, ktorá sa odvážila mu vzdorovať, premenil na zlatú sochu. Mina však vezme osud do vlastných rúk a vymyslí plán, ako zachrániť nielen seba a ostatné princeznené, ale aj celé kráľovstvo...



Paddington v džungli

V novom filme sa medvedík Paddington, milovník marmeládových sendvičov, vracia do Peru, odkiaľ pochádza, aby našiel svoju tetu Lucy, po jej zmiznutí z Domova pre medvedov na dôchodku. Do džungle sa vypraví s celou rodinou Brownovcov, a po ceste sa k nim pridá nový člen výpravy - lodný kapitán (Antonio Banderas) a jeho dcéra. Pri hľadaní tety Lucy však nechtiac odhalia inú veľkú záhadu... Čo skrýva džungla Peru? Podarí sa Paddingtonovi nájsť milovanú tetu Lucy? A čo potom? Príďte sa pozrieť na animované spracovanie obľúbeného rodinného filmu a dozvedte sa odpoveď na všetky tieto otázky!



Čím chcem byť?

MILLI BEHÚLOVÁ

Vítam vás pri druhej reportáži z rubriky „Čím chcem byť?“. Tentokrát som si pre vás pripravila rozhovor s endokrinologičkou Zuzanou Zúbekovou. Dúfam, že sa dozviete niečo nové a možno vás táto profesia osloví a budete nad ňou uvažovať pri výbere vašej kariéry.



Otázka č. 1: Prečo ste sa rozhodli byť lekárkou?

Pre povolanie lekárky som sa rozhodla až na konci gymnázia, napriek tomu, že v bližšom ani širšom okruhu rodiny a známych som nemala žiadneho zdravotníka. K rozhodnutiu ma viedol záujem o fungovanie ľudského tela a o možnosti, ako mu pomôcť.

Otázka č. 2: Prečo ste si neskôr zvolili práve endokrinológiu?

Endokrinológia je pododbor internej medicíny, teda vnútorného lekárstva, ktoré sa zaoberá chorobami srdca, ciev, pľúc, tráviacich orgánov, obličiek... Endokrinológia sa venuje chorobám žliaz s vnútorným vylučovaním, čo znamená, že produkty týchto žliaz sú vylučované priamo do krvi a krvným obehom sa dostávajú k cieľovým orgánom, kde pôsobia. Tieto produkty sa volajú hormóny. Patrí sem ako najznámejšia žľaza štítna žľaza, ale aj mnoho iných, ako je nadoblička, hypofýza, prištítna telieska, či vaječníky u žien a semeníky u mužov. Endokrinológ je teda lekár, ktorý sa špecializuje na diagnostiku a liečbu ochorení endokrinného systému, kam patria ochorenia štítnej žľazy (napr. hypotyreóza, hypertyreóza), obezita, poruchy rastu, osteoporóza, neplodnosť a mnohé ďalšie.

Pre endokrinológiu som sa rozhodla na základe osobnej skúsenosti, keďže po škole som začala pracovať v tíme so starším kolegom, ktorý bol práve endokrinológ. Vďaka nemu som mala možnosť detailnejšie nahliadnuť do tohto odboru, ktorý sa mi veľmi zapáčil.

Otázka č. 3: Mnohí z našich čitateľov asi nevedia, v čom vaša práca spočíva. Mohli by ste nám ju priblížiť?

Pracujem na internom oddelení veľkej nemocnice a okrem endokrinológie sa venujem aj ostatným interným pacientom. Každý môj deň je pestrý a iný. Mám na starosti pacientov ležiacich na Jednotke intenzívnej starostlivosti (JIS), ktorí sú do nemocnice privezení alebo prídu s veľmi závažným stavom, častokrát aj v ohrození života. Na JIS sa ich snažíme stabilizovať, poskytnúť im liečbu a starostlivosť, ktorá dokáže ich stav zvrátiť a zlepšiť. 2x do týždňa som aj na endokrinologickej ambulancii, kam prichádzajú len endokrinologickí pacienti. Tých vyšetrim, naordinujem im laboratórne odbery krvi, z ktorých viem stanoviť hodnoty hormónov a zistíme, či daná vyšetrovana žľaza neprodukuje príliš málo alebo naopak príliš veľa príslušného hormónu. Na základe výsledkov následne stanovujeme liečbu.

Otázka č. 4: Ako vyzerá váš deň v práci?

Každý deň je iný. Okrem práce na JIS a endokrinologických ambulanciách mám aj ďalšie povinnosti spojené s pacientmi a s interným oddelením. Každý pacient si vyžaduje individuálnu pozornosť a každý deň prináša nové výzvy.

Otázka č. 5: Baví vás vaša práca? Kebyže si znovu viete zvoliť povolanie, bolo by iné alebo rovnaké?

Svoje rozhodnutie stať sa lekárkou by som už nezmenila. Samozrejme, že človek má aj ťažšie a náročnejšie dni, keď sa stretáva s ťažko chorými pacientami, ktorým môže už len obmedzene pomôcť, a môže z toho byť frustrovaný, ale stále prevládajú pocity radosti, keď viem pacientovi pomôcť, buď ho vyliečiť, alebo nastaviť liečbu, aby sa mal lepšie a žil kvalitnejší život.

Dúfam, že som vám vďaka tomuto rozhovoru priblížila prácu endokrinologičky a že vás bavil a zaujal. Možno po tomto rozhovore zvažujete prácu lekára/ky alebo dokonca endokrinológa/ičky. A ja sa na vás budem tešiť pri ďalšom zaujímavom rozhovore.

Fašiangy

NINA PAL'OVÁ A LIANA MIKULÁŠOVÁ

Sviatok Troch kráľov a teda aj Fašiangy už sú za nami. Väčšina z nás asi pozná veľké oslavy, hostiny a radovánky, ktoré sú spojené s týmto obdobím, ale kto reálne pozná dôvod týchto veselých osláv?



Obdobie fašiangov je jedno z najfarebnejších a najveselších období roka plných zábavy, hodovania a tancov. Počas fašiangov boli takéto veľké oslavy bežné preto, lebo sa oslavoval odchod zimy a príchod jari a pekného počasia. Avšak fašiangami sa tiež ľudia pripravovali na prichádzajúci pôst.

Tradície sa odlišujú podľa regiónov, ale fašiangové masky všade symbolizujú to isté. Tieto masky sú symbolom fašiangov a majú odohnávať zimu a slúžiť, ako ochrana pred zlými duchmi.

Fašiangy tento rok

Tento rok sme sa v Bratislave mohli tešiť na oslavy, ktoré sa konali 1. marca ako bol fašiangový sprievod alebo súťaž masiek, kde boli ocenené najoriginálnejšie, najkreatívnejšie a najkrajšie fašiangové masky. Ak ste nemali vopred vytvorenú masku určite ste navštívili workshop v Starej Tržnici, kde sa takéto masky tvorili a užiti si to aj s celou rodinou.

Mesto Žilina tiež počas tohto obdobia nespí. V Žiline sa konal 21.2. fašiangový sprievod vo fašiangových maskách. Po sprievode vystupovali folklórne súbory s tradičnými slovenskými tancami. Podujatie bolo ukončené tradičným pochovávaním basy, ktoré symbolizuje koniec hodovania a prípravu na nadchádzajúci pôst.

Dúfame že ste si tohtoročné fašiangové zábavy užili a určite si nenechajte ujsť tieto zábavy aj budúci rok. :)



Maturity - otázky na študentov

JAKUB ŠPAČEK

Ako sa cítiš, keď si predstaviš, že sa blížia prijímačky na bilingválne štúdium?

Študent: Mám zmiešané pocity. Trochu sa bojím, ale aj teším. Je to veľká vec, takže to budem brať vážne, ale zároveň sa cítim trochu nervózne, lebo neviem, čo presne ma čaká.

Máš obavy z toho, ako zvládneš skúšky v cudzom jazyku?

Študent: Určite áno. Bojím sa, že keď to budem musieť povedať v cudzom jazyku, niečo zabudnem alebo to nepôjde tak hladko, ako by som chcel. Hlavne keď mám rozprávať, cítim sa trochu nervózne.

Čo ťa najviac stresuje pred prijímacími skúškami na bilingválne štúdium?

Študent: Najviac ma stresuje, že neviem, čo presne sa bude pýtať. Ani neviem, aké budú testy, a to je trošku stresujúce. A ešte aj to, či to zvládnem v jazyku, ktorý nie je môj prvý.

Myslíš si, že si dostatočne pripravený/á na jazykovú náročnosť prijímačiek?

Študent: Nie úplne. Snažím sa, ale nie som si istý, či mám všetko, čo budem potrebovať. Niekedy mám pocit, že ešte potrebujem viac trénovať, hlavne ten jazyk.

Aké pocity máš, keď si uvedomíš, že úspech na prijímačkách môže ovplyvniť tvoju budúcnosť?

Študent: Cítim veľký tlak, lebo viem, že to môže ovplyvniť moju budúcnosť. Ale zároveň je to aj motivácia, lebo viem, že ak to zvládnem, môžem ísť na školu, ktorú chcem.



Recepty

TAMARA CVEČKOVÁ



Pohár mnohých chutí:

Pomôcky:

- nôž
- krájacia doska
- isky
- váha
- lyžica

Suroviny:

- 100g sušených marhúľ
- 100g datlí
- 100g vykôstkovovaných sliviek
- 50g hrozienok
- 50g sušených brusníc
- 2 hrste vlašských orechov
- ľ tuby pika
- vyšľahaná šľahačka na ozdobu

Postup

1. Odmeraj všetky suroviny
2. Všetky sušené plody nakrájaj na rezančky
3. Pridaj hrozienka, brusnice a nasekané orechy
4. Zmes premiešaj, rozdeľ do misiek
5. Prelej ich pikaom
6. Ozdob poriadnym kopcom šľahačky
7. Dobrú chuť





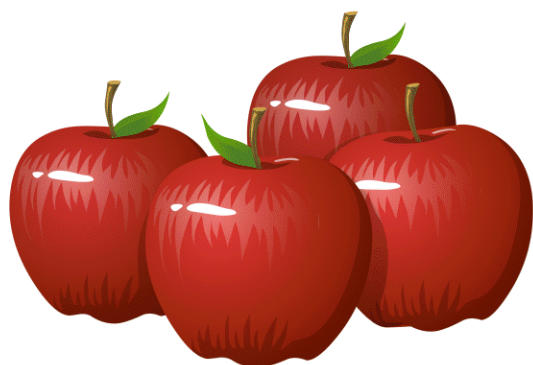
Čaj z jablkových šupiek:

Pomôcky

- škrabka na zemiaky
- rajnica
- hrnčeky na čaj

Suroviny

- šupky zo 4 veľkých jabí
- 1l vody
- 1 celá škoricca
- 4 klinčeky
- 2 badiány
- 1 citrón
- 4 pol. lyžice medu



Postup

1. Umyté jablká ošúp škrabkou na zemiaky
2. Šupky daj do rajnice s odmeranou sudenou vodou a prodaz koreniny
3. Pod pokrievkou pomaly var 5 minút
4. Odstav hrniec z ohňa a nechaj ešte 10 minút luhovať
5. Hotový čaj nalievaj cez sitko do hrnčekov
6. Do každého hrnčeka nakvapkaj asi pol lyžice citrónovej šťavy a oslad' medom alebo cukrom podľa chuťi
7. Dobrú chuť





Syrový šalát:

Suroviny

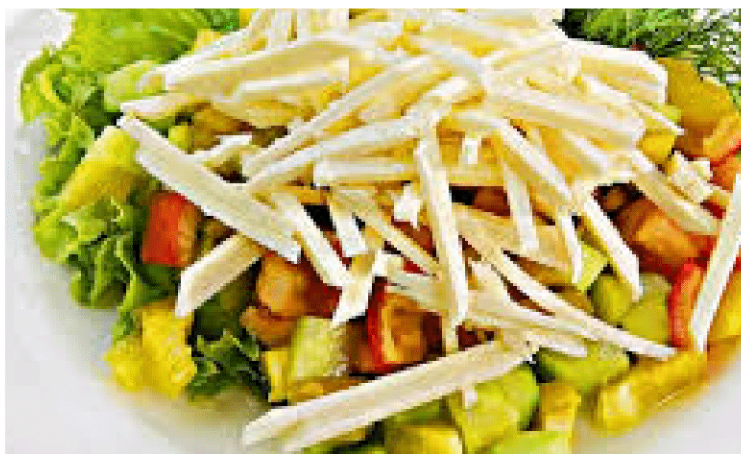
- 3 viazaničky red'koviek
- 3 jarné cibulky so zelenou vňaťou
- 250g eidamu
- 4 vajcia uvarené na tvrdo
- 250ml bieleho jogurtu
- 1 pol lyžička kryštálového cukru
- 1 lyžička soli

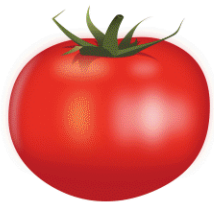
Pomôcky

- nôž
- strúhadlo
- miska
- lyžica
- vydlička

Postup

1. Red'kovky umy a nakrájaj na tenké plátky
2. Cibulku aj s vňaťou nasekaj nasekaj nadrobno
3. Vajcia ošúp a nakrájaj na kúsky
4. Syr nastrúhaj na strúhadle s najväčšími oknami
5. Všetko daj do misy, ochuť cukrom, soľou a citrónovou šťavou
6. Premiešaj vidličkou a pridaj jogurt
7. Šalát nechaj chvíľu odležať v chladničke
8. Podávaj s chlebom natretým maslom a posypaným nasekanou petržlenovou vňaťou





Plnené Paradajky:

Pomôcky

- Miska
- Nôž
- Lyžicu
- Mriežka alebo sytko
- Tanier

Suroviny

- 1kg malých paradajok
- 200g lučiny
- 100g kyslej smotany
- 1 lyžička citrónovej šťavy
- pol lyžičky soli
- 2 pol lyžice nakrájanej pažitky



Postup

1. Umytým paradajkám zrež čiapočky a vnútro vydlab malou lyžičkou
2. Paradajky polož obrátene na sitko alebo mriežku a nechaj ich pol hodiny odkvapať
3. Zaťiaľ si priprav plnku. V mise zmiešaj Lučinu s kyslou smotanou a pridaj citrónovú šťavu a soľ
4. Do nátierky zamiešaj nakrájanú pažitku
5. Odkvapané paradajky naplň nátierkou pomocou malej lyžice
6. Každú paradajku ozdob zvyšnou pažitkov a petržlenovou vňaťou
7. Naaranžuj ich na tanier
8. Dobrú chuť

Zábavné okienko - Recept

KATARÍNA ŠVANTNEROVÁ

Netradičný jahodový cheesecake s korpusom z ovsených vločiek je zaujímavou náhradou cheesecakeu s pšeničnou múkou. Korpus s ovsených vločiek obsahuje viac vlákniny a bielkovín ako obyčajná pšeničná múka je teda zdravší ako pšeničný korpus.

AKO UPIEČŤ KORPUS A PRIPRAVIŤ JAHODOVÚ PLNKU:

SUROVINY:

korpus:

- 1,5 šálky ovsených vločiek
- 1 vajce
- 1,5 PL javorového sirupu
- 1,5 PL oleja
- Necelá šálka kokosového mlieka
- Štipka soli

Plnka:

- 200g lúčiny
- 100g kyslej smotany
- 1 vanilkový cukor alebo 1čl vanilkovej esencie
- 1 šálka pokrájaných jahôd
- 2 vajcia
- 1,5 PL medu

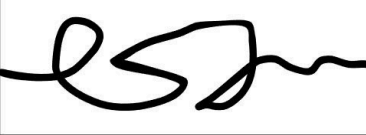
POSTUP:

Vločky necháme napučať v kokosovom mlieku 30-40 minút – mali by absorbovať takmer všetko mlieko. Potom k nim pridáme rozšľahané vajcia, javorový sirup, olej a soľ a všetko rovnomerne zmiešame. Cesto rovnomerne rozotrieme na dno formy a pečieme asi 20 minút na 180°C. Cesto vyberieme z rúry a lyžicou alebo valčekom cesto postupne vytlačíme na zvisle okraje formy aby vznikol cca 3- centimetrový okraj. Rovnomerne upravíme aj spodok korpusu. Vrátime do rúry a pečieme ďalších 10 minút na 200°C. upečený korpus vyberieme z rúry a necháme vychladnúť, zatiaľ pripravíme plnku. Do rozšľahaných vajec pridáme všetky suroviny na plnku okrem jahôd a rovnomerne premiešame. Pokrájané jahody pridáme do plnky a nalejeme ju do korpusu. Korpus s plnkou pečieme v rúre asi 50 minút pri teplote 180°C a necháme ešte niekoľko minút vo vyhriatej rúre. Dobru chuť 😊.



MEMEČKA ZO SÚŤAŽE

SKORO NIKTO STE SA NEZAPOJILI...

normálny tep	
Keď si siahnem do vrečka ne nieje tam telefón	
Keď Valášková príde do triedy s päťminútkou a je nič neviem	

normálny tep	
Keď si siahnem do vrečka ne nieje tam telefón	
Keď Žingorová príde do triedy a ja nemám domácu úlohu.	

