

ŠKOLSKÝ NEPRAVIDELNÍK

ČÍSLO 1 - 2007/2008

# MLADÝ ŠTYL



## KONFERENCIA UČITEĽOV

Dňa 21. decembra 2007 sa uskutočnila na Združenej strednej škole v Košiciach konferencia v zdokonaľovaní výučby cudzích jazykoch a odborných predmetov z rôznych stredných škôl.

Učiteľia a profesori z daných škôl prišli na konferenciu s cieľom sa podeliť o svoje nové nápady ohľadom vyučovacieho procesu na školách. Svoju tvorbu a nové možnosti vyučovania daných predmetov predviedli formou prezentácie za účelom vzdelávať študentov na nový vyučovacími formami.

Prezentácie cudzích jazykov boli vo forme testov, rôznych gramatických cvičení, doplňovačiek. Niektoré typy prezentácií boli doplnené štýlom ako využiť možnosti technického vybavenia na školách s použitím moderného postupu výučby .

Každý účastník konferencie dostal malý motivačný darček v podobe USB kľúču a CD programových systémov. To bol môj postreh študentky počas konferencie spolu s ďalšími študentkami pri organizačnej výpomoci celej konferencie.

*Erika Romanová, 4MB*



# Obsah



1 2007/2008

- 4 **Správy z Gemerskej**
- 6 **Podakovanie za podporu**
- 7 **Z činnosti ekologického a geografického krúžku**
- 8 **Likvidácia Mariny**
- 8 **Spoznaj hlavnú ulicu**
- 8 **Exkurzia v Poľsku**
- 10 **Na Sarišskom hrade**
- 11 **Studentská cvičná firma**
- 12 **Podpis zmluvy s družobnou školou**
- 14 **Výstava ProEduco**
- 14 **Predajnička SEBES**
- 15 **Mikuláš na Gemerskej aj v deťskom domove**
- 16 **Stužková**
- 16 **Olympiády**
- 17 **Sport**
- 18 **Bezpečnosť na cestách**
- 18 **Národný park Slovenský kras**
- 19 **Len tak, alebo o zmysle života**
- 19 **Ľutujem**
- 20 **12 otázok o šasti**
- 21 **Alkohol, iné návykové látky a stres**
- 22 **Čo viete o vzťahu staršom ako Kámasútra**
- 24 **Doplňovačky, Vtipovisko**

Milí čitatelia,

štyridsiatka školy je za nami a život ide ďalej. Do svojich priestorov sme prichýľili študentov a učiteľov Združenej strednej školy odevnej a textilnej na Textilnej ulici, ktorá sa zrušila pre malý počet záujemcov o štúdium. Aj u nás tieto odbory zaznamenávajú útlm a je naším šťastím,

## Editorial

že máme aj lukratívnejšie odbory. No ak to takto pôjde ďalej, kto nám bude navrhovať a žiť odevy? Asi Vietnamci...

Tým, že sme sa rozšírili, polepšili sme si aj technicky - napr. sme mohli výkonnými počítačmi vybaviť ďalšie učebne a prišli k nám učitelia, ktorí vedú robiť projekty, takže to určite ešte nie je posledné slovo. Aj konferencia na strane dva, vľavo, je jednou z projektových aktivít.

A čo žiaci? Je po polroku, tak azda ich zatrpknutosť voči nútenému presunu sa zmiernila a pomaly si zvykajú na odlišné pravidlá na našej škole. Netreba z toho robiť katastrofu, veď ide hlavne o vzdelanie, a to získate určite aj pod hlavičkou Združenej strednej školy na Gemerskej 1, veď mnohí vaši učitelia sú tu s vami.

Tu v redakcii sme troška sklamaní - očakávali sme viac príspevkov, o to viac, že pribudla "nová krv". Ale veľa sa toho nezmenilo - o chvíľu budete listovať ďalšími stranami a fľafľat, že tu vlastne nič nie je a netušíte, koľko námahy stálo aj to málo, čo sa podarilo do tohto čísla pripraviť. Na záver dúfam, že druhé číslo bude na študenstské postrehy, príbehy, poéziu a ďalšiu tvorbu oveľa bohatšie.

Vaša redakcia!

**Mladý štýl**  
študentský nepravidelník

Združená stredná škola  
v Košiciach, Gemerská 1

Vydáva: Združená stredná škola v Košiciach, Gemerská 1  
Ročník XIV. Číslo 1 Šk. rok 2007/2008

Vyrábala: Mihaľo [stm@post.sk]  
Tlač: HARLEQUIN, Košice

Web: <http://www.zssgemke.sk>  
E-mail: [zdruzss@ke.telecom.sk](mailto:zdruzss@ke.telecom.sk)

## ZAČIATOK ŠKOLSKÉHO ROKA

Tretieho septembra sa začal nový školský rok aj na stredných školách v zriaďovateľskej pôsobnosti KSK. Do lavíc zasadlo zhruba 38 100 žiakov v dennom, pomaturitnom a vyššom odbornom štúdiu.

Školský rok 2007/2008 sa začne v 83 stredných školách v zriaďovateľskej pôsobnosti KSK. Je medzi nimi 21 gymnázií, 18 stredných odborných učilíšť, 13 stredných priemyselných škôl, 8 združených stredných škôl, 7 obchodných a hotelových akademií, 6 spojených stredných škôl, 4 stredné zdravotné školy, 3 umelecké školy a 3 poľnohospodárske školy.

Odbor školstva KSK očakáva, že najviac žiakov budú mať Gymnázium Pavla Horova, Masarykova 1, Michalovce (965 žiakov), Združená stredná škola, Bocatiova 1, Košice (964), SOU dopravné, Moldavská cesta 2, Košice (941), SOU stavebné, Ostrovského 1, Košice (940), OA Watsonova 61, Košice (847 žiakov), Stredné odborné učilište hutnícke, Učňovská 5, Košice (800 žiakov), Stredná priemyselná škola dopravná, Hlavná 113, Košice (786 žiakov).

Naopak najväčšie problémy s nedostatkom žiakov majú školy zamerané na poľnohospodárstvo (stredné odborné učilišťa aj stredné odborné školy). V dôsledku nezájmu o štúdium na týchto školách, nebudú mať Stredné odborné učilište poľnohospodárske, Kapušianska 2, Michalovce a SOU poľnohospodárske, Mierová 727, Strážske v šk. roku 2007/2008 ani jedného žiaka a preto sa rušia. Väčšina ostatných zaznamenáva pretrvávajúci pokles počtu žiakov. Nízky záujem je aj o strojársku, stavebnú a textilnú odbory. Podľa druhov škôl, najväčší pokles počtu žiakov zaznamenávajú stredné odborné učilišťa.

Prvá etapa racionalizácie siete škôl a školských zariadení v zriaďovateľskej pôsobnosti KSK prináša konkrétne zmeny, ktoré sa odrazia na zlúčení viacerých škôl.

Od 1. 9. 2007 vzniká nová Združená stredná škola, Filinského 7, Spišská Nová Ves. Na základe toho sa k 31.8.2007 rušia Stredná priemyselná škola drevárska, Filinského 7 a Spojená škola, Markušovská cesta 2 s organizačnými zložkami Stredné odborné učilište nábytkárske, Dievčenská odborná škola a Stredisko praktického vyučovania.

Od 1.9.2007 vzniká nová Združená stredná škola, Partizánska 1, Michalovce. Vzniká združením SOU stavebného, Partizánska 23, SOU strojárského, Močarianska 1, SPŠ Ľ. Štúra 26, SPŠ elektrotechnickej, Partizánska 1 a Strednej odbornej školy, Kapušianska 6. Uvedené školy budú k 31.8.2007 zrušené. Zároveň dochádza k zmene adresy Stredného odborného učilišťa stavebného, Partizánska 23, Michalovce jeho presťahovaním na Kapušiansku 6, Michalovce.

K 31.8.2007 sa ruší Združená stredná škola odevná a textilná, Textilná 1, Košice, v dôsledku dlhodobého poklesu počtu žiakov. Výchovno-vzdelávací proces pre žiakov školy bude od 1. 9. 2007 zabezpečovať Združená stredná škola, Gemerská 1, Košice.

K 31. 8. 2007 sa rušia Stredné odborné učilište poľnohospodárske, Kapušianska 2, Michalovce a Stredné odborné učilište poľnohospodárske, Mierová 727, Strážske, z dôvodu nezájmu o štúdium na uvedených školách. V školskom roku 2006/2007 mali tieto školy posledných absolventov a do prvého ročníka pre školský rok 2007/2008 sa nikto neprihlásil.

Od 1.9.2007 zahájí svoju činnosť novovytvorené Učilište, Sídlisko Breziny, Prakovce. Ide o učilište pre žiakov s neukončeným základným vzdelaním. Škola bude existovať ako organizačná zložka Spojenej školy Prakovce.

Text: Zuzana Bobriková

<http://kosice.regionet.sk/KSKWeb/2007824141631591.htm>



# Správy z Gemerskej

## JE NÁS TROCHA VIAC

Od 4. septembra sme sa teda zlúčili s textilnou združenou strednou školou a snažíme sa z toho urobiť jeden kolektív, ak môžeme hovoriť za všetkých. Zatiaľ k tomu niet veľa príležitostí. Najlepšie sa medzi sebou asi poznajú učitelia, pretože niektorí už pracovali na Gemerskej, iní zas odtiaľ odišli alebo naopak, prišli už dávnejšie z Textilnej.

Niektorí žiaci z Textilnej (možno všetci, ale poznám len niektoré názory) priam žiاليا za bývalou školou, kde im bolo "lepšie" - samozrejme podľa ich meradiel. Žiaci z Gemerskej ocenili techniku, hlavne počítače, ktoré im umožňujú prakticky bezproblémovú



prácu a hlavne ich obľúbený internet oveľa pohodlnejšie využívať (ó, ten pोकec! :)

Podľa môjho názoru to, čo každý získal, prevažuje nad stratami, a ak si to všetci uvedomíme, budeme sa snažiť naše vzťahy zlepšovať.



## RIADITELSKÝ SUMMIT



Prvé stretnutie riaditeľa školy z XV. Pobvodu Budapešti pána Istvána Molnára a riaditeľky školy Mgr Ingrid Sedlákovej sa uskutočnilo 6. 9. 2007. Stretnutie v sa uskutočnilo s cieľom dohodnúť možné oblasti spolupráce medzi školami.

Na základe predbežnej dohody bude pripravený text zmluvy o spolupráci, ktorá by mala byť (bola, viď ďalej) podpísaná 17. 11. 2007 v Budapešti na Plese srdečne pozval na tento ples riaditeľku

podnikateľov. Pán riaditeľ István Molnár školy, pedagogických pracovníkov a študentov, ktorí sa zúčastnia kultúrneho programu. Spolupráca škôl by mohla byť realizovaná v rôznych oblastiach (jazykovej, športovej, kultúrnej, vzájomné výmeny pedagógov a študentov predovšetkým cez projekty vzájomnej medzinárodnej spolupráce).

Viac informácií o Budapeštianskej škole Károly Roberta nájdete na ich stránke:

<http://www.karolyrobertiskola.hu>

(sak)



## MÓDA NA HLAVNEJ

Na košickej Hlavnej počas pekného jesenného septembrového dňa mohli okoloídúci obdivovať modely odevov v retroštýle pochádzajúce z dielni našej školy. Väčšina modelov pochádza z bývalej ZŠŠ na Textilnej. Pod vedením Ing. Dulovičovej sme prispeli do programu tejto akcie:



"V nedeľu, 23. septembra, dali košičkí oceľári verejnosti na Hlavnej ulici vedieť, že uvádzajú do prevádzky najvýznamnejšiu investíciu v histórii fabriky - pozinkovacia linku č. 3. Dobrou zábavou, skvelou hudbou a pesničkami, módnou prehliadkou i súťažami. Postarali sa o to formácia Bratislava Hot Serenaders, Zdenka Predná i **dievčatá zo Strednej združenej priemyselnej školy na Gemerskej ulici v Košiciach.**"

(citát z *Ocele východu*, [www.uske.sk/ov/2007/0739003s.htm](http://www.uske.sk/ov/2007/0739003s.htm))

Všimli ste si, že novinári nevedia, akú školu majú v meste? Ale už sme ich na to upozornili.

## BALTÍK NA TURGENEVKE

Baltík, celým menom programovací jazyk BALTAZAR je objektovo orientovaný programovací jazyk, ktorého použitie a výhody nám prišiel predviesť sám jeho stvoriteľ - pán Soukup com septembra. V učebni informatiky sme sa do-zvedeli, že **"Baltík používa programovací jazyk na úrovni štandardných programovacích jazykú (Basic, Pascal, C apod.), ale veškeré príkazy jsou namísto textu zobrazeny ve formě názorných grafických ikon. Baltík je tak prvni skutečně mezinárodní obecný programovací jazyk.**

Z Baltíka mají žáci později umožněn snadný přechod na programovací jazyky typu C, C# (Java, JScript), ale i Pascal nebo Basic."

Áno, je to česky, aj pán Soukup "mluvil". Vyzeralo to zaujímavo, škoda že sa na našej škole neučí programovanie aspoň touto formou, iste mnohí z vás ľutovali :) Baltík je podporovaný Info-vekom a Infovek podporuje nás.



## DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ

Konal sa práve počas imatrikulácie, ba možno práve niektorí z prvkov súťažiaci či povzbudzujúci neďaleko v telocvični sa pred prihlásením sa na našu školu boli pozrieť, ako to tu vyzerá, na DOD - dni otvorených dverí.

Hlavná propagačná časť sa nachádzala vo vestibule a v zborovni, ale kto chcel, mohol sa porozprávať s niektorými profesormi, zástupkyňami aj s pani riaditeľkou, ktorá tejto akcii venovala svoju osobnú prítomnosť.

Vo vestibule boli pripravené mini-pracoviská manikérov-pedikérov, kaderníkov, kozmetičiek aj záhradníkov, výstavy odevníctva, videoprojekcia atď; už chýbala iba nejaká hudobná skupina. Možno nabudúce. Najväčší záujem bol tradične zo strany dievčat a hlavne o kadernícke a kozmetické odbory.



## IMATRIKULÁCIA

Naša imatrikulácia je trochu odlišná od iných. Nerobíme diskotéky, na tie aj tak chodíte tam, kde sa vám viac páči.

U nás sa súťaží o torty. Prváci si môžu vyskúšať pri súťažiach, čo ich čaká vo vlastnom odbore a čo budú robiť ich spolužiaci. No, nie celkom všetko, len po jednej disciplíne. Za každú úlohu sú body a za body torta. Málo bodov, malá torta. Ale tá veľká torta stojí za námahu. Hodnotia triedni učitelia - dúfame, že objektívne.

Tohoročná IMATKA sa konala 30. októbra dopoludnia, pred jesennými prázdninami. Zúčastnili sa jej triedy 1. A kozme-tičky (triedna RNDr. Petkaničová), 1. D manikér-pedikér; kaderník (Mgr. Szilásiová), 1. E kaderník (Mgr. Ballayová), 1. I kozmetička a vizážistka (Mgr. Hajduková), 1. J kozmetička a vizážistka (Mgr. Majerčíková), 1. G obchod a podnikanie (Ing. Maťašová).

Ďalšie foto je ešte na školskom webe, kým nebude ďalšia imatka.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1A	2	3	4	5	5	4	25	4		
1D	4	1	4	3	5	3	20	6E		
1E	3	2	4	3	4	5	21	5		
1G	5	6	5	4	3	3	26	3		
1I	6	5	5	3	3	6	31	1		
1J	6	4	6	8	6	3	13	2		

Výsledky, víťazne družstvo a trieda 1. I so sladkou cenou



OBČIANSKE ZDRUŽENIE  
D O M O V  
V R O D I N E

Kostolianska 55, KOŠICE  
040 01, tel. 0908 313809

IČO: 355 448 64

DIČ: 2021645670

č.ú. OTP 789 35 93/5200

E-mail: [domovvrocine@pobox.sk](mailto:domovvrocine@pobox.sk)



Združená stredná škola  
Gemerská 1  
Košice

### Podakovanie za podporu.

V mene OZ Domov v rodine úprimne a čo najsrdečnejšie ďakujeme vedeniu školy  
a študentom za pomoc pri verejnej zbierke

## DEŇ PODPORY NÁHRADNÝCH RODÍN 20.09.2007

Študenti Vašej školy vyzbierali

3.224,50,- Sk.

Spolu s ostatnými dobrovoľníkmi v Košiciach sa zatiaľ podarilo vyzbierať  
celkom 65 064, 50 Sk, z čoho najúspešnejšia je škola  
Gymnázium Šrobárova, ktorá vyzbierala 18 136, 50 Sk.

Najúspešnejšia dvojica bola Žatkovič a Urbaník z gymnázia na Šrobárovej ulici a  
vyzbierala 2656,- Sk.

Veríme, že spolu s inými akciami na podporu a propagáciu náhradného rodičovstva  
docielime zmenu postojov verejnosti k „nechceným deťom“ a získame dostatok  
skutočných rodín pre opustené deti.

Ďakujeme a tešíme sa na spoluprácu v nasledujúcich ročníkoch verejnej zbierky  
DŇA PODPORY NÁHRADNÝCH RODÍN.

S pozdravom

  
Ing. arch. Eva Lorenzová  
statutár OZ Domov v rodine

# Ekologický & geografický krúžok

## Zo zápisníka ekologického a geografického krúžku

Dňa 22. 9. 2007 sa členovia ekologického a geografického krúžku zúčastnili exkurzie na poznávanie húb v našich lesoch. Exkurzia bola určená začiatočníkom, ktorí huby takmer nepoznajú. Podľa atlasu húb sme si určovali názvy húb. Popísali sme si najdené huby a taktiež aj spôsob ich prípravy a konzumácie. Po peknej prechádzke nasledoval oddych pri ohníku na Bankove.

Dňa 30. 9. 2007 sa zúčastnili členovia uvedených krúžkov zaujímavej turistickej akcie na poznávanie Národného parku Slovenský raj. Územie Slovenského raja bolo vyhlásené za národný park v roku 1988. Patrí medzi oblasti Slovenského rudohoria. Na západe hraničí s Nízkymi Tatrami, na severe s Hornádskou kotlinou, na juhu s horným tokom Hnilca. Najvyšší vrch v Slovenskom raji je Ondrejisko (1270 m). V súčasnosti patrí skoro tretina územia do najvyššieho stupňa ochrany. Tvorí ho 11 národných prírodných rezervácií - Kysel, Piecky, Sokol, Suchá Belá, Prielom Hornádu, Tri kopce, Holý kameň, Hnilecká jelšina, Stratená, Vernárska tiesňava a Zejmarská roklina.

Náš záujem pritiahli hlavne lúčne planiny a výhľadový vrchol Tomášovského výhľadu. Po zdolaní vrcholu Tomášovského výhľadu sme si preverili našu odvahu na vysutých stupačkách nad Hornádom. Úchvatnými chodníkmi Kláštornej rokliny s početnými rebríkmi a vodopádmi sme sa dostali k historickému miestu



Kláštorka. Unavení, ale šťastní a plní zážitkov sme sa vrátili do východiskového bodu - na Čingov.

Účastníci turistickej akcie odchádzali domov spokojní s presvedčením, že určite aj ostatné rokliny Slovenského raja stoja za to, aby sme ich navštívili.

(bea)



## LIKVIDÁCIA MARÍNY

Z dôvodu nerentability prevádzky a zájmu pre malý záujem o štúdium bola zrušená prevádzka čistiarene na Továrnskej ulici, známa pod názvom Marína. Vlastnými silami, šikovnosťou údržbárov a školníka a pár učiteľov sme v septembri vytlačili von ťažké stroje a zariadenia a žeriav ich naložil na nákladné auto.



Priestory s výhodnou plochou v centre mesta zostávajú v našej držbe a slúžia teraz odbornej praxi kozmetičiek-vizážistiek, ktoré sa sem presťahovali z budovy na Turgenevovej ulici.

(mih)

## SPOZNAJ HLAVNÚ ULICU

### (Exkurzia v Košiciach)

Dňa 08. 10. 2007 sme sa MY, študenti 4. MB, zúčastnili zaujímavej exkurzie po našej Hlavnej ulici v Košiciach, ktorá sa uskutočnila vďaka páňovi učiteľovi Ing. Albínovi Sakalovi a pani sprievodkyni PhDr. Marte Szentirmaiovej. Bližšie sme sa oboznámili s pamiatkami, o ktorých sme doposiaľ netušili. Najviac sa nám do pamäte vryli niektoré kuriózne pamiatky. Do nedávna sme netušili, že sa na Hlavnej ulici (pri bývalom hoteli Slovan) nachádza poštová schránka, ktorá je funkčná ešte aj dnes. Kuriózitou na nej je, že na jej vrchu sa



nachádza vrana, ktorá symbolizuje starú prezývku Košičanov "Vraňare". Ďalšou kuriózitou, o ktorej sme tiež nevedeli, bol Žobrakov dom, ktorého názov vznikol trochu netradičným spôsobom

V minulosti žil v Košiciach žobrák, ktorého ľudia ľutovali a dávali mu peniaze, z ktorých si nakoniec postavil dom v centre mesta, kde žili len bohaté rodiny. Ďalšími pamiatkami sú napríklad vydláždený chodník v tvare hradieb, budova Slávie, Morový stĺp, socha koňa na Zvonárskej ulici, známe Divadlo Janka Borodáča, Dóm sv. Alžbety a mnohé iné.

Veronika Prokopová, Veronika Sorgerová, Peter Hudák  
4. MB



## U SEVERNÝCH SUSEDOV

### (Tematický zájazd)

V dňoch 8. a 9. októbra 2007 sme sa my, žiačky 3. H triedy spolu s niektorými zástupcami z 1. G, 3. G a 1. E triedy, zúčastnili školského tematicko - poznávacieho zájazdu v Poľskej republike, kde sa zúčastnila aj pani Moyzesová, Maťašová a Ballayová.

Našou prvou zastávkou bol koncentračný tábor **Osvienčim - Brzezinka**, ktorý je dnes múzeom spravovaným poľským ministerstvom kultúry. Patrí do zoznamu svetového dedičstva UNESCO. S úctou sme si prezreli tento najväčší, no zároveň najsmutnejšie známy koncentračný tábor, ktorý nacisti vybudovali neďaleko Krakova a nazvali ho Auschwitz. V rokoch 1940 - 1945 v ňom popravili vyše milióna nevinných ľudí. Veľkú väčšinu z obetí tvorili Židia, ale boli medzi nimi aj Poliaci, Slováci, Rómovia a ruskí zajatci. Pri pohľade na zástup barakov a pri prehliadke jednotlivých miestností sme si uvedomovali, v akých ťažkých a krutých podmienkach museli väzni žiť.

Počas našej cesty v Poľsku sme popri návšteve Krakova nezabudli navštíviť ani soľnú baňu **Wieliczka**. Napriek tomu, že už bol október a vrchol turistickej sezóny bol za nami, schádzalo sa tu veľa turistov. Nielen Poliaci, ale aj Angličania, Japonci, Nemci, Česi a my. Výhodou bolo, že baňa funguje celoročne, a teda sme si ju i v čase našej návštevy mohli pozrieť. V úvode sme absolvovali "atrakciu" v podobe 380 schodov. Po ich prekonaní sme sa dostali na prvé poschodie, 64 metrov pod zemou. Soľná baňa má 9 poschodí, ktoré siahajú až do hĺbky 327 metrov. Trasa, ktorú sme prešli, mala "len" 2,5 kilometra. To "len" znamená preto, lebo chodníky pod zemou merajú spolu 259 kilometrov. Teplota vzduchu sa po celý rok drží na úrovni cca 14 stupňov Celzia. Ťažbu soli začali v 13. storočí a vyťažili z nej







7,5 milióna metrov kubických. Od roku 1992 sa vo Wieliczke prestala ťažiť soľ. Dôvodom bola jej historická hodnota, ktorá dostala prednosť pred hospodárskym významom. Soľná baňa tvorí podzemné mesto, pamätník vytesaný do soli. V roku 1994 ju zapísali do Prvého zoznamu svetového dedičstva. S podzemnou turistikou vo Wieliczke začali už v 15. storočí. Medzi známe osobnosti, ktoré ju navštívili, patria napríklad Mikuláš Kopernik, Johann Wolfgang Goethe, či Frederik Chopin.

Naša exkurzia trvala asi dve a pol hodiny. Počas nej sme videli snáď všetko, čo môže Wieliczka turistom ponúknuť. Podzemné jazierka so slanou vodou, ťažobné komôrky, banské stroje a zariadenia, podzemnou klímou výborne zakonzervované stáročné drevené konštrukcie a pod. Videli sme priam neuveriteľné podzemné kaplnky so sochami a reliéfmi,

samozrejme zo soli. Ich autormi sú baníci, ktorí stáročia pracovali pod zemou. Vďaka pozitívnemu vplyvu podzemnej klímy na organizmus baníkov, sa tu zriadili dve sanatóriá pre deti trpiace na alergie, choroby horných dýchacích ciest a astmou.

Po náročnom, no veľmi zaujímavom dni sme si unavení večer sadli do autobusu, aby sme sa z Poľska premiestnili späť na Slovensko. V Ždiari, kde sme boli ubytovaní sme si oddýchli a nabrali nové sily, pretože nás ráno čakal zase bohatý program - **Belianska jaskyňa, Dreveník a Spišský hrad**.

Cestou na Spišský hrad sme sa zastavili pri Belianskej jaskyni, kde sme si urobili aspoň pamätnú fotografiu pri informačnej tabuli. Po výklade p. Maťašovej z autobusu sme sa oboznámili s prostredím Spiša a v diaľke nás vital pohľad na Spišský hrad. Rozdelení do dvoch skupín sme sa vybrali pozrieť si krásy Spišského hradu a Dreveníka. História Spišského hradu nám priblížila pani sprievodkyňa, ktorá nás zaujala svojím rozprávaním o panovníkoch aj o udalostiach, ktoré sa na hrade odohrali. Súčasťou prehliadky bola aj návšteva múzea, mučiarny a kaplnky vo vnútri hradu. Z hradieb sme videli krásnu prírodu Dreveníka, okolité dedinky a v diaľke sa vynímajúce múry Spišskej kapituly. Prekrásnu prírodu Dreveníka si vychutnávala druhá skupina, ktorá si obzerala travertínové kopy a výhľad na Spišský hrad a okolie. Plní zážitkov sme sa tešili na Spišský salaš, kde sme si v príjemnom prostredí vychutnali špeciality spišskej kuchyne. Napapkaní sme zamierili na diaľnicu smerom do Košíc, na ktorej si vyžiadala osobnú zastávku p. Moyzesová (citrón, citrón...). Vo veselej nálade a pri plnom zdraví sme sa vrátili do Košíc.

Vypracovali: Ing. Eva Moyzesová, V. Zvijáková (3. H), Veronika Prokopová, Veronika Sorgerová, Peter Hudák (4. MB)

# Šarišský hrad

(Exkurzia na hrad Zoros - Veľký Šariš)



Patrí k najvýznamnejším pamiatkam SR, je dominantne situovaný na kužeľovitom kopci (nadmorská výška 570 m), ktorý prevyšuje svoje okolie o 270 m. Ako ukázal výskum, najstaršie osídlenie hradu je zaznamenané už od doby neolitickej. V 13. storočí sa začala výstavba nového hradu s dominantným situovaním hradnej veže. Historické udalosti 13. a 14. storočia zasiahli aj do stavebných úprav hradu - rozšírili ho a opevnili novým, viac ako 2 m širokým hradbovým murivom. Jeho plocha sa viac ako zdvojnásobila. Areál mal rozmery 50x32 m. Z konca 14. stor. sa zachovala písomná zmienka o tom, ako vtedajší kastelán hradu nútil svojich podanných z Malého Šariša, Kojatic, Župčian do prác spojených s prestavbou hradu. V priebehu 15. storočia hrad opäť zmenil svoju podobu a prispôbil sa novým podmienkam a stavebným trendom. V 16. stor., keď mnohé hrady strácali svoj pevnostný význam, na hrade Šariš dochádza k posilneniu jeho obranného systému. Vynútila si ho hrozba Turkov pri Moháči a presun provinčných orgánov z kráľovského domu v Košiciach na hrad Šariš. V tom čase hrad údajne vydržoval okolo 200 pešiakov a patrilo mu približne 258 ha z celkového počtu 1029 part v Šarišskej župe. Mal značný počet munície.

Nachádza sa na skalnatom brale na pravom brehu rieky Torysy. Hrad bol mimoriadne rozsiahly. Dá sa predpokladať, že nadväzoval na Slovánske hradisko. Stal sa kráľovským hradom a sídlom hradného ispanstva. Po tatárskom plene bol vybudovaný ako kamenný.

Hrad sa prvýkrát spomína pod menom Sarus. Postavili ho na ochranu dôležitej obchodnej tzv. Toryskej cesty. Už od začiatku bol kráľovským hradom. Bol sídlom kráľov v čase, keď sa zdržiavali v Šariši. Nový kamenný hrad, najmä jeho mohutnú hranolovú vežu, postavili po vpáde Tatárov. Prvým známym hradným ispanom bol Michal (1254). Postupnou feudalizáciou

krajiny prešiel aj tento kráľovský hrad do majetku feudálnych rodín - prvými boli Soósovci. Jadro hradu pochádza z 13. storočia a opevnenie niekdajšieho predhradia zo 16. storočia. Hrad po nešťastnom výbuchu v roku 1660 pomaly pustol a v roku 1687 dal poškodené budovy podpáliť sám hradný kapitán. Odvtedy leží v ruinách.

Hrad pozdĺžneho pôdorysu s rozlohou 4,5 ha a dvoma nádvoriami bol prístupný bránou s padacím mostom. Vstup chránila mohutná delová bašta. Rozsiahle nádvorie obklopoval asi 10 m vysoký kamenný múr s baštami, vežami a bastiónmi. Pri stavbe vonkajšieho opevnenia použili valy predhistorického hradiska. Horný hrad, tvoriaci jadro areálu, má vlastné opevnenie pozdĺžneho tvaru, so zaoblenými rohmi. V jeho strede stojí asi 28m vysoká hranolová veža, prístupná len vo výške prvého poschodia. Pri veži stál palác s rytierskou sieňou a ďalšie obytné priestory. Hospodárske a obytné budovy pre vojsko, hradné stráže a zamestnancov stáli na dolnom nádvorí.

Z hradu dodnes stojí kamenné obvodové murivo jednotlivých objektov (veže, bašty, palác a opevnenie), miestami so zachovanými otvormi bývalých okien a vstupov. Na niektorých sa zachovala renesančná omietka.

Naším východiskom pre návštevu Šarišského hradu bola obec Veľký Šariš, kam sme sa 22. októbra dostali autobusom MHD z Prešo-va. Z obce Veľký Šariš sme pokračovali po asfaltovej ceste vedúcej do obce Medzany. Po 15 minútach chôdze po pravej strane odbočuje poľná cesta (na rázcestí je križ) k záhradkárskej kolónii. Asi 100 metrov za rázcestím je umiestnená turistická tabuľa, popisujúca históriu hradu. Od nej sme sa vydali po značkovanvej trase (úzka asfaltová cesta) priamo na hradný kopec. Výstup trval niečo vyše hodiny a sprievodcu nám robil domáci psík. Hrad je veľmi rozsiahly. Nachádza sa v ňom veľmi veľa veľkých plôch i malých zákutí, malých ohnísk, ale aj veľké ohniská pre väčšie skupiny ľudí. Stanovanie, zakladanie ohňa nie je zakázané. V prípade dažďa hrad obsahuje aj niekoľko zastrešených častí. Našťastie sme ich neboli nútení využiť, aj keď pár kvapiek nás upozornilo, že už nie je leto, ale začína chladná jeseň.

Po krátkom oddychu a prehliadke zručanin sme sa strmou skratkou dostali do



dediny a tam na železničnú stanicu, kam nás odprevadil aj náš štorňohý sprievodca.

Tam sme si ešte pozreli historický parný rušeň Mlinskú džurku z r. 1882 - najstarší zachovaný parný rušeň na Slovensku. Boli sme radi, že do Košíc nás odviezla moderný elektrický, inak by nám cesta netrvala hodinu, ale aspoň trikrát toľko.

(mih)

# CAMELIA S. R. O.

(Cvičná študentská firma)

Každý z nás po skončení štúdia túži, viesť spokojný a plnohodnotný život. Mať rodinu, priateľov, milujúcich manželov a manželky. Nájsť si lukratívne miesto, prácu, ktorá by nás bavila a pri ktorej by sme nemuseli beznádejne siahnuť hlboko do vrecka. Pre splnenie tohto sna študujeme, chodievame na rôzne kurzy, robíme si vodičák... Vynakladáme množstvo úsilia, len aby sa splnil náš sen.

Byť vlastníkom, spoluvlastníkom, alebo zamestnancom veľkej firmy by nebolo zlé. Ako a kde začať? ČO všetko je potrebné na založenie firmy? To nás len tak niekto nenaučí. Až raz niekto dostal nápad a vytvoril súťaž cvičných firiem.

Študenti stredných škôl si tu majú možnosť vyskúšať založiť, viesť, alebo pracovať vo firme. Do tejto akcie sa každý rok zapája aj naša škola. Tentoraz to boli študenti odboru obchod a podnikanie 3. G triedy, pod vedením pani profesorky Kovaľovej a pani profesorky Maťašovej. Študenti sa na otvorenie cvičnej firmy "Camelia s.r.o.", ktorá sa zaoberala módou a vizážou, pripravovali necelé dva mesiace.

Vyrábalo sa množstvo rôznych druhov vizitiek, pozvánok na módnu prehliadku, roztomilé malé klobúčiky s logom našej firmy, na ktorých by sa nevedel krajčír zasmiať, pretože občas študentom vznikali namiesto klobúčikov podivné telesá. No snaha tu bola. Najobťažnejšou úlohou bolo vytvoriť podnikateľský plán, či pútavú prezentáciu. Nakoniec sa aj s touto úlohou študenti dobre popasovali.

**Medzinárodný veľtrh cvičných firiem** bol názov výstavy, ktorá prebiehala počas dvoch dní (25. - 26. október) v hoteli Centrum.

Nastal deň "D" (25. október 2007 - štvrtok), čas, ktorý nám bol pridelený na výzdobu stánku s číslom 11. Magické číslo skladajúce sa z dvoch jednotiek. Dodávalo nám nádej na úspech, i keď konkurencia bola veľká. Do súťaže sa zapojilo 29 cvičných firiem zo Slovenska, Poľska, Maďarska a Česka.

Súťažilo sa v šiestich disciplínach :

- \* Hlavná cena
- \* Najlepšia cvičná firma
- \* Najkrajší stánok
- \* Najlepší prezentant / prezentantka
- \* Najlepší katalóg
- \* Najlepšia elektronická prezentácia

Porota nemala ľahkú úlohu, originálne nápady sa predbiehali navzájom.

Nakoniec aj "Camelia s.r.o." upútala porotcov a možno práve magická 11-ka nám zabezpečila 1. miesto o najkrajší stánok. Radosť z úspechu znásobila aj cena, ktorú študenti našej školy vyhrali. Tou cenou je 3-dňový pobyt od Východoslovenskej vodárenskej spoločnosti na Slovensku podľa výberu.

Snaha sa vyplatila. Študenti si odniesli poučné, zaujímavé skúsenosti, nenahraditeľné zážitky a výhru. Naučili sa profesionálnemu vyjadrovaniu na verejnosti, propagovaniu svojich záujmov a činností aj komunikácii so zákazníkom. Čo im v živote neuškodí, ba možno im pomôže v ich budúcej kariére.

Možno už o rok ZŠS - Gemerská znova prekvapí na tomto medzinárodnom veľtrhu cvičných firiem a prinesie si zo súťaže ďalšie krásne umiestenie.

Eva Szücsová, 3. G



## PODPIS ZMLUVY

Na septembrovej návšteve riaditeľa budapeštianskej družobnej strednej školy - Hospodárskej školy Karola Róberta - bola prejednaná dohoda o spolupráci, dohodnuté stretnutie a oficiálne podpísanie zmluvy o spolupráci medzi školami práve na november, a to na podnikateľskom plese, ktorého sa mala zúčastniť, a aj zúčastnila výprava z našej školy. Treba povedať, že základy tejto spolupráce pochádzajú zo ZSS na Textilnej a dúfame, že po našom zlúčení budú úspešne napredovať, čo sa týka výmenných pobytov, jazykových táborov a ďalších spoločných aktivít.

Naši žiaci zabezpečili kultúrne vystúpenie v rámci plesu podnikateľ'ov 15. budapeštianskeho obvodu.

Účastníkmi boli Ing. Jakubčáková, Ing. Sakal, Ing. Dulovičová, Ing. Kapolková, Bc. Zet'áková, Bc. Fucsková, Mgr. Sedláková a 25 študentov

Program:

16. 11. 2007 - prvé kontakty, prehliadky školy, beseda s vedením.

17. 11. 2007 - generálka programu a večerné vystúpenia - módna prehliadka v dvoch vstupoch a ukážky body-artu odboru kozmetička a vizážistka, slávnostná signácia zmluvy

18. 11. 2007 - činnosť v pracovných skupinách - konkretizácia ďalšej spolupráce a tvorba kalendára podujatí na rok 2007-2008

Ako vnímala toto dianie v skratke žiačka našej školy, si môžete hneď prečítať.



Boli ste už niekedy v Budapešti? My áno! Tak ako každý rok (počas trvania partnerstva škôl) sme sa aj teraz zúčastnili na módnej prehliadke, ktorú sme pripravili pre našich maďarských priateľov. Konala sa 16.-18. novembra 2007 na 15. Plese podnikateľov.

Prvý deň nás hneď privítali zábavou vo forme diskotéky, rôznych zaujímavých a zábavných hier. Ponúkali nás koláčmi a kadejakými dobrôtkami. Ako veľké prekvapenie nasledovala prechádzka po nočnej Budapešti. Boli to nádherné pohľady na rozsvietené budovy, ktoré vyzerali ako nejaké veľkolepé paláce. Druhý deň sme mali gene-

rálku a nasledovali "stresujúce" prípravy na ples. Nervózni, ale aj vzrušení sme predvádzali všetky kolekcie a pripojili sme sa k dobre naladeným zabávajúcim sa účastníkom plesu.

Ráno nás vypevadili s milými darčekmi na pamiatku a čakala nás dlhá päťhodinová cesta domov autobusom. Príjemne unavení sme niektorí v autobuse aj zaspali, iní zase spomínali na prežité zážitky.

Boli to super tri nezabudnuteľné dni a keby som mala možnosť ísť znovu, tak určite pôjdem.

Mimka Holodová, 4.MB





## EGYÜTTMŰKÖDÉSI SZERZŐDÉS zmluva o spolupráci



amely kötöttetett a kassai EGYESÍTETT KÖZÉPISKOLA és a budapesti  
KÁROLY RÓBERT KERESKEDELMI, SZAKKÖZÉPISKOLA,  
ÁLTALÁNOS ISKOLA és ÓVODA között.

Uzavretá medzi Zdrúženou strednou školou v Košiciach a Strednou odbornou hospodárskou  
škoulou, základnou školou Karola Róberta Budapeštianskom obvode.

Mi, a kassai és budapesti iskola vezetői, a szerződés aláírói vállaljuk, hogy az iskolák közötti együttműködést a következő tartalommal öltjük ki.

Megszervezzük a diákok és tanárok cserélőtatását, amely iskoláink pedagógiai munkájának megismerését segíti elő.

Cserélőtatást, táborozást szervezünk:

- diákönkormányzatoknak,
- pedagógusoknak
- iskolát támogató felnőtteknek.

Közös ünnepeket szervezünk

- karácsony, díszróter
- névadónk napja alkalmából.

Az éves eseménynaptárt minden év  
Kereskedők Bálján rögzítjük.

  
Molnár István  
elnök-igazgató  
Károly Róbert Iskola

My, vedenie košickej a budapeštianskej školy, signatári tejto zmluvy, vyhlasujeme, že spolupráca medzi našimi školami sa bude realizovať s nasledovným obsahom:

Zorganizujeme výmenné pobyty študentov a učiteľov, ktoré umožnia spoznať pedagogický proces na našich školách.

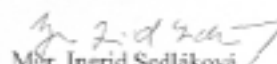
Zrealizujeme výmenné pobyty, spoločné tábory:

- pre študentský parlament
- pre pedagógov
- pre dospelých podporujúcich školu.

Zorganizujeme spoločné oslavy:

- Vianoce a zabíjačková hostina
- pri príležitosti dňa patróna Karola Róberta.

Ročný kalendár podujatí zosúlodíme každoročne pri príležitosti konania Plesu podnikateľov.

  
Mgr. Ingrid Sedláková  
riaditeľka  
ZŠŠ

## PRO EDUCO KOŠICE

Poprední východoslovenskí zamestnávateľia, ako je U.S. Steel Košice, Východoslovenská energetika, či spoločnosť T-Systems, ale aj vysoké a stredné školy a personálne a vzdelávacie agentúry nechýbajú v nomenklatúre výstavy na pomoc pracovnému trhu, vzdelávaniu a informatizácii PRO EDUCO, ktorá bola 20. až 22. novembra v košickom Dome techniky.

Ide o projekt, ktorý má ambíciu vyplniť medzeru na trhu výstav, týkajúcich sa kariéry a vzdelávania, uviedol pre TASR za organizátorov Branislav Koniar zo spoločnosti Progress Promotion.

"Záverom je ukázať žiakom a študentom v čase pred podávaním prihlášok možnosti a smerovanie ich ďalšieho vzdelávania," povedal Koniar. Ako spresnil, ďalšou cieľovou skupinou sú študenti posledných ročníkov vysokých a stredných škôl, ktorí hľadajú uplatnenie na trhu práce a svoje predstavy môžu konfrontovať s ponukou zúčastnených zamestnávateľov a personálnych agentúr. Medzi vystavovateľmi boli aj ďalšie vzdelávacie inštitúcie, ktoré predstavili projekty v oblasti mimoškolského vzdelávania.

Súčasťou výstavy bola konferencia Ako ďalej s ľudskými zdrojmi, na ktorej predstavili svoje skúsenosti a moderné formy práce s ľudským potenciálom manažéri z Česka a Slovenska.

(TASR)



## PREDAJNIČKA ŠEBEŠ

Milé študentky a študenti, iste ste už počuli o našej školskej predajničke ŠEBEŠ. Pýtate sa ako vznikala? Vznikla na základe toho, že nám náš učiteľ Ing. Albín Sakal rozprával o projektoch, ktoré je možné realizovať na škole. Nám sa táto myšlienka študentskej spoločnosti realizovanej v rámci programu Junior Achievement Slovensko - Mládež pre budúcnosť ([www.jasr.sk](http://www.jasr.sk)) veľmi páčila, a tak nám pán profesor navrhol, že ak sa chceme do tohto zapojiť je tu možnosť do 15. októbra zaregistrovať študentskú spoločnosť. My sme po dlhých diskusiách súhlasili, a tak sme sa prihlásili.

Mysleli sme si, že to bude prechádzka ružovou záhradou, no nebolo to tak. Prvým problémom pre vznik študentskej spoločnosti bol kapitál spoločnosti, bolo potrebné nájsť budúcich akcionárov a presvedčiť ich o výhodnosti investovania.



Hneď ako sme tento problém začali riešiť, strácali sme aj nádej na úspešnosť nášho podnikania, ale dopadlo to napokon celkom dobre. Predali sme celkovo 50 akcií v cene po 70,- Sk a tak nám to spolu vytvorilo finančný kapitál v sume 3 500,- Sk. Už ako sme mali kapitál, ktorý sme potrebovali na rozbeh našej simulovanej študentskej akciovej spoločnosti a jej hlavnej aktivity - predajničky. Nastal však ďalší problém, ktorým bolo obmedzenie dohodnuté s vedením školy, že v našej predajničke nemôžeme predávať potraviny.

No, musíme priznať, že aj napriek zákazu sme predávali tovar, ktorý nebol dovolený v budove na Turgenovej ulici. V danej chvíli sme nevideli iné možnosti podnikania ako inak dosiahnuť mať zisk z predaja. My sme len predávali, to čo od nás študenti žiadali, ale stalo sa že nás pani riaditeľka navštívila v predajni a upozornila, že takto to nemôžeme robiť - porušovať pravidlá, na ktorých sme sa dohodli.

S predajom potravín sme skončili, a týmto sa chceme ospravedlniť a sľubujeme, že už nebudeme porušovať pravidlá a vymyslíme si niečo iné, v čom budeme môcť realizovať náš zámer podnikania.

A takto vznikla a fungovala naša predajnička ŠEBEŠ v rámci simulovanej študentskej akciovej spoločnosti.

Napísal:

Ladislav Hanis,

predseda predstavenstva simulovanej študentskej akciovej spoločnosti.

Upravil:

Ing. Albín Sakal,

vedúci učiteľ projektu Aplikovanej ekonomie realizovaný v rámci krúžku študentmi 3.M a 3.H triedy.



## MIKULÁŠ NA GEMERSKEJ

V deň sv. Mikuláša sa trieda 3. H rozhodla, že poteší žiakov, učiteľov a ostatných pracovníkov školy. Od Mikuláša dostali balíčky za vianočné básničky či pesničky. Učitelia mali zábavu a žiaci tiež. Čert sa do svojej roly vžil a postrašil aj niektorých učiteľov. Triedy, ktoré nechceli nič zarecitovať ani zaspievať, dostali od čerta cibuľu a uhlie. Lenže Mikuláš bol dobrý a balíčky im aj tak dal. Po chodbách našej školy zneli vianočné koledy. Tento deň bol plný pekných zážitkov. Trieda 3. H, a dúfame, že aj ostatné triedy majú pekné spomienky na tento deň.

*Štefánia Krupská*



## MIKULÁŠ V DETSKOM DOMOVE

Naša trieda 3.H sa dňa 07. 12. 2007 zúčastnila už po druhýkrát na návšteve v detskom domove. Ako predminulý rok, tak aj tento ich navštívil Mikuláš a čert, ktorí im priniesli veľa hračiek, chutných sladkostí a zdravého ovocia. Pripravili si pre nich pekný program, ktorý potešil každé dieťa. Najviac ich zaujal čert, ktorého sa deti najprv báli, ale potom si ich získal. Zaujímavý bol aj Mikuláš, ktorý im rozdal sladkosti. Ale nedostali ich len tak, najprv museli povedať nejakú peknú básničku či pesničku o Vianociach. Lenže to pre deti nebol problém, lebo ich vedeli veľmi veľa. Po skončení programu sa dievčatá mohli na chvíľu pohrať s deťmi. Všetko má raz koniec, a tak aj návšteva detského domova. Na tento deň má celá trieda pekné spomienky.

*Spracovala: Jana Pipová*





Tak, ako každý rok, aj tento sa našlo pár budúcich maturantov na našej škole, ktorí sa pred zaberačkou na maturity najprv zabavia. 4. I, 9. november 2007

### OLYMPIÁDA V SJL

Dňa 28. 11. 2007 sa uskutočnila, tak ako každoročne, malá školská olympiáda zo slovenského jazyka. Žiaci prvého ročníka si zasúťažili v znalostiach pravopisu, gramatiky, slohu i literatúry.

Test najlepšie zvládli:

1. miesto: Nikola Hetešová z 1. G (22. bodov)

2. miesto: Marianna Orininová z 1. I (21 bodov)

3. miesto: Lenka Kandráčová z 1. A (20 bodov)



(bar)

### OLYMPIÁDA V ANJ

Žiačka Helena Mošaťová zo 4. G sa zúčastnila po absolvovaní školského kola aj Okresnej olympiády z anglického jazyka, ktorá sa konala 17. 1. 2008. Úspešne skončila na 2. mieste. Pripravovala ju p. prof. Kopkášová. K úspechu blahoželáme.

(kop)



### ŠKOLSKÝ MILIONÁR

V deň vydávania polročných vysvedčení sa uskutočnil 5. ročník vedomostnej súťaže na spôsob televízneho Milionára.

Študenti tretích ročníkov sa stretli v trojčlenných družstvách a jeden z nich sa cez "rýchle prsty" mohol dostať do "horúceho kresla". Keďže otázky neboli práve najľahšie, pretože pochádzali z oblasti slovenského jazyka a literatúry, v kresle sa vystriedalo viacero triatiakov.

Otázky prezentovala p. prof. Marínčáková a rozhodnúť sa pre správnu odpoveď pre jej zavádzanie nebolo najľahšie, takže často prišli na rad aj žolíky. Pomáhali nielen obecnstvo, či 50 na 50, ale aj sa telefonovalo.

Ceny neboli finančné, ale vecné a ani ich hodnota by neurobila z výhercov milionárov, no domnievame sa, že vtipne strávené súťažné dopoludnie stálo za to.

### OLYMPIÁDA V NEJ

Okresné kolo olympiády v NEJ sa uskutočnilo dňa 10. 1. 2008. Našu školu reprezentovala žiačka Patrícia Stanková z 3. G triedy, ktorá obsadila 4. miesto a pripravovala sa pod vedením p. prof. Csorbovej.

K úspechu blahoželáme.

(cs)





## 24-HODINOVKA V PLÁVANÍ

V košickej Krytej plávárni sa v dňoch 25. – 26. 9. 2007 od 8.00 hod. do 8.00 hod. utorok – streda uskutočnila 24 hodín trvajúca štafeta v plávaní. Zúčastnili sa primátor mesta a zamestnanci MMK a MČ MK, poslanci, deti predškolských zariadení, žiaci ZŠ, SŠ, SOŠ, VŠ, široká verejnosť, športovci, zamestnanci podnikov, štátnej a verejnej správy, podnikatelia – všetci obyvatelia a návštevníci Košíc a nechýbali ani zástupcovia našej školy – 11 žiakov.

Išlo o celkovo maximálny počet účastníkov občanov mesta. Každý účastník plával len jeden úsek (25, 50 resp. 100 metrov podľa výberu) ako člen štafety.

Každý účastník dostal účastnícky list s podpisom primátora a viceprimátora mesta a malý darček, ktorý venuje Hornetrádio.

Účastníkom krátili čas čakania na štart SPEEDY – tanečná skupina (Majsterky sveta v Hip-hop), Hornetrádio, CVČ, žiaci ZUŠ.



## BEH O POHÁR STAROSTU

Každoročne sa na ihrisku pri našej škole porieďa Beh o pohár starostu MČ Košice-Juh, ktorým je JUDr. Hlinka. Beh sa uskutočnil aj 11. októbra v dopoludňajších hodinách. Hlavnými aktérmi boli žiaci stredných škôl.



Z našej školy sa na beh odvážilo 17 žiakov, pričom umiestnenie niektorých bolo takéto:

O. Golenya (2. G) 3. miesto, L. Maďarová (1. A) 4. miesto, A. Popovičová (3. G) a L. Pásztorová (4. I) obe piate miesto.

Beh je kráľovnou atletiky a je škoda, že málo žiakov oň má záujem. Veď aspoň by ste ráno dobehli na autobus a prišli včas do školy :)

## HÁDZANÁ

Hádzaná je fyzicky náročný šport, ale je to šport kolektívny, a teda si pri ňom užijete kadečo.

Sme radi, že pánovi prof. Rosenbergerovi sa dari dať dokopy partiu dievčat, ktoré dokážu na ihrisku aj zabojsovať a vzhľadom na objem tréningu aj podávajú

celkom slušné výsledky.

Aj tento školský rok sa konalo regionálne kolo v dňoch 26. a 27. 11. na SPŠ dopravnej, odkiaľ sme postúpili do krajského kola.

Na krajskom kole, ktoré sa konalo 5. 12. 2007 v Michalovciach, si dievčatá vybojsovali pekné 4. miesto. Teda gratulujeme a len tak ďalej!



# Bezpečnosť na cestách

## Národný register detských úrazov

Podľa správy UNICEF o krajinách OECD sú nehody v cestnej premávke najväčšou hrozbou smrti alebo zranenia u detí. Na slovenských cestách ročne zomiera veľa účastníkov cestnej premávky. V roku 2006 bolo zaevidovaných 62 033 dopravných nehôd, čo je v porovnaní s rokom 2005 o 2 042 viac. Ministerstvo zdravotníctva pripravuje prvé kroky k vzniku Národného centra detskej úrazovosti.

"Aktívít zameraných na prevenciu je u nás veľa, len nie sú nijako koordinované a zastrešené. Ako sa začnú, tak sa aj skončia bez nejakého podrobnejšieho skúmania, čo priniesli a bez ďalšieho využitia získaných skúseností," tvrdí riaditeľka kancelárie Svetovej zdravotníckej organizácie na Slovensku Darina Sedláková. Podľa nej je potrebné, aby začal fungovať celonárodný systém prevencie.

Nevyhnutné je tiež, ako hovorí Sedláková, najmä vzdelávanie detí, ale aj rodičov, pedagógov, lekárov. Potvrzuje to aj riaditeľ združenia Rescue team Slovakia Samuel Hruškovic.

"Ak rodič nie je zodpovedný, ani z jeho dieťaťa nemôže vyrásť zodpovedný človek," reagoval. Združenie sa preto spojilo so všetkými odborníkmi na danú problematiku a požadujú od štátu, aby sa takýto program konečne rozbehol aj na Slovensku.

V decembri by sa projektom mala zaoberať aj vláda. V okolitých krajinách už takéto programy dávno bežia. Najlepšie výsledky vykazuje Švédsko, kde začali s prevenciou už pred dvadsiatimi dvomi rokmi a dnes tam zomiera na následky úrazu o dve tretiny menej detí ako na Slovensku. Pomaly začína fungovať Národný register detských úrazov. Dá sa podľa neho určiť najúrazovejšia križovatka v meste, k akým zraneniam a kedy na nej najčastejšie dochádza.

## Deti a dopravné nehody 2007

Za prvých osem mesiacov zahynulo pri dopravných nehodách 395 ľudí!!! O život prišlo 17 detí:

- 9 ako chodcov
- 3 ako cyklistov
- 5 ako spolucestujúcich v aute

Preto sa držíme zásad cestnej premávky, a pozor na cestách - pomaly ďalej zájdeš!!!



Spracoval : Mgr. Vojtech Blanár, november 2007

## Príručka dobrých praktík pre bezpečnosť na cestách a vzdelávanie pre deti o prvej pomoci

Táto príručka bola zostavená národnými spoločnosťami Červeného kríža v členských a prístupujúcich krajinách EÚ v rámci európskej kampane Červeného kríža Bezpečnosť na cestách 2003-2004, "Máš len jeden život... Tak si ho chráň!"

Cieľom príručky je byť podporným nástrojom pre každého, kto sa zaujíma o zlepšenie schopností svojej komunity pri ochrane a záchrane životov detí na cestách. Je určená pre rodičov, učiteľov, vzdelávacie inštitúcie, miestne úrady a iné zainteresované strany.

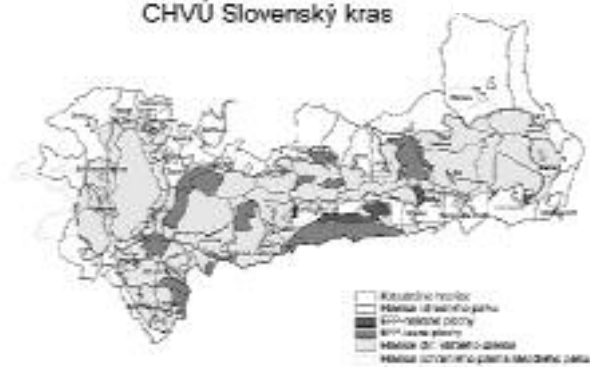
Príručka sa dá stiahnuť ako PDF súbor z adresy:

[www.1-life.info/guide](http://www.1-life.info/guide)

[www.firstaidinaction.net](http://www.firstaidinaction.net)



CHVÚ Slovenský kras



## Národný park Slovenský kras

### Zriadenie Národného parku Slovenský kras

NP Slovenský kras je naším najrozsiahljším a najúplnejšie vyvinutým krasovým územím, nachádzajúcim sa v juho-východnej časti Slovenského rudohoria. Plošinatá oblasť je rozčlenená vodnými tokmi na sústavu planín, s množstvom povrchových a podzemných krasových javov (škrapy, škrapové polia, krasové jamy, jaskyne, priepasti). Nachádzajú sa tu najznámejšie sprístupnené jaskyne - Domica, Gombasecká, Jasovská a Ochtinská aragonitová jaskyňa, unikátny jav podzemného krasu s jedinečnou mineralogicky výzračnou výzdobou trsov a kríčkov mliečne bieleho aragonitu. Osobitosťou je tiež Silická ľadnica - priepasť rútvého charakteru so stálou ľadovou výzdobou.

Národný park Slovenský kras bol zriadený Nariadením vlády Slovenskej republiky č. 101/2002 z 13. februára 2002 (s účinnosťou od 1. marca 2002).

Väčšinu územia NP pokrývajú listnaté lesy s najviac zastúpeným dubom zimným a plstnatým, hrabom a bukcom. Ihličnaté dreviny tvoria len 7 %. Toto územie, ležiace na styku dvoch fytogeografických oblastí (panónskej a západokarpatskej), patrí k floristicky najbohatším oblastiam Slovenska. Krasový fenomén územia sa prejavuje v dominancii xerotermej flóry na výslných skalnatých stráňach, hranách a škrapových poliach planín. Rastie tu aj náš endemit - rumenica turnianska. Druhy, ako kandík psí, klinček včasný peristý, áron alpský štíhly, sa v rámci flóry Slovenska vyskytujú len na území Slovenského krasu.

V nadväznosti na vývoj rastlinstva sa vytvárali aj pestré životné podmienky pre vývoj živočíšstva. Sú to najmä nižšie skupiny živočíchov, ktoré územiu dávajú prevažne charakter zoocenóz stepného a lesostepného pásma. Tieto sa miestami kontrastne prelínajú s horskými prvkami. Slovenský kras je bohatý na výskyt bezstavovcov, napríklad viac ako 130 druhov mäkkýšov, 1500 druhov chrobákov, 1022 druhov motýľov.

Z vtákov sa tu vyskytuje napr. sokol rároh, včelár obyčajný, hadiar krátkoprstý, orol kriklavý, sova dlhochvostá či skaliar pestrý. Z plazov sú to jašterica múrová, jašterica zelená, užovka stromová, užovka hladká a iné.

Územie bolo v roku 1977 vyhlásené za našu prvú biosférickú rezerváciu.

V roku 1995 bolo 12 jaskýň Slovenského krasu zaradených do zoznamu Svetového prírodného a kultúrneho dedičstva v rámci slovensko - maďarského projektu Jaskyne Slovenského a Aggteleckého krasu.

[www.pramen.info](http://www.pramen.info)

# Len tak

## alebo o živote, jeho zmysle a smrti

Nám ľuďom možno závidieť to, čo nazývame duchom (ak by jestvoval niekto, čo by si to uvedomoval). My "ľudia" sme vytvorili milión vysvetlení zmyslu života umením, poéziou, matematickými vzorcami. Ľudia sú určite kľúčom k zmyslu bytia. Ale čo ak ľudia už nebudú existovať? Samotný časopriestor obsahuje informácie o každej udalosti, ktorá sa kedy odohrala, ale akonáhle ľudia "zaspia" ich bytie sa rozplynie v temnote. V časopriestore sa nedá ísť späť. Ale predsa - možno jeden deň potrvá naveky. ... a v jedinom človeku pretrvá pamäť ľudstva, trvalý zdroj ľudskej geniality.

Ľudia stále niečo hľadajú a čakajú v presvedčení, že raz príde chvíľa, kedy sa budeme môcť vybrať na miesto, kde sa rodia sny. A pokúsime sa ich zrealizovať.

Prečo si však neuvedomujeme, že také miesto sme našli? Nie, nenašli, dostali sme ho do daru. Dostali sme do daru život, svet, život na tomto svete. Prečo? Nevieť. Stále sa pýtam prečo. Som ako dieťa, ktoré stále objavuje niečo nové, ale nie je nikto, čo by mu vedel odpovedať na jeho otázky čo je život a jeho zmysel. Popísalo sa veľa kníh, o tom čo by sme mali robiť, po akej ceste ísť, aby sme našli zmysel života a dosiahli "pravé šťastie". Skúsenosť iných, ktorá je sprostredkovaná v týchto knihách nám určite pomáha vybrať si cestu, ale nie je odpoveďou na otázku zmyslu "môjho" života, na to prečo som tu, kto som a kam smerujem. Túto skúsenosť si musíme "skúsiť" sami. A skúšame ju stále teraz a tu.

Napriek tomu, že človek asi nikdy nepochopí prečo je tu, aj tak by sa mal snažiť "byť tu" čo najlepšie, aj keď je (alebo možno práve preto) náš život konečný. Tým, že si ako jediné bytosti uvedomujeme vlastnú konečnosť, hranicu, za ktorú žiaden živý človek nikdy neprejde, máme strach z neznámeho a z nemožnosti preniknúť do nepoznateľného. Preto sa snažíme smrť vytesnať z vedomia. Vnímame ju ako niečo negatívne, čo nás oberá o život, o čom sa vlastne ani nepatrí hovoriť. Správame sa tak akoby ani neexistovala. Ale smrť je tu, patrí do kolobehu života. Niečo zaniká, aby mohlo vzniknúť niečo iné, nové. Ako môžeme pochopiť, čo je život, ak nepripustíme existenciu smrti? Veď predsa hodnotu niečoho si plne uvedomujeme väčšinou až keď to stratíme. Smrť chápeme len ako zmenu bytia na nebytie. Nechceme vidieť, že život a smrť sú aj napriek svojej protirečivosti nevyhnutne späté a navzájom sa podmieňujúce "svety". Tak ako bez tmy by sme nepoznali svetlo, bez zla by sme nepoznali dobro, tak aj bez smrti by sme nepoznali hodnotu života.

To aký máme postoj k smrti sa určite prejavuje aj v našom postoji k životu. Ak si smrť nepripúšťame a správame sa ako keby sme mali žiť večne, prestávame hľadať zmysel života a berieme ho ako samozrejmosť. Čím viac sa obraciame k dočasným hodnotám, k potvrdeniu života, tým ťažšie je zmieriť sa s faktom smrti. Máme strach zo smrti a bránime sa jej v celej kultúre. Snažíme sa predĺžiť si život, tvoríme si predstavy o nesmrteľnosti duše v náboženstve, či filozofii, chceme si zabezpečiť nesmrteľnosť v umeleckých, vedeckých či akýchkoľvek dielach, ktoré nás prežívajú a napokon aj nesmrteľnosť tela v potomstve. Akoby nádej na spomienky na nás, na pamäť o nás, dávala silu umierať. Vedomie smrti neznamená pre nás len fakt, že máme koniec, tak ako veta má na konci bodku, ale že existujeme konečne v každom momente života. Uvedomujeme si ako budúcnosť prechádza do prítomnosti a tá do minulosti. Čas plynie a to v nás vyvoláva nepokoj. Čas plynie a náš život s ním. No život chce žiť. A chce žiť tak veľmi, že nehľadá na iný život, bude žiť aj na jeho úkor. Bojíme sa smrti ale na druhej strane sme sami smrtonosní. Rozsievame smrť všade a s akou ľahkosťou! A prečo? Asi preto, že život má pre nás menšiu hodnotu než iné veci. A aj keď sme si zakázali rozprávať o smrti a uzavreli sme ju v našom vedomí,

vždy na ňu myslíme. Veď máme tak málo času a ešte chceme veľa stihnúť. Ak sa nás, hoci nepriamo, dotkne v rozkvetení života, pýtame sa prečo, aký to má vlastne zmysel. Má vôbec život a všetko naše úsilie zmysel? Prečo sa vlastne rodíme? Veď náš život smeruje len k smrti. Rodíme sa pre smrť?

Ale s našou konečnosťou, uprostred síl a náhod sveta, máme aj dar hnieť svoj život. Máme slobodu žiť ako chceme. Ako však chceme žiť? Prečo nikdy nevieme nájsť pokoj vo svete, ale hľadáme ho mimo neho? Je to daň za to, že sme obdarení rozumom a slobodou? Nuž, ale tento dar som si nevybrala, tak teraz neviem, som slobodná, alebo nie?

Možno stačí len naplniť náš život niečím plnohodnotným, niečím, čo nás uspokojí a prinesie šťastie nie len nám ale aj iným, niečím, pre čo sa oplatí žiť a to hrozné slovo už nebude tak rezonovať v našej mysli. Potom možno aj ten krátky čas, ktorý máme nám bude stačiť. Ale čo je to "niečo"? To asi nevie nikto. Nepoznáme zmysel života ako takého. No verím, že človek sa nerodí nadarmo. A zmysel vlastného života môžeme nájsť, len ak ho budeme hľadať každý za seba. Možno sa zmylíme, veď nie všetky cesty sú správne, nie všetky vedú k vytýčenému cieľu. Ale to nie je dôvod na rezignáciu. Veď život chce žiť tak veľmi, že dáva druhú, možno aj ďalšiu šancu. Vždy máme možnosť "odraziť sa od dna" a vybrať sa iným smerom a ktovie, možno ten bude správny. No ak sa o to ani nepokúsime, potom sa naozaj bude zdať život nezmyselný a vtedy bez nádeje čakáme na koniec.

Nie sme dokonalí a to nám naháňa strach. Je ľahké milovať dokonalosť, ale práve nedokonalosť nám dáva možnosť bezvýhradne milovať všetko na tomto svete.

-lz-

## ĽUTUJEM!

*Ľutujem, že som ťa mala niekedy rada,  
ľutujem, že som ťa niekedy milovala.  
Ľutujem, že sme sa vôbec stretli,  
že tvoje oči tie moje pretli.  
Ľutujem a tisíckrát ľutovať budem,  
že tvoje pery niekedy bozkali tie moje,  
že tvoje ruky ma hladili a objímali,  
že tvoje oči ma k tebe pripúťali.  
Ľutujem, že som sa tak zmyšľala,  
že moja hrdosť sa vtedy niekam stratila.  
Ľutujem, že som sa nechala unášať láskou,  
že som si nevšimla, že som len tvojou hračkou.  
Bol si prvý, áno, prvý, ktorý ma smel bozkať.  
Ty si si však nezaslúžil ma ani spoznať.  
Možno je to smiešne, ale bol to môj prvý bozk  
a pre mňa znamenal viac než dosť.  
Možno teraz zmieta mnou nenávisť,  
možno teraz neviem, ako ju prehryzť,  
ale časom určite zo mňa opadne,  
v srdci však navždy ostane...*

Katka P., 1. E

## 12 otázok, ktoré si môžete položiť o šťastí

Hoci sa všetci neustále usilujeme o šťastie, niektorí z nás sa už zastavili a pokúsili sa zhodnotiť svoju súčasnú úroveň šťastia. Ako vieme, či sme šťastní? A ak nie sme, ako môžeme zistiť, čo všetko je potrebné na to, aby sme šťastnými boli?

Je úžasné túžiť po šťastí. Tento cieľ sa však nedá dosiahnuť, pokiaľ nie je merateľný. Aby ste určili, čo pre vás šťastie znamená, potrebujete tomu venovať trochu času. Je to veľmi subjektívna emócia a pre každého z nás znamená niečo iné. Možno ste šťastní už teraz, hoci si to ešte neuvedomujete.

Tu je niekoľko otázok, ktoré vám môžu pomôcť zhodnotiť úroveň vašej spokojnosti, vyrovnanosti a celkového šťastia.

### 1. otázok o šťastí

#### 1 - Ste šťastní, keď ráno vstávate?

Ak sa ráno zobudíte oddýchnutí a spali ste dobre, potom ste pravdepodobne so svojim životom spokojní. Ak sa však každé ráno len s námahou dostanete z postele po niekoľkonásobnom zvonení vášho budíka a nepreberie vás ani sprcha alebo káva, je načase, aby ste zhodnotili úroveň vášho stresu. Kariéra a tlaky v osobnom živote môžu nepriaznivo vplyvať na Vašu radosť zo života a ovplyvniť aj Vaše celkové šťastie.

#### 2 - Je vaše šťastie na niečom závislé?

Je vaše šťastie stále na niečom závislé? Hovoríte si, "Budem šťastný... keď budem vo forme" alebo, "...keď ma povýšia" alebo dokonca, "keď nedostanem dnes päťorku"? Je úžasné túžiť po stále väčšom šťastí, nie však za cenu straty radosti z prítomnosti. Sústreďte sa na to, čo prežívate práve teraz. Zistíte, ktoré veci vám robia radosť a pociťte ich pozitívny vplyv vo vašom živote už dnes.

#### 3 - Znervózňuje vás myšlienka o šťastí?

Veľa ľudí sa obáva byť šťastnými, pretože majú pocit, že ak je už raz človek šťastný, nemá už viac žiadne ciele, o ktoré by sa usiloval. To však nie je pravda. Ak aj ste práve teraz šťastní, nič Vám nebráni v tom, aby ste sa aj naďalej rozvíjali. Neexistuje dôvod na to, aby vás vaša spokojnosť nejakým spôsobom obmedzovala vo vašich ambíciách.

#### 4 - Cítite sa dobre so svojou rodinou a priateľmi?

Ak sú rôzne rodinné stretnutia a spoločenské udalosti pre vás skôr povinnosťou ako zábavou, bráni vám to byť šťastným. Vaše medziľudské vzťahy veľmi cenne obohacujú váš život. Stretávajte sa s ľuďmi, ktorých spoločnosť máte radi. Ak vás budú intelektuálne stimulovať a prijímať takého, aký ste, budete sa cítiť šťastnejšie.

#### 5 - Ste šťastný, iba ak si niečo kúpite?

Nie je celkom správne spájať Vaše šťastie s materiálnymi hodnotami. Príliš veľa ľudí stotožňuje svoje šťastie s novými vecami alebo vysnívanou dovolenkou. Buďte opatrní - takéto nadobudnutie majetku so sebou neprináša vždy aj spokojnosť. Nepadnite do pasce.

#### 6 - Ste zdravý?

Hoci sa toto veľmi často prehliada, vaše zdravie je veľmi úzko prepojené s vašim šťastím. Väčšinou je to tak, že určitý nadhľad získame, až keď sa stretáme s ľuďmi, ktorí trpia nejakými zdravot-

nými problémami. Ak sa sústreďte na to, čo vo vašom živote funguje, budete sa cítiť spokojnejší. To, aký dobrý život mali, si niektorí ľudia uvedomia, až keď ich zasiahne nejaké nešťastie - nedopusťte, aby sa aj vám toto stalo.

#### 7 - Cítite sa užitočným?

Myslíte na veci, ktoré vás naplňujú a zapojte ich do vašich každodenných činností. Ak chcete zmeniť svet, nemusíte sa nevyhnutne zaslúžiť o svetový mier, alebo vynájsť liek proti rakovine. Vaša pozornosť a milé slovo zmení deň čašníčke v kaviarni, bezdomovcovi na ulici, alebo dôchodcovi v autobuse. Ak sa budete cítiť užitoční a nájdete vo svojom živote zmysel, zvýši sa vám pocit úspechu a šťastia.

#### 8 - Kde ste boli o tomto čase pred rokom?

Je veľmi dobre, ak sa niekedy pozriete späť na to, čo všetko ste dosiahli. Veľmi ľahko sa totiž môžete stať príliš sústredeným na budúcnosť a zabudnúť oceniť všetky Vaše doterajšie úspechy. Neznamená to plakať za starými dobrými časmi, keď ste mali menej práce, viac peňazí na colu a menšiu zodpovednosť; ide o posúdenie vášho rastu a rozvoja a zhodnotenie úspechov a pozitív.

#### 9 - Čo vás robí najšťastnejším?

Pochopenie toho, čo Vás robí šťastným, vám môže pomôcť v hľadaní a dosiahnutí šťastia. Myslíte na veci, vďaka ktorým sa cítite dobre. Objavte svoje talenty. Myslite na svoje vzťahy. Premýšľajte nad tým, čo máte na svojej práci radi. Nájdite spôsob, ako budovať na týchto pozitívnych vplyvoch a skúsenostiach, ktoré prinesú do Vášho života viac radosti.

#### 10 - Viete sa tešiť aj z maličkostí?

My všetci sme často pod časovým tlakom a tlakom povinnosti. Keď sa však budete vedome snažiť všimnúť si a tešiť sa z maličkostí, budete šťastnejší a spravíte šťastnými aj ostatných.

#### 11 - Čo vám bráni byť šťastným?

Prestaňte obviňovať ostatných z toho, že Vám bránia vo vašom šťastí. Prestaňte sa sťažovať na okolnosti, ktoré vždy pracujú proti vám. Zatrpkunosť, sebaľútosť a obviňovanie ostatných vám nepomôže cítiť sa šťastnejším. Prevezmite kontrolu a prijmite zodpovednosť za svoje vlastné šťastie.

#### 12 - Máte vo svojom živote rovnováhu?

Zachovávať rovnováhu je naozaj veľmi dôležité. Ak veríte tomu, že Vaše celoživotné šťastie je spojené s mužom či ženou, ktorú milujete, bude to pre vás obrovská rana, ak ju stratíte. Ak vás opustí, odíde s ňou aj 50 % vášho šťastia? Možno ste sa nedávno stali vedúcim oddelenia, čo je pre váš úžasný úspech. Ak však vaša spoločnosť skrachuje a vy zrazu stratíte svoje zamestnanie, stratíte s ním aj svoju identitu? Zachovajte pozitívny postoj a priznajte si, že tak ako šťastie prichádza, tak aj odchádza.

Je úžasné tešiť sa z toho, že môžete športovať, mať úspech v škole, práci, krásny dom a rezervovať si luxusnú dovolenku - buďte však opatrní a nepovažujte to za jediné a pravé šťastie. Naučte sa rozšíriť zdroje vášho šťastia v prípade, ak by ste niektorý z nich stratili.

Tešte sa zo života. Radšej neporovnávajte vaše šťastie so skúsenosťami a postojmi ostatných. Všetci sme odlišní. Zistíte, čo robí šťastného vás a choďte si za tým. Hľadajte radosť v každodenných maličkostiach. Buďte vďační za to, čo máte. Vždy si nájdite čas pre veci, ktoré dávajú vášmu životu zmysel, rovnováhu a spokojnosť. Takto vy - a všetci okolo vás - pochopíte, že už vlastne šťastní ste.



Napísal: Daniel Shaw

# Alkohol, iné návykové látky a STRES

## Ako stres prispieva k zneužívaniu návykových látok?

Nadmerný a príliš dlho trvajúci stres zvyšuje riziko problému s alkoholom a inými návykovými látkami. To je možné podložiť radom príkladov z odbornej literatúry. Na druhej strane nie je nadmerný stres rozhodne nevyhnutnou podmienkou rozvoja závislosti, ale je to jeden z rizikových faktorov. Treba tiež zdôrazniť, že nie každý stres musí vyústiť v pitie alkoholu alebo zneužívanie drog.

Je relatívne časté požívanie alkoholu v strese. Alkohol tu môže priniesť krátkodobú subjektívnu úľavu, ale pri "opici" sa miera subjektívnej nepohody prenikavo zvyšuje. Nakoniec teda človek

trpí viac než v čase, keď začal piť alkohol. Priemerného slovenského konzumenta príliš nezaujímajú, ako sa behom pitia alkoholu a po ňom chovajú jeho nadobličky a ďalšie orgány. Pre nás je to ale dôležité.

Alkohol, podobne ako stres, zvyšuje:

- dychovú frekvenciu, tep, krvný tlak, metabolizmus, kožnú galvanickú vodivosť.

Účinky iných návykových látok na vyššie zmienené funkcie môžu byť v niektorých smeroch odlišné, i v tomto prípade však dochádza skôr k zhoršeniu stresovej reakcie, napr. konope zvyšuje pri intoxikácii tepovú frekvenciu i krvný tlak. Výslovene stresogénne pôsobia budivé amíny (pervitín) a kokain. Stresová reakcia nastáva behom intoxikácie budivými látkami i po tom, keď sa vysadí, a to s ohľadom na duševnú nepohodu, ktorá sa v tomto období objavuje. Opioidy (heroin) stresovú reakciu skôr tlmia, ale k výraznému stresu a aktivácii osi hypothalamus - hypofýza - nadobličky dochádza behom odvykacích ťažkostí. V tomto období stačí aj nepatrný podnet k tomu, aby sa objavila prehnaná odpoveď a títo ľudia reagujú na stresory nadmerne.

Ak si niekto zvykne pri strese používať alkohol alebo iné návykové látky, je ľahko možné, že sa dostane do bludného kruhu, v ktorom únik pred stresom k návykovým látkam znamená vyšší stres, to vedie k ďalšiemu úniku atď. Tento bludný kruh môže vyústiť v **závislosť**. K silným stresorom patrí napr. bolesť. Na tú pôsobí alkohol dvojfázovo - naprv môže niektoré typy bolesti zmierniť, neskôr bolesť často naopak vzrastie.

Keď už sa vytvorí závislosť, pristupujú k tomu ďalšie stresory ako odvykacie ťažkosti, craving (baženie), pracovné, manželské aj iné problémy.

Bludný kruh, kde stres posilňuje zneužívanie návykových látok a naopak. Pôsobenie stresu zvyšuje i nedostatočnú podporu zo strany okolia. Závažné sú predovšetkým stresory pôsobiace dlhodobo. Stres vedie k pitiu alkoholu alebo zneužívaniu iných návykových látok najmä v prípadoch, keď človek nenachádza alternatívne riešenie, keď je alkohol ľahko dostupný a keď človek je mylne informovaný o účinkoch alkoholu alebo iných návykových látok.

## Prevenencia problémov pôsobených návykovými látkami a stresom

Ako vzniku bludného kruhu predísť a, ak táto situácia nastane, ako bludný kruh prerušiť. Jedno z dobrých riešení ponúkajú tzv. "schopnosti potrebné pre život" (life skills), ich význam sa v posledných rokoch zdôrazňuje v liečbe a najmä v prevencii problémov pôsobených návykovými látkami.

### Niektoré schopnosti potrebné pre život

#### 1. Schopnosti sebaovplyvnenia:

- Schopnosť sa motivovať k zdravému spôsobu života a vhodne sa motivovať i v iných oblastiach.
- Schopnosť oddialiť uspokojenie alebo potešenie.
- Schopnosť chrániť a posilňovať zdravé sebevedomie.
- Schopnosť plánovať čas, viesť primeraný a vyvážený životný štýl.
- Zručnosti pri zvládaní rizikových duševných stavov (sem patrí najmä baženie, ale i úzkosť, hnev, depresia, radosť alebo nuda).
- Schopnosť sa uvoľniť, používať vhodnú relaxačnú techniku, odpočívať.
- Schopnosti starať sa o vlastné zdravie (výživa, cvičenie, využívanie zdravotnej starostlivosti, hygiena atď.).

#### 2. Sociálne schopnosti:

- Schopnosť čeliť sociálnemu tlaku (napr. odmietnuť vrstovníkov, starších alebo nadriadených, keď ponúkajú alkohol alebo iné návykové látky).
- Ďalšie asertívne schopnosti (zdravého seba-presadenia).
- Schopnosť komunikácie, vyjednávania, nachádzania kompromisu ap.
- Umenie rozhodovať sa a schopnosť predvídať následky určitého konania.
- Schopnosť vytvárať vzťahy a budovať si primeranú sieť sociálnych vzťahov.
- Mediálna gramotnosť a schopnosť čeliť reklame na návykové látky.
- Schopnosť racionálne hospodáriť s peniazmi.
- Schopnosti týkajúce sa voľby a hľadania vhodného zamestnania a dobrého fungovania v ňom.
- Zvládnutie prechodu do nového prostredia alebo novej situácie.
- Rodičovské schopnosti.
- Umenie organizácie času.

Je jasné, že prevencia stresu sama o sebe nepostačuje k prevencii a liečbe návykových nemocí. Môže a mala by byť však ich užitočnou súčasťou. Zmienené schopnosti potrebné pre život pomáhajú lepšie zvládať stres (napr. relaxačné techniky alebo zvládanie rizikových duševných stavov), iné z uvedených postupov môžu stresu predchádzať (napr. schopnosť empatie a porozumenia životným situáciám alebo umenie týkajúce sa organizácie času).

Zmieňovali sme sa o relaxačných technikách. Zdá sa, že nie je až taký zásadný rozdiel, akou technikou sa stav relaxácie navodí (autogénny tréning, progresívna relaxácia podľa Jacobsona, jógové relaxačné techniky apod.). Zmeny, ku ktorým v organizme dochádza, budú vo všetkých týchto prípadoch podobné.

Najlepším spôsobom, ako zvládať stres, nie sú návykové látky, ale relaxácia.



# ČO VIETE O VZŤAHU STARŠOM AKO KOŇASÚŤBA?

História koňa ako sprievodcu človeka siaha do dôb pred šesťtisíc rokmi. Spoločne s nami sa trmácal od úsvitu písanej histórie a vstupoval do legiend, mytológie, horoskopov aj vzťahov. Čo viete o spoľahlivom, ale nikdy nie servilnom sprievodcovi našich tisícročných ciest?



**1. Na úvod niečo ľahké, na rozbehnutie. Hovoriť sa, že kôň má štyri nohy, a predsa sa potkne. S kónskými nohami je to však trochu**

**zložitejšie. Na čom vlastne kôň stojí a chodí (povedzme, že v prípade predných nôh)?**

**na dlaniach na spojených troch prstoch na špičke prostredníka na zápästí**

Správna odpoveď: Kónské nohy sú také citlivé aj preto, že vlastne svoju značnú hmotnosť neustále vládajú na špičkách prstov (prostredníkov). Aj keď si to možno neuvedomujeme, kĺb prednej nohy tesne pod úrovňou trupu je lakťom.

**2. Spomenuli sme kónskú hmotnosť. Koľko váži dospelý, na Slovensku asi najrozšírenejší športový kôň - slovenský teplokrvník?**

**200 - 250 kg okolo pol tony 700 - 800 kg okolo 1 tony**

Správna odpoveď: Je to tak, že pokiaľ sa rozhodnete venovať jazdeckému športu, budete musieť ovládať okrem svojich kíl a pudov ešte aj zhruba pol tony kónského jedinca.

**3. Vieme si už predstaviť, ako taký kôň vyzerá. Čo si však predstavuje kôň, ktorý pri našom príchode k jeho boxu sklopí uši dozadu?**

**je to bežná fyziologická kombinácia spojená napríklad s intenzívnym čuchaním, či mu nesieme mrkvu, alebo jablko**

**kôň nás takto zdraví úplne nič, polohu uší strieda podľa nálady**

**oznamuje agresívne úmysly**

Správna odpoveď: Uši prítlačené k hlave znamenajú agresiu, kôň má vtedy chuť pohryzť, alebo kopnúť. Takéto nálady sa liečia okriknutím a sťuchancom pästou do krku, alebo inými zastrasovacími metódami.

**4. Kôň je celkom výdatný jedák. Ročne spotrebuje 2 až 10 ton krmiva. Množstvo závisí od zloženia, umiestnenia na pastve, podstielky, pracovnej záťaže a podobne. Koľko krát denne je vhodné koňa kŕmiť?**

**1 x, vodu má však stále k dispozícii ráno a večer**

**3-4 x aké kŕmenie, vyžiením ho na pastvu a je to**

Správna odpoveď: Najlepšie je dennú kŕmnu dávku rozdeliť na 3-4 časti. Pri svojej veľkosti majú kone dosť malý a citlivý žalúdok a oveľa prijateľnejšie sú pre ne menšie a častejšie dávky. Vofná pastva možno postačuje divokým koňom na stepiach a prériách, ale ponechať pracujúceho koňa bez kvalitného jadrového krmiva je iba týraním. Je zaujímavé, že nerovnomernosť v napájaní znášajú lepšie ako pri kŕmení.

**5. Ostaňme pri kónskom stravovaní. Mladé žriebä občas požiiera ešte teplý trus svojej matky - kobyly. Prečo tak robí?**

**dopĺňa si vitamíny skupiny B využíva natrávené obilné zrná žriebäť sú jednoducho prasce chce mať niečo teplé v žalúdku**

Správna odpoveď: Pretože žriebäť nemajú ešte dokonale vyvinutú červnú mikroflóru vyrábajúcu práve vitamíny skupiny B, dopĺňajú si ich požíraním trusu kobyly. Toto tolerujeme zhruba do troch mesiacov, potom to môže poukazovať na prípadné výživové nedostatky.

**6. O čom je reč, keď sa kóniari bavia o remonte?**

**o krivajúcom žriebäť o kónskom pubertákoví o žrebnej kobyly o vzdornom koňovi**

Správna odpoveď: Remonta je mladý, 2-3-ročný, takpovediac pubertácky kôň (závisí od plemena). Rovnako ako v prípade ľudských pubertákov, aj u ku kónských začína byť osud nepriaznivý a zoznamujú sa s rôznymi podobami povinnosti - sedlo, zubadlo, práca. A rovnako ako ľudskí pubertáci pri tom vyhadzujú nohami, kopú, hryzú a metajú sa.

**7. Ste nádejným začínajúcim jazdcom. Prichádzate k osedlanému a pripravenému koňovi. Z ktorej strany koňa začnete vyvíjať pokusy o nasadenie do sedla?**

**zľava sprava zozadu ako sa podarí**

Správna odpoveď: Všetky činnosti spojené so sedlaním, uzdením, nasadením a podobne sa vykonávajú zľava. Pokojné a vyrovnané kone bez problémov zvládnu aj to, keď sa do sedla vyšvihnete sprava, ale nie každý je pokojný a nie o každom viete, či je pokojný. Ale všetky sú vychovávané na tolerovanie takýchto činností z ľavej strany. No a zozadu to radšej ani neskúšajte.

**8. Jazdecké športy sú azda najdemokratickejšie zo všetkých. Aj na špičkových súťažiacich sa v regulérnom súperení môže stretnúť 16-ročná žaba so šesťdesiatročným jazdcom - a zvíťaziť. Taktiež začať môžete už ako odrastenejší 30-40-50-ročný jedinec. Z koľkých športových disciplín (všeobec-**

**ne uznávaných) spojených s koňmi si môžete vybrať?**

**3 - 5 5 - 10 10 - 15 viac ako 15**

Správna odpoveď: Je ich viac ako 15 a keby sme zarátali aj rôzne exkluzívity, až niekoľko desiatok. Medzi bežnejšie patria parkúry, drezúry, kombinované preteky (military) - všetko pre jednotlivé kone aj záprahy; voltíž (gymnastika na koni), western, dištančné preteky, dostihy rovinné, prekážkové a klusácke, kónské pólo, moderný päťboj, pushball (kónský futbal), skijöring (jazda na lyžiach za koňom) a mnoho ďalších regionálnych športov. Najťažšou súťažou pre jednotlivého koňa je súťaž všestrannosti (military), ktorá trvá tri dni.

**9. Z našich končín pochádza malý horský kôň - hucul. Odborníci sa sice ešte definitívne nerozhodli, k akej plemennej skupine ho priradiť, praktici ho však oddávna používajú na približovanie dreva v lesoch. Aké je jeho ďalšie vhodné využitie?**

**produkcia kobyliého mlieka drezúry výcvik voltíž hipoterapia**

Správna odpoveď: Aj keď existujú plemená kóní pôvodne používaných hlavne na mlieko (baškírské kone), hucul pre svojej schopnosti pohybu v lesnom a horskom prostredí má výnimočne istý krok, vďaka čomu sa skvelo hodí pre výcvik detí a hipoterapiu.

**10. Pokiaľ by ste sa venovali parkúrovému (skokovému) jazdeniu, skôr či neskôr narazíte na výraz skok mohutnosti. Pri ňom ide o to, kto skočí vyššie. Aký je svetový rekord vo výške kónského skoku? Podotýkam, že s jazdcom na chrbte pred, počas, aj po skoku.**

**160 cm 2 m 2,5 m 298 cm**

Správna odpoveď: V tomto prípade je správna odpoveď 2,5 m vlastne priemerovaná, pretože oficiálny rekord je 249 cm a neoficiálny 251 cm. V každom prípade by asi väčšina z nás mala silné žalúdočné problémy už len pri pomyslení na nájazd k takejto prekážke. 160 cm je výška prekážok najvyššieho stupňa parkúru - TT, ktorý obsahuje 10 - 12 prekážok na dĺžke 600 - 720 metrov.

**11. Čo sa asi deje, keď kôň dvíha hlavu, nasáva vzduch a ohŕňa horný pysk?**

**nezdá sa mu krmivo, čo dostal do žľabu**

**zacítil v okolí kobyly chce sa zbaviť zubadla z huby teší sa, že vás vidí**

Správna odpoveď: Pri uvedenej činnosti kôň takzvane "flemuje", čiže si zisťuje, či by sa v okolí nedala zrealizovať nejaká tá sexuálna činnosť.

**12. Kôň sa pohybuje v troch takzvaných "ruchoch". Najpomalší je krok, rýchlejší je klus a keď sa rozcvála, vietor len tak fičí okolo hlavy. Aký rýchly je kónský cval (v podstate rad**





skokov)?

8 km/h  
15-20 km/h  
60-70 km/h  
až 82 km/h

Správna odpoveď: Najrychlejší cval skutočne prekračuje povolenú rýchlosť v obciach a dosahuje až 70 km/h. Rýchlosť kroku je 6-8 km/h, klusu priemerne 15 km/h, pričom špeciálne klusácke kone dosahujú rýchlosť až 40 km/h. Cval je pre koňa síce najprirrodzenejším, ale aj najnamáhavejším pohybom. Pre jazdca je možno zaujímavé vedieť, že cval sa dá ušedieť ľahšie ako klus.

**13. Čo znamená trénerov pokyn pred jazdením: "Dnes budeš používať vedľajšie pomôcky"?**

vezmete si pero, zošit, pastelky, ceruzku a gumu

budete pracovať so sedom, lýtkom a oťažami

naštelujete si hlasivky, vezmete bičik a ostrohy

pripravíte si kladivo, kliešte, podkovy a klince podkováky

Správna odpoveď: Hlavné, takzvané pomôcky sú ovládanie koňa sedom, lýtkom a oťažami. Klasické anglické jazdenie sa ovláda hlavne sedom a lýtkom, westernové prednostne oťažami. Vedľajšie pomôcky sú hlas, bičik a ostrohy. Pritom hlas používajú hlavne začínajúci jazdci a ostrohy by mali, naopak, používať už skúsenejší. Inak povelý číhí, hota, hijó a príť patria jedine k ťažnému koňovi, na jazdiarni s nimi dosiahnete jedine výbuch smiechu u okolostojacich a udivený pohľad koňa.

**14. Keď už sme spomenuli podkúvanie, ako často by sa mal pri koňovi podkováč objaviť a vymeniť mu podkovy - konské topánky?**

raz za 6 týždňov  
raz za 3 mesiace  
raz za rok

podkúvanie nie je potrebné

Správna odpoveď: Bežné športové kone sa podkúvajú najviac v dvojmesačných intervaloch, odporúčaných je však 6 týždňov. Samozrejme, mustangom túto službu nikto nerobil, ale opotrebenie kopyt na trávnom podklade je aj podstatne iné ako na spevnenej jazdiarni či nebudaj tvrdom asfaltovom povrchu.

**15. Pokiaľ sa rozhodnete venovať jazdeniu, jeden z prvých predmetov, s ktorým sa zoznámite, bude "žbilko". Ako ho použijete?**

do rajtiiek, je to jazdecký názov suspenzoru

natiahnete ho koňovi na uši, aby ho neotravovali muchy

odmeníte ním koňa po dobre vykonaných cvikoch

vyčistíte s ním konskú srst' od blata

Správna odpoveď: Žbilko (česky "hřbítko") slúži na čistenie koňa, nielen od blata. Na konských ušiach sa lepšie vyníma "ušaňa" zabráňujúca náletom otravujúcich múch do uší a tým nepokojnému mykaniu sa koňa. A do svojej vyberavej papule by kôň žbilko nevzal, hoci som videl, ako s chuťou rozžuvával práve spomínanú ušaňu.

**16. Početné stavy koní na Slovensku stále klesajú, aj keď už, našťastie, nie tak prudko ako v minulosti. Aký je súčasný stav koní?**

8 200  
33 700  
63 000  
500 000

Správna odpoveď: Pri tom plačí nad nízkymi stavmi koní bolo zrejme ľahké uhadnúť, že nás sa týka najnižší údaj - 8200. Uvedené sú stavy pre rok 2003 u nás a v okolitých krajinách; Česko (33 700), Maďarsko (63 000) a Poľsko (500 000).

**17. Chuťovka z fyziologickej oblasti správania sa koňa. Myslíte si, že je rozdiel medzi močením žrebca (alebo valacha) a kobyly? Ktorý z variantov je správny?**

žrebec močí smerom dolu a mierne dopredu, kobyla smerom dolu  
žrebec dozadu, kobyla dozadu  
žrebec dozadu, kobyla dolu  
žrebec dolu a dopredu, kobyla dozadu

Správna odpoveď: S ohľadom na veľkosť svojho orgánu by žrebec (či valach) smer dozadu zrejme nevládadal a uspokojí sa močením dolu, trochu dopredu. A kobyla sa mierne rozkročí, dvíhne chvost a ošpliecha, čo je za ňou.

**18. Kôň v boxe sa hornými zubami zaprie do brvna, alebo okraja žľabu či okna a hltá vzduch, takzvane "kliká". Kedy alebo prečo to robí?**

chce si nabrať vzduch na odgrgnutie pre lepšie trávenie

nudí sa  
videl to v susednom boxe a považuje to za dobrú zábavu

vybija si takto agresivitú  
Správna odpoveď: V tomto prípade boli správne dve odpovede. Klikanie naozaj vzniká z nudy a je nežiaducim zlovykom, lebo zhoršuje proces trávenia a iné kone ho odpozerajú a opakujú. Pokiaľ kôň kliká s oporou (opretými zubami), tak sa táto opora natiera nejakou nepríjemnou gebuzinou, napríklad dechtom. Odstránenie klikania bez opory je iný, dlhodobý súboj

**19. Sedíte si na koni, tréning plavne odsýpa a zrazu vám tréner povie "urob malý mlyn". Čo asi tak spravíte, aby ste mu vyhovelí?**

začnete s koňom krúžiť v kruhu s priemerom cca 6 metrov  
otočíte sa v sedle postupnými prekročeniami o 360°

okamžite s koňom odcválate k najbližšiemu hračkárstvu, kúpite lego a postavíte mlyn

necháte oťaže voľne na konskom krku a krúžite rukami tak, ako to robí veterný mlyn

Správna odpoveď: Malý mlyn je gymnastický cvik na koni, ktorý je jedným zo základov voltážneho jazdenia. Bežný športový jazdec by mal dokázať ako v stoji, tak v kroku koňa postupnými "prekročeniami" plynule sa otočiť o 360°. Voltážni jazdci potom v kluse či cvale robia trochu náročnejšiu gymnastiku

**20. Záverečná otázka. Ak ste sa rozhodli, že si jazdenie vyskúšate, možno tomuto športu prepadneť nadobro a kúpite si vlastného koňa. Aby sa žriebätko dostalo na svet, ako dlho musí byť kobyla žrebná?**

7 mesiacov  
9 mesiacov  
11 mesiacov  
13 mesiacov

Správna odpoveď: Je do dosť dlhé obdobie, 335 až 350 dní, teda 11 mesiacov. Pritom kobyla má počas života obvykle 6 - 12 ožrebení, dvojčatá sú veľmi zriedkavé a dosť slabé, takže sa dochová väčša len jedno. Aj preto je udržiavanie stavov koní také náročné.

## Vyhodnotenie testu:

**0-6** Kúpte si videokazetu so Zaklínačom koní, alebo nalistujte Divokého konika Ryna. Ste dieťa modernej civilizácie, ktorej pojem chlpatý benzín už nič nehovorí. Ku koňom sa približujte len v sprievode niekoho známejšieho.

**7-12** Buď pri vás stálo šťastie, alebo ste už aspoň jeden fúrik hnoja z konského boxu vyviezli, alebo sa o kone aspoň intelektuálne zaujimate. V každom prípade však pobyt v sedle je pre vás dobre prežitým časom a ak ste to ešte neskúsili, určite využite nejakú príležitosť. Budete príjemne prekvapení.

**12-19** Čo povedať vám? Jazdec, ktorý už po 100 a viac hodinách tréningu v sedle iste nie je začiatokník, sa mohol len pobaviť. Lebo iste toho viete omnoho viac, ako uvádzal test. Alebo ste mali z pekla šťastie, koňa ste videli len v ZOO. Tak to si radšej rýchlo bežte kúpiť nejaký žreb, kým sa pri vás to šťastie drží.

**20** - Prepáčte, tento test nebol pre profesionálov. Lebo rozoberať rozdiely hannoverského, anglického, kombinovaného, ramienského, alebo mexického nánosníka môžete medzi seberovnými. A takých tu nenájdete.





# Je mlieko naozaj zdravé?

Mlieko je jediným zdrojom energie dieťaťa počas prvých mesiacov po narodení. Aj neskôr poskytuje organizmu látky dôležité najmä pre zdravie kostí a zubov. Napriek tomu sa ozývajú aj hlasy, ktoré upozorňujú na jeho negatívne vplyvy vo forme hlienov a alergických reakcií.

Diskusia o tom, akú úlohu by malo hrať mlieko vo výžive, prebiehajú už niekoľko desaťročí. Hoci lekári a odborníci v snahe upozorniť na dôležitosť jeho konzumácie iniciovali už v roku 1957 vyhlásenie Medzinárodného dňa mlieka, ktorý pripadol na 26. mája, v nasledujúcich desaťročiach nezaháľali ani jeho odporcovia.

"Dodnes som sa nestretla s negatívnym názorom na mlieko, ktorý by bol podložený serióznym komplexným výskumom. Väčšina námietok boli vyňaté z kontextu a predstavovala skôr extrémne postoje," hovorí Katarína Babinská z Fyziologického ústavu LF UK v Bratislave, ktorá sa ako odborník na výživu zaoberá aj problematikou mlieka. "Samozrejme, ako všade, i tu platí zásada, že nič netreba preháňať. Aj mlieko a mliečne výrobky treba konzumovať v rozumnom množstve."

V minulosti neprajníci argumentovali možnosťou nákazy. Pred zavedením moderných technológií bolo totiž práve mlieko niekedy zdrojom tuberkulózy či listeriózy, infekcie nebezpečnej najmä pre vývin plodu v matkinom tele. V súčasnosti, keď sa úskostlivo dbá o hygienu sa pasterizáciou problém eliminoval. Ako pre ČTK uviedla Alžbeta Béderová, vedúca Poradne zdravia pri Regionálnom úrade zdravotníctva v Bratislave: "V mlieku sa po pasterizácii zničí 99,5 percenta baktérií, ale ostáva v ňom dostatok výživných látok. A mliečne bielkoviny využije organizmus vo svoj prospech takmer stopercentne."

Niektorí kritici konzumácie mlieka a mliečnych výrobkov poukazujú na ďalší problém - zahliňovanie organizmu. Hlien využívajú mikroorganizmy ako stavebný materiál na vytváranie opuzdrených infekčných ložísk. "Na spochybnenie významu mlieka vo výžive sa zvyknú uvádzať takéto názory. Žiadna kvalifikovaná odborná štúdia však ani jeden z nich nepodporila," tvrdí doktorka Babinská.

## Vegetariáni preferujú strukoviny

Mlieko je okrem vitamínov tiež zdrojom vápnika, ktorý zodpovedá za dobrý vývoj a stav kostí. Deťom, ktorým nechutí, sa viac kazia zuby a môžu mať neskôr problémy s pohybovým aparátom. Aj v dospelosti by sme ho mali konzumovať denne aspoň vo forme mliečnych výrobkov, aby sme predchádzali osteoporóze, čiže rednutiu kostí, ktorá má za následok vážne zlomeniny dolných končatín.

"Oponenti živočíšnej stravy tvrdia, že adekvátnym zdrojom vápnika sú aj strukoviny, orechy, brokolica a iná zelenina. No vápnik živočíšneho pôvodu sa ľahšie vstrebáva, a preto ho organizmus lepšie využije," dopĺňa doktorka Babinská. "Ak si chcú vegetariáni zabezpečiť plnohodnotný prísun živín, musia mať jedálny lístok starostlivo zostavený, dostatočne vyvážený a pestrý."

Zďaleka nie všetci sú však v tomto smere vzdelaní či správne informovaní a potom robia chyby. Neraz, žiaľ, práve v súvislosti s výživou svojich detí, ktoré možno k svojmu životu nepotrebujú červené mäso, ale mlieko a vajcia by v ich týždennej skladbe potravín chýbať nemali."

## Alergici to majú ťažšie

Vyhýbať mlieku by sa mali ľudia s alergickou reakciou, ktorá je odpoveďou imunitného systému na prítomnosť jedného alebo viacerých proteínov v mlieku. Alergia na mliečnu bielkovinu postihuje asi tri percentá ľudí, najmä detí. Vtedy sa hľadá iný zdroj bielkovín a kravské mlieko sa vylúči úplne. Až 14 percent populácie má negatívne reakcie na mliečny cukor čiže laktózu. Podľa doktorky Béderovej zo zdrojov ČTK: "Neznášanlivosť laktózy sa prejavuje nadúvaním, kŕčmi v bruchu a hnačkami rôzneho stupňa. Títo ľudia sa však nemusia definitívne zriecť mliečnych výrobkov. V jogurtoch, acidofilnom mlieku, zakysanke, ale aj v syroch sa laktóza znižuje kvasením a prítomný enzým laktáza rozkladá jej zvyšky."

Problémy môžu mať aj alergici na peľ. Mlieko je totiž silný alergén a v období peľovej aktivity môže jeho konzumácia zdravotný stav mierne zhoršovať.

## Treba skúsiť kozie mlieko

Pri intolerancii organizmu na kravské mlieko môže byť alternatívou kozie, ktoré má všetky potrebné látky, ale výrazne odlišné chuťové vlastnosti a niektorí alergici ho vďaka ľahšej stráviteľnosti znášajú lepšie. Nie je to však pravidlom, treba to vyskúšať. Pri jeho konzumácii sa však podobne ako v prípade ovčieho mlieka zvyšuje riziko nákazy choroboplodnými zárodkami, pretože dodávateľmi sú hlavne malí chovatelia. Dôležité je preto, aby toto mlieko bolo prevarené a zvieratá mal pod dohľadom veterinára.

## Stačia sójové nápoje?

Trh ponúka rad výrobkov, po ktorých ako náhrade klasického mlieka siahajú vegetariáni a alergici. "Mlieko je produktom mliečnej žľazy cicavca. Všetky sójové a obilninové takzvané mlieka, ktoré to skutočne pripomínajú najmä vzhľadom, by sa mali skôr označovať ako nápoje," hovorí doktorka Babinská.

Často nie sú ani adekvátnym zdrojom vápnika. O ten je obohatené dojčenské mlieko a len niektoré druhy sójových mliek, preto si treba vždy podrobne preštudovať informácie na obale.

## Čo v mlieku nájdeme

Bielkoviny obsahujú aminokyseliny potrebné na stavbu a udržiavanie ľudského organizmu.

Sú súčasťou hormónov a enzýmov, ktorých nedostatok môže zapríčiniť slabé vyvinutie svalovej hmoty a poruchy rastu.

Mliečny cukor čiže laktóza je ľahko stráviteľný mliečny sacharid a výborný zdroj energie. Ovplyvňuje vývoj mozgu a nervových tkanív, reguláciu telesnej teploty i črevnú mikroflóru.

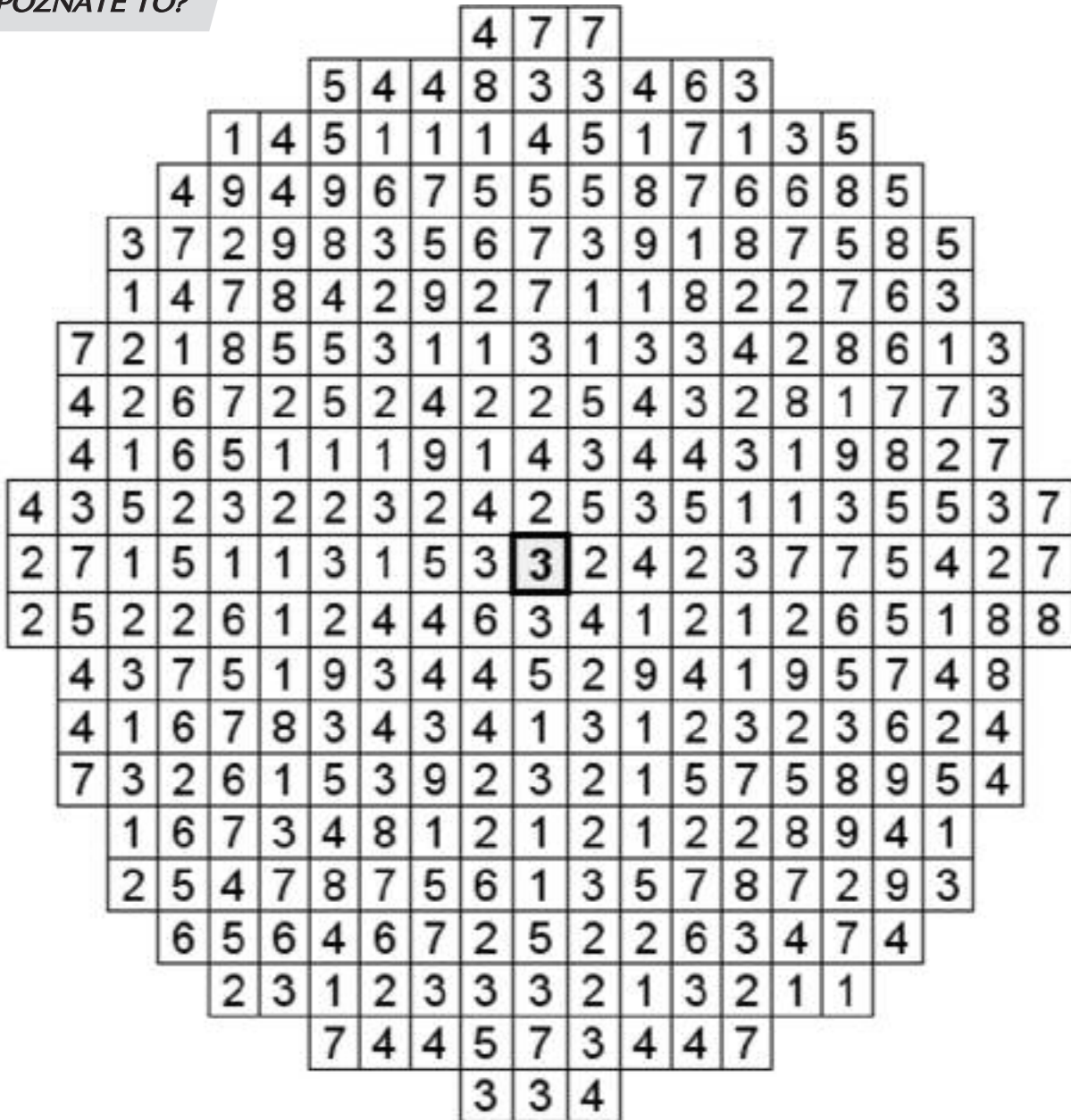
Mliečny tuk je ľahko stráviteľný a dobre sa vstrebáva. Deťom do 3 rokov sa neodporúča dávať odtučnené mlieko, pretože by prichádzali o cenné vitamíny A, D, E a K rozpustné v tuku plnotučného mlieka.

Minerálne látky ako vápnik, fosfor sú podstatné pre stavbu kostí a chrupu.

Z mlieka získava organizmus až 56 percent dennej dávky vápnika, zatiaľ čo zo zeleniny alebo obilnín asi 10 percent.

Vitamíny E a A sú dôležité pre dobrý zrak, vlasy a nechty, normálny rast a odolnosť proti infekciám. Prítomné vitamíny skupiny B priaznivo ovplyvňujú srdcovú činnosť a nervový systém.





### Pokyny k LOYDOVEMU BLUDISKU:

- pripravte si akýkoľvek malý predmet, ktorý položíte do stredú na zvýraznené číslo 3;  
- odskočte ktorýmkoľvek smerom o 3 políčka (môžete skákať vodorovne, zvisle aj diagonálne) pole z ktorého skáčete sa samozrejme nepočíta

- podľa toho, na akom čísle teraz stojíte, zasa odskočte ľubovoľným smerom o toľko políčiek;  
- ak sa zastavíte na políčku s číslom, ktoré dovolí jedným skokom uniknúť z bludiska, vyhrali ste.

### Pozor!

- jeden skok znamená, že ak stojíte napr. na políčku s číslom 4, musia Vás od hranice bludiska deliť presne 3 políčka.

*Veľa úspechov!*

### miniVTIPOVISKO

Obchodník v New Orleanse prepustil učňa pre nedbalosť, a keď najímal nového, dôrazne ho upozornil:

- Vášho predchodcu som vyhodil, lebo si nič nevšímal.

Nový učeň prikývol a odvetil:

- To sa mne nemôže stať, mám vám skočiť pre čistú košeľu, pán šéf?

Farmár prišiel do lekárne. Siahol do vrecka a vytiahol dva recepty - jeden pre

ženu a jeden pre koňa. Podal ich lekárníkovi a ustarostené povedal:

- Nie aby ste tie lieky poplietli: nerád by som o toho koňa prišiel...

Pýtajú sa mladého manžela, ktorý je priemerným spisovateľom:

- Dúfam, že ste v manželstve šťastný?

- Ó áno! Minulosť mojej manželky mi poskytla námet na tri romány...

Muž príbehne na políciu:

- Moja žena je štyri dni nezvestná!

- Čože! A vy to oznamujete až teraz?

- Najprv som myslel, že je to len sen...

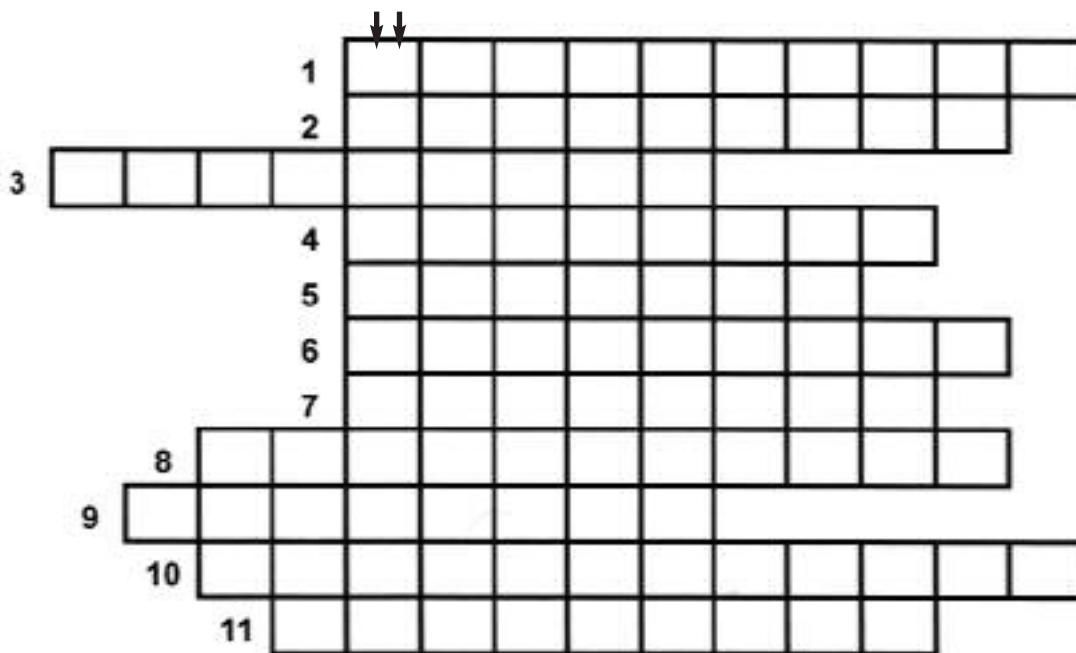
- Čo by si na to povedala, keby som ťa popýtal o ruku?

- Nič, lebo ja neviem povedať ani slovo, keď sa začnem smiať...

Nesmelý nápadník sa konečne odhodlal a povedal vyvolenej:

- Myslíš, Maňuška, že by sa tvoja matka chcela stať mojou svokrou?

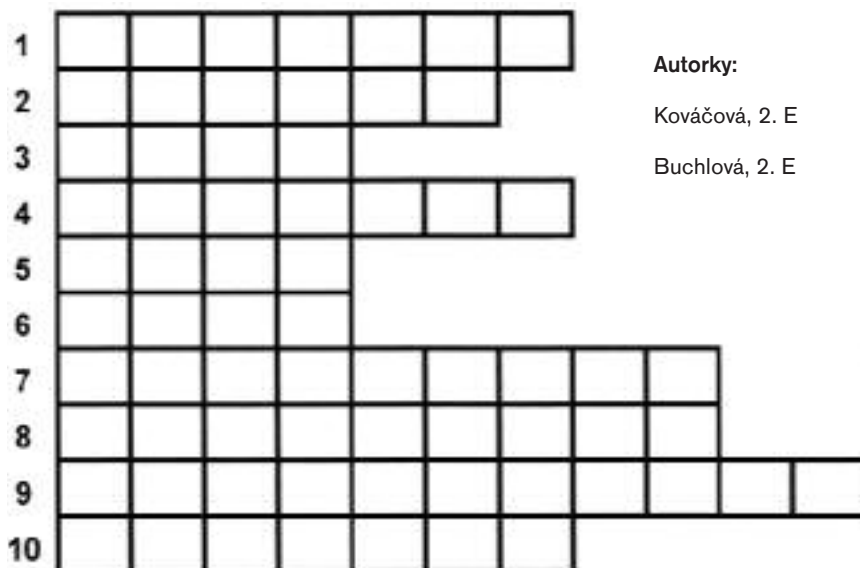
# DOPLŇOVAČKY od 2. E



1. Tolerovať toho druhého
2. Spoločenský človek
3. Človek, kt. sa uzatvára do seba pred ostatnými, je pomalší a lenivejší
4. Odborník, kt. poradí a pomôže, ľudia sa mu vyrozmávajú
5. Schopnosť vcítiť sa
6. Keď je niekto rozumný, vraví sa tomu...
7. Ak sa niekto príliš snaží ide o...
8. Ak si niekto o sebe myslí veľa, je to človek...
9. Jeho prácou je robiť účesy ľuďom
10. Je to vrodenná schopnosť, nemá ju každý, kt. sa potom vyvíja
11. Veda čítania z tváří

1. Prostredie okolo nás?
2. Spolok ľudí ktorí žijú spolu v jednej domácnosti?
3. Hlava rodiny?
4. Čo má rodina nad hlavou?
5. Sestra môjho otca?
6. Čo žije vo vode?
7. Čo sa zaoberá ekonomikou
8. Čo malé dieťa získa po svojich predkoch?
9. Odborne povedané " potrat" ?
10. Čo získavame zdravou výživou?

Tajnička sa nachádza v PRVOM stĺpci



Autorky:

Kováčová, 2. E

Buchlová, 2. E

## V TIPOVISKO

- Drahá, keby som bol vedel, že tento tunel je taký dlhý, bol by som využil príležitosť. Naozaj veľmi ľutujem ...

- A ja nelutujem. Ja som príležitosť využila...

- Miláčik, je to pravda, že holuby sú najhlúpejšie vtáky na svete?

- Áno, holubička...

- Emilko, týmto bozkom som ti všetko povedala. Rozumel si?

- Nie, miláčik, povedz mi to ešte raz...

- Bozkávanie nie je zdravé...

- Presne tak. Raz som pobozkal vydatú ženu a potom som dva mesiace ležal s polámanými rebrami...

- Nezdá sa ti, že sa veľmi podobám na krásnu Helenu?

- Vlastne áno, miláčik. Len jedno mi je čudné, prečo ťa nik nechce uniesť...

- Práve som videl, ako sa istý mládenec pokúšal pobozkať tvoju sestru. Ale samu to nepodarilo.

- Nepodarilo? Tak to nebola moja sestra . . .

Do zoznamovacej kancelárie vojde žena:

- Chcela by som, aby bol pekný, športový typ, vzdelaný, zábavný a aby mlčal, keď budem chcieť.

- Odporúčam vám kúpiť si farebný televízor...

- Drahá, dnes som aj písomne požiadal otca o tvoju ruku.

- Som veľmi rada, - teší sa ona.

- A aký list si mu poslal? Doporučený?

- Nie. Anonymný...

Mládenec oznamuje priateľke:

- Dnes strávime nádherný večer, drahá. Kúpil som tri lístky do divadla.

- A prečo tri?

- Otcovi, mame a bratovi...

- Vieš čo, drahý, žijeme spolu takmer pätnásť rokov. Nezdá sa ti, že by sme sa mali konečne vziať?

- Prečo nie? Ibaže kto si nás vezme teraz, keď sme už zostarli?

- Som vydatá vyše dvadsať rokov, o nedlho budeme sláviť striebornú svadbu, a ešte vždy som zalúbená do toho istého človeka.

- Tvoj muž musí byť šťastný človek.

- Pravdaže je šťastný, veď o tom druhom, ktorého mám rada, doteraz nič nedozvedel!

- Čoho by si sa ľahšie zriekol: ženy, alebo vína?

- To závisí od... ročníka...!

- Ja si vezmem iba takú ženu, ktorá má zmysel pre humor, - hovorí starý mládenec matke.

- To verím, - vzdychne matka. - Veď ho aj bude potrebovať...!

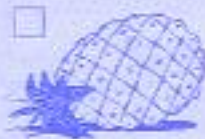


# DEUTSCH MIT HUMOR UND SPASS

SIEBEN UNTERSCHIEDE SIND ZU FINDEN!



SUCHE DAS OBST:



D	W	P	O	I	U	Y	T	R	T	A	H	W
C	A	U	B	A	N	A	N	E	M	P	K	E
I	S	P	O	L	K	J	U	H	Y	F	N	I
T	S	I	U	K	R	P	H	B	V	E	T	N
P	E	Y	H	I	G	F	R	E	Z	L	N	T
O	R	F	G	R	X	I	P	M	L	K	U	R
P	M	I	U	S	V	R	U	I	H	O	J	A
O	E	H	B	C	T	S	G	B	O	R	K	U
I	L	K	J	H	T	I	H	I	S	A	T	B
P	O	K	L	E	H	C	Q	R	G	N	A	E
X	N	U	I	K	L	H	V	N	U	G	D	N
P	E	J	H	G	F	D	S	E	B	E	S	A
P	O	I	A	N	A	N	A	S	T	R	E	S
E	R	D	B	E	E	R	E	I	K	J	N	B



Familienport



„Sie haben recht, die Suppe ist kalt!“

1- máte pravdu



**Z ROZNYCH AKCIÍ**



**Deň  
otvorených  
dverí**



**Téma:  
Grécko**



**IMATRIKURÁCIA**