

# Hoteláčik

1. ČÍSLO – VIANOČNÉ VYDANIE



# Obsah

Úvod .....	3
Erasmus+ .....	4
ROMANIA.....	7
PORTUGAL .....	10
LATVIA .....	14
France.....	18
Kávový Disneyland .....	21
Najkrajšie a nezabudnuteľné zážitky .....	23
Moja cesta k úspechu .....	25
Vianočné zvyky a tradície na Slovensku .....	27
TRIEDENIE ODPADU .....	29
Proti chrípke bylinkami.....	31
Mediácia .....	32
BEZLEPKOVÉ MAŠKRTENIE .....	34
Móda mladých chalanov .....	35
O T E S T U J   S A .....	36

# Úvod

Milí čitatelia!

Tento rok Vám opäť prinášame školský časopis **HOTELÁČIK**. Všetci pevne veríme, že sa Vám bude páčiť ako aj po minulé roky. V prvom - vianočnom čísle sa dozviete množstvo nových informácií a zaujímavostí, ale nájdete tu aj rozhovory so študentmi, ktorí úspešne reprezentovali našu školu a tiež niečo na dobrú náladu.

Želáme Vám príjemné čítanie!

Redakcia časopisu **HOTELÁČIK**



# Erasmus+

SHARING THE WORLD: DISABILITY AND DISPLACEMENT



## PORTUGAL

**capital:** Lisbon  
**area:** 92 212km<sup>2</sup>  
**citizens:** 10,3 million  
**state system:** republic  
**language:** Portuguese  
**curency:** Euro

Portugal joined the European Union on 1 January 1986.



## ROMANIA

**capital:** Bucharest  
**area:** 238 397km<sup>2</sup>  
**citizens:** 20,1 million  
**state system:** republic  
**language:** Romanian  
**curency:** Leu

Romania joined the European Union on 1 January 2007.



## LATVIA

**capital:** Riga  
**area:** 64 589km<sup>2</sup>  
**citizens:** 2,1 million  
**state system:** republic  
**language:** Latvian  
**curency:** Euro

Latvia joined the European Union on 1 May 2014.



## FRANCE

**capital:** Paris  
**area:** 640 679km<sup>2</sup>  
**citizens:** 67,1 million  
**state system:** republic  
**language:** French  
**curency:** Euro

The country is a founder of the European Union.





## SLOVAKIA

**capital:** Bratislava  
**area:** 49 035km<sup>2</sup>  
**citizens:** 5,44 million  
**state system:** republic  
**language:** Slovak  
**curency:** Euro

Slovakia joined the European Union on 1 May 2004.



## SLOVENIA

**capital:** Ljubljana  
**area:** 20273km<sup>2</sup>  
**citizens:** 2,01million  
**state system:** republic  
**language:** Slovene  
**curency:** Euro

Slovenia joined the European Union on 1 May 2004.



## TURKEY

**capital:** Ankara  
**area:** 783 356km<sup>2</sup>  
**citizens:** 80,8 million  
**state system:** republic  
**language:** Turkish  
**curency:** Lira

Turkey is prepared to join the European Union

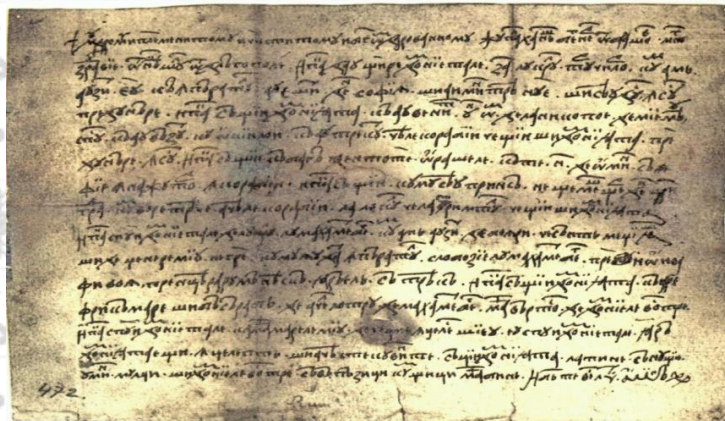


Let us to be a guide of these great countries as we have known them step by step since 2017.

# ROMANIA



Is a country located at the crossroads of Central, Eastern, and Southeastern Europe. Romania is a large country which has strong Latin heritage, reflected in every part of Romanian society from its culture to its language. The use of the name Romania refers to the common homeland of all Romanians.



The oldest surviving document written in Romanian language is a letter from 1521.

Modern Romania was formed in 1859 through a personal union of the Danubian Principalities of Moldavia and Wallachia. The new state, officially named Romania since 1866, gained independence from the Ottoman Empire in 1877. At the end of World War I, Transylvania, Banat, Bukovina, and Bessarabia united with the sovereign Kingdom of Romania.

Throughout war time Romania had lost several territories, of which only Northern Transylvania was regained after the war. Following the war, Romania became a socialist republic and member of the Warsaw Pact. After the 1989 Revolution, Romania began a transition towards democracy and a capitalist market economy.



Romania is a semi-presidential republic with a head of government - the prime minister - and a head of state - the president. Executive functions are held by both government and the president. The country is divided into 41 counties and the municipality of Bucharest. It is the 12th largest country and also the 7th most populous member state of the European Union, having almost 20 million inhabitants.



Prime Minister, Viorica Dăncilă



President, Klaus Iohannis

Famous Romanians are Constantin Brâncuși (sculptor), George Enescu (composer, violinist, pianist, and conductor), Mircea Eliade (writer, historian, and philosopher), Herta Müller (writer), Henri Coandă (aviation pioneer - the Coandă effect is named after him), Nicolae Ceaușescu (Romania's last communist dictator), Nadia Comăneci (gymnast), Gheorghe Hagi (former association football player) and Leonard Doroftei (former WBA world champion).

Things for which Romania is famous include: the Carpathian Mountains, wine, medieval fortresses, Dacia cars, Dracula, stuffed cabbage leaves (*sarmale*), the Black Sea, sunflower fields, painted monasteries and the Danube Delta.



## ROMANIA, a lovely, proud country

It has six cultural and one natural UNESCO world heritage sites.





The countryside of Romania is a place with folklorist heart and soul, where peace and culture remains a strong force of this country like nowhere else in Europe.



Download from  
Dreamstime.com



Romania joined the European Union in 2007 and signed the Treaty of Lisbon.





# PORTUGAL



Portugal is a popular holiday destination, a country in Southern Europe on the Iberian Peninsula and three groups of islands in the Atlantic Ocean are also part of Portugal: the Azores (Açores), Madeira and the Savage Isles.







Afonso Henriques, the first king of Portugal



Vasco da Gama, a Portuguese sailor

Portugal became kingdom in 1139. It had, the 10th-largest empire since 1500s to 1800s, with a maximum land area which included Brazil, Angola, Mozambique, Guinea-Bissau, East Timoa, São Tomé and Príncipe, Portuguese Ceylon and even Macau in China.





During the 15th and 16th centuries Portugal tried to colonize Canada. The city of Lisbon was destroyed in an earthquake in 1755. The country was occupied during the Napoleonic Wars. It lost its largest colony, Brazil, in 1822.



CRISTO – REI over Lisbon

Some famous Portuguese people are D. Alfonso Henriques, Henry the Navigator, Bartolomeu Dias, Vasco da Gama, Pedro Álvares Cabral, Ferdinand Magellan, Luís de Camões, Fernando Pessoa, Amália Rodrigues, Álvaro Siza Vieira, Eduardo Soutode Moura.

### Life in Portugal



# LATVIA



Flag as a fingerprint

LATVIA is a country in the Baltic region of Northern Europe.

After centuries of Swedish, Polish and Russian rule, in the second half of the 1980s, Soviet leader Mikhail Gorbachev started to introduce political and economic reforms in the Soviet Union that were called glasnost and perestroika. And on 4th May 1990, and restoring de facto independence on 21 August 1991, officially the **Republic of Latvia**.

Latvia was welcomed as a member of the European Union in May 2004 and has established diplomatic relations with 158 countries.



The Freedom Monument in Riga commemorates Latvia's struggle for independence



Human rights in Latvia are generally respected by the government: Latvia is ranked above-average among the world's sovereign states in democracy, press freedom, privacy and human development.

The Latvian policy of science and technology set out his long term goal – transition from labor-consuming economy to knowledge-based economy. University of Latvia and Riga Technical University are two major universities in the country



And the sole official language of Latvia is Latvian, which belongs to the Baltic language. The capital of the country is Riga.



Traditional Latvian folklore, especially the dance of the folk songs, dates back well over a thousand years.





Latvian cuisine typically consists of agricultural products, with meat featuring in most main meal dishes. Fishes are common and consumed thanks to Latvia's location on the Baltic Sea. Another common ingredients in Latvian recipes are found locally, such as potatoes, wheat, barley, cabbage, onions, eggs, and pork and use few spices.



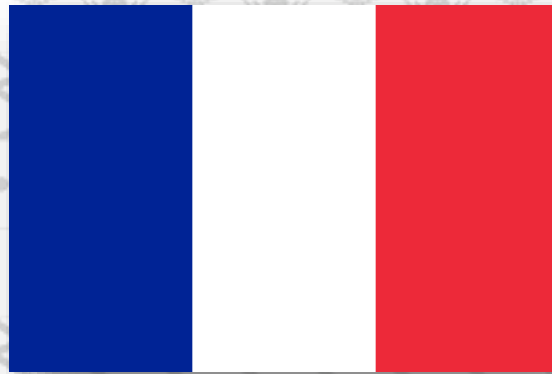
The country of respect, friendship and a big heart,  
Believe me.



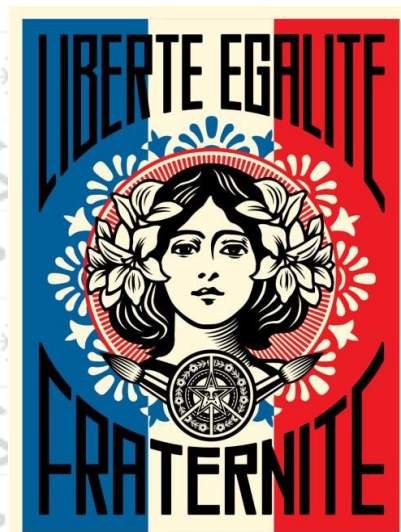
# France

The name "France" comes from the Latin word **Francia**, which means **"land of the Franks" or "Frankland"**.

France is the largest country in the European Union and the second largest in Europe. It is one of the founding members of the European Union, and has the largest land area of all members.



*Liberté, égalité, fraternité* meaning 'liberty, equality and fraternity' is the national motto of France. Today you'll see it on coins, postage stamps and government logos often alongside 'Marianne' which symbolize the 'triumph of the Republic'.

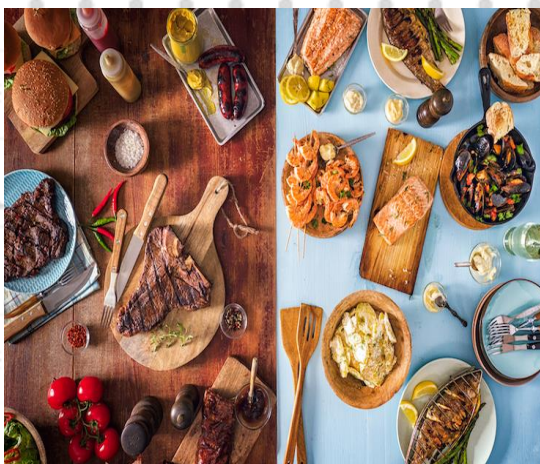




France produces nearly a billion tons of cheese a year in around 1,200 different varieties – in France it's an ancient art. A French proverb claims– „there is a different cheese for every day of the year.“



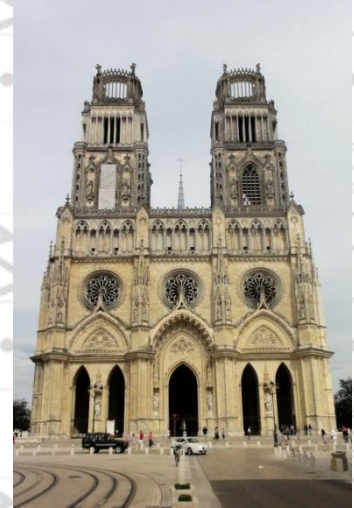
French gastronomy was awarded UNESCO World Heritage Status in 2010 – when it was added to the list of 'intangible cultural heritage of humanity.





## ORLÉANS

Nestled on the banks of the Loire, Orléans is one of the oldest cities in France and offers authentic tourism, where history, Joan of Arc and the river Loire occupy a central role.



The mention of Orléans immediately brings to mind **Joan of Arc**, and the town's reputation would not be the same without the famous Maid of Orléans, who liberated it on 8 May, 1429! The Maison de Jeanne d'Arc pays tribute to the famous figure and there is also a road named after her. The Road leads straight to the **Cathedral of Sainte-Croix**, a marvel of Gothic architecture which by itself reveals city's great wealth of heritage.





## Kávový Disneyland



Hlavnou odmenou za víťazstvo v súťaži "Slovak Barista Cup Junior" bol desaťdňový výlet do Brazílie. Môj veľký sen sa stal skutočnosťou, keď sa mi po dlhoročnom úsilí podarilo túto výhru získať.

Moja cesta sa začala v slávnom meste Rio de Janeiro, kde som strávila dva dni. Naša skupina bola ubytovaná priamo pri známej pláži Copacabana. Navštívili sme monumentálnu sochu Ježiša Krista a kaviareň, ktorá patrí medzi desať najkrajších na svete. Počas nasledujúcich dní sme sa presunuli do mesta Sao Paulo, kde sa začalo naše kávové dobrodružstvo.

Navštívili sme množstvo kaviarní. Každá bola niečím výnimočná. Samozrejme, neobišli sme ani tri neďaleké kávové farmy. Bolo to zaujímavé a hlavne pestré, keďže každá bola iná. Mňa však najviac oslovila farma, ktorú sme navštívili druhú v poradí. Okrem kávy tu pestovali aj banány, pomaranče, mandarínky a iné exotické plodiny. Prácu na farme riadil 60-ročný manželský pár spolu s brigádnikom. Manželia boli veľmi láskaví a veľkorysí, čo nebolo vždy typické pre ľudí, ktorých som v tejto krajine stretla.

Naše dobrodružstvo sme zavърšili v Ríme, kde sme navštívili Námestie svätého Petra.







Vďaka tejto výnimočnej príležitosti som získala množstvo nových skúseností a poznatkov, stretla som úžasných ľudí, ktorí sa stali mojimi dobrými priateľmi. Dnes viem s určitosťou povedať, že sa do tejto krajiny ešte vrátim.

Na záver chcem povzbudiť mladších spolužiakov, že sa oplatí pracovať na sebe a neustále sa vzdelávať vo svojom odbore.

Alexandra Micháľková, 5. F



## Najkrajšie a nezabudnuteľné zážitky

Ak mám zhodnotiť svoje zážitky z baristických súťaží, ktoré som absolvovala počas štúdia na tejto škole, myslím, že úplne postačia dve slová „najkrajšie a nezabudnuteľné“. Pre mňa osobne tieto súťaže neboli len o súperení. Vďaka nim som spoznala mnoho nových ľudí, vytvorila som si priateľstvá na celý život a krásne spomienky. Samozrejme, že sme sa spolu so spolužiačkou Saškou Micháľkovou snažili byť vždy čo najlepšie a najoriginálnejšie. Stálo nás to nemálo trpezlivosti a práca si vyžadovala neustále pozitívne myslenie. Najväčšou oporou nám bola naša pani majsterka Anička Hluchá, ktorá nám so všetkým pomáhala, informovala nás o najnovších trendoch v baristike a prichádzala vždy s tými najlepšimi radami. Za všetko jej patrí obrovská vďaka!

Taktiež patrí vďaka pani riaditeľke Ing. Helene Milčevovej, ktorá nám umožnila zúčastniť sa na reprezentácii školy a tiež našej pani profesorky triednej Ing. Danke Stredákovovej, PhD., ktorá nám vždy držala palce. Bez týchto ľudí by sme to nedotiahli k takým úspechom.

A v čom spočíva taká baristická súťaž? Súťažiaci má za úlohu pripraviť pre hodnotiacu komisiu dve najlepšie espressá, cappuccina a voľné miešané nápoje. Popri práci na stagei musí komunikovať do mikrofónu. Súťažiaci komentuje svoju prácu, ktorú práve vykonáva. Z vlastných skúseností môžem povedať, že je to veľmi dobrá príprava pre žiaka, ktorý plánuje v budúcnosti pracovať v tejto oblasti. Naučí sa nielen kvalitne a rýchlo pripraviť nápoj, ale zároveň pohotovo nadviazať rozhovor s hosťom, čo je veľmi dôležité.

Na záver by som chcela popriať mojim nasledovníčkam, aby si odnášali zo súťaží vždy také užitočné poznatky a zážitky, ako sa to podarilo mne.

Zuzana Kubalová, 5. F





## Moja cesta k úspechu

Moja cesta k Barmanovi roka sa začala už v prvom ročníku na strednej škole. Bol som ešte mladý a nesmelý. Vôbec som nevedel, čo vlastne budem robiť a že sa stanem barmanom. Mal som pozitívny vzťah ku gastronómii a to ma doviedlo až na Hotelovú akadémiu do Žiliny. Po nejakom čase na hodinách praktického vyučovania som videl ako sa starší chalani pripravujú na barmanskú súťaž Eurocup v Prešove. Barmanstvo sa mi veľmi zapáčilo a robil som všetko pre to, aby som sa dostal na barmanský kurz čo najskôr. Vtedy som sa zúčastnil barmanského kurzu ako prvák a mal som veľké šťastie, že mi to vôbec bolo umožnené. Už tu som dosiahol malý úspech, keď som vyhral súťaž o šejker pre najšikovnejšieho absolventa kurzu. To ma veľmi naštartovalo a v druhom ročníku to prišlo. Pani profesorka mi niekedy v októbri oznámila, že 22. ročník Eurocupu v Prešove bude moja prvá barmanská súťaž. Veľmi som sa z toho tešil, ale zároveň som mal aj obavy. Nevedel som, čo od toho môžem čakať. Moje začiatky boli veľmi ťažké. Mal som veľký problém s trémou. Trvalo mi dosť dlho, kým som sa s tým dokázal popasovať.

Prvá súťaž pre mňa nedopadla veľmi dobre. Skončil som v 3. pásme, ale pre mňa znamenalo viac, že som sa zúčastnil a získal som skúsenosti. Postupom času som sa zúčastnil na ďalších súťažiach (Ahol cup, 23. a 24. ročník Eurocupu), na ktorých som tiež nebol úspešný, ale posúvali ma ďalej a hlavne som začal výrazne pociťovať, že sa zbavujem trémy. Na každej súťaži som si začal viac a viac veriť. Všetko to vyvrcholilo v januári v roku 2017, keď som sa zúčastnil na súťaži Goral master cup 77. Technika môjho miešania bola bezchybná a mal som veľké očakávania. Dúfal som, že sa konečne podarí ten zázrak. Nakoniec z toho bolo malé sklamanie, čo bolo zlaté pásmo a umiestnenie na 6 mieste, hoci to bolo zatiaľ moje najlepšie ocenenie na barmanskej súťaži. Tento malý úspech nakoniec mal veľký podiel na tom, že som sa stal Barmanom roka.

25.10.2017 bol deň, kedy to všetko začalo. 25. ročník Eurocupu v Prešove. Na tejto súťaži som bol už po štvrtýkrát, takže som veľmi dobre všetko poznal. Ničoho som sa nebál a išiel som si za svojím cieľom. Ani vo sne by mi nenapadlo, čo sa v ten deň stane. Miešanie nápojov dopadlo presne podľa mojich predstáv. Z 300 možných bodov za techniku som dostal 295, čo bolo veľmi dobré. Mal som z toho veľmi dobrý pocit. Ako prvé sa vyhlasovalo prvé miesto v kategórii Barman's choice drink, ktorú som vyhral. Získal som prvý pohár z barmanstva a bol som veľmi spokojný. Keď som sa vrátil z pódia, každému som ho už fotil a posielal. To som však

netušil, že sa na pódium vrátim ešte dvakrát. Tým sme dosiahli celkovo prvé miesto a zároveň som sa stal aj absolútnym víťazom jednotlivcov.

Keď to teraz píšem, vyvoláva to vo mne krásne spomienky. Vtedy som tomu uveril až na druhý deň, že sa niečo takéto podarilo. Bol som veľmi šťastný. Ako sa hovorí, v najlepšom treba prestať. Ale prišiel január a Slovenská barmanská asociácia organizovala ďalšiu súťaž - Nicolaus PLATINUM 78 CUP v Auparku v Bratislave, ktorej som sa taktiež zúčastnil. Do tejto súťaže som išiel už ako víťaz Eurocupu, ale vôbec som to nedával nikomu najavo. Naopak. Pred súťažou som mal rešpekt a po ceste v autobuse aj veľkú trému. Neviem, z akého dôvodu som sa tak bál, ale tento pocit vo mne pretrvával, až kým som nevystúpil na pódium. Rozkladal som si inventár a triasli sa mi ruky, nechápal som, čo sa to so mnou deje, ale keď nás odštartovali, všetko sa zmenilo. Trému akoby mi zobrali všetci ľudia, ktorí tam na mňa mysleli a povzbudzovali ma. Na tejto súťaži som si miešanie užil dokonca viac ako v Prešove, pretože som tam mal veľa ľudí, ktorí ma podporovali. Táto súťaž nakoniec dopadla podobne ako tá v Prešove. Umiestnil som sa úspešne v oboch kategóriách a nakoniec som sa stal aj Absolútnym víťazom súťaže. Vedel som, že toto bude moja posledná juniorská súťaž, pretože už sa blížila maturita. Bral som to ako posledný juniorský úspech, ale mýlil som sa. O necelé dva mesiace po tejto súťaži prišiel do školy email od Slovenskej barmanskej asociácie, kde vyhodnotili tri súťaže za celý rok 2017, z ktorých som sa na dvoch umiestnil. Po sčítaní všetkých bodov som sa stal Barmanom roka v juniorskej kategórii, čo považujem za môj zatiaľ najväčší úspech v barmanstve.

Chcel by som poďakovať niekoľkým ľuďom, ktorí majú na mojich úspechoch najväčšiu zásluhu. Pani profesorke Ďurianovej a Rovňákovej za to, že som sa mohol zúčastniť ako prvák barmanského kurzu a za odbornú prípravu na barmanské súťaže. Pani profesorke Koniarovej, mojej triednej profesorke, ktorá ma vždy podporovala a chalanom Filipovi Šeligovi a Jankovi Koššovi, s ktorými som sa zúčastňoval týchto súťaží, za ich veľkú psychickú podporu. Taktiež nemôžem zabudnúť na moju školu, ktorá mi dala možnosť reprezentovať ju aj seba samého.



Jakub Kučera



# Vianočné zvyky a tradície na Slovensku



## Oblasť Oravy

Na Orave zdobia príbytky rôzne ikebany z ihličia, aby celý dom príjemne prevoňal. Typickou ozdobou sú živé vetvičky a vence, na okenných rámoch svietia sviece a pestré kahance. Stromčeky sa „obliekajú“ už podľa zvykov v rodine. Niektorí začínajú už s veľkým predstihom, iní deň - dva pred Štedrým dňom alebo až ráno počas Štedrého dňa. Vo viacerých rodinách stromčeky ozdobujú deti. Využívajú na to rôzne slamené a drevené ozdoby, sušené ovocie, farebné figúrky. Počas slávnostnej večere nesmú chýbať pod obrusom drobné mince a na stole tradičné pokrmy – kapustnica a ryby.

## Oblasť Rajca

Na Štedrý deň doobeda rodičia pripravujú vianočný stromček vsadený do stojana alebo zavesený za vrcholec pod povalou nad stolom. Pred večerou sa gazda alebo gazdiná pomodlia a všetci pri stole spievajú vianočné koledy. A čo sa najčastejšie večeriava? Opekance s makom, kysel alebo kapustnica s hriľbami, sušenými slivkami a varené mäsko. Mladí chlapci a dievčatá chodia vinšovať koledy rodine a susedom. Pod stromčekom si každý nájde samé užitočné veci – teplé svetre, šály či rukavice, knižky i hračky. Ľudia sa počas tohto obdobia častejšie navzájom navštevujú.

## Oblasť Kysúc

23. decembra vychádzajú von hricovia a bethlehemci. Najväčší počet zvykov sa viaže k Štedrému dňu. Celý deň sa drží prísny pôst. Ako sa schyľuje k večeri, začína sa pripravovať slávnostný stôl. Pod obrus sa dávajú mince a na stole nesmie chýbať chlieb a plody z úrody. Ako prvý

chod sa podávajú oblátky s medom. Otec všetkých označí na čelo medovým krížom na znak Božej ochrany po celý rok. Po večeri sa krája jablčko.

Druhý sviatok vianočný patrí sväteniu domov. Na dvere kostolník napíše letopočet nového roka a začiatkové písmená troch kráľov (G+M+B).

Na Štefana sa už podávajú sýte mäsité jedlá a chodí sa po vinšovaní. Večer býva tradičná štefanská muzika. Zábava trvá často až do bieleho rána.





# TRIEDENIE ODPADU

Na Slovensku vznikne ročne takmer 1,9 milióna ton komunálneho odpadu, čo je asi 350 kilogramov na jedného obyvateľa. V triedení odpadu pritom v rámci Európskej únie stále zaostávame. Až polovica toho, čo vyhadzujeme do smetí, by sa ešte dala zužitkovať.

## SKLO

### Do zelených kontajnerov patria:

nevratné obaly zo skla z alkoholických alebo nealkoholických nápojov, poháre, tabuľové sklo z okien a dverí (väčšie množstvo patrí do zberného dvora), sklenené črepy a podobne.

### Do zelených kontajnerov nepatria:

porcelán, keramika, drôtené sklo, auto sklo, zrkadlá, TV obrazovky, pozlátené a pokovované sklo alebo technické druhy skla. Vratné fľaše vracajte späť do obchodu!



## PAPIER

### Do modrých kontajnerov patria:

noviny, časopisy, kancelársky papier, reklamné letáky, stlačené krabice, kartóny, papierové obaly, papierové tašky. V malom množstve aj papier s kancelárskymi sponkami alebo skartovaný papier.

### Do modrých kontajnerov nepatria:

väzbové obaly kníh, mokrý, mastný alebo znečistený papier, asfaltový a dechtový papier, použité plienky a hygienické potreby,lobal, celofán a pod..



## PLASTY

### Do žltých kontajnerov patria:

neznečistené stlačené alebo zošliapnuté PET fľaše z nápojov, plastové a mikroténové vrecká, baliace fólie, polystyrén, téglíky z jogurtov, obaly z CD, obaly z pracích a čistiacich prostriedkov a kozmetiky.



### **Do žltých kontajnerov nepatria:**

mastné obaly so zvyškom potravín, podlahové krytiny, novodurové rúrky, obaly z nebezpečných látok, napr. motorových olejov, farieb a pod..

## **KOVY**

### **Do červených kontajnerov patria:**

kovové obaly, konzervy, kovové výrobky a súčiastky, alobal, nápojové plechovky.

Triedia sa podľa pokynov obce/mesta.

### **Do červených kontajnerov nepatria:**

kovové obaly kombinované s iným materiálom, napr. tuby z krémov a plast. Mäkké vrecúška, napr. z kávy, kovové obaly obsahujúce zvyšky nebezpečných látok. Nadrozmerný kovový odpad je potrebné odnieť do zberní kovov, príp. do zberných dvorov.

**Viete že.....**Švédsko dokáže spracovať a využiť až 99 % odpadu. Obyvatelia mesta Kamikatsu (Japonsko) triedia svoj **odpad až do 34 kategórií.**





## Proti chrípke bylinkami



Bylinky sú najstaršou medicínou, ktorú ľudia používali už v dávnych dobách. V jesennom a zimnom období nás najviac trápia chrípka a prechladnutie.

**Ponúkame vám tri osvedčené recepty, ktorými zaručene porazíte všetky vírusy.**

### Čaj proti chrípke

Pripravíme čajovú zmes z kvetu bazy, lipy a vňate rozmarínu. Dve lyžice rozdrvenej vrbovej kôry večer namáčame do 1 litra vody, ráno krátko povaríme, pridáme dve lyžice pripravenej zmesi a necháme 15 minút vylúhovať. Ochutíme medom a citrónom a v niekoľkých dávkach vypijeme v priebehu dňa.

### Cibuľový med

Tri až štyri stredne veľké cibule pokrájame nadrobno alebo posekáme v mixéri. Bohato ich zalejeme teplým rozpusteným medom a necháme za občasného miešania na teplom mieste 2-3 hodiny. Prepasírujeme cez husté sito a užívame každú hodinu po lyžičke.

### Mrkvový sirup

Do väčšieho plochého kastróla dáme 1/2 litra čerstvej mrkvovej šťavy a štyri lyžice medu. Na platničke a veľmi miernom ohni za občasného miešania zahustíme do sirupovej konzistencie. Nevaríme! Užívame jednu lyžičku 5-krát denne. Je to starodávny osvedčený recept na kašeľ a všetky choroby priedušiek.



# Mediácia

Stretli ste sa už s pojmom **mediácia**?

Keďže niektorí z vás možno nevedia o čo tu presne ide, tak si to trochu vysvetlíme. Mediácia je mimosúdne riešenie sporov.

Touto formou môžeme riešiť spory, ktoré vznikli z občianskych, rodinných, pracovnoprávných, záväzkových a obchodných vzťahov.

## Kto je to mediátor?

Je to odborník – hlavne však **psychológ** v oblasti riešenia sporov a komunikácie. Pri riešení konkrétnych prípadov je neustranný, čiže nezastupuje ani jednu stranu a díva sa na problémy s nadhľadom.



## V akých situáciách je mediácia vhodná?

- Ak strany prerušili komunikáciu úplne a sú konfliktom vyčerpané a unavené.
- Pokiaľ je konflikt mnohový, prepletený a strany ho už nedokážu samy analyzovať a spracovať, obvykle býva takýto konflikt zaťažený emóciami.
- Ak rokovania viaznu a točia sa v kruhu vzájomného obviňovania.
- Ak sú strany vo vzájomnom vzťahu a do istej miery sú závislé na vyriešení sporu.



**Mediácia pozostáva z konkrétnych štádií, v ktorých sa musia dodržiavať nasledujúce kroky:**

- mediátor sa snaží vytvoriť príjemnú a priaznivú atmosféru pre riešenie sporov a podporiť dôveru v mediáciu,
- mediátor sa snaží o budovanie pochopenia situácie toho druhého v konflikte,
- mediátor hľadá riešenia na uspokojenie záujmov a potrieb zúčastnených strán.

**Výsledkom mediácie je spísanie:**

- **čiastkovej dohody** – niektoré body zostávajú naďalej neriešené,
- **nijakej dohody** – v prípade, že sa stranám nepodarilo vyriešiť spor.



# BEZLEPKOVÉ MAŠKRATENIE

## Čo je to vlastne bezlepková diéta?

Bezlepková diéta alebo bezlepková strava spočíva v tom, že človek nesmie konzumovať potraviny obsahujúce lepok - čiže glutén. Konzumácia potravín obsahujúcich lepok ľuďmi chorými na celiakiu alebo alergiu na lepok by mohla viesť k vážnym zdravotným komplikáciám. Reakcia organizmu na lepok závisí od imunitného systému a formy celiakie, ktorá môže byť ľahšia alebo ťažšia. Pri ľahkej forme alergie na lepok sa porušenie diéty nemusí vôbec prejavíť. Pri ťažkej forme alergie aj malý prehrešok môže vyvolať prudkú alergickú reakciu, ako napr. rôzne kožné prejavy, hnačku, zápal tenkého čreva...



**Milí spolužiaci, určite vyskúšajte náš recept na výborný koláč bez lepku.**

## Suroviny:

- 250 g** práškového cukru
- 250 g** postrúhaných jablák
- 250 g** promix T (bezlepková múka)
- 2 dcl** oleja
- 1** čajová lyžička oleja na vymastenie plechu
- 2** polievkové lyžice kakaového prášku
- 2** vajcia
- 1** balenie kypriaceho prášku

## Postup:

Všetko spolu zmiešame, vylejeme na olejom vymazaný a promixom vysypaný plech. Pečieme v rúre pri teplote **200°C 30 - 40 minút.**





## Móda mladých chalanov

Slovenských mladých mužov inšpiruje zahraničie a to sa týka hlavne módy. Módne trendy sa každoročne menia a stále prichádza niečo nové do nášho šatníka.

V dnešnej dobe mladí chalani preferujú oblečenie od známych módnych návrhárov, najmä roztrhané rifle, značkové tričká a k tomu jednoduché tenisky. Ako módne doplnky radi volia hodinky, prstene, náramky, retiazky, okuliare a ďalšie.



Móda súvisí aj s ročným obdobím. Na jeseň sa najčastejšie nosia rifľové bundy a členkové tenisky, na jar prevládajú mikiny a tričká s dlhým rukávom. V lete sú to zase kraťasy, tričká s krátkym rukávom a, samozrejme, ľahké a vzdušné plátenné tenisky.

Keďže sa blížia chladnejšie dni, nesmieme zabudnúť na zimnú módu, ku ktorej patria rozmanité zateplené bundy, kabáty a bombery.



Moderní chalani si väčšinou oblečenie objednávajú z internetu. Inšpirujú sa najčastejšie svojimi idolmi. Tí nenároční vidia krásu v jednoduchosti, hlavne v čiernych a bielych tričkách.

# O T E S T U J S A

## Kvíz na voľnú chvíľu

Ak si súťaživý typ a rád riešiš problémy a úlohy, pusť sa s chuťou do práce. ☺

Pre najrýchlejších a úspešných čaká sladká odmena. Stačí kvíz vyplniť a čo najskôr odovzdať v 2. M.



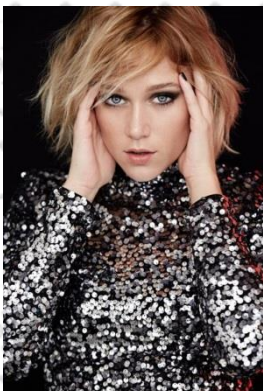
**1. Čo vyrába firma s týmto logom?**



**2. Meno herca:**

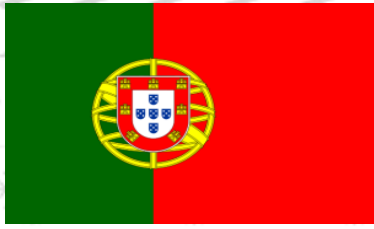


**3. Názov plemena psíka:**



**4. Meno speváčky:**





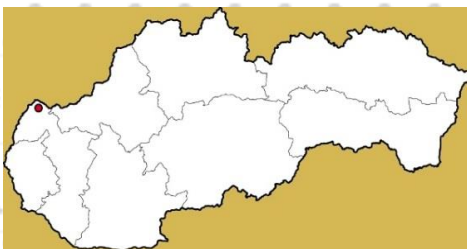
5. Vlajka patrí európskej krajine:



6. Názov rastlinky:



7. Najvyššia sopka Európy:



8. Mesto vyznačené červenou bodkou:



9. Výšivka na obrázku patrí k rázovitej obci:



10. Názov filmu:

