



NEWS SO ŠTUDENTOM

I.A. STREDNÁ SÚKROMNÁ ODBORNÁ ŠKOLA 2021/22



II.A. STREDNÁ SÚKROMNÁ ODBORNÁ ŠKOLA 2021/22



to sme my

III.A. STREDNÁ SÚKROMNÁ ODBORNÁ ŠKOLA 2021/22



IV.A. STREDNÁ SÚKROMNÁ ODBORNÁ ŠKOLA 2021/22



ROZHOVOR S ING. GABRIELOU PAŽICKOU

„BOLA TO PRE MŇA VÝZVA POKRÁČOVAŤ V ZAČATOM DIELE...“

Súkromná stredná odborná škola vznikla v roku 2005 pod vedením pani zriaďovateľky Ing. Bernadetty Gábrišovej. V roku 2011 však prišla zmena. Po piatich rokoch pôsobenia na našej škole sa rozhodla o post riaditeľky školy uchádzať pani učiteľka z učiteľského zboru - Ing. Gabriela Pažická, ktorá už desať rokov úspešne vedie našu Súkromnú strednú odbornú školu. Pred pár dňami sa nám podarilo na chvíľku ju zastaviť v jej nabitom programe a spýtať sa niekoľko otázok, ktoré nás, ako žiakov, zaujímajú.

Pani riaditeľka, ako hodnotíte doterajšie pôsobenie na škole? Napĺňa Vás táto práca, nielen ako riaditeľku, ale aj ako učiteľku?

Pani riaditeľka nám odpovedala s úsmevom na perách:

„Riaditeľkou som sa stala po piatich rokoch pôsobenia na škole ako učiteľky odborných ekonomických predmetov. Bola to pre mňa veľká výzva, pokračovať v začatom diele Ing. Bernadetty Gábrišovej.

Nebola to ľahká úloha a ani teraz nie je. Je to zodpovednosť za zabezpečenie kvalitnej výuky žiakov, ich správneho výchovného a vývinového pôsobenia či prípravu dieťaťa do praktického života.

No nielen to, ale aj výber kvalitných a kvalifikovaných pedagógov, vytváranie dobrej klímy na škole a tiež materiálneho zabezpečenia potrebného pre kvalitné vzdelávanie. I napriek neľahkým úlohám, považujem túto moju prácu/funkciu nielen za povolanie, ale predovšetkým za poslanie, ktoré má v mojom živote veľký zmysel.“



Pani riaditeľka, ako nás vnímate ako žiakov, spĺňame očakávania ideálnych žiakov? Čo by sme mali na sebe zmeniť alebo vylepšiť?

Pri odpovediach na položené otázky sa na nás vlúdne usmiala:

„Kto je to ideálny žiak? Existuje vôbec taký? Pre mňa je každé dieťa dôležité. Každý žiak si zaslúži dostať rovnaké podmienky pre vzdelávanie, len na ňom záleží, ako ich prijme.

Žiakov na našej škole vnímam ako šikovných a snaživých, samozrejme každého svojim spôsobom. A nemyslím si, že by ste mali niečo vylepšiť na sebe, či svojom živote, ide o to, ako vnímate vplyv nás pedagógov, rodičov, spolužiakov a okolia na seba a čo si z toho vplyvu pre seba vyberiete. Vyberajte si len to, čo priaznivo vplýva na formovanie vášho vzdelávania a vašej osobnosti.“

Naša záverečná otázka sa týkala plánov našej školy.

Pani riaditeľka môžete nám prezradiť, aké máte plány do budúcnosti?

Pani riaditeľka nám niečo zo svojich plánov prezradila a my sme ich rozdelili do dvoch skupín.

VÝCHOVNO-VZDELÁVACIE CIELE:

- *naďalej zabezpečovať pre žiakov veľmi kvalitné vzdelávanie a prípravu do praxe,*
- *neustále pracovať na zlepšovaní dobrých materiálnych podmienok pre učiteľov a dobrej pracovnej klímy,*
- *pokračovať v spoločenských, kultúrnych a športových aktivitách, ktoré dopĺňajú a spríjemňujú vzdelávací proces.*

MATERIÁLNO-TECHNICKÉ CIELE:

- *momentálne prebieha 1. etapa digitalizácie našej školy, ktorá bude pokračovať približne do Vianoc a po jej ukončení, bude škola na vynikajúcej technickej úrovni,*
- *dokončiť zariaďovanie nového priestoru - auly, ktorý škola získala v septembri, a tak poskytnúť žiakom moderný multimediálny priestor pre odborné vyučovanie.*

Vážená pani riaditeľka, ďakujeme Vám za poskytnutý rozhovor.

Natália Sivotová



Vydavateľ a miesto vydania:

SSOŠ Žilina

Ročník: 1/2021**Šéfredaktor:** Filip Vacula**Redakcia:**

Petra Halková, Benjamín Baránek,
 Natália Sirotová, Barbara Bruková,
 Bianka Knapcová, Rebeka
 Kopicová,

Lea Laterníková, Samuel Lazar,
 Simona Gašparová, Adam Ďuriš,
 Zuzana Palčeková, Jakub Križka,
 Kristína Kováčová, Daša Sobolová,
 Emma Mikulíková, Tomáš Ďurčan,
 Rebeka Ondrišíková, Lukáš Píala

Grafika:

Filip Vacula, Tomáš Sobek,
 Lukáš Žiak, Maroš Tlacháč

Koordinátorky:

Janka Rotterová
 Katarína Harantová

Vážení čitatelia,

EDITORIÁL

v novembrovom sychravom počasí častejšie ako inokedy siahneme po dobrej knihe alebo časopise. Je možné, že si vo vyhriatych domovoch len tak scrollujeme na mobile stránky, ktoré prinášajú zaujímavý obsah. Do týchto dní, ktoré z dôvodu pandémie trávime zvyčajne v úzkom kruhu rodiny alebo známych, prinášame prvé číslo nášho školského časopisu News so študentom.

Pripravili sme pre vás rozhovor s našou pani riaditeľkou, Ing. Gabrielou Pažickou, ktorá nám prezradila, aký je jej pohľad na dnešného študenta, a tiež sa s nami podelila o plány, ktoré má s našou školou do budúcnosti. Po náročných dňoch v škole potrebujeme zrelaxovať a ako inak ako s hudbou? Viacero kvalitných playlistov, ktoré sme si pre vás pripravili, si môžete pustiť zo svojho mobilu alebo počítača pomocou aplikácie Spotify, o ktorej vás na stránkach časopisu poinformujeme. V čase obmedzených sociálnych kontaktov viacerí radi siahnu aj po počítačovej hre. Obávajú sa, že kvalitné hry sú finančne náročné? Prinášame vám informácie, že nie vždy tomu tak musí byť. Azda každý z nás má obľúbený šport. Športujeme, fandíme alebo oboje. Na stránkach časopisu prinášame niekoľko noviniek z futbalu a predstavíme vám zaujímavú športovú disciplínu – downhill. V posledných mesiacoch v spoločnosti rezonuje téma životného prostredia. Na budúcnosti našej planéty nám záleží, a tak vám prinášame zaujímavé články o environmentálnych témach, ktoré vás určite zaujmú a možno i zaskočia. V článku o vesmíre zistíte, aké je poznanie sveta, ktorý nás obklopuje, dôležité a zistíte, že sme súčasťou niečoho väčšieho. Na záver časopisu sa pobavíte s ľahšími, ale tiež dôležitými, témami. Pri obrazovej prílohe si môžete zaspomínať na svoju stužkovú slávnosť, alebo už začať plánovať tú svoju.

Veríme, že obsah, ktorý sme starostlivo pripravovali, bude pre vás zaujímavý, a že na osemnástich stranách nájdete témy, ktoré vás, aj v studenom jesennom počasí, zahrejú.

Tím redakcie

OBSAH

1-2	Rozhovor s pani riaditeľkou Ing. Gabrielou Pažickou
3	Editoriál
4	Playlist - dobrá hudba do pohody
5	Appky - streamovacia služba Spotlight
6	PC Hry - Operation Harsh Doorstop
7-8	Šport - futbalové tímy a adrenalinový downhill
9	Životné prostredie - budúcnosť planéty
10	Domáca ríša zvierat - zo života králičkov
11-12	Vesmír - neutrónové hviezdy
13-14	Chlapec a dievča - prvé stretnutie
15	Recept mesiaca - varíme s TikTocom
16	Čo nám prinesie jeseň
17-18	Fotky zo stužkovej 2021

„Najlepšou surovinou rýchleho ľudského
 rozvoja bola vždy inšpirácia. Len ona dáva
 silu na veľké prielomy.“ – Ole Nydahl



Hudba nás vždy naladí

Jakub Krížka

Samuel Lazar

PLAYLIST

Hudba. Niečo, bez čoho si bežný tínedžer nedokáže predstaviť ani jeden deň. Dokáže nás upokojiť, zlepšiť "moodik", ale niektorým aj "odpáliť dekel". Skrátka, každý si nájde v hudbe niečo svoje. Doprajte svojim ušším niečo nové a inšpirujte sa naším výberom.

Na ráno vám odporúčame pesničky na "moodik". Tu sme pár z nich pre vás vybrali. Veď predsa každý sa chce ráno dostať do správnej náladičky.



Na obedík vám odporúčame tieto melodické skladbičky, ktoré zaručene polahodia vašim ušším.

Podvečer si vypočujte tento playlist a pripravte sa na nový a lepší deň, ktorý nás spoločne čaká.



Na večer vám odporúčame tieto melodické pomalé skladby, ktoré vás po celom dni upokoja.

„Kto chce pochopiť hudbu, nepotrebuje ani tak sluch, ako srdce.“ — Titus Livius



APPKY

Čo si stiahnuť do mobilu?

Lea Latexniková

Spotify

je hudobná streamovacia platforma, ktorá obsahuje pesničky, podcasty a iný obsah od rôznych tvorcov. Podľa niektorých zdrojov obsahuje až 50 miliónov skladieb. Ak by sme si ich chceli všetky vypočuť, nestačili by nám na to tri, priemerne dlhé, životy.

Spotify si môžete stiahnuť do počítača, ale aj na mobil s operačným systémom iOS alebo Android. Po registrácii máte 3 mesiace zadarmo. Ak chcete počúvať hudbu bez reklám, zaplatíte 5,99 eur mesačne.

Samozrejme aj Spotify má alternatívy, napríklad: Apple Music, ktorá v PRO verzii tiež nie je zadarmo.



SCAN ME

iOS



Android



Microsoft



Google Podcasts



Apple Podcasts





PC HRY „Sústred' sa na cieľ, nie na prekážky.“

V poslednej dobe sú realistické strieľačky populárnejšie ako kedysi. Hry ako Escape from Tarkov, Squad, Arma, Hell let loose, Post Scriptum, Insurgency: Sandstorm a mnohé ďalšie. Takéto hry sú veľmi odlišné od populárnych akčných hier ako sú Call of Duty, CSGO, Battlefield. Oproti obľúbenej stratégii "run and gun", musia hráči najmenej 2-krát zvážiť svoj ďalší krok. Taktické hry sú oproti svojim akčnejším súrodencom pomalšie, ťažšie a hlavne drahšie. Polovica zo spomenutých hier stojí viac ako 40 €, čo nie je malá čiastka. A keď si dáme dve a dve dokopy, tak prečo by si mal niekto kupovať ťažkú a pomalú hru za takú veľkú sumu, keď si môže kúpiť CSGO za 13 € a hrať to so svojimi kamarátmi? Tu sa jedna hra líši od ostatných.

Hra s názvom Operation Harsh Doorstop je taktická strieľačka, ktorá tvrdí, že za ich hru nemusíme zaplatiť ani jeden cent a budeme mať všetky funkcie odomknuté. Ako je to možné? Jednoducho. Finančná stránka OHD je na dobrovoľnej báze prostredníctvom stránky Patreon, kde môžu poslať od 4 € až po 20 €, s tým, že akonáhle hra vyjde, títo podporovatelia nebudú mať nič navyše oproti tým, čo do hry nedali ani cent. Taktiež sa táto hra zameriava na viac konfliktov naraz napr. WW1, WW2,

Vietnam a moderný konflikt. Všetky tieto vymenované scenáre by mali byť úplne zadarmo, tak ako veľa dobrovoľných módov, ktoré môže urobiť hocikto, kto má trochu skúseností s modelovaním a programovaním. Hra je zatiaľ v predbežnom prístupe a jediný spôsob ako sa k nej dostať je podporiť projekt. Hra by mala oficiálne výjsť na platforme Steam začiatkom nového roka.



scan me





ŠPORT

Čo je Downhill ?

Adam Ďuriš

Downhill, alebo zjazdová cyklistika sa radí k jednému z najextrémnejších a najnebezpečnejších športov na svete. Ide o časovú disciplínu, ktorá sa koná na tratiach so stálym klesaním. Ako názov napovedá, downhill sa koná na strmých svahoch, ktoré ponúkajú vysoké rýchlosti a takisto množstvo skokov a prekážok. Trať je stanovená po každej strane páskami a väčšina z nich sa dá prejsť za dve až päť minút.



Fotky: z archívu autora



Aký treba mať bicykel ?

Moderné downhillové bicykle majú hmotnosť obvykle od 14 do 19 kg a zvyčajne sú celoodpružené a geometrie rámov sú viac sklonené ako rámy ostatných horských bicyklov. Vidlica a tlmič, majú vysoký zdvih! Norma pre zdvih pruženia je 200 - 203 mm. Nesmieme zabudnúť aj na výkonné hydraulické brzdy, ktoré nám pomôžu zabrzdiť vo vysokej rýchlosti. Bicykel s takýmito parametrami nám umožní zísť aj ten najťažší terén, aký si vieme predstaviť.

Ako to je na Slovensku ?

Na Slovensku máme organizácia s názvom SPDH (Slovenský pohár v downhille). Preteky sa konajú väčšinou na lyžiarskych strediskách, pretože tam je možnosť vývozu lanovkou na kopec. Každú sezónu je zostavený nový kalendár pretekov pre jazdcov, aby vedeli, kde sa najbližší pretek bude konať.

Rady na záver

Ak plánujete začať s týmto športom, dobre si rozmyslite do čoho idete. Zaobstarajte si poriadne chrániče kolien, tela, integrálnu helmu a budget peňazí. Rátajte s neprijemnými pádmi a hlavne sa naučte prekonávať svoj strach a samého seba. Držím palce...

„Ak to nikdy neskúsiš, tak to nikdy ani nezistíš.“ – Jo Miller

FUTBAL

Šport ku nám patrí

Tomáš Ďuvčan

MŠK Žilina – mladíci, ktorí prekvapujú



Už od 1. apríla 2020 sa kvôli pandémie koronavírusu vedelo, že v tíme MŠK Žilina budú muníciou do prvej slovenskej ligy práve mladí, draví hráči. Práve v tento deň sa musel klub zachrániť odstúpením od zmlúv väčšiny hráčov. Na začiatku tejto sezóny nás práve títo hráči presvedčili o tom, že vedia hrať veľmi atraktívny futbal a vedia konkurovať tímom v európskom futbale.

Úspešný začiatok sezóny pre Tj Tatran Bytčica



Bytčica doposiaľ odohrala vynikajúcu porciu zápasov, keď ku dňu 4. 10. 2021 si drží prvé miesto v tabuľke. Zatiaľ si držia šnúru zápasov bez prehry a len stroma remízami. Zverenci trénera Jozefa Schmieda majú najlepšiu obranu v tabuľke a ukazujú naozaj veľkú chuť na zisk postupu do I. triedy.

*"Vytrvalosť môže zmeniť neúspech
na mimoriadny úspech."*

Marv Levy

Zdroje:

<https://sportnet.sme.sk/futbalnet/k/tj-tatran-bytcica/>

<https://www.mskzilina.sk/clanek.asp?id=MSK-Zilina-a-s-v-likvidacii-od-1-aprila-2020-13918>



ŽIVOTNÉ PROSTREDIE

Zuzana Paláčková

Simona Gašparová

Papier a jeho recyklácia

Vďaka recyklácii papiera nemusíme ničiť lesy, ak ten istý zdroj použijeme niekoľkokrát. No aj recyklácia papiera má svoje obmedzenia a papier sa dá recyklovať a použiť znovu len šesťkrát. Po viacrázovej recyklácii papiera ako je šesťkrát sú jeho vlákna oslabené a nedokážu spolu držať.

Voda a jej nekonečný kolobeh

Vedeli ste, že vody je na Zemi stále rovnako a že z vody, ktorú práve teraz pijete sa už zajtra môže stať napríklad pivo? Všetka voda sa dostane nakoniec aj tak naspäť do pôdy alebo ovzdušia, aby sa mohla znovu prečistiť a použiť. Voda sa od nás za mesiac v podobe prehánky dokáže dostať až do Amazonského pralesa.

Keď už sme pri tej vode mohli by sme sa porozprávať aj o balenej vode. Možno teraz všetkých milovníkov vody sklameme, ale až 40 % balenej vody pochádza práve z vodovodu. Takže odporúčame, aby ste si nabudúce poriadne prečítali etiketu a porozmýšľali či Vám nepostačí aj voda v vodovodu, ktorá je takmer zadarmo.



Plastová epidémia

Počuli ste už o plastovej epidémii? Plastovou epidémiou nazývame napríklad stav, keď plastový odpad v mori vytvorí „ostrov“. Plastmi však nie sú znečistené len oceány, ale v značnej miere už aj pôda, vzduch a podzemná voda. Materiál, ktorý si nás podmanil svojou odolnosťou a nízkou cenou, nás práve pre tieto dve vlastnosti postupne zabíja.

Krvavá tradícia na Faerských ostrovoch

Na Faerských ostrovoch ležiacich v severnej oblasti Atlantického oceánu je zabíjanie morských cicavcov súčasťou tradície. Ostrovania každý rok naženú morské cicavce do plytkej vody, kde ich ubodajú na smrť. Tento lov je upravovaný zákonmi a ľudia si mäso a veľrybí tuk delia v rámci komún. Tento lov nie je komerčný a je povolený. Environmentálni aktivisti však tvrdia, že je krutý. Obyvatelia zvyčajne ročne zabijú až tisíc týchto morských cicavcov, no minulý rok to bolo „len“ 35 delfínov. Predseda združenia na lov veľrýb vyjadril znepokojenie, že lov obnoví diskusiu a vyvolá negatívne názory na túto tradíciu.





DOMÁCA RÍŠA ZVIERAT

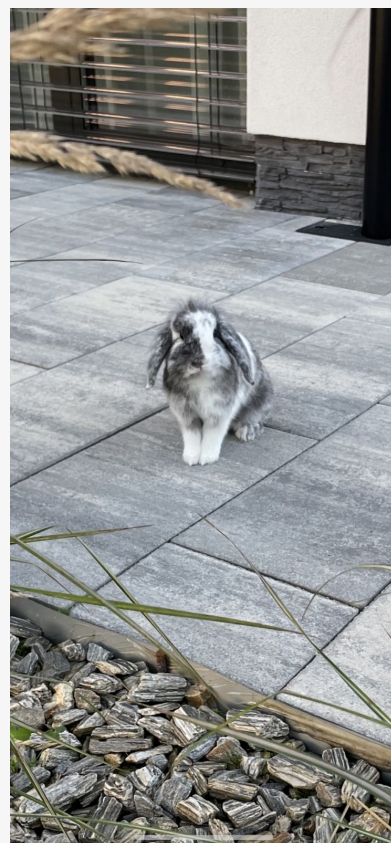
Moje meno je Dafi. Som zakrslý králik plemena teddy rex. Narodila som sa 21. mája 2020. Medzi moje záľuby patrí vyvaľovanie sa a leňošenie. Najradšej som, keď je pri mne vždy nejaký kúsok čerstvej zeleninky. Najradšej mám čerstvú mrkvu s jablkami. Hneď sa mi lepšie spinká, keď som dobre najedená.

Kristína Kováčová



Ahojte volám sa Boba. Som zakrslý králik typ baranček. V novembri budem mať 1 rok. Keď mám svoju pohodu som milá a prítulná. Moja obľúbená maškrtka je banán. Milujem leňošenie a tým myslím to, že som schopná preležať celé dni. Najradšej mám, keď som stredobodom pozornosti.

Petra Halková





VESMÍR *Sme súčasťou niečoho väčšieho*

Benjamin Bavánek

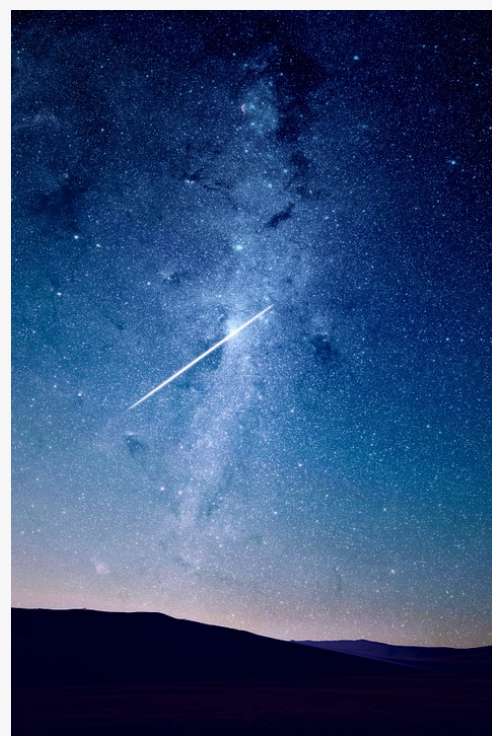
Ako vznikajú neutrónové hviezdy

Každá hviezda existuje tým, že medzi gravitáciou hviezdy a energie vytvorenej z jadrovej fúzie (fúzie vodíka na hélium) je rovnováha. Po dlhom čase však táto energia vyprší a niektoré hviezdy vybuchnú kvôli strate rovnováhy a vytvoria planetárnu nebulu. To, čo po nich zostane je biely trpaslík, ale pre špeciálne veľké hviezdy sa proces jadrovej fúzie ešte celkom neskončil. Namiesto toho, aby vybuchli ako hviezdy veľkosti nášho slnka, oni začnú vytvárať ťažšie elementy a tak zostáva hviezda v rovnováhe.

Proces tvorby elementov je nasledovný:

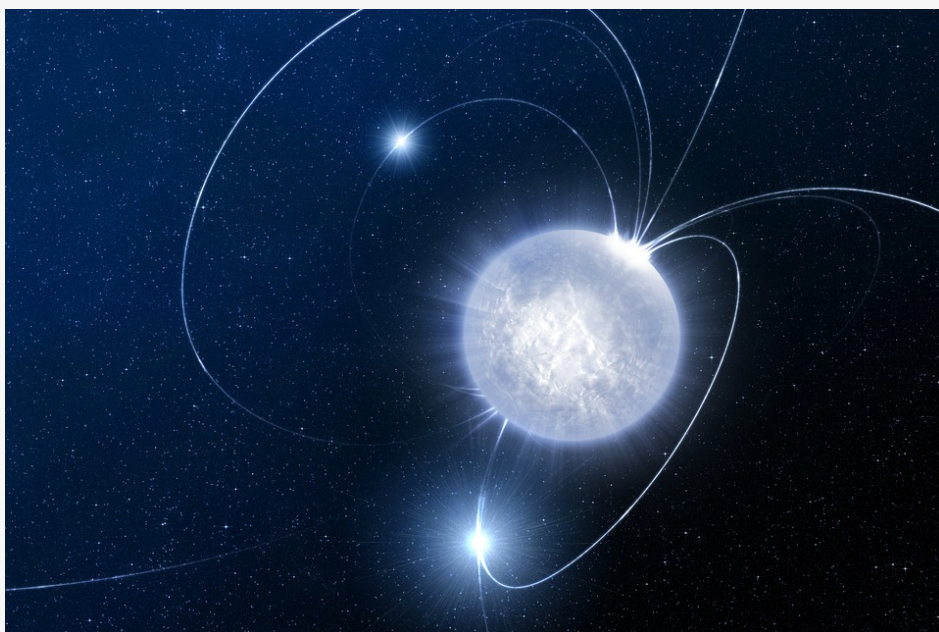
vodík => hélium => uhlík => kyslík => kremík => železo

Železo nedokáže už dať energiu a rovnováha hviezdy je znova v problémoch a po krátkej chvíľke (niekedy menej ako sekunda) hviezda vybuchne a vytvorí explóziu takzvanú supernova. V niektorých prípadoch, ak je gravitácia dostatočne silná sa hviezda premení na čiernu dieru alebo sa premení na neutrónovú hviezdu, ktorá je druhá najviac hustá poznaná vec vo vesmíre.



Fakty o neutrónových hviezdach

- Proces premeny elementov vo veľkých hviezdach sa veľmi zrýchľuje (podľa zdroja) uhlík => kyslík - 600 rokov kyslík => kremík - 6 mesiacov
- Neutrónové hviezdy sú také husté ako váha 1 milióna zemeguli natlačené na veľkosť 25 km
- Kvôli ich silnej gravitácii, ohýbajú svetlo a kvôli tomu dokážeme vidieť aj prednú a zadnú časť naraz z jednej strany
- Ich teplota povrchu dosahuje až 1 milión °C
- Keď dve neutrónové hviezdy na seba narazia vybuchnú v explózii nazývanej killernova a vďaka tomuto výbuchu existujú elementy napr. zlato vo vesmíre
- Neutrónové hviezdy dokážu vytvoriť najsilnejšie magnetické pole vo vesmíre a toto pole sa nazývajú Magnetar
(ich magnetická indukcia môže byť okolo 10^{11} T)



Zdroje:

<https://sites.google.com/view/sourcesquarkstars> (skupina zdrojov)

<https://sites.google.com/view/sources-neutron-stars/> (skupina zdrojov)

https://www.youtube.com/watch?v=p_8yK2kmxoo&list=PLFs4vir_WsTwEd-nJgVJCZPNL3HALHHpF&index=12

https://www.youtube.com/watch?v=udFxKZRyQt4&list=PLFs4vir_WsTwEd-nJgVJCZPNL3HALHHpF&index=11

CHLAPEC A DIEVČA



Barbara Bruková

Rebeka Kopicová

Prvé stretnutie

Čo by sme my dievčatá očakávali od chlapca na prvom stretnutí? Každé dievča dúfa, že prvé stretnutie nedopadne katastrofou. Prvé rande nás musí zasiahnuť ako blesk, aby zostalo nezabudnuteľné. Dôležitý je správny výber miesta, niečo pokojné, kde sa dá porozprávať.

Prvý dojem je pre všetkých veľmi dôležitý. Dievčatám ako prvé padne do oka účes chlapca, jeho oblečenie a celkový výzor. Čo sa týka oblečenia, mal by si prispôbiť outfit podľa výberu miesta prvého stretnutia.

Výzor samozrejme nie je všetko. Nám dievčatám záleží aj na hygiene chlapcov. Pri krásnom úsmeve si všímame zuby, svieži dych je nadovšetko. Rovnako aj vôňa chlapca, ktorá podčiarkuje jeho auru.

A jeho charakter?

V dnešnej dobe málokde stretne gentlemana, preto očakávame podržanie dverí, odsunutie stoličky... Očný kontakt stabilný, neuhýbavý. Buďte hlavne úprimní!

Ak náhodou dôjde k trápnemu tichu a vážne nemáte už čo povedať, väčšina dievčat rada rozpráva o svojom živote. Nič neriskujete spýtaním sa na jej záľuby a na jej rodinu. Nikdy však nespomínajte vaše bývalé vzťahy a nepýtajte sa na jej bývalé vzťahy. Ani pre jedného z vás to nie je príjemná téma.

Myslíte si, že ste pripravení na prvé stretnutie? Tak dúfame chlapci, že vám tieto rady pomohli a teraz je to už všetko na vás.

"Dobrý prvý dojem dokáže

zázraky."

J. K. Rozelínová



Pohľad chalana

Chalan si ako prvé na dievčatách všimne celkový výzor, charizmu, ako sa prezentujete a správate k ostatným. Vždy záleží na prvom dojme. Najlepšie je, keď nás dokážete hneď prirodzene zaujať a nehráte sa na niečo, čo nie ste, pretože to dokážeme z vás vycítiť a celý priebeh danej schôdzky by mohol byť v duchu napätia a diskomfortu.

Vzhľad a dokonalá postava vždy nie je to najdôležitejšie, ale hrá to určitú rolu vo fyzickej príťažlivosti. Vaša inteligencia a názory nás dokážu očariť omnoho viac ako dokonalá tvár nemeckej modelky. Nevadí, ak sa trochu hanbíte, pretože je to prirodzené a bežné. Získate si nás aj pekným smiechom a zmyslom pre humor. Ak sa vám však niečo nezdá vtipné, nesmejte sa nasilu, pretože je to poznať a dokáže to výrazne zmeniť náš postoj k vám. To, čo nás odradí je, keď máte problém s našimi kamarátmi, chcete všetku našu pozornosť a najneprijemnejšia je nadmerná žiarlivosť.

Nebojte sa neúspechu, svet sa nezrúti a vždy je tu priestor na druhú šancu, kde môžete prísť ako lepšia verzia seba samej, ktorá ste bola predtým a získate vášho vysnívaného partnera.

IIA



RECEPT MESIACA

Natália Sivotová
Bianka Knapecová

Cestoviny s omáčkou z pečených paradajok s fetou

Priznajme si. Koľkokrát sa nám nechce stráviť celé dopoludnie varením obedňajšieho jedla? A preto sme si pre vás pripravili recept, ktorý spravil veľký ošiaľ na sociálnej sieti TikTok, kde ho začali pripravovať viaceré blogerky a influencerky.

Isté je, že pri tomto recepte nestrávite celé dopoludnie v kuchyni, ale svoj čas budete môcť využiť oveľa produktívnejšie.

Tak čo, skúsite to pripraviť spolu s nami?



Ingredencie:

- balenie obľúbených cestovín
- 2 šálky cherry paradajok
- 1 balenie feta syru (alebo podľa vlastného výberu)
- nakrájaný strúčik cesnaku
- ¼ šálky olivového oleja
- 3 – 4 listy bazalky (pokrájané)
- 1 čl soli
- 1 čl čierneho korenia
- 1 čl oregana
- citrónovú kôru

Postup

Predhrejeme rúru na 190°C. Pridáme cherry paradajky na pekáč alebo zapekáciu misu a pridáme ¼ šálky olivového oleja, nasekaný cesnak, soľ a korenie. Dôkladne premiešame. Do stredu pekáča položíme kocku syra feta (alebo syr podľa vlastného výberu). Pokvapkáme olivovým olejom a oreganom. Pridáme citrónovú kôru. Pečieme 25 – 30 minút kým nie sú paradajky opečené a feta nie je mäkká a rozpustená.

Medzi tým si uvaríme cestoviny. Po vybratí z rúry pridáme čerstvú bazalku a dobre premiešame. Pridáme uvarené cestoviny a dôkladne premiešame. Pred zahustením môžeme pridať trochu vody z cestovín.

A môžeme servírovať.



Dobrá chuť!

Zdroj:

<https://recepty.aktuality.sk/recept/8990/cestoviny-s-omackou-z-pecenych-paradajok-a-fety/>

ČO NÁM PRINESIE JESEŇ

KOZOROŽEC 22.12.-20.1.

Niečo, o čom si dlho sníval vyjde v tvoj prospech. Priprav sa samozrejme aj na negatívne veci z minulosti, ktoré neovplyníš.

VODNÁR 22.1.-20.2.

Priprav sa na pekné pocity. Tento mesiac sa bude niesť v duchu lásky, šťastia a spokojnosti. Bude to konečne to, na čo čakáš!

RYBY 21.2.-20.3.

Investuješ čas a peniaze do novej veci. Rátaj s ťažkou situáciou. Neplač nad rozliatym mliekom! Všetko má riešenie, ktoré príde neskôr, stačí, ak sa k tomu postavíš čelom.

BARAN 21.3.-20.4.

Mal by sa prestať pozeráť na iných, ale zamerať svoju pozornosť na seba. Niečo máš v rukách, a ak tomu budeš venovať pozornosť a pôjdeš na to správnym spôsobom, tak sa to vydarí. Nepremrhaj túto príležitosť a nevzdaj to!

BÝK 21.4.-21.5.

Ocitneš sa v nepríjemnej situácii. Skús sa na to pozrieť z iného uhlu a poriadne sa nad tým zamyslieť, ak nechceš ostať v mŕtvom bode. Potom si dopraj zaslúžený oddych!

BLÍŽENCI 22.5.-21.6.

Bývaš často nerozhodný, ale tentokrát to tak nebude. Je čas sa rozhodnúť! Musíš si začať veriť a urobiť prvý krok. Prestaň byť v neistote a poď do toho!

RAK 22.6.-22.7.

Strach sa stane tvojou súčasťou. Ty sa tomu ale postavíš a nenecháš sa unášať negatívnymi myšlienkami a smermi. V tom momente si pritiahneš k sebe pozitívne veci. Tak si ten strach nenechaj vŕtať v hlave!

LEV 23.7.-22.8.

Tvoja pozornosť sa sústreďuje na materiálne veci, ktoré sú tu a vždy budú. Je ale načas sa sústrediť aj na svoje pocity a pocity druhých. Dopraj sebe aj iným!

PANNA 23.8.-22.9.

Čo potrebuješ, na čom ti záleží? Pusti sa do toho a pracuj na tom. Nepúšťaj sa však do viacerých situácií naraz! Najskôr sa rozhodni a až potom sa pusti do ich riešenia. Len tak budeš mať dostatok energie na všetko!

VÁHY 23.9.-23.10.

Uvažuješ nad budúcnosťou? Vyvíň viac úsilia a môže sa stať to, čo chceš! Plň si úlohy a príde pokoj.

ŠKORPIÓN 24.10.-22.11.

Niekedy si príliš úprimný. Začni chápať ľudí. Neznášaš kontrolu a veľa otázok, ale nesprávaj sa k ľuďom zle. Chcú ti dobre!

STRELEC 23.11.-21.12.

Všetko bude tak ako má byť. Pravda vyjde na povrch tak sa na to priprav! Správaj sa k ľuďom tak, ako sa správajú oni k tebe. Buď spravodlivý a budú spravodliví aj oni k tebe. Všetko, čo sa deje a bude diať, je len výsledok tvojej povahy.

POSLEDNÝ KROK K DOSPELOSTI...



