

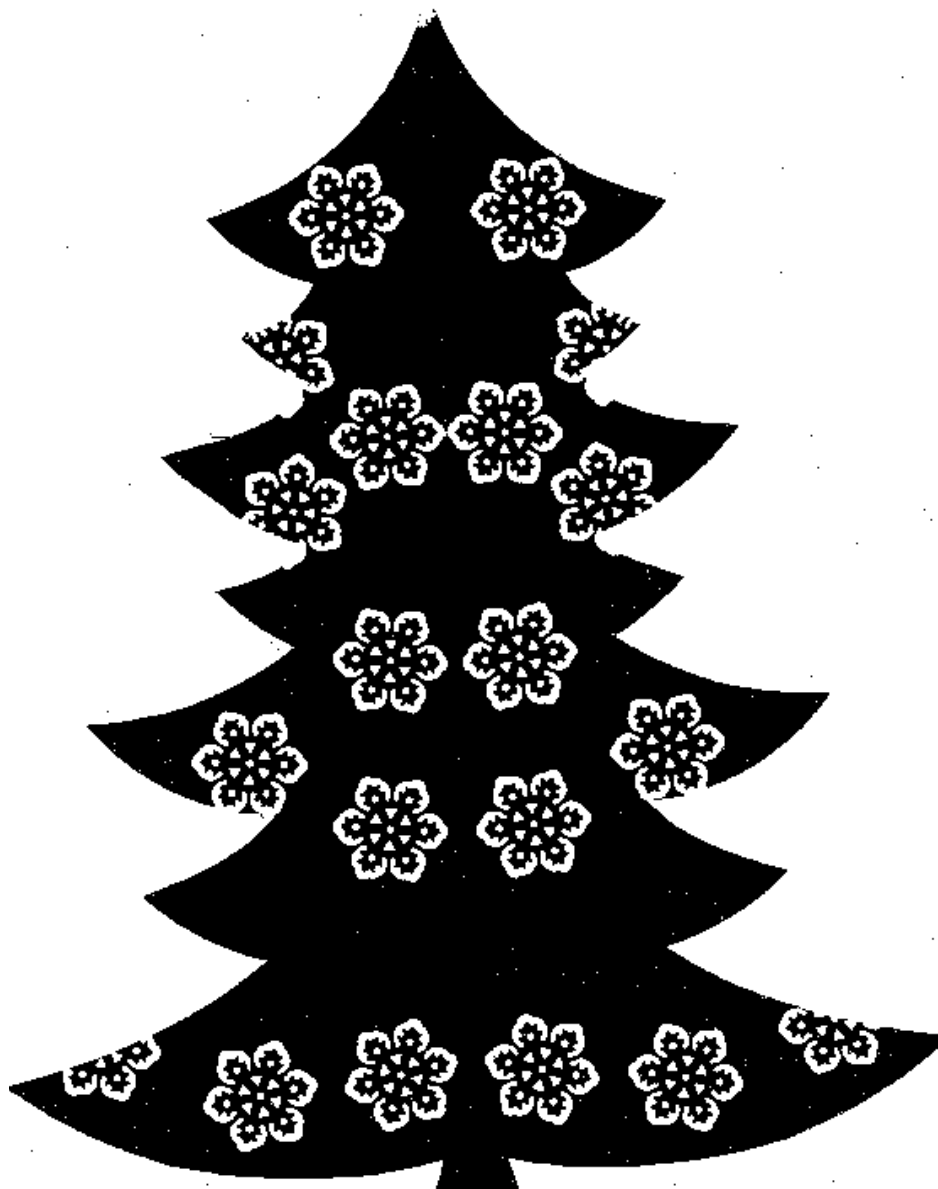
**Keď vieš prijať od iných láskavé slovo, úsmev, porozumenie – v tej chvíli začínajú Vianoce.**

**Keď dávaš úsmev, láskavé slovo, porozumenie druhému – začali Vianoce.**

**Keď máš snahu podať ruku tomu, kto ťa urazil – vtedy sú Vianoce.**

**Keď dokážeš zabúdať na seba a myslieť viac na druhých – sláviš Vianoce.**

*Milí čitatelia,  
Krásne chvíle v kúzelnej atmosfére Vianoc, pevné zdravie, lásku a pokoj v novom roku zo srdca praje  
redakcia Clementíka.*



**PF 2015**

**C  
L  
E  
M  
E  
N  
T  
Í  
K**



## Slovenčina trochu inak

### Myška Táňa



Kde bolo, tam bolo, bola jedna *myš* Táňa, ktorá kradla z *bytu* ryžu. Varila si z nej totiž *rizoto*. Nebolo však *obyčajné*. Tajnou prísadou boli *znelé* a *neznelé spoluhlásky*. Vždy z neho bola *sýta*. Najedená bola hlavne z písmena *S* pribrala aspoň jedno kilo. V *byte*, odkiaľ kradla ryžu, žil *syn* *pytliaka*, ktorý nenávidel *myši*! Vždy ich chcel *zbiť*. Raz *uvidel* *myšku* Táňu, ako zasa berie jeho *ryžu*, a tak ju začal *naháňať*. Ona sa však *rýchlo* *skryla* do svojej *skryše*. Vtedy v nej skrsol nápad: dala svoje chutné *rizoto* ochutnať *pytliakovmu* *synovi*. Veľmi mu zachutilo. Odvtedy sa *myš* stala jeho kuchárom a *vyvárala* i *vysmázala* mu *rybu* s prísadami *B* a *P*, *býka* zo *Z* a *Ž* a jeho obľúbený *sy*r s *V* a *F*.



### O obojakých spoluhláskach

Kde bolo, tam bolo, bol raz jeden *byt* a v tom *byte* žili *obojaké spoluhlásky*. Boli veľmi, veľmi hladné. Doma mali len *ryžu* a zeleninu. Tie však nechutili ani jednej spoluhláske. Jedného upršaného dňa, keď sa už hlad nedal vydržať, rozhodlo sa *R* z tej ryže a zeleniny uvariť *rizoto*. Ako si tak *R* varí, objaví sa pri ňom *myš* s fúzikmi od *mydla* a takto sa písmenku prihovára: „Ahoj milé *R*, čože tu tak krásne rozvoniava?“ *R* sa pozrelo na *myš* a odpovedá: „Varím *rizoto*, pre mňa a mojich priateľov. A ktože si, keď tak vyzvedáš?“ *Myš* sa postavila na *vysoký* stolček a predstavila sa: „Ja som *Myška* Pipíška. Som veľmi hladná. Daj mi, prosím, trochu tvojho *rizota*.“ *R* sa zháčilo, predsa varí pre svojich priateľov a nejaká cudzia namyslená *myš* od nej *pýta* jesť!



Medzitým sa písmenká vrátili zo školy. „Joj, aké sme hladné,“ vzdychli si spoločne. Vtom im *R* hovorí: „Len sa posad'te. Uvarilo som vám *rizoto*.“ Písmenká sa zaradovali, rýchlo si posadali a začali jesť. *Myška* Pipíška smutno sedela v kúte. Všimlo si ju *P*: „Podž'e k nám a daj si tiež trochu,“ milo sa jej prihovorilo. *Myška* sa zaradovala, sadla si k stolu a všetci sa najedli do *sýtosti*.

Keď boli *sýti*, sadli si na riadky jedného zošita žiačky ( *Paťky* *Mazaňovej* – ale to je tajné!) 6. A zo *ZŠ* *Clementisovej* a dodnes tam sedia a cez veľkú prestávku si spomínajú na to, ako papali *rizoto* a pritom si veselo pospevujú:

„*V*, *m*, *r*, *p*, *b*, *s*, *z*, *f*,  
my sme *obojaké písmená*,  
kto nás povie bez *chybičky*,  
nikdy problém pri diktáte nemá...“

### Písmenkovo

Kde bolo, tam bolo, bolo raz jedno *Písmenkovo*. Bola ale trošku čudná dedina. Žili tam hlavne *obojaké* a písmenko *Y*. *Obojaké spoluhlásky* však mali rady aj iné skamarátilo s *B*, potom s *M* a aj so zvyšnými obojakými však nebolo všetko. *B* zaviedlo *Y* ku *T*, potom k *V*, *O*, *L* a tak ďalej. Postupne zistili, že sa z nich dajú poskladať slová – vybrané slová. Bola to pre písmenká veľká zábava. Ale existovalo aj *I*. Bolo smutné, nemalo priateľov. Chcelo mať tiež toľko priateľov ako *Y*. Ostatné písmenká ho teda prijali medzi seba. Postupne sa začali vytvárať slová *rizoto*, *pikomater*, *pijavica*...Napokon sa všetky písmenká spriatelili, vytvorili *abecedu* a žijú na Slovensku šťastne dodnes.

# R

to krásna, *spoluhlásky* písmenká. *Z* sa najprv spoluhláskami. To



Milí Clementíci, chceli by sme vám predstaviť novoprijatých žiakov našej školy. Sú to naši prváci.

# TRIEDA 1.A



Nikitka je milá, tichá prváčka, ako správna školáčka. V ruksaku na kolieskach písanky nosí, neisto do školy chodí.



Vikinka píše najkrajšie z triedy, jednotku má z prírodovedy. Logopéda navštevuje, jazýček poriadne trénuje.



Učelivý Sebastián rád pomáha, veľmi šikovný žiak sa z neho stáva. Na hodinách aktivitu prejavuje cez prestávky veselý je.



Radko je najvyšší z triedy, preto v poslednej lavici sedí. S jazýčkom slová trénuje nech jeho výslovnosť pekná je.



Saška je milá a tichá, má rada svojho kocúrka. Usilovná je ako včelička, radosť má z nej jej mamička.



Z Janky je dobrá matematička, v žiackej sviety samá jednička. Roztlieskavačky sú jej kámošky, nie sú žiadne leňošky.



Martuška so zúbkom mala starosť, láskavosť je jej dobrá vlastnosť. Rada kreslí obrázky, nemá zbytočné otázky.



Dávidkova najväčšia je zábava, keď celé puzzle dostava. Tichučký je v škole veľmi, najlepší medzi pisateľmi.



Romanko rád v telocvični cvičí, cez prestávky vôbec nekričí. Tento chlapec usilovný, je aj v škole šikovný.



Juditka má rada zvieratá, je krásna, drobučká a okatá. Usilovne si povinnosti plní, peknými písmenkami písanku zaplní.



Julka robí šašovinky, rada si dá cukrovinky. Písanky na výstavke má lebo na písme záležať si dá.



Natálka je rapotačka triedy, všetko vybaví hocikedy. Je milá, šikovná, veselá a kreslí ako dospelá.



Alžbetka dokáže urobiť šnúru, na mažoretkách vylepšuje figúru. Avšak často ju bruško bolí, ale rada chodí do školy.



Tamarka veľmi pekne spieva a stále o niečom sníva. Pekne zo šlabikára číta, príklady bez chýb vypočíta.



Dirigentka našej triedy je Natálka hockedy. Býva často snaživá a vtedy celá trieda ožíva.



Maľko je veľmi šikovný na hodinách aktívny. Pekne pesničky spieva, na džudo chodíeva.





# TRIEDA 1.B



Marek veľmi rád lego skladá, skladačku do aktovky vkladá. Dobré známky si do žiackej získa, doma ho odmena za jednotku očakáva.

Marek ten je veľmi pohyblivý, pracovitý, ale aj citlivý. Doma sa s čítaním pasuje, z matematiky príklady trénuje.



Matúško je zodpovedný a rád pomáha, keď niekoho smútok premáha. Pekne píše, príklady dobre počíta, na samé jednotky zo šlabikára číta.

Tereška je v triede najvyššia žiačka, je usilovná, dobrá a správna prváčka. Dramatický krúžok navštevuje, asi herečkou stať sa plánuje.



Lubka je vo všetko dôkladná, krásne a čistučké zošity má. Popoludní cvičí džudo v kimone, Jej záľubou sú aj krásne kone.

Cez prestávku sa Peško s Marekom hráva, autička púšťajú sprava i zľava. Snaží sa byť dobrý žiak ako jeho brat štvrtáčik.



Emka rada stále niečo vymýšľa, nad ťažkými úlohami sa zamýšľa. S mažoretkami paličky vyhadzuje, na telesnej super cviky precvičuje.

Čiernovlasá Júlička je Snehulienka naša. Maminke domov len jednotky prináša. Úhladne píše, krásne obrázky maľuje, so staršou sestričkou čítanie trénuje.



Samko z Radole dochádza, s Marekom veľmi dobre vychádza. Rád o futbale rozpráva, s družstvom zápasy vyhráva.

Klárka si zodpovedne úlohy plní, lenže písmo sa jej jemne vlní. Angličtina je pre ňu hračka a to je len prváčka.



Jednotky v písanke a pracovnom zošite svedčia, že patrí k najlepším určite. Grétka sa táto krásna prváčka volá, jej dlhým vlasom len málokto odolá.

Zdenka cviky z mažoretiek precvičuje, rada kreslí, číta, píše ale i športuje. Veselá a usmiata je stále táto prváčka, črtá sa z nej veľmi dobrá žiačka.



Zuzanka je slušná školáčka, angličtina je pre ňu hračka. Rada číta, počíta a píše úhladne, často jej výborná myšlienka napadne.

Ráchel má rada výtvarnú výchovu, v divadielku hrá dôležitú postavu. Chcela by sa múdrou princeznou stať a rozumne v kráľovstve rozkazovať.



Naša Eliška dobré srdiečko má, kamarátkam rada všetko požičia. Zapisničky a denníčky má v oblube, ktoré „letia“ v dievčenskom klube.

V našej triede je najmladšia Natalienka, drobučká je ako lienka. V šlabikári písmenká v slovách hľadá, všetko úsilie do čítania vkladá.



Matúško je dobrý kamarát, so všetkými hrá sa rád. Avšak, nahnevať sa poriadne vie, a potom mu slzička v oku tkvie.

Jessica veľmi často chorá býva, no v šlabikári sa jej jednotka skrýva. S matematikou nie je kamarátka, „španielska dedina“ je pre ňu - skrátka.



Dávidkovi sa učenie nedarí, no úsmevom vás očarí. Veľmi rád rozpráva a šlabikár často otvára.



# V TRIEDE 1.C

17 žiakov pracuje.  
5 chlapcov a 12 dievčat  
stretli sa už veľa krát.

Skoro všetky predmety Evka ich učí,  
na hodine s Renátkou pieseň po anglicky zvučí.  
Janka na náboženstve s nimi modlí sa, aby dobrí ľudia stali sa.  
V družine sa s vychovateľkou Jankou hrajú a srdiečka, stromčeky vyrábajú.



## ŠKOLÁCI & PREDŠKOLÁCI

Týždeň spolupráce s MŠ - **ŠKOLÁCI & PREDŠKOLÁCI** - sme zorganizovali začiatkom novembra. Prváci a druháci si vyskúšali, aké je byť na chvíľu učiteľom. Malých predškolákov učili čítať, počítať a plniť úlohy z pracovných listov. Škôlkari sa oboznámili so školským prostredím, zaspievali si pesničky a naučili sa nové ukazovačky. Vyskúšali si šikovnosť svojich ručičiek pri písaní a dokresľovaní.

Spoznali aj pani učiteľky z druhého stupňa, s ktorými si mohli zašportovať v telocvični, vyrábať výrobky v tvorivých dielňach, zahrli sa na chemikov a fyzikov. V jazykovej učebni si vyskúšali prácu s interaktívnou tabuľou, zahrli sa hru „**Z krajiny do krajiny**“ a nakoniec sa mohli aj občerstviť v kuchynke.

Domov si odniesli malý darček, ktorý im pripravili naše pani vychovateľky.





## Bratislavská exkurzia



Dňa 26. septembra sa žiaci 5.-8. ročníka zúčastnili exkurzie do Bratislavy. Tu mohli spoznávať možno pre niektorých doteraz neznáme európske jazyky a dozvedieť sa niečo o faraónovi Tutanchamoni a starovekom Egypte.

Stretli sme sa pred školou o 7:00 a autobusom sme sa vydali do Bratislavy. Po príchode do *capital city of Slovakia* nás autobus vysadil pred Hviezdoslavovým námestím. Na výstave *Európskeho dňa jazykov* sme mali hodinový rozchod.

V *stánkoch* sme sa mohli dozvedieť viac o *languages and cultures of Europe*, zabaviť sa v kvízoch a súťažiach. Spoznať aspoň pár slov z jazykov, s ktorými sme sa ešte ani nestretli a aj *win some prizes*. O tom, že ani spev, ani hudba nepoznajú jazykové hranice, sme sa mohli presvedčiť pri sledovaní programu na *main stage*. Ako aj minulý rok, opäť sme si mohli prezrieť pásmo krátkych cudzojazyčných filmov v *kine Mladost*.

Ďalším bodom programu bola výstava Tutanchamonovej hrobky a jeho pokladov. Autobusom sme sa priviezli pred Inchebu. Pri vstupe sme dostali audio sprievodcov a slúchadlá, cez ktoré sme si mohli vypočuť celú prednášku. Na výstave sme sa veľa dozvedeli o Tutanchamonovej hrobke, ktorú našiel Howard Carter, tiež o pokladoch, ktoré hrobka ukrývala po celé stáročia a o Tutanchamonovom živote.

Jediná vec sa nám nepáčila - vystavené predmety boli iba repliky, a nie pravé artefakty. Boli tam však aj dva originálne zlaté šperky. Najviac sanám na výstave páčila Tutanchamonova hrobka a spôsob, akým bola objavená.

Po výstave sme išli do Avionu – najesť sa, ale aj do obchodov *go shopping*.

A potom *into the bus* a išli *home*.



Filip Ďuriš a Matej Hikker 8.A

World AIDS Day  
December 1



ZŠ Clementisova Kysucké Nové Mesto sa zapojila do kampane „**Červené stužky 2014**“ nasledujúcimi aktivitami: v dňoch **16. a 17. októbra 2014** sa uskutočnila pre žiakov 9.ročníka beseda s pracovníčkou CPPP KNM na tému „Duševné zdravie a závislosti“.

Pre žiakov 9.ročníka bola vyhlásená výtvarná súťaž tematicky zameraná na prevenciu HIV/AIDS. Spomedzi všetkých výtvarných prác boli do súťaže odoslané tri najkrajšie pohľadnice. V novembri počas triednických hodín bol žiakom 9.ročníka premietnutý film „Anjeli“ zameraný na prevenciu HIV/AIDS.

Na kampani „Červené stužky“ sa spolu zúčastnilo 66 žiakov 9.ročníka s triednymi učiteľmi.

Koordinátor kampane na ZŠ Clementisova KNM: Mgr. Daniela Ševčíková, [daniela.sevcikova19@gmail.com](mailto:daniela.sevcikova19@gmail.com).

## Zdravá výživa – beseda spojená s ochutnávkou

Aj v tomto školskom roku počas chladnejšieho jesenného obdobia si žiaci 3. a 4. ročníka pripomenuli **Svetový deň výživy - 16. október** krásnou besedou „Zdravá výživa“, ktorú viedla RNDr. Katarína Krasňanová. Témou bol zdravý spôsob života, kde sa pani doktorka zamerala hlavne na podporu zdravého štýlu života. V období rastu je vyvážená strava veľmi dôležitá.

Žiaci si v závere besedy pochutnali na zdravom ovocí, zelenine a iných zdravých produktoch, ktoré pani doktorka pre nich pripravila.

V duchu zdravého životného štýlu pokračovalo vyučovanie ďalších predmetov, na ktorých žiaci vytvorili pekné plagáty na tému – Zdravá výživa.

V plagátoch žiakov sa objavili dôležité zásady dodržiavania zdravého životného štýlu - nezabúdať na pohyb a výdatný spánok, jesť veľa ovocia a zeleniny, všetko jesť s mierou, ako hovorí stará ľudová múdrosť:

*„Raňajky zjedz sám, obed si rozdeľ s priateľom a večeru daj nepriateľovi.“*

Za 3. a 4. ročník spracovala Mgr. Helena Trúchla



## Olympiáda z anglického jazyka – školské kolo

Dňa **18.11. 2014** sa na našej škole konalo **školské kolo olympiády z anglického jazyka**. Tohtoročná účasť žiakov bola skutočne bohatá. V kategóriách 1A (žiaci 6.-7. ročníka) a 1B (žiaci 8. – 9. ročníka) sa olympiády zúčastnilo spolu 43 žiakov, ktorí absolvovali písomný test z gramatiky a boli preverené aj ich čitateľské a komunikačné zručnosti v anglickom jazyku.

Porota, ktorú tvorili pani učiteľky anglického jazyka Mgr. Petra Krištofiková, Mgr. Zuzana Kašiarová, Mgr. Miriam Olexová a Mgr. Alena Blašková zostavili podľa dosiahnutých výsledkov nasledujúce poradie najúspešnejších žiakov :

v kategórii **1A** 1. miesto získal Maroš Synák (7.A)

2. miesto získala Veronika Marková (7.A)

3. miesto získala Jana Bodóová (7.A),

v kategórii **1B** 1. miesto získal Branislav Hruška (9.A)

2. miesto získala Veronika Špircová (9.A)

3. miesto získala Laura Neslušanová (9.C)

Víťazi umiestnení na prvých troch miestach v oboch kategóriách sa tešili zo zaujímavých kníh v anglickom jazyku.

Branislav Hruška a Maroš Synák nás budú 14. januára 2015 reprezentovať na okresnom kole olympiády z ANJ v CVC v Kysuckom Novom Meste, preto im držíme palce v ďalšej úspešnej reprezentácii našej školy!!!

Mgr. Zuzana Kašiarová



## Netradičné písanie anglických básní

Jazyková škola *the Bridge*, online anglické kníhkupectvo *11th Floor Books* a magazín *Friendship*, ktoré slúži ako výborná pomôcka pri učení sa angličtiny aj našim žiakom, vypísali zaujímavú kreatívnu súťaž v písaní básní pod názvom *Book Spine Poetry*. Možno slovo tvorba je lepším výrazom pre to, o čo v skutočnosti kráča. Na prvý pohľad jednoduché zadanie: postaviť na seba 3 – 7 kníh v anglickom jazyku tak, aby názvy na chrbte kníh vytvorili báseň. Reálne situácie počas hodín angličtiny však so sebou priniesli značné komplikácie.

Predstavme teda tie úplne najpravdepodobnejšie a najočakávanejšie: „*A toto čo znamená? A toto? A toto dáva takto zmysel? Nemusí sa to rýmovať, že?*“

Nadľudskými silami a vzájomnou spoluprácou sa nám však v 8.A a 7.A podarilo priniesť na svetlo sveta pár „atmosférických“ exemplárov, na ktoré môžu byť žiaci hrdí. Všetky básne budú pridané do zdieľaného albumu na Facebooku a budú súperiť o hlasy do 7. januára 2015.

Sledujte facebookové stránky [Friedship-u](#), [the Bridge-u](#) alebo [11th Floor Books](#) a aj vy môžete svojím „lajkom“ podporiť svojich spolužiakov v súťažení. Thanx ☺☺☺

Here is an example:

*How to save your own life,*

*Black Beauty?*

*How to lift depression, fast?*

*Shadows.*

*The masque of the Red Death.*

*The melancholy death of Oyster Boy.*

**Iva Hmírová & Nataly Juríčková, 8.A**



## Olympiáda zo slovenského jazyka

Žiaci z 8. a 9. ročníka našej školy mohli **11. novembra** prežiť svoj vlastný príbeh o zlatej rybke, ktorá splnila ich túžby. Kto by nechcel byť na ich mieste? Samozrejme, bola to len ich predstava počas Olympiády zo slovenského jazyka. Porota zložená z pani učiteliek mohla byť súčasťou príbehu žiakov a zdieľať ich vytúžené sny o tom, čo by vo svojom živote či vo svete zmenili a vyčarovali. Všetci súťažiaci podali veľmi presvedčivé a vyrovnané výkony. Avšak víťazi nemohli byť všetci.

Najúspešnejšími žiakmi boli:

-Michaela Faktorová, 9. A, (1. miesto)

-Vanessa Barancová, 9. B a Patrik Hyll, 9. A (2. miesto)

- Ivana Višnáková, 9. A a Vilma Mazaňová, 9. A (3. miesto).

Všetkým srdečne blahoželáme a Miške Faktorovej z 9. A, ktorá nás bude reprezentovať aj na okresnom kole, želáme čo najlepšie umiestnenie.





# English Week - Deviaty ročník



Všetko sa to začalo **6. novembra 2014** príchodom nášho nového „učiteľa“ Raya.

Už na prvý pohľad sme všetci tušili, že je to milý a charizmatiký človek.

V ten istý deň sme začali s konverzáciou.

Spoločne sme sa všetci zoznámili, povedali mu naše mená, odkiaľ sme. Keďže nevedel po slovensky, tak sme

mu zo začiatku skoro nič nerozumeli a zabávali sme sa na jeho, pre nás neznámom, americkom prízvuku. Ale to bol len úvod k týždňu. Po celý čas bol Ray *very funny*, hovoril nám veľa o svojej family, USA a aj o tom, čo ho presvedčilo, aby sa presťahoval *do Slovakia*. Bolo veľmi *interesting* počúvať ho.

Na druhý deň sme sa veľmi zabavili. Ray si pre nás pripravil tému „*at the doctor's*“, ktorá nás okamžite zaujala. „Hrali“ sme sa na chorých pacientov a lekárov, ktorí im vždy stanovili diagnózu. Bolo to cool, pretože sme mohli stále využívať slovnú zásobu podľa svojho gusta. Potom sme horeli nedečkavosťou, čo nás čaká na tretí deň. Samozrejme, Ray nás nesklamal, pripravil si pre nás ďalšiu zábavnú tému „*travelling*“. Boli sme cestovní agenti a chodili k nám zákazníci. *It was amazing, because* každý si mohol dokonale predstavovať, že si objednáva svoju *dream holiday*. Rozšírili sme si týmto slovnú zásobu o ďalší kus nových slovíčok.

Vo štvrtok sme mali asi najťažšiu tému, a tou bol „*crime*“. Boli sme na *cocktail party*, kde boli policajti a zločinci. Pomocou rozhovoru mal každý policajt nájsť svojho zločinca. Bolo to dosť *exciting*. Ďalšou hrou v tento deň bol súd, kde boli traja obžalovaní a tri skupiny vyšetrovateľov. Vyšetrovatelia mali posúdiť na základe vypočúvania, či sú obžalovaní vinní alebo nie. Bolo to extrémne smiešne, ale zároveň náročné, pretože obžalovaní sa nezhodli skoro v ničom.

Posledný deň sa niesol v trochu smutnom štýle, pretože zábavný a vždy milý Ray mal odísť. Naposledy nám teda zadal tému dňa, a to „*restaurant*“. Mali sme vytvoriť tri skupiny. V každej boli zákazníci a jedna čašníčka, ktorá toho mala naozaj veľa. Pri hre sme používali Rayom vytvorené menu, z ktorého sa objednávalo. Jedálne menu bolo pestré od *live cow*, cez koláče až po **BRYNDZOVÉ HALUŠKY**.

Na záver hodiny prišla na rad rozlúčka s Rayom. Získali sme certifikáty a samozrejme zopár spoločných *crazy selfies*, a dokonca pribudlo Rayovi aj zopár nových priateľov na Facebooku. Koniec - koncov, bol to pre nás veľký zážitok, a hlavne nám to rozšírilo našu slovnú zásobu a chuť konverzovať. Sme veľmi radi, že sme mali takúto príležitosť stretnúť sa s mimoriadnym Američanom a že Ray zavítal do našej školy. Veľmi si to ceníme.

**THANK YOU VERY MUCH, RAY!**

Estera Višňáková a Vilma Mazaňová, 9.A



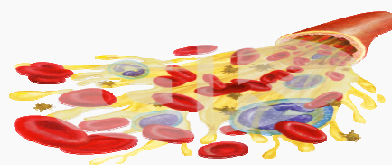
## Chemické okienko – Význam pH pre človeka (prvá časť)



### Ľudský život je

závislý na rovnováhe medzi kyselinami a zásadami v organizme. Na meranie kyslosti tekutín sa používa stupnica pH v intervaloch 0-14. Hodnota 7.00 je neutrálna, pod touto hodnotou sa nachádzajú kyslé, nad ňou zásadité (alkalické) hodnoty.

Všetky skonzumované potraviny po strávení zanechávajú v organizme odpad: kyslý alebo zásaditý. Krv zdravého človeka má hodnotu pH 7.365. Je to kritická hodnota, ak klesne čo len o 0.1 pH, telo zomiera. Práve preto naše telo je ochotné urobiť všetko, aby sa táto hodnota stále udržiavala, za akúkoľvek cenu.



Na udržanie rovnováhy medzi kyselinami a zásadami má telo niekoľko mechanizmov: kyseliny buď vylučuje, alebo eliminuje.

Keď nemá dostatočné zdroje na to, aby sa ich zbavilo, uloží ich v bezpečných miestach, aby nemohlo dôjsť k bezprostrednému poškodeniu životne dôležitých orgánov.

A kde sú tieto miesta? V tukových tkanivách - tuk nám vlastne zachráni život tým, že vytvorí izoláciu medzi kyselinami a životne dôležitými orgánmi. Z toho vyplýva, že sa nemôžeme zbaviť tukových zásob, kým sa nezbavíme kyselín v tele.

Ak naše jedlo neobsahuje dostatočné množstvo minerálnych látok (K, Ca, Mg, Na, Zn, Ag, Cu, Fe) pre eliminovanie kyselín, organizmus si ich musí zabezpečiť z iných zdrojov.



To dáva zelenú rôznym zdravotným problémom, osteoporóze a vysokej hladine cholesterolu, ktorý pôsobí ako ochranná vrstva proti kyseline na stenách žíl. Bez cholesterolu by agresívne kyseliny rozleptali stenu žíl. Ak jeme neustále veľa kyslej potravy, ochranná vrstva je stále hrubšia a hrubšia, čo vedie k upchatiu ciev a telo je vystavené riziku vzniku infarktu.

Keď telo nemá odkiaľ čerpať alkalizujúce minerálne látky na odkyslenie organizmu, pH hodnota krvi klesne na 7.3 - 7.2 a všetko je pripravené na to, aby vznikla rakovina. Žiadne mikroorganizmy (vírusy, baktérie, plesne) nie sú životaschopné v alkalickom prostredí. Pre svoju existenciu a rozmnožovanie potrebujú kyslé prostredie.

Spracovala: **Helka Bučková** (pokračovanie v budúcom čísle)



## Ahoj, kamaráti,

blíži sa obdobie chrípky a vírusových ochorení, ľudovo nazývaných prechladnutia. Chcela by som sa preto s Vami podeliť o spôsob,



### ako zatočiť s chrípkou.

Existuje veľa jednoduchých trikov, ktoré nám pomôžu ostať až do jari zdraví. Väčšinu z nich nám núka sama príroda – dokonca bezplatne. Stačí sa párkrát od začiatku leta do konca septembra rozbehnúť na lúku, či do lesa, nazbierať tam prírodné liečivá – a prechladnutia sa nám vyhnú. Naučím Vás pripraviť si z týchto rastlín

### tekuté elixíry zdravia:

**Lipa malolistá** - strom s hustou košatou korunou dorastá do výšky 30 až 40 metrov a dožíva sa až 600 rokov. Liečivé účinky lipového kvetu sa využívajú pri zápaloch dýchacích ciest, nachladnutí, angíne, horúčke a lámke. Tíši kŕče, rozpúšťa hlieny, odporúča sa aj pri chorobách žlčníka a tráviaceho traktu. Čaj z lipového kvetu znižuje teplotu pri chrípke, bronchitickom zápale a pneumónii. Priaznivo účinkuje pri zápaloch obličiek, močového mechúra. Zrieduje krv, a tak pôsobí preventívne proti možnému infarktu.

*Čaj z kvetov lipy pripravíme tak, že lyžičku sušeného kvetu zalejeme vriacou vodou a necháme 10 minút odstáť.*

**Ruža šípová** - šípkový ker vyniká nepoddajnosťou, veľmi ľahko sa rozmnožuje, vytvára nepreniknuteľné

krovie. Plody šípok akoby prevzali jeho

silu a vitalitu. Zbiera sa plod – šípka

- koncom septembra a začiatkom

októbra. Šípky sú cenené

predovšetkým v zime ako

znamenity zdroj vitamínu C a môžu

v podobe šípkového čaju zabezpečiť jeho denný prísun. Čaj

*pr pripravíme nasledovne: hrst' sušených plodov šípky zalejeme vriacou vodou a necháme odstáť asi hodinu. Potom pár minút povaríme a znova necháme odstáť 20 minút. Vypijeme po precedení.*

**Repík lekársky** - boží bič, konopíneček, repiček, starček, útrobník. Ľudové názvy

čiasťočne naznačujú, o akú vynikajúcu rastlinu ide. Zbiera sa kvitnúca

bylina od júna do augusta.

Dejiny tejto liečivej rastliny siahajú ďaleko do minulosti. Poznali ju už starí Egypťania. Má veľké liečivé účinky na všetky zápal v krku, ústach a hrtane. Treba na ňu pamätať pri angíne, chorobách hrdla, zápale ústnej sliznice. Ľudia, ktorí v zamestnaní veľa hovoria alebo spievajú, mali by preventívne klokať repíkovým čajom. Listy repíka veľmi účinne pôsobia na rany, s úspechom sa využívajú pri reume.

*Čaj pripravíme tak, že 1 čajovú lyžičku na 1/4 litra vody zaparíme a pár minút necháme lúhovať.*

**Tak čo, kamaráti, inšpirovali ste sa?**

Vaša **Rasca Bazalková**



## ...a život je hneď veselší

Právnik sa pýta ženy:  
Kedy vás váš muž  
prvýkrát oklamal?  
- Pred desiatimi rokmi,  
keď mi pred oltárom  
povedal **áno**.

*Jožo a Fero na  
autobusovej zastávke. „A  
pôjdeme busom alebo  
peši?“  
„Podľa toho, čo príde  
skôr.“*

Ja mám rád literatúru,  
zoberiem si liter a idem  
na túru.

*Viete, ako  
spoznáte, že  
ste závislí na  
internetu?  
Keď narazíte  
autom do  
zvodidiel, prvé, čo  
hľadáte, je tlačidlo 'Back'!*



Sakra! Prázdna  
pneumatika... Úplne??  
Nie, iba dole.

*Príde kostra do baru a  
hovori: Prosím si jedno  
pivo a handru!*

KIA- kórejská  
imitácia auta.



Viete, ako sa nazýva  
človek, ktorý stále  
rozpráva, ale nikto ho  
nepočúva? No predsa  
učiteľ.

*Polícia: Robíme  
profesionálne  
fotky vašich  
automobilov za  
najlepšie ceny...*



Výstava avantgardného  
umenia. Jeden z obrazov  
je vlastne iba holý rám a

pri ňom nálepka: „Kravy  
na paši.“  
- A kde je vlastne tá paša?  
- pýta sa jeden z  
návštevníkov autora  
- Zožrali ju kravy.  
- Aha, a kde sú potom  
kravy?  
- No, keď už nebolo, čo  
žrať, tak išli preč, nie?

*Ivan, vyzeráš hrozne. Čo  
je s tebou? Nebol si na  
dovolenke tohto roku?  
- Veď práve, bol...  
- A kde si ju strávil?  
- Dva dni v aute na dne  
priepasti a potom dva  
mesiace v nemocnici...*

Starší pán vojde do  
holičstva. Brada až po  
kolená, vlasy po zadok.  
Sadne si do kresla, holič  
ho začne najskôr strihať a  
po hodnej chvíli hovorí.  
- Keď ste mali zhruba  
desať rokov, nosili ste  
baretku?  
- Áno, ale odkiaľ to viete?  
- No, práve som ju našiel.

*- Tak čo, pán Čierny, aká  
bola dovolenka pri mori?  
- Horor! Celé dva týždne  
v kuse pršalo.  
- Ako to? Veď vidím, že si  
opálený.  
- To nie je bronz, ale  
hrdza!*



Dvaja železničari:  
- Počul si? Belák dostal  
hodinovú výpoveď. A to  
len preto, že neoznámene  
vošiel do šéfovej  
kancelárie...  
- Iba preto?  
- No, je pravda, že on tam  
vošiel s lokomotívou...

*Kanibali chytia trojicu  
mužov: Slováka,  
Francúza a Angličana.  
Náčelník im hovorí:  
-Vyberte si, ako chcete*



*zomrieť, potom si z vašej  
kože spravíme kanoe.  
Angličan si zoberie nožík  
a povie: „Nech žije  
Anglicko!“ a zabije sa.  
Francúz si zoberie pištoľ,  
dá si ju k hlave povie:  
„Nech žije Francúzsko!“ a  
zastreľí sa.  
Slovák si zoberie vidličku,  
začne do seba pichať a  
celý dokrvavený  
z posledných síl hovorí:  
„A máš po kanoe, ty  
sviňa.“*

Keď si Chuck Norris  
objedná v KFC Big Mac,  
tak ho aj dostane.

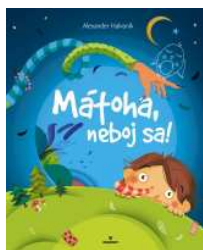


*V škôlke sa rozprávajú  
traja chlapci, keď vtom  
Peťko povie: My sme  
doma dvaja bratia a  
každý máme vlastný  
televízor. Jurko sa nedá  
zahanbiť a tiež sa chce  
pochváliť: My sme doma  
traja bratia a každý  
máme vlastný bicykel.  
Jožko rozmýšľa, pretože  
aj on by sa chcel niečím  
pochváliť, a tak povie:*

*A my sme doma piati  
súrodenci a každý máme  
vlastného ocka!*

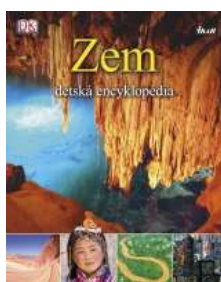


## **Tipy pre milovníkov kvalitnej literatury**



### **Alexander Halvoník:** *Mátoha , neboj sa*

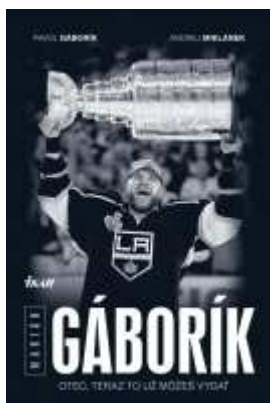
Veselý, dobrodružný a zaujímavý príbeh mládenca Bertíka, ktorý sa pohybuje vo svete, ktorému nerozumie a ktorý nerozumie jemu. Aj on by chcel, aby všetko bolo inak, aby v jeho rodnom jazere boli ryby a raky, aby sa všetci k sebe správali slušne, aby sa nikto nemusel nikoho a ničoho báť...



### **Zem – detská encyklopédia**

Táto fascinujúca kniha mapuje planétu Zem z viacerých hľadísk – od jej jadra po vonkajšiu atmosféru, od severného pólu po južný a od prírodných javov až po dôsledky ľudskej činnosti.

Dozviete sa, prečo sa striedajú ročné obdobia, ktoré mesto leží v najvyššej nadmorskej výške a či na dne oceánov existuje život. Prečítate si, prečo dochádza k zemetraseniam či k búrkam takým silným, že môžu zničiť budovy. Nájdete tu informácie o mineráloch, aktuálne údaje o všetkých krajinách sveta či zaujímavosti o ich kultúre.



### **Marián Gáborík :** *Otec, teraz to už môžeš vydať*

Inšpirujúci životný príbeh výnimočného hokejistu prerozprávaný tým najpopulárnejším – jeho vlastným otcom.

Rozpráva o svojom synovi, ktorý sa dostal vo svojej profesii úplne na vrchol. Dosiahol ho vďaka vlastnej vôli, talentu, ale aj vďaka obrovskej podpore zo strany najbližšej rodiny. Pohľad na radujúceho sa Mariána so Stanley Cupom nad hlavou je

vyvrcholením jedného fantastického príbehu. Ten sa začal na trenčianskom zimnom štadióne, keď rodičia malému Mariánovi zaväzovali šnúrky na korčuľiach.



### **Abigail Gibbsová:** *Jesenná ruža – Temná hrdinka*

Autumn Rose je výnimočné dievča s nadprirodzenými schopnosťami. Pochádza z významného sagijského rodu, ktorý vládne najsilnejšou mágiou. Po smrti starej mamy ju osud zavial do ospalého mestečka na pobreží Anglicka, kde pod povrchom zdánlivo pokojného života driemu temné tajomstvá. Ako strážkyňa má jediné poslanie, a to chrániť ľudské bytosti pred skupinou krutých Sagijovcov, zvaných Exterminiovia. V škole však zažíva len pohrdanie a výsmech. Keď sa v jej živote nečakane objaví študent s rovnakými zvláštnymi jazvami na pokožke, ako má Autumn, jej svet sa obráti naruby.



### **Emma Healeyová:** *Hľadá sa Elizabeth*

Čo spravíte, ak máte vyše osemdesiat rokov a vaša najlepšia priateľka Elizabeth odrazu nereaguje na volanie ani neotvára dvere, keď naliehavo klopete. Spozorujete nákladné auto, naložené jej majetkom a nepríjemného syna vašej priateľky, ktorého váš záujem otravuje a hnevá. Nejasne tušíte, že starej priateľke sa stalo niečo zlé. Upozorníte na to svoju chápavú dcéru, políciu, hocikoho, kto je ochotný vás vypočuť, ale to je všetko. A tak vám neostáva nič iné, len sa pustiť do pátrania na vlastnú päsť...ale ako, keď už sama presne neviete, čo je realita a čo ilúzia, a musíte si pomáhať lístočkami a poznámkami?

## Pre bystré hlavičky pripravil J. Jablonský II.

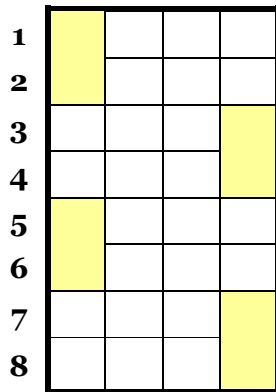
Robert Collier	odroda jablk	1. časť tajničky	časť celku		boxerská skratka	rímska bohyňa úrody	popovok	nápadne	škodlivé motýliky	platidlo v Macau	napustila moridlom	osobné zámeno	veľká sova	ozvena
súdny proces	S			patriace Kolomani		O				A				
zli ľudia (pren.)	P			3. časť tajničky lesklý náter		P				V				
výzva	A				lyžiarska disciplína cudzie muž.meno	S				O		umelý jazky cicavá	R	O
relaxácia (hovor.)	R				X	planétka korbáč				symetrála šíkovné kúsky			4. časť tajničky	stihala trestom
české citoslovce smiechu	T	CH	st. podnik v Kladne dôkaz o nevine		A				kridlo budovy ošipaná	T	R	A	K	T
španielska pestúnka	A	J	A	cesta (lat.) kráča	V	I	A	zváraním pripoj jednotky hmotnosti						
neuzdravuj	N				E		cukrové hmoty vstup do domu							
	cider, po cesky kovbojská slávnosť	S	I	D	R	lovecký pes trnitý ker	B	R	A	K	A	ECV Dunaj. Stredy pestúnka (zastar.)		
tne					vytčené smery planétka						byt, po cesky násyp	B		
orgány zraku				tragická udalosť rýpaním nepoškod	D					cira tekutina kód Peru		O		
ruský súhlas			Hogrogia-novo meno vytahovalo mec	N	O	N	N	Y	stavebný dielec noše			N		
Ester (dom.)					R			snežná sova kniha moslimov				A		
omámia (hovor.)					I		ECV Krupiny majiteľa							
autor križovky: Jaroslav Jablonský	Emanuel (dom.)	volanie o pomoc červený kvet			S	znoj Kansas State Network	P	O	T					
vládca emirátu					kockovaná látka citoslovce výsmechu	K	Á	R	O					
2. časť tajničky														
zemiaky a repa														





**Zábava i poučenie pre šikovných z dielne J. Jablonského II.**

Do podfarbených políčok píšete 2 písmená - v tajničke sa ukryva **najmenšia semenná rastlina** (latinsky *Wolffia arrhiza*).

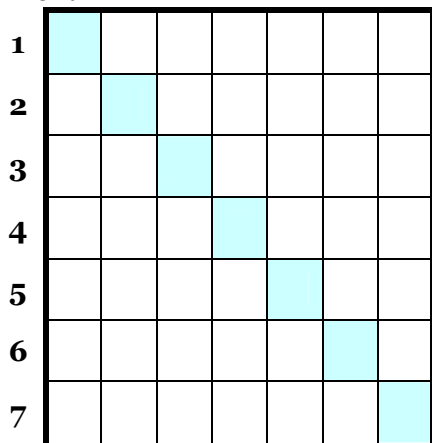


1. Šarkany.
2. Hmota stromov.
3. Postupne urob.
4. Vplývaj.
5. Uľahčí.
6. Prilipol (kniž.).
7. Obyvatelka Česka.
8. Malá srna.

**pomôcka: uľpel**



V tajničke (v podfarbených políčkach) sa ukryva **najvyšší strom** (112 m).

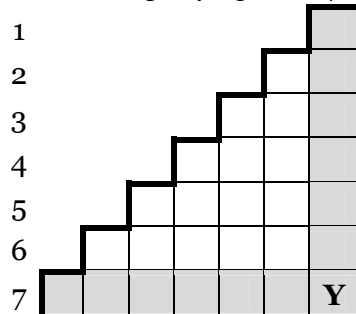


1. Stolčeky.
2. Pochádzajúca z Nemecka.
3. Doktorka.
4. Pravá ruka.
5. Strana trojuholníka (nie odvesna).
6. Narážania morských vln.
7. Stôl učiteľa.

**pomôcka: príboje**



1 2 3 4 5 6 7 ROHÁČIK



**Tajnička – tučné africké stromy**

1. Bór (zn.).
2. Tu máš.
3. Leonard (dom.).
4. Lístie, po nemecky.
5. Ženské meno.
6. Nesprav.





## 7. Tajnička.

**pomôcka: laub**

### ROHÁČIK

**Tajnička** – najrýchlejšie rastúce rastliny (za jeden deň môžu narásť až o 100 cm, rekord je 132 cm za 24 hodín)

1. Tajnička.
2. Knihy s mapami.
3. Rozomieľala.
4. Dáva do obalu.
5. Americký štát.

	1	2	3	4	5	6	7
1	B						
2							
3							
4							
5							
6							
7							

6. Kód Sýrie.

7. Ypsilon.

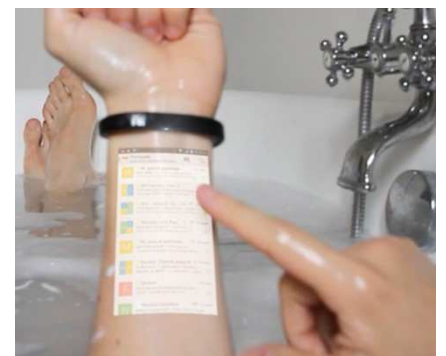
**pomôcka: SY**

**Tajnička** - najpodivuhodnejšia rastlina, má dva listy, ktoré rastú až 2000 rokov

1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								

1. Patriaci Mirovi.
- 2. Nebezpečná africká choroba. -
3. Zvyšok po spálení. - 4.
- Príslušník armády. - 5. Opak zlých. - 6. Náš západný sused. - 7. Obyvatelia Švédska. - 8. Kniha s mapami.

**pomôcka: ebola**



Firma Circet sa postarala o to, aby sme sa nenudili a ponúka nám náramok, ktorý ukazuje obrazovku nášho mobilného telefónu na zápästí.

Circet je celkom skomplikované zariadenie, ktorého srdcom je projektor spojený s akcelerometrom a snímačom pohybu. V náramku nájdeme tiež Bluetooth, WiFi, kartu SD, USB...

Zariadenie ukazuje na našej ruke kópiu obrazovky mobilu. Namiesto, aby sme museli vyberať mobil, dvíhame ruku, teda namiesto obrazovky používame zápästie. Všetko ostatné funguje ako obyčajný smartfón.



## Nové druhy cicavcov



líška z rodu *Urocyon* (2012)  
– Peru



šakal *Canis aureus himalayensis*  
(2007) – India, Nepál



tiger *Panthera tigris jacksoni*  
(2004) – Malajský polostrov



jazvec *Melogale cucphuongensis*  
(2011) - Vietnam



ženeta *Genetta bourtoni* (2003) -  
západná Afrika



olingo *Bassaricyon neblina* (2013) -  
Kolumbia, Ekvádor



panda *Ailuropoda melanoleuca qinlingensis* (2005) - Čína



mungo *Salanoia durrelli*  
(2010) - Madagaskar



jaguár bielohrdlý z rodu  
*Panthera*  
(2008) - Brazília



# Prekvapenie z nebies

