

O
A
a
V
O
Š
S
O
S
T
R
A
V
A
-
M
A
R
I
Á
N
S
K
É
H
O
R
Y



O A ůčko

Leden 2022

OBSAH

ÚVODNÍK	3
NOVÝ ROK, NOVÉ JÁ.....	4
VÝROČÍ ÚMRTÍ VÁCLAVA HAVLA	6
DIAMONDS ARE AN ECONOM'S BEST FRIEND	8
NÁŠ DEN UNESCO	11
MIKULÁŠSKÁ SBÍRKA	16
NANEBEVSTOUPENÍ LOJZKA LAPÁČKA ZE SLEZSKÉ OSTRAVY	17
REVIZOR.....	18
JE JEDNODUCHÉ VLASTNIT CHOVATELSKOU STANICI?.....	20
TRADIČNÍ ANGLICKÝ PUDING.....	23
VZÍT SI ZPĚT SVOU SÍLU.....	25

Šéfredaktor: V. Mušálková

Redaktoři: T. Busková, V. Klozová, L. Tkáčová. V. Formánek

Ilustrace: A. Pásztorová (titulka), P. Kusová, K. Vohárová
(mandaly)

Tisk: L. Sysalová

Korektura: K. Csölleová



ÚVODNÍK

Veronika Mušálková

Milí čtenáři,

vítám vás v novém roce plném dvojek. Říká se, že dvojka je symbolem duality, z hlediska numerologie vládnu emoce a city. Ať už jste sami nebo s přáteli, přeji vám zdraví, lásku a úspěch.

V novém čísle se můžete těšit na krásný ohňostroj novinek z per našich kreativních redaktorů. Například vaše chuťové buňky polechtá recept na anglický puding, předsevzetí spojená s novým rokem a novým já nebo zázračná mikulášská nadílka v podobě Mikulášské sbírky pro pejsky. Tímto rozhodně nekončíme. Přeji příjemné počtení.

NOVÝ ROK, NOVÉ JÁ

Tereza Busková

*this year's
resolutions*

THIS YEAR I WILL

Start a new habit:

Read a good book:

Learn a new skill:

Go on a visit to:

Break a bad habit:

Look forward to:

Try something new:

Leden mnoho z nás bere jako začátek nové kapitoly, nebo dokonce zázračný převrat. Přemotivovaný začátek ale často vede k pozdějšímu zklamání, které může být až traumatizující a v některých probouzí pocit, že se o další změnu mohou pokusit až za dalších dvanáct měsíců. Věc se má tak, že nový rok opravdu přináší spoustu nových příležitostí! Snažme se je tedy chytat a neprošvihnout. Ať už si pro rok 2022 vyberete jakákoliv předsevzetí, berte je jako šanci cítit se v tomto světě zase o něco komfortněji a snad také šťastněji. Dělejte věci, které vám připadají správné, a pokud máte pocit, že jste nespokojeni s okruhem lidí, ve kterém se právě nacházíte, máte jedinečnou možnost obrátit list a udělat menší očistu. Mějte trpělivost, poslouchejte své tělo a nebojte se občas riskovat, stojí to za to. Kdy budete mít lepší příležitost než právě teď?

ENERGY GIVERS

- *a glass of water*
- *sunlight*
- *nourishing food*
- *exercise*
- *laughter*
- *cuddles with a pet*
- *self-care*
- *meditation*
- *visualization*
- *reading*
- *music*
- *fresh air*
- *friends + family*
- *creativity*
- *writing*
- *journaling*
- *setting intentions*
- *sleep*

ENERGY TAKERS

- *overthinking*
- *screens + social media*
- *clutter*
- *dehydration*
- *an inconsistent sleep pattern*
- *possibly certain foods & alcohol depending*
- *people pleasing*
- *setting unrealistic goals*
- *unclear + sloppy boundaries*
- *negativity*
- *going-going-going without rest*

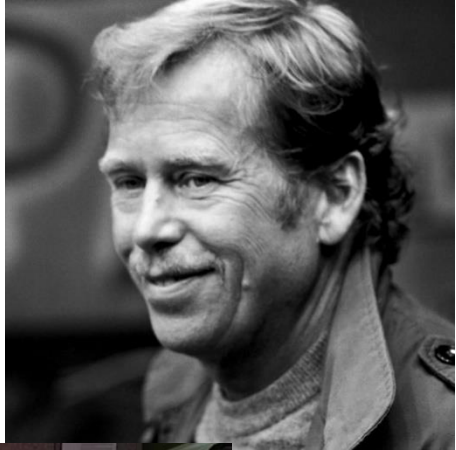
@sustainableblissco

VÝROČÍ ÚMRTÍ VÁCLAVA HAVLA

Tereza Busková

Desáté výročí úmrtí důležité osobnosti sametové revoluce, a hlavně prvního českého prezidenta oslavila 18. prosince řada českých měst. Václav Havel měl zásadní vliv na formování naší demokracie, mimo jiné to byl spisovatel, dramatik, publicista, státník. Považujeme jej za jednu z nejvýznamnějších osobností našeho státu, většinou lidí byl obdivován, uznání se mu ale dostalo i v zahraničí. „Pro mnoho lidí na celém světě znamená slovo ‚Havel‘ a ‚Čech‘ jedno a totéž,“ uvedla bývalá americká ministryně zahraničních věcí. Jeho památka byla vyzdvihnuta především obyvateli Prahy, kteří se zúčastnili pochodu Srdce na Hrad, možnost zavzpomínat měli i návštěvníci divadel a kin, ve kterých se promítaly filmy a pořádaly besedy i výstavy. Na závěr bych ráda připomněla Havlův známý citát, který je i dnes stejně významný, jako býval dřív: „Pravda a láska musí zvítězit nad lží a nenávistí!“

Pokud chcete doplnit mezery a dozvědět se o Havlovi víc, doporučuji podcast Příběh, který se opravdu stal od Markéty Lukáškové dostupný například na Spotify. Konkrétně epizody Co vás v dějáku nenaučili: Charta 77, Václav Havel, ... a Co vás v dějáku nenaučili: O životě Václava Havla.



DIAMONDS ARE AN ECONOMY'S BEST FRIEND

Veronika Mušálková

Finanční gramotnost do škol je název projektu. Rozvíjí finanční gramotnost českých škol, pomáhá zlepšit kvalitu výuky a probíhá na několika úrovních. Každá má určité podmínky, které musí škola splnit, aby získala certifikát. Zaměřuje se na školu, učitele, žáky a okolí školy. Výsledkem je udělení certifikátu Finančně gramotná a podnikavá škola. Certifikát má 4 úrovně – bronzovou, stříbrnou, zlatou a diamantovou.

Diamantová úroveň je určena škole, které se skvěle daří v oblasti finančního vzdělávání. Vede další školy a předává jim své zkušenosti. Má propracovaný systém finančního vzdělávání

a propojuje ho s dalšími oblastmi. Pořádá akce s tematikou financí a rozvoje podnikavosti i pro jiné školy nebo pro veřejnost. Žáci učí jiné žáky, učitelé pomáhají v rozvoji učitelů z jiných škol.



Naše škola nejvyšší ocenění získala jako jedna ze čtyř v ČR a je na něj velmi hrdá.

Paní profesorka Ing. Magda Březná, MBA, nám odpověděla na pár otázek k projektu Finanční gramotnost do škol.

Jak dlouho je naše škola součástí projektu?

Zapojili jsme se před šesti lety a věříme, že budeme i nadále pokračovat.

Jak jste s projektem spokojená?

Jsem moc ráda, že projekt vznikl, protože má smysl a na trhu tato oblast vzdělávání chyběla. Ze všech médií na nás útočí nabídky různých rádobý skvělých půjček ihned, nabídek na investování, nabídek na koupi nějakého produktu, kde se zároveň nabízí půjčka. Právě na této mediální masáži je třeba ukazovat, co je dobře a co ne, a hlavně stále vysvětlovat proč.

Jaký vztah k penězům mají podle vás mladí lidé?

Nelze jednoduše odpovědět. I když se povědomí o finanční gramotnosti rok od roku zvyšuje, rozevírají se také sociální nůžky mezi mladými lidmi. Většina žáků z dobře zabezpečených rodin peníze vůbec neřeší. Naopak žáci z rodin příjmově průměrných a podprůměrných mají zájem dozvědět se co nejvíce. Každopádně je velmi dobře, že se finanční gramotnost stala součástí vzdělávacího procesu, i když stále je co zlepšovat. Důležité je chtít.

Co je třeba udělat pro získání certifikátu?

- 1. Každoročně pořádáme pro základní školy soutěž finanční gramotnost.*
- 2. Každoročně organizujeme veletrh fiktivních firem a jsme velmi rádi, že se k nám připojily i fiktivní firmy ze zahraničí. Zároveň jako organizátor tzv. Mezinárodní fiktivní firmy jsme získali od*

mezinárodní centrály Europenu certifikát European-Pen International jako příklad dobré praxe.

3. V rámci projektu Visegrádská čtyřka jsme byli organizátorem celého projektu. Aktivity byly zaměřeny na čtyři oblasti: zdravotní pojištění dané země, sociální systém dané země, personalistika dané země a daňový systém.

4. Momentálně realizujeme projekt, kdy naši učitelé vyjíždějí na základní školy, dvě gymnázia a SOU. Pomáháme jim zřídit jejich fiktivní firmy.

5. Díky odborné praxi naší studentky jsme se zúčastnili odborné celorepublikové konference Colors of Finance. Akce byla velmi zajímavá, poučná a přínosná.

Jsmo čtvrtá česká škola s diamantovým certifikátem. Co to pro nás znamená?

Jsmo velmi pyšní a moc si ho vážíme. Že se to podařilo, je zásluhou všech členů ekonomických předmětů, protože bez jejich nadšení, zájmu a vlastního zapojení bychom nemohli aktivitu realizovat. Navíc je pro nás velkou motivací. Znamená to, že práce, kterou děláme má smysl.

Děkujeme za rozhovor a že jste si pro nás udělala čas.

NÁŠ DEN UNESCO

Václav Formánek a Natálie Mikolášová

Před Vánoci jsme na naší škole uspořádali Den Unesco. Asi víte, že se jedná o světovou organizaci sdružující 195 zemí, které spolupracují v oblasti kultury (chrání kulturní památky), výchovy, vědy. Byla založena roku 1945 v Londýně a mezi zakládajícími zeměmi bylo také Československo. Nyní sídlí v Paříži.

Naše zajímavá a zábavná akce spočívala v tom, že byla po celé škole rozestavěna stanoviště většinou zaměřená na památky Unesco. Samozřejmě každé mělo jinou náplň. Všechny třídy byly roztříděny do skupin. Sice jsme se nepodívali na každé místo, což vůbec nevadilo, i tak jsme si to náramně užili.

Na prvním stanovišti, které vedla paní profesorka Csölleová, jsme se na chvíli přenesli do Francie. Soutěžili zde jen francouzštináři; puzzle, slepé mapy či kvízy – všeho bylo dostatek.

Navštívili jsme celkem sedm míst. Vzhledem k zaměření akce, většina disciplín od hádanek až po výpisy obsahovala nejrůznější evropské zajímavosti, nechyběly prezentace či kvízy na počítačích.

Den zdraví sice už na naší škole proběhl, i tak nás ale nemohla minout půlhodinka, kterou jsme strávily s paními profesorkami Malaiovou a Šeděnkovou. Zabývali jsme se zdravou stravou a jídelníčky. Ostatně jako z každého stanoviště jsme si odtud odnesli dobrou odměnu.

Jedna z disciplín úplně s Dnem Unesco nesouvisela, ale byla jednou z nejzajímavějších. Kvíz zaměřený na naše vnímání tzv. hoaxů, nepravdivých informací, a bulvárních článků nás zaujal.

Den Unesco byl skvělým nápadem, ale rádi bychom se podívali na všechna místa. Snad příště. :)









MIKULÁŠSKÁ SBÍRKA

Lucie Tkáčová

6. prosince u nás ve škole naděloval Mikuláš. Uspořádali jsme Mikulášskou sbírku pro psy z ostravského útulku. Žáci i učitelé přinesli do školy deky a osušky, aby pejskům nebylo v chladném počasí zima. Z naší studentské kuchyňky se stala kavárna, kde to vonělo kakaem se šlehačkou, vídeňskou kávou a horkým jahodovým džusem se skořicí. Pár nadšených studentů napeklo cukroví, slané pečivo a buchty, které jsme si na akci mohli koupit a tím přispět do sbírky.

Také nás ve třídách navštívil Mikuláš s andělem a čerty. Ti nás tradičně pomalovali, anděl rozdával bonbóny za více či méně povedený zpěv a vybíraly se peníze pro psí útulek. Dověděli jsme se o charitativním projektu Click and Feed, kdy se pouze jedním kliknutím zdarma na tuto stránku naplní jedna virtuální miska, poté společnost Brit virtuální misky promění ve skutečné krmení a rozešle je do vybraných útulků. Součástí programu byla online tombola vysílaná ze školní knihovny, kterou jsme mohli sledovat ze tříd a chodit si i pro ceny. Nakonec se studentům podařilo vybrat 13 000 Kč. Za 3000 Kč se nakoupily psí pamlsky a 10 000 Kč bylo vloženo na účet veřejné sbírky Statutárního útulku města Ostravy. Předání hmotné sbírky ostravskému útulku proběhlo 7.12.2021 v 11.00.

Akce je součástí projektu Světová škola, který organizují společnosti Člověk v tísni, ADRA a ARPOK. Myslím si, že nám přinesla dost nových informací, zábavu a zpestření výuky.

NANEBEVSTOUPENÍ LOJZKA LAPÁČKA ZE SLEZSKÉ OSTRAVY

Lucie Tkáčová

Nová hra má premiéru 29. ledna v divadle Jiřího Myrona a vlastně není tak úplně nová. Téma zpracoval už v devadesátých letech režisér Otakar Kosek podle předlohy Oty Filipa a vytvořil zdařilý, i když pro mnohé neznámý seriál, který připomíná známější Vlak dětství a naděje. Nyní se jedná se o činohru režiséra Janusze Klimszy a dramtizaci jednoho z nejvýznamnějších románů o Ostravě. Prožijeme osudy obyvatel našeho národnostně smíšeného města na pozadí historie fotbalového klubu. Začátky klubu FC Slezská Ostrava (dnešního fotbalového klubu FC Baník), atmosféra poválečného Československa, vztah člověka a historických událostí, jeho možnosti či nemožnosti. To vše viděno očima hlavního hrdiny, který umí létat a dokáže rozmlouvat s mrtvými. Máme se jistě nač těšit.



REVIZOR

Veronika Mušálková

„Přijede Revizor, zavřete divadla!“ zněla hláška Národního divadla moravskoslezského. V době, kdy inscenace měla vyjít na scénu, kvůli pandemii tuto slavnou Gogolovu komedii museli odložit a ne jednou. Nemohli udělat lépe. Jak jinak zahájit advent než v divadle s úžasnými herci? V roli hejtmana neboli Antona Antonoviče Skvoznika-Dmucharovského jsme obdivovali skvostného Vladimíra Poláka, který svými replikami mnohokrát rozesmál celé hlediště. Roli Chlestakova si stříhnul Petr Panzenberger, který rovněž perлил.



Připadala jsem si jako v La Scale. Atmosféra, jež panovala kolem, mě vtáhla do ruského městečka, kde se děj odehrával. Nešlo si nepovšimnout, že alkohol, peníze i ženy hrají svou roli v každé době. Potěšilo mě, že herci využívali celé divadlo, odhalení důležité postavy bylo v jedné z lóží. Činohra se odehrála v divadle Antonína Dvořáka, kde bývají především opery nebo balet.

Díky představení jsem lépe porozuměla vztahům mezi jednotlivými postavami a zároveň se pobavila. Věřím, že u maturitní zkoušky, pokud si dílo vytáhnu, budu excelovat i já.



JE JEDNODUCHÉ VLASTNIT CHOVATELSKOU STANICI?

Vladka Klozová

Milí čtenáři zviřecí rubriky, tentokrát se zaměříme na uchovnění německého ovčáka a provoz chovatelské stanice.

Začneme u celkové ceny uchovnění. Děkala jsem průzkum na Instagramu a objevovaly se tipy jako 5 000, 20 000, občas se objevily i správné odpovědi. Už chápu názor, že psi s průkazem původu jsou drazí. Pokud si myslíte, že dáme 20 000 za uchovnění, opravdu se nedivím, proč je 20 000 za štěně moc. Pravda je ale taková, že chovatele stojí uchovnění a věci okolo psa asi 140 000.

Odkud se vůbec taková cena vezme?

Zdravotní testy potřebné k uchovnění (RTG, DM, DNA) – 15 600,-

Přípravy k uchovnění (zkoušky, výstavy, bonitace, obrany) – 20 000,-

Potřeby pro psa – 45 600,-

Náklady za veterinární péči (očkování, odčervení) – 7 800,-

Založení chovatelské stanice – 2 000,-

Máte-li už máte fenu uchovněnou a chystáte se na štěňata, zde jsou další výdaje.

Krytí – 16 000,-

Progesteron – 2 900,-

Sono (zjištění březosti) – 1 000,-

Potřeby při porodu (porodní bedna, lékárnička, vyhřevná podložka, deky) – 4 500,-

Potřeby po porodu (kontroly, vyřízení pp, očkovací průkazy, očkování, odčervení, potřeby pro štěňata) – 4 000,-

Komplikace, které mohou nastat během i po porodu.

Císařský řez (anestezie, porod, tabletky po operaci, kontroly po porodu) – 20 000,-

Kýla (1 štěně) – 1 200,-

Po sečtení cen vyjde celkem 140 600,-

Když se feně narodí 5 štěňat, za každé chovatel dostane 20 000, vydělá si 100 000, ale pořád zůstává v mínusu.

Já vlastním chovatelskou stanicí Pensilvadar. Mám 1 fenu Pepi z Danaru. Větší částí jsem si již prošla, čeká mě ještě krytí a porod štěňat. Rozhodně to není nic jednoduchého a také to není levný koníček.

Na přelomu zimy a jara 2022 očekáváme krytí feny a na jaře porod štěňat. Pokud by vás něco zajímalo, můžete mě kontaktovat. Přikládám i letáček našeho plánovaného krytí. Děkuji za přečtení a doufám, že jsem vás poučila o něčem novém.

IG: pepi z danaru (najdete tam i odkaz na webové stránky)

GERMAN SHEPHERD KENNEL



PHOTO OF JAGGO PETRA FURŠTOVA

design by ARNOST PHOTOGRAPHY

Penzilvadar

PEPI Z DANARU

Dam

I Grim Suché Lazce & Ziba z Danaru I

HD A, ED 0/0 :: DNA gpr :: BH-VT, ZM, ZZO1, ZVV1 :: velmi dobrá

Sire

JAGGO LERYKA

I Eros vom tapteren Krieger & Arwen Leryka I

HD A, ED 0/0 :: SPONDY 0 :: OCD free :: LTV 0 :: DNA gpr :: BH, IGP1,
IGP2, IGP3 :: velmi dobrý

Litter A

klozovav6@seznam.cz :: +420 737 380 027

TRADIČNÍ ANGLICKÝ PUDING

Václav Formánek

Připravíme si:

250 g másla
250 g strouhanky
220 g rozinek
110 g hrubé mouky
4 vejce
1 jablko
250 g hnědého cukru
160 g ořechové směsi
100 g kandované směsi
15 g vánočního koření



Směs ořechů nasekáme, opražíme na pánvi a necháme vychladnout. V hrnci rozpustíme máslo a med, vmícháme vychladlé ořechy.

Do směsi vřleháme vejce jedno po druhém, míchat musíme do té doby, dokud těsto nebude tuhé asi jako těsto na buchtu. Až budeme mít směs ušlehanou, odložíme ji a mezitím si vysypeme formu máslem a strouhankou.

V jiné velké míse promícháme strouhanku, mouku, cukr, koření, opláchnuté rozinky, kandovanou směs a trochu soli. To vše vmícháváme do směsi s vejcem. Přidáme jablko nakrájené na kousky.

Těsto přesuneme do formy a zatřeseme s ním, aby v něm nebyly žádné bubliny. Napustíme si hrnec teplou vodou a formu do ní vložíme. Pozor, aby nebyla úplně potopená. Zakryjeme alobalem.

Vložíme do trouby vyhřáté na 150 stupňů a necháme péct 2,5 až 3 hodiny.

Po upečení necháme puding vychladnout a vyklepeme ho z formy. Můžeme ozdobit rozpuštěnou čokoládou, kandovaným nebo čerstvým ovocem.



Anglický puding má půlkulovitý tvar a označuje něco jiného, než si většina z nás vybaví pod stejným pojmem. Přísady se mohou lišit, běžně se přidává i alkohol, který pomáhá celý pokrm zakonzervovat. Britové jej připravují dlouho dopředu, aby uzrál. Některé pudinky zrají i osmnáct měsíců

VZÍT SI ZPĚT SVOU SÍLU

Veronika Mušálková



Každý z nás má svou vnitřní sílu, která po dobu dětství funguje naprosto přesně. Postupem času tuto sílu ovlivňuje naše okolí a my často podlehne. Co je vnitřní síla? Jinými slovy lze ji nazvat též vírou v sebe sama, být si jistý tím, co dělám, a stát si za svými

názory. Zvládáte to? Věříte si? Porozhlédnu-li se po okolí, vidím lidi, kteří sebou nechávají manipulovat. Čekají na jakýsi rozkaz, povel. Ale jsme snad psi? Je načase kráčet cestou srdce, vzít si svou vnitřní sílu zpět. Začít žít sami za sebe, nikoli za ostatní. Co doopravdy chcete? Víte to? Tady to začíná, vědět co chci já, udělat krok do neznáma, vědět, že to dělám pro sebe. Mnoho lidí žije pro druhé, ale oni o to nestojí. Proč to ti lidé dělají? Kvůli něčemu zanechávají své oblíbené činnosti. Uvnitř je dušička, která trpí, proto následně dochází k tomu, že jsme nespokojení, křičíme na ostatní, nevíme, co vlastně chceme. Když zůstaneme sami sebou, kráčíme cestou srdce, vezmeme si zpět svou vnitřní sílu, pochopíme. „Tvořím pro sebe život, od kterého si nemusím dávat dovolenou.“ @bigravenyoga.



Pro relaxaci

