



Školský časopis

ČÍSLO 4.

MIERKA TIMES

OBČASNÍK ŽIACKEHO ŠKOLSKÉHO PARLAMENTU,
24. OKTÓBER 2022/2023, ZŠ ULICA MIERU 1235,
BYTČA

OZNAM

V prípade, že sa chceš stať prispievateľom do nášho časopisu, môžeš nám napísať na emailovú adresu: mierkatimes@gmail.com
Tlačové chyby vyhradené.



RUBRIKY

- OSOBNOSŤ Z BYTČIANSKEJ KOTLINY
- ZBOJNÍK NA BYTČIANSKOM ZÁMKU
- VIEM ČO JE PRE MŇA ZDRAVÉ?
- ZAČNIME S POHYBOM
- ČO SA CHYSTÁ?
- ODKAZ Z REDAKCIE
- ZIŠLO BY SA VEDIET?

REDAKCIA

Šéfredaktor: Frederika Marcišová
Predseda redakčnej rady: Janka Hanulíková
Prispievatelia: Saška Šullová, Zojka Cedzová, Marcelka Pavlíková, Peťo Ondrušek, Sandra Lančaričová, Sára Takáčová, Sára Šukalová, Adelka Kalmanová



Zámocká veža

*V tej zámockej veži,
tajomstvo tam stráži.
Ten strážca mena nemá,
jeho tuár je stále nemá.*

Môžeš ho vidieť?

*Nie? Ani o ňom vedieť?
Predsa je každému dobre známy,
Odráža sa u tuári.*

*Už vieš, kto tajomstvá veži,
dňom i nocou stovky rokov stráži?*

*Je to ten náš,
priateľ, či nepriateľ čas.*

Fotografia: Ján Rábara

OSOBNOSŤ Z BYTČIANSKEJ KOTLINY

V našom meste, v Bytči máme veľa známych osobností, medzi osobnosti Bytče patrí aj československý maliar Stanislav Bíroš.

Stanislav Bíroš(1901-1983) pochádzal z rodiny krajčira Štefana Bíroša a manželky Jozefíny.

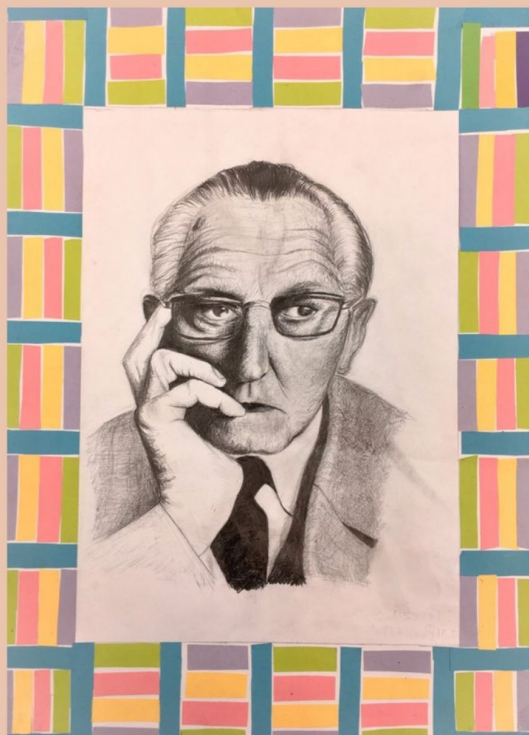
Jeho bratom bol známy huslista Pavel Bíroš. Vyštudoval základnú školu v Bytči. Strednú školu vyštudoval v Turčianskych Tepliciach. V roku 1918 bol pre proslovenské prejavy a vzdor voči maďarizácii, preložený na Dolnú zem do mesta Jászberény a neskôr uväznený v Sarvaši, čo už však časovo korelovalo so vzburou 71.trenčianskeho pešieho pluku a zánikom Rakúsko-Uhorska a koncom prvej svetovej vojny.

V rodiaom Československu sa ako dobrovoľník zapojil do Národnej gardy a 5.decembra 1918 sa zúčastnil bitky I. námornej roty s maďarskou posádkou Žiliny pri Zemianskej Kotešovej, ktorá skončila oslobodením Žiliny.

Kvôli vojne si svoje štúdium dokončil až v rokoch-1919-1920.

Sochárstvo vyštudoval v roku 1921-1927 v Prahe. Po skončení štúdia pracoval krátko v reklamnom oddelení firmy Baťa. V roku 1929 sa vrátil do Bytče, kde do roku 1938 pôsobil ako učiteľ v meštianskej škole.

Bol zakladajúci člen filatelistov v Bytči v roku 1944. Mal veľa rád deti a rozdával im žuvačky.



Autorka článku : Frederika Marcišová, Autor kresby: žiak ZŠ Ulica mieru

Tvorba a dielo:

- Od roku 1945 sa venoval sochárstvu.
- Ako umelec v slobodnom povolání pôsobil od roku 1954.
- Vytvoril bustu Jána Amosa Komenského, Martina Kukučína, Ivana Hálka, Janka Kráľa, Jozefa Ignáca Bajzu.



Na fotografii: Stanko Bíroš

ZBOJNÍK NA BYTČIANSKOM ZÁMKU

Juraj Jánošík patrí medzi osobnosti slovenských dejín, ktoré do dnešných čias priťahujú veľkú pozornosť. Tento terchovský rodák, známy „Zbojnícky kapitán“, sa narodil v roku 1688 v osade u Jánošov.

Ako mladík vyrastajúci v časoch protihabsburských povstaní sa pridal ku kuruckému vojsku, ktoré mu ponúklo bohatší život aj slobodu bez poddanských povinností. Zverbovaný bol aj do cisárskeho vojska a v záložnom oddiele slúžil aj vo väzenskej službe na Bytčianskom zámku, kde sa spriatelil s väzneným zbojníkom Tomášom Uhorčíkom. Nie je známe ako Uhorčík utiekol z bytčianskeho väzenia. Podarilo sa mu však nadviazať kontakt a obnoviť staré priateľstvo s Jurajom Jánošíkom. Navštívil ho v Terchovej a navádzal ho na zboj. Juraj Jánošík prevzal Uhorčíkovu družinu, ktorá mala okolo 20 členov. V zime sa ukrývali na lazoch a v osadách, v lete zbojníčili. Za udanie či chytenie Jánošíka bola vypísaná odmena. Po zrade sa napokon dráhom podarilo Jánošíka aj Uhorčíka zadržať. Súdny proces sa konal v Liptovskom Mikuláši a Jánošík bol pomerne rýchlo odsúdený na trest smrti. Popravili ho v roku 1713 zavesením na hák.

Juraj Jánošík sa stal symbolom boja proti útlaku a nespravodlivosti. Legenda o odvážnom zbojníkovi, ktorý bohatým bral a chudobným dával, sa objavila pomerne skoro po jeho smrti. Vznikali povesti, piesne, zobrazovali ho ľudové výtvarné diela. Neskôr jeho príbeh inšpiroval básnikov a filmových režisérov.

Určite si viacerí zaspomínate na hodiny slovenčiny, kde sme sa učili jednu z najznámejších slovenských básní od Jána Bottu: Smrť Jánošíková:



**„Horí ohník, horí na Kráľovej holi.
Ktože ho nakládol? — dvanásti sokoli.
Dvanásti sokoli, sokolovia bieli,
akých ľudské oči viacej nevideli!
Dvanásti sokoli, sokolovia Tatier,
akoby ich bola mala jedna mater;
jedna mater mala, v mlieku kúpavala,
zlatým povojníčkom bola povíjala. „**

Autorka kresby i článku: Janka Hanulíková, 9.B

VIEM ČO JE PRE MŇA ZDRAVÉ?

Zdravá výživa nám zabezpečuje udržanie zdravia, optimálnej fyzickej a psychickej aktivity. Jej charakteristiky môžeme zaradiť do štyroch hlavných bodov:

1. Vyváženosť príjmu makroživín a mikroživín v primeranom energetickom množstve.
2. Správny počet jedál a ich čas konzumácie.
3. Správna príprava jedla, tak aby jeho nutričná hodnota bola čo najviac zachovaná, čo s najmenším použitím zbytočných tukov a dochucovadiel. Obmedzenie polotovarov a fast foodov.
4. Dostatočný pitný režim

Strava každého človeka by mala byť vyvážená a pestrá. Nemali by sme sa prejedat' nezdravým jedlom ktoré obsahuje množstvo cukrov alebo mastných kyselín, neprospieva to nášmu organizmu. Po konzumácii potravín s veľkým obsahom umelých sacharidov a cukrov sa môžeme cítiť sýto len nachvíľu, preto by sme sa mali vyhýbať takýmto potravinám. Sladkosti nahraďte napríklad jablkom, banánom ... Alebo rôznym ovocím a zeleninou s obsahom prírodných cukrov. Novodobý problém je však ten, že ľudia dávajú prednosť fast foodom, polotovarov.

Autorka článku: Sandra Lančaričová, 8.A

Desiatová výzva

VYZÝVAME NAŠICH
ŽIAKOV, NA DEŇ
ZDRAVEJ DESIATY A TO
26.10.2022



Prestávajú sa hýbať a miesto prechádzky sedia za televízorom alebo hrajú hry. **Všetci by mali vedieť že príjem kalórií za celý deň sa má rovnať pohybu ktorý vykonávame.** Veľa ľudí žije týmto nezdravým spôsobom prejedajú sa, nemajú dostatok pohybu. Vo väčšine prípadov to končí obezitou, cukrovkou, zlyhaním pečene a inými chorobami. Preto by sme sa mali zamýšľať nad tým čo konzumujeme a či to prospieva nášmu zdraviu. Každý deň si spraviť prechádzku a nadýchať sa čerstvého vzduchu a nezabúdať že to robíme sami pre seba.

FOTOGRAFIE
NÁM MÔŽETE
POSLAŤ NA
REDAKČNÝ
EMAIL

ZAČNIME S POHYBOM

Naše telo je naozaj úžasný "stroj". Vďaka dlhému vývoju nás (ľudí) je naše telo perfektne prispôbené na pohyb, pokiaľ sa pohybu budeme venovať. Pohyb je dôležitý nielen pre naše svaly, ale je veľmi dôležitý aj pre správne trávenie, vylučovanie, dýchanie, kosti, dokonca aj psychiku. Bohužiaľ, ľudia sa dnes viac starajú o svoje autá, pozemky, počítače... ako o seba. Okrem toho mnoho z nás si pohyb spája iba so športom. Väčšinu dňa presedia v práci, škole, obývačke, pri počítači... a myslia si, že to telu vynahradia pár minútami cvičenia vo fitnesscentre, telocvični, na bicykli alebo pri behu. Telo je veľmi múdre a prispôbuje sa podmienkam v ktorých žije. Ak v priebehu dňa strávime približne 10 hodín sedením a 30 min pohybom, čomu sa tak má prispôsobiť?

Rovnako dôležitý je aj typ pohybu. Napríklad ak máte nadváhu, doteraz ste nešportovali a zrazu začnete behávať môžete si viac ublížiť ako polepšiť. Oveľa lepším riešením by bolo vynechať čo najviac alebo úplne používanie autobusu, auta, elektrickej kolobežky a začať namiesto toho chodiť pešo a hýbať sa radšej menej a častejšie ako napríklad iba jednu celú hodinu vkuse. Vôbec to nie je také ťažké ako si myslíte. A ak sa naučíme pravidelne a zdravo hýbať už teraz to sa nám aj v budúcnosti vráti. Veď ako sa hovorí, čo sa za mladi naučíš.....

Autorka článku: Sára Takáčová, 7.A



Žiaci našej školy spolu s pedagógmi na hodine telesnej výchovy navštevujú športovú halu v meste Bytča, foto: FB stránka školy

ČO SA CHYSTÁ ?

POŇKOVÝ OKTÓBER
„Veci, ktoré v živote dostaneme, nám dovoľujú žiť. Veci, ktoré dáme ostatným, dovoľujú žiť im. Nikdy sa na nikoho nepozierame zhora, s výnimkou, keď mu pomáhame vstať.“

Trieda VII.D nás rozhýbala a zapojili sme sa do kampane na podporu ľudí bez domova.

Ak máte možnosť pridať sa a pomôcť, môžete do zbernej krabice vhodiť:
Ponožky, ktoré môžu byť rôznych farieb a veľkostí
Dôležité je, aby ponožky boli nové a nepoužívané.

Zberné označené krabice budú k dispozícii:

- V budove na prvom stupni (prízemie pri hlavnom vchode od ulice, do začatia jesenných prázdnin).
- Na druhom stupni bude kampaň prebiehať formou obežníka v Utorok 25.10.2022 cez piatu a šiestu vyučovaciu hodinu.

Hlavnou myšlienkou kampane je zabezpečiť ponožky na zimné obdobie pre tých, ktorí si ich nemôžu zakúpiť z existenčných dôvodov.
Po ukončení zbierky budú ponožky odovzdané Diecéznej charite v Žiline.



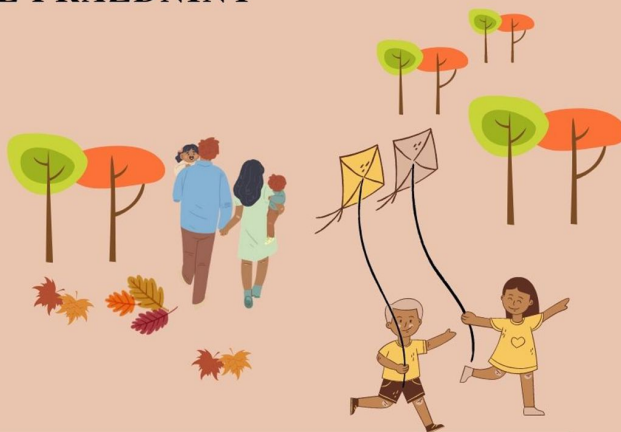
Označené krabice pripravili Frederika Marcišová a Adelka Kalmanová z 8.C triedy. S ponožkovou výzdobou im pomohli niektorí žiaci zo VII. D .

ODKAZ: JESENNÉ PRÁZDNINY

Náš redakčný tím praje počas mesiaca október žiakom príjemné prežitie jesenných prázdnin.

Nezabudni trvanie prázdnin je od 28. októbra 2022 do 31. októbra 2022.

Začiatok vyučovania po prázdninách je 2. novembra 2022 (streda).



ZIŠLO BY SA VEDIET ?

RECEPT NA PRÁZDNINY : Tekvicové parfait

BUDETE POTREBOVAŤ

- 6 celozrnných sušienok
- 1 polievková lyžica masla
- 250 g mascarpone
- 1 šálka tekvicového pyré
- 1 polievková lyžica vanilkového extraktu
- ½ šálky kokosového cukru
- 2 polievkové lyžice perníkového korenia
- 340 g šľahačkovej smotany a orechy na ozdobenie



POSTUP

- 1.Sušienky a roztopené maslo dajte do mixéra a rozmixujte.
- 2.Takto pripravený korpus navrstvite na dno pohára a zvyšok odložte bokom na ďalšiu vrstvu.
- 3.V mixéri rozmixujte mascarpone, pridajte tekvicové pyré, vanilkový extrakt a perníkové korenie a znova premixujte.
4. Pridajte polovicu vyšľahanej šľahačky a ešte raz poriadne premiešajte. Túto mascarpone vrstvu dajte na korpus a potom pridajte vrstvu šľahačky.
- 5.V takomto vrstvení pokračujte, kým nebude pohár plný. Parfait môžete podávať hneď alebo ho dajte nachvíľu stuhnúť do chladničky.
- 6.Pre viac chutí sa nebojte k pyré pridať aj iné ovocie, napríklad čučoriedky, černice či slivky. Vďaka nim bude mať tento dezert krajšiu farbu aj chuť

Autorka článku a recept odporúča: Lucka Kresáňová, 9.A

25.10.2022 ČIASŤOČNÉ ZATMENIE SLNKA

K tejto zaujímavej astronomickej udalosti dôjde už o pár dní a to presne v utorok 25. októbra od približne 11:15 do zhruba 13:30.

Čím severovýchodnejšie sa budete nachádzať, tak tým bude čiastočné zatmenie Slnka výraznejšie. V Utorok majte pri sebe tmavé sklíčka na pozorovanie tohto úkazu. Ďalšie viditeľné zatmenie bude podľa vedcov v roku 2026.

