

# FATRANČEK

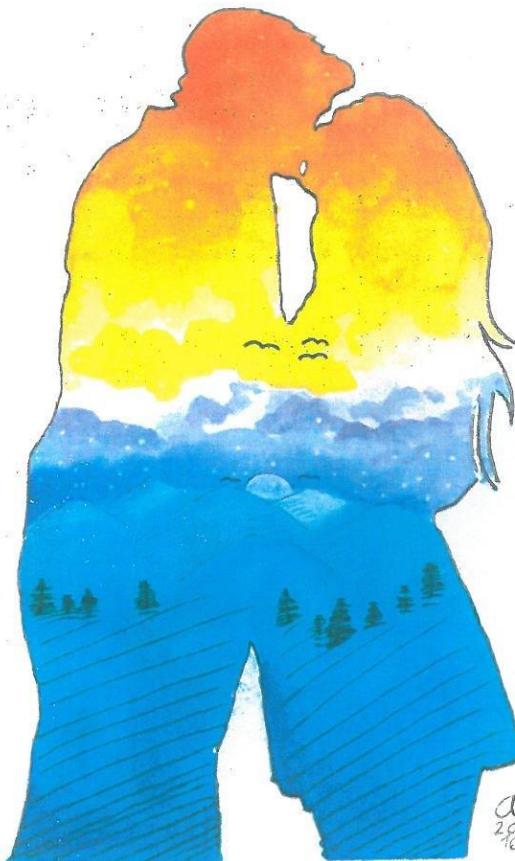
č. 3  
2022/23



## Na úvod...

- ♥ Ahoj, spolužiaci,
- ♥ prihováram sa k vám s tretím číslom školského časopisu. Vydanie, ktoré držíte v rukách sa venuje Valentínu. Kto bol Valentín, valentínske priania, kreatívne okienko a mnoho ďalších rubrík vás čaká. Pripravili sme ich pre vás s láskou, tak neváhajte a začítajte sa a vytvorte si valentínsku, ktorú následne venujte niekomu, koho máte radi.
- ♥ Veľa zábavy a veľa lásky prajeme.

Inge



## Pohľadnice na Valentína

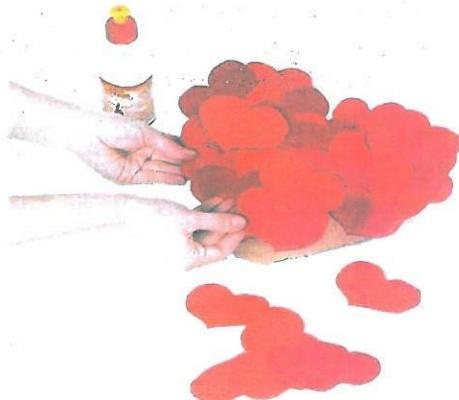
Prinášam vám postup na výrobu valentínskej karty.

Potreujete:

-farebný papier v odtieňoch červenej; kartón alebo pasparta ako základ; lepidlo.

1. Ak chcete vytvoriť valentínsku kartu z viacfarebného papiera, mali by ste vyrezáť veľa sŕdc rôznych tvarov, veľkostí a odtieňov.

2. Z lepenky vystrihnite veľké srdce.



3. Prilepte srdcia v náhodnom poradí, aby ste nimi pokryli základňu.

Madlen



## Vedeli ste, že...

Valentín bol kňazom, ktorý sobášil zamilované páry?

Ahojte prihovára sa k vám Majka, 14. februára si pripomína sv. Valentína čiže deň zamilovaných.

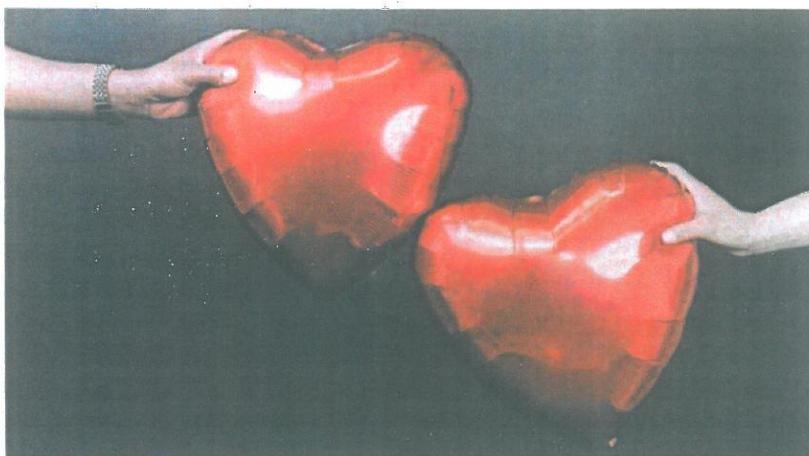
### História sv. Valentína

Rím za vlády cisára Claudia II. mal problém s nasadením mladých mužov do služby v armáde. Z tohto dôvodu vydal cisár **zákaz svadieb**. Kňaz menom Valentín tento zákaz nerešpektoval a **zamilované páry tajne sobášil**.

Za porušenie cisárskeho zákazu bol 14. februára 269 popravený sľatím hlavy. O ďalších dvesto rokov neskôr bol vyhlásený za svätého a začal byť uctievany.

**Patróna zamilovaných** urobil zo svätého Valentína až anglický básnik Geoffrey Chaucer vo svojej básni **Vtáčí spev** v 14 storočí. Prvý lístoček, "valentínu", poslal údajne vojvoda Karol Orleánsky svojej žene z väzenia v Toweru.

Lopatka svätého Valentína je uložená v **relikviári na Vyšehrade**, a to vďaka cisárovi Karlovi IV., ktorý bol zberateľom ostatkov svätých.



Majka



# Recepty vyrobené s láskou

## Zaľúbená Panna Cotta

### Suroviny

400 ml mlieko

1 balenie Dolcela panna cotta

1 balenie puding jahodový

50 g cukor

450 ml mlieko

ovocie



### Postup

1. 400 ml mlieka zohrejeme, dokým sa nezvarí. Primiešame prášok Dolcela panna cotty, povaríme ešte 1 minútu a uvarenú panna cottu nalejeme do vlhkých formičiek (cca 4 kusy) a dáme zachladit.

2. Ked' sa panna cotta trošku zachladí, pripravíme si jahodový puding. Pudingový prášok zmiešame s cukrom a 6 lyžicami mlieka.

3. Zvyšok mlieka dáme variť, potom primiešame pripravený pudingový prášok.

4. Varíme približne 2 minúty za stáleho miešania, zložíme z ohňa a opatrne nalejeme do formičiek na vychladnutú panna cottu. Necháme všetko poriadne zachladniť.

Podávanie: Dezert pred podávaním ozdobíme drobným ovocím alebo čokoládovým toppingom. Rada: Puding uvarte z menšieho množstva mlieka, aby bol hustejší a ľahšie sa vyklápal z formy.



## Banánové Raffaello s mandľou

### Suroviny

2 veľké	banány zrelé
180 g	tofu biele
2 - 3 PL	olej kokosový
	mandle
	kokos

### Na obalovanie:

kokos

### Postup:

1. Do mixéra nadrobte jedno biele tofu natural. Rozmixujte do hladka.

Pridajte dva zrelé banány a pomixujte. Čím zrelšie budú, tým budú guličky sladšie. Nakoniec pridajte 2 - 3 PL kokosového oleja, aby zostali tuhšie. Ak nemáte dostatočne zrelé banány, môžete pridať nejaké sladidlo - agáve, stéviu, javorový sirup. V prípade, že si robíte dávku len pre seba, pridajte aj citrónovú šťavu ako konzervant. Banány by mohli po pári dňoch zhnednúť, a to by nevyzeralo najlepšie. Citrón práve tento proces spomalí.

2. Postupne do zmesi pridávajte kokos. Konzistencia by mala byť tuhšia, aby sa z toho dali tvarovať guličky, ktoré sa nerozpadávajú. Odoberte si zmes a zabalte do nej jednu mandľu bez šupky. Šupka by dodala horkosť. Tvarujte guľky a obalujte v kokose.

3. Ak by ste chceli, tak guľky môžete obaliť i v maku alebo orechoch. Poprípade pridať do zmesi škoricu či mletý aníz, no v tom prípade už nepôjde o zdravú nahradu rafaela, ale o banánové tofu guličky.

4. Guľky skladujte v chladničke.

Prajem sladké pochutnanie!



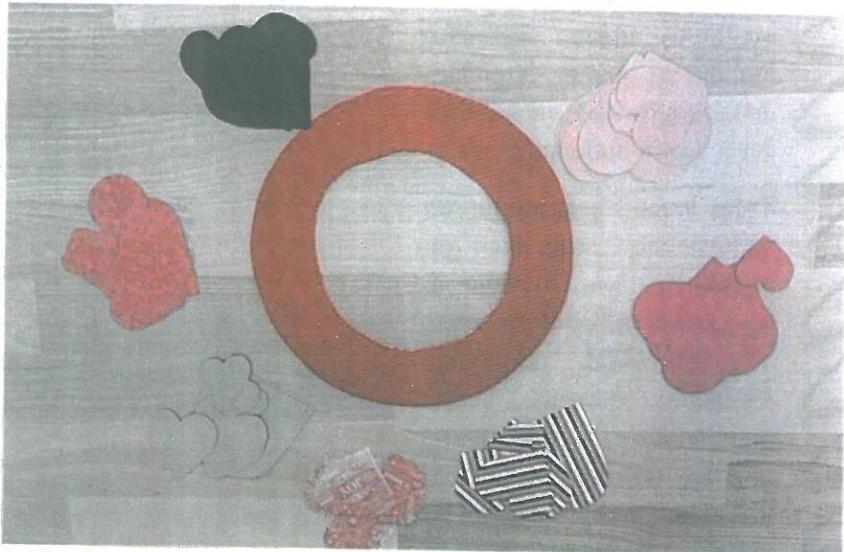
## Kreatívne okienko

Sviatok zamilovaných nie je typickým slovenských sviatkom. Niektorí sviatok bojkotujú, ale dôkaz lásky v podobe malej kvetinky či darčeka môže byť milým spestrením všedného dňa ako pre ženu, tak pre mužov. Čím viac si budú partneri prejavovať náklonnosť, tým krajší si vytvoria vzťah. Vyzdobiť si môžete aj svoj byt.

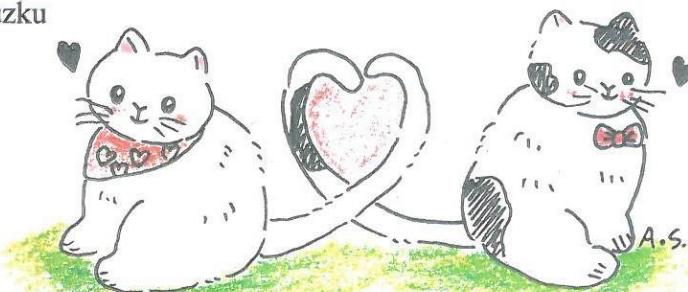
Prinášame vám postup na výrobu venčeka vo valentínskom duchu.

Potrebuje:

- farebný papier
- obyčajnú ceruzku
- lepidlo
- nožnice
- stuhu



Postup:

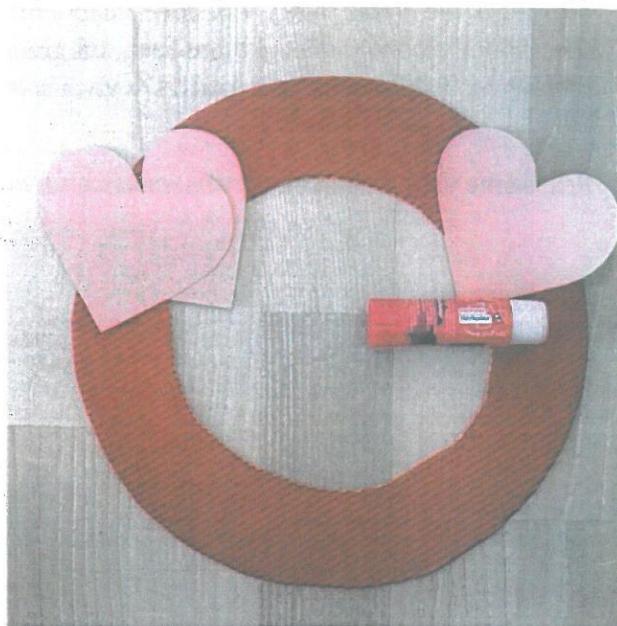


Vystrihnite si najskôr šablóny. Na papier nakreslite niekoľko rôzne veľkých sŕdc a vystrihnite ich. Aby veniec pôsobil ucelene, je potrebné mať srdiečka aspoň približne rovnakého tvaru. Rôzne farby zas vytvoria plastický efekt. Vybrané farby papiera by mali k sebe ladiť. Od každej farby si teda vystrihnite po cca 2 – 4 kusoch niekoľkých rôznych veľkostí srdiečok.

Ako podklad môžete použiť napríklad vlnkový kartón alebo starú škatuľu, z ktorej vystríhnnete tvar kruhového venca. Potom môžete lepiť srdiečka do požadovaného tvaru, jedno cez druhé. Na lepenie použite napríklad lepiaci tyčinku alebo klasické lepidlo na papier. Srdiečko nenašierajte celé, ale len tú časť, ktorá bude nalepená.

Proti lepení postupujte od najväčšieho srdiečka po najmenšie. Mali by sme si naskladať srdiečka na seba, aby ste videli, ako bude výsledok vyzeráť. Tako naukladané dieliky môžete odfotiť, aby ste neskôr mali aspoň nejakú predstavu, ako ste postupovali podľa jednotlivých farieb. Pre kontrast je dobré vložiť niekoľko výrazných (v našom prípade čiernych) kúskov. Veniec nebude pôsobiť tak jednoliato. Nakoniec dozdobíte látkovou alebo papierovou mašľou a prilepíte pútko na zavesenie.

A výsledný veniec máme hotový :)



Darinka

# Niečo pre povzbudenie

*Prečítajte si citáty, ktoré nás zaujali.*

Najdrahšie darčeky nie sú šperky, auto alebo telefón. Volajú sa láska čas a pozornosť.

Sám sa človek nemení, menia ho ľudia, okolnosti a udalosti.

Žena sa nevzdáva iba tak. Vie kedy má bojovať, ale aj tak vie, kedy je čas nechať všetko tak a ísť.

Skutočný muž vie, že slzy jeho ženy sú jeho najväčšou prehrou.

Odvaha nespočíva v slovách, spočíva vo voľbe.

Ticho je najlepšia odpoveď pre toho, kto si neváži tvoje slová.

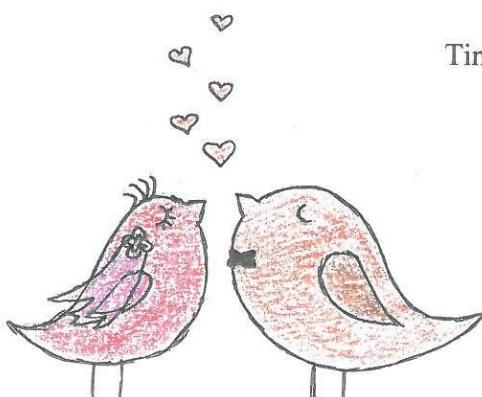
Ked' ti iná žena preberie muža, neexistuje lepšia pomsta ako jej ho prenechať. Skutočný muž sa totižto ukradnúť nenechá.

Niekedy dávame šancu aj tým, čo si ju nezaslúžia a vždy dúfame, že tentokrát nás nesklamú. Ale väčšinou príde ešte väčší úder.

Každý koho stretneš má rolu v tvojom príbehu. Niektorí môžu mať kapitolu, niektorí odstavec a väčšinou z nich nebude nič, iba načmáraná poznámka na krajoch zošita. Raz ale stretneš niekoho, kto sa stane v tvojom živote tak dôležitý, že použiješ jeho meno ako nadpis príbehu.

Dobré ľudia, ked' ich urážajú sú ticho. Nie preto, žeby sa nevedeli brániť. Ale preto, lebo vedia že znížiť sa na úroveň hlupákov uráža ich inteligenciu.

Timea



## Potulky po Slovensku

Toto krásne miesto sa nachádza sa v Kalamenianskej doline, za obcou Kalameny, ktorá leží od Ružomberka 13 kilometrov smerom na východ.



### Termálny prameň Kalameny

Z obce Kalameny sa vydáme po žltej turistickej značke, ktorá nás dovedie priamo k jazierku, ktoré je dobre viditeľné priamo z cesty po ľavej strane. Od kostola v obci je miesto vzdialené asi 1 km. Dostupné je peši, autom, či bicyklom.

V rokoch 1991 – 1992 tu bol urobený umelý vrt a okolo neho bolo vybudované umelé jazierko s rozmermi približne  $20 \times 10$  metrov. Voda tu dosahuje príjemnú teplotu 33 stupňov Celzia. Toto umožňuje kúpanie v každom ročnom období. Jazierko je okolo pol metra hlboké, na dne pokryté drobnými



kamienkami. Liečivá voda vyviera z hĺbky 500 metrov, je slabo mineralizovaná a jej sfarbenie je jemne oranžové. Je tu aj malá fontánka, ktorú vytvára výver vody. Tu sa môžeme posadiť a nechať sa týmto tlakovým prúdom masírovať. Termálna voda priaznivo pôsobí najmä na pohybové ústrojenstvo. Okolie jazierka tvorí trávnatá plocha. Druhý breh je lemovaný potokom Kalamenianka, ktorý je oddelený od termálneho prameňa a jazierka. Cez potok sa dá prejsť po drevenom mostíku. V blízkosti jazierka je aj niekoľko lavičiek a ohnisko s posedením.

Od jazierka je možné po žltej turistickej značke pokračovať po turistickom chodníku na zrúcaninu

Liptovského hradu,  
ktorý bol najvyššie  
položeným hradom  
na Slovensku a  
ponúka úchvatný  
výhľad na okolie.



Možnosť  
príjemného a  
bezplatného relaxu v  
teplej minerálnej  
vode ponúka  
termálny prameň s jazierkom v *Kalamenoch*.

Vyvieračka má teplotu vody až 33 stupňov celzia a môžete sa tu počas leta kúpať a v zime zohriat. Jazierko je dobre viditeľné, nachádza sa blízko lesnej cesty. Od kostolíka v Kalamenoch je vzdialenosť len 1 km. Prídeme sem aj na bicykli, alebo pešo po žltej z obce Kalameny.

Nedaleko termálneho jazierka navštívte Kúpele Lúčky, Lúčanský vodopád, pramene Bešeňovské travertíny. Na Liptove sa oplatí vidieť Prosiecku a Kvačiansku dolinu, Archeoskanzen Havránok, Múzeum liptovskej dediny v Pribyline, Čutkovskú dolinu, alebo Hrad Likava.

David

### Osemšmerovka

O	N	A	K	V	E	T	Y
O	T	K	A	C	L	B	P
N	L	A	D	U	B	R	S
C	Á	R	IA	P	N	Á	I
M	S	E	N	R	S	N	L
Y	K	K	L	U	N	A	Ó
K	A	M	A	M	A	O	N

Sv. Valentín sa narodil okolo roku

175 v meste Interamma, dnešné

Terni. V osemšmerovke sa dozvieš,

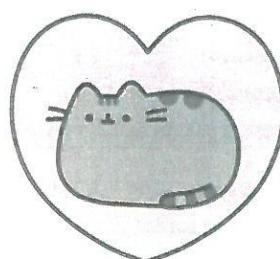
V ktorom štáte sa toto mesto

nachádza.

**SRDCE,KVETY,DUB,CUPRUM,LUNA**

**BRÁNA,SEN,LÁSKA,YPSILON,RAK,**

**CÁR,CMYK,KAM,MAMA,ON,ONA**



Anka

## Zaujalo nás...

Kráľovná Alžbeta II., celým menom Elizabeth Alexandra Mary Windsor, bola spomedzi britských monarchov na tróne najdlhšie.

Zomrela tento rok a preto sme si pre vás pripravili krátke článok.

Kráľovná na Slovensku

23. októbra 2008 Alžbeta spolu s manželom Filipom, vojvodom z Edinburghu, pricestovali na Slovensko. Ešte v roku 2006 ich pozval vtedajší slovenský prezident Ivan Gašparovič. Ich prvé kroky viedli do Prezidentského paláca. Na ďalší deň kráľovský pár odletel do Vysokých Tatier.

Napriek tomu, že ide o jednu z azda najslávnejších osôb na svete, stále o nej existuje množstvo menej známych a nečakaných faktov. Môžete si prečítať 10 zaujímavostí o zosnulej kráľovnej.

- 1, Pre svoje psy corgi každý večer o piatej sama chystala žrádlo strieborným príborom.
- 2, Ked' si myslela, že ju nikto nevidí, rada skúšala sama fotografovať.
- 3, Narodila sa 21. apríla, ale narodeniny oslavovala v júni.
- 4, Hovorila výborne po francúzsky a používala tento jazyk často aj pri štátnych návštěvách.
- 5, Milovala vojenské pochody a vo svojej limuzíne mala ich nahrávky.
- 6, Vo vani mala plastovú kačičku a miniatúrnu korunku.
- 7, Ak si zavesila kabelku cez plece, bolo to znamenie personálu, že ju osoba, s ktorou sa rozprávala, nudí.
- 8, Vládla 70 rokov a 214 dní.
- 9, Do roku 1990 si farbila vlasy prípravkom nazvaným Čokoládový bozk.
- 10, Nechodila do školy, učila sa doma.



Madlen

# PHISING

Phishing je „pokus o podvodné získanie citlivých informácií, ako sú heslá a podrobnosti o kreditných kartách, maskovaním sa za dôveryhodnú osobu alebo obchod.

Ukradnuté osobné údaje môže podvodník využiť priamo napríklad na komunikáciu s vašou bankou ale často sa pokúšať zároveň infikovať váš počítač (telefón) škodlivým kódom čo mu umožní zneužívať zariadenie viacnásobne alebo dlhodobo.

Ide najmä o snahu *neoprávnene získať* tieto údaje:

používateľské meno a heslo (najmä do internetbankingu).

rodné číslo,

čísla bankových účtov,

PIN kód (osobné identifikačné číslo),

čísla platobných kariet a ich CVC kódy

dátum narodenia a pod.

Phishing môže prebiehať aj tak, že sa rozposielajú správy, ktoré oznamujú používateľom zmenu účtu alebo jeho obnovenie a tak lákajú citlivé údaje.

V skutočnosti ide útočníkovi o získanie používateľského mena a hesla, ktoré potom skúša na prístup do banky (alebo viacerých bank). Banky sa bránia proti phishingu tak, že verejne oznamujú, že nikdy osobné údaje nežiadajú týmto spôsobom.

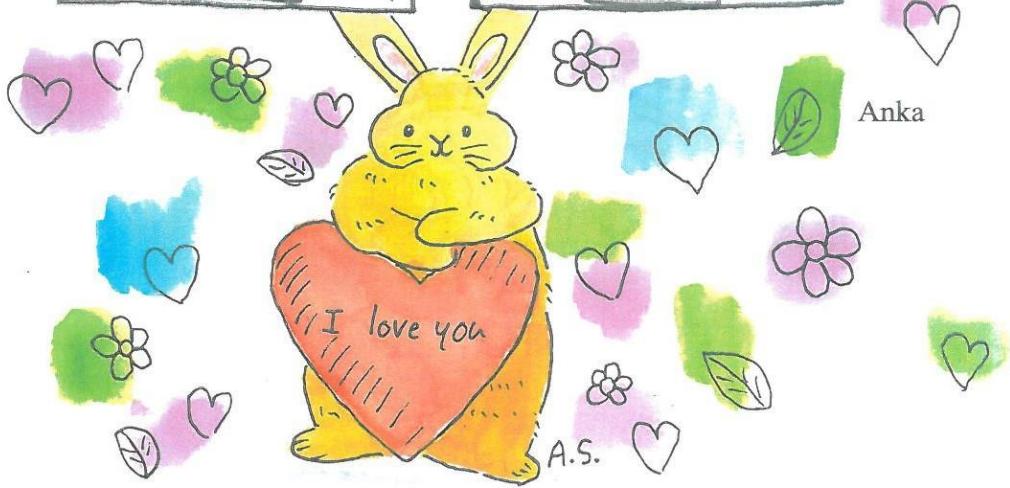
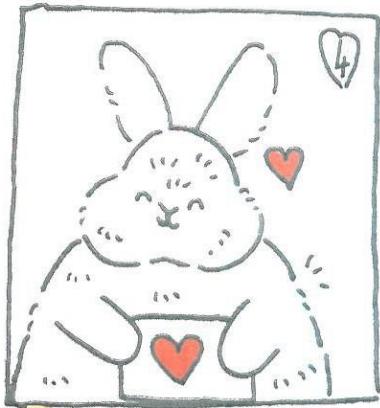
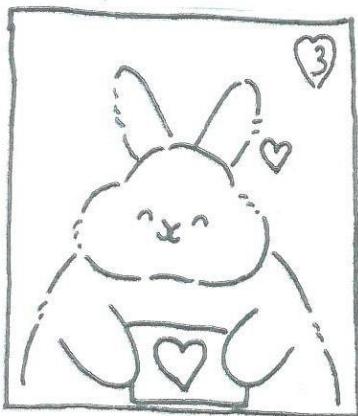
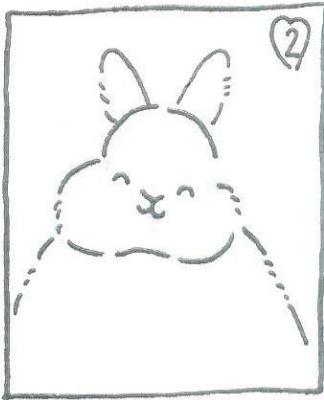
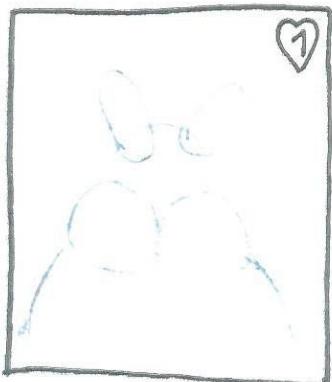
Typickými znakmi phishingu sú:

Falošná emailová adresa odosielateľa.

Doména v adrese nezodpovedá organizácii, za ktorú odosielateľ píše. Viditeľný je nesúlad medzi textovou časťou adresy a domény.



# Nakresli si valentínskeho zajačika ❤



Nájdi rozdiely ☺



Vymaľuj si  
ma!



## Vtipy

Mladá žena si popoludní zdriemla. Ked' sa prebudila, rozprávala svojmu manželovi: „Zdalo sa mi, že si mi na Valentína dal perlový náhrdelník. Čo myslíš, že to znamená?“

„To sa dozvieš večer,“ povedal.



Toho večera sa muž vrátil domov s malým balíčkom a dal ho svojej žene. S nadšením ho otvorila, aby tam našla knihu s názvom „Výklad snov“.

Sedí pári v parku na lavičke a hľadí na seba:

Ona: "Na čo myslíš?"

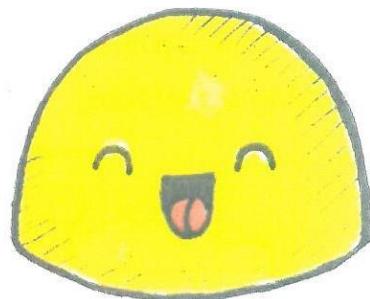
On: "Na to isté, čo ty."



Ona: "Ty prasa !!!"

Ako volajú slobodní ľudia Valentín?

Šťastný deň nezávislosti.



Aký je skutočný cieľ Valentína?

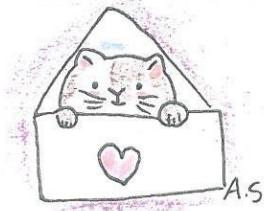
Pripomínať single ľuďom, že sú single.

Pani učiteľka sa pýta žiačky:

- Kol'ko ročných období poznáš, Marienka?

Dievčatko chvíľu premýšľa, a potom odpovie:

- Prosím, päť: jar, leto, jeseň, zima a prázdniny!



Starý pár zaspáva v posteli a babička povie:

"Deduško, pamätaš sa ako si ma kedysi ked' sme zaspávali chytil za ruku?"

Dedo ju chytil za ruku.

"A pamätaš si ešte ako si ma kedysi v posteli nežne objímal?"

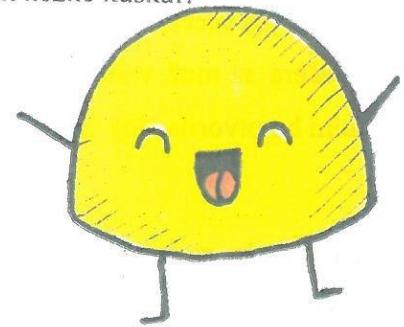
Dedo ju objal.

"A pamätaš si ešte ked' si ma kedysi v posteli tak nežne kuskal?"

Dedo zrazu vstal z posteľe a niekam išiel.

Babička sa spýtala: "Kam ideš"?

Dedo zamrmhal: Po zuby...



Chlapček stretne starú paní susedku a hovorí:

- Teta, vy ste ako z rozprávky.

- Naozaj? - čuduje sa polichotená paní.

- Áno, vyzeráte ako ježibaba.



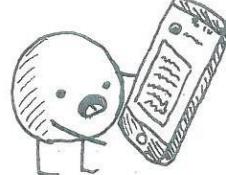
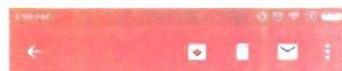
Nepoužívať to isté heslo (PIN) pre viaceru služieb. Najmä pre operácie s peniazmi (internet banking) majte jedinečné heslo, ktoré je dostatočne "silné" a bezpečne uchované.

Najlepšia ochrana proti phishingu je nedôverovať stránkam a správam, ktoré chcú vylákať citlivé údaje, hlavne heslá. Zároveň sa odporúča nepoužívať rovnaké prihlásovacie údaje do rôznych služieb. (Chráňte si svoje heslá a nikomu ich neprezrádzajte. Nezverejňujte vaše citlivé osobné informácie na webe, po telefóne, osobne ani emailom v žiadnom prípade aj keď výzva môže pôsobiť veľmi urgentne.) Podozrivé požiadavky emailom, telefonicky alebo sms ná poskytnutie citlivých informácií radšej najprv overiť na zákazníckej linke banky.

### Obete phishingu:

Klientov, ktorí majú podozrenie, že na podvod naleteli, banky vyzývajú, aby:

- Pokiaľ si nie sú istí, ako postupovať, kontaktovali banku.
- Túto okolnosť banke nahlásili. (Banka sa môže snažiť falošné weby zablokovať.)
- Skontrolovali si stav svojho účtu (napríklad pozrieť SMS notifikácie).
- Zmenili si prihlásovacie údaje.
- Prípadne zvýšili stupeň overenia identity na dvojstupňové overenie.



## V závere nášho čísla...

Aj v tomto čísle prinášame ospravedlnenku. Ak ste sa na hodinu neučili, alebo máte zlý deň, tak si nezúfajte. Na teoretickom vyučovaní môžete pri odpovedi použiť ospravedlnenku z Fatrančeka.



Pamätajte si však!!!!

Ale, ak vydáme nové číslo Fatrančeka, tak stará ospravedlnenka neplatí.

Ospravedlnenka z Fatrančeka!

Prosím ospravedlňte ma....., že som sa nepripavil/la na vyučovanie dňa....., z predmetu.....

Podpis vyučujúceho.....

## REDAKČNÁ RADA

**Vydavatel:** Spojená škola internátna, Fatranská 3321/22, 01008 Žilina

**Šéfredaktorka:** Ingrid Uhlichová

**Ilustrátorky:** Vanessa Uhliariková, Anna Strašíková, Paulina Stelinová

**Korektorka:** Mária Kováčsová

**Fotografi:** Lukáš Hemčík, Matúš Zajasenský

**Fotoeditor:** Dávid Pavelčík

**Editorka:** Pavlína Badíková

**Autori rubrík:** Darinka Horváthová, Izabela Balážová, Darinka Laščiaková, Ema Virdzeková, Timea Rückschlossová, Majka Štefanatná, Marek Figlár

Časopis neprešiel odbornou jazykovou úpravou.