

Keby som mala možnosť preprogramovať genetiku človeka, prvé by som odstránila nenávisť a nepravosť ľudí. V dnešnej dobe sa ľudia veľa porovnávajú a nenávidia a myslím si, že keby boli ľudia k sebe viac prajní, žilo by sa nám všetkým na tomto svete oveľa lepšie.



Keby som mohol, chcel by som upraviť metabolizmus kvasiniek tak, aby produkovali väčšie koncentrácie alkoholu. Zefektívnilo by to výrobu alkoholu pomocou fermentácie cukrov.

Pavol

Nechcela by som nič zmeniť. Mutáciám génov a rôznym postihnutiam a chorobám sa nedá zabrániť. Ale chcela by som, aby ľudia neboli hlúpi, ľudia sa môžu zmeniť k lepšiemu aj bez zmeny v génoch.

šudentka A

Ja by som nechcela zmeniť nič, pretože, keď sa zmení jedna vec, tak to ovplyvní celú našu budúcnosť. Niekedy je lepšie nechať veci také, aké sú, aby tá zmena DNA nemala zlé dôsledky.

šudentka B

Ja si nemyslím, že by sme potrebovali nejaké zmeny v DNA. Ľudia sa rodia s tým, že nie sú dokonalí, sme takí, ako nás Boh stvoril. Ľudia môžu byť úspešní, ani tí najmúdrejší a najbohatší ľudia nie sú dokonalí. Vždy budeme mať nejaké nedostatky a chyby.

šudentka C

Myšlienka zmeny DNA buniek s cieľom dosiahnuť nesmrteľnosť je fascinujúca a otvára množstvo otázok. Predstavme si, že by sa naše bunky dokázali regenerovať, opravovať. Mohli by sme využiť metódu CRISPR na presnú editáciu génov zodpovedných za starnutie. Môžeme sa zamerať na teloméry, ktoré sa každým delením buniek skracujú, ich dlhšie udržanie by oddialilo ich smrť. Okrem toho by sme mohli manipulovať génmi, ktoré regulujú apoptózu /programovanú bunkovú smrť/, a tak zabrániť predčasnému odumieraniu buniek.

Tomáš

Lúčia sa študenti IV.B.



Ťaháky stredoškolačka 2 – Máj 2025

Adresa: SOŠ Nováky, Rastislavova 332, 972 71 Nováky

Web školy: www.sosnovaky.sk

Redakčná rada:

Šéfredaktor: Rebeka Radosová

Členovia: M. Michalová, S. Brigantová, V. Klimová a ďalší...

Pedagogická asistancia: Mgr. Katarína Laginová a Mgr. Z. Betáková

Foto: Archív školy

© Uverejnené príspevky sú chránené autorským zákonom
a fotografie sú použité so súhlasom dotknutých osôb. ©



ŤAHÁKY STREDOŠKOLÁKA

Občasník SOŠ Nováky

Ročník: X.



Máj 2025





Deň otvorených dverí

Dňa **30. januára 2025** sa v našej škole uskutočnil už tradičný Deň otvorených dverí, na ktorom sa možno naši budúci študenti zoznámili s jednotlivými študijnými odbormi, učebňami, dielňami aj inými priestormi novučko zrekonštruovanej školy.

V potravinárskom laboratóriu mali možnosť žiaci 9. ročníka a záujemcovia o odbor poradenstvo vo výžive a kontrolór potravín vidieť, ako prebiehajú naše vyučovacie hodiny. Prakticky sme im predviedli, ako sa robí senzorická analýza potravín, vyskúšali si zadeliť obilniny, poskladali si zdravý tanier a dozvedeli sa niečo nové aj o mikrobiológii.



Všetky aktivity boli rozdelené na stanovištia, pri ktorých ich sprevádzali žiaci odboru.

Z nášho pohľadu mali žiaci najväčší záujem o delenie obilnín, mikrobiológiu a analýzu chleba, ktorý sponzorsky darovala pekáreň Dobrota. Veľa sa pýtali na priebeh vyučovania a predmety, ktoré sa týkajú daného predmetu.



Sme veľmi radi, že sme ich dostatočne upútali a predviedli naše získané znalosti a v najbližšom školskom roku budú naši noví spolužiaci. (II.CD)



Športové úspechy

V utorok 11. 2. 2025 sme úspešne vstúpili do športového nového roku v obvodnom kole vo florbale dievčat stredných škôl. V telocvični SOŠ T. Vansovej v Prievidzi v prvom zápase porazili po bezchybnom výkone výber SOŠ Kalinčiaka 4 : 0 a v druhom zápase zvíťazili 3 : 1 nad dievčatami SOŠ T. Vansovej a **postúpili do finále okresného kola ako víťazky z 1. miesta.** Reprezentovali nás: Bartová V., Brániková J., Gandelová K., Grolmusová B., Krajčiová L., Kytková V., Mončeková K., Pekárová L., Toronyiová T., Dobrotková M., Kmeťová B., Družstvo SOŠ Nováky viedol: Mgr. Pavel Oršula. Gratulujeme, ďakujeme za úspešnú reprezentáciu a držíme palce na okresnom kole.



SUPER FLORBAL POHÁR OKRESNÉ KOLO



Naši študenti sa v stredu 19. 2. 2025 zúčastnili okresného kola turnaja Super Florbal Pohár! Po náročnej prehre proti Gymnáziumu sa nevzdali, zabojovali a vybojovali si dve cenné výhry nad SOŠ obchodu a služieb a Piaristickou školou, čím si pripísali 6 bodov! **V konečnom hodnotení obsadili výborné 2. miesto!** Aj keď to tentoraz na postup nestačilo, naši chlapci ukázali bojovného ducha a zaslúžia si veľký rešpekt!



PRETEKY KANOISTIKA

V dňoch 3. 5. – 4. 5. 2025 som sa ja, Ema Minarovičová z II. B a Daniela

Rusová z I. B, zúčastnili na kontrolných pretekoch – testy, ktoré boli aj kvalifikačné preteky na Medzinárodnú regátu v Bratislave, ktorá sa uskutoční 23.5. – 25.5. 2025. Tento víkend v sobotu 10. 5. 2025 sme sa taktiež zúčastnili Majstrovstiev Slovenska na dlhé trate. Pretekalo sa v disciplíne k1 5000m a k2 5000m. Naše výsledky: **Daniela Rusová** k1 5000m ... 4. miesto, k2 5000m ... 1. miesto / **Ema Minarovičová** k1 5000m ... 1. miesto... k2 5000m ... 3. miesto. EM



Súťaže

Školské kolo chemickej olympiády – kategórie E, F

V januári prebehlo školské kolo tejto súťaže
a všetci zúčastnení sú úspešní riešitelia!
Do chemickej olympiády sa zapojili študenti
z odboru biotechnológia
a farmakológia:



- IV.B – Pavol Kuzma, Matúš Panáček
- III.B – Nina Lukačovičová, Lucia Pusztaiová,
Jakub Kochan
- II.B – Paulína Polerecká, Barbora Grolmusová

Ďakujeme všetkým zúčastneným
a gratulujeme k skvelým výsledkom!



Školské kolo SOČ

Naši študenti sa aj tento rok zapojili do súťaže 17 odborných oblastí,
prírodovedných, technických, humanitných aj spoločensko-vedných
odborov. Jej cieľom je rozvíjanie tvorivých kompetencií, kritického
myslenia, odborného-teoretických vedomostí a praktických schopností
napísaním odbornej písomnej práce. Svoju prácu obhajujú ústne pred
odbornou hodnotiacou komisiou.

Študenti riešili aktuálne
témy, využívali
medzipredmetové vzťahy,
pracovali v tíme,
vyhľadávali informácie
a rôzne zaujímavé
projekty a výskumy
prezentovali pred porotou.



Tá hodnotila nielen obsah ich prác, odborné vedecké bádanie, ale aj
schopnosť obhajoby a prezentácie. Tento deň bol tiež plný inšpirácie
a kreativity, ktorý umožnil žiakom ukázať svoj talent a získať cenné
skúsenosti v oblasti výskumu! Držíme palce postupujúcim do ďalších kôl!

Interview s novými pedagógmi



1. Kde ste študovali?

Navštevovala som najprv Obchodnú akadémiu v Prievidzi, a potom
Ekonomickú univerzitu v Bratislave.

2. Aké boli vaše začiatky? Mali ste trénu postaviť sa pred žiakov?

Tréna bola po prvýkrát a stále trochu pretrvávajúca.

3. Pôsobili ste aj v iných školách?

Pracovala som vo viacerých stredných školách, v SOU v Novákoch aj
v Strednej odbornej škole obchodu a služieb
v Prievidzi.

4. Čomu sa venujete vo voľnom čase mimo prípravných prác na vyučovanie?

Najradšej sa venujem rodine, kamarátom,
rada tiež športujem a pečiem dobroty.

5. Aké vlastnosti by mal mať podľa vás učiteľ?

Vzdelanosť, trpezlivosť, spravodlivosť,
empatia, otvorenosť a pokora.

Ing. Silvia Bartolenová



1. Kde ste študovali?

Strednú školu som navštevovala v Partizánskom – gymnázium.
Pokračovala som v Nitre na Univerzite Konštantína Filozofa, študijné
odbory chémia – slovenský jazyk a literatúra.

2. Aké boli vaše začiatky? Mali ste trénu postaviť sa pred žiakov?

Tréna nebola.

3. Pôsobili ste aj v iných školách?

Keďže som prednedávnom školu skončila, toto je
prvá škola, na ktorej pracujem.

4. Čomu sa venujete vo voľnom čase?

Hráam na klavíri, cvičím, čítam knihy...

5. Aké vlastnosti by mal mať podľa vás učiteľ?

Mal by byť ohľaduplný, príjemný, priateľský,
dobrosrdečný.

Mgr. Kristína Reiselová





Zážitkové vzdelávanie

Naši technici na STU

Vo štvrtok 13. februára sa naši študenti zúčastnili Dňa otvorených dverí na Strojníckej fakulte STU v Bratislave! 🇸🇰 Mali jedinečnú šancu nahliadnuť do najmodernejších laboratórií, zistiť, čo prináša svet strojárstva a zažiť atmosféru vysokoškolského vzdelávania.

Nebolo to však len o učení! 💡🔥

Študenti si vyskúšali rôzne súťaže a získali skvelé ceny. A to najlepšie?

Pre našu školu sme získali 3D tlačiareň! Tá nám pomôže posunúť vzdelávanie opäť o level vyššie.

Veľká vďaka STU za túto príležitosť.



K 80. výročiu 2. svetovej vojny



Druhú svetovú vojnu prežil môj prastarý otec Jozef, ktorý má teraz 94 rokov:

„Keď začala vojna, mal som len tri roky, ale pamätám si, že to bolo veľmi ťažké. Do školy sme skoro vôbec nechodili, lebo bola zatvorená a nebolo tam bezpečne. Deti pomáhali rodičom, nosili drevo, vodu alebo pomáhali na poli. Jedávali často iba zemiaky a kapustu, občas niečo zo sliepok. O maškrtách mohli len snívať. Pamätám si aj veľa strachu, ale aj napriek tomu, že to bolo ťažké, rodina aj susedia si vždy pomáhali.“



Starký mi raz povedal, že aj keď to boli ťažké časy, naučil sa vtedy vážiť si každú maličkosť. (Tamara Žiaková, II.C)



Erasmus+

Lisabon, Portugalsko

Dátum konania bol 8. – 23. apríl 2025.



Tohtoročný Erasmus+ sa odohrával v portugalskom meste Lisabon. Erasmus sa zúčastnili naši študenti odborov: mechanik hasičskej techniky a mechanik počítačových sietí. Študenti na druhý deň po prilete absolvovali rôzne školenia a krátku prehliadku centra mesta, poobede nastúpili do práce vo firmách, kde strávili dva týždne na stáži a nazbierali veľa nových skúseností. Pripravili sme si pre vás krátke interview s účastníkmi tohtoročného Erasmu+, ktorí nám odpovedali na pár otázok.



1. otázka, ktorú sme im položili, bola: **„Aké práce ste vykonávali na stáži?“** Mechanici hasičskej techniky odpovedali: „Praxovali sme v autoservise a vykonávali sme mechanické práce na autách. Mechanik počítačových sietí odpovedal: „Pripravoval som a inštaloval som počítače, ale aj ich programy.“

Otázka č. 2: **„Keby ste mali príležitosť, išli by ste znovu?“** „Určite áno, bol to výnimočný zážitok a nazbierali sme nové skúsenosti a vedomosti.“

Otázka č. 3: **„Ako ste trávili váš voľný čas?“** „Vo voľnom čase sme objavovali krásy mesta, pamiatky, chodili sme na prechádzky, aj k moru...“



Otázka č. 4: **„Stalo sa vám niečo, čo vás prekvapilo?“**

„Mňa osobne prekvapila cesta na stáž, keďže som z metra prestupoval na autobus, takže som 40 min. iba cestoval do firmy.“



Naši študenti boli s touto skúsenosťou veľmi spokojní a vyjadrili sa: **„Ak by sme mohli, išli by sme ešte stokrát!“** (študenti, II.C)

Aktivity školského parlamentu



Vianočné trhy → Deň Downovho syndrómu → Deň narcisov → Deň Európy



Chemická olympiáda

V dňoch 5. – 8. 3. 2025 sa v Banskej Bystrici konalo celoštátne kolo chemickej olympiády v kategórii E, F. Našu školu reprezentovali študenti IV. B z odboru biotechnológia a farmakológia.

Vo štvrtok čakala súťažiacich teória a popoludní exkurzia v spoločnosti Evonik v Slovenskej Ľupči a večer bola prezentácia súťažiacich z minuloročného medzinárodného kola chemickej olympiády v kategórii A.

V piatok súťažiaci riešili praktickú časť zameranú na stanovenie sacharidov. Popoludní nasledovala populárno-náučná prednáška o práci vojenských hemikov. A napokon v sobotu bolo vyhodnotenie celoštátneho kola 61. ročníka chemickej olympiády:

2. miesto - Pavol Kuzma
9. miesto - Matúš Panáček.

Pavol Kuzma postupuje na výberové sústredenie na medzinárodnú súťaž

Grand Prix Chimique.

Gratulujeme!

MC



Strašiak menom Vírusová hepatitída A

Iste viacerí z vás zachytili informáciu, že v našom okrese stúpa počet prípadov ľudí s ochorením na vírusovú hepatitídu typu A. Z hodín biológie a mikrobiológie vieme, že sa jedná o tzv. **Ochorenie špinavých rúk.** Ide o infekciu, ktorá sa ľahko šíri pri zanedbaní osobnej hygieny. Možností prenosu je viacero, ako znázorňuje nasledovná ilustrácia:

AKO SA ŠÍRI ŽLTÁČKA TYPU A ?



Neumytými rukami po vyprázdňovaní či použití toalety



Pitím tekutín a jedením potravín, na ktoré sa dostal vírus žltáčky



Úzkym kontaktom (vrátane sexu) s nakazeným



Delením sa o osobné predmety, pitím z jednej fľaše, spoločnou cigaretou

Mnohé vírusy, baktérie i ďalšie mikroorganizmy, sú bežnou súčasťou nášho životného prostredia. O ich prítomnosti sme sa presvedčili v rámci vyučovania pomocou komerčných odtlačkových testov. Skúmali sme povrchy pracovných stolov, okenných parapiet či kľúčiek dverí, na ktoré sme nanášali platničku so živnou pôdou pre mikróby. A po pár dňoch kultivácie sme napočítali množstvo kolónií rôznych mikroorganizmov, ako vidno na fotografiách.



Denne si preto pripomínajme dôležitosť umývania rúk po toalete a pred každým jedlom, po každej návšteve nákupného centra či návšteve akéhokoľvek hromadného podujatia. Zásady hygieny nám pomôžu vyhnúť sa tiež respiračným nákazám typickým pre toto obdobie.



o tom zase niekedy inikedy.

Posilňujme svoju imunitu zdravou životosprávou a pozitívnym naladením a buďme o krok vpred pred tými malými neviditeľnými potvorkami ☺. Mimochodom, nie všetky tie potvorky sú patogénmi, mnohé z mikroorganizmov sú pre naše zdravie prospešné, viaceré vieme využívať vo svoj prospech v potravinárstve, farmácii a ďalších odvetviach... ale (študenti II.D)

Keby sme boli génoví inžinieri...



Tak ako človek robí v živote chyby, aj príroda občas robí preklepy v genetickej abecede ľudskej DNA. Vznikajú tak mutácie. Tie môžu vznikať náhodne alebo sú dielom vonkajšieho prostredia. Niektoré ochorenia sa dedia, mutovaný gén sa prenáša z rodičov na potomkov. Génové inžinierstvo sa využíva v biotechnológiách a v medicíne, dnes dokážeme takto „vyrábať“ hormóny, vakcíny, geneticky modifikované potraviny či liečiť choroby pomocou génovej terapie. Koncept génovej terapie vyvolával od samotného začiatku veľké obavy. Vedci boli obviňovaní z toho, že „fušujú“ prírode do remesla. Kritika mala a má dodnes svoj náboženský, ale aj etický rozmer. Hrozba príchodu novodobých Frankensteinov komplikovala vývoj génovej terapie.

A čo si o tom všetkom myslíme my, študenti odboru Biotechnológia a farmakológia? Tu je niekoľko našich názorov...

Z hodín biológie a biochémie sme sa dozvedeli, že DNA môže podliehať mutáciám. Keby som mohla niečo zmeniť, chcela by som aby ľudia netrpeli rôznymi postihnutiami a aby neboli zdravotne znevýhodnení, pretože to ovplyvňuje ich celý život a veľmi trpia. Ich najbližší a aj okolie sa musia prispôbovať, takže je znevýhodnená celá skupina ľudí.

Laura

Chcela by som zmeniť správanie ľudí k lepšiemu. Ľudia nie sú dokonalí, niekedy sú sebeckí, netrpezliví, agresívni alebo bezohľadní voči prírode a ostatným. Čo keby sme dokázali zmeniť správanie? Boli by sme všetci prirodzene lepší, úprimnejší a viac mysleli na budúcnosť. Keby sme boli viac empatickí, chápali by sme emócie druhých a viac by sme si pomáhali. Ľudia sa často hádajú, kričia... keby sme mali v tele viac hormónu Oxytocín, boli by sme láskavejší a veci riešili pokojne bez konfliktov. Klamstvo a manipulácia spôsobujú problémy vo vzťahoch, biznise, politike. Keby sme zmenili nastavenie mysle tak, že klamári by mali silný pocit viny, túžili by hovoriť len pravdu. K prírode sa veľa ľudí správa veľmi nešetrne, keby sme nemysleli len na vlastné pohodlie, ale viac na budúcnosť, svet by bol krajší. Aj keď nemáme silu zmeniť toto všetko naraz, môžeme sa učiť byť lepšími, a tak zmeniť svet k lepšiemu aj bez zásahu do našej DNA.

Sofia

Keby som mal tú moc, ja by som chcel pozmeniť metabolizmus hydiny tak, aby tvorili zväčšené množstvo proteínov v mäse aj vo vajciach. Tak by mali aj tí, ktorí jedia málo, dostatočný príjem bielkovín. Pomohlo by to aj ľuďom, ktorí športujú, cvičia.

M.

Zmenila by som schopnosť človeka rýchlejšie regenerovať a zotavovať sa po chorobách či zraneniach. Keby imunitné bunky v tele vedeli rýchlejšie rozpoznať cudzie bunky od vlastných a bunky sa nerozmnožovali nekontrolovane, nepoznali by sme rakovinu. To by znížilo spotrebu drahej zdravotnej starostlivosti a podporilo zdravší a dlhší život. Ľudia by boli šťastnejší a menej sa trápili.

... pokračovanie na poslednej strane...

Ministerstvo zahraničných vecí a európskych záležitostí zorganizovalo ešte vlni pri príležitosti 20. výročia vstupu Slovenska do Európskej únie kreatívnu súťaž pre žiakov stredných škôl. Ich úlohou bolo vytvoriť krátke a pútavé video o výhodách členstva Slovenskej republiky v Európskej únii, pričom sa mali zamerať na zdôraznenie hodnôt a benefitov Európskej únie očami žiakov stredných škôl na Slovensku, originálne opísať hodnoty a výhody členstva SR v Únii.

Cena bola viac ako zaujímavá. Autori troch najlepších videí odcestujú so šéfom slovenskej diplomacie na najbližšie zasadnutie Rady EÚ pre zahraničné veci do Bruselu. Minister Blanár v Palugyayovom paláci ocenil 20 najšikovnejších tvorcov. Oceňovania sa zúčastnilo 130 stredoškôľakov a pedagógov z celého Slovenska. **Naši žiaci získali krásne 8. miesto z 37 videí.**

Popri slávnostnom podujatí pripravilo ministerstvo pre žiakov program, v ktorom si od generálnej tajomníčky služobného úradu Miroslavy Vozáryovej vypočuli informácie o rezorte diplomacie, aktívne sa zapojili do krátkeho online kvízu o EÚ, zúčastnili sa na interaktívnej prednáške o protokole a etikete stolovania a absolvovali prehliadku reprezentatívnych priestorov Palugyayovho paláca. **Naším žiakom gratulujeme!**

MK





Tematické dni

1. decembra si pripomíname **Svetový deň boja proti AIDS** alebo ho môžeme označovať aj ako Deň červených stužiek. Možno si povieme, že nás sa to netýka. Ale nebuďme nevšímaví. Akýmkoľvek malým gestom môžeme dostať do povedomia solidaritu s tými, ktorí žijú s HIV a zodpovednosť pre každého z nás.

Aj naši žiaci v spolupráci s učiteľmi odborných chemických predmetov chceli poukázať na problematiku HIV a AIDS rôznymi aktivitami či už pripnutím červených stužiek, sledovaním náučných filmov a videí, prednáškami. Buďme teda solidárni, empatickí, informovaní a zodpovední.



Medzinárodný deň materinského jazyka

Hodnotu rodnej reči a materinského jazyka si v bežnom živote málokedy uvedomujeme. Pritom práve jazyky sú najsilnejšími nástrojmi na zachovanie a rozvoj nášho hmotného a nehmotného kultúrneho dedičstva. Cieľom Medzinárodného dňa materinského jazyka, ktorým je 21. február, je pripomenutie, poznávanie a zvyšovanie úrovne ovládania materinských jazykov na celom svete. A preto sme si aj na našej škole pripomenuli tento deň krátkym hravým kvízom a referátom o tomto významnom dni.



Deň Zeme 22. apríl sme si tento rok pripomenuli troška inak – vonku, na slniečku a s úsmevom! Zapojili sme sa do aktivít, ktoré nám pripomenuli, aké je dôležité starať sa o našu planétu a prírodu.

Zem máme len jednu – pod'me ju chrániť každý deň! 🌍

Boj proti jarnej únave

Jarná únava vzniká ako reakcia organizmu na teplotné a tlakové výkyvy, zmeny v trvaní slnečného svitu, ako na aj zmeny v životospráve. Sprievodným javom jarnej únavy je nielen nedostatok energie, ale aj zvýšená náchylnosť na infekcie. Preto sme sa rozhodli bojovať proti jarnej únave každodenným pobytom na čerstvom vzduchu, ale hlavne obohatením nášho jedálneho lístka o zdravú, pestrú, čerstvú stravu plnú vitamínov a minerálov. Nie nadarmo sa hovorí, že **70% našej imunity je ukrytých v našich črevách**, a preto treba dbať, aby sme si pestovali a podporovali rast pozitívnej črevnej mikróflóry. Prospešné živé kultúry, probiotiká osídľujúce naše črevá (Lactobacily, Bifidobaktérie a ďalšie), sa dokážu popasovať s množstvom neželaných návštevníkov tráviaceho traktu, napríklad baktériami E.coli, Listéria, Salmonela a ďalšími.



Najznámejším prirodzeným prostredím pre probiotiká sú **kyslomliečne výrobky** – jogurty, zakysanky, bryndza, ktoré majú v obľube dospelí i deti. Veľmi chutnou je probiotická a zároveň prebiotická potravina – kyslá kapusta, ktorá preukázateľne podporuje imunitný systém, stimuluje nervy a mozog. Zároveň zlepšuje náladu, koncentráciu a vďaka vysokému obsahu mliečnych baktérií podporuje trávenie. Ďalej je bohatým zdrojom vitamínu C, skupiny B, K a minerálov, ako je draslík, vápnik, fosfor, siera a horčík. Okrem našich tradičných potravín s obsahom probiotík sa do našich končín dostávajú fermentované nápoje a potraviny z východných kultúr. V posledných rokoch získava čoraz väčšiu popularitu medzi milovníkmi zdravého životného štýlu fermentovaný nápoj **Kombucha**, známa aj ako "čajová huba". Tento osviežujúci nápoj vzniká fermentáciou sladkého čaju pomocou symbiotickej kultúry baktérií a kvasiniek (známej ako SCOBY - symbiotic culture of bacteria and yeast). Výsledkom je nápoj bohatý na probiotiká, vitamíny, enzýmy, a tiež špecifické organické kyseliny s detoxikačným účinkom.



Jeho každodenné užívanie, teda pitie v malých dávkach, má pozitívne účinky na naše zdravie.



My, **Poradcovia vo výžive** štvrtého ročníka, sme ochutnali Kombuchu s príchuťou malina, višňa, čučoriedka i zázvor a pochvalovali sme si sladkokyslú chuť tohto jemne perlivého nápoja. A my, **Kontrolóri potravín**, sme ochutnali viacero tradičných fermentovaných mliečnych výrobkov a pripravili chutný šalát z kvasenej kapusty s jemne nastrúhanou mrkvou a zjemnený majonézou či kyslou smotanou. Po dôkladnej senzorickej analýze odporúčame nám všetkým zaradiť tieto chutné, voňavé a oku lahodiace potraviny do každodenného jedálneho lístka a zatočiť tak s jarnou únavou ☺. EL



Z našej tvorby



Čo pre mňa znamená sloboda?



Sloboda. Čo je to pre ľudí, ako sme my? Nie každý má možnosť zažiť ju čo i len na sekundu svojho života. Je to pocit voľnosti? Pocit neviazaných rúk? Možnosť vykriknúť svoj názor do sveta? Áno, aj nie.

Na túto problematiku sa dá pozrieť z mnohých uhlov pohľadu. Z ekonomického, psychologického, sociologického, politického. Ale dokáže to niekto skutočne pomenovať a pochopiť?

Už od pradávnych čias sme boli národom utláčaným. Museli sme sa podriaďovať druhým, bez možnosti voľby, či súhlasíme alebo nie. Právo na slobodu nám bolo a ešte stále aj je odopierané. Nielenže máme spútané ruky, máme aj zalepené ústa páskou, ktorú od strachu ani nechceme dávať dole. Strach. To nás ťahá stále ďalej a ďalej od miesta, kde sme už dávno mohli byť.

Človek si povie: „Načo sa starať o druhých? Hlavne, že mne je dobre a ja sa cítim slobodne.“ Ale ide skutočne len o nás? Nie! Ide o slobodu národa, ktorú už celé storočia nedokážeme získať. Nevieme sa postaviť temnej strane. Bojíme sa následkov nášho konania pre slobodu, lebo by nás to mohlo niečo stáť. Čo by mladí ľudia dali za to, aby mohli slobodne povedať, čo majú na jazyku. Aby mohli slobodne s úsmevom kráčať po uliciach s hrdosťou v očiach. Toto pre mňa znamená sloboda. Ale my ju nemáme. Nedokážeme ju mať. Sme národ ovládaný strachom a zatemnený minulosťou.

Najväčší obdiv patrí ľuďom, ktorí sa za nás postavili. Napríklad Ľudovít Štúr. Jeho vystúpeniami na zasadnutiach uhorského snemu od novembra 1847 do marca 1848 sa dokonale zmocnil revolučnou výzvou za národnú slobodu Slovákov, za uznanie slovenského jazyka v školských inštitúciách a v životoch nášho národa témy „sloboda nášho národa“. On bol ten, ktorý sa dostal v tej dobe čo najďalej. Bol to jeden z najväčších európskych mysliteľov tých čias. Tak prečo teraz potápame jeho pamiatku? A nielen jeho, ale aj mnohých ďalších slovenských hrdinov, ktorí bojovali aj za cenu vlastného života.

Samozrejme, na slobodu sa dá pozrieť aj z hľadiska psychologického. Človek môže byť slobodný fyzicky, ale nie psychicky. Často sa človek nevedomky uväzní vo svojej mysli. V temných myšlienkach svojho trápenia. Pokiaľ nie sme slobodní mentálne, nikdy nebudeme vedieť, čo znamená skutočná sloboda.



Sloboda nespĺňa len úlohu pocitu, ale princípu našej existencie. Princíp, za ktorý sa naďalej oplatí bojovať. Musíme si však uvedomiť, že spoločnosť musí byť vyrovnaná právami aj povinnosťami. Sú medzi nami ľudia, ktorí si myslia, že keď splňajú práva, nemusia myslieť na svoje povinnosti. A taktiež naopak. V dnešnej spoločnosti očividne neexistuje rovnováha medzi tým, čo sme si a čo musíme spraviť pre našu národnú slobodu.

Slobodný človek je šťastný človek. Túto možnosť však nedostali naši predkovia. Tí kvôli slobode prešli krvavou cestou. Nedostali ju ani ženy. A dostávam sa k myšlienke, čo sloboda znamená pre vás?

...pokračovanie v ďalšom čísle...

(Simona Barošová, III.B)