

# STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA PRUSKÉ



## Nové číslo prináša:

1. naše aktivity v zahraničí
2. vlastná tvorba
3. informácie o súťažiach a rôzne zaujímavosti
4. abeceda zdravej výživy 1. časť

**10 / 4-2016**

## SOŠ Pruské na súťaži v Bratislave

Bratislavská Incheba hostila v dňoch 28.4. -1.5. XXI. ročník Flóry, na „pôde“ ktorej mala svoju výstavnú expozíciu aj SOŠ Pruské. Už tradične je neoddeliteľnou súčasťou tejto výstavy celoslovenská súťaž vo viazaní a aranžovaní kvetín, ktorú zorganizovala Slovenská asociácia kvetinárov a floristov FLÓRA CUP a to v dvoch kategóriách – junior a senior. V kategórii junior bojovali o titul žiaci zo stredných škôl so záhradníckym zameraním z Košíc, Rakovic, Piešťan a Malinova.

SOŠ Pruské reprezentoval študent Peter Haviar a umiestnil sa na 6. mieste.



Súťaž prebehla v troch disciplínach, hlavnou témou súťaže bola " floristia ECO - friendly". Témami súťažnej úlohy v oboch kategóriách boli myšlienky: Mysli ekologicky, Recyklácia a kytica Natural. Súťažné práce boli nápadité, pretože žiaci mali čo najlepšie esteticky a funkčne využiť recyklovaný odpad.

*Peter II.V*

## Návšteva z Dolného Rakúska v Pruskom

V dňoch 25.-28.apríla 2016 navštívila našu SOŠ v Pruskom skupina ôsmich žiakov z našej partnerskej školy v Hollabrunne.

V rámci bilaterálnej zmluvy medzi našou školou a LFS



Hollabrunn, to bola ich druhá návšteva Slovenska.

Počas tohto pobytu si prezreli nielen našu školu a obec Pruské, ale aj ďalšie zaujímavé miesta a mestá v našom okolí. V prvý deň pobytu si mali možnosť najskôr pozrieť objekty školy a potom navštívili kaštieľ v Bohuniciach.

Druhý deň dopoludnia si na praktickom vyučovaní,

spolu s našimi žiakmi si vyskúšali zhotovenie a výsadbu vyvýšeného záhona a prezreli si praktický výcvik psov. Popoludní navštívili gazdovstvo Uhliská v Trenčianskej Závade. Ďalší deň sa dopoludnia zoznámili s našimi ľudovými tradíciami

a architektúrou v múzeu v Čičmanoch, ako aj s praktickými ukázkami výroby skla v obci Valašská Belá. Popoludnie strávili prehliadkou hradu a historického centra, ako aj nákupmi darčiekov v meste Trenčín. Posledný deň svojho pobytu v Pruskom si mali možnosť vyskúšať svoju zručnosť a šikovnosť v tvorivej dielni. Neskôr sme sa už s našimi rakúskymi kamarátmi museli rozlúčiť, keďže sa ešte pred návratom do Hollabrunnu chceli zastaviť na salaši Krajinka a v Bešeňovej. Dúfame, že u nás strávili rovnako príjemné chvíle, ako my počas našej jesennej návštevy Hollabrunnu.

## Celoškolská súťaž vo výcviku psov

Dňa 5. 5. 2016 sa na SOŠ Pruské konal už III. ročník celoškolskej súťaže vo výcviku psov podľa BH-SK. Súťaže sa zúčastnilo 24 žiakov so svojimi psami, ktorí preukázali, že svojim psíkom sa svedomite venujú a niektoré výkony súťažiacich dvojíc boli skutočne na vysokej úrovni.

Víťazom súťaže sa stal Denis Kučera z triedy 1.V so sučkou belgického ovčiaka – malinoisa Genessiz Extra Temperament, ktorý získal 49 bodov (z 50 možných). Druhá skončila



Magdadiová Paulína z triedy 1. M so sučkou belgického ovčiaka – malinoisa Alfa, ktorej rozhodca pridelil 48 bodov. Na treťom mieste skončila Eliška Majdiaková z 3. M so sučkou nemeckého ovčiaka Hera z Oravskej Doliny, so ziskom 44 bodov. Prví traja súťažiaci získali nielen pekné trofejnú poháre a medaily, ale i hodnotné vecné ceny, ostatným súťažiacim budú súťaž pripomínať diplomy.

Všetci súťažiaci sa zhodli na tom, že súťaž bola pre nich nielen príjemným športovým zážitkom, ale aj motiváciou na ďalší

výcvik, pretože väčšina z nich sa už teší na budúci ročník tohto podujatia, na ktorom by chceli uspieť čo najlepšie. *Denis I.V*

Dňa 13. mája 2016 žiaci I.V a III.C triedy SOŠ Pruské navštívili 5. ročník výstavy cestovného ruchu REGION TOUR EXPO a 4. ročník celoslovenskej cukrárskej výstavy TORTY a svet pečenia. Po prvýkrát sa uskutočnila aj výstava slovenských produktov, chutných jedál a nápojov pod názvom „Chuť Slovenska“, ktorá bola spojená aj s ochutnávkou našich, slovenských výrobkov. Úžasná chuť, vôňa a nádherný vzhľad výrobkov zaujali všetkých.

V areáli výstaviska bola aj prezentácia ľudových remesiel. Už teraz sa tešíme na ďalší ročník výstav v Trenčíne.



## Kurz ochrany života a zdravia

V dňoch 09.05. až 11.05. 2016 sa uskutočnil na SOŠ Pruské kurz ochrany života a zdravia. Zúčastnili sa ho dve triedy 3.A a 3.M. Tento kurz pozostával z teoretickej a praktickej časti.

Žiaci sa postupne v teoretickej časti oboznámili so zásadami prvej pomoci, základmi civilnej a požiarnej ochrany. Osvojené vedomosti si vyskúšali na praktických ukážkach a formou písomného testu. Súčasťou kurzu bol aj turistický výstup na Vršatec, ktorý sa žiakom veľmi páčil. Na záver kurzu sme zorganizovali opekačku v obci Kameničany, ktorá bola žiakmi hodnotená tiež veľmi kladne.

*Simona III.A*



## Pruš'ania reprezentovali Slovensko

V dňoch 2.8.2016 – 8.8.2016 sa žiaci Strednej odbornej školy Pruské, odbor záhradníctvo - viazačstvo a aranžérstvo, zúčastnili 11. ročníka medzinárodného floristického festivalu v talianskej Bugnare.

Ako jediní zástupcovia Slovenska reprezentovali svoju školu, Trenčiansky samosprávny kraj a Slovensko na tomto prestížnom podujatí.

Tohto ročníka sa zúčastnili zástupcovia z 11 krajín Európy – Maďarsko, Slovensko, Slovinsko, Dánsko, Holandsko, Belgicko, Island, Rusko, Španielsko, Švédsko a domáce Taliansko.

V rámci zadaných úloh na tému stanovenú pre tento ročník „Pocta Maurovi Margiottimu“ každý pracovný tím pripravil vonkajší aranžmán na



konkrétnom mieste v dedine Bugnara, svadobnú kyticu a kvetinové šaty, ktorých podklad tvoril recyklovaný materiál.

Náš pracovný tím zložený zo študentov Ivan Kozový, Peter Haviar a Ing. Janka Fedorová sa úlohu zhostil na výbornú o čom svedčili aj ohlasy kolegov floristov a taktiež návštevníkov, ktorí prechádzali jednotlivými expozíciami.

Súčasťou tohto medzinárodného stretnutia floristov bol aj pracovný míting FlorCertu, ktorého cieľom bola príprava nového úspešného projektu Erasmus + KA 2, ktorý štartuje od septembra 2016 a SOŠ Pruské je jedným z partnerov.

*Peter II.V*



## Na sklonku života

V tomto príbehu nečakajte šťastných ľudí, úsmevy či idylické konce. V tejto chvíli vám aj mne predostriem krutú pravdu o správaní sa človeka ku prírode, zvieratám a celkovo ku svojmu rodu. Už z našej histórie človek, takzvané rozumný, spôsobil mnoho chýb v krivke evolúcie. Najhlbšie sú jazvy po prvej a druhej svetovej vojne. Ľudia sa navzájom znenávideli a vraždili nevinné čisté duše. Každý, kto bol zapojený do zverstiev 2.svetovej vojny si po jej skončení sľúbil mier a pokoj. Zvyčajne, čo človek sľúbi nesplní. 20. storočie bolo len začiatok konca. Po prebdených nociach rodín a krvavých slz nastal falošný „mier“. 70 ročnú cestu ticha prekrižila správa z môjho rádia. „Neznámi útočníci zaútočili neidentifikovanou zbraňou, ktorá zráža ľudí na zem. Tento útok nastal vo Veľkej Británii a v Severnej Amerike. Viac informácii sme nezískali, ale vieme, že Európa je v blízkom ohrození.“ Po hláške mi napadla len jedna otázka. „Čože?“ s rozklepaným hlasom som vykrikla do vzduchu. Moja mama bola opretá o mramorovú kuchynskú linku a pozerala na nezvyčajne zarosené okno, no ja som ju mojím výkrikom vyrušila. „Čo sa plašíš?“ flegmaticky až stoicky riekla. „Taká hlúposť. Tí údajne neznámi útočníci ani netušia kde je Slovensko. Celý čas počujem v televízii nástrahy zo strany redaktorov, že budú útoky na Európu. Prosím pekne, teraz ti mám uveriť?“ s našťavaným hlasom mi to povedala. Po prehovore si zatukala na okrúhly stôl, ktorý bol pod oknom. Mój nepokoj sa utišil. Prešlo pár hodín, vydali sme si vyvetrať hlavu zo zvláštnej správy. Bol teplý októbrový deň. Prišli sme do nášho obľúbeného parku. Mama

pustila sučku Bibu z vôdzky, veď bola celý deň zavretá medzi štyrmi stenami. Šantila so psami so susedstva. Majiteľov som však nevidela. Zahľadela som sa na pár ľudí pri lavičkách. Boli najprv pohoršení, no výrazy sa znenazdajky zmenili na strach. Splašene začali kričať na svojich psov a pripínali ich roztrasenými rukami. Po pár sekundách sa dav rozprchol. Celú cestu domov nik z nás nepovedal ani slovo. Pohľady rozprávali za všetko. Po minútach rýchlej chôdze sme boli pri vchode do nášho bytu. Vyšli sme rezkým krokom na prvé poschodie a otvorili naše dvere od bytu. Ja som odložila vôdzku a náhubok do šuflíka, sadla som si na béžový gauč, ktorý bol kráľovstvom mačky Giny. S prenikavými žltými očami na mňa pozerala. Príjemné posedenie na gauči prerušil mamin hlas. „Miška, pod' sem, prosím, na minútku.“ Zvedavým krokom som vošla do kuchyne. Mamina čupela pred červeným rádiom a snažila sa nastaviť svoju hudobnú stanicu. Namiesto hudby znelo znenie a roztrhané slová : P.ZO O.YVAT..IA SLO..NSKA! UTE.TE D. .KRYTOV. MAĎA..KO JE V SKAZE. Z nezrozumiteľných slov sme si poskladali strašidelnú mozaiku. Mamina prudko vypla pekelné rádio. V kútiku jej očí sa objavil náznak slz. Nemo na mňa hľadela. „Mamina, Kriste čo urobíme. Mami ?“ Kričala som po osobe, ktorá pre mňa znamenala všetko. Bez slov sa vrhla pred okno a odostrela žalúzie. Vonku bolo cítiť paniku. Nik nevedel čo vypukne. Nechápala som ako je možné, že správa o budúcom vpáde na Slovensko sa tak rýchlo dostala do uší občanov. Z pokojne ulice sa stal dom ľudského plaču. Čo keď mamina nemala pravdu? Čo, keď všetky tie správy boli len výstrahou a ľudia si to neprípúšťali? V čase môjho vnútorného monológu mamina zbalila potraviny i pár kusov oblečenia. Zo živého sna ma

zobudil mamin výkrik a silné potiahnutie mojej ruky. „Pod' moja. Ideme rýchlo do úkrytu.“ Tak rýchlo sa to udialo. Stanko- mamin priateľ, schmatol prepravku ustráchanej Giny a Bibininu vôdzku. Mamina mala pod pazuchou tašku a rukami držala a náhlila moje nemé telo. V tejto chvíli som vnímala iba zvuky z chodby a chaos, tlačiaci sa do mojich uší. Po pár minútach sme sa objavili v starom úkryte, ktorý bol postavený pre obyvateľov bytového objektu 2M v roku 1939 . Bola tam zima a zima. Na pleci som cítila chrapľavý dych maminy. Po chvíli sa spustil prívod elektriny. Celá rodina sedela na prepravkách, ktoré tam zostali po sťahovaní z rodinného domu. Mamina uprene hľadela na hrubé dvere. Boli ľadové a chladné ako svet vonku. Po hodine mučivého ticha sa mamina postavila a chytila mňa a Stanka za ruku a zovrela nás do náručia. „Sme rodina a vydržíme spolu NAVŽDY?“ Tieto slová opakovala, až kým ju Stanko neutíšil. Prestrel jej paplón na zem. Vzal ju do rúk a položil na dočasné lôžko. Stanko sa išiel prezliecť. Sedela som tam sama vedľa ležiacej Bibiny. Gina bola schovaná v rohu miestnosti za regálmi so zaváraným ovocím. Ako som sledovala celý úkryt, uprela som pohľad na maminu zovretú päť, v ktorej mala skrčený papier. Zobrala som ho do rúk. Už som ho išla prečítať. Stanko prišiel prezlečený do pyžama. Rýchlo som ho vopchala do zadného vrečka nohavíc. „Miška, pod' už spať. Určite si unavená.“ Stanko si ľahol vedľa nej. Ja som si deku položila na roztrhaný kartón. Cítila som teplo pri nohách a členkoch. Zodvihla som trup a všimla som si v šere Bibinu a Ginu, ležiace pri mne. Po krátkom čase som tvrdo zaspala. Zo spánku som sa vždy zľakla šuchotavého pohybu pri dverách. Po šiestej hodine som zaspala. Ležala som na paplone, ktorý bol studený. Celkovo v úkryte bola približne 16 stupňov. Po dumaní

o svete tam vonku ma mamina zobudila smutným hlasom: „Miška, dobré ráno.“ Podala mi ruku a pomohla mi vstať. Všetci sme boli značne dolámaní. Mamina mala hlboké tmavé kruhy pod očami a opuchnuté členky. Stanko jej pomáhal s chudobnými raňajkami. Našli sme nejaké konzervy. Po týchto raňajkách sme sa usadili na naše známe prepravky. Rozprávali sme sa o tých útočníkoch a ich zbraniach. Stanko tvrdil, že ak zaútočia, tak jedine leteckými náletmi zo severu. Mamina a ja som nechcela radšej ani tipovať, bála som sa. Debatu ukončil krik zvonku. Celý sklad onemel. V ušiach mi dunel môj zvýšený tep. Priblížila som sa k železným dverám. Priložila som ucho, snažila som sa niečo započuť. V úzadí som počula nárek a utišovanie Bibiny. Obzrela som sa za svoje plece, nik si ma nevšímal. Moja zvedavosť zvíťazila nad sebazáchovou. Otvorila som ťažké dvere a vstúpila von. „Miška, prosím,



vráť sa!“ Na okamih som videla zničenú panorámu sveta. Žiadne bombové nálety či ničivé zbrane. Celý svet bol vyľudnený. V diaľke som uvidela skupinu ľudí. Krvavo sa bili. Chcela som sa otočiť, no dvere sa silným vetrom uzavreli. Vonku som bola samučká. V úkryte som počula tlmený krik mamini. „Stanko, tie dvere sa nedajú otvoriť, zasekli sa. Pomôž mi, prosím.“ Chrbtom som sa oprela o dvere a začali sa mi rinúť slzy po tvári. V okolí bola hmla. Dav s ľuďmi z diaľky sa natoľko priblížil, že som rozoznala ich tváre. Boli bledé a bezduché. Ich zrýchlený krok ma strašil. Začala som búchať dlaňami o nehybné vráta. Stále znel dunivý krik zvnútra. Zosypala som sa na kolená. Z ľavej strany som počuli nekoordinované pohyby. Než som sa stihla pozrieť kto to je, na zem ma zrazil tupý náraz do pravého spánku. Viac si už nepamätám. Z bezvedomia ma zobudil škrekot vrán a pískanie v mojich ušiach. Vstala som a celé moje telo sa nahlo do pravého boku. Zachytila som sa o spálený strom. V hlave mi dunelo a nechápala som, kde sa nachádzam. Bol to pravdepodobne les nad mestom. „Ako som sa sem dostala? Kde som to?“ Bola som v šoku. Celé telo sa mi začalo triasť, oči sa mi nekontrolovali a suchú spustatenu zem skropili moje slzy. Tvár som zodvihla k oblohe. Bola šedá a chytala zelený nádych. Vtáky lietali nízko. Sadla som si na kameň vedľa vyschnutého rybníka. Krvácalo mi zranenie od nárazu. Siahla som do vrečka a zo zadného vaku som vytiahla pokrčený papier. Odostrela som ho a od žiaľu som si chytila dlaňou ústa. Bola to fotka z rodinného výletu v prírode pred dvoma rokmi. Bolelo ma telo i duša. Nahla som sa nad zem a snažila som sa postaviť. Postavila som sa a išla dolu do mesta. Vedela som, že to bude nebezpečné, ale chcela som vidieť svoju rodinu. Svoju živú rodinu. Vyšla som na priestrannú lúku. Dole na

úbočí lúky bola malá čierna machuľa. „Je to človek!“ So šťastným výkrikom som sa rozbehla dolu brehom. Prišla som ku prešedivenému mužovi, ktorý čupel a bol krvavo doráňaný. Veselo som na neho zavolala: „ Pane, hľadám pomoc. Muž neodpovedal, ba si viac chránil tvár. Priblížila som sa ku nemu a dotkla sa jeho suchých rúk. Zrazu zvriskol, odskočil meter odo mňa. „ Neublížujte mi! Nechajte ma už tu zhnúť, nech si ma samá príroda skántri. Ona má na to jediné právo!“ Z údivom som na neho hľadela. Z úst mi vyšlo pár slov: „ Ale ja ... ja vám nechcem ublížiť. Som z mesta pod lesom. Ľudia sa zbláznili. Zabíjali sa. Moja rodina zostala v úkryte. Vyšla som von a chcel ma niekto zabiť. Potom som sa zobudila na planine naonci lesa.“ Po týchto slovách sa mimika jeho tváre zmenila. Prejavila sa na nej ľútosť. Začal plakať. Slzy mu stekali po tvári, chytali červenú farbu zmiešanú z krvou. Nechájala som, čo sa deje. „ Zavínil som to JA!“ z výkrikom zakvílil na celú lúku. Spadol a búchal si čelo o kamenistú zem. „ Pane, neublížujte si. Nespravili ste určite nič také, aby ste sa tak morili.“ So zakrvavenými očami na mňa úprimne pozrel. Posadil sa pomaly na zaprášenú zem. „Pokiaľ si z mesta pod lesom, videla si skazu, ktorú som spôsobil ja. Som vedec, teda...bývalý vedec. Pracoval som v hlavnom meste, robil som tam výskum.“ „Aký výskum?“ prerušila som ho piskľavou otázkou. „Výskum o ľuďoch a ich dnešných pocitoch. V roku 2013 som získal neobyčajnú látku z miechy 22-ročného muža. Bola to tekutina zelenej farby. Neobsahovala žiadne anorganické látky. Jediné, čo som si všimol bolo to, že obsahovala opačné látky ako oxytocín. Tabuľky mi ukázali presné antonymum. Dúmal som a napadlo mi, že ak oxytocín spôsobuje pocit lásky a radosť, tak tá zelená tekutina spôsobí... „Čo spôsobí?“ vykrikla

som na neho. „Spôsobí čistú nenávisť voči všetkému živému. Túto látku som uchoval v bezpečí a nazval ju Ódium. Teda v preklade NENÁVISŤ. Schoval som ju do môjho domu. Tružinskí vedci to zistili. Už dávno na nás chceli zaútočiť, no vedeli, že zbraňami nás nezničia. Máme silnú armádu, a preto zaútočili zvnútra. Prišli ku mne Tružinci a mučili ma, aby som povedal, kde je Ódium.“ Hlavný vodca ma mučil. Priznal som sa. Zistil som, že Ódium má takú schopnosť, že pri tepelnej úprave do 500 stupňov sa jej množstvo zväčšuje. Nad 620 stupňov sa mení na plyn. Celé roky trvalo vyrobiť toľko Ódia, aby im stačilo na Ameriku, Európu, na celý svet. Jediné, na čo Ódium nepôsobí, sú zvieratá. Našiel som zraneného psa priviazaného pri ceste. Už ho nebolo možné zachrániť. Zobral som ho do svojho laboratória a odobral som z jeho miechy látku.“ „Bolo to tiež Ódium?“ so zvedavosťou som sa spýtala. „ Nie, bol to miechový lieh. Zvieratá nepociťujú nenávisť či pomstychtivosť. Ony pociťujú lásku, priateľstvo. To je ten veľký rozdiel medzi ľuďmi a zvieratami. My nenávidíme a ony bezdôvodne milujú.“ Ako čas plynul, slnko zapadlo. Postavil sa a viedol ma do jaskynného výklenku. „Oddýchnete si a zajtra sa vydáme do mesta pod lesom za vašou rodinou.“ Premohol ma žiaľ. „ Čo, keď ich už nikdy nevidím? “ Začala som plakať. Chytil ma za rameno a povedal mi vec, ktorú mi zatajil. „ Na Ódium existuje protilátka. “ Ticho som poznamenal: „Ako prosím? “ Rýchlo som sa postavila z kôpky voňavého sena. „ Protilátka nie je chemicky vyrobená. Nachádza sa v hypofýze . Túto látku som nevedel nazvať. „Čo to je za látku? “ vzrušene som riekla. „Látka je zložená z mastných kyselín a žltej tekutiny. Nevieam to opísať, ale ak máš chuť žiť a máš aspoň jedného človeka úprimne rád tak...“ „Tak čo?“ zas som mu skočila do



reči. „Tak to čertovské Ódium nemá také následky. Na svete ich je približne 32% s nehraným životom. Ak tvoja rodina žije, je z tých vyvolených.“ „Takže, ak mojej rodine koluje v žilách pravý život sú v poriadku?“ „Hm...áno!“ šťastne zvolal. „Látku z hypofýzy nazvem PRAVÝ ŽIVOT. Si úžasná.“ Na chvíľu bol šťastný. Nepochopene som na neho hľadela. V tej chvíli som rozmýšľala iba nad maminou a Stankom. Chcela som cítiť mamine objatia. Chcela som cítiť Bibin kožušok na mojich rukách. Po chvíli sme sa uložili spať. Moje telo sa uvoľnilo a poddalo mäkkému senu. Bola som na podiv vyspatá. Tak som sa už nevyspala dva týždne. Zbalili sme hlavné veci a vydali sa na dlhú cestu. Po priestrannom chodníčku sme išli pozdĺž zakaleného potoka. „Ako sa vlastne voláš?“ spýtal sa ma. „Volám sa Michaela. A Vy?“ „Och, prepáč, že som sa ti neprestavil. Volám sa Ján.“ zastavil a podal mi slabú ruku. „Som zo Slovenska, z krásnej dedinky.“ Po týchto slovách si povzdychol. Nastalo ticho. Počuli sme iba svoje vlastné kroky. Ján zastavil a obližal si koniec ukazováka. „Sme blízko mesta,“ povedal. „Cítiť sírovú pachuť.“ Nachádzali sme sa 3 kilometre od mesta. Zbehli sme strmým kopcom. Nohy nás neposlúchali od únavy, ale poháňala ma vidina rodiny. Dostali sme sa na začiatok mesta. Ján bol zhrozený. Sírová pachuť mi dráždila oči i sliznicu. Prišli sme ku pošte. Na ceste boli dobití a polomŕtvi ľudia. Z hrôzou som sledovala živé mŕtvolky. V nehybných telách som spoznala bývalú spolužiačku či skántrených psov. „Mamina, Stanko, kde ste?“ nádejne som kričala. Ján mi zakryl ústa „Psst ticho, nechceme prilákať pozornosť. Pomalým krokom sme sa blížili ku bloku 22M k úkrytu. Budova bola ošúpaná z omietky, obkolesovali ju črepiny z porozbíjaných okien. „Tružinci vypustili Ódium z lietadiel.

Steny sú rozleptané a dobití ľudia majú zelenkavé bielka. Dostali sme sa pred úkryt mojej rodiny. Vrhla som sa pred dvere a búchala celou silou. Nik sa neozýval. „Mamina, otvor, prosím.“ Horčina v hrdle sa mi stupňovala, až napokon som padla na zem. Ján ma utišoval. Zrazu som počula tichý zvuk pohybu v úkryte. Ján ma postavil a obaja sme odstúpili od dverí. Prišla malá nádej. Dvere sa pomaly otvárali. Zo škáry vyčnievala bledá tvár orámovaná smútkom a hladom. Bola to mamina. Jej chudé prsty pomaly odstraňovali prekážku pred naším objatím. Z únavy nebola schopná povedať ani slovo. Len sme sa na seba vrhli. „Ty si to prežila! Dcérka. moja si to naozaj ty?“ Po týchto slovách prišiel ku nám Stanko. Celý sa triasol. Elektrina už nefungovala. Bolo tam šero. Zásoby zaváraného ovocia boli preč. Regál bol prázdny ako duše mŕtvych tam vonku. Pomalý šuchot z ľavého rohu ma vystrašil. Bola to Biba s Ginou. S útrpným pohľadom v očiach ma prišli vrúčne privítať i keď boli zmorené. Mamina sa postavila a pomohla postaviť aj Stanka. Chytila nás za ruky a povedala: „Sme rodina a rodinou zostaneme NAVŽDY.“ Keď nás objala, cítila som v ich žilách život- pravý život. *Miška I.M*



## "Slnko a vietor faktúry neposielajú"



Aktuálnou témou súčasnosti je environmentálna problematika a jej prierezovú tému tvoria obnoviteľné a neobnoviteľné prírodné zdroje.

Globálne environmentálne problémy sú odrazom lokálnych problémov. K

ich ovplyvneniu (v dobrom zmysle slova) môže prispieť i Stredná odborná škola Pruské prostredníctvom realizácie Enviroprojektu na tému: „Škola, ktorej to myslí EKO-LOGICKY - Obnoviteľné prírodné zdroje“.

Cieľom projektu je poukázať na strategický význam slnečnej energie pre spoločnosť a tiež na dôležitosť biomasy, ktorá je výhodným zdrojom energie najmä pre svoje nenáročné technologické zabezpečenie. Súčasná prax sa zameriava hlavne na legislatívne hľadisko.

Úlohou projektu je zvýšiť povedomie žiakov v škole i mimo nej o využívaní biomasy a solárnej energie za účelom zabezpečenia „pohodového života“ a rozvíjať „environmentálne cítenie“ tak, aby svojim správaním a konaním prispievali k trvalo udržateľnému rozvoju spoločnosti.

Projekt bude trvať od júna do novembra 2016 .

## Abeceda zdravej výživy 1. časť

**Zdravá výživa** – zdravá strava neznamena len kvalitné "palivo" pre svaly. Zdravá strava znamená aj výživu pre mozog. Správnu funkciu mozgu môžete ovplyvniť – stravou. V dobrom i zlom. Aj to je dôvod, prečo sa naozaj neoplatí ignorovať pojem "racionálna výživa".

V jedle totiž nie je len energia. Okrem bielkovín, sacharidov či tuku v rôznom pomere sú v potravinách aj ďalšie látky, tiež v rôznych pomeroch. Sú to:

- vitamíny
- minerály
- vláknina
- fytochemikálie (Rastlinné "dobré" chemikálie.)
- chemikálie. (Dodané výrobcom potraviny zámerné, alebo nechtiac.)

Podľa toho ako sú tieto živiny namixované sa dá hovoriť o zdravej alebo o nezdravej strave.

- Ako **zdravú výživu** potom môžeme označiť také kombinácie jedál, ktoré nejakým spôsobom prospievajú nášmu zdraviu.
- Za **nezdravú výživu** označíme také jedlá alebo technológiu ich prípravy, ktorá môže zdravie ovplyvniť nežiaducim spôsobom.

Základné znaky racionálnej, teda zdravej výživy:

- Jedzte veľmi veľa zeleniny. Také kilo za deň na osobu by som odporučil ako minimum. Varená, surová, všetko dobré.
- Jedzte jeden až dva kusy ovocia za deň. Sladšie druhy, ako banány či hrozno sa pri chudnutí nejedia.
- Jedzte rôzne druhy orechov a semien. Obsahujú vhodné druhy tukov. (A kopu všeličoho iného...)
- Jedzte najkratšie a najjednoduchšie upravované a spracované potraviny. Varte v pare, krátko opekajte, grilujte.
- Vyhnite sa chemicky doplneným potravinám, rôznym továrensky vyrobeným výrobkom.

## Zeleninový šalát s feta syrom

*Ingrediencie:* feta syr, 4 uhorky, 1 kaleráb, 1 paprika, 3rajčiny, soľ, mleté korenie, olivový olej



### *Postup:*

uhorky a kaleráb nastrúhame na plátky, rajčiny a papriku nakrájame na drobné kúsky, pridáme nakrájaný feta syr, polejeme všetko cca 2 PL olivového oleja. Osolíme a okoreníme podľa chuti a podávame chladené.

*Katarína II.V*

## "Tvar vašej tváre prezrádza osobnosť":

**Viete, kto ste? “**

### **Oválny tvar**

**Základná charakteristika:**

Úspešný  
Asertívny  
Perfekcionista  
Rozhodný

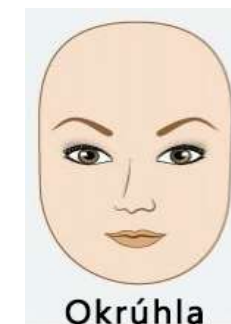


Títo ľudia sú praktickí, majú vo všetkom systém a obvykle to dotiahnu ďaleko. Sú totiž orientovaní na dokonalosť v každom smere, nič nenechávajú na náhodu a detaily sú ich slabosťou. Ľudia s oválnou tvárou vždy vedia ako sa správať, sú súcitní a obľúbení v spoločnosti.

### **Okrúhly tvar**

**Základná charakteristika:**

Emočný  
Otvorený novým veciam  
Senzitívny  
Ľudský



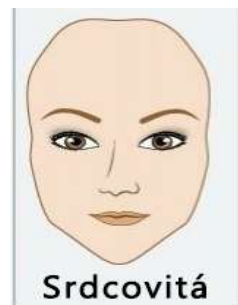
Ľudia, ktorí majú okrúhlu tvár, nemajú problém prispôbiť sa novej situácii, sú veľmi schopní, bezproblémoví a vedia vycítiť, keď niekto potrebuje pomoc. Sú to kamaráti do dažďa, za ktorými

môžete kedykoľvek ísť a neobrátia sa vám chrbtom. Nebývajú vodcovské typy, ich účasť v kolektíve býva veľkým prínosom.

## **Srdcový tvar**

### **Základná charakteristika:**

Nezávislý  
Pragmatický  
Ctižiadostivý



Majú neuveriteľnú vnútornú silu, sú tak trochu tvrdohlaví a snažia sa za každú cenu presadiť svoj názor, aj keby ich to malo stáť miesto alebo priateľov. Ich sila neplynie z ich vytrvalosti, ale práve z ich húževnatého vnútra, ktoré je odhodlané dosiahnuť aj nemožné. Takisto majú silnú intuíciu a disponujú veľkou dávkou kreativity.

### **Viete, že**

*je jedno v akom poradí ste sa narodili, lebo:* **takmer všetci prvorození sú konformisti a zodpovední, najmladší kreatívni a buričskí a prostrední diplomatickí a nedotkliví?**

psy dokážu z dychu človeka **vycítiť (vyčuchat') rakovinu** alebo nízku **hladinu cukru v krvi**.

Je dokázané, že vycvičené psy dokázali z dychu jasne rozpoznať rakovinové bunky, ktoré vylučujú relatívne ľahko odlišiteľný pach, ktorý sa šíri celým telom, rovnako ako nízka hladina cukru u diabetikov?



***Timea Richtárechová, študentka odboru podnikateľ pre rozvoj vidieka sa zúčastnila výstavy Agrokomplex 2016 v Nitre, kde vystavovala Shirsku kobyľu Bethaney Barwood. Timea s kobyľkou získala 1. miesto v kategórii netradičné plemená a kobyľka bola zároveň ocenená ako najvyšší kôň výstavy.***

Vydala redakčná rada novinárskeho krúžku.

Vedúci krúžku: Ing.Oľga Gézeová

Jazykový redaktor: Mgr. Margita Košútová

Šéfredaktor: Michaela Masárová II.M

Redaktor: Nikolas Michalec II.A

Simona Michalíková IV.A

Foto: archív SOŠ Pruské

september 2016