



Radka Neubertová: Dobrovoľníctvo pre mňa bola skvelá skúsenosť a vystúpenie z komfortnej zóny	2
Online, akcnezeny.sk, 27. 3. 2025, 12:47	
Skúsený botanik radí, čo použiť na škodce: Skúste výluhy či aloe!	5
Online, mojdom.zoznam.sk, 28. 3. 2025, 0:40	



Radka Neubertová: Dobrovoľníctvo pre mňa bola skvelá skúsenosť a vystúpenie z komfortnej zóny

27. 3. 2025, 12:47, Zdroj: akcnezeny.sk, Autor: Andrea Bercik, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 1 815 GRP: 0,04 OTS: 0,00 AVE: 187 EUR

Radka Neubertová: Dobrovoľníctvo pre mňa bola skvelá skúsenosť a vystúpenie z komfortnej zóny

0

Dobrovoľníčiť sa dá rôznym spôsobom. Napríklad aj v Americkom centre, kde takto naberieť množstvo skúseností a naštartuje vám to ďalšiu kariéru. Svoje o tom vie aj Radka Neubertová, ktorá vyštudovala učiteľstvo angličtiny a nemčiny na **UPJŠ** a v centre nielen viedla tematické hodiny pre študentov na tému americkej literatúry, ale i moderovala. Jej ďalšie kroky po štúdiu smerovali do Poľska a aktuálne sa chystá minimálne na rok do Japonska.

Kedy ste vlastne pocítili túžbu venovať sa hlbšie anglickému jazyku?

Počas strednej školy bolo pre mňa silným zážitkom pôsobenie na medzinárodnom projekte Brave Kids, kde som tiež pomáhala ako dobrovoľníčka. Dva roky po sebe sme v Košiciach privítali skupiny detí z rôznych krajín sveta ako India, Izrael, Irán, Brazília, Taliansko, Poľsko či Ukrajina. Bol to stret rôznych jazykov a kultúr, napriek tomu sme našli spoločný jazyk, ktorým bola angličtina a mohli sme medzi sebou komunikovať. Vtedy som si uvedomila, že jazyky nerozdeľujú, ale dokážu ľudí spájať. Obohacujú náš život o zážitky a nových ľudí a mňa to fascinovalo, preto som sa rozhodla im venovať viac.

V Americkom centre ste realizovali tematické hodiny pre študentov na tému americkej literatúry. Môžete ich trochu priblížiť? Čo vás k tomu motivovalo?

Keď som začínala v Americkom centre ako dobrovoľníčka, bolo ešte obdobie covidu a väčšina aktivít bola online. Hľadali sme aktivity, ktoré by sme mohli ponúknuť školám a učiteľom takouto formou a prišli sme s nápadom tematických hodín, ktoré boli na začiatku online, neskôr, keď to situácia umožnila, sme sa už stretávali v centre alebo priamo na škole.

V Americkom centre mi dali slobodu vybrať si témy, ktoré som chcela. Americkú literatúru som si vybrala preto, že sama veľa čítam a milujem knihy, zároveň som chcela podporiť záujem o čítanie aj u žiakov a študentov. Posledné roky počúvame ako čitateľská gramotnosť na Slovensku upadá, ako to vyšlo aj z výsledkov PISA testovaní a nachádzame sa pod priemerom krajín OECD. Literatúru a knihy vnímam ako dôležitú súčasť života. Vedia byť aj skvelým prostriedkom pri učení sa cudzieho jazyka.

Čo si myslíte, že je pri výučbe jazyka najviac potrebné?

Myslím si, že dôležitý je balans. Stále napríklad platí, že keď si človek napíše poznámky rukou, zapamätá si viac alebo lepšie, ako pri písaní poznámok do počítača. Kreatívne a moderné postupy vedú byť skvelou pomôckou. Vedú oživiť vyučovanie, zároveň umožňujú žiakom rozvíjať aj mäkké zručnosti, ako práca v tíme, kreativita, riešenie problémov, ktoré sú potrebné v živote. Využívanie technológií na vyučovaní taktiež umožňuje držať krok s dobou, ale napríklad dokáže odbúrať aj stres alebo strach.

Majú podľa Vás deti radi angličtinu ako predmet?

Určite radšej ako nemčinu, z mojej skúsenosti. (Smiech.) Povedala by som, že to závisí od povahy žiaka. Do veľkej miery to podľa mňa ovplyvňuje aj učiteľ a to, ako sa žiak na hodine cíti.

Ako je podľa vás najefektívnejšie učiť sa cudzí jazyk?

Každý sme trochu iný a dôležité je podľa mňa zistiť, aký štýl človeku najviac vyhovuje. Taktiež je podľa mňa dôležité, aby to človeka bavilo a aby sa tým jazykom čo najviac obklopil. Pozerať, počúvať, čítať veci, ktoré ho bavia a zaujímajú. Knihy, ktoré už raz prečítal v slovenčine, teraz prečítať v angličtine alebo si pozrieť film znova v angličtine. Jazyk treba tiež pravidelne precvičovať, aby ho človek nezabudol.

Ako ste objavili Americké centrum v Košiciach, resp. kedy ste ho prvýkrát navštívili?

O Americkom centre som sa dozvedela na univerzite, keď nám prišla možnosť tam dobrovoľníčiť. Prišlo mi to ako skvelá príležitosť naučiť sa a vyskúšať niečo nové. Vzhľadom na to, že som študovala angličtinu a nemčinu, to bolo niečo, čo ma zaujímalo a bolo aj relevantné pre môj odbor.

Čo je na ňom z vášho pohľadu najprínosnejšie?

Americké centrum je pre mňa miesto, kde sa môžu stretnúť rôzni ľudia. Tí, ktorí sa angličtinu len učia, ale aj tí, čo ňou rozprávajú perfektne, či tí, čo sa s ňou narodili. Všetci sú vítaní. Majú možnosť sa spolu stretávať a byť súčasťou komunity. Americké centrum je pre všetkých. Pre žiakov a študentov má rôzne aktivity, môžu prísť na tematickú hodinu, na exkurziu zo školy, knižný klub alebo aj pohľadať



informácie o štúdiu v Amerike. Centrum má tiež veľkú zbierku anglických kníh a časopisov, od detských cez beletriu a náučnú literatúru, ako aj literatúru na jazykové testy. Pre dospelých sú tu diskusné či knižné kluby, stretnutia pre učiteľov a rôzne ďalšie aktivity.

Čomu okrem tematických hodín ste sa v centre venovali?

Venovala som sa predovšetkým hodinám so žiakmi a študentmi, neskôr sme však spolu chystali aj rôzne podujatia, napr. stretnutie učiteľov či informačné stretnutia pre štipendistov. Okrem štandardných príprav sme potrebovali aj niekoho, kto by tieto stretnutia moderoval. Tak som si povedala, prečo to neskúsiť. Bola to skvelá skúsenosť a pre mňa veľké vystúpenie z komfortnej zóny. Som veľmi rada, že som si to mohla vyskúšať a posunulo ma to ďalej.

Odporučili by ste spoluprácu s Americkým centrom aj iným pedagógom?

Určite áno. Je to pekný priestor, so skvelými ľuďmi, ktorí vedú poradiť a ktorí ponúknu žiakom pekný zážitok, kde sa aj niečo nové naučia. Okrem angličtiny je centrum vybavené aj modernými technológiami ako 3D tlačiareň, micro:bity či ozoboty, kde sa decká môžu učiť základom programovania. Okrem aktivít pre žiakov centrum ponúka aj rôzne semináre, workshopy a kurzy, kde sa môžu pedagógovia ďalej vzdelávať a rozvíjať.

Pôsobili ste v Poľsku. Čomu sa teraz venujete? Aké máte profesijné plány do budúcnosti?

Z Poľska som sa už vrátila domov. Po skončení univerzity som si chcela dať nejaký čas, aby som mohla odísť do zahraničia, cestovať, spoznávať a zbierať skúsenosti. Naskytla sa mi možnosť odísť do Poľska, kde som mala príležitosť trochu si rozšíriť skúsenosti v oblasti marketingu a taktiež pracovať v nemeckom jazyku. Niečo som aj precestovala. Po roku som sa však rozhodla, že sa chcem pozrieť niekam inam a tak sa teraz balím a odchádzam do Japonska. Rada by som tam strávila rok, uvidím, ako to pôjde.

Autorka: Andrea Bercik

Fotografie: Archív Radky Neubertovej

<http://www.akcnezeny.sk>

Sme akčné ženy a prinášame ti príbehy a články spoločne s ďalšími akčnými ženami, ktoré robia, čo milujú a rady o tom aj píšú. Podporujeme sa navzájom v našich snoch. V tom, čo nás naplňuje a robí nám radosť. Pridaj sa k nám: <https://akcnezeny.sk/registracia/> Spoločne vytvárame magazín, stretávame sa online a rovnako offline na vzdelávacích a motivačných podujatiach, ktoré organizujeme. IG: #zenyktoreroobiacomiluju #akcnezeny #akcnemamy #vzdelavanie #biznis #kariera

žiadne príspevky na zobrazenie

Zadali ste nesprávnu e-mailovú adresu!

Zadajte svoju e-mailovú adresu

Uložte moje meno, e-mail a webové stránky v tomto prehliadači pre budúce poznámky.

Pridaj sa do Klubu akčných žien

Akčné ženy

Vitaj u nás! Sme inšpiratívny MAGAZÍN

a zároveň KOMUNITA akčných žien. Podporujeme sa navzájom v našich snoch, v tom, čo nás naplňuje a robí nám radosť. Sme tu pre všetky, ktoré túžia po zmene a chcú rásť.

Sme inšpiratívny MAGAZÍN a zároveň KOMUNITA akčných žien. Podporujeme sa navzájom v našich snoch, v tom, čo nás naplňuje a robí nám radosť. Sme tu pre všetky, ktoré túžia po zmene a chcú rásť.

Kontakt: redakcia@akcnezeny.sk

Inzeruj u nás obchod@akcnezeny.sk

Opýtaj sa nás info@akcnezeny.sk

Napíš do redakcie redakcia@akcnezeny.sk

Chceš vedieť ako prvá o testovaniach, súťažiach a eventoch?



Autor: Andrea Bercik



Skúsený botanik radí, čo použiť na škodce: Skúste výluhy či aloe! [📄](#)

📅 28. 3. 2025, 0:40, Zdroj: mojdom.zoznam.sk [📄](#), Vydavateľ: Zoznam, s.r.o., Autor: Daniela Marcinová, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

Dosah: 11 857 GRP: 0,26 OTS: 0,00 AVE: 415 EUR

Skúsený botanik radí, čo použiť na škodce: Skúste výluhy či aloe!

Dávať rastlinám cukor nemá veľkú cenu, lepšie je pivo, vraví skúsený botanik. Čo používa proti strapkám, červcom či mravcom?

28. 03. 2025

Ing. Robert Gregorek, PhD., vášnivý botanik a popularizátor botanických vied, v súčasnosti pôsobí v Botanickej záhrade **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**. Okrem záhradkárstva sa vo voľnom čase venuje aj včelárstvu, chalupárstvu, bylinkám, športu, ale aj ekologickým trendom a problematike životného prostredia. Pýtali sme sa ho, ktoré domáce recepty z internetu naozaj fungujú, ako a čím rastliny vyživiť a či má zmysel siahnuť po roztoku s cukrovou vodou.

Babských receptov pri pestovaní rastlín sa dá nájsť mnoho, no nie všetkým sa zrejme dá veriť. Kým jedni tvrdia, že pomáhajú, iní nezaznamenali rozdiel, prípadne dokonca rastlinám uškodili. Prečo je to tak?

Domáce recepty a netradičné prístupy k pestovaniu rastlín môžu mať opodstatnenie, no neplatí to vždy. Niektoré „babské rady“ stoja za posúdenie, no o úspešnosti takých zlepšovákov často rozhoduje to, kto experimentuje. Pestovateľ s citom pre prírodu a mieru, ktorý vníma súvislosti, môže dosahovať prekvapivo dobré výsledky. Ak touto danosťou nedisponujete, ľahko sa dopustíte chýb. A teda recept, ktorý inému priniesol výsledok, nemusí mať vo vašich rukách navrch.

Ktoré z rád na oživenie rastlín, ktoré kolujú internetom, sa oplatí z odborného hľadiska vyskúšať?

Veľa pestovateľov s obľubou využíva výluhy z prírodných, ktoré brzdia rozvoj cicavého hmyzu na rastlinách. Tabakový výluh alebo zákvas zo žihľavy patria medzi klasické recepty. Známy je aj mydlový roztok ako pomôcka na boj s puklicami a rôznymi červcami.

Rozmnožili sa vám doma vínne mušky? Poznáme 6 jednoduchých tipov, ako sa ich zbaviť!

Menej rozšírené je využitie cesnakového výluhu pri boji so strapkami (trips), ktoré dokážu na rastlinách napáchať veľké škody. Tento hmyz je obdarený schopnosťou uniknúť pred účinkami bežných insekticídnych postrekov. Ak do bežného prípravku pridáme cesnakový výluh, začne strapka opúšťať svoje úkryty, čím stráca strategickú výhodu. Rovnako tak je známy baktericídny a fungicídny účinok cesnaku.

Aj bežná sóda bikarbóna dokáže vďaka zásaditej reakcii zmierňovať šírenie plesní. Ak si s mravcami nevieme inak poradiť, možno využiť malé množstvo boraxu (tetraboritan sodný) v zmesi s cukrom. Práve tie mravce, pred ktorými potrebujeme chrániť napríklad záhon s kľúčiacimi rastlinami, začnú pripravenú zmes zbierať. Postupne sa ich kolónia prestane množiť a stratí na sile, pričom okolitá príroda nie je zasiahnutá.

Mydlový roztok je účinným prípravkom na boj s puklicami a červcami. Zdroj: Shutterstock

Spomínali ste viacero receptov na boj so škodcami. Čo by mohlo pomôcť rastliny vyživiť či posilniť?

Aj na podporu výživy rastlín existuje viacero receptov. Napríklad pri bežnej záhradníckej práci nám k potrebnej úprave pH pri niektorých druhoch rastlín pomôže ocot. A nevábne „voňavý“ zákvas z kuracieho alebo iného vtáčieho trusu patrí medzi najstaršie a najspôhlivejšie prírodné hnojivá na kvitnúce rastliny. Rovnako ako pri predchádzajúcich radách, úspech je daný najmä rozumným množstvom, primeranou koncentráciou aj vhodným časom na aplikáciu. A v neposlednom rade aj výberom sortimentu rastlín, na ktoré je toto hnojenie vhodné.

Hnojivá z kuracieho alebo vtáčieho trusu používali už naše staré mamy. Podľa botanika Róberta Gregoreka ide o spoľahlivé hnojivo. V obchodoch sa dajú kúpiť už predpripravené, a tak pestovatelia môžu preskočiť nepríjemný proces výroby. Zdroj: iStock

Stretli sme sa aj s radou aplikovať na izbové rastliny cukrovú vodu. Na akom princípe funguje? Môže mať na výživu rastlín pozitívny vplyv?

Je pomerne známe, že rezané kvety vo váze sa môžu vďaka špecifickej úprave vody udržať dlhšie svieže. Ich stopky môžu z roztoku čerpať pridané energetické látky, čiže cukry. Čo sa týka zálievky rastlín pestovaných v nádobách, tie si energetické a stavebné látky vytvárajú v priebehu asimilácie v listoch vystavených slnečnému žiareniu. Čiže dodávať im cukor nemá opodstatnenie.

Na úspešný rozvoj rastliny je potrebné, aby pôda poskytovala rastline dostatok vlhky a minerálnych živín. Dôležitý je však aj podiel humusových látok, ktorých rozkladom sa priebežne uvoľňujú dôležité živiny. Vďaka kvalitnému humusu môžu v pôde nájsť svoj životný priestor užitočné mikroorganizmy, ktoré napomáhajú rastlinám sprístupňovať minerálnu výživu.



Urobte z izbových rastlín ozdobu domácnosti! 10 nádherných riešení, po ktorých budete chcieť mať doma viac zelene!

Povestná je spolupráca ušľachtilých hubových organizmov a rastlinných koreňov tzv. mykoríza. Funguje na princípe obojstrannej výhodnosti. Rastliny poskytujú mykorízny hubám energiu vo forme cukrov, ktoré si rastliny pri fotosyntéze vyrábajú predovšetkým pre seba. A citlivou podporou tohto výmenného obchodu je možné rastlinám pomôcť.

Prídávaním malého množstva sacharidov do pôdy sa dá podporiť aktivita mikroorganizmov. Zálievkou jemného roztoku cukrov dodáme symbiotickým hubám a spolupracujúcim mikroorganizmom energiu, čím vieme urýchliť sprístupňovanie živín.

Cukrová voda zázraky na rastline v kvetináči neurobí. Pri vhodných podmienkach a dávkovaní však môže urýchliť prísun živín k rastline. Zdroj: Shutterstock

Ak chceme u rastliny podporiť tieto procesy, kedy by sme mali zvážiť aplikáciu cukrovej vody?

Zintenzívňovať ušľachtilé procesy v pôde má zmysel jedine vtedy, ak je východiskový stav substrátu ideálny a nehrozí riziko, že budeme podporovať škodlivé huby. Rovnako tak nemá zmysel poskytovať energiu do mŕtvej a unavenej pôdy, kde je základným problémom nedostatok živín, a teda nie je čo sprístupňovať.

Vychádzajme teda z predpokladu, že sa staráme o dobre vyzretú a zdravú rastlinu, posadenú v nádobe s výživným substrátom, nechýba jej humusová zložka a fungujú zdravé biologické procesy. Vtedy môže jemný roztok glukózy pomôcť k rýchlejšiemu prísunu živín z pôdy smerom ku rastline. Dôležité je, aby koncentrácia roztoku bola skôr symbolická a podávaná opatrne. Ideálne sú častejšie a menšie dávky. Určite neplatí pravidlo „čím viac, tým lepšie“.

Ako by ste teda odporúčali cukrovú vodu pripravovať? Podľa čoho sa riadiť?

Pre veľmi mladé rastliny môže cukrový roztok znamenať väčšie riziko zahustenia pôdneho roztoku. Pri dobre prekorenených, starších a vyzretých rastlinách, sú riziká určite menšie a úžitok presvedčivejší. Samotná koncentrácia roztoku by tiež mala rešpektovať schopnosť pôdy využiť ponuku. Stretol som sa s receptami, ktoré dávkovanie cukru definovali ako 1 lyžička na 1 liter vody. Osobne to považujem za maximálnu hodnotu, ktorá by sa určite nemala prekročiť. Skôr by som odporúčal ďalšie preliatie a riedenie roztoku.

Množia sa pri izbových rastlinách malé čierne mušky? Poznáme jednoduché 4 triky, ako sa smúťviiek zbaviť

Miesto klasického repného cukru je lepšie použiť čistú glukózu, teda hroznový cukor. Z určitého pohľadu môže byť zaujímavé použiť aj hnedý nerafinovaný cukor. Energii v atraktívnej podobe a ďalšie výživové benefity vieme poskytnúť aj vo forme rozriedeného piva (v pomere cca 1 : 25).

Miesto cukrového roztoku odporúča botanik Róbert Gregorek použiť roztok piva. Zdroj: iStock

Ktoré druhy izbových rastlín najlepšie reagujú na cukrovú vodu?

Podporu vedľa oceniť skôr spoľahlivo prekorenené a vyzreté rastliny. Opatrnosť je namieste predovšetkým pri nedostatočne rozvinutých mladších rastlinkách. Pomerne bezpečnou skupinou rastlín sú druhy, ktoré sa osvedčujú pri hydroponickom pestovaní. Typickými rastlinami sú kvety z čeľade áronovitých, ako napr. Monstera, Philodendron (filodendron), Epipremnum (potosovec).

Orchidea vám vydrží roky, ak zvolíte vhodnú starostlivosť. Ukážeme vám, ako na to

Bežne zaznamenávam aj nadšené reakcie ako dobre na napájanie koreňového balu cukornatým roztokom zareagovali najbežnejšie orchidey lišajovce (Phallaenopsis). V symbiotickej spolupráci orchidey s ušľachtilými hubami môžu mať cukry naozaj strategickú hodnotu. Treba si však uvedomiť odlišnosť jednotlivých druhov, hybridov a kultivarov orchideí, ktoré sa aj zásadne odlišným spôsobom pestujú.

Skúšali ste tento domáci trik aj vy?

S cukrovým roztokom som vo svojej praxi pracoval len vzácné, a to zo zvedavosti. Moje úsilie sa orientovalo skôr na hľadanie ideálnych substrátov na mieru pre každý rastlinný druh. Ak v tomto vyvinie maximálnu snahu, vývoj rastlín je bezproblémový, pôda aj kvetina pracujú naplno a nie je potrebná ďalšia intervencia. Oveľa lákavejšie než použitie roztoku sacharózy je podľa mňa jemný roztok piva, ktorý okrem zmesi cukrov prísúva do pôdy aj metabolity kvasiniek, teda niečo ako „B“ vitamíny. Záhradníci radi pracujú aj s kávovou usadeninou, ktorá obsahuje množstvo živín.

Ak by sme sa pozreli medzi bežne dostupné hnojivá a prostriedky pre izbové rastliny, kde by sme našli alternatívu miesta cukrovej vody?

Z tohto pohľadu pomáhajú organo-biominerálne hnojivá v tekutej aj pevnej forme. Rozhodujúcu úlohu plní práve spomínaná organická zložka. Oddávna boli v záhradníckej praxi rešpektované „sedliacke“ zdroje výživy rastlín, ako maštalný hnoj, rohovinová múčka, produkty



na báze využívania rašeliny, usadeniny rias či jazerných kalov. V súčasnosti máme na výber tieto materiály v atraktívnejšej úprave, takže aj maštalný hnoj môžeme aplikovať v granulovanej podobe s menším diskomfortom ako v minulosti. Hnojivé prípravky, ktoré sú vyrobené z organickej hmoty, prirodzene obsahujú aj pektíny a iné podobné polysacharidy, čiže zložitejšie cukry. Takisto môžu ponúkať živiny vo formách, ktoré rastliny dokážu ľahšie prijímať.

Mnohé tradičné a účinné organické hnojivá, napríklad z maštalného hnoja alebo jazerného kalu, sa dnes dajú kúpiť v aj obchodoch.
Zdroj: iStock

Recept na zmiernenie tlaku cicavých škodcov na rastlinách od botanika Ing. Roberta Gregoreka, PhD.

Môj náhodne objavený recept sa dá najlepšie využiť napríklad pri ochrane citrusov a iných exotických druhov, ktoré zvykneme prezimovávať v interiéri a počas tejto doby ich obťažujú škodce. Nanášanie gélovej šťavy z listov Aloe vera prinesie nielen úľavu pred hmyzom, ale aj preventívnu ochranu proti iným patogénom. Šťavu som úspešne použil v pôvodnej hustote bez riedenia a nanášal som ju natieraním predovšetkým na prebúdžajúce sa puky. Po rozpustení šťavy vo vode a aplikovaní postrekom nebol už výsledok natoľko presvedčivý.

Róbert Gregorek.

Mydlový roztok je účinným prípravkom na boj s puklicami a červcami.

Hnojivá z kuracieho alebo vtáčieho trusu používali už naše staré mamy. Podľa botanika Róberta Gregoreka ide o spoľahlivé hnojivo. V obchodoch sa dajú kúpiť už predpripravené, a tak pestovatelia môžu preskočiť nepríjemný proces výroby.

Cukrová voda zázraky na rastline v kvetináči neurobí. Pri vhodných podmienkach a dávkovaní však môže urýchliť prísun živín k rastline.

Miesto cukrového roztoku odporúča botanik Róbert Gregorek použiť roztok piva.

Mnohé tradičné a účinné organické hnojivá, napríklad z maštalného hnoja alebo jazerného kalu, sa dnes dajú kúpiť v aj obchodoch.

Text: Ing. Robert Gregorek, PhD.; Zuzana Bánska

Foto: Shutterstock, iStock

Autor: Daniela Marcinová