

# Cellula

**Stáhovanie v plnom prúde  
Keď chlad lieči**

**Spája ich láska k slovu**

**Bud' pripravený!  
Aby učenie išlo lepšie**

**Sociálne siete pred  
barákom**



**KEĎ CHLAD LIEČI**

**6**



To, že byť pripravený sa vypláca, vie aj náš skaut Martin. O svojom vzťahu ku skautingu sa porozprával so šéfredaktorkou Zuzkou.



**BUĎ PRIPRAVENÝ!**

**22**

**31**



**10**

**Prijmite pozvánku do prírody. Kto vás tam pozýva? Prezradí s. 10.**





12

Na s. 12 - 13 sa dočítate, ako sa Cellule darilo vo Zvolene, v Trenčíne a v Trnave.



20



Užívali si klimatoterapiu. Kto? Kde? Viac na s. 29.



38

Andrej Šmelko odporúča čítať. Čo? To za dozviete v rubrike Pauza.

## EDITORIÁL

PAPARAZZI

## INFO

- 5 ČAKÁ NÁS ROK PLNÝ ZMIEN
- 6 ZABALIŤ ČI NIE?
- 7 REKONŠTRUKCIA V NOVOM

## KALENDÁRIUM

- 8 AKÉ JE BYŤ DOBROVOĽNÍKOM? XV. ROČNÍK BIBLICKEJ OLYMPIÁDY KLOKANI SA NEDALI ZAHANBIŤ POTREBUJETE PRVÚ POMOC? NAJKRAJŠÍ ÚSMEV JE TEN ZDRAVÝ
- 9 SVETOVÝ DEŇ ZDRAVIA DEŇ ŽLTÉHO SYMBOLU V SLAVIČINE OCENILI LITERÁRNE TALENTY MALÁ KVAPKA - VEĽKÝ VÝZNAM POSÚVAME HRANICE

## ŽIVOT OKOLO NÁS

- 10 POZDRAVUJEM VÁS, LESY, HORY!

## ŽIVOT NÁŠ ŠTUDENTSKÝ

- 11 V BRNE NÁM PADLI SÁNKY MOBIL MÔJ KAŽDODENNÝ
- 12 DO ZVOLENA S REŠPEKTOM U NÁS, OPĀŤ NÁS
- 13 PRVENSTVO V SÚŤAŽI SILA SLOVA

## ROZHOVOR

- 14 NIČ NIE JE STRATENÉ, LEN ONE-SKORENÉ
- 15 SPÁJA ICH LÁSKA K SLOVU RECITUJE RADA... AJ NA POHREBOCH
- 16 ŠŤASTNÉ KONCE MA NEBAVIA
- 17 OTESTOVALI SME ICH

## TÉMA

- 19 VYSKÚŠALI SME NA VLASTNEJ KOŽI

## ZAÚJALO NÁS

- 20 SOCIÁLNE SIETE PRED BARÁKOM alebo beletrizovaný životopis nášho telocvikára
- 21 CHCEL SOM BYŤ HISTORIKOM

## PRAXUJEME

- 24 V UTOROK PRAC(X)UJEME Nika a Ivana na praxi v lekární
- 25 NA PRAXI JE FAJN Naj oddelenie a naj zážitok očami žiakov z III. ZA

## ŽIVOT NÁŠ ŠTUDENTSKÝ

- 26 ŽIACKE ODKAZY V PÍSOMKÁCH HURÁ, SÚ TU PRAZDNINY! LISTUJEME V NAŠOM ŽIVOTE
- 27 DEŇ, KEĎ OSLAUVUJÚ ŽENY MASÉRI POMÁHALI
- 28 ŠTVRTÁCI A ICH TALIZMANY PRED A PO ZACHYTENÉ MOBILOM
- 29 ČO STE O NICH NEVEDELI DÝCHAM, DÝCHAŠ, DÝCHAME VTEĎY NA VÝCHODE

## RADA NAD ZLATO

- 30 ABY UČENIE IŠLO LEPŠIE TRÁPI VÁS ZÁPACH Z ÚST?

## VOX POPULI

- 32 V UČEBNI SOCH

## ŠPORTUJEME

- 33 LIŠIACI A SURIKATY, NA LYŽEEEE! KEĎ KOUČUJE ŽENA

## ŠTUDENTSKÁ MOZAIKA

- 34 NINA

## TÁ NAŠA STUŽKOVÁ

- 35 - 36 ZO ZÁKULISIA PEČATENIA TRIEDNEJ KNIHY

Štvrtáci prezradili, aké bolo to ich pečatenie

## PAUZA

- 38 FILMOTÉKA ZO SVETA KNÍH
- 39 HUDBA A MY THE MAP OF MY HEART

## Redakčná rada

Šéfredaktorka:  
Zuzana Miháliková, II. MAS

Redaktori:  
Veronika Masárová, III. FL  
Michaela Karneková, IV. FL  
Kristína Faitová, IV. FL  
Martina Fidorka Fidriková, IV. FL  
Karolína Blašková, II. ZA  
Stanislava Zemanovičová, I. ZUA  
Beáta Bernoláková, I. ZUA

Foto:  
Žiaci školy  
archív školy

Grafická úprava:  
Kristína Faitová, IV. FL  
Mgr. Marcela Matusová

Jazyková korektúra:  
Mgr. Jana Meľošová

Ilustrácie:  
Katarína Tvrdoňová, II. FL  
Lukáš Borák, II. MAS

Tlačiareň:  
Roman Dužík - BS Slovakia  
Trenčín

Radi privítame vaše postrehy,  
námety a príspevky do časopisu.  
V prípade záujmu kontaktujte našu  
šéfredaktorku alebo redaktorov.



### Ahojte!

Hoci sa ešte školský rok neskončil, už teraz sa začíname lúčiť s budovou našej školy. Do niektorých miestností je zakázaný vstup a musíme sa učiť inde. Netreba plakať, s novou budovou prídu aj nové možnosti, ako napríklad bufet a jedáleň. Posledný rok bude učiť p. p. Piešťanský. Vyspovedali sme ho a dozviete sa to, čo ste možno nevedeli. Niečo nové o svojom hobby nám prezradil aj Denis Filin zo IV. FL, zaujíma ho 2. svetová vojna. Cenné rady môžete nájsť v

novej rubrike Rada nad zlato. Aj tento rok sa Cellula zapojila do súťaže Štúrovo pero, Žurnálový stetoskop a Sila slova. Máme nesmiernu radosť z toho, že sa jej darilo. Pokiaľ ste nervózni a neustále v strese, uvarťe si čaj MMM. Druháci z odboru farmaceutický laborant sa v čajoch vyznajú. Aj chlad má mimoriadne priaznivý účinok pre organizmus, o tom zase vedie svoje maséri. Vyskúšali to na vlastnej koži. Štvrtáci nám dovolili nazrieť do zákulisia pečatenia ich triednej knihy. Sú naozaj kreatívni, ich výtvary stoja za to. Takže si spravte pohodlie, uvarťe si čaj a začítajte sa do novej Celluly. Verím, že koniec roka zvládnete bez stresu, prázdniny si užijete plnými dúškami, načerpáte množstvo síl, čaká nás totiž rok plný zmien. Spolu s vami verím, že len tých pozitívnych. Majte krásne leto! Vidíme sa v septembri... na Veľkomoravskej 14.

Vaša Zuzana

## PAPARAZZI

# Stretávka po 60-tich rokoch



Koncom školského roka po 60-tich rokoch opäť na chvíľu zasadli do lavíc, aby si spoločne zaspomínali na stredoškolské časy. Bolo to neuveriteľné milé stretnutie.

*Pozitívne naladené prichádzajú na stretávku. Už teraz tušíme, že to nebude krátke stretnutie.*



Z. Miháliková, foto: archív školy



# Čaká nás rok plný zmien

Po mnohých rokoch sa mení sídlo pôsobenia Strednej zdravotníckej školy v Trenčíne. Už budúci školský rok sa otvoria brány školy v nových priestoroch, ktoré privítajú nových i pokračujúcich študentov. Zmení sa veľa vecí. Študenti už nebudú musieť chodiť na telesnú výchovu do Sokolovne alebo na obedy do jedálne Gymnázia E. Štúra, pretože toto všetko sa bude nachádzať v priestoroch novej budovy školy. Dokonca si budú môcť zakúpiť desiatu i sladkosti v bufete. Kapacita „novej“ školy je pripravená na množstvo študentov našej školy. Novinkou bude i kartička na prístup do školy, ktorú dostane každý žiak a bude slúžiť na „kontrolu“ dochádzky žiakov. Dochádzajúci študenti si tak budú musieť nájsť vhodné autobusové i vlakové spojenia, aby do školy nemeškali. Čo hovoríte na túto zmenu? Na názor som sa spýtala žiakov školy, ale aj ich rodičov.



Sabína Michalková z I. ZL konštatuje: „Má to svoje výhody aj nevýhody. Braneckého mi vyhovuje kvôli autobusovým spojom a taktiež je to v centre mesta. Jednou z nevýhod sú malé priestory. Príde mi dosť nepraktické, že sa musíme presúvať kvôli telesnej výchove do Sokolovne alebo na gymnázium. Rovnako aj malé laboratórium, ktoré je z môjho pohľadu nepostačujúce. Nenachádza sa v ňom ani umývadlo či plynový kahan. Aj z pohľadu žiakov, ktorí navštevujú školský internát, mi príde praktickejšie presťahovať sa na Veľkomoravskú.“



Predseda žiackej školskej rady Michal Bulejko: „Táto téma sa na našej škole rozoberá už od začiatku školského roka, na každom zasadnutí rady školy, proste stále. Pôvodne mala byť naša škola presťahovaná už tento školský rok, ale vyskytli sa určité problémy s budovou na Veľkomoravskej. Teraz už určite vieme, že sťahovanie sa uskutoční toto leto. Ja sa osobne veľmi teším, pretože vieme, že na našej terajšej budove sú nedostatky, ako napríklad malé šatne, chýbajúce umývadlá v triedach a celkovo málo priestoru pre študentov i učiteľov. Takže nová budova bude iste lepšia.“



Názor rodiča študentky Strednej zdravotníckej školy: „Pri dcérinom zápise do prvého ročníka sa mi pri vstupe do školy vynorili spomienky z mojich študentských čias. Bolo príjemné prejsť po chodbách, nazrieť do tried, uvidieť staré šatne s kliečkami. Najviac ma však prekvapilo, že aj po 25 rokoch si na mňa spomenuli niektorí vyučujúci ako na bývalú študentku. Bude škoda, keď bývalí študenti sa na svojich pomaturitných stretnutiach nevrátia do svojich starých učebni.“

text a foto: Petra Podhradská, II. ZL



*To je priam hamletovská otázka. Zrodila sa v učebni anatómie. Sťahovanie školy je totiž v plnom prúde. A my balíme ostošesť. Zbaliť celú školu predsa nie je maličkosť! Všetko musí byť dobe zmanažované a každá pomocná ruka je vítaná. A o krabiciach, celofánoch ani nehovoríme...*

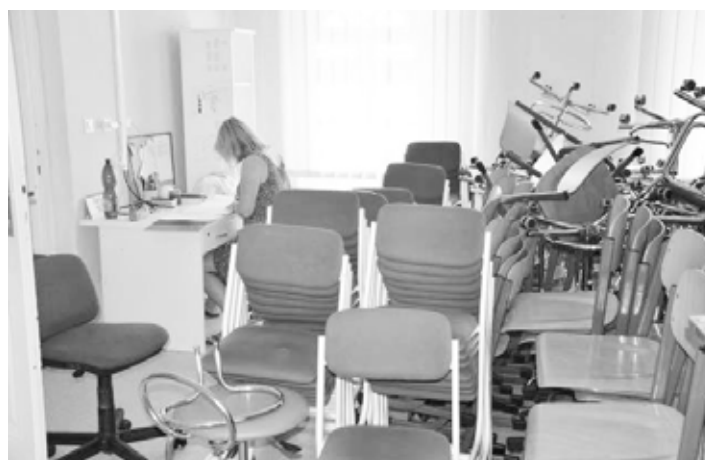


*Asi najnáročnejšie je presťahovať sklad učebníc a knižnicu. Aby toho bolo menej, žiaci na konci roka učebnice nebudú odozdváhať (okrem štvrtákov) a navyše si koncom mája odnesú domov knihy, ktoré budú potrebovať od septembra. Ostatné učebnice a knihy sa prevezú do nových priestorov. Keďže je toho naozaj veľa, pomáhali aj žiaci. Vytvorili živú reťaz a išlo im to naozaj skvelo.*

Čím mám začať?



Ale ani sťahovanie labákov či odborných učebni nebude malina. Prístroje, mikroskopy, materiál treba poriadne zabaliť, aby sa nič nepoškodilo. Na nič nezabudnúť, všetko poctivo označiť. Masérska učebňa sa koncom školského roka mení na skladisko, ale ani to nezabráni pani prof. Petričkovej pracovať. My zvládame proste všetko!



# Rekonštrukcia v novom

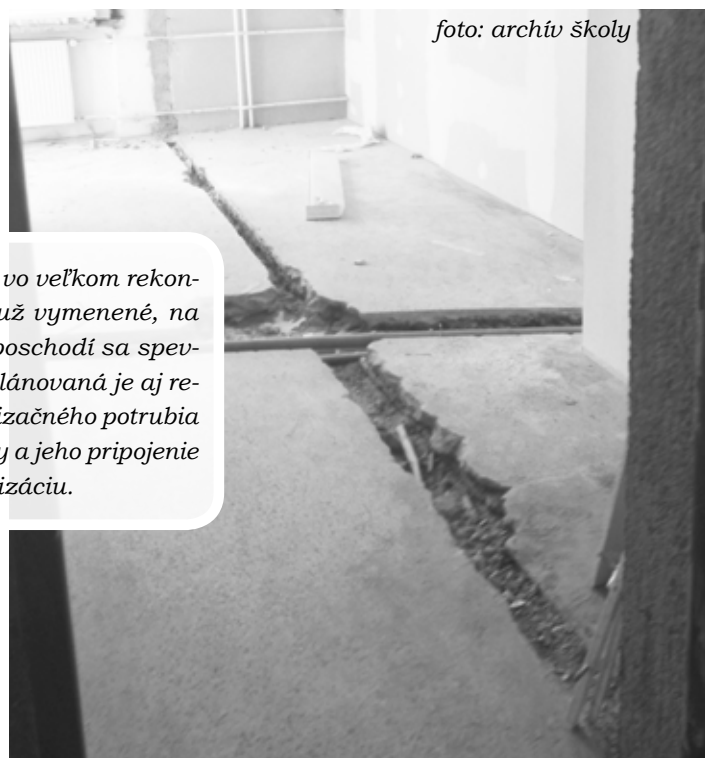
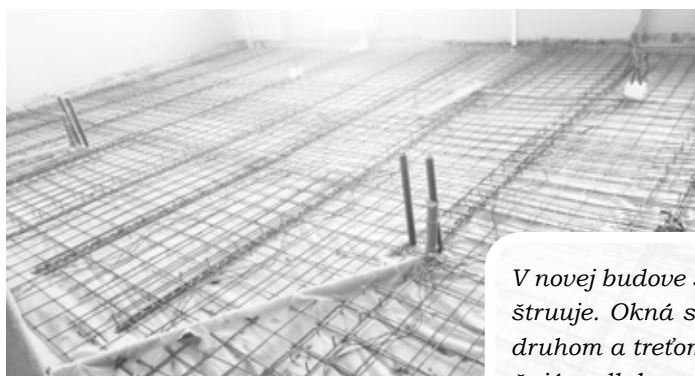


foto: archív školy

*V novej budove sa vo veľkom rekonštruje. Okná sú už vymenené, na druhom a treťom poschodí sa spevňujú podlahy, naplánovaná je aj rekonštrukcia kanalizačného potrubia v celej budove školy a jeho pripojenie na mestskú kanalizáciu.*

## Aké je byť dobrovoľníkom?

Túto otázku zodpovedala brazílska lektorka Joana Detoni, ktorá 23. februára 2016 v rámci svojej prednášky sprostredkovala žiakom II. FL možnosti a oblasti dobrovoľníckej činnosti v rôznych európskych a ázijských krajinách. Takáto činnosť v zahraničných krajinách predstavuje vynikajúcu príležitosť získať praktické zručnosti a skúsenosti pre budúce povolanie zdravotníka.



## XV. ročník Biblickej olympiády

Áno, aj v tejto oblasti ste mohli zúročiť svoje vedomosti z náboženstva. Stačilo sa len prihlásiť a absolvovať Biblickú olympiádu. 10. marca 2016 tak spravili aj Barbora Labudová z I.FL a Mária Hrenáková s Petrom Boškom z I.ZUA. A pošťastilo sa! Patrí im 3. miesto. Blahoželáme!



Naši úspešní riešitelia: (sprava) Peter Boško, Mária Hrenáková, Barbora Labudová a sestrička Anežka Žatková.

## Klokani sa nenechali zahanbiť

Myslíme tým, samozrejme, našich matematických nadšencov. 21. marca sa zapojili do medzinárodnej súťaže Matematický klokan. Celkom 32 žiakov sa

snažilo umiestniť sa čo najlepšie vo svojej kategórii – Kadet alebo Junior. Všetci bojovali statočne a my im ďakujeme za dôstojnú reprezentáciu.



## Potrebujete prvú pomoc?

Žiadny problém. Svoje vedomosti pravidelne upevňujeme aj účasťou na rôznych akciách. 22. 03. 2016 sa na pôde SZŠ Trnava uskutočnila regionálna súťaž v poskytovaní prvej pomoci. Naše družstvo muselo obstáť v piatich modelových situáciách a vedomostnom

teste. Naše dievčatá – Slávka Kopecká, Kvetoslava Šinkovičová a Laura Okajčeková pod vedením p. p. Kataríny Moravikovej obsadili medzi desiatimi tímami západoslovenského regiónu druhé miesto, čím si vybojovali postupovú pozíciu na celoslovenské kolo.



Na foto naše dievčatá už držia cenu (vľavo), sme na ne pyšní.

## Najkrajší úsmev je ten zdravý

14. marca 2016 žiaci II. ZUA triedy pod vedením p. p. Ivany Mrázikovej realizovali projekt „Zdravý úsmev“ na ZŠ Chocholná – Veľčice. Žiakov 1. – 4. ročníka naučili anatómiu a fyziológiu zubov, správnu techniku čistenia, zásady správnej výživy a prevenciu vzniku zubného kazu. Koncom školského roka zavítali aj do Detského domova v Novom Meste nad Váhom. Atmosféra tohto zariadenia bola skvelá.





## 7. apríl - Svetový deň zdravia

Svetová zdravotnícka organizácia každoročne vyhlasuje tému Svetového dňa zdravia (SDZ). Týmto spôsobom upozorňuje na určité aspekty zdravia, ktorým treba venovať náležitú pozornosť. Tento rok pozornosť zamerala cukrovku, téma

znela Porazme cukrovku - Beat diabetes. Európsky región WHO má aj vlastné heslo: Buďme aktívni – jedzme zdravo – riaďme sa radami lekárov. Celkom rozumné, čo poviete? foto: <http://www.zdravie-astyl.sk/potraviny-a-vyziva/354-7-april-svetovy-den-zdravia>



## Deň žltého symbolu

Každý rok na Deň narcisov zaplavajú ulice miest a obcí žlté kvety. Nebolo tomu inak ani v piatok 15. 04. 2016, keď sa konal už jubilejný 20. ročník tejto zbierky. Študenti našej školy sa v tento deň stali

dobrovoľníkmi, vytvorili 16 hliadok a spolu vyzbierali neuveriteľnú sumu 4135,34 €, ktorú previedli na účet Ligy proti rakovine. Podporili tak tých, ktorí čelia tejto vážnej chorobe.



## V Slavičine ocenili literárne talenty

25. apríla 2016 sa v obradnej sieni Mestského úradu v Slavičine konalo vyhodnotenie XX. ročníka literárnej súťaže stredných škôl Zlínskeho a Trenčianskeho kraja „Vnímame prítomnosť, aby sme ovplyvnili budúcnosť“. Literárne práce hodnotili dve nezávislé poroty - porota spisovateľov a novinárov a porota Nadácie

Jana Pivečku. Autori piatich najlepších textov v oboch kategóriách sa zúčastnili na slávnostnom stretnutí, ktoré bolo spojené s odovzdávaním cien a diplomov za účasti oboch porôt, pozvaných hostí a zástupcov médií. Alexandra Rýdza zo IV. ZL obsadila so svojou prózou 4. miesto.



Alexandra Rýdza s prof. Emiliou Mrázikovou v Slavičine.

## Malá kvapka - veľký význam

Na SZŠ v Trenčíne niekoľko rokov šírimo myšlienku bezpríspevkového darčovstva krvi. Cieľom je uvedomiť si, že darčovstvo je prirodzená vec a malo by sa stať súčasťou života každého z nás. 26.04.2016

sa uskutočnil bezpríspevkový odber krvi „Maturitná kvapka krvi“ Zúčastnilo sa ho 17 darcov – 16 študentov a jeden pedagogický zamestnanec. Veľká vďaka za každú kvapku tejto vzácnej tekutiny.



## Posúvame hranice

Aj učitelia sa potrebujú a najmä chcú neustále vzdelávať. Preto sa zapojili do projektu s názvom „Beyond the Borders – Posúvame hranice“ a o jeho schválenie sa uchádzali v grantovom kole európskeho programu Erasmus+. Projekt bol úspešný, a preto v auguste 2016 a júli

2017 štyria naši angličtinári postupne vycestujú za poznáním a vzdelávaním do krajiny, ktorej jazyk vyučujú. Už teraz sa všetci na svoj pobyt veľmi tešia, a tak nám neostáva iné, než im zaželať Good luck!

spracovali: Z. Miháliková, (jm)



foto: archív školy



# Pozdravujem vás, lesy, hory!

„Popri práci a starostlivosti o rodinu, deti sa snažím si nájsť čas na moju srdcovku - prírodu. Mám veľmi rada turistiku, potulky nielen horami v okolí nášho kraja, ale veľmi rada sa vraciam do Vysokých, Nízkyh či Západných Tatier. Počas viac či menej náročných túr dokážem v objatí prírody načerpať vždy mnoho fyzických i duševných síl, učím sa tam pokore a vďačnosti. A moje naoblúbenejšie miesto? Mne je dobre všade tam, kde je pokoj, ticho, krása lesov, kopcov, dolín. Odtiaľ sa vždy vraciam o niečo bohatšia.“ Tak toto nám o sebe a svojej srdcovke prezradila pani profesorka Mária Margorinová. Možno vás inšpirovala a spolu s ňou, ako napísal Pavol Orsagh Hviezdoslav, budete najbližší víkend pozdravovať lesy, hory...

(rr), foto: z archívu M. Margorinovej



## V Brne nám padli sánky

*Nemocnica – pre mnohých miesto, kde by sa určite nechceli ocitnúť, pre nás skvelá príležitosť vidieť, ako vyzerá práca zdravotníkov v praxi. Preto sme návštevu Masarykovej univerzity a Fakultnej nemocnice v Brne prijali s nadšením. 20. januára sme s p. p. Margorínovou a Litvínovou opustili naše nemocničné „pracoviská“ a vydali sa na cestu.*

Budovy Fakultnej nemocnice, Masarykovej univerzity a neďalekého nákupného centra sú vzájomne prepojené nadzemnými chodníkmi, ktoré vedú ponad hlavnú cestu, a vytvárajú tak dojem nejakého SCI-FI výskumného strediska. Našou prvou zastávkou bola klinika KARIM (Klinika anesteziológie, resuscitácie a intenzívnej medicíny). Hneď ako sme si obliekli plášte, ujala sa nás vrchná sestra daného pracoviska, lepšie povedané brat, keďže išlo o muža. A tu začali naše výrazy odrážať náš údiv. Z centrálného urgentného príjmu sme zostali uchvátení. Vo vstupnej hale nám ukázali, ako majú vyriešený systém ochrany – pred každými dverami stál vozík plný pomôcok, od rukavíc cez tvárové rúška až po zástery. Automatickými dverami sme vošli do miestnosti, ktorá bola podľa popisu určená pre najvážnejšie stavy, vybavená rozmanitými prístrojmi a pomôckami. Nachádzalo sa tu asi šesť zdravotníckych pracovníkov. Ďalšie dvere nás viedli na príjem, kam boli posielaní pacienti s ľahšími stavmi. Veľmi sa nám páčilo, ako pracovníkom záleží na komforte ošetrovaných – pacienti, ktorí majú napríklad vážnejšie zranenie hlavy, nemusia čakať, kým niekomu pred nimi urobia napríklad röntgen. Nasledovala prehliadka oddelenia, u nás známeho pod skratkou OAİM (ARO), kde každého fascinovalo „priliepanie“ sa k rohožke

na odstraňovanie nečistôt. Dozvedeli sme sa, že na bežnú kapacitu šesť pacientov býva v službe päť sestier, čo sa nám zdalo ako sen. Na nástenke sme obdivovali odkazy, fotky a pohľadnice od pacientov, ktorí tak vyjadrovali vďaku za starostlivosť počas liečby. Aj to nás utvrdilo v tom, ako tu prebieha starostlivosť. Každý pacient mal svoju izbu, pri posteli toaletný stolík s celým individualizovaným vybavením. Všade navôkol samé moderné prístroje, špičkové vybavenie a pekné priestory. Na úrazovej chirurgii boli na každej izbe presklené posúvacie dvere, bezbariérový prístup, dokonca zariadenie na prenos imobilného pacienta z postele priamo do kúpeľne či telocvične. Samozrejmosťou na izbe boli televízie a najviac traja pacienti. Prekvapila nás otázka: „Chcete ísť aj na oddelenie sexuológie?“ Naša odpoveď bola, samozrejme, kladná. Pýtate sa, čo nás tam najviac zaujalo? Možno niektorých sklame a niektorých pobavím, no zhodli sme sa, že to bolo okno, ktoré sa otváralo a zatváralo samo, stlačením jedného gombíka. Ďakujeme preto našej pani profesorky Rybánskej za ochotu a vybavovanie, našim skvelým profesorkám, ktoré sa zúčastnili s nami, aj sestričkám, ktoré nám všetko ochotne ukázali a vysvetlili.

M. Zemanovičová a kolektív IV.ZA  
foto: archív IV. ZA

## MOBIL MÔJ KAŽDODENNÝ

Mobil, taká malá a celkom nepatrná vec, a predsa pre každého z nás veľmi dôležitá. Pamätáte si ešte na tie časy, keď sme boli malí a kamarátov sme volali von tak, že sme kričali pod balkónmi, keď sme sa dohodli, že o piatej budeme všetci na ihrisku, boli sme tam. A dnes? Dnes bez nich nedokážeme existovať, máme ich v rukách všade, v kaviarni, v škole, na chodbách cez prestávky, vonku, doma, pri pozeraní televízie. Chápem, ste v škole, tá hodina matematiky vás neskutočne nudí, tak si krátime čas s mobilom pod lavicou, pozeráte si novinky, hráte hry, píšete si s priateľmi. Toto, ako vaša rovesníčka robím samozrejme aj ja a nebudem hovoriť, aké je to zlé, lebo by som kázala vodu a pila víno. Ale prečo ten mobil neodložíte, keď je prestávka, keď ste vonku s priateľmi? Prostredníctvom sociálnych sietí nežijete, ale len prežívate svoj každodenný život. Sme predsa mladá a potrebujeme mať skutočne zážitky, lásky, kamarátstva, spomienky - nie len tie virtuálne. A čo je ešte horšie, telefonovanie a odpisovanie počas šoférovania, kde máte zodpovednosť za svoj život a aj za životy iných ľudí. Dokázali by ste žiť s pocitom, že ste niekoho zabili len pre to, aby ste dali like novej pesničke od Ektora? Ja teda nie, a preto si uvedomte, kto a hlavne čo je vo vašom živote dôležité, kto vám čo dáva a čo vám čo berie. Technika je svojím spôsobom fajn, dáva nám informácie, pomáha nám spájať sa s ľuďmi, ktorí sú od nás ďaleko, len si to treba vedieť regulovať a hlavne je potrebné naučiť sa povedať dosť, odložiť mobil a začať konečne plnohodnotne žiť. Súhlasím s názorom p. prof. Šedovej, že mobil (či internet) je dobrý sluha, no zlý pán. Tak mobil môj každodenný, ja idem skutočne žiť a verím, že ty mi v tom mojom živote budeš slúžiť.

Livia Kadlecayová, III. FL,  
foto: L. Šechná, II.ZL



# Cellule sa darilo



*Aj tento rok sme sa s našim školským časopisom zapojili do súťaže Štúrovo pero, Sila slova a Žurnálový stetoskop. Vycestovali do Zvolena, Trnavy, stretli sa so zástupcami redakčných rád stredoškolských časopisov, porovnali svoju prácu, poučili sa na chybách a vypočuli si rady odborníkov. Sme naozaj úprimne radi, že sa našej Cellule darilo. Umiestnila sa na popredných priečkach, ale poďme pekne poporiadku.*

## Do Zvolena s rešpektom

Na Štúrovom pere sa Cellula dostala do rúk známym novinárskym osobnostiam, ktoré hodnotili, kritizovali, no predovšetkým chválili. Prvým z nich bol Pavol Vitko, šéfredaktor časopisu Obrana. Hneď v úvode nás oznámkoval piatimi jednotkami, čo nám trochu zdvihlo sebavedomie a vyčarilo úsmev na tvári. „Mám rád odvážnych ľudí.“ Práve touto vetou si získal moje sympatie. Pavel Vitko nám všetkým dal veľa rád ohľadom písania a jednou z nich bolo i to, ako vás, milí spolužiaci, presvedčiť, aby ste s nami spolupracovali. Vraj je to na našom šarme... No, tak uvidíme. Lukáš Diko mal vymyslenú inú taktiku ako zvyšní porotcovia. Priestor sme dostali my a každý šéfredaktor tak predstavil nielen časopis, ale aj systém práce redakčnej rady či rôzne problémy, s ktorými sa musia jej členovia pri svojej práci popasovať. Trojicu porotcov uzatvára vždy usmiaty moderátor Patrik Herman. Práve pri ňom sme sa už tradične najviac zabavili. Opäť priniesol svoju vzácnu sošku OTO a medzitým, ako opatrne kolovala medzi nami, nám rozprával o chybách, ktoré sa objavili v časopisoch. Nudné nadpisy, fotografie, interview s „otrepánymi“ otázkami, na to všetko si treba dať pozor. Zaujímaví boli aj hostia. Vďaka návšteve generálneho riaditeľa televízie Markíza sme si mohli precvičiť našu angličtinu. Zdôraznil, aká je pre novinára



dôležitá „otvorenosť“ k všetkým informáciám, aké je dôležité nezabúdať na etiku aj pri slobode prejavu. Úlohy prekladateľka sa skvelo zhostil Henrich Krejča. „Sme tak trochu poloblázni,“ povedal nám a priznal, že sa vo svojej práci cíti aj ako psychológ. Potešil nás príchod dokumentárneho fotografa a redaktora časopisu Týždeň Andreja Bána. Poskytol nám cenné informáciu ohľadom fotografovania. Prostredníctvom premietacieho plátna nás pozdravil i prezident SR Andrej Kiska. Rozhodne zaujímavým hosťom bol aj vojak Martin Farkaš, ktorý ako jediný prežil haváriu lietadla. Počas rozprávania

sa nám snažil priblížiť situáciu a pocity vojakov na misiách. Prácu vojaka berie ako poslanie. „Malo to zmysel. Mnoho detí nevedelo čítať, písať, osemročné deti boli na vozíčku, pretože nemali nohy,“ priblížil situáciu v Afganistane, kde sú bieda, chudoba a útoky každodenným životom. Bolo veľmi príjemné počuť chválu aj od odborníkov a vedieť, že naša snaha nevyšla nadarmo. Z rád sme sa poučili, slová porotcov nás motivovali ďalej písať. Domov sme odchádzali spokojní a s pokorou. Stále je čo zlepšovať.

K. Blašková, Z. Miháliková  
foto: (jm)

## U nás, opäť náš

Máme nesmiernu radosť! Ale poďme pekne od začiatku. 8. júna si to zástupcovia deviatich redakčných rád stredných zdravotníckych škôl namierili do mesta pod Trenčianskym hradom, kde sa konalo slávnostné vyhodnotenie XX. ročníka súťaže Žurnálový stetoskop. Organizátorom pod záštitou Trenčianskeho samosprávneho kraja a Asociácie stredných zdravotníckych škôl bola Stredná zdravotnícka škola v Trenčíne, ktorá zvíťazila v predchádzajúcom ročníku (pozn. táto súťaž sa koná každé dva roky a organizuje ju víťaz daného ročníka). Vyhodnotenie súťaže prebiehalo v priestoroch Posádkového klubu (ODA), kde celé dopoludnie vládla príjemná pracovná atmosféra. Rečnilo sa, diskutovalo o žurnalistike či publicistickej fotografii, zazneli slová chvály, povzbudení, pretože tvoriť a vydávať školský časopis, to chce odvahu, chuť a nadšenie písať. A, samozrejme, hodnotilo sa. Porota v zložení Juraj Fellegi (šéfredaktor televízneho spravodajstva RTVS), Dominika Kusá (redaktorka RTVS) a Radovan Stoklasa (fotoreportér TASR) posudzovala odbornú i grafickú stránku, celkovú štruktúru a kreativitu. Jubilejný Žurnálový stetoskop zostal doma, na trenčianskej zdravotke. Cellula získala 1. miesto (diplom). Druhé miesto získal Fonendoskop z Popradu, ktorý sa zároveň stáva aj organizátorom ďalšieho ročníka súťaže, a tretie Sova z Trnavy.

(rr), foto: z archívu školy.

*Z úspechu Celluly máme nesmiernu radosť. Za jej zrodom stojí skupinka nadšencov, ktorí touto cestou ďakujú všetkým jej prispievateľom i čitateľom.*

(rr)



Celluláci pozorne počúvajú rady Juraja Fellegiho.



Radovan Stoklasa ponúkol cenné rady aj v oblasti publicistickej fotografie.



Porotkyňa Dominika Kusá diskutuje so zástupcami redakčnej rady z Popradu.



## Prvenstvo v súťaži Sila slova

Už druhý rok Stredná odborná škola energetická organizuje celoslovenskú súťaž, do ktorej sa zapájajú školské časopisy z celého Slovenska. Na slávnostnom vyhodnotení v Trnave školský časopis Cellula vo svojej kategórii obstál výborne – umiestnil sa na prvom mieste.





## Nič nie je stratené, len oneskorené

*Tak znie jeho motto. Už na základnej škole ho bavila chémia, na strednej škole sa zdokonaľoval, až sa dostal na Farmaceutickú fakultu Univerzity Komenského v Bratislave. Pána profesora Piešťanského poznáme ako otvoreného a úprimného človeka, ktorý povie všetko, čo si myslí. Má rád čierny humor a kravaty, ktorých vlastní viac ako 40 kusov! Nie každý by naňho povedal, že je numizmatik – zmieta a leští staré mince. Dokonca by sa rád stal ľadovým medveďom. Na našej škole učí posledný rok a študentom radí: „Zostaňte takí, akí ste!“*

### Čo sa vám na tejto práci najviac páči a čo naopak nie?

Každá práca, ktorú budete vykonávať dlhodobejšie, bude monotónna, pretože sa do toho dostanete a nič vás neprekvapí. A možno je aj dobré, keď sa v živote dejú niektoré veci, ktoré sú jednorazové, spontánne, nečakané. Toto je u mňa taký najväčší problém, že tá práca je dosť monotónna, a preto aj učím na tejto škole. Je to také spostenie.

### Čiže vás to nebaví?

Pozrite sa, každá práca je dobrá aj zlá. Aj vy, keď budete pracovať, tak vás to aj bude baviť, aj nebude baviť. Najviac ma baví asi to, že dostávam celkom dobrý plat. To sa každý mesiac teším. Ale samozrejme aj to, že mám určité postavenie v spoločnosti, ktoré som si získal práve touto prácou. A práve to je taká motivácia pracovať ďalej. A čo ma najmenej baví? Niekedy je jej veľmi veľa a nestíhame. Dostávame sa do časového sklzu, pretože musíme urobiť veľa vecí v jednu chvíľu. Vtedy mám až také nepríjemné stavy. Som nervózný, podráždený.

### Keď ste chorý, uprednostňujete bylinky alebo lieky?

Ja som lekárnik. Lieky sú pre chorých, ja hľadám alternatívy. Takže lieky v žiadnom prípade nie. Radšej to nejako vyležím, otužujem sa. Ešte som sa sice úplne nerealizoval, ale mám nábeh na to byť ľadovým medveďom. Keď chodievam do Tatier, na Štrbskom plese je jedna reštaurácia, kde majú vonkajšie posedenie otvorené aj v zime a zvyknem tam sedávať len v krátkom tričku. Raz, keď išla okolo čašníčka s kávou a uvidela ma, skoro jej tá káva spadla.

### Áké vlastnosti by podľa vás mal mať farmaceut, farmaceutický laborant?

Len tie najlepšie. Mal by sa pripraviť, že to je namáhavá práca. Mal by mať pevné nervy a mal by dbať o svoju psychickú hygienu. Čo sa týka tých vlastností, mal by byť ústretový a nemal by byť chamtivý. Dnes už len málo ľudí v spoločnosti nie je chamtivých. Ja som chamtivý. Takže potom asi nie som dobrý farmaceut. Naozaj. Nebudem sa hrať, že robíme pre druhých, keď v prvom rade robíme pre seba.

### Aký bol váš najobľúbenejší predmet, ktorý ste vyučovali a aký najmenej obľúbený?

Najobľúbenejší bol asi ekonomika. Ekonomika a prevádzka lekárne, to učím dlhodobo. Terajší štvrtáci sú poslední. Je najobľúbenejší z toho dôvodu, že ja vlastne ani neviem, čo tam mám učiť. Ale nie, samozrejme, že viem, čo tam mám učiť, ale tá forma a osnovy sú veľmi nudné, a preto sa snažím tie hodiny viesť tak trochu inak, aby tam bolo hlavne to prepojenie s praxou. Najmenej mi sadol asi predmet organizácia zdravotníctva a právo. Aj do budúcnosti by som uvítal, keby tento predmet atrofoval, prípadne by bol úplne vylúčený.

### Pochádzate z mesta alebo z dediny?

Z mesta, ale radšej by som vyrastal na dedine. Je to tam také iné, mesta už mám dosť.

### Športujete?

Samozrejme, že športujem. Na tom si dávam záležať.

### Gaučing?

Ehm, nazvime to posteľová akrobacia. V tom som pomerne dobrý. Trúfol by som si aj na olympiádu.

### Je podľa vás zdravotníctvo rozvinuté dostatočne?

Na Slovensku určite nie. Zdravotníctvo

môžeme rozdeliť na špičkové a bežné. Je jasné, že špičkové nebudeme mať všade, ale snažme sa aspoň o to, aby sme tu mali to bežné.

### Čo by ste odporučili na prevenciu napríklad proti chrípke?

Stačí mať dobrú životosprávu, športovať, nezaťažovať psychiku, jednoducho viesť pokojný život, aj keď vieme, že v dnešnej dobe sa to nedá. Treba sa o to aspoň snažiť.

### Akú bylinku máte najradšej?

Mám rád šalviu, tá je celkom slušná. Aj keď mnohým nechutí. Ale nie, nepovedal som tak celkom pravdu, moja najobľúbenejšia je jednoznačne káva. Káva arabská. *Coffea arabica*.

### Obohatilo vás učenie na našej škole?

Určite. Jednak som si udržiaval všetky vedomosti, ale stretol som sa tu aj so super ľuďmi. Vy ste takisto super ľudia a dúfam, že takí aj zostanete.

### Čo vy a politika? Ste spokojní s tým, v akej spoločnosti žijete alebo by ste chceli žiť radšej o 50 rokov skôr?

Takto vám poviem, či bude zle alebo dobre, stále sa nájde niekto, kto sa bude sťažovať. Obdobie pred 50 rokmi poznám len z kníh a rozprávania. Žijeme v spoločnosti, ktorá sa riadi systémom. Buďme radi, že máme demokratický systém.

### Bolí ste aj na vojne?

Odvedený som bol, aj by som nastúpil na vojenskú službu, ale počas druhého ročníka na výške to zrušili. Aj som premýšľal, že by som pracoval v oblasti zdravotníctva v armáde, ale nakoniec som z toho upustil. Ďakujeme za rozhovor.

Kristína Fáriková, II. FL, foto: II. FL (na foto zľava M. Kollárik, J. Kaňa, J. Filo z II. FL, prof. Piešťanský)

# Spája ich láska

## k slovu



Na foto (zľava) Alexandra Rýdza, Dominika Kákošová, Monika Zemanovičová.

*Dominika Kákošová, Monika Zemanovičová a Alexandra Rýdza sú žiačkami štvrtého ročníka. Jedna študuje odbor farmaceutický laborant, druhá zdravotnícky asistent a tretia zdravotnícky laborant. Všetky majú blízky vzťah k umeleckému slovu. Kým Dominika od prvého ročníka úspešne reprezentuje školu v recitačných súťažiach, Monika a Alexandra svojimi literárnymi prácami bodujú v literárnych súťažiach. Ponúkame rozhovor s Dominikou a Monikou o láske k slovu.*

# Recituje rada... aj na pohreboch

**Dominika, kedy si začala recitovať?**  
Začala som v škôlke približne 5-6 rokov.

**Kto ťa k tomu priviedol?**

Vždy som mala blízko k umeleckému slovu, v škole som rada nahlas čítala a tiež rozprávala.

**Mala si recitačný vzor? Kto ti pomáhal?**

Ani nie. Celú základnú školu mi pomáhala slovenčinárka, ktorá sa venovala divadlu odborne. Dala mi základy a potom už sama.

**Čo na to rodičia a rodina?**

Bolí na mňa pyšní. Chodili ma podporovať. Sú tam korene, môjho ocina bratranec je režisérom v Bratislave a jeho otec bol riaditeľom v SND 1970-1987.

**Aké boli tvoje úspechy?**

Pre mňa bola každá súťaž úspechom, pretože som si z nej vždy odniesla nové skúsenosti. Ale najväčší úspech bol postup na celoslovenskú súťaž Hviezdoslavov Kubín v Dolnom Kubíne spolu s dvojdiňovou prehliadkou.

**Aké si mala pocity, keď si sa náhodou neumiestnila?**

Stalo sa mi to iba raz, a to prednávom na krajskej recitačnej súťaži Štúrov Uhrovec 2016.

**Kto patrí medzi tvojich obľúbených autorov?**

Medzi mojich obľúbených autorov patrí Veronika Šikulová. Podáva príbehy zo svojho detstva a života tak, ako sa to stalo, nič neprikrášľuje. Je mi blízka tou pravdovravnosťou a je šibalská a drzá. So svetových autorov ma oslovil J. D. Salinger a jeho kniha KTO CHYTÁ V ŽITE. Daroval mi ju jeden z porotcov na Hviezdoslavovom Kubíne spolu s kvetmi. Milujem ten príbeh a niekedy sa s ním stotožňujem.

**Recituješ radšej prózu alebo poéziu? Prečo?**

Radšej prózu a to asi preto, že sa tam viem lepšie prejavíť. Viac ma baví rozprávať príbehy, lebo poézia je náročnejšia na pochopenie aj prednes, ale napriek tomu sa jej nebránim.

**Aj vďaka recitovaniu si sa dostala k brigáde. Recituješ na pohreboch. Ako si sa k nej dostala? Aké to je recitovať tam, kde všetci trúchlia? Vedela by**

**si si predstaviť, že by si sa tým živila?**

Recitujem na občianskych pohreboch. Oslovila ma pani profesorka Mráziková. Jej známa je rétorica a potrebovali novú recitátorku, tak sa ma spýtali a súhlasila som ihneď. Našla som si v tom záľubu, pretože som pochopila, že to nie je len smutná záležitosť, ale je v tom aj iný zmysel a odkaz. Pozerám sa na to z iného uhľa pohľadu - odpreádzam aj cudzieho človeka na jeho poslednej ceste. Recitovanie ma baví a som rada, že som dostala túto príležitosť, i keď pre niekoho to môže byť morbidne. Keby som vlastnila pohrebnú službu, tak by som v tom pokračovala určite naďalej.

**Ako si vyberáš básne?**

Vyberám ich na základe toho, čo sa o tom človeku dozviem prostredníctvom pohrebnej služby. A podľa toho vyberám básne pre zosnulých.

**Keď si recitovala na prvom pohrebe, aké si mala z toho pocity?**

Bola som rozľútená, ale teraz to už zvládam, i keď niekedy čítam aj listy na rozlúčku, a vtedy ako keby sa to dotýkalo i mňa.

# Šťastné konce ma nebavia



*Najväčší úspech v literárnych súťažiach jej priniesla práca s názvom Nina. 1. miesto v literárnej súťaži stredných škôl Zlínskeho a Trenčianskeho kraja. Predstavujeme Moniku Zemano-  
vičovou a jej Ninu.*

**Ako si reagovala, keď si zistila, že tvoja Nina je prvá?**  
Absolútne som to nečakala. Pozvali nás tam na vyhodnotenie, ale všetko držali v takej tajnosti, že sme nevedeli, že vlastne pozvali už len tých, čo sa umiestnili. Potom som už len čakala, keď čítali víťazov od piateho miesta po prvé. Keď už boli pri druhom mieste, a moje meno stále nič, tak mi myslou prebehlo, že potom budú isto čítať už len nejaké ceny útechy a tam určite budem.

**Čím si podľa teba zaujala hodnotiacu porotu?**

Asi tým, že to bolo niečo aktuálne, ale trošku inak podané a s takým nečakaným záverom. Do toho trochu nevysvetliteľného a osudového.

**Nina je príbehom zo súčasnosti. Môžeš našim čitateľom ocenenú prácu trochu priblížiť?**

Áno, Nina je príbehom zo súčasnosti. Je to príbeh o mladom, 18-ročnom dievčati Rebeke, ktoré po jednom náhodnom stretnutí na diskotéke otehotnie. Rebecka sa nechala neznámym Patrikom nahovoriť a on sa jej viac neozval. Rozhodla sa pre potrat, keďže nemala odvahu Patrika vyhľadať a tiež si nebola istá jeho reakciou. Zároveň sa nechcela celý život pozerať do očí dieťaťu, ktorého otec jej ublížil a vlastne ho ani nepoznala. Noc pred plánovaným zákrokom sa jej sníval sen,

ktorý bol až veľmi živý a zanechal v nej zvláštne pocity. Napriek tomu sa rozhodla, že na zákrok predsa len ide. Dostane sa však len pred dvere ordinácie, pretože zvláštnou hrou osudu si prečíta v novinách niečo, čo ju utvrdí v tom, že ona nie je tá, čo rozhoduje. A sladký záver, kde ju jej neznámy princ vyhľadá s kyticou ruží? Nie, ženská sila. Veď čítajte.

**Čo ťa inšpirovalo?**

Inšpirovali ma knihy, ktoré som prečítala. Vždy ma najviac zaujmú tie, kde sa deje niečo podobné. A tiež filmy a realita. Dnes to, žiaľ, nie je nič nevidané.

**Takže Nina nie je hlavnou hrdinkou...**

Nie, nie je. Aj keď dá sa povedať, že sa to „točí“ okolo nej. Dlhoo som premýšľala nad názvom textu, ako aj nad menom malej. Keď som ho konečne vymyslela, zapáčilo sa mi, ako dobre to znie len tak - osamote.

**Čo by si urobila na mieste hlavnej hrdinky ty?**

Jednoznačne by som konala rovnako, s tým rozdielom, že by som o interrupcii ani neuvažovala. Milujem deti.

**Písaniu si sa venovala aj na základnej škole? Ako si sa k nemu dostala?**

Ja vlastne neviem, ono sa to skôr dostalo ku mne. Už na základnej ma bavilo písať slohy, tu na strednej aj ostatným, na stole som mala vždy takú „podateľňu“. A v detstve som si vždy vymýšľala z hlavy rozprávky, ktoré som rozprávala sesterniciam. Jednu, ktorá to bude čítať, pozdravujem.



**Spomenieš si na svoj prvý príbeh?**

Bola to rozprávka, ktorá ale nedostala písanú podobu, iba som ju vždy hovorila, nazvala som si ju Princezná opíc. Mala som asi 9. Prvé, čo sa zúčastnilo súťaže na strednej a hneď uspelo, bolo: Ako z románu.

**Tento rok si tiež súťažila, ale tvoja práca neuspela. Čo si myslíš, prečo?**

Bolo to niečo iné, iné časové obdobie, čo nezaujme každého. A myslím, že najviac pre te, že ja sama som s tou prácou nebola spokojná a bolo to z nej cítiť. Bola to taká z núdze cnosť, nedala som do toho tak veľa, aby to bolo dobré.

**Aké máš autorské plány?**

Priznám sa, že už dlho uvažujem nad tým, ako by vyzeralo moje meno na obale knižky. Už sa len do toho pustiť, keď si tým budem úplne istá. Možno Nina je prvý krok... Ja vždy vravím, že každý dokáže to, čo sám chce, tak prečo nie?

**Si maturantka v odbore zdravotnícky asistent. Prečo si si vybrala tento odbor?**

Vždy som mala rada ľudí, prácu a kontakt s nimi. V detstve som chcela byť lekárkou, ale potom som sa stala realistkou. Ale nie, na začiatku to bola túžba vedieť pomáhať druhým, naučiť sa všetky tie zdravotnícke veci, pichať injekcie a poznať liečby. Potom, keď sme začali chodiť na prax, som mala hneď jasný cieľ, a tým je stáť pri narodení dieťatka. Toho sa držím doteraz.

**Aké plány máš po strednej?**

Žeby spisovateľka? Ale v prvom rade idem na vysokú školu, odbor pôrodná asistencija, v tom mám jasno už viac ako 3 roky. Asi aj preto ma držia tie motívy a námety s tehotenstvami.

Dievčatá, ďakujeme za rozhovor. Keďže ste štvrtáčky, prajeme úspešnú maturitu a nech sa vám darí.

Fidorka, foto: z archívu M. Z., (mm)

(pozn. red. V rubrike Študentská mozaika si môžete Monikinu úspešnú literárnu prácu prečítať.)

**VIZITKA****Ako je tvoje životné motto?**

Tvoj deň je vždy iba taký, aký si ho urobíš, preto neexistuje zlý deň, iba zlý pohľad naň.

**Ako relaxuješ? Čo čítaš?**

Nevydržím dlho sedieť, a preto najlepšie relaxujem aktívne. Cvičením, jazdou na koni, prechádzkami so psom. Čítavam vždy večer pred spaním, pokojne do pol 2 v noci. Inak čítam všetko, najradšej mám typické ženské knihy, aj keď ma na nich nebaví, že sa dajú predvídať šťastné konce. Nečítam detektívky a najviac ma oslovujú knihy písané denníkovou formou. Moja najobľúbenejšia je séria kníh Džinsový denník od Zuzky Šulajovej, odporúčam.

**Viem, že okrem kníh máš aj iné koničky...**

Ku koňom som mala blízko od malička, prvú fotku na koni mám z obdobia, keď som mala asi tri roky. V desiatich som začala aktívne jazdiť a jazdím doteraz, s jednou prestávkou, asi pol ročnou, a druhou, keď som spadla z koňa tak vážnejšie, vtedy som mala pauzu. Ale neodradilo ma to, skúsenosti jazdca sa vraj merajú počtom jeho pádov, u mňa ich bolo asi 6. Mám rada kone, a preto mám

rada aj jazdenie. Je to úžasný pocit, keď nemyslíte na nič, iba si tak užívate ten čas a to obrovské zviera čaká, aký pokyn mu dáte a či už teraz je tá vhodná chvíľa na radostné behanie. Popri jazdení som sa v minulosti štyri roky venovala karate, momentálne už tretí rok cvičím fitness, pre mňa najlepší relax. Vaše telo dokáže veľké veci, keď mu to dovolíte. Mám doma i psika, volá sa Beka, je to nemecký boxer. Také slintajúce potešenie.



# Otestovali sme ich

Na testovanie z učiva, ktoré preberáme, sme my žiaci zvyknutí. Stačí dávať pozor, čosi sa naučiť, dobrá známka je zaručená. Ale čo tak otestovať spolužiakov z toho, ako poznajú svoju triednu. Zašli sme teda za druhákmi ZL-ákmi. Tu je výsledok.

**Čo nemá rada vaša triedna?**

Klamstvá a ohováranie. Paradoxne nemá rada Vianoce, lebo sú podľa nej plné pretváranky a neúprimnosti.

**Koľko má detí?**

Jedno dieťa – syn Boris. Je ôsmak.

**Ktorú farbu zbožňuje?**

Fúha, ťažká otázka. Asi modrú a červenú...

**Prečo má rada histológiu? (pozn. red. Erika Šedová učí v odbore ZL histológiu?)**

Je fascinujúca.

**Ako trávi najradšej voľný čas?**

Vo fitku. ☺

**Čo máte radi na triednej?**

Úprimnosť, zmysel pre humor, názory na život, ohotu, schopnosť riešiť problémy.

**Čo alebo koho má vaša triedna najradšej?**

Nás. To je jasné!!!

**Čo ju dokáže rozplakať a čo zase rozosmiať?**

Rozplakať ju dokáže smutná udalosť v rodine a rozosmiať? Hmm, nevieme, ale rada sa smeje.

**A čo na to triedna Erika?**

Myslím, že moje deti ma dobre poznajú. Len škoda, že to fitko už nie je reálne.

(rr), foto: archív II. ZL



lieči

# Ked' chlad

*Termoterapia je metóda fyzikálnej terapie, pri ktorej na telo pôsobia tepelné podnety. Podľa použitej teploty rozoznávame pozitívnu (teplo do organizmu privádzame) a negatívnu (teplo z tela odoberáme) termoterapiu. Kryoterapia využíva procedúry negatívnej termoterapie s teplotou 0°C a menej, pri ktorých sa z organizmu odoberá tepelná energia. Pýtate sa, ako taká procedúra prebieha a aké sú jej účinky? Odpoveď ponúka nasledujúci príspevok.*

Kryoterapiu zaraďujeme do negatívnej termoterapie (liečba chladom). Celková kryoterapia zahŕňa dve základné fázy. Prvou je pobyt v komore s optimálnou liečebno-rehabilitačnou teplotou v rozmedzí od -120°C do -180°C počas dvoch až troch minút. Druhá, približne pätnásťminútová etapa, spočíva vo fyzickej záťaži, napríklad v pohybovej aktivite na stacionárnych bicykloch, bežiacich pásoch a podobne. Dávkovanie a presný postup pri aplikácii predpisuje lekár na základe individuálneho posúdenia zdravotného stavu a reakcie na chladové podnety.

## ÚČINKY KRYOTERAPIE

**Aktívne periférne prekrvenie tela**, ktoré zlepšuje metabolizmus tkanív a zrýchľuje vyplavovanie jeho produktov, rýchlejšie hojenie zranení a odstraňovanie pozostatkov zápalu.

**Pôsobenie na psychiku** - hladina úzkosti a dráždivosti výrazne klesá, zlepšuje sa rozhodovací proces, pohybová a vizuálna koordinácia, zlepšuje sa presnosť práce a emocionálna kontrola. Zlepšuje sa efektivita, vytrvalosť a odolnosť centrálného nervového systému voči únave a záťaži, zlepšuje sa presnosť myslenia a orientácie v priestore.

Zvyšuje sa odolnosť imunitného systému - zvyšuje sa počet T lymfocytov.

### Liečebno - rehabilitačný efekt

Reakciou na chlad, teda pôsobením hormón-

## NA ČO JE KRYOTERAPIA DOBRÁ?

- **KĽBOVÉ OCHORENIA**  
Reuma, dna, artritída a artróza, osteoporóza, lokálna kryoterapia
- **OPUCHY**  
Poúrazové stavy, hematómy, opuchy
- **ENERGIA**  
Vyrovnanie tlaku, zvýšenie dobrého cholesterolu
- **IMUNITA**  
Obrannosť, prekysličené, chronické ochorenia dýchacích ciest
- **MIGRÉNA**  
Zlepšenie nálady, depresie, skleróza multiplex\*
- **VRÁSKY**  
Omladzujúci efekt, vypnutie pokožky
- **CHRBTICA**  
Bolesti chrbtice a svalov, zvýšenie pohyblivosti
- **VÝKONNOSŤ**  
Potencia, kondícia, regenerácia pre športovcov
- **MENOPAUAZA**  
Zlepšenie nálady, detoxikácia
- **CELULITÍDA**  
Dermatitída, ekzémy, psoriáza



nov, znížením vodivosti nervov a svalovým uvoľnením, dochádza k výraznému zníženiu subjektívneho pocitu bolesti, čo predstavuje pozitívum najmä pri liečbe postihnutí pohybového aparátu, reumatických ochorení i zápalových ochorení kĺbov, ako aj pri korekcii poúrazových stavov.

#### Regeneračno – rekondičný efekt

Vylučovanie hormónov, najmä testosterónu, v priebehu kryoterapie má priamy vplyv na rast svalovej hmoty a na zvýšenie výkonnosti pri silovom a vytrvalostnom tréningu. Pôsobenie nízkych teplôt zároveň urýchľuje liečbu mäkkého tkaniva a kĺbov po úrazoch, eliminuje krvácanie, obmedzuje riziko pretrénovania a podporuje svalovú relaxáciu i celkovú biologickú regeneráciu. Vplýva aj na zvýšenie potencie a úpravu rôznych

druhov sexuálnych dysfunkcií.

#### Preventívny a kozmetický efekt

Kryoterapia pôsobí pozitívne na imunitný systém, posilňuje tak obranyschopnosť organizmu. Vytlačením tuky z buniek pri ich stiahnutí chladom a ich nasledujúcim prekrvení sa dosahujú úspechy aj pri úpravách celulitidy. Všeobecne možno konštatovať, že pobyt v extrémne nízkych teplotách omladzuje, osviežuje a zlepšuje náladu.

**ODPORÚČA SA** pri chronických zápalových ochoreniach kĺbov a chrbtice, degeneratívnych kĺbových ochoreniach, bolestivých chrbticových syndrómom, stavoch po úrazoch a operáciách, migréne, tinnituse (zvonenie a pískanie v ušiach) a celulitide.

#### KTO JU NEMŮŽE ABSOLVOVAŤ?

Ľudia s poruchami srdcového rytmu, so zlyhávaním srdca, s poruchami periférneho prekrvenia, poruchami citlivosti a alergiou na chlad.

#### POVINNÁ VÝBAVA DO KRYOKOMORY

Všetko vedieť zabezpečiť v danom zariadení, ale určite budete potrebovať teplé ponožky, kraťasy a tielko.

#### KEDY SA DOSTAVÍ ÚČINOK?

Odborníci odporúčajú absolvovať kryokomoru aspoň 10-krát.

text: Zuzana Miháliková, II. MAS

foto: IV. MAS, Nikola Kvaková

# Vyskúšali sme na vlastnej koži



*Predstava, že sa dobrovoľne nechám zatvoriť do komory s teplotou vzduchu hlboko pod nulou a len v spodnej bielizni, s rúškom na tvári, rukavicami na rukách, bavlnenými ponožkami na nohách, bola naozaj divná. Vďaka triednej a exkurzii v Kryowelli sa jedného dňa zrealizovala.*

Po odbornej inštrukcii sporo odetá a so strachom v očiach vchádzam do komory. Najprv vstupujem do predsiene s teplotou – 50 stupňov, tam zotrviem 30 sekúnd. „To sa ešte dá,“ pomyslím si. Spoza skla prichádza pokyn od inštruktorky. Mám ísť ďalej. Otváram dvere a pomaly vchádzam do krajiny večného, ale liečivého mrazu – kryokomory. Všade hmla, chlad, ale dá sa to vydržať. Asi ma zohrieva pocit, že robím niečo dobré pre svoje telo. Ale už po prvej minúte sa teším do tepla. Druhá minúta ubehla rýchlo a ja vychádzam von. Moja koža je červená, prekrvená, chlpy na tele zježnené a ja cítim neskutočný príval energie, akosi ľahšie sa mi dýcha. Som hrdá na to, že som to zvládla. Vlastne... Zrazu mám chuť si to ešte niekedy zopakovať. Ešte si zacvičím, aby som sa zohriala, a vypijem iontový nápoj, ktorý mi ponúkne inštruktorka. Výrazný pozitívny efekt po prvej návšteve necítim, ale keby som ich absolvovala minimálne desaťkrát, určite sa dostaví.

text a foto: kolektív IV. MAS



Náš telocvikár Juraj Líška (vľavo) vo veku maturationa. Športovca v sebe nezaprie. Ale prečo sa opiera o tú bránku?

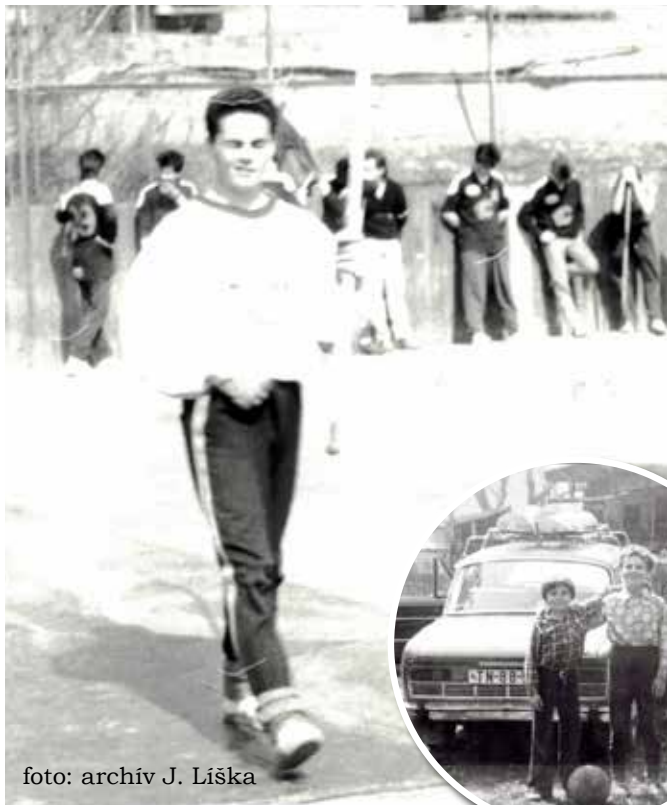


foto: archív J. Líška



## Sociálne siete pred barákom alebo detstvo nášho telocvikára Juraja Líšku

Mame a tatovi som sa narodil 29. mája 1969 v trenčianskej nemocnici. Vždy som bol aktívne dieťa, ako dojča aj v noci, čo mi mama doteraz vyčíta - veľmi sa pri mne nevyspala. Od malička ma to ťahalo k športu, každú voľnú chvíľu som sa naháňal s kamarátmi na ihrisku pred domom: hrávali sme futbal, hokejbal, basketbal, tenis, stolný tenis. V zime (v tých časoch ešte v zime mrzlo) sme natiahli hadice z hydrantov, poliali sme si ihrisko, dnes by nás za to zavreli, a mali sme perfektnú ľadovú plochu na naše „medzinárodné“ hokejové turnaje. Vyrastal som na Sihoti a počas môjho detstva bol hádam každý druhý chalan z tejto štvrte hokejista. Pri tých turnajoch sme si zostavili družstvá a spravili sme si svoje „malé“ Majstrovstvá sveta. Ja som bol vždy v družstve „Tre Kronor“, čiže Švédska - veľmi sme ich obdivovali a ich kombináčnaya hra sa nám páčila. Pre čitateľa by som chcel podotknúť, že tieto športy sme ozaj fyzicky vykonávali. Nie, nehrali sme ich na počítačoch, notebookoch alebo mobiloch, o týchto zariadeniach sme my v detstve ani nechýrovali (počítač sme

videli akurát vo filme, napr. Jáchyme, hoď ho do stroje!). Je mi veľmi ľúto, že súčasná generácia mladých ľudí prichádza o super zážitky spreď baráku. My sme mali Facebook vonku: mali sme tam veľa priateľov (aj sme ich osobne poznali), vedeli sme, kto je ako starý, kto je s kým a kto je single, kto chodí kam na školu, kto je super chalan alebo super dievča a s kým sa neoplatí ani slovkó prehodit... Šport ma sprevádzal celým životom. Od 5. do 8. ročníka som chodil do hokejovej triedy, potom som ešte výkonnostne hrával 2 roky na strednej škole. Na strednú som chodil na trenčianske gymnázium, vtedy na Gymnázium J. A. Gagarina v Trenčíne. Aj tam som mal veľa priateľov a aj tam sme aktívne športovali. Na „Gympli“ sa pestovala super športová tradícia: robili sa turnaje medzi triedami v najznámejších športových hrách, ako minifutbal, basketbal alebo volejbal, a vo všetkých som moju triedu reprezentoval. A aby toho nebolo málo, tak som vyštudoval opäť športovo zameranú vysokú školu - Fakultu telesnej výchovy a športu University Karlovy v

Praze, odbor telesná výchova a rehabilitácia. Takže už ma nesprevádzal životom len šport, ale začala ma tiež sprevádzať fyzioterapia. Takže takto utiekla moja mladosť, prežili sme to aj bez počítačov, mobilov, facebookov, googlov, naháňali sme sa na životo nebezpečných železných trojposchodových preliezačkách (ktoré už pomaly zo sídlisk miznú) bez priameho dozoru dospeléj osoby. Rozbité kolena sa zahojili, rozbité hlavy nám v nemocnici zašili a stále sme tu a bez trvalých následkov. A v súčasnosti tiež športujem, ale to už asi viete.





# Chcel som byť historikom

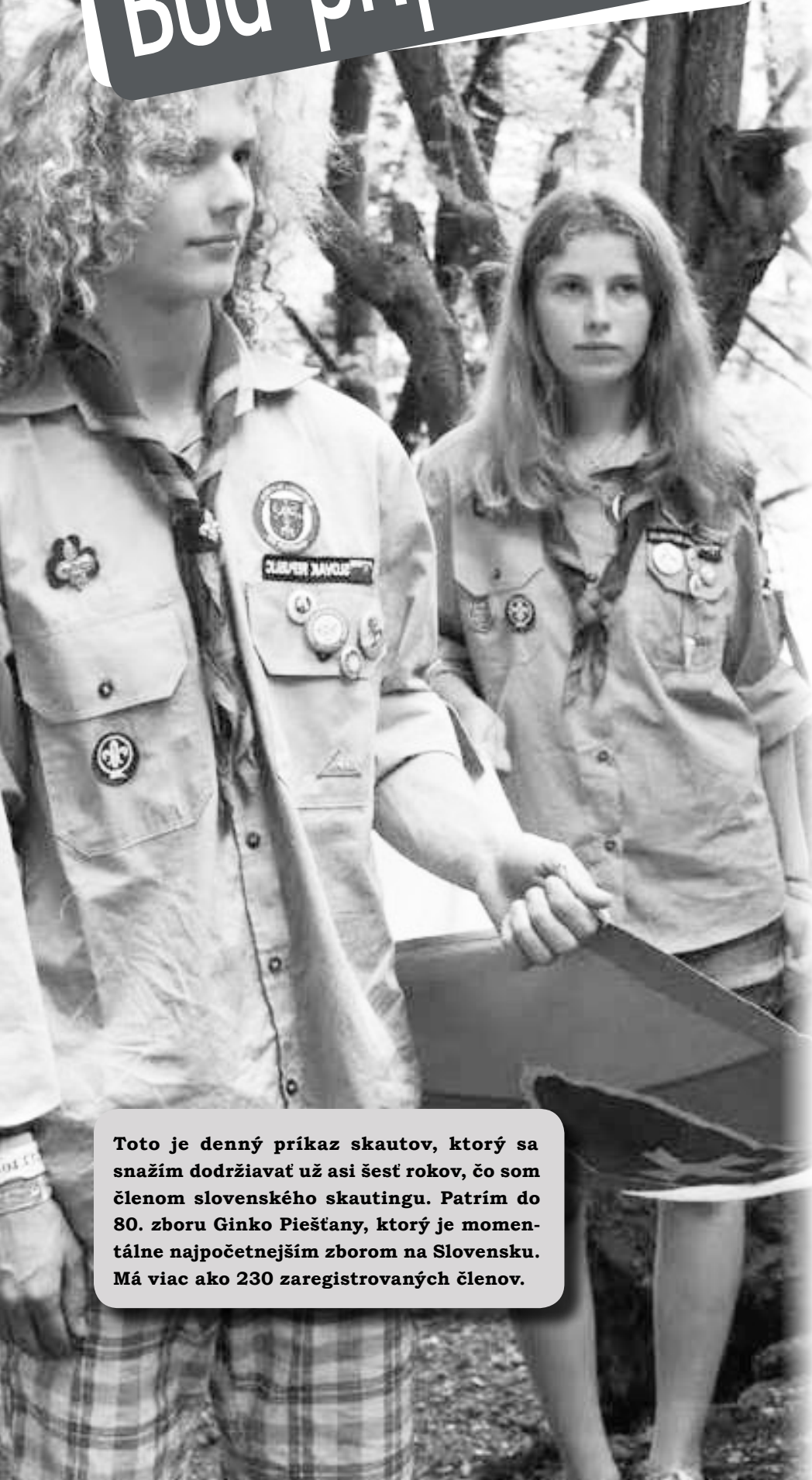


Volám sa Denis Filin a mojím koníčkom je druhá svetová vojna, konkrétne činnosť Reenacting a druhovojnový airsoft, o ktoré som sa začal zaujímať už na základnej škole. Skoro každý víkend som sledoval dokumenty a s nadšením počúval rozprávania svojho dedka, ktorý si ešte živo pamätá, ako nad ním lietali ruské „šijací stroje“. Oveľa väčšie nadšenie som prejavil v 9. triede, keď sme na dejepise brali práve túto tému. Odvtedy bolo mojím snom byť historikom. Na strednej som začal byť i nadšeným čitateľom a knihomoľom. Za tie necelé štyri roky v mojej knižnici pribudlo asi 70 kníh s tematikou 2. svetovej vojny. To mi však nestačilo! Vedel som, že existuje partia nadšencov, ktorí hrajú airsoft v uniformách armád z vojny. Uniforma by ma však vyšla minimálne na 300 eur, a tak som sa rozhodol, že budem partizán! Moja prvá akcia sa konala pri Trnave začiatkom roku 2014. Na konci roka som ich mal na konte už sedem a do dnešného dňa som sa priblížil k číslu dvadsať. Dnes robím aj Reenacting, pri ktorom máte naozajstnú zbraň nazývanú expanz (hlaveň je zatavená kolíkom) a simulujete boj pred očami divákov. Rana a hluk sú totožné, ba dokonca aj väčšie ako pri reálnom náboji. Rok 2015 pre mňa znamenal veľký posun v mojom hobby, lebo som sa zúčastnil oslavy pamiatky SNP v Partizánskom, na Jankovom Vršku pri Uhrovci a ako divák – partizán aj na Tankových dňoch Laugaricio. A čo mi to dáva? Pocit, že to, čo robím, ma naplňa. Teším sa z každej dobrej akcie pre ľudí, ktorí s nadšením sledujú ten „skutočný“ boj medzi armádami Spojencov a Nemcov. Preto chcem odkázať všetkým mladým ľuďom: robte to, čo vás skutočne baví.

Keď robím, čo ma skutočne baví, všetko má zrazu zmysel.

foto a text: Denis Filin, IV. FL

# Buď pripravený!



**Toto je denný príkaz skautov, ktorý sa snažím dodržiavať už asi šesť rokov, čo som členom slovenského skautingu. Patrím do 80. zboru Ginko Piešťany, ktorý je momentálne najpočetnejším zborom na Slovensku. Má viac ako 230 zaregistrovaných členov.**

## JEDNO Z NAJLEPŠÍCH ROZHODNUTÍ

Ku skautingu som sa dostal už ako 11-ročný vďaka jednému kamarátovi, ktorý ma raz zobral na jedno ich stretnutie, ktoré volali družinovka. Bolo to pre mňa doteraz jedno z najlepších rozhodnutí. Teraz na družinovky chodím pravidelne každý týždeň, nie však už ako člen, ale ako radca. Mám vlastnú družinu, ktorú vediem. Mojou úlohou je vymýšľať program na družinovky, pomáhať chalanom v určitých skautských úlohách a skúškach a starať sa o celkové fungovanie družiny.

## OMYLY A BOBRÍCI

Okrem iného by som vás rád vyviedol z omylov o skautingu. Minule sa ma jedna spolužiačka spýtala: „Skauti, to sú tie malé deti, čo chodia po meste a rozdávať ľuďom sušienky?“ Áno, niektorí mali skauti a skautky naozaj chodia do ulíc a rozdávať sušienky, no len v Amerike. Tam si túto dobrovoľnícku činnosť tak obľúbili, že z nej spravili národný šport. Veľmi mylné informácie majú ľudia tiež o skautských bobríkoch. Najznámejšie sú asi bobríky mlčania alebo hladu. Tieto sa v skautingu naozaj plnia, ale sú len doplnkovou aktivitou, napríklad počas letného tábora alebo nejakej inej akcie. Oficiálne sa plnia výzvy a odborky. Tie sú už viac zamerané na konkrétnu činnosť. Na rozdiel od bobríkov by sa mali plniť až po zložení skautského sľubu.

## TRI ORLIE PERÁ

Jednou z ukázkových výziev je výzva Tri orlie perá. Smie sa plniť iba v skautskom tábore a môžu ju prijať len ľudia starší ako 15 rokov. Na dosiahnutie tejto výzvy musíte splniť 3 nasledujúce úlohy: 24-hodinové mlčanie - nesmiete vydať žiaden hrdelný zvuk (smiech, krik a pod.), 24 hodín hlad - smiete piť len čistú vodu, 24 hodín samota - na celý jeden deň musíte opustiť tábor, odísť na nejaké vzdialené miesto, najlepšie na také, z

ktorého je vidieť tábor, a prečkať tento deň bez toho, aby vás videl akýkoľvek človek. Mne osobne sa túto výzvu podarilo splniť. Potom sú tu odborky. Tie sú viac zamerané na nejakú konkrétnu oblasť skúseností. Väčšina z nich je rozdelená na zelený a červený stupeň podľa náročnosti. Dobrým príkladom je odborka prvej pomoci. Zelený stupeň zahŕňa základné znalosti z prvej pomoci, ako je napríklad ošetrovanie menších či väčších poranení, stabilizovaná a protišoková poloha či obsah lekárničky. Červený stupeň vyžaduje napríklad 33-hodinový kurz prvej pomoci. Za splnenie výzvy či odborky dostanete nášivku, ktorú si môžete prísť na skautskú košeľu.

## TÁBOR A SĽUB

Neodmysliteľnou súčasťou skautingu je, samozrejme, skautský letný tábor. Organizuje sa prvý mesiac letných prázdnin a trvá dva týždne. Na skautskom tábore nesmú chýbať 3 veci: skladanie skautského sľubu, táboráky a nočné prepady. Skautský sľub môžete zložiť až vtedy, keď splníte nováčikovskú skúšku. Tá zahŕňa základné skautské znalosti, ako je na-

príklad skautská prax, prvá pomoc či história skautingu. Podmienky a nároky na plnenie tejto skúšky má každý zbor individuálne. Sľubujeme pri tzv. sľubovom táboráku za prítomnosti všetkých účastníkov tábora a slovenskej vlajky. Táboráky sú časté, ide o posedenia pri veľmi veľkom ohni, pri ktorých sa hrá na gitare a spieva až do rána. Niekedy sa ešte pred začatím zábavy slávnostne odovzdávajú za dosiahnuté výzvy, odborky a iné úspechy.

## TVRDÉ PREPADOVKY

A nakoniec prepady. Každú noc strážia táborisko vopred zvolené skupinky, ktoré majú povinnosť strážiť tábor pred „prepadlíkmi“ a v prípade prepadu vyhlásiť poplach. Prepady prebiehajú nasledovne: skupinka skautov z nejakého zboru sa dohodne, že v tábore prepadne iný zbor. Každú akciu treba vopred skonzultovať s vodcom tábora. Skupinka „prepadlíkov“ má za úlohu od polnoci do šiestej rána ukradnúť predmet (najčastejšie vlajku), ktorý je v strede táborového kruhu, podľa možnosti čo najnenápadnejšie. Keď sa útočníci prezradia, celý tábor ich začne

chytať a snažia sa ich prevrátiť „na lopatky“. Chyťanie v každom zbere prebieha inak. V niektorých stačí, ak sa „prepadlíka“ dotknete, v iných zboroch zas platí opačný extrém – kým sa nevzdá.

## ZOPÁR SLOV NA ZÁVER

Nakoniec by som všetko stručne zhrnul. Skauting funguje vďaka kope skvelých ľudí, ktorí spolu tvoria jednu veľkú rodinu. Niet divu, že sa skauti medzi sebou zdravia ako bratia a sestry. Ako povedal jeden z našich bývalých vodcov: „Skauting nie je záľuba, skauting je diagnóza. Ak vás raz chytí, už vás nepustí“. A týmito slovami by som asi aj ukončil tento článok. Zdar!

Martin Kučera, Zuzana Miháliková,  
II. MAS

foto: z archívu M. Kučeru

Ešte otázka na telo od našej šéfredaktorky Zuzky: „Tvojim hlavným znakom sú vlasy, dal by si si ich kvôli skautingu ostrihať?“ „Nikdy!“ znela Martino-va odpoveď.

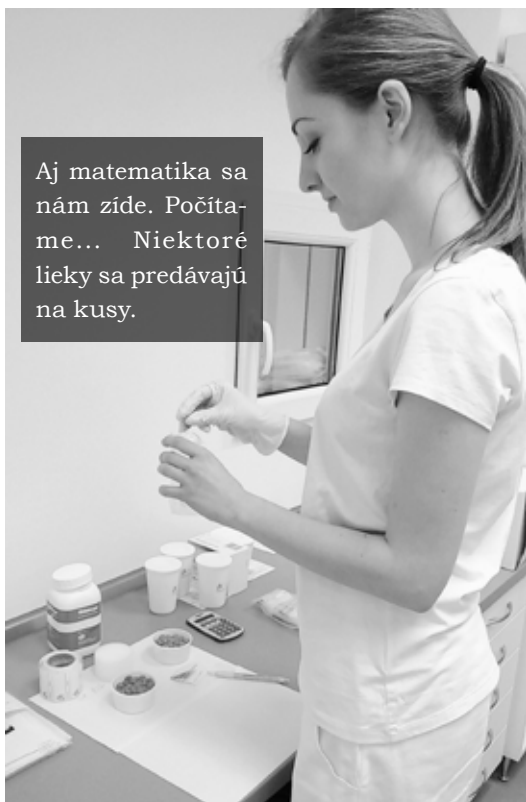


# PRAXUJEME

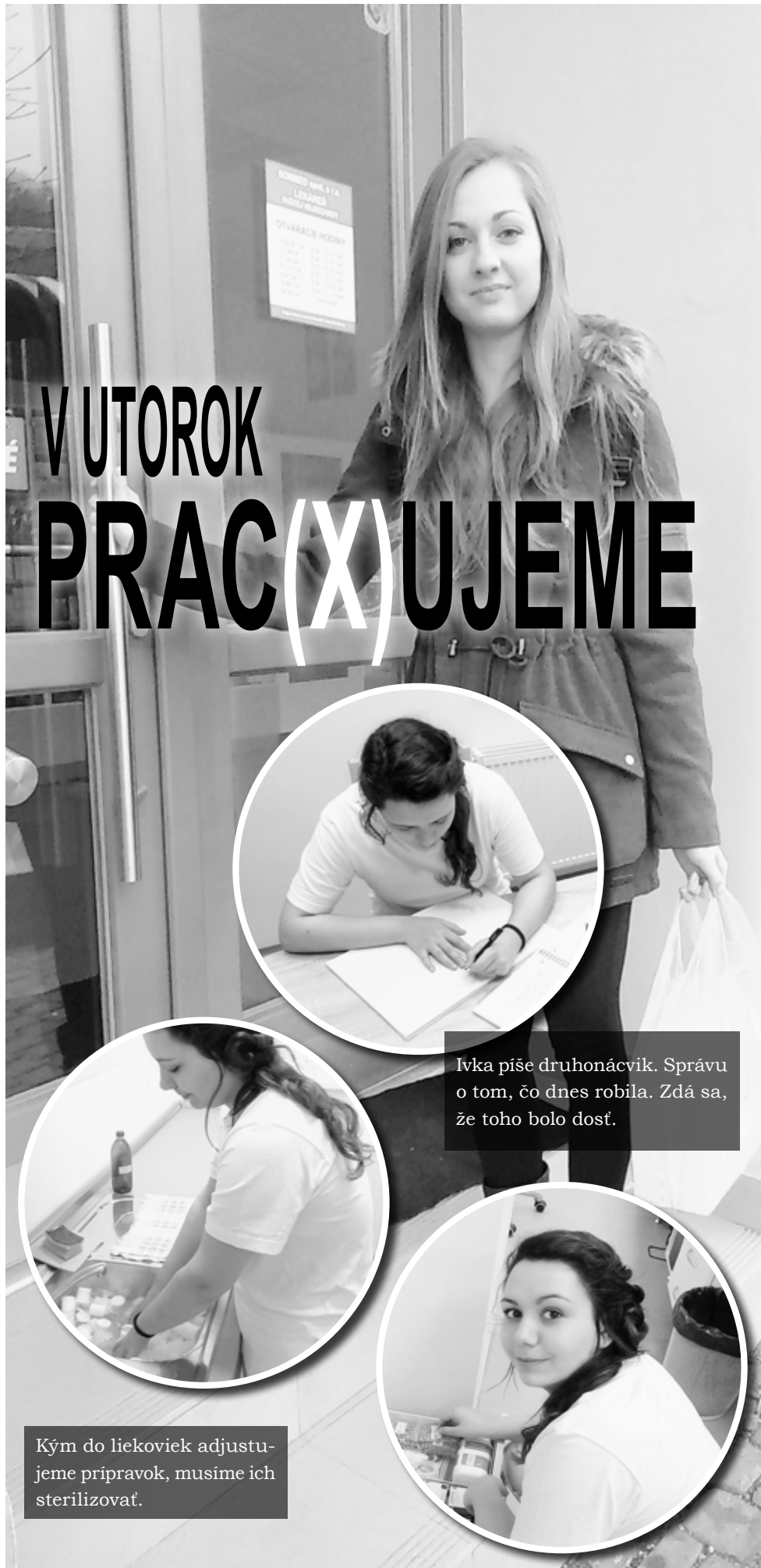
*Každý utorok vymeníme na štyri hodiny školské lavice za taru. Cítíme sa ako skutoční zamestnanci lekárne - laboranti. Pripravujeme kapsuly, čapíky a IPL prípravky. (pozn. red. individuálne pripravované lieky). Tentokrát na praxi s Nikolou Kvakovou a Ivanou Petrášovou z III. FL.*



Nika mieša eukalyptovú masť do nosa. Niekomu sa bude voľne dýchať.



Aj matematika sa nám zíde. Počítame... Niektoré lieky sa predávajú na kusy.



# V UTOROK PRAC(X)UJEME

Ivka píše druhonácvik. Správu o tom, čo dnes robila. Zdá sa, že toho bolo dosť.

Kým do liekoviek adjustujeme pripravok, musíme ich sterilizovať.



# Na praxi je fajn

Najlepšie sa mi pracuje na internom, je tam pohoda a príjemne sa pracuje s pacientmi. Raz som šiel na vyšetrenie s pacientom na geriatrii. Po desiatich minútach som ho z vyšetrenia dovezol na oddelenie, kde sa rozdávali raňajky. Pacient si akurát odhrýzol z rožka, keď zistil, že si na vyšetrení zabudol svoj chrup. Tak som behal po chodbe s pohárom, v ktorom boli umelé zuby.

Lukáš Šišovský, III. ZA

Moje najobľúbenejšie oddelenie je interné, no veľmi sa mi páčilo i v Centre sociálnych služieb. Raz sme šli holiť jedného pána. Skôr ako sme mu vyzliekli sveter, nás zastavil a začal spod neho vyťahovať jedny cigarety, druhé cigarety, potom vytiahol sardinky a hneď na to napolitánku. Smiali sme sa, chvíľu to vyzeralo, že tam má celú predajňu.

Stano Remšík III. ZA

Na internom oddelení sme raz podávali kvapky Kanavit. Bolo to moje prvé podávanie liekov a bola som veľmi nervózna. Išla som k pacientovi a hovorím mu: „Pán Kanavit, tu sú vaše lieky.“

Miška Sáričková, III. ZA

Najviac sa mi páči na chirurgii. Raz mi pacientka pri kúpeľi povedala, že ona sa hanbí vyzliecť, a keď som taká bohovská, mám sa vyzliecť ja. Iná pani sa ma zas opýtala, či mám ešte svoje zuby.

Kaja Orságová III. ZA

Najradšej pracujem na úrazovej chirurgii. Je tam milý personál a príjemní pacienti. Raz tam bol pacient, ktorý mi rozprával všetko, čo predchádzalo jeho zraneniu, a dodal, že mu majú vymieňať „bederný“ kĺb. Opravila som ho, že bedrový, a on vraví: „Nie, moja, bederný kĺb mi idú vymieňať. Kika Maceková, III. ZA



ilustrácia: Lukáš Borák, II. MAS



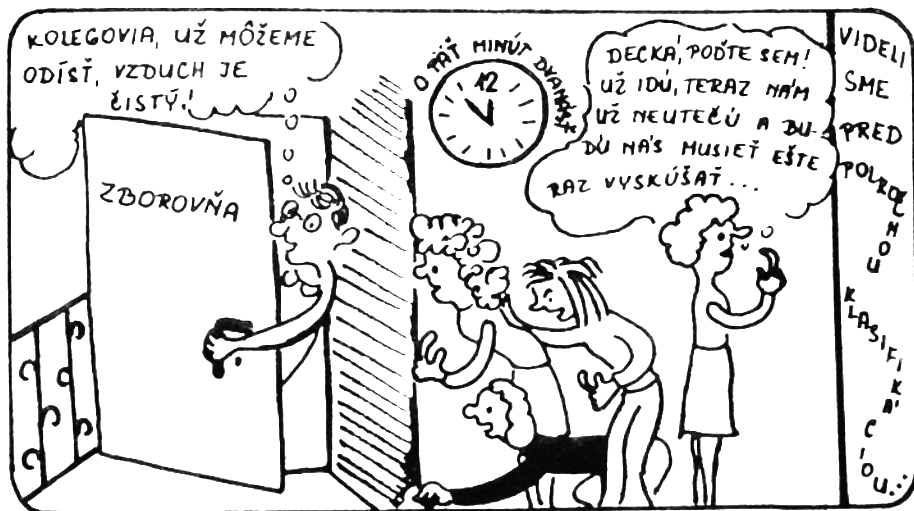
## Žiacke odkazy

# v písomkách

Je všeobecne známe, že učiteľská práca nie je najľahšia. Dookola vysvetľovať to isté, počúvať naše nie vždy vydarené odpovede, vymýšľať testy a v neposlednom rade ich opravovať. Áno, vždy s napätím očakávame, že „už nám ich konečne donesie.“ No zamysleli ste sa niekedy nad tým, čo všetko si musia vyučujúci prečítať z našich písomiek? Neverili by ste, aké nápadité sú odkazy niektorých z nás.



## Listujeme v Našom živote



## Hurá, sú tu prázdniny!

Ten skvelý čas ničnerobenia. Každý si týždňové voľno užíva po svojom. Niektorí ho celé prespí, iní sa snažia byť aktívni a „výletujú“, koľko sa len dá. Niektorí sedia pred telkou, no a nájdú sa i takí, ktorí sa učia! Áno, vidíte dobre. Tých je však málo a sotva sa tým chvália. Takto sa počas jarných prázdnin zabávali niektorí naši spolužiaci.



Takto som si užívala prázdniny ja, v plnom nasadení na lyžovačke s mojou tetou vo Veľkej Rači - Oščadnici na Kysuciach. Na začiatku boli aj nejaké pády, no bez toho by to asi nebolo ono. Karolína, I. MAS:



Ja som spoluorganizovala jarný prímestský tábor pre deti. Téma bola „Z hry do hry“, takže môj voľný čas spríjemňovali Activity, Bangl, Monopoly alebo Človeče. Najlepšie bolo, keď som v Trnave ako zúfalec bez budúcnosti sedela na lavičke ako NÁHODA z hry Monopoly. Okoloidúci chceli odo mňa kartičku. Natália, III. ZA



My sme trávili prázdniny pracovne. U spolužička Mira sme robili nový plot. Stihli sme sa tiež všetci nakaziť nejakým rotavírusom, takže potom to bolo veselé. Martin a Miro, IV. ZA



Terka z III, ZA si „odbehla“ na výlet do Londýna.

# Deň, keď oslavujú ženy



„Ženy sú na to, aby sme ich milovali, nie na to, aby sme ich chápali.“ Uveril by ale Oscar Wilde svojmu tvrdeniu aj po návšteve našej zdravotníckej školy? Úprimne, chlapci to tu nemajú príliš ľahké. Babské skupinky, ktoré sa hneď zrána rozrečnia o najnovších klebetách, rozptýlia po triede rôzne vône parfumov, mätú ich svojimi náladami a občas očakávajú malé gentlemanské gestá. Lenže dokážu si predstaviť život aj z druhého uhla pohľadu?

Zľava: J. Liška, B. Rolníková, E. Moravčík



Očakáva sa od nás pôvab, elegancia, nežnosť. Každá žena by sa mala vedieť postarať o seba i svoju rodinu a zároveň byť neustále nad vecou. Práca, vzdelanie, domácnosť a okrem toho bežné veci, ktoré muži riešiť nemusia... Myslím, že viacerí z nich často zabúdajú na to, aké dôležité miesto má žena v ich živote, lenže čo je horšie, často na to zabúdame aj my sami. Prečo si teda nepripomenúť pár faktov o tom, prečo oslavovať Medzinárodný deň žien? Všetko to začalo, keď sa 40 000 newyorských krajčirok z textilných tovární 8. marca 1908 rozhodlo štrajkovať za zrušenie desaťhodinového pracovného času, proti nízkym mzdám a zlým pracovným podmienkam. Ako o oficiálnom sviatku sa ale začalo hovoriť až o dva roky neskôr na Medzinárodnej ženskej konferencii v Kodani. K histórii tohto sviatku patrí aj tragická udalosť, keď pri ničivom požiari textilnej fabriky Triangle Factory v New Yorku 25. marca

1911 zomrelo 146 žien. V čase komunizmu tento deň ľudia oslavovali rôznymi spôsobmi. Typickými sa stali karafiáty, bonboniéry, dokonca i uteráky, slávnostné prejavy a bujaré zábavy na odlákavie pozornosti od historických protestov a štrajkov žien. Oslavy boli v týchto časoch skôr pre mužov, presúvali sa z podnikov do podnikov, zatiaľ čo ženy sa ponáhľali za deťmi. Takto sa postupom času strácala hlavná myšlienka MDŽ, no i tak sa dodnes na celom svete tento sviatok oslavuje. 8. marec nepatrí len ženám, ktoré bojujú za svoje práva, ale i týraným ženám, matkám, manželkám, partnerkám a slobodným dievčatám. Každá z nás si v tento deň zaslúži byť obdarovaná – či už obyčajnou čokoládou, alebo obľúbenými kvetmi. Niekedy však namiesto daru postačí oceniť a vyzdvihnúť našu jedinečnosť.

Karolina Blašková II.ZA

foto: Livia Kadlecayová, III. FL

## Oslavovať Medzinárodný deň žien alebo nie?

Našej telocvikárke prof. Bianke Rolníkovej sa MDŽ páči. Je to medzinárodný sviatok, ktorý je pozitívne vnímaný všade vo svete, a je prejavom úcty k ženám všeobecne. Prof. Liška je presvedčený, že si to ženy zaslúžia. On sám rád obdarúva ženu darčekom, a nielen na MDŽ. Ale treba to vyvážiť. Viac sviatkov pre mužov,

lebo aj oni chcú rovnoprávnosť! A Erik Moravčík z II.MAS tvrdí, že chlapi by si mali vážiť to, že majú ženy. S nimi je to ťažké, bez nich ešte ťažšie. Snaží sa nezabúdať na tento sviatok. Mamine kúpi kvietok alebo čokoládu. Najviac ju však poteší aj masáž. (pozn. red. Erik je žiakom druhého ročníka odboru masér)

# Maséri pomáhali

Maséri nie sú vždy tí neporiadni. Vedia byť empatickí, milí a nápomocní. Dokázali to na akcii FARBIČKY-ČARBIČKY, keď sa rozhodli ísť pomôcť deťom v Centre sociálnych služieb DEMY. Cieľom je rozvinúť tvorivé vlastnosti, zručnosť a fantáziu u detí s hendikepom.

Bolo osem stanovišť, na každom sa vytváralo niečo iné (lienka, kuriatka, pav, pavúk a iné). Úlohou našich žiakov bolo pomôcť, každý mal na starosti svoje stanovište. Základom bol papierový tanier, na ktorý sa lepili rôzne predmety, aby vzniklo dané zviera. Svoj výtvor si deti mohli nechať

alebo ho niekomu darovať. Keďže neprišli len deti z Trenčína, ale aj širšieho okolia, bola možnosť nadväzovať nové priateľstvá. Naši žiaci získali nové skúsenosti, ktoré neskôr využijú na praxi v tomto zariadení.

text a foto: Zuzana Miháliková



foto: archív školy

## Štvrtáci a ich talizmany

Už od nepamätí ľudia verili v magickú silu predmetov. Nosili ich so sebou, aby im dodali silu a ochraňovali ich. Tento zvyk pretrváva dodnes, a preto sa vyzbrojujeme rôznymi náramkami, soškami, šperkami, kameňkami a veríme, že nám pomôžu zvládnuť náročné úlohy. Naši maturanti tiež nenechali nič na náhodu. Aké talizmany sme u nich objavili?



Do ilustrácie sme ukryli všetky talizmany, ktoré sme u štvrtákov objavili. Najdominantnejším bolo vajíčko. Takýto netradičný talizman majú chlapci IV. FL a IV. MAS vo svojej internátnej izbe. V septembri si zadovážili slepačie vajce, nakreslili naň usmievavú tvár. Odvtedy sa oň príkladne starajú. Má aj svoje lôžko na okennom parapete, kde je mu teplúčko. Veria, že im prinesie šťastie. Ostatní

maturanti dôverovali prstienkom, čakra náramkom či náhrdelníkom od najbližších. Nádej vkladali aj do zelenej maturitnej stužky či črepiny z čaše rozbitej na stužkovej slávnosti. Marek Pietka zo IV. ZA je presvedčený, že najlepším talizmanom je rozum. Tak či onak, veríme, že naši maturanti zmaturojú úspešne nielen vďaka talizmanom.

(rr), ilustrácia: (jm)

## Pred a po

A je to tu! Písomné maturity potrápili našich štvrtákov a my sme boli pri tom. S akými pocitmi prekročili v tieto dni prah našej školy? Ako sa cítili pred a po napísaní testu?



usmievavé dievčatá zo IV. FL

PRED: Cítíme sa napäto. Sme plní očakávaní. Dúfame, že to dobre dopadne. Na každom stole je čokoláda. Potia sa nám dlane a v bruchu máme motýle. No ak to aj nedáme, aspoň sme dnes pekní. PO: Spokojnosť, celkom ľahké, úfava.



Kmeťová, Kebísková, IV. MAS

PRED: Cítíme sa strašne. Včera, keď sme sa učili, zistili sme, čo všetko ešte nevieme. Ale aj tak dúfame, že to všetko dobre dopadne. PO: Som rada, že mám už časť za sebou. Dala som do toho všetko. Som zvedavá na sloh.

## Zachytené mobilom alebo čo priniesol jeden piatok



Aj také sú naše piatky. S kufrom po schodoch...



Hodina nemčiny na školskom dvore. Slnko, čerstvý vzduch, hneď sa nám lepšie „šprehuje“.



Pýtate sa, čo to je? Obsah tašky nášho spolužiaka...

foto: Nela Kmošenová, II.MAS

# Čo ste o nich nevedeli...

## Masérkou vďaka zraneniu



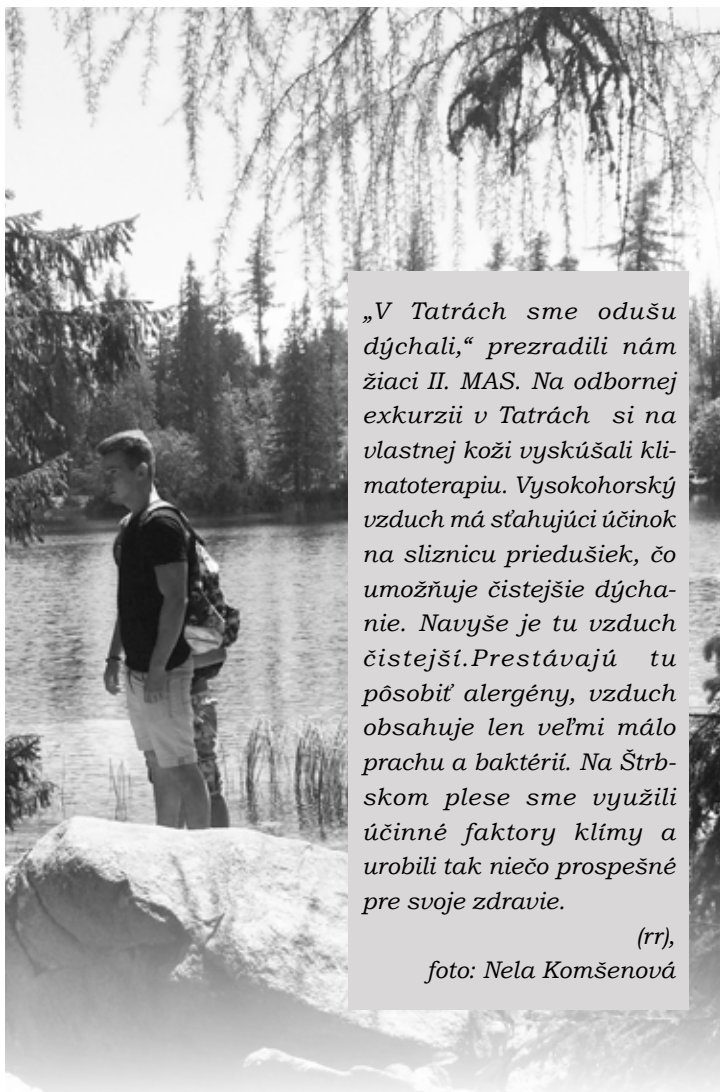
Pani profesorka Vilčeková v mladosti športovala, robila ľahkú atletiku. Kvôli zraneniu bola nútená chodiť na rehabilitácie. Tak sa jej to zapáčilo, že sa rozhodla pre štúdium fyzioterapie.

## Chcela byť kriminalistkou



Keby nebola učiteľkou, asi by pracovala na kriminálke. V mladosti sa venovala ochotníckemu divadlu. Pani profesorka Lucia Gabrišková Kučerová učí najmä v odbore zdravotnícky laborant. V utorok dopoludnia ju určite stretnete na chodbe (na poschodí), kde poctivo dozoruje a s úsmevom posielajú žiakov prezúť sa. Pri pohľade na fotografiu musíme uznať, že by jej úloha kriminalistky aj v seriáli CSI New York naozaj pristala.

## Dýcham, dýchaš, dýchame



„V Tatrách sme odušu dýchali,“ prezradili nám žiaci II. MAS. Na odbornej exkurzii v Tatrách si na vlastnej koži vyskúšali klimatoterapiu. Vysokohorský vzduch má sťahujúci účinok na sliznicu priedušiek, čo umožňuje čistejšie dýchanie. Navyše je tu vzduch čistejší. Prestávajú tu pôsobiť alergény, vzduch obsahuje len veľmi málo prachu a baktérií. Na Štrbskom plese sme využili účinné faktory klímy a urobili tak niečo prospešné pre svoje zdravie.

(rr),

foto: Nela Komšenová

Žiaci II.ZL si zase užívali tri dni uprostred krásnej prírody Slovenského raja. Okrem krás rekreačnej oblasti Čingov videli mestá Poprad s veľkolepými Tatrami a Košice. Nejednen z nich bol na východe po prvýkrát. Ako na nich zapôsobilo čaro východoslovenskej kultúry?

## Vtedy na východe



Bolo bezkonkurenčne. Bobová dráha v Kavečanoch bola „pecka“. V Košiciach a v Poprade sa nám tiež páčilo a na Čingov... nikdy nezabudneme! Skromné podmienky, originálna stávka (o tom niekedy nabadúce). „Dali sme to,“ hovoríme teraz na západe.

text a foto:kolektív, II. ZL

# Aby učenie išlo lepšie



*Blíži sa koniec roka a ty máš stres z písomiek a uzatvárania známok? Skús si pomôcť šálkou čaju a uvidíš, že učenie ti pôjde lepšie.*

## Máš stres?

Siahni po medovke lekárskej. Tá má okrem upokojujúcich účinkov aj príjemnú chuť a v lete príjemne osvieži napríklad s plátkom citróna.

## Trápi ťa úzkosť?

Šálka kamilkového čaju pred spaním ti ju pomôže zmierniť.

## Nemôžeš spať?

Vyskúšaj harmanček. Počuli ste o tom, že kto ho pije, má žiarivejšie oči?

## Chytáš depky?

Pomôže ti levanduľa. Tá nielen upokojuje, ale aj krásne vonia.

**Nevieš sa sústrediť?** Čaj z bazalky, rozmarínu, medovky a slezu je pre teba to pravé.

## Potrebuješ upokojiť?

Čierny čaj, ktorý okrem iného upokojuje a stimuluje mozog, ti pomôže.

## Máš slabú pamäť?

Nie je nič lepšie ako ginko! Pri pravidelnom pití dokonca znižuje riziko mozgovej porážky a infarktu.

## Najlepší čaj je z čerstvých bylín, ale pokiaľ sa rozhodneš pre sušený variant, tu je ešte zopár rád.

Pred použitím čajovú zmes dobre premiešaj, pretože bylinky, ani ich časti, nie sú rovnako ťažké. Ťažšie zložky, ako napríklad časti koreňov alebo stonky, popadajú na dno a odobratá horná časť čajoviny potom nemá správny pomer jednotlivých zložiek. Všetky bylinky najlepšie účinkujú v slabých koncentráciách. Pri veľkých množstvách sa môžu dostaviť nežiaduce účinky. Optimálnu chuť čaju dosiahneš, ak približne dve polievkové lyžice zaleješ pol litrom vody. Nikdy nepi čaj naraz! Uvar si ho do väčšej nádoby a postupne si nalievaj do šálky. Pi ho pomaly a vychutnávaj si každý dúšok. Nielen že je to príjemný relax, ale pri rýchlom vypití čaju, sa môžu jeho účinky zmierniť. Po uvarení je najlepšie bylinkové čaje uchovávať v chladničke, pretože sa rýchlo kazia. Vždy si uvar iba také množstvo, ktoré vieš, že vypiješ za jeden deň. Čajoviny uchovávajú najlepšie na tmavom mieste.

*Keď sme položili druhákom z odboru farmaceutický laborant otázku, z akých bylín by namiešali čaj pre chvíle pohody, ich odpoveď bola jednoznačná. 3 M v pomere 1:1. Medovka, mäta, materina dúška. Sú to také „ukľudňovaky“. Mäta upokojí žalúdok, medovka myseľ a materina dúška navodí príjemnú atmosféru.*

*kolektív: II. FL, ilustrácia: Katka Tvrdoňová*



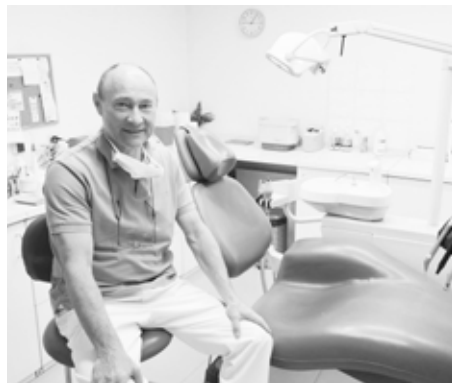
## Vedeli ste, že...

- každý čaj má inú odporúčanú teplotu na zalíatie? Napríklad čierny čaj sa odporúča zalievať pri 95 °C, zelený pri 60-90 °C.
- vo všeobecnosti sa odporúča vodu len ľahko prevariť a keď prejde varom, na päť minút ju odstaviť, až potom čaj zalievať.
- pri dochucovaní čaju medom by nemala byť teplota čaju vyššia než 50 °C? V mede sa potom ničia enzýmy, ktoré pozitívne pôsobia na ľudský organizmus.
- čaje nemusíme užívať len vnútorne? Napríklad žihľavový čaj sa často využíva na upokojenie suchej a svrbiacej pokožky priamo na koži.
- šípkový čaj má viac vitamínu C ako citrón a udrží si ho po dobu až jedného roka. Používa sa pri ochoreniach obličiek a má mierny močopudný účinok.
- zelený čaj je prírodným zdrojom fluoridov? Tie posilňujú zubnú sklovinu a chránia zuby pred zubným kazom.
- čaj sa najlepšie vstrebáva, keď ho vypiješ na lačný žalúdok? Odporúča sa ho piť približne 15 minút pred raňajkami.
- telu by sme denne mali dodať 1,5 – 2 l tekutín, z tohto množstva by mal čaj tvoriť minimálne ¼, čiže 0,5 l.

Kristína Fáriková, II. FL



Na svete je nová rubrika. Už dlhšie nad ňou uvažujeme a v tomto čísle po prvýkrát uzrie svetlo sveta. cenné rady v oblasti dentálneho zdravia poskytne naslovo vzatý odborník MUDr. Pavol Macko. Športujete a máte svalovicu? Ako si s ňou poradiť? Odpoveď sme hľadali u pani profesorky Miriam Vilčekovej..



MUDr. Pavol Macko



Mgr. Miriam Vilčeková

## Trápi vás zápach z úst?

Najlepšie je si s ním nezačať, nedať mu šancu. Foetor ex ore (zápach z úst) má svoj pôvod v dutine ústnej. Môžu to byť kariézne zuby, zápal ďasien (gingivitis), nevhodné protetické náhrady (korunky a mostíky), nedostatočná hygiena dutiny ústnej (malhygiena), alebo zápalové procesy mandlí. Diagnostika a liečba býva väčšinou úspešná. Ale najlepšia je prevencia, preventívne zubné prehliadky, deti dvakrát ročne a dospelí jedenkrát ročne, doplnené ošetrením a edukáciou v ambulancii dentálnej hygieny. Podstatne zložitejší problém

je zápachajúci dych (halitosis), pri ktorom zdrojom zápachu môžu byť aj horné cesty dýchacie, zažívací trakt (pažerák a žalúdok), alebo vážne celkové ochorenie (cukrovka, rôzne matabolické poruchy, otravy a pod.)

Diagnostika a liečba je zložitá, náročná a vyžadujúca konziliárne vyšetrenia (ORL, gastroenterológ, internista). Neprijemný zápach z úst môžu vyvolať aj rôzne aromatické potraviny, ale my tu riešime predsa iný level.



*Dobrá ústna hygiena je najlepšia liečba nevoňavého dychu. Svoje zuby si čistíte správne, takisto aj medzizubné priestory a z jazyka odstráňte nános baktérií. Pomôcky: mäkká zubná kefka, medzizubné kefy pre stoličky a vedľajšie zuby, zubná niť na predné zuby a škrabka na jazyk.*

## Pomoc, opäť mám afty!

Tak toto trápi 20 - 30% populácie a trápilo to už starých Grékov, takže nič nové pod slnkom. O príčine vzniku aft toho veľa nevieme. Stres, menštruácia, nedostatok vitamínu B2, železa, kys. listovej, mechanické alebo autoimunitné podráždenie sú ale veľmi pravdepodobnými spúšťačmi. Afta, bolestivý šedý fliáčik s červeným lemom, nie je

infekčné ochorenie a nikdy sa nevykytuje na tvrdom podnebí. Niekedy je iba jedna (solitérna afta), inokedy viacero (stomatitis aphtosa). V lekárni môžeme zakúpiť prípravok, ktorý mierni bolesť (lokálne anestetikum) a zároveň podporuje epitelizáciu. Poradte sa z lekárnikom. Asi vám odporučí aj B-komplex forte. Z domácich prostriedkov

pomôžu výplachy šalviou, konzumácia jogurtov (probiotický účinok *Lactobacillus acidophilus*) a vyhýbanie sa korenistým a slaným jedlám. Pri dlhotrvajúcich mnohopočetných aftách, pri ktorých liečba nezaberá, musíme myslieť aj na závažné ochorenie GIT (Crohnova choroba), takže afty by mali byť vyšetrené a ošetrené stomatológom.

## Ako si poradiť so svalovicou?

Ak už svalovica je, tak je veľmi dobrá jemná klasická masáž (bez tepania), manuálna lymfodrenáž, pomôže aj striedavý kúpeľ a samozrejme šetrný pohyb, ktorý by mal mať iný charakter ako ten, ktorý nám svalovicu spôsobil. Keďže vždy je lepšia prevencia ako liečba, tak pri športe nezabúdame

na: pravidelnosť, striedmosť, pred každou telesnou aktivitou svalstvo najskôr dostatočne zahrejeme a povytahujeme, počas cvičenia si dávame pauzy, podľa individuálnej kondičnej pripravenosti, a po cvičení strečing.

foto: Lívia Kadlecayová, III. FL



# V učebni SOCH

*Cítim sa ako na súťaži Naj mama. Ale musíte uznať, prebalovanie mi ide! Ktovie, aké by to bolo, keby to nebola bábika...*



*Dúfam, že na nás nezabudnú. Aj my chceme ísť do nových priestorov. Možno nám aj novú posteľ dajú...*





## Keď koučuje žena



Volejbalový turnaj chlapcov. Chlapčenská zostava relatívne stála, ale na poste trénera žena - naša slovenčinárka. Marcela Matušová. Pozitívne naladená, veď ide o hru a radosť z pohybu. Čo hovorí na túto zmenu? „Školskú katedru a knihy som na chvíľu vymenila za telocvičňu. Prijemná zmena, ktorá ma zaviala do mojich stredoškolských čias, keď som aj ja takto hrávala volejbal. Zo začiatku som na lavičke len tak sedela a hru v tichosti pozorovala. Poctivo som dozorovala. Ku koncu turnaja som s chlapcami všetko naplno prežívala a nahlas ich povzbudzovala. Spomenula som si na všetky moje odohrané zápasy a tú neopakovateľnú atmosféru. Moji zverenci do finále nepostúpili, ale neboli ani najhorší. Jednoznačne skvelá skúsenosť, no slovenčina je slovenčina.“



Volejbalovo naladení. Heňovo podanie z výskoku nám zabezpečilo pár cenných bodov. Boli aj esá.



foto: (mm)



## Lišiaci a surikaty, na lyžeee!

*Lišiaci, Mentoloví zajkovia, Micušky, Nosorožce a Surikaty. Áno, títo všetci sa vo februári s odhodlaním postavili na lyže, aby tak spoločne čelili hrozbám primrznutých svahov či vlastnej nešikovnosti. Že nechápete, o čom je reč? Tak čítajte!*

Takéto kreatívne názvy niesli skupinky, do ktorých nás rozdelili, aby sme sa mohli naučiť alebo zlepšiť v tomto obľúbenom zimnom športe. Každý podľa svojich možností a skúseností. Vedúcou celého kurzu bola p. p. Bianka Rólníková a v úlohe inštruktorov sa predstavili naši vyučujúci. V utorok sme nedostali skipasy, a tak sme si aspoň prešli základy lyžovania. Na lyžiach sme strávili štyri hodiny. Po tejto mimoriadne únavnej aktivite nasledoval zaslúžený odpočinok. Smiech a pády (nielen na lyžiach) sprevádžali celý náš lyžiarsky kurz. Večer sme si pozreli program 1. ZA a pobrali sa do postelí. Hneď ako sme sa ďalší deň dostali k skipasom, začali „hry o život“. Unavení zo svahu sme absolvovali poobednú prechádzku a niektorí na zotavenie potrebovali wellness. Vo štvrtok sme sa zobudili do zasneženého rána, preto sme sa s úsmevom na tvárach vybrali znova na svah. Tam nás prekvapila návšteva pani riadi-

teľky a pani zástupkyne. Dopoludnia sa niektorí vybrali do aquaparku. Po návrate sme si pozreli program 1. ZUA, v ktorom nám spolužiačka Rebeca ukázala, ako má vyzeráť správne rande. No štvrtková zábava sa ani zďaleka neskončila! Traja odvážlivci sa rozhodli schovať periny svojej spolužiačky. Ráno sa zas iná obeť zobudila celá od pasty a nebolo to tým, že by si zabudla umyť tvár. Aj tu sa potvrdila známa veta: pomsta je sladká. V piatok sme sa rozlúčili so svahom a zasneženou prírodou. Spokojne sme zhodnotili, že každý z nás sa naučil aspoň trochu lyžovať. Misia tak splnila svoj cieľ. Nedá nám nespomenúť, že medzi najlepších žiakov patrila i pani profesorka Červeňanová. (škoda, že foto nemáme)Išlo jej to výborne! V sobotu sme sa pobalili a pobrali späť do Trenčína.

text a foto: žiaci I. ZUA



# ŠTUDENTSKÁ MOZAIKA

Cířrn... cířrn... Celým domom sa ozývalo zvonenie mobilu. Kde je tá prekliata vecička práve vtedy, keď ju človek potrebuje? Zúřivo som behala po izbe a vyhadzovala všetko z postele. Konečne!

„Prosím?“

„No, na teba si človek musí vystáť frontu,“ ozval sa veselý hlas.

„Ahoj, Radka, ako?“ Zbytočná otázka. Moja najlepšia kamarátka prekypovala energiou. Ako zvyčajne.

„Ideme si zatrsť do Free Dancu, dúfam, že ideš s nami - a nie, že nie!“ Zhlboka som sa nadýchla.

„Prepáč, dnes sa necitím najlepšie, asi na mňa niečo lezie, pôjdem sa osprchovať a ľahnúť si.“ „Čo? To nemyslíš vážne, ani minulý týždeň si nikde nebola, čo máš smrteľnú chorobu? Veď poď aspoň na chvíľku.“ Radka bola naozaj neodbytná.

„Ak nejdeš dobrovoľne, pridem pre teba a pôjdeš nasilu!“

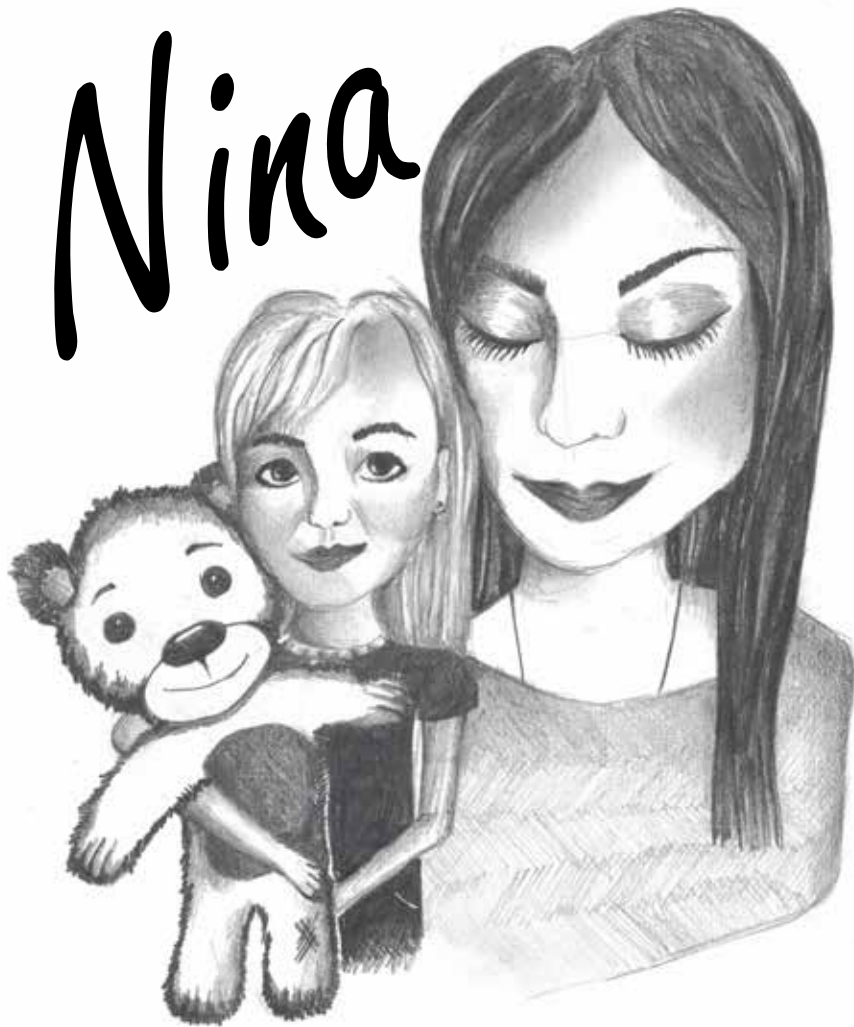
Rezignovala som. Dohodli sme sa na ôsmu. Pozrela som na hodinky. Fajn, mám ešte hodinu k dobru. Ľahla som si do postele a premýšľala, čo bude so mnou ďalej. Prečo práve ja? Prečo teraz? Prečo a prečo...?

Príhlásila som sa na facebook. Nič. Ani jedna jediná správa. Prehrabala som celú Patrikovu nástenku. Pridával komentáre, fotky, statusy, jeho virtuálny svet jednoducho žil. Ale mne sa neobťažoval venovať pozornosť ani čiarkou. Bola som pre neho záležitosť jednej noci, okamihu, ktorý možno vymazal z pamäti hneď po tom, ako nasadol do taxíka. Sľuboval mi hory-doly, namotával ma sladkými rečami, asi ako každú, trpko som si pomyslela... Odvtedy prešlo už niekoľko týždňov a ja sa doteraz nedokážem ani len ísť baviť ako predtým. Hnevala som sa sama na seba, veď som milovala diskotéky, ľudí, tanec... Ako je to možné?

„Ty si berieš auto? Zbláznila si sa, ideme na diskotéku, okrem toho si šoférovala koľko, dvakrát? Nechcem sa dať zabiť, na to som moc mladá a krásna!“ Radka spustila a nedala sa zastaviť. Násilím som ju vtlačila na sedadlo spolujazdca.

„Pozri,“ začala som, kým som si upravovala vzdialenosť na nohy, (dokelu, keby

# Nina



som vedela, ktorou páčkou), „vodičák mám už tri mesiace a trúfam si, okrem toho nebudeme musieť dávať za taxik.“

Radka nepohnuto čakala, čo sa bude diať, pás si nahodila skôr, ako zatvorila dvere, v očiach výraz ako pred popravou. Celkom plynule sme vyrazili, v duchu som sa chválila. „Chceš povedať, že budeš celý večer sedieť o džúse? Veď sa ani nezabavíme.“ Radka ďalej hundrala, až kým sa jej v očiach neodrazil vysvietený pútač klubu.

„Som zvedavá, akí sa sem zasa dotrepú,“ povedala som a obzerala sa, či niekoho nezbadám. Hm, koho by som tu tak chcela vidieť? Klamala som sama seba, že Patrika, toho veru nie...

Sadli sme si za stôl, ktorý nám už baby rezervovali. „Čaute“, pozdravili sme. Laura s Klárou už mali pred sebou nejaké farebné kokteily. Po dvoch hodinách a troch cigaretách sme sa s Radkou zdvihli, že ideme na WC. Bol tam smrad a tma.

„Asi žiarovka...“, stihla som si pomyslieť, než sa mi zatmelo pred očami. Radka

ma, našťastie, zachytila, ale až po chvíli som vnímala, ako sa ma pýta, či som si istá, že som pila nealko...

„Jasné, veď som na aute, prepáč, to asi ten divný vzduch.“

„Čo si tehotná?“ zasmiala sa, no mne vtedy nebolo všetko jedno. Ani neviem prečo, rozplakala som sa. Chcela som ísť domov. Zobrala som si veci, rozlúčila sa s babami a kývla Radke, že odchádzam, no tá urobila to isté.

Vyšli sme von, sadla som si do auta a povedala do ticha: „Tri týždne“.

Najskôr nechápala, pozerala na mňa s prekvapeným výrazom v tvári. Čakala som nejakú otázku, tá prišla, až keď sa trochu spamätala.

„Kúpime test?“ Ani neviem, prečo som hneď súhlasila, ale pomyslela som si, že keď mám mať istotu, tak nech je to čo najskôr. Tak mi treba, som hlúpa...

Zvyšok cesty som došoférovala ako „profesionálny vodič“, nič som nevnímala, slzami rozmazaný obraz pred sebou a stovka na tachometri... Keď Radka vy-

stúpila, chytila sa brány, lebo ju roztrašené nohy neudržali.

Ráno mi prišlo opäť zle. Keď som zišla za mamou do kuchyne, snažila som sa, aby nič nezbadala. Bolo to ťažké, mala som pocit, že mi vidí do hlavy a presne vie, čo sa deje. „Dobré ráno, čo si dáš na raňajky? Na to, že máš prázdniny, si vstala akosi skoro.“

„Už sa mi nechcelo spať,“ snažila som sa o bezstarostný tón. Mamu to však neuspokojilo.

„Čo sa deje, Rebeka? V poslednom čase si nejaká... zamáknutá, zamyslená...“

„Nie, nič mi nie je, naozaj, mami,“ povedala som, zobrala si cereálie a odišla do izby. S mamou mám skvelý vzťah, možno pochopí... Ale ako jej to povedať?

Poobede prišla Radka. „Pripravená?“ spýtala sa zbytočne. Pokrútila som hlavou, že ani náhodou. Už som nebola taká hrdinka... Prosím vás, dá sa pripraviť na to, že mesiac po osemnástych narodeninách stojíte s kamarátkou v kúpeľni, idete si robiť tehotenský test

a nepoznáte otca dieťaťa? Videli ste ho raz, on odvtedy už ani nevie, že ste... Zhlboka som sa nadýchla, ruky sa mi triasli a bojovala som sama so sebou, či to naozaj chcem vedieť. Nič iné mi však nezostávalo, načo čakať...

Keď som uvidela tie dve ružové čiarky, bola som v šoku tak napoly, veď som to tušila. Radka však nebola schopná slova.

„Bože, Rebeka, ako, kto...?“

„Patrik,“ povedala som, „ten, čo som ho stretla pred mesiacom na diskotéke.“

„Ty si sa naozaj zbláznila? Taký namyslený frajer a ty hneď s ním...“

Zbadala, že mám slzy na krajíčku, a tak prestala s moralizovaním, objala ma.

„Čo budeš robiť? Vyhľadáš ho a povieš mu to?“

„Nie! Preboha, nepôjdem za neznámym chalanom s tým, že čakám jeho dieťa. Neveril by mi, iba čo by som sa strápnila. Pôjdem na potrat,“ povedala som a rozplakala sa.

Ako to, že musím riešiť takéto veci? Toto som nebola ja, vždy som mala všetko pod kontrolou, užívala som si život, mi-

lovala pohyb a bezstarostnosť. Čo to vtedy do mňa vošlo, že som sa správala tak nezodpovedne? Na tieto otázky neprichádzali odpovede, iba nové a nové zúfalstvo...

Ráno som sa rozhodla. Nie som schopná starať sa o dieťa, ktoré nemá otca, o dieťa, na ktoré keď sa pozriem, budem vidieť iba bolesť, zradu a nespravodlivosť.

U gynekológa som si dohodla termín, predtým ma vyšetril, skonštatoval piaty týždeň a povedal, že som ešte vhodná kandidátka. Ako na nejakú súťaž, pomyslela som si ironicky. Po úspešnom „výberovom konaní“ som išla domov, vyzliekla sa a v zrkadle pozerala na svoj odraz. Zahľadela som sa na brucho. Tu rastie nový človek? Ja som tá, ktorá sa ho chystá zabiť? Išla som sama proti sebe, predtým som odsudzovala ženy, čo sa takto rozhodli. Ale zrazu je všetko ináč...

Termín sa pomaly blížil. Deň predtým som celý preplakala. Večer som si ľahla a bola si istá, že nezaspím. Neustále som sa budila, až nadržanom som upadla do plytkého, nepokojného spánku.

Prechádzam sa po lúke, cítim sa neskuťtočne šťastná. Nevie, čím to je. Blížim sa k veľkému zrkadlu. Keď som sa doň pozrela, zdala som sa sama sebe krásna. Obzrela som sa a videla, že za mnou beží malé dievčatko. Asi trojročné. Malo moje plavé vlasy a tmavé oči, napadlo mi, že to je veľmi zvláštna kombinácia. Odrazu sa rozbehlo a ja som sa zľakla, že spadne a ublíži

si. Chytila som ho na ruky, dieťa mi dalo pusku na lice a povedalo: „Mami, ja som vedela, že ma zachrániš, preto ťa tak ľúbim.“ Nechápala som to, dievčatko sa na mňa pozrelo s úsmevom. „To som ja, tvoja Ninka“.

S krikom som sa posadila na posteli. Celá spotená a so zvláštnym pocitom. Čo to bolo za sen?! Prečo sa mi to snívalo? Dlho som si tento sen prehrávala, popritom som sa obliekala, kontrolovala si veci, doklady.

Nastúpila som na autobus, celou cestou mi môj čudný sen neschádzal z mysle. Vyviedol ma z rovnováhy viac, ako by sa patrilo.

Sadla som si do čakárne, o chvíľu prišla

sestrička a oznámila mi, že musím počkať. Zobrala som teda zo stola akýsi denník a nezaujato v ňom listovala, hlavu som aj tak mala plnú toho, čo sa chystám urobiť, čo sa stane... Zrazu som narazila na stranu, kde boli denné aktuality. Po prečítaní tretieho riadka sa mi zahmlilo pred očami, ruky sa roztriasli a noviny spadli na zem. To predsa nemôže byť pravda! Pozbierala som odvalu a text som si prečítala druhý raz. „Dnes je 12.7., meniny má Nina...“

Nina! Nina! Ako to je možné? Nikdy som neverila na osud, no keď vyšla sestrička z ordinácie a povedala, že budem musieť čakať ešte hodinu, lebo niečo sa na sále skomplikovalo, jednoducho som sa zdvihla so slovami, že už viac neprídem.

Rozbehla som sa domov, hodila sa na posteľ vo svojej izbe a rozplakala som sa. Vtedy mi všetko došlo. Ona to rozhodla za mňa...

V marci som sa stala mamou. Svoju dcérku som milovala od prvého okamihu. Radka sa „vytešovala“ z postu tety. Mama po prvotnom šoku a výčitkách rezignovala, vraj je to môj život. Vnučku potom nechcela pustiť z náručia...

Po prepustení z nemocnice som sa už nevedela dočkať prechádzok s malou. Raz, keď sme išli cez mesto, hľadela som na dcérku a premýšľala nad tým, ako veľmi sa jej hodí meno Ninka. Veď si ho doslova vysnívala!

Pred sebou som odrazu zbadala známu tvár. Moje srdce spravilo trojitú salto. Patrik! Jeho tmavé oči sa stretli s mojimi, keď prechádzal okolo mňa. Ani nezastal. Kráčala som ďalej, vtom som za sebou začula: „Hej, nepoznáme sa odniekiaľ?“ Pozrela som na neho a mala som pukušenie povedať mu niečo iné, ako som povedala. Ale asi zvíťazila vo mne hrdosť, možno som dospela, ktovie...

„Nie, myslím, že si ma s niekým pletieš.“

Vtedy Ninka v kočiku začala krčiť tváričku do plaču. „Neboj, zlatko, to bol jeden známy, raz ti možno o ňom porozprávam...“

Monika Zemanovičová, IV. ZL

(pozn. red. práca ocenená 1. miestom na literárnej súťaži)

ilustrácia: Katarína Tvrdoňová, II. FL

# Zo zákulisia pečatenia



Zábery z pečatenia triednych kníh sa v posledných rokoch stali neodmysliteľnou súčasťou videí zo stužkových slávností. Treba tiež povedať, že spolu s napredovaním techniky sú rok čo rok kreatívnejší aj študenti. Niektoré ich výtvory by sme smelo mohli prirovnať ku krátkym filmom – nechýba v nich totiž pútavý príbeh, zaujímavá zápleтка a dobré herecké výkony. Pozreli sme sa na to, ako pečatili naši štvrtáci.



Dlho sme nevedeli, aký bude laitmotív nášho pečatenia. Návrh „bezdomovci“ bol najprv ako výkrik do tmy. Ale keď sme nad tým dlhšie premýšľali, uvedomili sme si, že súvisí aj so situáciou - sťahovanie školy. Stále tie otázky: „Kedy? Ako? Vôbec?“ Nemáme trvalé miesto a

trieda je v obavách... Nápad skvelý a vďaka našej triednej Janke Hrnčárovej aj celé naše pečatenie. Tá sa totiž vďaka nemu zmenila na nepoznanie (foto č. 1) a postarala sa o rozruch. Aj náš labák dostal bol zrazu výskumným strediskom a my sme robili rozbor biologicky nebez-

pečného materiálu - triednej knihy. Originalite sa nevyhlo ani samotné pečatenie triednej knihy. Dve najdôležitejšie ženy nášho stredoškolského života (triedna Janka a krstná Erika) ju zapečatili pomocou kahanu.

kolektív IV. ZL

## Stavili sme na jednoduchosť a nenáročnosť

Scenár nášho pečatenia vznikol na poslednú chvíľu. Stavili sme na jednoduchosť a nenáročnosť. Miesto deja - odborná učebňa pre masérov, hodina masáži. Naša triedna nás skúša. Vtom jej zazvoní mobil, volá pani riaditeľka. Musí ísť do riaditeľne. Vraj máme problém!

Využijeme situáciu, keď sme chvíľu bez dozoru, berieme triednu knihu a nepozorovane utekáme. Riadime sa heslom: „Hlavne nenápadne!“ Teda oknom. Na ihrisku za školou sa tešíme, že sa nám podarilo ukradnúť triednu knihu. Škoda, že len chvíľu. Triedna sa pri nás zjaví ako

blesk z jasného neba, vynadá nám, vezme triednu knihu a posieľa nás späť do triedy. Čo myslíte, ako sa to všetko skončí? Problém sa našťastie nekoná, nasleduje pečatenie triednej knihy. Tešíme sa. O týždeň je tu stužková!

kolektív IV. MAS



Všetci štvrtáci už majú pečatenie triednej knihy za sebou. Dokonca aj stužkovú! A my? Stále nič. IV.FL je zatiaľ bez tých emócií - šťastia, stresu, radosti, plaču... ale ...



Dočkali sme sa! 24. novembra sa po „zdravotke“ šírili smiech, krik, radosť, proste všetko. Nad tým, ako budeme kradnúť triednu knihu, sme dlho rozmýšľali. Chceli sme sa inšpirovať filmami, inými stužkovými, ale napokon vyhralo to, čo nás celé štyri roky sprevádzalo. Kontrola dochádzky a triedneho precíznosť. Scenár sme vytvorili veľmi rýchlo – triedny hľadá triednu knihu, chce spočítať dochádzku. Je zúfalý! Navštíví všetky labáky, až v tom poslednom mu ju pomôžu nájsť. Vyjde najavo, že za jej stratou sa skrýva naša Nika. Bála sa, že ju kvôli dochádzke nepripustia k maturite... Mysleli sme si, že za dve hodiny triednu knihu zapečatíme. No trvalo to o dve hodiny dlhšie. I napriek únave a hladu to stálo zato. Už sme si mohli aj my povedať: „Máme zapečatené a tešíme sa na STUŽKOVÚ...“

Fidorka & Adel Šurláková, IV.FL

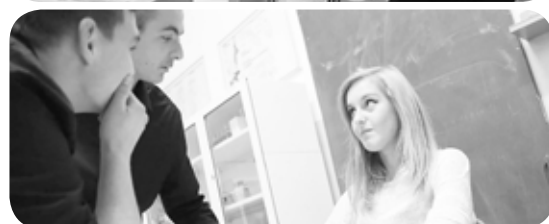
**Vy ste už pečatili?  
Aj my chceme...**

## Najťažšie bolo udržať smiech a tváriť sa vážne

Najskôr sme mali len kopec nápadov, no s príchodom októbra sa akosi vytratili. Pôvodne mal scenár vzniknúť na motívy seriálu Odložený prípad, nakoniec sa nám však nedarilo vymyslieť zaujímavý záver a zápletku, a tak sme si vyskladali vlastnú „kriminálku“. Išlo teda o vyšetrovanie vraždy. Celé natáčanie sme zhodne označili za jednu veľkú improvizáciu, keďže texty a scény vznikali doslova za pochodu. Nikto nemal určený vlastný scenár a nikto až do toho dňa netušil, aká je jeho úloha. Hlavný príbeh vymýšľali Adka s Timčou a pomáhali im naši chlapi, ktorí to veľmi uľahčili tým, že si vymysleli vlastné texty. No a či nám všetko vyšlo? Po zhodnotení sme videli, že

áno. Dosť momentov a výrokov bolo nakoniec ešte lepších, ako sme plánovali. Všetci z triedy sa ukázali ako vynikajúci a najmä prispôsobiví herci. No a čo bolo najťažšie? Jednoznačne udržať smiech a vážnu tvár pri natáčaní. Najlepšou zábavkou bolo rozosmievať toho, kto mal práve svoju chvíľku slávy pred kamerou. Za toto patrí vďaka aj kameramanovi, ktorý bol teda naozaj trpezlivý. No a my máme na čo spomínať, užili sme si to a radi si po pár rokoch pozrieme našu originálnu a na mieru šitú detektívku. Veď koľkokrát má človek šancu ocitnúť sa pred profesionálnou kamerou a neskôr hviezdíť na YouTube?

M. Zemanovičová a kolektív IV.ZA



## Filmotéka



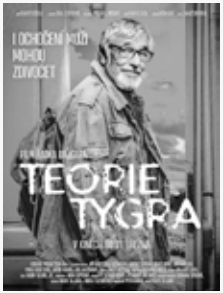
### THE REVENANT

**Hrajú:** Leonardo DiCaprio, Tom Hardy, Domhnall Gleeson, Will Poulter

**Obsah:**

Film The Revenant (Zmŕtvychvstanie) vo mne zanechal veľa dojmov, viac tých kladných. Film je o prežití človeka v ťažkých podmienkach. Veľmi sa mi páčilo prostredie, v ktorom

sa dej odohrával. Zasněžené lúky, kopce, čisté rieky. Zábery kamery boli úžasné. Pekná bola i myšlienka, ako bol hlavný hrdina schopný pre svojho syna doslova vstať z mŕtvych. Leonardo DiCaprio bol skvelý. Nepáčili sa mi však nie príliš reálne scény a veľa „krvi“. Niekedy bol dej dosť o šťastných náhodách. Určite odporúčam pozrieť si!



### TEÓRIA TIGRA

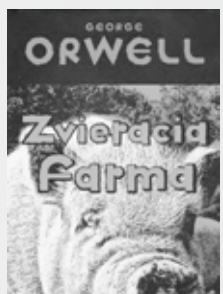
**Hrajú:** Jiří Bartoška, Eliška Balzerová, Tatiana Vilhelmová, Jiří Havelka, Jakub Kohák, Iva Janžurová

**Obsah:**

Veterinár Jan (Jiří Bartoška) má toho akurát tak dosť. Poslednou kvapkou v mori je smrť svokra, ktorému tiež došli sily a trpezlivosť. Babička (Iva Janžurová) totiž

vždy rozhodovala o jeho živote, starobe, a nakoniec ešte aj o tom, ako a kde bude pochovaný. Nerešpektovala žiadne jeho priania a túžby, v dobrej viere, že ona sama vždy a lepšie ako on vie, čo je pre neho najlepšie. A tak sa, na jeho nešťastie, o neho starala podľa svojej predstavy o jeho šťastí. A Janovi začína byť jasné, že je na tej istej ceste ako bol jeho svokor...

## Zo sveta kníh



### George Orwell: Zvieracia farma

Andrej Šmelko z II. ZL odporúča Orwellove knihy. Skvelý je podľa neho román Zvieracia farma. Donúti človeka rozmýšľať, zamyslieť sa nad systémom, v ktorom žije. A lákavý je aj rozsah. Kniha nemá ani 100 strán. Za vikendové popoludnie ju má človek prečítanú. Zavedie vás na farmu, kde sa stanete súčas-

ťou príbehu o zvieracom spoločenstve s vynikajúco vykreslenými charaktermi postáv. Až mrazí... Pre mňa osobne je významné posolstvo tejto útlej knižočky. Kritika totalitného režimu, manipulácie s masou a prekrúcanie pravdy. Túto knihu by si mal prečítať každý. Bola síce napísaná pred niekoľkými rokmi, je však stále aktuálna.



### Kiera Cass: Selekcia

Kto by to bol povedal, že súťaž „Nevesta pre milionára“ sa raz stane zaujímavým námetom na knihu. V románe Selekcia sa hľadá nevesta pre princa malinkého kráľovstva, ktoré čelí neustálym útokom zo strany rebelov. Každé dievča z ľudu, či už chudobné, alebo bohaté, sa chce prihlásiť do súťaže, vďaka ktorej má

možnosť stať sa kráľovnou. Mladučká America Singerová je však iná ako ostatné, po sláve či prepychu vôbec netúži. Bohužiaľ, nie vždy je všetko je tak, ako si vysnívame... Knihu by som odporučila dievčatám (bez ohľadu na vek), ktoré hľadajú príjemné čítanie s troškou lásky i dobrodružstva.

Marianna Balajová, III. ZA



### Sarah J. Maas: Trón zo skla

Kto tvrdí, že nájomní vrahovia musia byť len muži, pravdepodobne nikdy nepočul meno Celaena Sardothien. Fantasy, vražedné súboje, zakázaná mágia i romantika. V knihe Trón zo skla nájdeš všetko, ak nie ešte viac (obal na zadnej strane ti to tiež potvrdí). Prvá časť zo šesťdielnej série nás zavedie do fiktívnej krajiny Erilea, v ktorej vládne krutý

kráľ na sklenenom tróne. Celaena prichádza na kráľovský dvor z pracovného tábora v Endoviery, aby sa zapojila do kráľovho turnaja, na ktorom bude čeliť žoldnierom, zlodejom či vrahom. Ak uspeje a zvíťazí, získa titul kráľovej osobnej popravné čaty. Lenže silní protivníci nie sú jediným, čo na ňu v sklenenom hrade čaká...

Marianna Balajová, III. ZA

foto: <http://www.martinus.sk/?uItem=184502>

## Hudba a my

### Bez hudby neviem žiť

Najradšej mám hip hop, rap, ale samozrejme aj skvelé soundtracky k filmom, či už je to Suicide squat, Päťdesiat odtieňov sivej, Rychlo a zbesilo... S kamarátmi fičíme na Zoči-voči alebo na Horkýže slíže a so sestrou zbožňujeme aj Daru Rolins.

Čo sa týka rapu, mám rada českú aj slovenskú scénu. Z interpretov zbožňujem Zverina, Vec, Tono S, Boy Wonder, Majk Spirit, Kato či Kontrafakt. Rada počúvam aj americký rap, či už je to Red Man, alebo

WU-Tang clan. Hip hop počúvam od svojich jedenástich. Vtedy som si potajomky púšťala sestrine „cedečka“.

A čo ma zaujme skôr? Text alebo melódia? Najprv text, melódia, rytmus sú druhoradé. Hudba pre mňa znamená relax, povzbudenie, rozveselenie, únik z reality, schopnosť pozerat sa na veci aj z iného pohľadu. Neviem si bez nej predstaviť ani jeden deň.

text a foto: Fidorka, IV. FL



# The Map of My Heart

Hodina angličtiny, II. MAS. Práve sa učia predložky a výrazy spojené s udávaním smeru.

*My heart is one big town. In the middle of my town there are my family members. Between my favourite countries and people who died there is my dream country. When you go over the bridge, you will see towns and countries where I have been.*

*Romana Trepáčová*

*Between memories from my childhood and people I love, there are the things I like. Behind the people I like, there are people who wanted to drag me down. I am thankful for people who stay with me in my hardest moments and I am a part of their hearts forever.*

*Petra Betáková*

*In the middle of my heart there is my family. Next to my family there is my boyfriend and behind him there are my hobbies — horse riding, animals, motocross and music.*

*Martina Černošková*

*To get into my heart is not easy. I'm a complicated person. I like honest, intelligent and funny people and good food, too. Next to good food there are music and fashion. Opposite them there are cats, horses and films.*

*Nikola Langová*

*The path into my heart starts by Artery Road. At the end of this road there is a crossroad. If we turn right, we get to a special place where we can see a lot of buildings. One of them is called House of my fantasy.*

*Natália Hostačná*

*Animals are my best friends. Next to them there are my family and friends. They protect me and they are kind to me. On the left side there is my favourite music and on the right side there are books. The best time for reading is evening.*

*Zuzana Miháliková*



## KUPÓN

meno: .....

trieda: .....

dátum: .....

podpis triedneho učiteľa: .....

**Pozor!** Tento kupón sa nevzťahuje na vopred ohlásené písomky, testy, skúšanie!