

# Cellula

Päťkrát som umrel

Prečo by to malo byť tabu?

Prvý svojho druhu v Trenčíne

Hlavu v oblakoch máme celá rodina



12

Čudujete sa, prečo tu máme záber z krčmy a náš Erik sedí pri pivečku? Práve sa presvedčivo zhostil úlohy figuranta na súťaži prvej pomoci, ktorú organizovala naša škola. Viac na s. 12.



14

Prečo práve my? Aj to sa dozvieme v rozhovore s Mgr. K. Moravíkovou. Prezradíme, že to súvisí s dievčatami na fotografii (zľava): so Zuzanou Ondruškovou, Slávkou Kopeckou a Laurou Okajčekovou.



16

Kto by o Betke Dudášovej povedal, že lieta? Ako sa k tejto záľube dostala, prezradí v rozhovore na s. 16.



34

Plný vojakov a vojenskej techniky bol júnový OŽAZ druhákov...



20

Boli sme na návšteve v prvom bez-obalovom obchode v Trenčíne. Majiteľka Martina je veľmi ochotná a práve nám ukazuje obal na tablet vyrobený z recyklovaného materiálu. V obchodíku na Braneckého vládne príjemná atmosféra. Určite sme tam neboli poslednýkrát. Viac na s. 20.



24

Z tohto príspevku máme veľkú radosť. Skontaktovali sme sa s absolventkou odboru zdravotnícky laborant Lenkou Michalíkovou, ktorá odhaľuje nástrahy slovenských nemocníc. Ako sa jej darí, sa dočítate na s. 24. Na foto vpravo.

## EDITORIÁL

PAPARAZZI

## INFO

5 DOVIDENIA, PREDSEZÓNNA DOVOLENKA!

## KALENDÁRIUM

6 SKÚSILA ŠTASTIE V SOČ-KE

KLOKAN NÁM PRINIESOL TABLET  
NA BIBLICKEJ OLYMPIÁDE TRETÍ  
SLADKÝ DEŇ UČITELOV

ZLÉ POČASIE NÁS NEODRADILO

7 CELLULA NA ŠTÚROVOM PERE  
OPÄT DRUHÁ

SÚŤAŽILI V POSKYTOVANÍ PRVEJ  
POMOCI

KRVI NIKDY NIE JE DOSŤ

CELLULA MÁ NA KONTE ĎALŠÍ  
ÚSPECH

8 OCENILI SPOLUPRÁCU

NECH SA IM DARÍ

V PRVEJ POMOCI VÍŤAZÍME

## ŽIVOT NÁŠ ŠTUDENTSKÝ

9 NIELEN CHCIEŤ, ALE AJ ...

V KNIŽNICI SA STRETLI BUDÚCI  
NOVINÁRI

10 O POSÚVANÍ HRANÍC S VLADIMÍ-  
ROM KUSENDOM

11 LÚBL ICH PRIVEĽMI...

12 PÄTKRÁT SOM UMREL

## ROZHOVOR

14 PRISPELI SME K ZVYŠOVANIU ZÁ-  
CHRANÁRSKEHO POVEDOMIA

15 IBA NÁHODOU SOM TO PREŽILA

16 HLAVU V OBLAKOCH MÁME CELÁ  
RODINA

## TÉMA

18 PREČO BY TO MALO BYŤ TABU?

19 FAREBNÉ PÁSKY NA TELE

## ZAÚJALO NÁS

20 PRVÝ SVOJHO DRUHU V TRENČÍNE

22 S ŇOU SA V EURÓPE NESTRATÍTE

23 ZAŽILA ÍRSKY ŠKOLSKÝ SYSTÉM  
NA VLASTNEJ KOŽI

MÁME 1. VICEMISS A MISS SYMPATIA

24 ODHAĽUJE NÁSTRAHY SLOVEN-  
SKÝCH NEMOCNÍČ

## OBSAH

## PRAXUJEME

25 SNOEZELEN

Maséri predstavujú typ terapie, s ktorou sa stretávajú na praxi v DEMY.

## ŽIVOT OKOLO NÁS

26 AJ MY SME ZA SLUŠNÉ SLOVENSKO

27 MIESTO, KDE SA LÁSKA RÁNO  
ZOBÚDZA A VEČER IDE OPÄŤ SPAŤ

28 NA KRÁLOVEJ HOLI STOJÍ STROM  
ZELENÝ

29 REŠPEKT A ÚCTA. ALBÁNSKO

30 ČO NÁS NAUČILA LETNÁ BRIGÁDA?

## RADA NAD ZLATO

31 NOOTROPIKÁ ALEBO AJ SMART  
DRUGS

OBJÍMAJTE SA! OBJATIE LIEČI

## VOX POPULI

32 POZERAJME SA SRDCOM

## ŠPORTUJEME

33 ŠPORTOVÝ DEŇ NÁS ROZHÝBAL

34 KAM SA OBZRIEŠ, SAMÝ VOJAK

## ŠTUDENTSKÁ MOZAIKA

35 MOJA MILOVANÁ JESENNÁ DUŠOVA  
DOLINA

ČO MA NAJVIAC HNEVÁ?

## TÁ NAŠA STUŽKOVÁ

36 - 37 ZO ZÁKULISIA STUŽKOVÝCH  
SLÁVNOSTÍ 4. ZUA A 4. ZA

## PAUZA

38 FILMOTÉKA

ZO SVETA KNÍH

39 E-SPORTS

ČO HODINA DALA

## Redakčná rada

Šéfredaktorka:  
Kamila Súkeníková, I. FL

Redaktori:  
Soňa Cholevová, II. FL  
Marián Seidl, II. FL  
Simona Solomanová, I. FL  
Simona Halášová, I. FL  
Petra Jaďuďová, III. MAS  
Alžbeta Dudášová, II. ZA  
Simona Slaninková, II. ZA  
Dominik Spaček, II. ZA  
Tomáš Daniel, III. MAS

Foto:  
žiaci školy  
archív školy - Zuzana Petrechová  
obálka - Klaudia Vetešková, I. ZL

Grafická úprava:  
Jakub Michnica, II. FL  
Mgr. Marcela Matusová

Jazyková korektúra:  
Mgr. Jana Meľošová

Ilustrácie:  
Tomáš Daniel, III. MAS  
Miroslava Vyhníčková, I. FL

Tlačiareň:  
Roman Dužík - BS Slovakia Trenčín

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



### Ahojte!

Volám sa Kamila a som novou šéfredaktorkou Celluly. Som 17-ročná bláznivá tinedžerka s odfarbenými vlasmi. Šialene ma baví čítanie kníh, písanie článkov, získavanie informácií a stretnutia s ľuďmi, ktorí dokážu inšpirovať. To posledné sa mi darí aj vďaka Cellule. Sme fajn redakčný tím a dúfam, že odrazom toho bude aj toto vydanie Celluly. Nájdete v ňom originálne,

zaujímavé aj poučné témy, skvelé typy, jedinečných študentov s ich zaujímavými aktivitami, načrieme aj do tabu témy. Viete si predstaviť, že niekto môže päťkrát umrieť? Nášmu Peťovi sa to podarilo. Aj to priniesla súťaž prvej pomoci. A čo vám prinášame my? Rozhovor s Betkou, čo miluje adrenalín a lietadlá. Zavedieme vás do obchodu, ktorý šetrí životné prostredie, do krajiny, kde majú o mesiac dlhšie prázdniny. Do domu, kde to dýcha láskou. Odkryjeme tabuizovanú tému. Odhalíme krásy Slovenska, pozrieme sa aj do Albánska. Toto všetko a ešte oveľa viac vám prinesieme a priblížime vo vydaní, ktoré práve držíte v ruke. Tak neváhajte a začítajte sa...

Vaša Kamila

## PAPARAZZI

### 42 rokov za katedrou



MUDr. Ján Vindiš už 42 rokov pôsobí na našej škole ako externý vyučujúci odborných predmetov v študijnom odbore zdravotnícky laborant, čím si vyslúžil prívlastok „najdlhšie pôsobiaci externista na škole“. Skromný, pokorný, neuvěřiteľne sčítaný, múdry človek, vynikajúci odborník v oblasti technickej medicíny (klinická biochémia, hematológia...) a skvelý diagnostik, to o ňom hovoria kolegovia z odboru a jeho žiaci. Pri príležitosti Dňa učiteľov mu riaditeľka školy Eva Červeňanová spolu s bývalou riaditeľkou Jankou Gugovou odovzdali Pamätný list ako poďakovanie za dlhoročnú pedagogickú činnosť na našej škole. Gratulujeme!

# Dovidenia, predsezónna dovolenka!

*Opäť ste sa na nás obrátili s otázkami, ktoré vás trápia. Zaklopali sme na dvere riaditeľne a položili ich riaditeľke školy Eve Červeňanovej za vás. Dozviete sa, prečo posledný školský týždeň nemôžete vymeniť školskú triedu za leňošenie pri mori, aj to, na čo slúžia dotazníky spokojnosti, ktoré vyplňate, a aká novinka nás čaká v novom školskom roku.*

**Dovolenkové obdobie je na spadnutie a s ním aj čas na leňošenie pri mori, možno aj niekde v exotike. Pred sezónou, v našom prípade posledný júnový týždeň, sú však dovolenky aj o polovicu lacnejšie, ale my ich absolvovať nemôžeme. Vnútrotný školský poriadok nám to zakazuje. Žiaci síce chápu, že ide o obdobie školských výletov, ale uvítali by, keby sa toto nariadenie pedagogickou radou prehodnotilo.**

Náš Vnútrotný školský poriadok je v súlade so Zákonom č.245/2008 Z.z. o výchove a vzdelávaní (školský zákon) a o zmene a doplnení niektorých zákonov a podľa §150 Organizácia školského roka. To, že posledný júnový týždeň je už po klasifikačnej porade a známky sú uzatvorené, u niektorých vyvoláva, že sa začali prázdniny a nemusia chodiť do školy. Opak je pravdou. Práve vtedy sa môžu utužovať triedne kolektívy a vzťahy v nich. Okrem povinností ako odo-

vzdávanie a preberanie učebníc či upratovanie tried je to čas školských výletov, exkurzií. Viem, že v danom období sú dovolenky lacnejšie, žiaľ, musia to akceptovať aj naši pedagogickí a nepedagogickí zamestnanci a aj oni môžu ísť na dovolenku len počas sezóny.

**Dozvedeli sme sa, že od septembra budúceho školského roka bude pre žiakov k dispozícii okrem výchovnej poradkyne aj školská psychologička. Čo vás viedlo k tomuto rozhodnutiu/kroku?**

V súčasnosti by každá stredná škola mala mať výchovného poradcu, kariérneho poradcu a školského psychológa. Nie je jednoduché obsadiť tieto miesta kvalifikovanými odborníkmi. Žiaci potrebujú rady, usmernenie a pomoc od spomínaných odborníkov. Naša vyučujúca PhDr. Mariana Mišinová, PhD. profesionálne vykonáva pozíciu výchovného poradcu, a hoci zatiaľ nemáme kariérneho

poradu, zhostila sa aj tejto úlohy. A čo sa týka školského psychológa, som veľmi rada, že PhDr. Magda Krasulová, ktorá je uznávanou klinickou psychologičkou, prijala moju ponuku a v budúcom školskom roku bude pôsobiť na našej škole v určených hodinách, pravdepodobne dvakrát do týždňa.

**Žiaci na konci školského roka vyplňajú dotazník spokojnosti. Na aké oblasti sa zameriava? Čo je cieľom tohto dotazníka, na aké účely slúži? Dostanú žiaci spätnú väzbu?**

Dotazník spokojnosti realizujeme na našej škole elektronickou formou už tri roky. Pri jeho vyplňovaní sa dodržiava anonymita, a preto každý žiak dostane elektronický odkaz (link) na dotazník v osobnej správe v Edupage. Je spätnou väzbou žiakov na uplynulý školský rok, preto ho realizujeme v mesiaci jún. Vtedy už aj prváci majú názor na to, či si vybrali odbor, ktorý ich zaujíma, čo je náročné, čo

ich baví, ako sa cítia v triednom kolektíve, či je triedny učiteľ a ich vyučujúci pre nich autoritou. Dôležitým výstupom dotazníkov sú aj podnety žiakov k praktickým problémom školy, ako sú napr. bufet, internát, zvonenie, obedy a pod. Na základe podnetov študentov sme upravili prestávky medzi hodinami, s vedúcou jedálne sme riešili pripomienky žiakov k výdaju a skladbe obedov, verím, že k ich spokojnosti. Žiaci vyjadrili v dotazníku nespokojnosť s podmienkami ubytovania na internáte a na základe tohoto podnetu sme hľadali riešenie s vedúcim internátu. Ako riaditeľka školy si vážim každý dobrý nápad a akceptujem každý podnet. Sme škola, ktorá sa radí medzi veľké a úspešné školy a aj naši žiaci sa nielen výbornými študijnými výsledkami, ale aj svojimi pripomienkami podieľajú na jej úrovni a dobrom mene školy.

Kamila Súkeníková, I. FL  
foto: (JM)

## Skúsila šťastie v SOČ-ke

Stredoškolská odborná činnosť je príležitosťou ukázať, že viete s informáciami pracovať aj inak, ako sa ich len „nabíflíť“. 15. februára 2018 sa na našej škole konalo školské kolo Stredoškolskej odbornej činnosti, v ktorom

prezentovala svoju prácu Beáta Bernoláková z III. ZUA. Vybrala si tému z odboru zdravotníctvo a farmakológia a svoju pozornosť zamerala na „Zaujímavosti zubného lekárstva“. Prajeme veľa šťastia v krajskom kole.



## Klokan nám priniesol tablet

67 000 žiakov z 1453 slovenských škôl. To je tohoročná účasť v celosvetovej súťaži Matematický klokan. Tá sa uskutočnila 19. marca 2018 a medzi súťažiacimi nechýbali ani žiaci našej školy. Lákadlom pre všetkých riešiteľov

bola možnosť stať sa jedným zo siedmich vylosovaných šťastlivcov, ktorí vyhrajú tablet. Šťastie sa usmialo práve na našu Timeu Škublovú z II. ZUA, ktorej účasť v súťaži priniesla vytúžený tablet. Blahoželáme!



ilustračná foto

## Na Biblickej olympiáde tretí

Do Biblickej olympiády sa zapojili žiaci prvých ročníkov. Po triednych kolách boli vybraní najlepší žiaci, ktorí svoje znalosti Starého i Nového zákona preukázali v školskom kole. Do dekanát-

neho kola na sa napokon prebojovali Michal Fano (FL), Sofia Kučerová (FL) a Justína Ághová (FL) a 22. marca 2018 na Piaristickom gymnáziu v TN obsadili tretie miesto.



## Sladký Deň učiteľov

„Život činný je opravdivý život. Záhaľka je hrobom človeka zaživa.“ 23. apríla 2018 sme ani my nezaháľali a pripomenuli si výročie narodenia autora tohto výroku – Jána Amosa Komenského. Činní sme boli i počas blahoželania

našim učiteľom, no najviac by sa Jánovi Amosovi pozdávala naša aktívna Veronika Trusková z III. ZA, ktorá pre všetkých zamestnancov školy prichystala sladké prekvapenie.



## Zlé počasie nás neodradilo

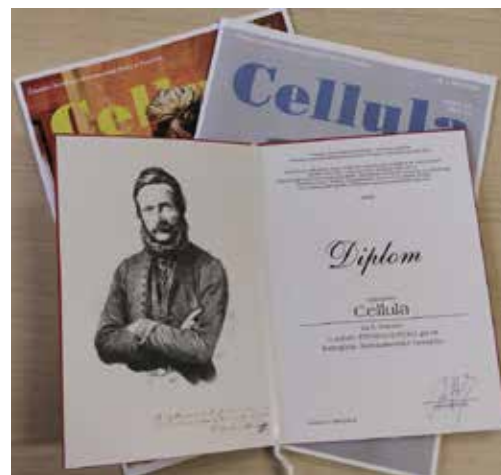
Aký by to bol Deň narcisov, keby sme sa doň nezapojili. Nevadilo nám dokonca ani škaredé počasie. 13. apríla 2018 naši dobrovoľníci zaujali svoje stanovištia a oplatilo sa – na pomoc ľuďom v boji proti rakovine vyzbierali sumu 4 002,08 €.



## Cellula na Štúrovom pere opäť druhá

Aj tento rok redakčná rada časopisu Cellula 20. apríla vycestovala do Zvolena, kde sa v priestoroch Krajskej knižnice L. Štúra konalo vyhodnotenie celoslovenskej novinárskej súťaže stredoškolských a vysokoškolských časopisov Štúrovo pero. V kategórii stredoškolské časopisy sa

o Štúrovo pero uchádzalo 72 časopisov a nás teší, že Cellula, časopis trenčianskych zdravotníkov, získala skvelé 2. miesto a obhájila svoju pozíciu z minulého roka. Porotcovia taktiež skonštatovali, že Cellula je najlepším časopisom stredných odborných škôl na Slovensku.



## Súťažili sme v poskytovaní prvej pomoci

A nielen to! III. ročník regionálneho kola súťaže v poskytovaní prvej pomoci sme dokonca organizovali. Dňa 25. 04. 2018 sa na pôde našej školy a v jej širšom okolí stretli tímy z rôznych kútov. Viac sa dočítate v článku na strane 12.



## Krvi nikdy nie je dost'

2. mája 2018 tiekla na škole krv. Do mobilného odberu NTS Trenčín sa zapojilo 23 žiakov zdravotníka na čele s pani riaditeľkou a niektorými vyučujúcimi. Krvi je v našich nemocniciach nedostatok, a preto každý jeden darca je vítaný. Ak sa nebojíte ihly, neváhajte pomôcť.



## Cellula má na konte ďalší úspech

Redakčná rada nášho časopisu Cellula si na svoje konto pripísala ďalší úspech. Teší sa z 1. miesta, ktoré si priniesla z Popradu, kde sa 13. júna v priestoroch popradskej zdravotníckej školy konal XI. ročník celoslovenskej súťaže časopisov stredných zdravotníckych škôl Žurnálový stetoskop

2018. A keďže z pravidiel súťaže vyplýva, že víťaz organizuje ďalší ročník súťaže, v roku 2020 redakčné rady časopisov stredných zdravotníckych škôl privíta na Žurnálovom stetoskope naša SZŠ C. Šimurkovej v Trenčíne. Tešíme sa!



## Ocenili spoluprácu

Naša zdravotka už desiatky rokov spolupracuje s Akadémiou tretieho veku v Trenčíne. V júni 2018 jej bol udelený Ďakovný list za významnú spoluprácu a činnosť v prospech celoživotného vzdelávania seniorov v trenčianskom regióne. V školskom roku 2017/2018 ako lektorky na Akadémii pôsobili naša pani riaditeľka Eva Červeňanová a vyučujúca Janka Gugová.

*Naši absolventi po prvýkrát absolvovali slávnostné vyraďovanie...*



## Nech sa im darí!

Toto prajeme všetkým našim absolventom, ktorí v školskom roku 2017/2018 úspešne ukončili štúdium v dennej forme štúdia v študijných odboroch farmaceutický laborant, masér, zdravotnícky asistent, zdravotnícky laborant a

zubný asistent. Bolo ich 110 a počas slávnostného aktu vyraďovania si spokojní maturanti prevzali nielen vysvedčenia, ale i ďakovné listy a odmeny za svoju aktívnu činnosť počas štúdia.



## V prvej pomoci víťazíme

11. – 12. 06. 2017 sa žiaci Zuzana Hroncová, Filip Šimko a Petra Podoláková z III. ZA zúčastnili Celoštátnej súťaže v poskytovaní prvej pomoci s medzinárodnou účasťou v Brne. Na území Moravy sa statočne popasovali s rôznymi zraneniami. Porotcovia nešetřili slovami chvály na ich profesionálny prístup a tímového ducha. V silnej konkurencii 22 SZŠ nestratili ani jeden bod a suverénne zvíťazili! Na celoslovenskom finále súťaže zdravotníckych škôl v poskytovaní prvej pomoci 13. júna v Žiline v konkurencii 12 tímov z celého Slovenska sa úspešne popasovali s vedomostným testom a preukázali telesnú zdatnosť. To im prinieslo skvelé 3. miesto.

pripravila: (rr)

foto: archív školy, Zuzana Petrechová



## V KNIŽNICI SA STRETLI BUDÚCI NOVINÁRI

Koniec apríla už tradične patrí najprestížnejšej novinárskej súťaži Štúrovo pero. 20. – 21. 04. 2018 si v Krajskej knižnici Ľudovíta Štúra vo Zvolene zmeralo svoje sily 72 stredoškolských a osem vysokoškolských časopisov z celého Slovenska. Naša Cellula sa opäť umiestnila na čestnom druhom mieste, ktoré sme už niekoľký rok po sebe obhájili. Skvelé umiestnenie ale nie je to jediné, čo sme si priniesli.

Usporiadatelia prichystali pre redakčné tímy zaujímavé besedy a prednášky plné užitočných rád. Tohtoroční hostia, investigatívni novinári Monika Todová a Lukáš Milan, zodpovedali otázky o novinárskom remesle. Nebáli sme sa pýtať aj na tému Jána Kuciaka a Martiny Kušnírovej. „Nemyslíme si, že nás smrť Jána Kuciaka nejako zastrašila. Práveže naopak, nás novinárov táto tragická udalosť viac spojila dokopy a popudila k tomu, aby sme neboli viacej ticho a začali aj my hľadať pravdu,“ povedal Lukáš Milan.

Aj napriek vážnym témam, ktoré prevažovali v našich otázkach došlo aj na pár veselších tém. Bývalý minister kultúry a scenárista Marek Maďarič sa vyjadril k sloven-

skej kinematografii, ktorá, podľa neho, za posledné obdobie zažíva vzostup. Páčia sa mu filmy ako Čiara a Únos alebo seriál Za sklom.

Najväčším prekvapením pre nás bola návšteva prezidenta Slovenskej republiky Andreja Kisku. Otázky mladých novinárov ho vôbec nezarazili, odpovedal na všetky z nich. „Vy máte v rukách veľkú moc. Moc ovplyvňovať mienku ľudí cez to, čo píšete,“ povedal na adresu budúcich novinárov a dodal, „novinári majú čoraz ťažšiu a ťažšiu prácu. Sú terorizovaní politikmi pre to, čo píšú. Ale prácou novinárov je hľadať a písať pravdu, a keď sa na to politici hnevajú, potom nechápu prácu novinárov.“

Martina Janišová, II. FL  
foto: (jm)



## NIELEN CHCIEŤ, ALE AJ ...

Učiteľ. Človek z mäsa a kostí. Jasné, je vyštudovaný, slušný, vie sa správať a aj v hlave má toho o niečo viac ako my. Ale viete, kto z neho robí vynaliezavú a tvorivú osobnosť? Viete, kto je jeho hlavným hnacím motorom? Viete, na kom záleží, aké budú výsledky jeho práce? Viete, pre koho sa neprestáva stále vzdelávať? Viete, kto ho núti stále na sebe pracovať? Sme to my, študenti! My sme tí, ktorí sú stále náročnejší. Tí, ktorí chcú vedieť stále viac. My sme tí, ktorým nestačí niečo len reprodukovávať, chceme sa naučiť byť tvoriví, kreatívni. Chceme byť silno motivovaní. Odvážni v myslení. Sme zdravo zvedaví, a preto chceme študovať. Chceme, aby nás učenie bavilo, aby sa stalo našou vášňou. Chceme byť iniciatívni a vlastnou aktivitou sa posúvať stále ďalej. Chceme spoznať a pracovať na svojich maximálnych možných hraniciach. Chceme suverénne vedieť hľadať riešenia. Chceme byť chápaní ako individuality. Chceme študovať v pokojnej a príjemnej atmosfére. Chceme byť zdravo

sebavedomí. Chceme otvorene diskutovať a rovnocenne komunikovať. Chceme byť dokonale pripravení na samostatný život. Na zvládanie všetkých prekážok, ktoré nás tam, v reálnom živote, čakajú. Je to tak. My sme tí, pre ktorých tu učiteľ existuje. Preto nesmieme nikdy poľaviť zo svojich požiadaviek. Nesmieme nikdy ustúpiť zo svojich nárokov a očakávaní. Musíme však efektívne spolupracovať. Je tu ale jedna vec, ktorú nesmieme. Nesmieme zabudnúť poďakovať sa. Nesmieme zabudnúť obdivovať prácu toho, kto naše sny pomáha realizovať. Byť vďační, zaviazaní na celý život, prejavíť úctu a hold tomu, kto obetoval kúsok toho najlepšieho so seba a odovzdal to nám.

Ďakujeme, milí naši učelia!



text a foto: Kamila Súkeníková, I. FL



Patrik Herman v akcii. O tom, že je kreatívny, sme sa už neraz presvedčili. Aj teraz sa nachádza na Václavskom námestí a fotí turistov. Hádajte, ktorý z nich je Václav sediaci na koni... :)

## O posúvaní hraníc s Vladimírom Kusendom

O projekte „Beyond the Borders – Posúvame hranice“ v rámci programu Erasmus+, do ktorého sa zapojili naši štyria angličtinári, sme už písali. O svoje dojmy a zážitky sa s nami na stránkach Celluly podelili Mgr. Vakošová a Mgr. B. Novosadová. Tie absolvovali dvojtýždňový zahraničný kurz v júli 2016 a boli spokojné. O rok neskôr, v júli 2017, na dva týždne do Anglicka vycestovali Mgr. V. Kusenda a Mgr. Z. Vargová. Tentokrát sme zašli za naším vyučujúcim Vladimírom Kusendom a spýtali sa ho, ako bolo.



Prezentácia na tému britské univerzity bola jednou z podmienok na získanie certifikátu.

„Bolo mi nesmiernou ctou a potešením zúčastniť sa krátkodobého zahraničného pobytu v anglickom Canterbury, no na druhej strane musím zdôrazniť, že získanie grantu bola časovo náročná činnosť, ktorá zahŕňa aj záverečnú projektovú dokumentáciu, ktorú sme robili spolu s kolegyňami vo voľnom čase,“ začína svoje rozprávanie pán profesor. Rád spomína na dva týždne, ktoré strávil spolu s Mgr. Z. Vargovou v Canterbury. Program mali bohatý, od pondelka do piatka v čase od 9.00 do 15.00 hod. mali ja-

zykovo-metodický kurz. „Ja som si vybral kurz pod názvom Britský život, jazyk a kultúra (British Life, Language & Culture). Lektorka vytvorila veľmi zaujímavý program s rôznymi aspektami britskej kultúry - vzdelávanie, multikultúra, kultúrna identita, Brexit, politická korektnosť, charita, dobrovoľníctvo, hovorová angličtina. Integrálnou súčasťou kurzu boli aj pozvaní hostia v popoludňajšom jazykovom bloku, napr. návšteva riaditeľa základnej školy, sociálneho pracovníka, policajného inšpektora, pracovníčky,

ktorá robí s imigrantami. „Po návrate z Canterbury som začal zaraďovať do svojich hodín nadobudnuté vedomosti i skúsenosti. To všetko v prospech našich študentov,“ prezradil p. prof. V. Kusenda.

Účastníci kurzov mali možnosť zúčastňovať sa popoludňajších a večerných aktivít, napr. prehliadka historického centra Canterbury so sprievodcom, návšteva muzikálu Mamma Mia v Marlow Theatre, kurzy na rozvoj slovnej zásoby, drámy. Cez víkend tiež nelenili a cestovali do rôznych destinácií v blízkosti Canterbury - Whitstable, Broadstairs, Ramsgate, Dover. Po celý čas bývali v univerzitnom campuse, kde si občas aj sami varili. A ako hodnotí svoj pobyt, túto skúsenosť? „Spoznal som britskú kultúru, život, nových ľudí a zdokonalil sa v anglickom jazyku. Ľudia v Canterbury boli milí, príjemní.“ Projekt

bol o posúvaní hraníc v oblasti rozvoja jazykových a kultúrnych kompetencií, posilnenia interkultúrneho povedomia, rozšírenia horizontov v oblasti jazyka a kultúry. Prezradíme, že to nie je jeho prvá skúsenosť s pobytom v zahraničí. Na svojom konte má už projekt Comenius. Bol školským koordinátorom tohto projektu. Ako jediná škola zo Slovenska sme sa ho zúčastnili v rokoch 2009 až 2011. Takisto sa zúčastnil na krátkodobom pobyte na Karlovej univerzite (jún 2007) a krátkodobom jazykovom pobyte v Regent London (január 2006).

„Možnosť zúčastniť sa aspoň na krátkodobých jazykových pobytoch bola pre mňa vždy výzvou, profesijným i jazykovým naplnením. Je to niečo, čo sa nedá naštudovať z učebnice, treba to prežiť a človeka to posúva ďalej.“

Kamila Súkeniková,  
Vanessa Srncová, I. FL



Je známe, že pán prof. V. Kusenda veľký gurmán. A preto neodolal Fish and Chips, typickej špecialite anglickej kuchyne.



## Lúbil ich priveľmi...

*Otec Goriot - najznámejšia literárna postava Honore de Balzaca. Mnohí ju poznajú z kníh, my už aj z divadelných dosiek. Videli sme totiž premiéru divadelného predstavenia Otec Goriot v DAB. 13. apríla o tretej popoludní sme nasadli do autobusu smer Nitra a tam sa od siedmej do desiatej večer preniesli do Paríža, sledovali príbehy postáv z rôznych spoločenských vrstiev, príbehy ľudí s rozdielnymi problémami a rôznymi morálnymi hodnotami. A pochopili, že sa im svojimi hodnotami v mnohom podobáme...*

Inscenácia vystihla zvrátenú tvár ľudskej duše a nahliadla do všetkých spoločenských vrstiev. Život francúzskej smotánky sme prežívali prostredníctvom postavy Eugena Rastignaca, ktorý do veľkomesta prichádza z vidieka. Tu rýchlo zisťil, že na prijatie do najvyššej spoločnosti nestačí len šľachtický pôvod, ale hlavne dobré materiálne zabezpečenie. Tento mladý študent napriek všetkým nástrahám a pokušeniam zostáva spravodlivý a láskavý, s „čistou“ dušou. A práve

preto mi bol veľmi sympatický. Ktovie, ako by som sa zachovala na jeho mieste?

Obrovské ľudské trápenie a nesmiernu osamelosť sme zase prežívali s postavou otca Goriota. Ako sa dá zneužívať láska iných, povrchnosť, povýšenosť, to nám ukázali jeho dcéry Anastázia a Delphine. Otec, aby ich dostatočne finančne zabezpečil, je ochotný spraviť aj to posledné. Avšak ony jeho lásku a obetavosť len využívajú a on to zistí až na smrteľnej

posteli. Ani vtedy za ním neprídu, majú dôležitejšie veci na práci... Pochovať ho dá Rastignac s kamarátom Bianchonom. Na výsmech a potupenie jeho dcér dá na pomník napísať: „Tu odpočíva pán Goriot, otec grófkych de Restaud a barónky de Nucingen, pochovaný na troch dvoch študentov.“ Musím priznať, že scéna otcovho umierania a precitnutia zároveň bola pre mňa tým najsmutnejším a najviac precitnutým momentom tohto predstavenia. Divadelné pred-

stavenie bolo zvládnuté výborne, herecké výkony boli obdivuhodné, tak ako som od nitrianskeho Divadla Andreja Bagara očakávala. Nemám mu čo vytknúť. Myslím si, že epitaf na pomníku otca Goriota výborne vystihuje problémy, ktoré de Balzac zachytil. A hoci sa príbeh odohrával v historickom období, mnohé veci, bohužiaľ, ostávajú v ľudskom svete rovnaké. Hra je preto nadčasová.

Kamila Súkeníková, I. FL  
foto: <http://www.dab.sk/inscenace/125-otec-goriot>

# Päťkrát som umrel

*Urezané prsty, zásah elektrickým prúdom, havária, náhle stavy v krčme. S niečím takým sa museli popasovať tímy na III. ročníku regionálneho kola v poskytovaní prvej pomoci medzi SZŠ, ktorej organizátorom bola naša škola. Modelové situácie boli také reálne, že aj sami súťažiaci boli prekvapení a ohromení. Ich úlohou bolo zhodnotiť situáciu, zavolať ZZS a podať prvú pomoc. Viedli si dobre, ale nie vždy to stačilo. Peter, ktorý hral zraneného motorkára, vraví: „Niekedy si ma ani nevšimli, asi 5x som umrel!“*



Je skoré ráno a zasadacia miestnosť sa postupne plní súťažiacimi. Do súťaže sa zapojilo 9 tímov zo zdravotníckych škôl z celého Slovenska i z Čiech. Dunajská Streda, Topoľčany, Nitra, Považská Bystrica, Trnava, Brno, Skalica, Bratislava, Trenčín. Súťaž slávnostne otvára pani riaditeľka Eva Červeňanová a primátor mesta Trenčín Richard Rybníček. Po úvodných slovách si družstvá losujú čísla a môžu ísť do akcie.

Všetko sa začalo v maskérni, kde sa chystali ranení. Nerozoznali by ste skutočné zranenie od profesionálnej práce maskérov.

Prvé stanovište bolo v krčme U zajaca. Partia kamarátov sa bavila pri pive, keď odrazu

jeden návštevník začal byť agresívny. Mysleli si, že je opitý, no skutočnosti mal hypoglykémiu a odpadol. Za spomínanou partiou prišiel i kamarát, ktorý nečakane dostal epileptický záchvat a udel si hlavu. Nechýbali hysterické ženy, ktoré sťažovali záchranárom prácu.

Druhé stanovište predstavovalo haváriu auta s motorkou. Šoférka v bezvedomí, má podozrenie na poškodenie krčnej chrbtice, záchranár jej musí držať hlavu v rovnej polohe až do príchodu ZZS. Ďalším zranením je otras mozgu, ranená má trznú ranu na hlave, navyše začne hovoriť po anglicky. Záchranárom dala pekne zabráť hlavne vtedy, keď im z miesta nehody ušla. Ďalším zranením je otvorený pneumotorax

a nakoniec motorkár pod autom. Má zlomenú stehnovú kosť a podozrenie na poškodenú krčnú chrbticu.

Od havárie sme sa presunuli k Váhu, kde sa konala záchrana topiaceho sa. Aby toho nebolo málo, na brehu ich čakala pacientka s arteriálnym krvácaním – podrezala si žily, pretože čakala dieťa s iným. Silný príbeh. Súťažiaci museli zastaviť krvácanie a vykonať protišokové opatrenia.

Nasleduje štvrtá situácia v dielni. Figurant si odpíli prsty na cirkulárke, nastal uňho šok. Ďalší dostal zásah elektrickým prúdom. Úlohou súťažiacich bolo okamžite vypojiť hlavný istič prúdu a zistiť stav vedomia postihnúťo.

Posledným stanovištom bol vedomostný test a napokon test zdatnosti, ktorý spočíval v behu cez prekážky s figurínou na transportnej doske. Každé stanovište bolo zásobované vodou a občerstvením. Tým najhorším bol oznam: „Štrúdlu došla pred hodinou.“

Všetky situácie boli tak reálne predvedené, že aj učitelia, ktorí prišli sprevádzať súťažiacich, boli prekvapení. Najvyšší počet bodov získala naša škola, no ako usporiadatelia sme neboli zaradení do poradia. A tak na prvom mieste skončila SZŠ sv. Vincenta de Paul Topoľčany, na druhom mieste SZŠ Trnava a tretí odchádzali súťažiaci zo SZŠ Brno.

Zuzana Miháliková, IV. MAS  
foto: Sofia Šinková, IV. MAS

## Aj toto priniesla súťaž v poskytovaní prvej pomoci

*Keď vzala Sofia ráno do rúk fotoaparát, netušila, že ju čaká toľko nachodených kilometrov. Jednotlivé stanoviská súťaže prvej pomoci sa nachádzali aj mimo školy - v neďalekej internátnej škole, na hrádzi pri Váhu, v pohostinstve až pri Lidli či na ihrisku pri Športovom gymnáziu. Ale ako tvrdí, bol to zážitok. Niekedy až mrazivý. Veď išlo o život!*



*Priestory pri školskej šatni sa ráno premenili na maskérňu. Figurantov bolo potrebné dobre zamaskovať.*



*Tak toto prekvapilo aj samotných súťažiacich. Keď chceli zachrániť topiaceho, museli nasadnúť do člna a veslovať.*



Súťažiaci si overili aj jazykové zručnosti, účastníckou nehody bola aj turistka z Anglicka. Naháňať našu angličtinárku Zuzku De Riggovú, ktorá bola v šoku, im dalo poriadne zabráť. Až tak, že zabudli na zraneného motorkára Peťa. Ten tvrdí, že ho to v tej chvíli aj pobavilo, veď

išlo o modelovú situáciu. Keby to však bolo všetko reálne, nebolo by mu to veru jedno. Preto oceňuje, že nielen jemu súťaž priniesla takúto skúsenosť. Uvedomil si, aká zodpovedná je práca záchranára. Vyžaduje si nielen vedomosti a zručnosti, ale aj rozvahu a pohotovosť...



*V dielni došlo k pracovnému úrazu a naše dievčatá sú v akcii.*





## Prispeli sme k zvyšovaniu záchrannárskeho povedomia

*Organizačné zabezpečenie III. ročníka regionálneho kola v poskytovaní prvej pomoci mala na starosti vyučujúca odborných predmetov v odbore ZA Mgr. Katarína Moravíková, ktorá má k záchrannárstvu veľmi blízko. Ako vníma prípravu na súťaž a jej samotný priebeh, prezradila v nasledujúcom rozhovore.*

### Prečo bola organizátorom súťaže práve naša škola?

Vyplynulo to z víťazstva nášho súťažného tímu na II. ročníku regionálneho kola v Topoľčanoch. Slávka Kopecká, Zuzka Ondrušková a Laura Okajčeková, dievčatá zo IV. ZA, vyhrali a my sme teraz organizátormi. Je to pre nás česť.

### Ako ste sa pripravovali?

Samotné modelové situácie, rozumej šialené katastrofické scenáre, som mala už rok v hlave. Už len získať nadšencov pre dobrú vec a zhmotniť predstavy do čo najrealistickej podoby.

Podarilo sa. Všetci oslovení kolegovia, žiaci, hasiči, záchrannári, maskéri, krčmári, údržbári sa svojich rolí s veľkým nadšením a ochotou zhostili. Je neskutočné, keď si zmyslíte záchranu topiaceho sa vo Váhu a hasič – záchrannár vám povie: „Ok, a ako konkrétne si to predstavuješ?“ Vynikajúci bol výkon Nikoly Hajnej zo IV. FL, jačala a privádzala do zúfalstva jednotlivé tímy, hlavne chlapcov, ktorí by kvôli nej neváhali skočiť do Váhu. Asi najzábavnejšou úlohou bolo nacvičiť so IV. MAS, ktorá sa až rozprávko-

vo zžila do roly štamgastov, modelovú situáciu v miestnom pohostinstve.

### Čo bolo najťažšie na organizovaní?

Pre mňa čas. Na prípravu súťaže som potrebovala 25 hodín denne a 8 dní v týždni. Pri nácviku modelových situácií mi boli veľkou oporou kolegyňa Stanka Laschová, ktorá má k prvej pomoci blízko, p. prof. M. Mišinová, tá ma vrátila na zem, keď som príliš uletela. Veľká vďaka patrí aj záchrannárke M. Surmovej, tá si to veľmi užívala. Je mi jasné, že bez pomoci ostatných, napr. p. prof. A. Julény, M. Margorínovej, našich telocvikárov a mnohých ďalších, a ústretovosti nášho vedenia by nebolo možné také niečo zrealizovať.

### A čo samotná súťaž?

Súťaž je predovšetkým hra. Všetky tímy boli vynikajúco pripravené, no vyhrať môže len ten, kto ustojí stres, ktorý zväzuje ruky a núti robiť chyby. Keď si myslíte, že diagnóza je jednoznačná, nie je to tak. Keď ako-tak zvládnete vrieskajúci komparz, príde iná prekážka, s ktorou sa musíte popasovať. To všetko pod drobnohľadom hodnotiacej poroty a okoloidúcich laikov. Vždy je to i o timovosti, schopnosti predvídať a ochote pomôcť. Prvá pomoc nie je o profi pomôckach, ale o zdravom rozume a o dvoch rukách. A to jednoznačne preukázal náš víťazný tím v zložení Zuzana Hroncová, Petra Podoláková a Filip Šimko. Sú pýchou našej školy.

### Čo bolo najťažšie pri hodnotení súťažiacich?

Rada by som sa vyhla prívlastku najťažšie. Porotcovia mali jasne stanovené

kritériá hodnotenia a tímy hodnotili vysoko objektívne, za čo im patrí veľké ďakujem. Pri niektorých menej úspešných zásahoch, ktoré končili napríklad úmrtím členov v záchrannárskom tíme, začali hodnotenie vyzdvihnutím pozitív práce tímu a následne s citom poukázali na jednotlivé chyby, aby sa predišlo obdobným situáciám v reálnom živote. Okrem profesionálnych hasičov a odborných učiteľiek hodnotili družstvá aj operátori z KOS-u a profesionálni záchrannári, ktorí svojím entuziazmom i pozitívnym prístupom prispeli k zvyšovaniu záchrannárskeho povedomia.

### Aký má zmysel táto súťaž?

Opäť sa potvrdilo pravidlo, že súťaž v poskytovaní prvej pomoci je najlepšou školou a ukážkou zapálenia jednotlivých tímov o to najcennejšie – záchranu ľudského života! Mojou veľkou výzvou je raz usporiadať Celoslovenskú súťaž v poskytovaní prvej pomoci. Má to len háčik. Vyhrať to Slovensko.

Soňa Cholevová, II. FL  
foto: K. Moravíková

**Akciu obohatili i operátori z KOS-u v Trenčíne. Tí prezentovali svoj projekt na pokrytie Slovenska automatickými externými defibrilátormi, aby sa zvýšila šanca ľudí na prežitie. Medzi neopakovateľné zážitky po skončení súťaže patrila ukážka záchrany na vode, predvedená členmi Hasičského a záchranného zboru z Trenčína, ktorí veľkou mierou participovali na jednotlivých modelových situáciách.**

# Iba náhodou som to prežila



## Ako ste sa dostali k vyučovaniu?

Potvrdilo sa mi, že platí príslovie „nikdy nehovor nikdy“. Keďže som nikdy nechcela učiť, ale celý život ma to prenasleduje, už sa toho asi nezbavím. Skôr to s pokorou prijímam a zvykám si.

## Aká bola teda predstava vášho budúceho povolania? V detstve, na strednej?

V detstve som chcela pracovať v mäsiarstve. Viem, znie to morbidne, ale skutočne mi rozvoniavali údeninky a rada som s mamou navštevovala tento obchod. Na strednej sa to trochu zlepšilo a išlo to smerom k cudzím jazykom a práci s mládežou zážitkovou formou. Nikdy som nemala vytúžené povolanie, ale sprostredkovať ľuďom zážitky, to by ma asi bavilo aj dnes.

## Máte teda svoju prácu rada?

Určite áno, istým spôsobom tiež sprostredkujeme nejaké zážitky, nie vždy úplne pozitívne. Každá práca má svoje pre a proti, táto mi vyhovuje. Nie je monotónna a stereotypná. Vďaka študantom je často aj dynamická.

## Vedeli by ste si predstaviť, že by ste robili niečo iné? Čo by to bolo?

Niekedy by som asi radšej ry-

ľovala záhradu, človek lepšie vidí tú prácu za sebou, ale to by som dlho nevydržala. Inak toto je ťažká otázka. Ak by som bola finančne zabezpečená, tak by som chcela organizovať športové podujatia s charitatívnym cieľom tu na Slovensku.

## V akých chvíľach máte pocit, že je to v škole „dynamické“?

Ono je to dosť dynamické, aj keď má človek 6 hodín za sebou, každú na inom poschodí... To mi asi viac vyhovuje, pretože sa človek rozbehne a ide...

## Čomu sa venujete vo voľnom čase?

Venujem sa hlavne svojej rodine. Mám však aj taký „mini priestor“ len čisto pre seba. Tým je šport – horská cyklistika a beh. Taktiež sa venujem príprave festivalu Horyzonty a každoročne sa ako dobrovoľník zúčastňujem na medzinárodnej fundraisingovej (získavanie financií pre nadácie, projekty a pod – pozn. red.) akcii zameranej na boj proti rakovine.

## Vediete k športom aj svoje deti?

Snažím sa, ale ich to tak prirodzene baví, od malička chodili do škôlky na bicykloch, radi trávia čas v prírode

*Mgr. Zuzana De Riggová, ktorá na našej škole vyučuje anglický jazyk, je človekom s dobrodružnou dušou a zároveň milujúcou matkou. Na prvý pohľad ničím výnimočná žena má precestovaný už kus sveta a vo svojom voľnom čase určite nesedí doma. V našom interview sa ochotne pochválila svojimi cestovateľskými zážitkami či dokonca prezradila, akú superschopnosť by chcela mať.*

a teraz ma už aj ľavou zadnou predbehnú na lyžiach.

## Vieme, že máte dosť nacesťované. Ktoré krajiny ste navštívili a kde sa vám najviac páčilo a prečo?

Každá krajina je niečím špecifická, ale mne sa najviac páči na Slovensku. Ani si nevedomujeme, akú nádhernú divokú prírodu tu máme. Je škoda, že si ju nevieme chrániť. Páčia sa mi hlavne prírodné krásy, ale keďže som veľa času strávila vo Francúzsku, tak to je krajina č. 1, čo sa týka ľudí, jazyka, jedla, kultúry a zaujímavosti. Ak by bol Nový Zéland bližšie, tak tam by som sa určite vrátila a možno aj ostala žiť. Ľudia sú tam neskutočne pohodiví. Mám veľmi rada more a šnorchovanie, a tak si neviem leto bez pobytu v Chorvátsku asi predstaviť. V okolitých alpských krajinách, ako je Rakúsko, Taliansko, Švajčiarsko som bola očarená práve horami a možnosťami tohto veľkolepého pohoria.

## A čo cestovateľské plány? Kam by ste sa chceli ísť ešte pozrieť?

Veľmi ma láka ísť viac na východ. Do krajín menej prebádaných a nekomerčných. Hornaté Gruzínsko či Kirgistan. Ak sa mi nepodari ísť tak

ďaleko, zopakovala by som si pokojne Ukrajinu. Krásne je aj na východe Slovenska, hoci podaktorí tvrdia, že tam nič nie je. Človek nemusí ísť ďaleko za skvelými zážitkami.

## Máte spomienku z detstva, pri ktorej sa vždy usmejete?

Keď ma chalani učili jazdiť na babete, to bolo celkom vtipné. Posadili ma na ňu, pridali naplno plyn a ja som frčala. Mala som 8 a vôbec som nevedela, čo mám robiť. To bol adrenalín.

## Akú najšialenejšiu vec ste spravili vo svojom živote?

Išla som splavovať divokú riekku Soču do Slovinska s mojimi neskúsenými kamarátmi. Iba náhodou som to prežila. Bolo to o chlpl! Odvtedy mám pred divokou vodou rešpekt.

## Akú by ste chceli mať superschopnosť, ak by ste mohli?

Vedieť sa teleportovať. Mám veľa priateľov v rôznych častiach sveta, tak by som sa s nimi chcela stretnúť a posedieť si pri pive. Hneď potom by som zasa bola späť s mojou rodinou.

Ďakujeme za rozhovor.

A. Dudášová, M. Slaninová,  
II. ZA



# Hlavu v oblakoch máme celá rodina

*Už odmalička ju priťahovali lietajúce stroje. Alžbeta Dudášová z II. ZA prvýkrát letela už v dvanástich, momentálne pracuje na získaní pilotného preukazu. Nedávno si zaletela do Popradu, len tak – na obed. Čo všetko lietanie so sebou prináša a ako sa k tejto netradičnej záľube vlastne dostala?*

## **Kedy si v sebe objavila pozitívny vzťah k lietadlám?**

Mám ho odmalička. Celý náš voľný čas sme v rodine venovali aj stále venujeme lietaníu. Najskôr na modelárskych letiskách, pretože môj brat Jakub sa súťažne venoval lietaníu s modelmi. Neskôr, keď vymenil modely za skutočné lietadlá a odviezol ma, zaľúbila som sa na prvý let a už nebolo cesty späť.

## **Predpokladáme, že už si teda letela. Máš takúto možnosť často?**

Áno, a nielen raz. Keďže môj

brat a väčšina mojich kamarátov sú pilotmi, mám veľa možností zalietat si. Pred pár mesiacmi sme si napríklad zaleteli do Popradu na obed, ktorý sme spojili s prehliadkou Spišského hradu, Kráľovej hole a Tatier zhora. Lietali sme formácie nad Prievidzskými slávnosťami alebo si len tak lietame nad Slovenskom.

## **Koľkokrát si už letela? Počítaš to?**

V rámci môjho pilotného výcviku mám za sebou približne 120 štartov. Čo sa však

týka ostatných letov, je ich tiež veľa a už to ani nepočítam. V dvanástich rokoch som letela prvý raz a odvtedy som neprestala.

## **Môžeš lietadlo aj riadiť?**

Mám tú možnosť, kedykoľvek prídem do môjho aeroklubu v Prievidzi. Práve končím pilotný výcvik a pred dvomi týždňami som mala prvé sólo. Lietam odvtedy najmä sama a čakám na teoretické preskúšanie, po ktorom dostanem platný pilotný preukaz, čo je niečo ako vodičský preukaz, ale na lietadlo.

Mnohí ľudia sa čudujú, že nemôžem riadiť auto, ale lietadlo áno. Je to preto, že pilotný výcvik môže začať každý, kto mal 15 rokov.

## **Čo sa ti na lietaní najviac páči?**

Že mi dáva možnosť odpútať sa od bežných problémov a mať trochu odlišný pohľad na svet ako ostatní ľudia. Predsa len, nie každý má možnosť robiť to, čo ja. Lietat vysoko medzi oblakmi a pozerat na svet z vtácej perspektívy je nenahraditeľné. Celkovo na lietaní milujem úplne všetko.

To ticho, pokoj a silu prírody, vďaka ktorej sa držíme vo vzduchu. Spoznala som aj množstvo ľudí, s ktorými trávim čas aj mimo letiska, a sú pre mňa ako druhá rodina. Je ťažké o tom hovoriť, pokiaľ to človek nezažije, nikdy to nepochopí.

## Podporujú ťa v tejto záľube rodičia?

Najmä môj otec, ktorý je vždy pri mne, keď potrebujem poradiť a pomôcť. Nemôžem však zabudnúť na maminu, ktorá napriek tomu, že sa veľmi o mňa aj o brata bojí, trávi s nami sto percent času na letisku a za to som jej veľmi vďačná. Myslím, že lietanie má naša rodina v krvi. Lietali naši starí rodičia, môj otec a aj strýko. V týchto šľapajách idú aj ich deti. Ja s bratom Jakubom, obaja bratrance a pilotkou je aj moja budúca švagriná. Hlavu v oblakoch máme jednoducho

celá rodina.

## Máš nejaký obľúbený model lietadiel?

Ja lietam na bezmotorových lietadlách, preto sú pre mňa na prvom mieste. Nemám konkrétny typ vetroňa, ktorý by bol pre mňa najlepší. Páči sa mi ich jednoduchosť a elegantnosť. Z motorových lietadiel mi prirástlo k srdcu lietadlo poľského pôvodu menom „Wilga“, pretože bolo prvým, na ktorom som letela, alebo lietadlá „Dynamic“, ktoré sú vyrábané priamo na prievidskom letisku vo firme Aerospool.

## V prípade, že by si mala možnosť sa stať bez akýchkoľvek problémov pilotkou, lietala by si radšej na vojenskom, dopravnom alebo športovom lietadle?

Ako som už spomínala, o pár mesiacov bude zo mňa pilotka bezmotorového lietania. Dopravné ani vojenské lietadlá

ma veľmi nelákajú. V budúcnosti by som nechcela prekročiť hranicu, keď by som už lietanie brala ako prácu.

## Máš už aj nejaký zlý zážitok?

Nad najhorším zážitkom nemusím dlho premýšľať. Minulý rok v septembri sa konal v Prievidzi deň otvorených dverí letiska, ktorého súčasťou bola aj letecká ukážka dvoch práškovacích lietadiel. Jedno z nich spadlo pred očami všetkých a hoci boli na mieste traja lekári, pilot, a zároveň náš kamarát, bohužiaľ neprežil. V lietaní však určite prevládajú tie pozitívne zážitky. Pre každého pilota je veľmi dôležitý deň prvého sóla. Na to svoje, ktoré bolo len nedávno, budem spomínať určite celý život. Celkovo by som však lietanie označila za jeden skvelý zážitok. Od chystania lietadiel pred štartom cez samotný

let, umývanie a schovávanie do hangáru až po večere pri ohni alebo v bazéne s kamarátmi pilotmi.

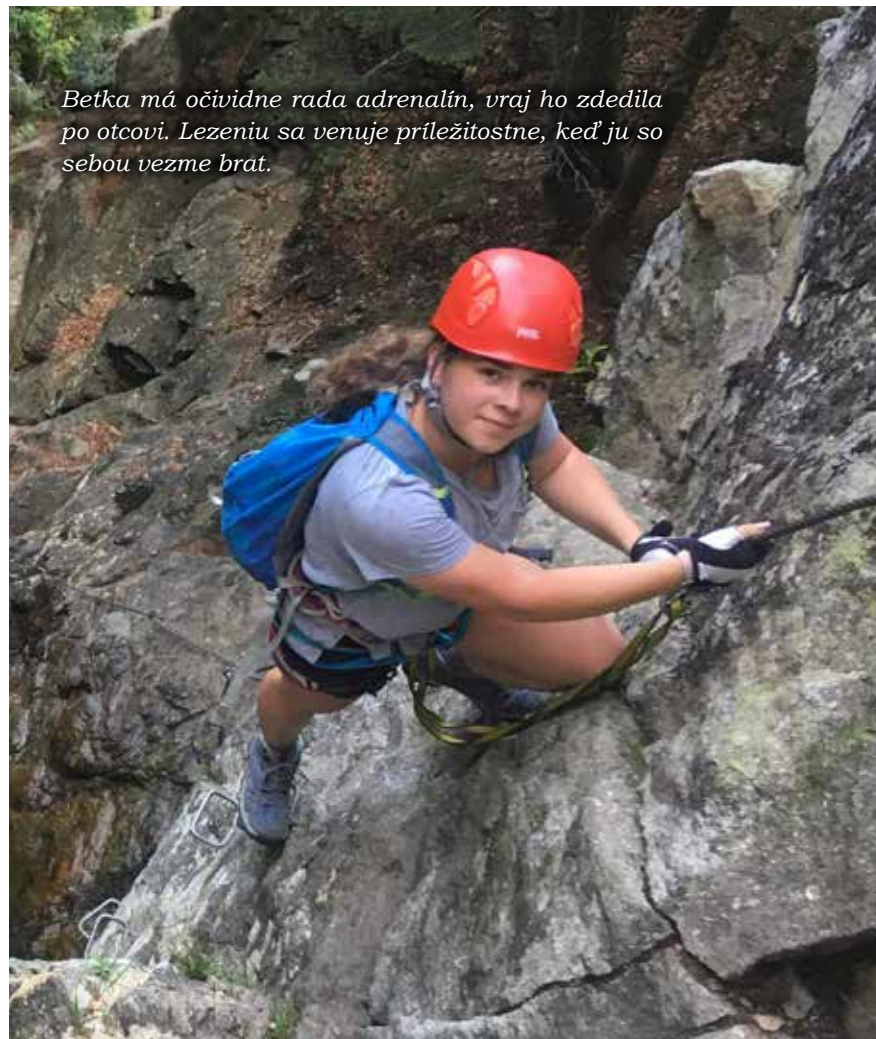
## Čo plánuješ ďalej?

Po ukončení výcviku by som sa rada začala lietaniu venovať aj súťažne. Preškoliť sa postupne na lepšie typy lietadiel a naberať stále viac a viac skúseností. Zmerať si sily s ostatnými alebo len tak cez víkendy lietať s kamarátmi. Mnohí sa čudujú, sa dievča venuje práve niečomu takémuto. Na Slovensku sú len 4 pilotky, vrátane mňa. Pre pilotov sme teda vzácné a chránia si nás. Ako som už spomínala, venujem sa tomu od malička a stalo sa to pre mňa takou samozrejmosťou, že si život bez lietania neviem ani predstaviť.

Ďakujeme za rozhovor.

M. Slaninová, II. ZA

foto: z archívu A. Dudášovej



Betka má očividne rada adrenalín, vraj ho zdedila po otcovi. Lezeniu sa venuje príležitostne, keď ju so sebou vezme brat.



Po prvýkrát sedela v lietadle, keď mala dva roky. Už vtedy jej to pristalo.



Lyžovaniu sa venuje od troch rokov, je to jej najobľúbenejší šport. Keby to bolo možné, lyžovala by celý rok.



*Možno aj takýto démon  
prenasleduje človeka  
so schizofréniou...*

# Prečo by to malo byť tabu?

*Reč bude o lekárskom odbore psychiatria a o jednom veľmi zvláštnom ochorení – schizofrénií. Psychiatria je lekársky odbor, ktorý sa zaoberá diagnostikou, liečbou a prevenciou duševných porúch. Snaží sa tak pomôcť duševne chorým, čo z nej robí, aspoň podľa mňa, jeden z najvýznamnejších odborov medicíny. Duševne chorý človek totižto potrebuje dvojnásobne väčšiu starostlivosť. Niežeby bol neschopný života (boli by ste prekvapení, koľko ľudí trpí psychickým ochorením a ani to na nich nie je vidieť), no potrebuje pri sebe niekoho cítiť, potrebuje podporu od blízkych a známych. Psychiatrický pacient chce mať pocit, že pri ňom niekto stojí, občas len počuť obyčajné slová typu „Som s tebou!“ alebo „Neboj, spolu to zvládneme!“ a niekedy netreba ani nič hovoriť a stačí za ním prísť, pozrieť mu do očí a usmiať sa.*

## TABUIZOVANÁ VEDA?

Psychiatria ako medicínsky odbor je v spoločnosti dosť tabuizovaná, pretože chorí ľudia sú vraj nebezpeční, nevedia, čo robia a pod. Pritom psychické ochorenia sa tiahnu s ľudstvom od jeho začiatku. Už starovekí Gréci sa zaujímali o psychiku človeka. Chorého považovali za úžasného, pretože mal akúsi „nadprirodzenú“ schopnosť. Horšie to bolo v stredoveku, pretože v tom čase takýchto ľudí zatvárali do väzenia či dokonca upaľo-

vali za bosoráctvo alebo posadnutosť démonmi. A to nie je žiadne riešenie. Chorým psychiatrickým pacientom sa treba venovať a nie ich odsudzovať. Títo chorí sú často inteligentní, veľmi kreatívni a milujúci. To len spoločnosť ich stavia na okraj priepasti ľudstva. Berú ich ako niečo odporné a nečisté, zvrátené alebo nebezpečné. Áno, sú prípady, keď chorí ublížili, ale verte, neurobili to z vlastnej vôle.

## BOJ S PREDSDUDKAMI

Čo presne je tá schizofrénia?

Niektó si hneď predstaví bielu izbu a v nej na zemi človeka kolísajúceho sa dopredu a dozadu. Presne ako to vidíme v amerických filmoch. Niektó si zase povie: „Veď to je rozdvojená osobnosť!“ No a presne to sú tie predsudky. To je tá chyba. Schizofrénia je v preklade z gréčtiny rozštiepená myseľ, nie osobnosť (schizé – štiepiť, rozdeľiť, phrenos – myseľ). Myseľ je rozštiepená v tom, že nie je jasná, číra a bez akéhokoľvek výkyvu. Schizofrénia je totižto chronická psychiatric-

ká diagnóza, ktorá výrazne ovplyvňuje správanie, myseľ a emócie chorého. Dochádza k úplnému úpadku osobnosti.

## ČO JE ZA TÝM?

Schizofrenik je vzťahovačný, plachý, je ovládaný bludmi a myšlienkami, často stráca sociálny záujem, vytvára si vlastný svet. Jeho život tiež ovplyvňujú najmä akustické a zrakové halucinácie, no halucinácie dokážu ovplyvniť všetky pacientove zmysly. Príčiny schizofrénie sú doposiaľ neznáme, ale veľký vplyv

má genetika a sociálne prostredie. Jediné, čo vieme, je, že za halucinácie, bludy a rôzne myšlienky a spájanie si nezmyselných súvislostí môže dopamín – neurotransmitér (prenášač vzruchov), ktorý aktivuje dopamínové receptory.

### VŠADE SAMÉ HLASY

Pacient trpiaci schizofréniou často počuje rôzne hlasy vo svojej hlave, má pocit, že mu niečo prikazujú alebo ho urážajú a ponížujú. Niekedy počuje ozveny, buď vlastných myšlienok, alebo slov, ktoré niekto vysloví. Je pre neho ťažké sústrediť sa. Zrakové halucinácie sú o niečo menej nepríjemné. Často ide o tieň či mihnutie osôb za oknami. Málokto schizofrenik vidí konkrétne osoby. Chorý veľa krát uverí tomu, čo mu hovoria halucinácie, a vytvára si súvislosti aj medzi tým, čo zdravému nedáva zmysel. Napríklad pri počúvaní hudby si všimne určitú časť textu a hneď si domyslí, že to bolo adresované jemu či písané o ňom. Z týchto halucinácií a bludov je schizofrenik často veľmi paranoidný a bojí sa vychádzať z domu. Neverí ľuďom, pretože je presvedčený, že ho sledujú určité nad-

prirodzené alebo mimozemské sily. Myslí si, že idú po ňom rôzne organizácie a chcú sa ho zbaviť. Preto neliečená schizofrénia môže mať vážne následky. V hraničných situáciách môže dokonca skončiť samovraždou. Chorý pociťuje návaly paranoje a strachu, úzkosti a beznádeje. Cíti sa osamelo a nevie, čo má robiť, aby sa ochránil.

Existuje niekoľko druhov schizofrénie. Záleží na tom, ako sa prejavuje. Jedna z najzávažnejších a najrozšírenejších je paranoidná schizofrénia. Ďalšie, menej známe, sú napríklad katatónna alebo hebefrenná schizofrénia.

### LIEČBA

Schizofrénia sa lieči viacerými spôsobmi. V prvom rade farmakoterapiou. Používajú sa lieky zo skupiny antipsychotík a často sa musia doplniť antidepresívami. Antipsychotiká regulujú hladinu dopamínu v mozgu, ale majú pomalší nástup a často človeka utlmia. V niektorých hraničných prípadoch, keď lieky nezaberajú už dlhšiu dobu, je nutné urobiť elektrokonvulzívnu terapiu. Vtedy človeka uspia, pripevnia na hlavu elektródy a v malých množstvách púšťajú elektric-

ký prúd. Ďalšími doplnkami liečby sú skupinové a individuálne sedenia s terapeutom.

### TÚŽBA PO ÚLAVE

Ľudia s akoukoľvek duševnou chorobou, nie iba so schizofréniou, naozaj trpia. Trpia nie preto, že by ich niečo bolelo fyzicky, ale bolí ich niečo psychicky. Psychická bolesť je oveľa horšia ako fyzická. Tá fyzická časom zmizne, no tá psychická často zostáva alebo sa vracia znova a znova. To, čo prežívajú vo svojej hlave, môže mať často katastrofálne následky. Ľudia si ubližujú a páchajú samovraždy. Ale nie preto, aby ukázali, akí sú egoisti, či dokonca, aby pútali pozornosť, ale z naivnej viery, že fyzická bolesť prekoná tú psychickú. Niekedy sa im uľaví, no nikdy nie nadiľho.

### PODPORA JE NADOVŠETKO

Často sa uzatvárajú do seba a trpia sami. Ale mali by ste vedieť, že tá samota ich pomaly zabíja. Preto, ak máte podozrenie, že sa s niekým niečo deje, nikdy ho nenechajte samého. Podporte ho. A ak sami niečím trpíte, akýmkoľvek zmenami v psychike, nebojte sa o tom rozprá-

vať. Nemusíte každému, stačia rodičia, súrodenci či najlepší kamarát, kamarátka. Nebojte sa rozprávať o svojej psychike a problémoch. To, že niekto o vás povie, že ste blázon, ešte neznemená, že nie ste seberovný s inými. A navyše, ten kto to o vás tvrdí, nie je hodný vašej prítomnosti, pretože takto sa priatelia nesprávajú. NEBOJTE sa o tom rozprávať! Pretože... Prečo by to malo byť tabu?

### TROCHA ŠTATISTIKY

Schizofrénia postihuje asi 1% celkovej populácie bez ohľadu na prostredie, v akom človek žije či jeho rasu, na rozdiel od takej depresie, ktorá sa väčšinou objavuje v severnejších štátoch a v Ázii ju takmer nepoznajú. Schizofrénia postihuje väčšinou mužov a iba 10% z nich môže alebo chce mať potomkov. Je to tzv. tretinové ochorenie – tretina sa vylieči úplne, tretinu občas potrápia psychózy alebo také krátkodobé navrátenie halucinácií a ťažkostí, napr. vplyvom zvýšeného stresu, a ďalšia tretina tomu podľahne a nevylieči sa.

text a ilustrácia: Tomáš Daniel, III. MAS

## Farebné pásky na tele

*Tejpovanie (taping, kineziotaping) je pomerne nová terapeutická metóda, ktorá sa využíva ako terapia pri problémoch pohybového ústrojenstva. Vznik tejto terapie sa pripisuje japonskému chiropraktikovi Kenzovi Kasemu.*

### Aplikácia

Slovo „tape“ má v slovenčine význam podstatného mena „páska“. Kineziotejpy sa nalepujú na čistú, suchú, nemastnú pokožku, inak by tejp dobre nedržel na tele a mohol by sa odlepiť. Dajú sa využívať iba pozdĺžne, v prípade potreby (väčšinou u detí) ich je možné rozstrihnúť. Veľkosť tejp závisí od toho, na ktorú časť tela ho chceme aplikovať. Zastrihujeme ho vždy do oblúka, vďaka čomu zostane dlhšie prilepený a bude správne

držať na danom mieste. Tejp (jeho začiatok a koniec) je potrebné lepiť na postihnuté miesto bez naťahovania pásky a dobre pritlačiť na kožu. Po nalepení tejp je vhodné trieť miesto nalepenia, kým sa nezahreje – vďaka tomu páska lepšie drží. Ak sa 10 – 20 minút po nalepení pásky objaví krátko trvajúce svrbenie a pocit tepla, je to v poriadku. Páska sa zvlí (napodobňuje vlastnosti ľudskej kože), čo spôsobí to, že sa uvoľní napätie vo svalu, zlepši sa

prúdenie krvi a hojenie sa urýchli. Tejpovací pásik sa odporúča mať na postihnutom mieste 5 dní. Odstraňovať ho treba pomaly a opatrne. Najlepšie je ho namočiť a odrolovať smerom zhora nadol, aby sa pokožka veľmi nepodráždila.

### Hlavné funkcie

Tejpovanie pomáha zlepšiť svalovú kontrakciu, znižuje preťaženie svalov a svalovú únavu. Taktiež zmierňuje bolesť kĺbov, zlepšuje regeneráciu svalov, znižuje opuch a urýchľuje hojenie.

Je účinný pri zlepšovaní krvnej cirkulácie, úprave chybného postavenia kĺbov a držania tela.

### Kontraindikácie

Tejpovanie nie je vhodné pre ľudí s alergiou na náplasti, popáleninami, s infekčným ochorením, pre onkologických pacientov, pacientov s tzv. papierovou kožou. Tiež sa neodporúča ľuďom s otvorenými ranami, kožnými ochoreniami či kŕčovými žilami.

Petra Jaďudová, III. MAS  
foto: <https://www.eureko.sk>





Na foto príjemná majiteľka obchodu Martina Novotová

foto: (jm)

## Prvý svojho druhu v Trenčíne

*Ak ste sa v poslednej dobe zamýšľali nad životným prostredím a máte pocit, že treba niečo robiť, je tu úžasný spôsob ako začať. Obchod Bezobalis. Že ste o ňom ešte nepočuli? Nevadí, jeho majitelia Martin a Martina Novotovci nám o svojej predajni ochotne porozprávali.*

### Ako vznikol nápad – obchod bez obalov?

Spoločná spolupráca vznikala tak, že my sme boli pred tým kolegovia. V bývalej práci sme už neboli šťastní a vedeli sme, že chceme niečo iné. Bolo to o tom, že podme vymyslieť niečo, čo by nás z dlhodobého hľadiska uspokojovalo. Skĺbili sme pracovné skúsenosti s našim životným štýlom – a vznikol nápad bezobalový obchod. Chceme dať ľuďom možnosť, ako aj oni môžu svojou voľbou pomôcť. Niektorí aj chceli a nemali kde, pretože toto v Trenčíne ešte

nie je a chýbalo to tu.

### Bolo náročné to celé rozbehnúť? Predsa len je tu určité riziko, či to ľudia príjmu, či sa to uchytiť.

To ešte stále nevieme. Sme otvorení krátko. Ale nešli sme úplne na slepo, spravili sme si základný prieskum trhu a pozorovanie, nejaké povedomie sme mali. A hlavne je to naše presvedčenie, veríme, že ako si ľudia rýchlo privykli na rýchly spôsob života, nakupovania, konzumu a spotreby, tak si to aj rýchlo uvedomia a vrátia sa k zdravšiemu a šetrnejšiemu životnému štýlu. My

sme nič nové nevymysleli, len sme oprášili niečo, čo tu už kedysi bolo. Len dnes sa k tomu pridáva aj otázka životného prostredia a nášho prispievania k jeho zlepšeniu. Na druhej strane vieme, že zvyk je železná košeľa a sú stále takí, ktorí uprednostnia ten komfort – prísť, zobrať, odbaliť, zahodiť.

### Čo bolo úplne najťažšie?

Určite byrokracia v podnikateľskom prostredí. To boli najťažšie prekážky, lebo splniť sme to museli a bolo treba nájsť cestičku, ako sa s kým rozprávať, dohodnúť. Toto boli

tie najťažšie prekážky. Legislatíva na Slovensku, kde vlastne ani samotní pracovníci, ktorí nám mali radiť, určité veci nevedeli, lebo naši medzery v normách a predpisoch. Chcelo to veľkú dávku trpezlivosti, ale napokon sme našli spoločnú reč. Ostatné veci, ako výber dodávateľov, hľadanie priestorov, tvorba dizajnu – to už bolo všetko na nás, na našej aktivite. To je to, čo nás bavilo a na čo sme sa tešili.

### Ako teda ľudia reagujú? Prídu, pozrú alebo nakúpia a vracajú sa?

Zatiaľ sme mali iba pozitívne reakcie, čo je super. Nikto zatiaľ nič nekritizoval alebo nepresadzoval názor, že je to zbytočné. Už máme aj stálych zákazníkov, ktorí sa vracajú, to nás veľmi teší. Je ale ešte veľa tých, ktorí tu boli prvýkrát, ešte to len objavujú. Chce to svoj čas, ale myslíme si, že už naša obľuba stúpa. Väčšmi nás teší i to, že ľudia si začínajú nosiť aj vlastné obaly. V tomto predbehli i naše očakávania, lebo sme si mysleli, že ich budeme musieť vzdelávať, viesť, vysvetľovať. Ale Trenčania sú v tomto super, sú aj takí, ktorí prvýkrát prídu s vlastnou nádobou alebo sa vrátia s našim papierovým vrecúškom, ktoré im opäť

potrebujú, o čo majú záujem, aby to nemuseli riešiť vo viacerých obchodoch. Bolo by super mať viac miesta, ale ešte je veľmi skoro o niečom takom uvažovať.

### Čo všetko teda u vás môžeme nájsť?

Potraviny – cestoviny, strukoviny, sušené ovocie, sladkosti (tie zdravšie), zrniny, raňajkové zmesi, vločky, obilniny. Tekuté potraviny – oleje (slnečnicový, olivový), sirupy. Dizajnové vychytávky pre bezodpadové domácnosti. Predávame tiež slovenskú prírodnú a ručne vyrábanú kozmetiku. Všetky obaly sú kompostovateľné alebo nám ich môžu zákazníci doniesť späť a my ich zužitkujeme.



poslúži.

### Ako to teda funguje, keď k vám prídem nakúpiť?

Keď má zákazník vlastnú nádobku, my mu ju na váhe vynulujeme. On si následne naberie sám alebo, ak nás požiada, urobíme to my. Kto ako chce. Potom odvážeme len čistú hmotnosť tovaru. Tí, čo chodia (pravidelne, už majú svoje nádobky odvážené a označené, tie už poznáme a odrátavame automaticky. Pre toho, kto nádobku nemá, samozrejme máme papierové vrecká.

### Aké sú plány do budúcnosti, budete sa rozširovať?

Sortiment rozširujeme sústavne. Od prvého dňa dopĺňame, pridávame nové kategórie produktov. Chceme nájsť taký správny balans medzi tým, čo ponúkame, a tým, čo ľudia

### Ak by som sa rozhodla podporiť takýto bezodpadový spôsob života, ako by som mala začať?

Treba začať úplnými maličkosťami a zistiť, či by to mohlo fungovať vo vašej domácnosti, a toho sa držať. Prvým krokom je napríklad voda z vodovodu. Nekupovať balené vody. Nestojí to až tak veľa úsilia a má to nesmierny pozitívny dopad na životné prostredie. A sklenená fľaša! Nosiť si vlastnú tašku do obchodu, nekupovať stále igelitové tašky. Skúsiť si zanalyzovať vlastný odpadkový kôš a zistiť, čím najviac plytvám. Odhaliť to, s čím mám problém. Ak na to prídem, môžem ho riešiť.

Ďakujem za podnetné informácie a prajem veľa úspechov v bezobalovom podnikaní.

Kamila Súkeníková, I. FL

# Anketa

Spýtali sme sa spolužiakov, či už niekedy navštívili bezobalový obchod a či vedia, že v Trenčíne niečo také existuje. Tiež nás zaujímalo, či si dokážu predstaviť, že by nakupovali „bezobalovo“.



### MICHAELA, II. ZA

Áno, zaujímam sa o túto problematiku. V Bezobalise som bola už niekoľkokrát. Páči sa mi myšlienka bezobalového nakupovania, pretože nemiňame zbytočne

toľko plastov, dokážeme využiť tie, ktoré sme si už kúpili. Nevýhodou môže byť, že keď si spomeniete neskoro, že niečo potrebujete, a nemáte nejakú nádobu, nemáte si to kam dať.



### MONIKA, II. ZA

O bezobalovom obchode som už počula, dokonca som navštívila aj ten trenčiansky. Áno, viem si predstaviť, že by som tam nakupovala, ale nie veľmi často,

pretože ceny sú o niečo vyššie ako v obchodných reťazcoch. Keď som bola na Horyzontoch (festival horských filmov), ochutnala som gumených medvedíkov a odvtedy sa ich nemôžem nabažiť.



vlastnú päť tam, kam ju to ťahá, a nie tam, kam ju posielajú cestovka. Bola vo väčšine európskych metropol, trochu nakukla do Ázie a Afriky a zažila prekrásny pobyt v Austrálii. A aké sú jej ďalšie cestovateľské plány? „Smerujem ich do Európy, je mi najbližšia. Nebola som ešte v severských štátoch. Túžim navštíviť nórske fjordy a viac sa venovať európskemu vidieku, užiť si dlhšie Toskánsko a Provensálsko,“ prezrádza pani profesorka.

## MÁ CIT PRE ESTETIKU A UMENIE

Vždy, keď vojde do triedy p. prof. J. Kitzingová, všimneme si, že je dokonale upravená a zladená. Je zjavné, že má cit pre estetiku. Aký je jej vzťah k umeniu? „Milujem architektúru. Fascinuje ma každý ľudský výtvor a som ochotná nakuknúť do každého kostola, kláštora, zámku a hradu. Alebo sa iba prechádzať uličkami, vnímať archi-

tektúru danej lokality a pozorovať miestnych,“ prezrádza. Tiež obľubuje výtvorné umenie, predovšetkým španielsku, francúzsku a rakúsku modernu, a muzikály, za ktorými neraz vycestuje aj do Prahy.

## ČO NEMÁ/MÁ RADA?

„Nemám rada večných sťažovateľov. Ľudí, ktorí sú nespokojní a pritom nie sú ochotní s tým niečo urobiť,“ prezrádza o sebe p. prof. J. Kitzingová. Aj preto si na sebe cení odvahu a chuť pustiť sa do niečoho nového, neznámeho, občas riskovať, meniť situáciu, ktorá jej prekáža, učiť sa nové a hlavne „nefrflať“. Taktiež nemá rada závisť, pretváрку, nedodržanie slova, nedochvilnosť a držkovú. Má rada úsmev a ľudí, ktorí sa snažia realizovať si svoje sny a nečakajú, kým ich niekto zrealizuje za nich.

Monika Tomašiková, II. FL  
foto: J. Kitzingová

# S ňou sa v Európe nestratíte

*Vždy upravená, dobre naladená, neuveriteľne akčná, scestovaná, so zmyslom pre humor a poriadok, to je naša nová nemčínarka Ing. Janka Kitzingová.*

## NOVÁ POSILA MEDZI JAZYKÁRMÍ

Od septembra učí na našej škole nemčinu. Predtým učila u susedov - na Strednej umeleckej škole. U „umelcov“ ju bavila ich kreativita. A ako vníma nás? Sme vraj disciplinovanejší, nemáme v sebe toľko vzdoru, aj preto sa jej tu učí lepšie. Za to, že vie po nemecky tak dobre, vďačí škole, ale aj 30-tim rokom stráveným s nemeckým manželom a množstvom nemeckých príbuzných.

## CESTOVANIE JE JEJ VÁŠEŇ

Ako sama tvrdí, vždy rada cestovala. Preto, keď ju po niekoľkých pobytoch v Španielsku oslovila cestovná

kancelária, či by to neskusila so sprievodcovaním, neváhala, prihlásila sa na štúdium a získala medzinárodný sprievodcovský preukaz. Uznáva, že práca sprievodcu je atraktívna, no vyžaduje si veľa driny. Kým totiž začne sprievodca pôsobiť v konkrétnej destinácii, musí si ju podrobne naštudovať a prejsť. Špecializovala sa teda na Španielsko, Barcelonu, Taliansko a Chorvátsko. Okrem toho aj na Berlín a Viedeň. Takže s ňou by ste sa v Európe určite nestratili. Sprievodcovanie vždy robila iba ako záľubu, vo voľnom čase – cez prázdniny. Asi po desiatich rokoch sa rozhodla, že už chce cestovať inak, na



V Galérii moderného umenia v Sydney...

## CESTOVATEĽSKÝ „TRAPAS“ JANKY KITZINGOVEJ

Trapasom by som z cestovateľských príhod asi nenazvala nič. Som totiž typ, ktorý sa z trapasov najradšej smeje. Chvíľa hanby, ale potom tá zábava pri rozprávaní, čo sa stalo... Áno, nastúpila som na nesprávny

spoj a potom presviedčala šoféra v Taliansku, že ide nesprávne; kúpila som 30 vstupeniek do vatikánskych múzeí namiesto 13 a stratila som časť žiakov v bruselskom metre. Ale také niečo sa príhodiť asi každému.

# ZAŽILA ÍRSKY ŠKOLSKÝ SYSTÉM NA VLASTNEJ KOŽI

*V čom sa líši od toho slovenského? To nám prezradila Kamila Súkeníková, ako v minulom čísle Celluly sľúbila. Sama si týmto školským systémom prešla. Priznáva, že jej chvíľu trvalo, kým si zvykla na deväťhodinový školský deň. I keď sa ráno vyspala (začínala až o deviatej), strávila v škole takmer celý deň (končila až o štvrtej). Zvykla si. Aké je teda študovať v Írsku?*

Strednú školu v Írsku navštevujú žiaci vo veku od 12 do 18 rokov. Štúdium je rozdelené do dvoch trojročných cyklov. Prvý cyklus je zameraný všeobecne, v druhom sa pripravujú na záverečné skúšky.

## RÔZNE DRUHY ŠKÔL

Študenti navštevujú buď dievčenské, chlapčenské, alebo zmiešané školy. Katolícke školy len pre dievčatá

alebo pre chlapcov prijímajú študentov všetkých druhov vyznania. Skoro každý okres má všetky tri typy škôl.

## UČITELIA, TÍ KTORÍ POMÔŽU

V školách v Írsku sú učitelia nápomocní, srdeční a zohrávajú dôležitú úlohu pre študentov v ich štúdiu. Či už potrebuje študent pomocnú ruku, alebo poriadne „nakopnúť“, učiteľ vždy stojí po

jeho boku. Podporí ho pri dosahovaní všetkých jeho cieľov.

## MIMOŠKOLSKÉ AKTIVITY

Fotografovanie, turistické kluby alebo typické írske športy sú iba malé ukážky toho, ako môže žiak vyplniť svoj voľný čas. Samozrejme, nemusia to byť len írske športy, ale aj tie celosvetovo známe. A aj v tomto prípade je učiteľ či tréner oporou,

vždy ochotný pomôcť.

## AKO JE TO S OBLEČENÍM?

Všetci študenti nosia uniformy, ktoré sú špecifické pre každú školu. Tieto uniformy majú odstrániť šikanovanie na základe spoločenského postavenia. A ako Kamila dodáva: „Podľa mňa sú veľmi praktické, ráno pri obliekaní šetria čas.“

Simona Solomanová, I. FL

# Máme 1. vicemiss a Miss sympatia



Adela Bestvinová z III. FL sa od 27. marca 2018 pýši titulmi 1. vicemiss a Miss sympatia, ktoré získala v súťaži Miss intrák. Do tejto súťaže sa prihlásila hlavne kvôli spolubývajúcej. Zo začiatku si z toho celého robila len srandu a čudovala sa, ako sa niekto na niečo také môže dať. Nakoniec na pódiu skončila aj ona sama. A ako si spomína na prípravu pred súťažou? „Príprava bola veľmi náročná. Musela som jej venovať veľa voľného času. Musela som sa naučiť tancovať. Tréningy boli dlhé a vyčerpávajúce. Väčšinou trvali tak jednu až dve hodiny. Záverečná generálka trvala až tri hodiny,“ konštatuje Adela. Najväčším sklamaním bolo pre ňu to, že nemohla robiť disciplínu,

ktorú si vybrala. Chcela tancovať, no tri dni pred súťažou ju zradili kríže, a tak sa rozhodla pre rozprávanie vtipov. A aké pocity prežívala, keď ju zvolili za 1. vicemiss? „Najprv som ani nevedela, že zaznelo moje meno. Ale keďže nikto nešiel, uvedomila som si, že to som asi ja. Ani vo sne by mi nenapadlo, že niečo vyhrám. Priznám sa, bol to príjemný pocit. Zaň ďakujem všetkým, ktorí ma podporovali, lebo bez nich by som to asi vzdala,“ priznáva Adela. Zisk titulu Miss sympatia ju vraj veľmi prekvapil, myslela si, že väčšine ľudí nie je sympatická. No zdá sa, že opak je pravdou.

Simona Halásová, I. FL  
foto: z archívu A. Bestvinovej

# Odhaľuje nástrahy slovenských nemocníc



foto: z archívu L. Michalíkovej

*Je absolventkou našej zdravotky. Už pri vstupe do triedy v roku 2004 sa vraj utvrdila vo svojom rozhodnutí študovať v odbore zdravotnícky laborant, hoci si v danej chvíli neuvedomovala, čo všetko to obnáša. Často sa hovorí, že práca v zdravotníctve je pre človeka poslaním. Lenka Michalíková súhlasí. V laboratórnej medicíne je náročné štúdium sprevádzané celoživotným vzdelávaním a aplikovaním nových metód pre zlepšenie diagnostiky pacientov. A na to človek potrebuje naozaj silnú motiváciu.*

Štúdium laboratórnej medicíny jej prinieslo mnoho ťažkých chvíľ, avšak na čas strávený na strednej zdravotníckej škole spomína s veľkou láskou a sem-tam aj úprimnými slzami v očiach. Po pár rokoch strávených na pôde Trnavskej univerzity konštatuje, že študenti z trenčianskej zdravotky sú vedomostne a zručne pripravení na úspešné absolvovanie vysokoškolského štúdia.

Lenka sa po maturite rozhodla pre štúdium Verejného zdravotníctva na Fakulte zdravotníctva a sociálnej práce Trnavskej univerzity.

Obzory sa jej rozšírili o vedomosti v oblasti epidemiológie infekčných a neinfekčných ochorení, v podpore zdravia populácie a v informáciách štatistického spracovania zdravotníckych dát. Začala lepšie rozumieť príčinám a asociáciám medzi rizikovými faktormi ochorení vo vzťahu k jednotlivcovi a populácii. V magisterskom štúdiu sa špecializovala na odbor epidemiológie a výskumu, ktorý ju navedol na myšlienku pokračovať ďalej vo vedeckom bádani v oblasti infekčných ochorení.

Neskôr, počas doktorandské-

ho štúdia, sa pripojila k tímu pracovníkov v laboratóriu Národného referenčného centra pre tropické ochorenia v Bratislave, kde ako mladý výskumný pracovník dostala priestor viesť laboratórium, pripravovať vzorky pre molekulárne analýzy a tým sa aktívne pripojiť do prvých výskumných štúdií. V súčasnosti naša bývalá študentka pracuje vo výskumnom tíme Centra mikrobiológie a prevencie infekcií (CEMIP) v Trnave. Zaujíma sa o svet patogénnych mikroorganizmov a ich správanie vo vzťahu k pacientovi. „Snažíme sa pochopiť prežívanie odolných mikroorganizmov u hospitalizovaných pacientov s vážnymi infekciami, hľadať možnosti prevencie, kontroly ich šírenia a podporovať uvažované užívanie antimikrobiálnych látok.“ V roku 2014 začali spolu s výskumným tímom monitorovať prostredie slovenských nemocníc prostredníctvom štúdie „Monitorovanie rezistencie na antibiotiká u environmentálnych izolátov baktérií z lôžkových zdravotníckych zariadení na Slovensku“. Názov pre laikov trochu komplikovaný. O čo vlastne ide? „Osídlenie nemocničného prostredia odolnými kmeňmi baktérií pred-

stavuje veľkú hrozbu na celom svete. Zmeny v oblasti epidemiológie antibiotickej rezistencie poukazujú na rastúci výskyt závažných nemocničných patogénov, ktoré majú dopad na používanú antimikrobiálnu terapiu a výsledok liečby u pacientov. Tento nepriaznivý vývoj naznačuje naše rezervy nielen v podávaní liečby, ale najmä v nemocničnej hygiene,“ konštatuje Lenka na základe výsledkov výskumu. V súčasnosti nastúpila na pozíciu prodekanu pre vedecko-výskumnú činnosť a doktorandské štúdium Fakulty zdravotníctva a sociálnej práce Trnavskej univerzity. A aký je jej odkaz? „Dúfam, že po prečítaní tohto článku budem pre vás malou motiváciou, aby sme spoločnými silami posúvali ďalej laboratórnu medicínu, hlavne pre zdravie pacientov. Práca zdravotníckeho personálu je dôležitou súčasťou poskytovania zdravotnej starostlivosti a stredná zdravotnícka škola je úžasným miestom pre získanie dôležitých vedomostí. Prajem vám, milí študenti, aby ste podobne ako ja našli svoje zameranie v práci, ktorá vás bude naplňovať.“

text: Lenka Michalíková, upravila (rr)



Počas stredoškolského štúdia bola aj neoddeliteľnou súčasťou folklórneho súboru Věna. Na foto prvá tanečnica sprava. Musíte uznať, že aj v kroji jej to veľmi pristalo.



# Snoezelen

*S týmto typom terapie sa naši maséri stretávajú v zariadení DEMY, kde praxujú. Na fotografii je Veronika Žáková. Tvrdí, že prax v tomto zariadení má najradšej aj napriek ťažkým stavom, s ktorými sa tu stretáva. Vždy ju dostane úprimná radosť na tvárach pacientov, keď ju zbadajú.*

Snoezelen je terapia určená pre deti a dospelých s vysokým stupňom mentálneho postihnutia alebo viacnásobným postihnutím. Cieľom je zvýšenie kvality života a rozvoj osobitosti klientov v pokojnej a bezpečnej atmosfére pomocou svetla, zvukov a pocitov, vône a pohybu. V Snoezelen sa nachádza vodná posteľ pre klienta, hudba, veľa druhov svetla v rôznych podobách, napr. diskogula, svietiaci tunel s vodou, premietanie motýľov na strope. Je tu aj tzv. autistická deka, ktorá je niekoľko kilogramov ťažká. Ľudia s týmto ochorením majú radi svoj nerušený priestor, pod touto dekou sa cítia veľmi dobre a to ich upokojuje.

text a foto: Kaja Vičanová,  
III. MAS

## Naj foto v mobile



Naši maséri majú zjavne po náročnej „šichte“. Celý deň tvrdo „makali“. Laura je v pohode, aj sa usmieva, aj

spolužiačku Kaju vníma všetkými zmyslami. Uvidíme, čo bude na hodine slovenčiny. Tomáš a Stano relaxujú

po trojhodinových cvičeniach v odborných miestnostiach. Psychicky sa pripravujú na ďalšie predmety. A že

štúdium na trenčianskej zdravotke je drina!

foto: z archívu III. MAS

# Aj my sme za slušné Slovensko



*Téma, ktorá otriasla nielen celou našou krajinou. Dvojnásobná vražda investigatívneho novinára Jána Kuciaka a jeho snúbenice Marty Kušnírovej, ku ktorej došlo 25. februára 2018 vo Veľkej Mači. Obe obete boli zabitú strelnou zbraňou.*

Ján bol novinárom. Venoval sa témam ako korupcia či daňové podvody. V prípade, na ktorom práve pracoval a ktorý zrejme prispel k jeho tragickej smrti, sa venoval práve odkrývaniu činnosti najsilnejšej talianskej mafie, ktorá údajne mala podnikáť s politikmi vládnej ľavice.

Pár hodín po nájdení ich tiel začalo vyšetrovanie, politici sa začali k vražde vyjadrovať a, ako to už býva zvykom, obviňovať jeden druhého. Po-

litické strany SaS a OĽaNO žiadali bývalého premiéra Róberta Fica, aby odvolal vtedajšieho ministra vnútra Róberta Kaliňáka a taktiež prezidenta Policajného zboru Tibora Gašpara, Most-Híd zasa, aby zasiahol proti ľuďom, ktorí sú prepojení s talianskou mafiou a aby pozastavil výkon funkcie štátnej radkyne Márie Troškovej a šéfa krízového manažmentu a bezpečnosti štátu na Úrade vlády SR Viliama Jasaňa. Bývalý minister Marek

Maďarič radšej odstúpil z funkcie ministra kultúry a svoju funkciu nakoniec opustila aj Trošková, aj Jasaň.

Po všetkých týchto obvineniach a abdikáciách sa ľudia vybrali do ulíc. Tí Slováci, čo často neopúšťajú teplo domovov a svoju nespokojnosť vyjadria tak nanajvýš hromčením počas večerného spravodajstva či pri pive s priateľmi, sa akosi začali prebúdzáť. Začali sa organizovať pochody za zabitý pár, ale hlavne za

slušné Slovensko. V našej krajine totiž nič nie je v poriadku...

Sviečky za Jána a Martinu sa nezapaľovali iba na Slovensku, ale aj v Prahe, v Brne a iných svetových metropolách. Jeden z pochodov Za slušné Slovensko sa organizoval aj na námestí v Trenčíne a zúčastnili sa ho aj naši študenti. Aj my chceme žiť v slušnej krajine!

Soňa Cholevová, II. FL  
foto: Z. De Riggová



Na foto Andrej Šmelko  
zapaľuje sviečku za  
Jána a Martinu.



Pokojná, nenásilná, no o to silnejšia atmosféra demonštrácií Za slušné Slovensko v Trenčíne...



## Miesto, kde sa láska ráno zobúdz a večer ide opäť spať

*Dom Maríny alebo Epicentrum lásky. Takto sa volá zážitková expozícia otvorená v Banskej Štiavnici v dome Márie Pischlovej, ktorej Andrej Sládkovič vyznal lásku v podobe najdlhšej a zároveň najromantickejšej básne na svete – Marína. O Dome Maríny sa už vie v 52 štátoch, no možno veľa z nás o tomto skvoste ešte ani nepočulo.*

Otvorenie sa konalo 16. decembra v roku 2017 a na celom projekte sa podieľajú aktivisti z neziskovej organizácie Marína a Sládkovič. Celá prehliadka trvá asi 45 minút. Dostupná je v slovenskom a anglickom jazyku a skladá sa z niekoľkých častí. V úvode sa dozviete odpovede na otázku „Čo je to láska?“, z ktorých vám možno vypadne slza z oka. Vďaka hovoriacim obrazom dostanete možnosť zažiť to, ako Sládkovič vyznával lásku Marine, a v čarovnej miestnosti zistíte, ako sila vašej lásky dokáže oživiť ľudobostné verše z diela. Svoj symbol lásky si môžete uschovať v jedinom archíve lásky na svete. Nanešťastie je schránka v archíve podmienená členstvom v klube a po-

platok veru nie je najnižší. Viac sa dozviete na mieste alebo na oficiálnej stránke Epicentra lásky. V ďalšej miestnosti môžete nahliadnuť do originálneho 170-ročného rukopisu Andreja Sládkoviča a v závere si otestovať silu vašej lásky vďaka jedinečnému Láskomeru, ktorý vám a vášmu partnerovi odmeria lásku a vyjadri ju pomocou veršov z básne.

Soňa Cholevová, II. FL  
foto: (jm)

*Báseň Marína, ktorú v roku 1846 napísal Andrej Sládkovič, je zapísaná ako svetový rekord vo World Record Academy.*



O tejto nezvyčajnej výstave som sa dozvedela od p. prof. M. Matušovej, ktorá Dom Maríny navštívila s p. prof. J. Meľošovou a E. Šedovou. A tu je dôkaz.

# Na Kráľovej holi stojí strom zelený

Kráľova hoľa. Jeden z najznámejších vrchov Nízkych Tatier. Opradený povestami a ospevovaný básnikmi. Spomínaný aj v známej ľudovej piesni, ktorú pozná azda každý. Spieva sa na oslavách, svadbách. No donedávna bola v texte jedna chyba. A to hneď v prvom verši, kde sa spomína zelený strom. Pravdupovediac, na Kráľovej holi nestojí strom žiadny. Teda nestál. Táto skutočnosť totiž nedovolila spávať dvom Slovákom. Rozhodli sa vydať na ťažkú turistiku až na vrchol Kráľovej hole, kam úspešne vyniesli malý stromček, a zmenili tak verše piesne na pravdivé.

Vďaka nim si na Kráľovej holi strom zelený nemusíme už len predstavovať. Naozaj tam stojí. A my veríme, že o pár rokov sa tam bude vynímať ako kráľ. Potom si budeme môcť pieseň spievať s čistým svedomím, že strom zelený na Kráľovej holi naozaj stojí. A ak by ste neverili, že je to naozaj pravda, sadenie stromu si môžete pozrieť aj na internete, kde nájdete krátke video. Alebo ešte lepšie, môžete sa o tom presvedčiť aj sami. Tak šup, ruksak na chrbát, turistické topánky na nohy, smer Kráľova hoľa. Stretne sa pri strome zelenom.

Kamila Súkeníková, I. FL

**Na fotografii najznámejšia drevenica pod Kráľovou hoľou, nazývaná aj Chamkova stodola.**



*Na jednej strane nádherné pláže, luxusné hotely, množstvo jedla, o pár kilometrov ďalej bieda a chudoba.*

# Rešpekt a strach. Albánsko



Vysoké horúčavy a na uliciach zobrajúce malé deti. Pri cestách ľudia predávajúci mäso, niekedy aj polomŕtve sliepky. Nemôžeme sa ani čudovať – plat je v prepočte na naše 150€. Aj to majú len ľudia s lepšou prácou...

Čím to ale je, že ľuďom nechýba úsmev na tvári? Ich štedrosť som pocítila na vlastnej koži. V jednej z osád nám pripravili miestne jedlo. Možno táto krajina nepatrí k najbohatším. No ochota

zlepšiť sa vytvára úžasný priestor pre vynikajúcu budúcnosť. Kontrasty možno badať na každom kroku.

Miriám Košútová, III. ZUA



foto: archív M. Košútovej

# Čo nás naučila letná brigáda?



## NEMÔŽETE STRATIŤ PROFESIONALITU

Celý deň sa usmievam na ľudí, ktorí vás privádzajú do šialenstva, je náročné. Po desaťhodinovej „šichte“ sa po príchode domov cítite neskutočne unavení. Vôbec, ale že vôbec nemáte chuť na ďalších ľudí. Chcete si len ľahnúť, zakryť sa paplónom až po uši a už nikdy neuziť svetlo sveta. Ak ste si mysleli, že ľudia sú najinteligentnejšie stvorenia na svete, táto práca vám váš názor vyvráti. Ľudia majú naozaj zvláštne otázky. Niekedy sa máte chuť začať smiať a opýtať sa, či to naozaj myslia vážne. Nemôžete však stratiť profesionalitu. Úsmevom okrášlený výraz tváre musí vyjadriť, že ich otázka vôbec nebola hlúpa. To ma privádza k ďalšej veci, ktorú vás to naučí. Je to sebaovládanie. Nech vás zákazník svojim spávaním rozču-

ľuje a udivuje akokoľvek, tak má samozrejme vždy pravdu. Napriek všetkým týmto skutočnostiam je to občas i práca zábavná. Situácie, ktoré vám v danej chvíli pripadajú zvláštne, ba až neskutočné, sa časom v spomienkach premienia na vtipné historky. A nebudeme si klamať, ak vás zákazník odmení štedrým „tringeltom“, je mu všetko odpustené.

Kamila Súkeniková, I. FL

## VÝPOMOC V KUCHYNI NIE JE ŽIADNA ZÁBAVA

Znie to jednoducho. Hodíte pár tanierov do umývačky, prinesiete alebo odnesiete, prípadne ozdobíte taniere. Takáto ale moja brigáda nebola. Hory riadu, ktoré neustále rástli, pokazená umývačka, nikto nestíhal a aj v kuchyni bol stres. Naväzať cestu na pizzu, leštiť príbory, urobiť oblohy, naložiť umý-

vačku a obrať kura. Neraz som túžila mať aspoň o jeden pár rúk navyše. V malej miestnosti bolo snáď 50 stupňov a celý čas som myslela, že odpadnem. Ale keď ľudia odišli, kuchyňa sa zmenila na iné miesto. Nastal pokoj a zrazu mali všetci dobrú náladu. Dokonca zostal čas aj na debatu. Večer sme si konečne spravili obed aj my. A nakoniec, úplne vyčerpaní, sme mohli reštauráciu zatvoriť, aby sme ju na ďalšie ráno mohli otvoriť opäť.

Jarmila Geržová, I. FL

## ZBER MAKOVÍC NÁM DAL ZABRAŤ

Na brigádu „na mak“ do Pružiny sme šli hlavne kvôli peniazom, ale aj zážitkom. Spoznali sme veľa nových a príjemných ľudí. Robili sme od rána do obeda. Niekedy sa to už nedalo vydržať, keďže sme boli celý deň na roli, na

ktorú neustále svietilo slnko. Potom sme mali dvojhodinovú prestávku, po ktorej sme robili ešte do siedmej večer. Po návrate domov sme boli celí špinaví, dorezaní od kosáku a spálení od hlavy až k pätám. A ako sa vlastne zbiera mak? Jediné, čo na to potrebujete, je kosák, vedro, ktoré sme mali uviazané okolo pásu, a rukavice, aby ste si nedorezali ruky. Túto prácu sme si vybrali, aby sme sa naučili niečo nové. Na konci brigády bola veľká hostina, na ktorej bolo veľa syra, koláčov, bryndzové halušky a delikatesné jahňacie mäsko. Bola to dobrá skúsenosť, ktorú isto v živote využijeme. Hoci to bolo veľmi vyčerpávajúce, my sme si to užili. Tieto prázdniny určite pôjdeme znovu.

Lea Svítková a Matej Svorada, I. FL  
ilustrácia: Miroslava Vyhničková, I. FL

# NOOTROPIKÁ ALEBO AJ SMART DRUGS

*Blíži sa koncoročná klasifikácia, ktorá je už klasicky spojená s výstupnými testami a kopou školských povinností. Mnoho študentov si už aspoň raz zaželo, aby existovala zázračná tabletká, vďaka ktorej si dokážu zapamätať to množstvo nových informácií alebo minimálne im dodá silu a chuť do učenia.*



Ak niečo také hľadáte, skúste tzv. nootropiká. Sú to látky, ktoré redukovávajú únavu, zvyšujú motiváciu a koncentráciu, menia spracovávanie informácií v mozgu a zlepšujú pamäť. Pôsobia na mozog rôznymi mechanizmami, no najčastejšie v ňom zvyšujú prietok krvi. Tým zvyšujú aj prívod kyslíka a glukózy, čo sú pre mozog základné „palivá“. V lekární môžete nájsť množstvo syntetických nootropík, z ktorých sú viaceré aj voľnopredajné. Čo tak ale skúsiť prírodné? Káva

a zelený čaj patria medzi najznámejšie a najvyužívanejšie stimulanty. Za ich účinok je zodpovedný kofeín, ktorý zlepšuje fyzickú aj psychickú výdrž, pozornosť a odstraňuje pocit únavy. Ďalej tu máme ginkgo bilobu. Rozširuje cievy, zlepšuje prekrvenie a pri dlhodobom užívaní zlepšuje pozornosť, reakčný čas a dlhodobú pamäť. A to najmä v kombinácii so ženšenom. Obľúbená je aj guarana, prášok zo semien rastliny Paulliniacupana. Má vysoký

obsah kofeínu a katechínov. Odstraňuje únavu, zvyšuje pozornosť a tiež priaznivo pôsobí na pamäť. Medzi ďalšie prírodné látky zaraďujeme aj lecitín, ktorý sa bežne nachádza v potravinách, ako sú morské plody, mlieko, vajcia, brokolica, kľíčky, sója, strukoviny. Je zdrojom cholínu, ktorý je dôležitý pre tvorbu acetylcholínu. Ten zodpovedá za mnohé telesné procesy vrátane pamäti. Pozor, aj tu platí staré známe pravidlo „všetko s mierou“ a

najlepšie bez liekov. Prinášame vám zopár tipov, ako môžete precvičovať mozog aj v rámci bežných činností: skúste ísť do obchodu bez zoznamu vecí, ktoré treba kúpiť, pri platení si vyrátajte, koľko vám majú vydať, skúste menej používať kalkulačku, raz za čas si vylúštite sudoku alebo zahrajte šach. A nezabúdajte sa hýbať! Pre mozog je prospešná aj fyzická aktivita.

Majo Seidl, II. FL

foto: Soňa Cholevová, II. FL



## Objímajte sa! Objatie lieči

Žijeme v dobe, keď sa viac dotýkame svojich Androidov ako ľudí. A pritom prichádzame o veľa. Dotyky a objatia robia zázraky. Sú „prírodným“ liekom na dušu. Je známe, že vďaka nim sa do krvi vyplavuje oxytocín (hormón šťastia), dopamín (zodpovedný za psychickú rovnováhu) a serotonin, ktorý prispieva k pocitu pohody a šťastia. Okrem toho posilňujú imunitu, preto objatiami nešetrite. Nevzdávajte sa ich ani vtedy, keď ochoriete. Vraj budete rýchlejšie fit.

Dokonca stimulujú činnosť srdca a znižujú krvný tlak! A ktoré objatie je to najkrajšie? Som presvedčený, že je to jednoznačne mamino či otcovo láskyplné objatie. To vždy padne vhod a dodá mi silu a sebavedomie. Ale aj objatie od kamaráta, učiteľa či priateľky... Ale iba vtedy, keď je úprimné a nenútené. Len vtedy je plné nehy a lásky a uspokojí našu sociálnu potrebu, potrebu spolupatričnosti.

Tomáš Daniel, III. MAS

foto: Soňa Cholevová, II. FL

# Pozeraťme sa srdcom



Sedíš v triede, obzeráš sa okolo seba a sleduješ spolužiakov. Ako vyzerajú, čo majú na sebe nové, akú majú farbu vlasov, sleduješ, čo robia. Niektorí sa snažia naučiť to, čo doma nestihli. Iní spokojne sedia, pretože sa už všetko „nabifili“ doma, ďalší jedia raňajky, niektorí zase dokončujú ranný mejkap. Občas sa nájde aj „dospávač“, ktorý sedel do skorého rána za facebookom. Počúvaš, o čom sa

rozprávajú, možno sa dozvieš nejakú klebetu, poprípade sa aj ty pridáš k ohováraniu. Sme takí rozdielni, takí jedineční. Možno ti je niekto z triedy nesympatický, možno s niekým nevieš prehodiť ani slovo. No každý z nich chce zapadnúť do kolektívu rovnako ako ty. Možno má iné spôsoby a je vychovaný inak ako ty. No skôr, ako začneš posudzovať druhých, mal by si sa zamyslieť sám nad

sebou. Tým, že budeš ohovárať, nič nedosiahaš, akurát budeš prikladať polienko do ohňa konfliktu. Mali by sme sa konečne naučiť vnímať druhých takých, akí sú, bez ohľadu na ich výzor či prospech v škole. Všetci sme na jednej lodi. Preto buďme k sebe viac ohľaduplní, tolerantní, počúvajte sa, spoznávajte sa, naučme sa predchádzať konfliktom a prijať kritiku. A keď príde problém,

snažme sa ho konštruktívne vyriešiť, postaviť sa a ísť ďalej.

A. S. Exupery povedal: „Dobre vidíme iba srdcom, to hlavné je očiám neviditeľné.“ Preto, keď sa teraz pozrieš na spolužiaka, skús sa naňho pozrieť srdcom, možno uvidíš, čo si pre svoju slepotu predtým nevidel.

z archívu slovenčinárov, foto: ilustračná (z archívu I. FL)

# Športový deň nás rozhybal

*Kurz letných športov sa uskutočnil v dňoch 28. 5. 2018 do 1. 6. 2018 v Hoss Sport Center, na trenčianskom Ostrove a v M-šport hale a treba povedať, že počasie nám doprialo naozaj tropické teploty. Prvé tri dni boli venované masérom, zdravotníckym asistentom a laborantom. Ďalšie dva odbory si prišli na svoje vo zvyšku týždňa. Organizátorom celej akcie bol Juraj Líška, ktorému dopomohli aj telocvikári Michal Blanár, Branislav Ladický a Bianka Rolníková.*



## PROGRAM BOL BOHATÝ

V prvý deň sme sa museli popasovať s bedmintonom. Rozdelení do tímov sme hrali proti sebe vyčerpávajúce zápasy. Bolo nám horúco a to nám veľmi na chuti nepridávalo. Po tomto malom turnaji nás čakala severská chôdza. Práve v tom najväčšom teple! Určite si viete predstaviť, ako veľmi sa nám chcelo. „Či to bol nápad? Určite dostanem úpal! Ja už som ho dostal!“ Odvšadiaľ sa valili sťažnosti. Druhý deň nás znova potrápili so sériou stanovišť rôznych športov v Hoss Sport Center. Na pár minút sa z nás stali golfisti, tenisti, futbalisti či volejbalisti. Vďaka rôznorodosti športov si prišiel na svoje každý.

## LODE MILO PREKVAPILI

„Najskôr sa mi vôbec nechcelo, ale musím uznať, že posledný deň bolo úplne super. Najviac sa mi páčili dračie lode, bolo to niečo, čo nemôžem robiť každý deň, a veľmi som si to užila. Určite by som išla znova,“ zhodnotila

spokojná Majka. Aj napriek tomu, že po výstupe z lode na pevnú zem sme boli všetci mokří, nenechali sme si pokaziť skvelý zážitok.

## ZÁVEREČNÉ SLOVO TELOCVIKÁRA

Sme vďační našim profesorom, že s chuťou a elánom zvládali s nami tieto chvíle plné športu. Bohužiaľ, našli sa aj takí, ktorí si vedeli nájsť milión výhovoriek a nezapájali sa do programu. A ako akciu hodnotia naši telocvikári? „Športy, ktoré sme vybrali, sú športy, ktoré momentálne „letia“ medzi bežnou populáciou, tak sme ich chceli žiakom priblížiť. Mám z toho dobrý pocit, nakoľko žiaci poslúchali, učili sa a makali v rámci svojich možností. Myslím si, že tento kurz letných športov splnil svoj účel,“ skonštatoval Michal Blanár.

text a foto: V. Hlásna, M. Amrichová, Z. Vodičková a A. Korčeková, II. ZA



# Kam sa obzrieš, samý vojak

*Na tohtoročný júnový OŽAZ žiaci druhého ročníka len tak ľahko nezabudnú! Zúčastnili sa ho totiž príslušníci OS SR z trenčianskych kasární, ktorí si pripravili pre nich naozaj netradičné disciplíny. Absolvovali prekážkový beh, naučili sa základy sebaobrany, civilnej ochrany a dozvedeli sa niečo viac o práci vojakov. Radosť mali hlavne naše dievčatá! A musíme prezradiť, že niektoré z nich práca profesionálneho vojaka/vojačky láka...*



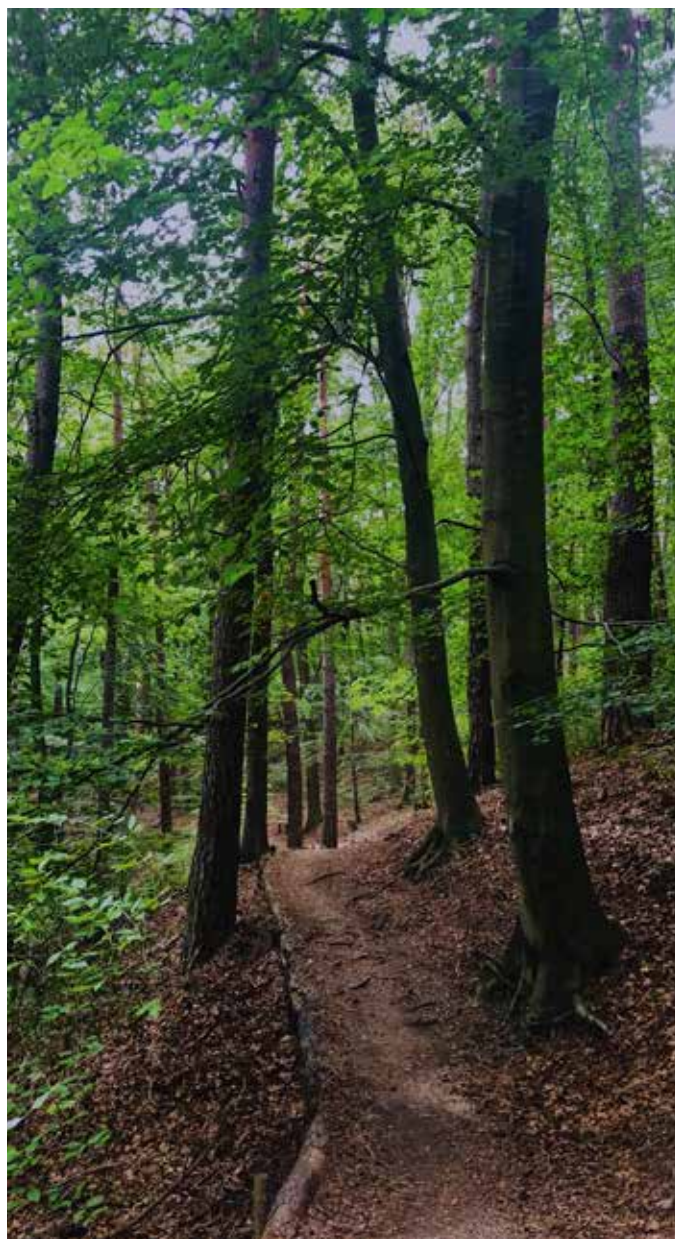
# Moja milovaná jesenná Dušova dolina

Milujem to miesto, hlavne keď je jeseň a príroda dovŕši najvyšší bod svojej krásy. Vtedy s nadšením vykročím cestou, ktorá je vykladaná napadajúcim listím. Flóra okolo mňa hrá všetkými možnými zemitými, ale aj pestrými farbami jesene. Od tehlovo oranžovej až po karminovo červenú. Čím ďalej do lesa zachádzam, tým viac mi do nosa udiera prenikavá vôňa čerstvého listia a dreviny. Navôkol nepočujem žiadny iný zvuk, len jemný šepot a praskanie stromov a cingajúci obojek môjho malého psa. Ten si čerstvo napadajúci koberec z listia užíva ešte viac ako ja. Kráčame spoločne do Dušovej doliny, na miesto, ktoré milujem. Tu sa vždy dokonale uvoľním, zrelaxujem a načerpám nové sily. Moje pľúca si oddýchnu od mestského smogu a absorbujú značné množstvo kyslíka. Najlepší čas na prechádzku je tesne pred západom slnka. Pred očami sa mi predostrie dokonalý výhľad na les ponorený do zlatistých lúčov žeravého slnka a mňa prepadá pocit zneistenia. Predsa len tu nie som taká osamelá, ako sa na prvý pohľad môže zdať.

Spomeniem si na knihu Trhlina, precitnem a vraciam sa späť domov, keďže viem, že o chvíľku sa útroby lesa ponoria do tmy. Tmy takej očarujúcej a záhadnej, že by som chcela ostať o čosi dlhšie a zvýšiť množstvo adrenalínu v mojej krvi ešte viac. Možno som paranoidná, možno nie, ale môj pud sebazáchovy mi našepkáva čosi iné a ja sa mu rozhodnem neoponovať. Nateraz nie. Vraciam sa späť smerom domov a celou cestou sa obzerám okolo seba, či nezahliadnem niečo nevšedné. Nič. Viem však, že o nejaký čas sa sem vrátim znova. Znova budem očarená tým prírodným divadlom, farbami, vôňami a dokonalými pocitmi, ktoré mám vždy, keď sa rozhodnem vstúpiť na túto jedinečnú pôdu plnú neopísateľných tajomstiev. To je jednoducho čaro jesennej Dušovej doliny.

text a foto: Vanesa Rožníková, I.ZL

(pozn. red. Na fotografii síce nie je zachytená jeseň, ale aj teraz v jarnom období musí byť pobyt na tomto mieste balzamom pre dušu.)



## Čo ma najviac hnevá?

Keď sa snažím učiť a spoza múrov susedného bytu sa ozýva rev päťročného chlapca, ktorému nikto nechce pretočiť Shreka, aby si ho mohol pozrieť odznova. Keď zaspávam a okolo mňa začnú poletovať vtieravé komáre.

Keď v triede nedržíme spolu

ako kolektív.

Keď začne pršať a ja mám oblečené biele nohavice a som bez dáždnika.

A teraz vážne, hnevá ma, keď niekoho pes raňajkuje...

(pozn. red. vyberáme z archívu krátkych zamyslení S. Michalcovej, foto: ilustračná)



TÁ NAŠA STUŽKOVÁ

# Nezabudnuteľná v podaní 4. ZUA



foto: z archívu 4. ZUA



Plná spevu, tanca, radosti a dojatia



foto: z archívu 4. ZA

# Filmotéka



## ČIARA

**Hrajú:** Tomáš Maštálir, Zuzana Fialová, Emília Vášáryová, Andy Hryc...

### Obsah:

Film Čiara, ktorý mal premiéru 3. augusta 2017, zachytáva nelegálne obchody z oblasti našej hranice s Ukrajinou. Hlavnou postavou je šéf pašeráckeho gangu Adam Krajniak,

ktorého majstrovsky zahral Tomáš Maštálir. Vraždy, samovraždy, zrada, klamstvá, ale i otázky vernosti hrajú v tomto filme významnú úlohu. Film ukazuje, akú silu majú peniaze a čo všetko sú ľudia pre ne schopní urobiť. A čo nás najviac prekvapilo? Záverečná scéna. Odporúčame pozrieť si.

M. Psotová, P. Sivák. II. ZA



## DUNKIRK

**Hrajú:** Tom Hardy, Cillian Murphy...

### Obsah:

Dunkirk prišiel na plátna v júli 2017 a je natočený podľa skutočnej udalosti. V roku 1940 bolo v severnom Francúzsku obkľúčených okolo 400 000 britských a francúzskych vojakov. Britský premiér Churchill sám prehlásil, že bude spokojný, ak sa z tej pláže

evakuuje aspoň 35 000 Britov. Čo sa týka vizuálnej stránky, režisér sa predviedol skvele. Neskutočné detaily prostredia, lietadiel, lodí a celej atmosféry. Po zvukovej stránke použil napríklad zvukovú ilúziu tikajúcich hodín, ktoré vytvárali vždy napätú situáciu. Za nás super.

R. Ďurikovič, D. Spaček, II. ZA

foto: www.csfd.cz

# Zo sveta kníh

## CHRISTIANE F. MY DETI ZO STANICE ZOO



Fantastická kniha. Za mňa povinné čítanie na strednej škole. Myslím, že aj tí, ktorí nikdy neprečítali žiadnu knihu, by z tejto boli zamyslení, očarení a naozaj plní myšlienok a úvah, ktoré by v nich vyvolala. A pre tých úplne najlenivejších – už je natočený aj film. Ale môžem vám sľúbiť, že čítať knihu je oveľa lepšie.

Kniha je o generácii mladých ľudí z obdobia sedemdesiatych rokov. Bohužiaľ, jej obsah je aktuálny i dnes a problémy stále pretrvávajú. Väčšina „deciek“ z tejto knihy je v našom veku, no niektorí sú ešte mladší. Je to skutočný príbeh, čo knihe pridáva na zaujímavosti a pútavosti.

V knihe nenájdete žiadne prikrášané situácie, žiadne zľahčovanie problémov či romantické vzťahy.

Je plná drog, prostitúcie a neskutočných činov, ktoré je „závislák“ schopný

pre drogy urobiť. Dejom nás sprevádza iba dvanásťročná Christiane, ktorá už v tomto veku začína s hašišom. Netrvá to dlho a prechádza na tvrdé drogy a heroín. V jej partii je to normálne. Je normálne, že si prostitúciou zarába na drogy, že jej matka o tom dlho nevie, že jej kamaráti zomierajú mladí...

### A ČO BOLO PO NAPÍSANÍ KNIHY?

Hlavná hrdinka rozpráva svoj vlastný životný príbeh. Je to neuveriteľné, ale s touto knihou zožala svetový úspech. Lenže čo môže byť viac zničujúcejšie pre závislého človeka, ako to, že sa dostane k veľkým peniazom? A jej sa to napísaním knihy podarilo, drogy pre ňu nikdy neboli prístupnejšie. Neodradilo ju ani to, že jej zobrali syna. Celý svoj život predrogovala.

Kamila Súkeníková, I. FL

foto: <http://www.martinus.sk>

## E-SPORTS

## DOMINIK ROBÍ E-SPORT



Vedeli ste, že existuje aj e-šport? Že nie? Ani my, ale vďaka Dominikovi Spačkovi z II. ZA sme múdrejší. E-sport, čiže elektronický šport, je súťažné hranie počítačových hier a pre skálnych fanúšikov nie je o nič menej hodnotným športom ako futbal či hokej. A podobne to vníma aj Dominik. Venuje sa mu od tohto roku. So svojím tímom v rámci hry War Thunder sa zúčastňuje rôznych celoštátnych i zahraničných turnajov. Denne trénuje 4 – 5 hodín v kuse. Každým dňom sa učí nové spôsoby hrania, stratégie, letecké manévry a finty, ako prekabátiť nepriateľa. Zo začiatku začali s tímom hrať malé regionálne

turnaje bez hlavnej výhry, len tak pre zábavu. Ale čím vyššie sa v rebríčkoch dostávali, začali sa objavovať aj nejaké tie hlavné ceny.

A aké hry hrá? Prezrádza, že nemá rád hry, ktoré sú prehnane propagované a ich hernú komunitu tvoria deti, ako je napr. hra Fortnite. Je presvedčený, že ak je hra naozaj dobrá, nepotrebuje žiadnu reklamu, aby si získala hráčov. „Preto hrám War Thunder, aktívne rieši všetky problémy na vlastných fórach komunity, kde sa aj ja aktívne zapájam do diskusií a navrhujem, ako zlepšiť hru,“ konštatuje Dominik.

(rr). foto: D. Spaček

## Čo hodina dala

## HODINA PRVEJ POMOCI

Trieda sa pýta so záujmom: „A vy aj poznáte niekoho popáleného bleskom?“  
Vyučujúca: „Ja už poznám len mŕtvych... Teda, poznala som.“

## HODINA OBČIANSKEJ

Profesorka: „Kto je na obrázku?“  
Trieda: „Fico.“  
Profesorka: „A kto je Fico?“  
Trieda: „Róbert.“

## NA HODINE SJL

Slovenčinárka: „Čo vám ako prvé napadne pri slove láska?“  
Juraj: „Sex.“  
Slovenčinárka: „Áno, cit.“

## AJ TAKÉTO KNIHY ČÍTAME

Kopyto v žite  
Likavský rezeň (dáte si aj vy?)

Slovenčinárka: „Čo sú to homonymá?“  
„Výzorovo rovnaké slová, pani profesorka...“

Slovenčinárka: „Ktorá jazykovedná disciplína skúma pravopis?“  
Natália: „Oftalmológia.“

Profesorka: „Anetka, prečo nejete mäso?“  
Anetka: „Lebo ja nechcem zabíjať zvieratá pre mäso.“  
Profesorka: „No ja by som to tak nebrala. Nezjete vy, zje niekto iný.“

## NA HODINE INFORMATIKY

Vyučujúca: Ja vás mám tak rada... A ktorá ste to vlastne trieda?

## HODINA ANALYTICKEJ CHÉMIE

Vyučujúca: „Keď vieš NaCl, vieš všetko.“

## HODINA HEMATOLÓGIE

Vyučujúca: „Peťa, kedy budete mať zvýšený počet leukocytov? Keď budete ako žena...“  
Peťa: „Vzrušená!“

Telocvikárka: „Čo hľadáme, ak pride tsunami?“  
Radka: „WI-FI.“

Vyučujúca žiakom: „Nemýľte si pojmy s dojmami, demonštráciu s menštruáciou, evakuáciu s ejakuláciou...“

## NA HODINE ZKC

Vyučujúca: „Čo je to libido?“  
Kika: „Tuk.“



Konečne sa cítime  
bezpečne!



### KUPÓN

meno: .....

trieda: .....

dátum: .....

podpis triedneho učiteľa: .....

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