

# Cellula



Časopis Strednej školy zdravotníckej v Trenčíne, č. 1 - 2, roč. VIII., šk. r. 2011/2012



**KAŽDÝ JE SVOJÍM SPÔSOBOM  
KRÁSNY**

**1 KAUZA INTERNÁT**

**2 KEĎ IDE O ŽIVOT „HRÁDOK 2011“**

**3 IMATRIKULÁCIA V RETRO ŠTÝLE**

**4 TERAZ JE TEN SPRÁVNY ČAS**

**5 DOKTOR INTERNET**

**6 DRACIA DRAČICE ZO ZDRAVOTKY**



## INFO ŽIVOT OKOLO NÁS ROZHOVOR KALENDÁRIUM ŽIVOT NÁŠ ŠTUDENTSKÝ

### 5 KAUZA INTERNÁT

Zašli sme za RNDr. Jankou Gugovou, aby nám odpovedala na otázky súvisiace s osudom nášho internátu, ktorého prevádzka je z dôvodu havarijnej situácie prerušená.

### 8 CHCEM VEDIETĽ, AKO BYŤ ZDRAVÝ

Stručne predstavujeme nový projekt našej školy.

### 8 SCIENTIA PRO FUTURO 2011

### 9 ZDRAVOŤÁCI DAROVALI KRV

V tejto rubrike sa dozviete, akým spôsobom pomáhame pod záštitou MS SČK pri SZŠ Trenčín.

### 9 NIE VIAC AIDS!

Po druhýkrát sme sa zapojili sme sa do celoslovenskej kampane pod názvom „Červené stužky“, ktorá je zameraná na boj proti AIDS.

### 9 MALI SME DOD

### 10 KEĎ IDE O ŽIVOT „HRÁDOK 2011“

Stali sme sa súčasťou nácviku hromadného nešťastia v Hrádku pri Novom Meste nad Váhom.

### 14 IMATRIKULÁCIA V RETRO ŠTÝLE

Nepísanou tradíciou našej školy sa stali imatrikulácie - prijatie prvákov do nášho „cechu“. Tento rok sa niesli v RETRO ŠTÝLE.

16



24



18



30

## TÉMA      TÁ NAŠA STUŽKOVÁ      PAUZA ZAUJALO NÁS      ŠPORTUJEME

### 16 KAŽDÝ JE SVOJÍM SPÔSOBOM KRÁSNY

- tvrdí Petronela Mikušová, ktorá bola finalistkou súťaže Miss stredných škôl.

### 18 OD MALIČKA CHCELA BYŤ UČITELKOU

- aj toto prezradí nová posila pedagogického zboru v odbore farmaceutický laborant - Mgr. Dominika Kolembusová.

### 22 DOKTOR INTERNET

Internet v pozícii odborníka?!

### 23 OMYL MENOM CELULITÍDA

Trápi aj vás „len“ pomarančová koža? Možno aj vďaka nám zistíte, že v tomto prípade o celulitídu nejde.

### 24 PRAXUJEME

Pohľad do kuchyne študijných odborov

### 30 TERAZ JE TEN SPRÁVNY ČAS - UŽ SA TO NIKDY NEVRÁTI!

Štvrtáci odboru zdravotnícky a farmaceutický laborant spomínajú na stužkovú slávnosť.

### 32 ŠTUDENTSKÁ MOZAIKA

Sme tvorivé duše

### 35 VYDRŽALI TO S NAMI

Tretiaci majú za sebou KOŽAZ.

### 36 FILMOTÉKA

### 37 POZVÁNKA NA VIANOCE POD HRADOM

Vyberáme z bohatého programu Čaro Vianoc pod hradom.

## Redakčná rada

Šéfredaktorka:

Dominika Orsághová, IV. FL

Zástupca:

Miriam Zongorová, I. ZA

Redaktori:

Silvia Bieliková, I. ZA

Nikola Klobučníková, II. FL

Slávka Melicheriková, II. FL

Alžbeta Bednárová, III. MAS

Diana Umrianová, III. FL

Michaela Ondrejčíková, IV. ZL

Dominika Komárová, IV. ZL

Dominika Harvánková, IV. ZL

Alžbeta Bednárová, III. MAS

Foto:

Klára Tomášiková, III. MAS  
archív školy

Grafická úprava:

Veronika Žitňanová, II. ZAM

Mgr. Marcela Matusová

Jazyková korektúra:

Mgr. Marcela Matusová

Ilustrácie:

Veronika Žitňanová, II. ZAM

Tlačiareň:

Merkantil Trenčín

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



Milí spolužiaci,

konečne sme sa dočkali. Pomaly sa nám zvianočnieva a my prichádzame s našou Cellulou. Spolu s ňou si zalisťujeme v knihe našej školy, aby sme v rubrike Kalendárium zaspomínali akcie, ktoré máme za sebou, nahliadneme

do kuchyne jednotlivých odborov, dozvieme sa, ako stužkovali naši štvrtáci a „kožazovali“ tretiaci. Ale aj to, že niektorým z nás išlo v Hrádku pri Novom Meste nad Váhom o život. Zaspomíname si na legendárnu „38“. Predstavíme novú vyučujúcu odboru farmaceutický laborant a potvrdíme to, že na našej zdravotke sa to priam hemží krásnymi dievčatami. Jedna z nich bola totiž finalistkou súťaže Miss stredných škôl, spolu s nami si zaspomínala na účinkovanie v tejto súťaži. Posvietime si na aktuálnu tému a poradíme, ako bojovať proti prechladnutiu. Toto a ešte viac sa dozviete, ak si náš „časák“ prelistujete. Prajem vám veľa príjemných chvíľ s Cellulou v ruke. Všetkým jej čitateľom želám krásne sviatky, veľa snehu, málo úrazov a dúfam, že po vianočných prázdninách sa zase budeme stretať na školských chodbách.

Vaša Domča

## PAPARAZZI

**Predstavujeme vám  
PhDr. Marcelu Valáškovú**

☺

Pani profesorka PhDr. Marcela Červená neposlúchla rady starších a dňa 19.11.2011 sa dobrovoľne vzdala slobody a z nej vyplývajúcej výhod. Omrzela ju život single a rozhodla sa pre život v dvojici. Jej vyvoleným sa stal Juraj Valášek. Gratulujeme a želáme veľa šťastia na spoločnej ceste životom.



# KAUZA INTERNÁT



zdroj: internet

19. august 2011. My si užívame posledné dni prázdnin, v škole aj v internáte sa všetko pripravuje na náš príchod. Ešte drobné úpravy na streche nášho internátu a školský rok sa môže začať. Nikomu ani nenapadne, že práve tie sa mu stanú osudnými do takej miery, že 31. augusta 2011 je prevádzka Školského internátu pri Strednej zdravotníckej škole prerušená. Dodnes. Zašli sme teda za riaditeľkou školy RNDr. Jankou Gugovou a opýtali sa jej na to, čo trápi bývalých obyvateľov internátu a ich rodičov.

**1. 19. augusta 2011 sa stalo to, čo by ste ani v tom najhoršom sne neočakávali. Pri oprave strechy internátu vypukol požiar. Čo prvé vám prebehlo myslou, keď ste sa túto informáciu dozvedeli?**

Hrôza, pocit bezmocnosti, avšak väčší šok nastal, keď som zistila, že podstatne väčšia škoda vznikla práve pri zásahu hasičov, teda pri likvidácii požiaru. Voda pretekala cez tri poschodia, ničila všetko a internát pripravený na príchod žiakov bol zrazu nefunkčný. Museli sme zmobilizovať všetky sily, začali sťahovať koberce, zariadenie. O deň neskôr zorganizovalo vedenie školy

spolu s rodinnými príslušníkmi a zamestnancami internátu brigádu. Snažili sme sa zachrániť, čo sa dá. Našťastie, aj počasie nám prialo.

**2. V prípade tohto požiaru nešlo však len o materiálnu škodu, Stredná zdravotnícka**



**škola prišla o viac. Prevádzka internátu bola dňom 31. augusta 2011 prerušená...**

Sme vďační TSK ako zriaďovateľovi našej školy za to, že promptne riešil túto havarijnú situáciu a žiakom našej školy bolo poskytnuté náhradné ubytovanie na Školskom internáte na Staničnej ulici. Vedenie školy bolo vystavené riešeniu pripomienok zo strany žiakov a ich rodičov, ktorí sa dožadovali určitého prísľubu, že situácia sa čo najskôr vyrieši a všetko sa vráti do pôvodných koľají. Okrem toho muselo riešiť personálnu otázku zamestnancov Školského internátu, čo nie je ľahké.

**3. Táto havarijná situácia mala dopad na žiakov, ktorí pochádzajú zo vzdialenejších miest a dedín. Každodenná dochádzka v ich prípade neprichádza do úvahy a na konci prázdnin museli znova a nečakane riešiť „otázku bývania“.**

V podstate ju mali vyriešenú, len sa museli prispôbiť novým podmienkam, pretože Školský internát na Staničnej ulici sa od nášho podstatne líši. Myslím tým veľký počet ubytovaných, väčšiu „voľnosť“, čo nie všetkým žiakom a rodičom vyhovuje, iné vybavenie interiéru a nehovorím o vzdialenosti internátu

**Bola by škoda zničiť to, čo je vybudované - nemyslím tým budovu školského internátu či jej vynovený interiér, ale atmosféru internátu rodinného typu.**

od budovy našej školy. Aj z reakcií žiakov vyplýva, že náš internát im ponúkal vyšší štandard, vytváral vhodnejšie podmienky na učenie, i napriek tomu, že počet ubytovaných v jednej izbe bol vyšší.

**4. Ubehlo niekoľko mesiacov a zdá sa, že situácia sa nezmenila a riešenie je v nedohľadne..**

Presne tak! Riešenie je v nedohľadne, no ja musím s potešením skonštatovať, že po dlhých rokovaníach so zriaďovateľom som dospela k presvedčeniu, že súčasná krízová situácia v celej spoločnosti spomaľuje proces riešenia akýchkoľvek

problémov, teda aj nášho internátu. Za vedenie školy musím povedať, že sme sklamaní skôr z toho, že táto patová situácia vznikla. Vedenie školy sa totiž otázkou kompletnej rekonštrukcie strechy a podkrovia internátu aktívne zaoberalo už niekoľko rokov. Mali sme vypracovanú projektovú dokumentáciu, stavebné povolenie, prísľub finančných prostriedkov z TSK v rozpočte na rok 2011, ktorý bol kvôli kríze cez prázdniny zrušený. Preto bola so súhlasom TSK povolená „menšia oprava strechy“, ktorá sa internátu stala osudnou a úplne zmenila jeho históriu.

**5. Vieme, že Rodičovské združenie pri Strednej zdravotníckej škole podniklo kroky na podporu zachovania Školského internátu. Aký bol osud petície?**

Petícia s 250 podpismi rodičov našich žiakov bola odoslaná predsedovi TSK, do dnešného dňa sme nedostali vyjadrenie. Ale chcem ubezpečiť všetkých žiakov a ich rodičov, že spolu s Rodičovským združením, Radou školy a vedúcou úseku TEČ Ing. Ľubkou Horňáčkovou podnikneme všetky kroky, aby bol internát od budúceho školského roku opäť v prevádzke. Sme infor-

movaní o tom, že na jar sa uskutoční kompletná rekonštrukcia strechy a podláh. Ale to neznamena, že dovtedy sa diať nič nebude. Dennodenne sa pracuje na „sprevádzkovaní“ internátu. Uskutočnili sa už nevyhnutné práce - dvojnásobné prekrytie poškodenej strechy, sondy v podlahách kvôli vyhotoveniu statického posudku...

**6. Otázka, ktorú určite často dostávate. Myslíte si, že internát bude naďalej Školským internátom Strednej zdravotníckej školy?**

Som optimista a verím, že zdravý rozum zvíťazí. Tu totiž nejde len o financie, ktoré budú vynaložené na rekonštrukciu internátu, ide o viac, o mladých ľudí, budúcich zdravotníckych pracovníkov, ktorých výchova je špecifická, neporovnateľná s výchovou športovcov či umelcov.

**7. Hoci tento školský rok nezačal pozitívne, určite doteraz priniesol veľa príjemných momentov. Ktoré z nich vám najviac utkveli v pamäti?**

Slávnostné otvorenie školského roku, stretnutie s prvákmi, ich imatrikulácia, ktorú zorganizovala Žiacka rada pod vedením Mgr. Helenky Šulekovej, stužkové slávnosti našich štvrtákov, ktoré ma utvrdili v tom, že naša práca má zmysel. Účasť našich žiakov na charitatívnych zbierkach a na akcii Hrádok 2011, realizácia projektov, kvapka krvi, ktorú má pod palcom Mgr. Mária Vargová, úspešné ukončenie projektu Comenius aj vďaka koordinátorovi Mgr. Vladimírovi Kusendovi a THP úseku na čele s Ing. Ľubkou Horňáčkovou. Teším sa aj z ukončenia rekonštrukčných prác v školskej knižnici a v umyvárke skla.

**8. Blížia sa Vianoce, čo by ste zaželeli našmu časopisu a jeho čitateľom?**

Časopisu želim, aby stále odzrkadľoval život a históriu školy, i naďalej bol jej súčasťou. Redakčnému tímu pod vedením Mgr. Marcely Matusovej veľa tvorivých síl, podnetných nápadov a nadšenie z práce.



Všetkým čitateľom Celluly posielam vianočné pranie:

**Zabudnime na smútok, zanechajme zvady, buďme k sebe milí, dobrí a majme sa radi. Prišiel čas vianočný, zvonček tíško cinká, každému sa splní túžba, aspoň malinká. Veselé Vianoce a šťastný nový rok!**

Dominika Orsághová, IV. FL  
foto: z archívu školy

## INTERNÁT PRED POŽIAROM



## Dom, ktorý má dušu

Zažil to už určite každý...Pri vstupe do novostavby necítite nič, len vôňu jednotlivých náterov a materiálov, ktoré sú čerstvé a nemali čas dostatočne vyzrieť. Ak vstúpíte do obývaného domu, prekvapí vás priateľskou atmosférou. Ten, v ktorom žijeme my počas celého týždňa, má dušu. Pod svojou sivou opadanou fasádou ukrýva mnohé tajomstvá. Každé ráno zamáva svojimi starými oknami každej jednej žiačky, ktorá sa ponáhľa do školy, schody lenivo zavzdychajú pod nohami, keď sa ponáhľame na prázdniny a zašepkajú: „Skoro sa vrátte!“

Náš dom - Školský internát pri SZŠ - slúži deťom, mládeži. Má jediné poslanie - nahradiť svojim obyvateľom pocit domova, chrániť ich po celý týždeň a trpezlivo ich očakávať, keď po tichom víkende opäť vbehnú do jeho dverí.

...

Na ulici stál starý dom, ktorý mal už viac ako 100 rokov. V dome nebýval smutný starček ako v Andersenovej rozprávke, ale veselá partia mladých ľudí. Preto tento dom nebol ani smutný, ani osamelý. Z náprotivných domov ho pozorovali susedia, usmievajúc sa nad džavotom, ktorý z neho bolo počuť denne, si hovorili: „Aký by si bol krásny a utešený, honosný a vznešený, stačil by ti iba nový šat!“

Mgr. Lenka Sádecká Ondrášková  
vedúca výchovy  
toho času na materskej dovolenke

*(Tento text vznikol pred rokom a jeho autorka netušila, aký osud internát postretne. Jej zamyslenie je však dôkazom, že budova internátu nebola obyčajnou budovou. Navonok stará dáma bola vo vnútri mladá, plná života a elánu... práve tým bola taká vzácna.)*

## Reakcia rodiča na prerušenie činnosti Školského internátu pri SZŠ

Boli sme nadmieru spokojní s podmienkami ubytovania a výchovou našej dcéry Márie Koščákovvej na ŠI pri SZŠ. S novým internátom na Staničnej 6 nie sme spokojní z viacerých dôvodov - podstatne vyššie náklady na ubytovanie, ktoré nie sú priamo úmerné poskytovaným podmienkam na bývanie či štúdium, vzdialenosť internátu od školy, hlučné prostredie. Veríme, že spôsobené škody budú v čo najkratšom čase odstránené a naša dcéra sa tam bude môcť opäť vrátiť .

S pozdravom Koščáková

## Chcem vedieť, ako byť zdravý

Naša škola získala v rámci rozvojových projektov finančné prostriedky z Ministerstva školstva a v nasledujúcich týždňoch bude realizovať výchovný program pod názvom Chcem vedieť, ako byť zdravý. Hlavným článkom projektu sa stanú žiaci našej školy z odboru zdravotnícky asistent, farmaceutický laborant a masér, ktorí onedlho navštívia základné školy na území mesta Trenčín, kde budú žiakov 5. - 9. ročníka učiť, ako predchádzať civilizačným ochoreniam, chrípke a podporovať ich v starostlivosti o dentálne zdravie.

### Vianočná Viedeň

Každý z nás aspoň raz zatúži zažiť atmosféru vianočnej Viedne. Zatúžili po tom aj naši žiaci, a tak 7.12.2011 aj vďaka Mgr. Daši Červeňanovej bude ich túžba splnená. Cestujú do Viedne! Tu sa okrem najnavštevovanejšieho, tradíciou najstaršieho, trhu Christkindlmarkt na Radničnom námestí sa chystajú navštíviť Prírodovedné múzeum a pohľadať sa pohľadom na najznámejšie historické pamiatky. Prajeme im nezabudnuteľný zážitok!

### Dvojnásobná oslava



Čaro Vianoc dýchne na nás 15.12.2011, kedy sa uskutoční 11. ročník VIANOČNEJ AKADÉMIE, ktorej hlavnými aktérmi budú žiaci našej školy. Tento rok bude výnimočná, pretože okrem príchodu Vianoc budeme oslavovať aj 30. výročie vzniku súboru Věna. Veríme, že opäť potešíme a tým najkrajším spôsobom otvoríme dvere prichádzajúcim Vianočiam.

Veríme, že opäť potešíme a tým najkrajším spôsobom otvoríme dvere prichádzajúcim Vianočiam.

### Pomôžte vykonať dobrý skutok

Akcia, za zrodom ktorej stojí teraz už IV. FL, sa stala súčasťou adventnej atmosféry našej školy. Atmosféry, kedy sa všetci pripravujeme na príchod Vianoc, ktoré sú symbolom víťazstva, úcty a radosti. „Ako sa môžeme radosť, keď iní trpia, sú chorí, v núdzi?“ pýtajú sa štvrtáci a začínajú piecť medovníčky, ktoré majú pomôcť ľuďom v núdzi. „Tak neváhajte, pridajte sa k nám, staňte sa DOBRÝM ANJELOM!“ odkazujú štvrtáci. Pýtate sa: „Ako?“ Dňa 21.12.2011 si zakúpte medovníkové srdiečko a pomôžte vykonať dobrý skutok.

## Scientia Pro Futuro 2011

V dňoch 7. – 9. novembra 2011 sa žiačka našej školy zúčastnila prestížnej celoslovenskej súťaže vedeckých projektov žiakov stredných škôl o cenu Scientia Pro Futuro 2011, ktorú usporiadala organizácia Mladí vedci Slovenska. Svoj projekt s názvom Ochorenia žíl – aplikácia vyrobeného prípravku a jeho pôsobenie v mieste aplikácie prezentovala žiačka odboru farmaceutický laborant z triedy IV. FL Danka Kováčiková. Hlavným cieľom súťaže je aktivizácia nadaných žiakov stredných škôl vo vede a technike s poskytnutím priestoru na prezentáciu výsledkov ich bádateľskej činnosti. Dúfame, že aj v ďalších ročníkoch súťaže bude mať naša škola zastúpenie v podobe kvalitných vedeckých projektov.

Danka Kováčiková, IV. FL



### LAB academia 2011

Dňa 29.11.2011 sa konal 4. ročník súťažnej prehliadky seminárnych prác LAB academia v Banskej Bystrici. Stretli sa tu študenti štyroch zdravotníckych škôl z Bratislavy, Banskej Bystrice, Trenčína a Košíc. Spájalo ich nielen to, že študujú odbor farmaceutický či zdravotnícky laborant, ale aj to, že túžia objavovať, bádať. A práve tu dostali priestor prezentovať výsledky svojej práce. V odbore farmaceutický laborant bolo prezentovaných 13 prác - tri z nich boli prácami našich žiakov (Alica Baťalová, Matúš Bulejko, Danka Kováčiková). V odbore zdravotnícky laborant bolo predstavených 8 prác. Našu školu v tomto odbore zastupovali žiačky Veronika Kováčiková, Lenka Pilátová a Dominika Harváňková, ktorej práca s názvom Anémia bola ocenená 3. miestom. Práce hodnotila porota, v ktorej boli aj naše profesorky RNDr. Antónia Mrlianová a RNDr. Ivana Mišíková. Obecenstvo dotvárali aj naši žiaci z III. ZL a III. FL. Veríme, že budú pokračovať v našich šľapajach a o rok sa so svojimi prácami pred porotu postavia oni ...

Dominika Harváňková, IV. ZL





## Úsmev do ulíc

V magický dátum 11.11.2011 vyšli do ulíc niekoľko dobrovoľníci - medzi nimi aj dievčatá z II. FL triedy. Povzbudení heslom „aby každé dieťa malo rodinu“, vyzbrojení zabezpečenými urnami, pohľadnicami, škatuľkami keksíkov (dar od sponzora) a hlavne úsmevom, snažili sa presvedčiť ľudí, aby prispeli na dobrú vec. Sponzorský dar - keksíky, sa ukázali ako skvelý ťah. Ich symbolická cena ľudí často motivovala i k vyšším príspevkom. A nakoniec sa aj napriek studenému počasiu ukázalo, že ešte stále sú medzi nami ľudia, ktorí vždy radi pomôžu a myšlienka pomoci deťom z domova im je blízka. Dôkazom toho bola aj výsledná suma. Miniskupina z našej „zdravotky“ pre Úsmev ako dar vyzbierala sumu 84,59 eur, čím prekročili priemer o viac ako polovicu.



## Myslíme na deti

Žiačky III. MAS, III. ZL a IV. ZL mali pod palcom zbierku „Hodina deťom“. Prostredníctvom predaja odznakov s logom tejto zbierky získali finančné prostriedky na podporu detí v sociálnej núdzi. Podarilo sa im vyzbierať spolu 232 Eur.

Obe tieto ušľachtilé akcie zastrešoval na našej škole MS SČK pri SZŠ Trenčín.

Slávka Melicheríková, II. FL

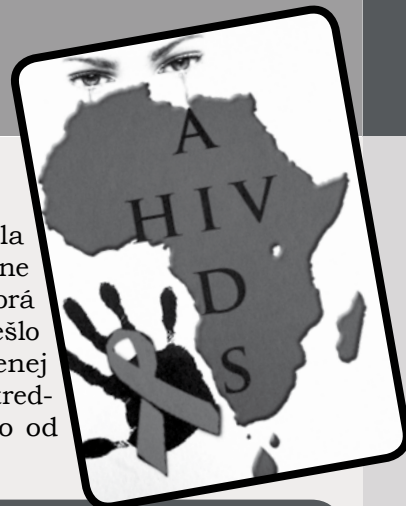
## Zdravotáci darovali krv

30. novembra 2011 sa pod heslom „Zdravotáci darujte krv“ konal na našej škole odber krvi. Túto možnosť využilo 43 žiakov našej školy a pani profesorka Zuzka Vargová, ktorá hájila farby pedagógov. Hoci bola krv odobratá iba dvadsiatim žiakom, chcem poďakovať všetkým, ktorí prekonalí strach v mene záchrany ľudských životov.

*Děkujeme všetkým, ktorí  
mi pomáhate pri akcii MS SČK.  
Prajem vám prekrásne sviatky  
a teším sa na ďalšiu spoluprácu.  
Naša „červenoknižská sieťka“  
Dia A. J. ☺*

## Nie viac AIDS!

Už po druhýkrát sa naša škola zapojila do celoslovenskej kampane pod názvom „Červené stužky“, ktorá je zameraná na boj proti AIDS. Nešlo len o prozaické pripnutie červenej stužky na hrud', chceli sme sprostredkovať mladým ľuďom posolstvo od ľudí, ktorí na AIDS zomierajú...



Povedz mladým ľuďom v tvojej krajine, aby sa večer pozreli na oblohu. Uvidia množstvo hviezd, ktoré nádhorne ožarujú noc ... To sú oči detí Afriky, ktoré umreli na AIDS, to sú oči mladých plných nádejí na lepší život, nadaných a schopných mladých Afričanov, ktorí sa už nepodedia so svojimi darmi, lebo sú mŕtvi. To sú oči mojich dvoch dcér, ktoré umreli na AIDS, oči mojich piatich bratov, oči mnohých mojich susedov a priateľov. To sú oči, ktoré Vám žiaria a vyzývajú Vás k zmene, aby ste žiarili na zemi.... To sú oči, ktoré kričia - Nie viac AIDS!

## Takto sme bojovali proti AIDS na zdravotke

**pondelok** - svetlo sveta uzrela nástenka na tému AIDS/HIV, **utorok** - éterom sa šírili informácie o problematike AIDS/HIV a pozreli sme si film s danou tematikou, po ňom hlučne diskutovali a svoje názory vyjadrili kresbou či prostredníctvom odkazu, **streda** - podporili sme kampan' pripnutím červenej stužky, rozdali informačné letáky o HIV/AIDS, vyplnili dotazník na tému AIDS, **štvrtok** - zúčastnili sme sa stretnutia v Žiline pri príležitosti Svetového dňa boja proti AIDS, súčasťou ktorého bolo vyhodnotenie celoslovenskej výtvarnej súťaže na tému Deň boja proti AIDS/HIV. Našu školu reprezentovali tri pohľadnice, ktorých autorkou je žiačka II. ZAM Veronika Žitňanová.

Mgr. Monika Hremanová, foto: Veronika Žitňanová, II. ZAM

## Mali sme DOD

Deviataci, neviete, kam na strednú školu? Láka vás zdravotka, ale neviete si vybrať ten správny odbor? Tak neváhajte, navštívte nás 1. decembra a nahliadnete do kuchyne jednotlivých študijných odborov. Takto znela naša výzva. Neignorovali ste ju! Prišlo vás 170!

**Viac v nasledujúcom čísle!**





## KEĎ

*Tu vedúci zdravotníckeho zásahu. Sme na diaľnici D1, na odpočívadle Hrádok v smere od Bratislavy na Trenčín. Stalo sa tu hromadné nešťastie, pri ktorom došlo ku zrážke autobusu a osobného auta, to sa prevrátilo, ale nehorí. Prístup je možný z diaľnice od Bratislavy. Odhadovaný počet zranených je okolo 30. Pošlite ďalších 5 záchranných vozidiel ZZS.*

(volanie na krajské operačné stredisko)



### Reakcie figurantov

**Ivett:** Veľmi sa mi to páčilo, bolo to inšpirujúce, obdivujem prácu záchranárov. Boli skvelí.

**Ľubo:** Páčilo sa mi to. Mal som pocit, že nám naozaj ide o život.

**Nika a Monika:** Zo začiatku to bolo zábavné, naučili sme sa veľa o prvej pomoci, videli záchranárov v akcii. Bol to zážitok, na ktorý sa nezabúda.

**Eliška** (v pozícii mamičky-čakateľky, ktorá sa počas akcie stala mamičkou) Aké to bolo? Neuveriteľné. Všetkému som uverila, mala som naozaj pocit, že som účastníčkou dopravnej nehody a potrebujem prvú pomoc. Utvrdilo ma to v tom, že záchranárkou byť nechcem, je to príliš zodpovedné povolanie, to však neznamená, že si prácu záchranárov nevážim, opak je pravdou. Priznám sa: „Vážne som sa bála, ale páčilo sa mi, že som sa na chvíľu mohla stať „herečkou“. Nechcem pomyslieť na to, aké by to bolo naozaj...



## IDE O ŽIVOT „HRÁDOK 2011“

Dňa 4.10.2011 zorganizovali Hasičský a záchranný zbor Nové Mesto nad Váhom a záchranná zdravotná služba Life Star Emergency s.r.o. stanica Nové Mesto nad Váhom nácvik hromadného nešťastia v Hrádku pri Novom Meste nad Váhom. Jeho súčasťou sme sa stali aj my. Každý z nás mal svoju úlohu - či už to bola babka, ktorá prekonalala infarkt myokardu, hysterická žena s otrasom mozgu a tržnou ranou, poraneným okom, dokonca sa jedna z nás stala i obeťou dopravnej nehody. Úlohou záchranárov bolo zistiť, čo nám je a následne poskytnúť prvú pomoc. Boli chvíle, keď sme mali pocit, že to nehráme. A naši záchranári - tí boli jednoducho skvelí! Klobúk dolu pred ich výkonom, pred tým, čo pre nás denne robia.

tím figurantiek z II.ZL

Vážená pani riaditeľka,

dovoľte mi poďakovať sa Vám v mene organizátorov nácviku hromadného nešťastia Hrádok 2011 za ochotu poskytnúť študentov a pomôcky na maskovanie. Študenti boli fantastickí, svojej úlohy sa zhostili profesionálne, čo značnou mierou prispelo k autentickejšiemu podujatiu. Ostávam s pozdravom a teším sa na ďalšiu spoluprácu,

MUDr. Peter Herman  
Life Star Emergency s.r.o.





## NEPLAČEM, ŽE ZAPADLO SLNKO,

*slzy by mi zabránili vidieť tvoju hviezdu na nebi*

## Pavol Demitra

★ 29.11. 1974 - † 7.9. 2011

*7. september 2011. Bežný deň. Všetci sa niekam ponáhľame, ale keď sa okolo 16.00 začne éterom šíriť správa, že Paľo Demitra je pravdepodobne mŕtvý, nedokážeme uveriť. Ozajstný smútok zaplaví naše srdcia, keď sa táto správa potvrdí. Ľudia plačú, zapalujú sviečky... Celé Slovensko opäť spojil hokej, smútok zo straty výnimočného človeka, ktorým Pavol Demitra jednoznačne bol. Prostredníctvom pohľadu na jeho hokejovú kariéru vzdajme hold našej hviezde na nebi.*

Kto by bol povedal, že ako malý chlapec začínal s futbalom? Avšak v pätnástich tromfla ľadová plocha zelenú trávnu. Svoje prvé korčule Pavol zdedil po starom otcovi. Nebol však jediný z rodiny, ktorého oslovil tento biely šport. Jeho mladšia sestra takisto podľahla tejto „ľadovej“ vášni.

Hokejový klub Spartak ZŤS Dubnica nad Váhom odštartoval jeho hokejovú kariéru. Vrcholovému hokeju sa začal venovať po prestupe do Dukly Trenčín v roku 1992/93. Počas jeho pôsobenia v Dukle Trenčín sa stala majstrom

Česko-Slovenska. O rok neskôr debutoval v NHL ako hráč Ottawa Senators. Vystriedal niekoľko klubov: St. Louis Blues, kde hrával spolu s M. Handzušom a L. Bartečkom (1996/97), Los Angeles Kings, Minnesota Wild, Vancouver Canucks a žiaľ posledný KHL Jaroslavl. V roku 2000 bol ocenený individuálnou trofejou pre najstatočnejšieho hráča Lady Byng Memorial. Bol verným reprezentantom Slovenska na MS a ZOH. Svoju prvú profesionálnu účasť na MS odštartoval v roku 1996. V pondelok 9. mája 2011 po ukončení MS,

ktoré sa konali v Bratislave a Košiciach, Pavol Demitra ohlásil ukončenie svojej kariéry.

Hráč s číslom 38 spolu odohral 77 reprezentačných zápasov a 27-krát sa puk úspešne odrazil od jeho hokejky do brány. Až 27-krát sme vďaka Palimu mohli zakričať GÓL. ĎAKUJEME!

Michaela Ondrejčíková, Dominika Harváňková, IV. ZL



Foto: Zdroj internet

Rozlúčiť sa s ním prišlo obrovské množstvo tých, ktorí ho poznali, či už osobne alebo ako skvelého hráča, človeka. Na rozlúčku prišli aj mnohé hviezdy ako Marián Gáborík, Marián Hossa, Zdeno Chára či Tomáš Kopecký. Aj títo tvrdí chlapi ukázali, že sú len ľudia a neskrývali smútok ani plač... Na MS po zápase s Dánskom sa lúčil s reprezentačnou kariérou, práve vtedy ho dokázal slovenský národ rozplakať a teraz on rozplakal nás. Všetci do jedného sme mu ukázali ako veľmi sme ho milovali a milovať aj budeme... Paľko, ĎAKUJEME!

Martina Scherková, II. ZL

**S Paľom Demitrom  
odišlo číslo 38**

# 38



Foto: zdroj internet



## IMATRIKULÁCIE

*Dnes máme deň v retro štýle,  
tak tu preži krásne chvíle.  
Disko pravidlá však dodržíš,  
lebo ak nie z kruhu rýchlo vyletiš.*

*Pri tanci ti ruku dáme,  
štyri roky spolu vytlieskame.  
Prvý hlesk už z časti máš,  
a tie tri už nejako hádam dáš*

*Prajeme ti veľa zábavy,  
Nech sa ti tu dobre darí*

**Marek:** Zažil som kopec srandy a zábavy. Pokojne by som si to zopakoval ešte raz... Už sa teším na to, ako budem budúci rok takto vítať prvákov možno aj ja...

**Kristián:** Celá tvár od múky, ústa plné cesta, a ešte aj zapiskať som mal. Keď som sa uvidel v zrkadle chcel som sa smiať, ale skoro som sa zadusil. Takéto boli tie moje ima3kuly :)



# ŽIVOT NÁŠ ŠTUDENTSKÝ



3. novembra. vonku sme stáli,  
po peknom tanci nás aj dovnútra pozvali.  
Vraveli, že pre nás pekné veci majú,  
to sme netušili, že to na nás len hrajú.

Ľavou zadnou sme to však všetko zvládli,  
veď sme predsa budúci zdravotníci.  
Milo nás prekrapili,  
„chutne“ nám navarili.

Spievať, cvičiť i maľovať nás prinútili,  
aby dobrú zábavu rozprúdili.  
Boli sme všetci v retro štýle,  
prežili sme prenádherné chvíle.

Jakub Backo, I. MAS



**Maroš:** Pravdupovediac, na imatrikulácie som šiel z donútenia, nechcelo sa mi... Na začiatku som len utvrdzoval svoj názor, že radšej byť na intráku, no akonáhle začala pani riaditeľka tancovať, tak sa to otočilo k lepšiemu a začalo to naberat na obrátkach... v triede sa všetci sťažovali na múku, no spoločne sme dospeli k záveru, že takéto akcie na škole by boli fajn, keby boli pravidelnejšie...

foto: archív školy  
Dominik Gabriel, III. FL

# KAŽDÝ JE SVOJÍM SPÔSOBOM KRÁSNY

30. apríla 2011 sa v Martine konalo finále Miss stredných škôl SR. Na kastíngoch po celom Slovensku sa zúčastnilo sedemsto dievčat, do martinského finále ich postúpilo dvanásť plus jedna náhradníčka. Do finále sa prebojovala aj Petronela Mikušová, študentka tretieho ročníka odboru farmaceutický laborant.

**1. Bola si finalistkou súťaže Miss stredných škôl. To je snom mnohých dievčat. Ako to bolo v tvojom prípade?**

V mojom prípade to bola skôr náhoda. Modelingové agentúry si ma už predtým oslovili, ale, úprimne sa priznám, nejavila som o to záujem. Ale život je zmena...

**2. Aká bola teda tvoja cesta až do finále?**

O súťaži som sa dozvedela od kamarátky, aj vďaka nej som začala o účasti na súťaži intenzívnejšie uvažovať. Môj prvý kastíng sa spája s Trenčínom a mesiacom december. Odtiaľ som postúpila do semifinále v Martine, kde nás bolo sedemdesiat. Tu to bolo dosť náročné, pretože sme absolvovali vyraďovanie, ktoré trvalo od rána až do neskorých večerných hodín.



**3. Tak to si musela byť pekne unavená?**

Áno, bola som, ale radosť z postupu do finále bola oveľa väčšia ako únava. Spomínam si však na to, že vonku bola hrozná zima a cestou domov nám neustále mrzli okná na aute.

**4. Čo bolo neodmysliteľnou súčasťou jednotlivých kastíngov, na základe čoho porota dievčatá vyberala?**

Kastíng pozostával z niekoľkých „častí“. Pred porotu sme predstúpili v plavkách, na nohách nesmeli chýbať lodičky, potom nasledoval rozhovor s porotou a nakoniec ukážka pohybovej kultúry (pozn. red. Ak si myslíte, že išlo o ukážku tanca alebo iných tanečných kreácií, myľte sa, išlo o ukážku chôdze.). Večer vybrané finalistky absolvovali prvé líčenie a fotenie. Myslím si však, že pri výbere finalistiek zavážil celkový dojem a charizma.

**5. Zaujala si a postúpila do finále. Aká bola príprava na samotný finálový večer?**

Bola rozdelená do troch sústredení. V pekných a luxusných wellness hoteloch sme sa učili chodiť, dodržiavať rytmus chôdze podľa hudby, nacvičovali choreografie, absolvovali líčenia a fotenie na plagáty, „podpiskarty“. Keďže aj relaxovať treba, navštívili sme Slovenské národné divadlo v Bratislave, stretli sme sa s Gabikou Dzuríkovou, dokonca sme boli aj na diskotéke v Komárne – Royal Disco. Musím povedať, že napriek náročnému programu jednotlivých sústredení sme si užili aj veľa zábavy.

**6. Hovorí sa, že medzi súťažiacimi postupne narastá rivalita, vládne závisť...**

Väčšina z nás vnímala samotný postup do finále ako víťazstvo, a ak sa aj jedna alebo dve finalistky zaoberali týmto pocitom, snažili sa to pri spoločnej práci nedávať najavo.

**7. Ako to vyzeralo v deň samotného finále?**

Samozrejme, všadeprítomná nervozita, „dolaďovanie“ programu, generálka, skúška svadobných šiat a novej letnej kolekcie,



Miss stredných škôl SR 2011 - 4

## Vizitka:

**Znamenie:** Blíženci (niekedy som vážne 2 in 1, takže chaos smiech ©)

**Bydlisko:** Trenčín

**Obľúbené jedlo:** pečené kura s ryžou (ale iba od mamy)

**Obľúbený nápoj:** sladké kakao

**Milujem:** rodinu, leto, akékoľvek prázdniny (smiech), SZŠ Trenčín

**Neznášam:** ohováranie, závisť, neprimerané sebavedomie, nespravodlivosť

**Záľuby:** nakupovanie topánok (hlavne nech majú vysoký opätok), návšteva hradov a zámkov

**Obľúbený predmet:** príprava liekov – labáky s našou Erikou ©

**Poznávacie znamenie:** nefalšovaná blondínka (smiech) – dúfam, že len „zvonka“



Stanislav Fide PHOTOGRAPHY  
www.stanislavfide.sk



zdokonaľovanie voľných disciplín, líčenie a v zákulisí organizovaný chaos.

**8. Súťažili ste vo viacerých disciplínach, ktorá bola tá najobávanejšia a v ktorej si vynikala?**

Disciplína, ktorej som sa najviac obávala, bol (ako aj pre väčšinu dievčat) rozhovor. A v ktorej som vynikala? Povedali mi, že som najlepšie „chodila“ – teda vynikala som v chôdzi.

**9. Finálový večer bol pre teba určite nezabudnuteľný...**

Rada naň spomínam, mala som pocit, že som súčasťou veľkolepej prehliadky krásy. Krásne róby, svetlá, blesky, potlesk... Doslova som si to užívala, a to aj vďaka fan-klubu mojich spolužiačok, ktoré boli v publiku neprehliadnuteľné, držali mi päste, odušu fandili. Za ich podporu im aj touto cestou ďakujem.

**10. Vďaka súťaži si prenikla do sveta modelingu. Čo ťa láka viac – mólo alebo fotoaparát?**

Obe možnosti majú čosi do seba. Mólo kvôli vysokým opätkom (ktoré zbožňujem) a samotnému predvádzaniu. A fotoaparát? Fotenie býva pomerne náročné, ale výsledok stojí zato. Tak ten ma láka najviac.

**11. Čo ti „účinkovanie“ v tejto súťaži dalo?**

Bola to zaujímavá životná skúsenosť, spoznala som nových ľudí.

**12. Celú túto súťaž s tebou určite prežívali aj tvoji najbližší. Aká bola reakcia rodičov, na fakt, že ich dcéra je finalistkou súťaže Miss stredných škôl?**

Samozrejme, boli radi. Viac tatino

ako mamina. Veď viete, mamina uznáva hlavne iné ako tie vonkajšie hodnoty, nie je prvoplánová (smiech). V konečnom dôsledku bola na mňa pyšná. Hoci som sa neumiestnila v prvej trojke, povedala mi, že pre nich som aj tak ich MISS.

**13. Celý čas rozprávame o súťaži krásy. Čo robí človeka krásnym?**

Každý je svojim spôsobom krásny. Krása človeka vyžaruje predovšetkým z jeho vnútra, ale keď aj dobre vyzerá, to je len bonus ☺ Mimochodom, na podobnú otázku som odpovedala aj počas finále.

**14. A čo ty, považuješ sa za krásnu, resp. čo si na sebe najviac ceníš, na čo si hrdá?**

Mojou najväčšou pýchou sú nohy (pozn. red. môžeme len potvrdiť). Tiež som hrdá na svoje blond vlasy, ktoré vyzerajú, ako keby boli premelírované, a to som si ich nikdy nefarbila.

**15. Dievčatá v našom veku sú sebakritické. Stále hľadajú niečo, čo by chceli na sebe zmeniť, a tým nemyslím len na krásu vonkajšiu. Je niečo, čo by si na sebe chcela zmeniť ty? Ak áno, čo?**

Každý človek by mal byť so sebou spokojný a nič na sebe nemeniť. Mohla som vyzerat' aj horšie (smiech), takže ja som so sebou spokojná.

**16. Čo odporúčaš dievčatám, ktoré by sa chceli prihlásiť do súťaže Miss stredných škôl?**

Rozhodne ak ich to láka, nech sa prihlásia. Súťaž organizuje PUA agency Turčianske Teplice na čele s riaditeľom Stanislavom Šagátom,

## NELIN FANKLUB

Na finálový večer sme sa patrične pripravili. Naš transparent a hlasné povzbudzovanie sa nedali prehliadnuť. Od dojatia sme si aj poplakali. Boli sme na našu Nelku pyšní.



ktorý sa snaží dievčatám vytvoriť program a podmienky tak, aby na túto súťaž dlho spomínali. Bližšie informácie nájdete na stránke: [www.missstrednychskol.sk](http://www.missstrednychskol.sk) Predbežne v Trenčíne by mal byť kasting v januári 2012.

**17. Máš ešte nejaké ambície v tejto oblasti ?**

Nejaké ambície by boli, ale všetko závisí od mojich časových možností, pretože na prvom mieste je úspešné dokončenie štúdia.

**18. Takže škola je na prvom mieste... Si tretiačka, už si uvažovala, čo bude po strednej?**

Samozrejme, uvažovala, budúcnosť je dôležitá. Po skončení zdravotky by som chcela pokračovať v štúdiu na vysokej škole, farmácia je mojím snom.

**19. Blížia sa Vianoce, na chodbách školy nám už „vyzváňa“ vianočná melódia, aj v našich dušiach sa pomaly vianočnieva. Aký je tvoj vzťah k Vianociam?**

Vianoce milujem! Pre mňa Vianoce znamenajú stretnutia s rodinou, rodinnú pohodu. A samozrejme, teším sa aj na prázdniny. Všetkým čitateľom Celluly želám príjemné prežitie vianočných sviatkov a v novom roku všetko dobré!

Ďakujeme za rozhovor a želáme veľa úspechov.

Diana Umrianová, III. FL  
foto: archív Petronela Mikušová





## Od malička chcela byť učiteľkou

*Mladá, inteligentná, temperamentná, so zmyslom pre humor. Takto vnímajú študenti odboru farmaceutický laborant novú vyučujúcu odborných predmetov farmakológia a príprava liekov **DOMINIKU KOLEMBUSOVÚ**. O budúcnosti má už jasnú predstavu. Nevidí sa v nej ako majiteľka lekárne, hoci túto možnosť po päťdesiatke nevylučuje, ale túži predovšetkým po veľkej a usporiadanej rodine. A čo súčasnosť? Ako si spomína na časy vysokoškolského štúdia?*

**1. Pani profesorka, môžete nám povedať, kde ste študovali?**

Strednú školu som vyštudovala v Bánovciach nad Bebravou, som absolventkou osemročného gymnázia. Po úspešných prijímačkách som pokračovala v štúdiu na Farmaceutickej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave.

**2. A minulý rok ste úspešne štúdium farmácie ukončili. Bol to váš detský sen?**

Najprv som uvažovala, že si podám prihlášku na Pedagogickú fakultu. Bola som presvedčená, že slovenský a nemecký jazyk, je to, čo chcem študovať a neskôr aj vyučovať. Neskôr na mňa zatlačili, vraj si mám dať prihlášku na farmáciu. A tak som sa napokon rozhodla pre farmáciu, hoci od mala som chcela byť učiteľkou.

**3. Prezradíte nám, ktoré predmety boli tie NAJ?**

Na gymnáziu jednoznačne viedli slovenčina, nemčina a chémia. Na vysokej to bola farmakológia a povinne voliteľný predmet biofyzika. Učil nás to starší profesor, ktorý bol ale duchom mladý. Mal všetko premyslené, no páčil sa mi predovšetkým jeho prístup k študentom.

**4. Spomeniete si na nejaký úsmevný zážitok zo školy?**

Je ním situácia, keď sme robili olejový kúpeľ, kde sme mali zaistiť teplomer a syntetizovať. No teplomer sa nám stratil. Samozrejme, spadol do toho kúpeľa a namiesto bielej látky, bola hnedá. Profesor zavelil: „Znova!“ A aj po štvorhodinovej syntetizácii bola látka ružová. ©

# ROZHOVOR

**5. Je vo vašej knihe „študentských“ spomienok aj taký, na ktorý by ste najradšej zabudli?**

Poriadny trapas som zažila na vysokej škole, keď som zatvorila seba aj učiteľa v kabinete. Samozrejme, nechtiac. Teraz sa na tom smejem, no vtedy mi do smiechu veru nebolo.

**6. Mnohých mladých farmaceutov školstvo neláka, ani neuvažujú o tom, že by učili. Uprednostňujú prácu za tarou. Vy ste od septembra rozšírili rady našich pedagógov. Čo vás k tomu rozhodnutie viedlo?**

Ako som už spomínala, od malička som chcela byť učiteľkou. Učím študentov odboru farmaceutický laborant, takže v mojom prípade išlo o kombináciu farmácie a pedagogiky. A pri žiakoch sa cítim dobre. Keďže prax v odbore je podľa mňa veľmi dôležitá, práce za tarou som sa úplne nevzdala. Zamestnankyňou školy som len na polovičný úväzok, učím v utorok a vo štvrtok. Ostatné dni v týždni na môžete stretnúť v Lekárni Prior.

**7. Čo je zatiaľ pre vás na učení najviac vyčerpávajúce...**

V tomto sa zhodnem so žiakmi - vstávanie na nultú. Do práce totiž dochádzam. Keď idem na stanicu, ešte spím, ale to vy dôverne poznáte. ☺

**8. Ako vnímate žiakov, ktorých učíte? Sme iní ako ste boli vy?**

Niekedy sa mi zdá, že vám chýba tá správna chuť do učenia. Musím však povedať, že zmysel pre humor vám nechýba. Na hodinách farmakológie sa s tretiakmi často smejeme. A či ste iní? Ani nie, aj medzi nami boli takí, ktorí sa učili, mali svoj cieľ, ale aj takí, ktorým sa učiť nechcelo.

**9. Súhlasíte s tvrdením, že žiakov vzťah k predmetu závisí od vzťahu žiak - učiteľ?**

Do značnej miery áno, lebo aj u mňa to tak platilo.

**10. Akou žiačkou ste boli vy? „Blícovali“ ste veľa?**

Ja? Nikdy. Vždy som bola „bifloška“.

**11. Čo by ste odkázali záujemcom o toto štúdium?**

Je to síce drina, ale naučíte sa samostatnosti, zodpovednosti, ako pristupovať k ľuďom. Zistíte, o čom je život. Už viac nebudete musieť riešiť, že sa vám nechce učiť, lebo viete, že to robíte pre seba. Možno budú zápočty veľmi ťažké, ale o to jednoduchšie sú skúšky. Vysoká škola je hlavne o zodpovednosti a o tom, čo chcete v živote dosiahnuť.

Samozrejme, je tu aj život na intráku, kolektív a Behánie - večierky ako stužková, len lepšie ☺.

Ďakujem za rozhovor

a prajem vám veľa úspechov v osobnom i pracovnom živote.

Iveta Mudranincová, II. FL



## Vizitka:

**Najobľúbenejšie miesto:** vždy ním bol a bude domov, ale páči sa mi Toskánsko

**Obľúbené jedlo:** parené buchty (zbožňujem sladké jedlá), nezjedla by som vnútornosti a „morské prišery“

**Obľúbený nápoj:** ribezľový džús

**Na ľuďoch si cením:** úprimnosť, dôveru

**Nenávidí:** klamstvo a lenivosť

**Vzor:** mama, hoci to znie ako kliše, jej vďačím za pocit bezpečia, jedinečnosti, rodinnej pohody

**Relax:** turistika (hory), knihy – obľúbený autor Haruki Murakami, priatelia

**Bývanie:** býva s rodičmi a o izbu sa delí s bratom, ktorý sa vraj nedokáže vyhnúť kontaktu s našimi písomkami ☺



## ANKETA

### Akým spôsobom predchádzate chorobám?

**pani Bilická** (tá, ktorá má na starosti naše žalúdky)

Pravidelne užívam kvapky VIRONAL, nejde o žiadnu chémiu, sú vyrobené z bylín. Okrem toho užívam aj REVALIT a v prípade prechladnutia siahnem po THERAFLU.

### Mgr. Mária Vargová



Okrem toho, že sa snažím žiť zdravo, riadim sa radou môjho skvelého kolegu Ota Drengubiaka, obliekam sa ako cibuľa (3 - 4 vrty oblečenia ☺).

### Mgr. Zuzana Trchalová

Momentálne užívam prípravok SPIRULINA riasa, je to prírodné antibiotikum, slúži na povzbudenie imunitného systému, okrem toho pôsobí aj ako probiotikum a má detoxikačné účinky - odporúčaná denná dávka 3 - 5 tabliet. Pravidelne ho dávam aj dcére. Okrem toho občas zájdem na klasickú masáž chrbta a šije, dvakrát týždenne cvičím ZUMBU.

## PÁLI NÁS TO!



Kedysi platilo, že zdravie sa nedá kúpiť, dnes už asi nie. Je to úbohé, keď sa dve tvrdohlavé strany hádajú na úkor zdravia ostatných ľudí. Od zajtra „berú“ v Trenčianskej nemocnici iba akútne prípady a rušia všetky operácie...

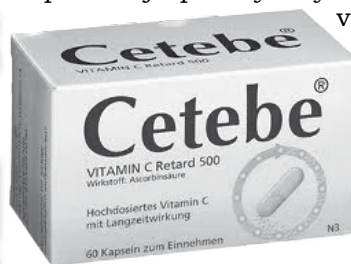
(reakcia na článok: Nemocnici v Trenčíne hrozí kolaps)

Dominik Gabriel, III. FL

Počasiť už nie je veru prázdňinové. Veľa mrakov, málo slnka. Ráno nám teplomer ukazuje už aj mínusové teploty. Keď vyjdeme spod teplej periny do chladného rána, zrazu nebude prekvapením ani kýchanie, upchatý nos, ba dokonca bolesti hlavy, pretože vírusy či zákerná chrípka na nás číhajú na každom kroku. Otužuje, dodržiavate správnu životosprávu, dobre sa obliekate, a napriek tomu ste na prechladnutiu či chrípke nevyhli? Máme pre vás dobré tipy z lekárne a od našich masérov.

## DOBRE TIPY Z LEKARNE

Takmer všetky prípravky na posilnenie obranyschopnosti obsahujú Vitamín C, ktorý patrí medzi vitamíny rozpustné vo vode. Jeho úloha v organizme je mnohostranná: umožňuje činnosť rôznych enzýmov v organizme, je súčasťou antioxidantného systému, dôležitý je aj pre rast a udržiavanie zdravých kostí, zubov, ďasien, väziva a krvných ciev, pre tvorbu niektorých látok, ktoré sa zúčastňujú na prenose nervových vzruchov medzi nervovými bunkami, pre tvorbu hormónov nadobličiek, pre vstrebávanie železa z potravy, rovnako je potrebný pre normálnu imunitnú odpoveď na infekciu a pre hojenie rán. Určite ste sa už stretli s mnohými takými prípravkami, ako napríklad Celaskon, Vitamín C alebo CETEBE, ktoré sa používajú pri zvýšených nárokoch organizmu na



vitamín C, napr. pri prechladnutí, rekonvalescencii, nehojajúcich sa ranách, strese, jarnej únave, tehotenstve. Tiež ako preventívna alebo pomocná liek pri infekčných ochoreniach, kedy užívanie vitamínu C

skracuje dĺžku trvania a znižuje závažnosť chrípky a prechladnutia. **CETEBE** udržiava počas 8-12 hodín optimálnu hladinu vitamínu C v krvi. **PREVENTAN** podporuje obranyschopnosť organizmu, pomáha predchádzať vírusovým alebo bakteriálnym ochoreniam. Priaznivo ovplyvňuje všetky stavy vyčerpanosti. U športovcov vedie k výraznému zlepšeniu silových parametrov, zníženiu výskytu ochorení, zlepšeniu priebehu regenerácie, stimulácii proteosyntézy.



**IMUNOGLUKAN** je výživový doplnok na posilnenie obranyschopnosti organizmu, preventívne sa odporúča užívať pri zvýšenej chorobnosti, v období chrípky a pri oslabení imunity. Je vhodný aj pre osoby citlivé na alergény, pri stavoch vyčerpania, psychickej a fyzickej záťaži a strese.

**BETA GLUKÁN** je prírodná látka so silným stimulačným účinkom na imunitný systém, ktorý dokáže aktivovať už po 7 hodinách! Je dôležitým antioxidantom, vhodne pôsobí pri infekciách, celkovej únave

# ZABUDNÍME NA TEPLOTU..

organizmu, strese, nachladnutí a rekonvalescencií po chirurgickom zákroku.

**AROMATICA ECHINACEA** obsahuje výťažky echinacey, tie slúžia na prirodzené posilnenie vlastných obranných mechanizmov organizmu, aj ako vynikajúca podpora pri únave a strese a pri prekonávaní dlhodobej telesnej záťaže.

Multivitamíny **CALIBRUM** obsahujú presnú dávku vitamínov, betakarotén a 15 minerálov so stopovými prvkami obohatenú o unikátnu kombináciu prírodných výťažkov zo ženšenu a Ginkgo biloby. Ženšen pomáha posilňovať imunitu, zvyšuje vitalitu, čulosť a bdelosť a Ginkgo biloba zlepšuje pamäť.

Dnes lekárne poskytujú široký sortiment multivitamínov posilňujúcich imunitu aj pre najmenších a aby užívanie takýchto liekov nebolo pre nich povinnosťou majú rôzne tvary či príchute, ako napríklad:

**MARŤANKOVIA** a **BRONTÍKOVIA** sú súhrnom všetkých potrebných vitamínov, minerálov a iných aktívnych látok, ktoré sú veľmi potrebné pre fyziologický rast, zdravý vývoj a celkovú vitalitu detí.

Posilniť organizmus môžeme i prostredníctvom probiotík, ktoré zlepšujú našu črevnú mikroflóru. Krátkodobé poruchy črevnej mikroflóry sa prejavujú tráviacimi problémami, hnačkami, zápchou, zníženou pohyblivosťou čreva. Výsledkom dlhotrvajúcej nerovnováhy črevného prostredia môže byť zhoršenie chronického zápalu čreva, potravinovej alergie, atopickej dermatitídy (Atopický ekzém) a pravdepodobne aj niektorých onkologických ochorení.

**LactoFlor** či **Bio Gaia** - odborníci odporúčajú tieto prípravky užívať počas liečby antibiotikami, pretože zlepšuje mikrobiologické prostredie čreva, ktoré antibiotiká ničia. Už po niekoľkých dňoch užívania posilňujú imunitný systém.

**ActiLac** dostatočným množstvom probiotík, zaisťuje rýchlu a harmonickú mikrobiálnu rovnováhu črevného traktu.



Jana Stencláková, II. FL

**Kvapka prevencie je hodná litra medicíny.**

Lucy Maud Montgomeryová

## DOBŘÉ TIPY OD MASÉRA



Imunitu môžeme stimulovať pri reflexnej masáži nôh cez receptory na chodidle, práve bod imunity sa nachádza pod druhým prstom.



Manuálna lymfodrenáž je metodikou, ktorou môžeme posilniť imunitu transportom- posunom lymfy v cievach, a tak pomôcť organizmu čistiť telo od nežiaducich látok.



Klasickú masáž poznajú asi všetci, no možno nie všetci vedia, že i klasickou masážou môžeme zvýšiť obranyschopnosť organizmu, posilniť imunitný systém.

Sauna je procedúrou, pomocou ktorej je organizmus vystavený najskôr horúcemu prostrediu a vzápätí stimulujeme organizmus chladnou sprchou alebo kúpeľom. Takéto striedanie výrazne horúceho a chladného prostredie stimuluje receptory chladu a tepla a pripravuje telo byť odolnejšie voči vonkajším podmienkam.

Za cenné rady ďakujeme Mgr. Z. Trchalovej a žiakom III. MAS.



xcx

# DOKTOR INTERNET

V poslednom období ľudia čoraz častejšie vyhľadávajú pomoc na internete vo všetkých oblastiach života. Inak to nie je ani so zdravím. Boli nás hlava, svrbí pokožka, cítime sa unavení... stačí chvíľku surfovať po internete a hneď nájdeme radu. Niekedy radia laici s rovnakou diagnózou, niekedy odborníci vo virtuálnych poradniach. Každá seriózna virtuálna ambulancia však upozorňuje, že poskytnuté rady v žiadnom prípade nenahrádzajú lekárske vyšetrenie. Informovaný pacient lepšie spolupracuje, ale kde je tá pravá miera?! V skutočnosti je veľmi individuálna a závisí od typu ochorenia pacienta, jeho veku, osobnosti, vzdelania... V tomto prípade platí o internete parafrázované príslovie: „Internet je dobrý sluha, ale zlý pán.“

Miriam Zongorová,  
I. ZA

## RADY PRE VIRTUÁLNYCH PACIENTOV

- rady na internete považujte za informačné a vzdelávacie, nemôžu byť použité na automatickú diagnózu a samoliečbu
- ani jeden doporučený liečebný postup nemôže nahradiť lekárske vyšetrenie a ordináciu liekov u vášho lekára
- skôr než odborníkovi vo virtuálnej poradni položíte otázku, prečítajte si staršie odpovede, možno medzi nimi nájdete riešenie svojho problému
- lekár, ktorý vám radí, vychádza len z údajov, ktoré mu poskytnete. Pokiaľ sú neúplné alebo nepravdivé, jeho odpoveď vám nepomôže, skôr uškodí.
- akútne stavy musí riešiť skutočný lekár

# ZAÚJALO NÁS

Nejde o to, akú máte postavu, či na vás pláva oblečenie, alebo sa nezmestíte do zárubne. Tak ako aj mladým dievčatám vykúka spod sukne, rovnako trápi aj staršie dámy. 90% nežnej populácie sa s touto kozmetickou vadou pozná osobne. Do ostatných 10% patria snád' len novorodenci. Celulitída je problém ľudstva, ktorý si vyžiadal status celosvetovej epidémie. Nie je to však moderné ochorenie. Nepekné stehná riešila už aj Kleopatra, Mária Terézia, aj naša prababka. Ale je to presne to, čo obviňujeme za všetky obmedzenia, ktoré najmä v lete podstupujeme?

## Omyl menom celulitída

Výraz **celulitída** pochádza z gréckeho cellulitis (cellula – bunka, -itis – prípona zápalového procesu), čo v doslovnom preklade znamená zápal buniek. Lekári s pomenovaním „pomarančovej kože“ ako celulitída nesúhlasia, ale tento názov je tak v myslení širokej verejnosti vžitý, že s ním už nič neurobia. Pokiaľ sú vaše postihnuté miesta začervenané, opuchnuté a k tomu všetkému bolestivé, naozaj ide o ochorenie. Tento zápal sa šíri bakteriálnou infekciou pomocou krvných a lymfatických ciev a vtedy môžete s čistým svedomím napochodovať k lekárovi po antibiotiká.

**Ale pokiaľ máte iba jeden zo spomenutých príznakov, a to „len“ pomarančovú kožu - ide o lipohypertrofiu.**

**Lipohypertrofiu** spôsobuje predovšetkým voda, tuk a odpadové látky, ktoré sa usádzajú v medzerách medzi bunkami. To, že voda aj s ostatnými látkami ostáva práve tam, kde nechceme, spôsobuje hlavne nedostatočná drenáž lymfatických ciev a zlé prekrvovanie. Tým, že nám lymfatické cievy „nevcucnú“ lymfú tam, kam by mala ísť, tá začne hustnúť, až nakoniec vytvorí hrbolčeky podobné pomarančovej koži. Pokiaľ pomaranče necháme pomarančmi a nezačneme nič robiť, tekutina sa bude stále hromadiť a dospejeme do štádia, kedy sa naše boky budú podobáť skôr na karfiol. Ako predchádzať tomuto zelovocu? Jednoducho. Výťah vymeníme za schody, upraceme si v jedálničku a nakoniec vyhodíme z nášho životného štýlu nikotín, alkohol a iné toxíny.

**Ale pozor! Nie je lipohypertrofia ako lipohypertrofia. Každé ochorenie má ľahšiu, aj ťažšiu formu...a nie všetko sa dá zvrátiť.**

- 1. stupeň** – keď si stlačíte kožu k sebe, uvidíte len náznak pomarančovej šupky.
- 2. stupeň** – viditeľné bez stlačenia, ale len pri napnutí svaly, alebo pri sedení.
- 3. stupeň** – viditeľné bez stlačenia, bez napnutia, či sedíte či nie, vo dne v noci.
- 4. stupeň** – nezvratné zmeny v cievnej stene, podkoží. Toto už nie je o kráse, ale o chorobe.



text: Alžbeta Bednárová, III. MAS  
foto: internet

# Na návšteve v galenickom labáku

Ja som vedela, že som  
včera nemala na tom  
FB hrať Farm Ville.  
Dúfam, že mi tam  
moja úroda nezhníla...



Ja nič, ja som  
lietadlo...



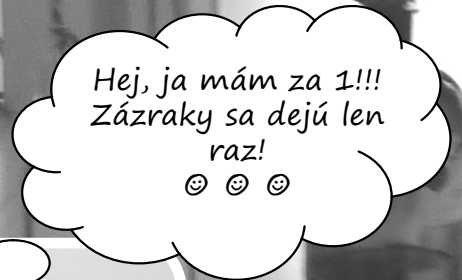
Čo kukáš, nevidíš,  
že vážim? Radšej  
mi pomôž...!!!

Niečo mi tu nesedí.  
Ale čo to bude?!?!



Hej, ja mám za 1!!!  
Zázraky sa dejú len  
raz!

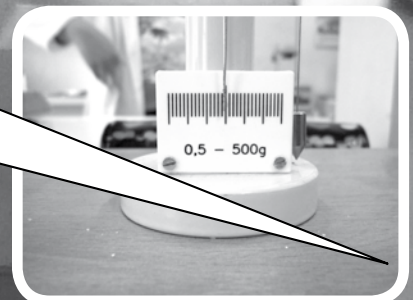
😊😊😊



Bzzzz...  
No rýchlo, už som  
hladná!



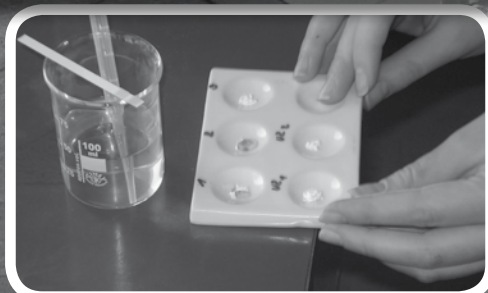
S: Vidíš tam tú  
presnosť?  
I: Nie, to len  
Natália drží  
jazýček...







**Radost' nám „číha“ z očí,  
keď hľadáme nález v moči**



Mária Huláková, II. ZL



*Erik pripravuje stôl na masáž*



*A už naň aj ležie. Dnes ho čaká lymfomasáž v podaní Šaňa.*



*Šaňa sa už dôkladne pripravuje.*



*Erik bude mať zaručene nízku absenciu. Vďaka Šaňovi posilňuje imunitu :)*



## Takto to chodí u masérov



*Dezinfekcia chodidla pre reflexnú masážou*



*A Barbora už ostávajú tlačí ten správny bod.*



*Niekoľko má chuť poriadne sa zabryznúť...*



*Po masáži musíme upratať. Ale nám to krásne ide :)*



kolektív III. MAS



Ja to zvládnem, ale  
pozerať sa nebudem!



*Vitajte na hodine u tretiakov! Práve majú ZÁKLADY OŠETROVANIA A ASISTENCIE - CVIČENIA a učia sa aplikovať inzulín a heparín. Musíte uznať, boli statoční!*



## Pre druhých urobíme, čo sa dá



## Vyznanie

Prečítajte si odkaz 82-ročnej pacientky z geriatrického oddelenia, o ktorú sa starali naše tretiačky. A pochopíte, v čom sa skrýva krása povolania zdravotníka.

*Milé moje dievčatká,  
ocilla som sa z očí-vočí mladosti a krásy.  
Taká je mladosť, popretkávaná láskou, srdečnosťou, nehou  
a porozumením.  
Vzorne ste sa o mňa a o ostatných pacientov starali.  
Zaslúžite si pozornosť, podakovanie a veľa lásky v živote,  
ktorá nech je ozdobou vášho srdca.  
Život je plný prekvapení a prináša nám veľa pozitív-  
neho, energiu naplneného dobra, lásky, nádeje.  
Biblia hovorí, že najväčšia z nich je láska, nech Vás  
celým životom sprevádza, pomáha žiť, dáva chuť do života  
a nech Vás zvolené povolanie je silou a chuťou do života.  
Pane, buď s týmito mojimi dievčatkami, nech sú ozdobou  
svojích rodín, blízkych, vzdialených príbuzných.  
A ešte raz požehnanie od nás starších, prajeme Vám  
Božie požehnanie, lásku po celý život a nech ste svetlými  
vzormi nášho ľudu - to pri milom stretnutí úprimne a zo  
srdca želá*

*Marienka Štyková.*

## KAŽDÁ MINCA MÁ DVE STRANY

### Dotyk smrti

Môj najhorší zážitok z praxe sa spája z geriatrickým oddelením. Ako každé ráno, aj v to osudné, sme nastúpili na prax. Spočiatku sa nedialo nič prekvapujúce, robili sme bežné výkony. Keď sa však prax blížila ku koncu, poverila ma vrchná sestra úlohou. Mala zmerať krvný tlak pacientom na celom oddelení. Na tom nebolo nič nezvyčajné, pokiaľ som neprišla na poslednú izbu. Hoci išlo o dvojložkovú izbu, ležala tam iba jedna pacientka. Podišla som k nej a pozdravila: „Dobrý deň, prišla som vám zmerať krvný tlak.“ Pani nevní- mala. Keďže nereagovala, svoj

pozdrav som zopakovala. Opäť nič. Neodpovedala a keď som sa jej dotkla, ani sa nepohla. Začala som tušiť, čo sa stalo... Pre istotu som si na pomoc zavolala ďalšiu spolužiačku a pani profesorku. To, čo nasledovalo potom, bolo ako zo zlého filmu. Na slová pani profesorky nikdy nezabudnem: „Je mi ľúto, ale pani zomrela, je mŕtva.“ Tento zážitok ma prinútil zamyslieť sa nad pomínutosťou života, nad tým, čo život prináša, uvedomila som si, že ja budem stáť nielen pri zrode života, pri jeho záchrane... ale často pocítim aj dotyk smrti.

(dm)

## Moja babička

A je to tu! Praktické vyučovanie v nemocnici! V modro-bielej uniforme a s úsmevom na tvári sa každý z nás ponáhľal na svoje oddelenie. Pripravený pomáhať a chorým lásku a nehu rozdávať. Hoci na prax chodíme len zopár mesiacov, každý z nás má mnoho nezabudnuteľných zážitkov.

Môj najkrajší zážitok sa spája z chirurgickým pavilónom. V izbe č. 114 ležala babička s krásnymi modrými očami. Pri vstupe do izby ma obdarila milým úsmevom a slovami: „Sestričenka moja, tak rada vás zase vidím.“ Nemusela viac rozprávať, výraz na tvári a nadšenie, s akým ma privítala, ma presvedčil, že sa naozaj teší. No po chvíli sa všetko zmenilo. Mojej babičke sa začali po lícach kotúľať slzy. Vtedy som ju chytila za ruku. Držala mi ju tak pevne, že som miestami mala pocit, že ma už nepustí nikdy. Ako keby chcela, aby som ostala navždy pri nej. Podobný pocit som mala aj ja. Nemusela som nič robiť, hovoriť, a predsa som mojej babičke pomáhala. Bola som tam s ňou, no predovšetkým pre ňu. V danej chvíli som pochopila, že to my ľudia sme si v skutočnosti útočiskom jeden druhému.

**Keď konáš dobré skutky, rastie v tebe nádherný pocit. Ani čo by odpovedalo niečo v tvojom vnútri a vravelo: Áno, takto by som sa mal cítiť.**

**Rabín Harold Kushner**

Práve spomienka na moju šťastnú babičku je pre mňa tým najkrajším zážitkom. Verte, je to neopísateľný pocit vidieť starého človeka usmievať sa. A keď vás chytil za ruku a povie: „Ste to jediné, čo mi dokáže pomôcť.“ Doslova vás to zaplaví túžbou pomáhať, lebo to má naozaj zmysel.

Vykonávať povolanie zdravotnej sestry je veľmi náročné. Stretnete sa s rôznymi chorobami, ťažkými stavmi, ba dokonca aj so smrťou pacienta. Sú to chvíle, ktoré si vyžadujú našu empatiu a snahu urobiť všetko, aby bola pacientovi poskytnutá dostatočná starostlivosť, aby vedel, že existuje človek, ktorý mu vždy podá pomocnú ruku.

Barbora Polakovičová, III. ZA

# ŽIVOT NÁŠ ŠTUDENTSKÝ



Povedzte syyyy, je nám jasné, že Cellule sa nevyhneme ;)

... toto žieňa sa mi veru páči...



„Inglíš!“ It is difficult, but I will learn it, Mr. Kusenda ;)

Súčasťou hodín slovenčiny v prvom ročníku je exkurzia vo Verejnej knižnici M. Rešetku v Trenčíne. Nevyhli sa jej aj ani žiaci I. ZA. A zdá sa, že predpokladaná nuda sa nekonala a každý si prišiel na svoje...

kolektív I. ZA

Dúfam, že taký problém ja nikdy mať nebudem... Ale obálka je coolová!

Ja budem nielen medzinárodná, ale svetová kuchárka! Ria, kde si?

Tak tej nikdy neodolám :)



# TÁ NAŠA STUŽKOVÁ

Stužková slávnosť našej triedy sa konala 21. októbra v Hornom Srní. No pripravovať sme sa začali oveľa skôr.

Minimálne mesiac pred stužkovou sme začali pracovať na programe. Vďaka patrí jedinečnej osobe, našej triednej pani profesorke Mgr. Márii Vargovej, ktorá s nami ochotne nacvičovala, radila nám, usmerňovala nás. Je totiž nepísaným pravidlom, že v čase pred stužkovou vládne v triedach „bojová nálada“. Ani nás to neobišlo. Viete si to predstaviť, keď sa stretne dvadsaťtri dievčat a štyria chalani. A musia niečo zorganizovať! To, čo ženy obsiahnu v desiatich vetách, muž vyjadria tromi slovami. Preto to radšej nechali na nás, babách. A my zasa vieme byť pekne tvrdohlavé :)

Ani sme sa nenazdali a nadišiel deň „D“. Pre niektorých možno trochu hektické ráno. Dievčatá by o tom vedeli rozprávať. Kadernička, kozmetička, šaty... všetko však našťastie stíhali. Posledné „dolaďovačky“ a mohli sme začať „stužkovať“.

Odbila šiesta hodina. Tajomná hudba, prítomie, čierne plášte a plamene sviečok. Po slávnostnom nástupe prišli na rad príhovory pani riaditeľky RNDr. Janky Gugovej, triednej profesorky Mgr. Rii Vargovej a krstnej mamy Mgr. Marcelky Matusovej. Boli krásne a dojímavé. Po našich tvárach stekali slzy šťastia a dojatia. A to už nasledoval program, ktorý sme si pre všetkých hostí pripravili. Ukázali sme im, ako vyzerá typický deň študenta odboru

zdravotnícky laborant. Snažili sme sa zábavným spôsobom znázorniť to, čo bolo kedysi i pre nás nové. A ukázali sme, že máme svoj štýl! Veď človek každý deň nevidí tancujúce baktérie, ktorým padajú nohavice až po členky alebo šarmantnú glukózu, ktorá láka svojimi pôvabnými pohybmi lenivý inzulín.

Je len zlomok toho, čo sme v tento výnimočný večer zažili, každý z nás si však odnáša vo svojom srdci spomienky, lebo navždy sa zachová v našej pamäti - jedinečná udalosť stužkovej slávnosti 4. Zl triedy.

Dominika Komárová, IV. ZL  
koláž: Michaela Ondrejčková, IV. ZL

**„Teraz je ten správny čas,  
ukázať všetko, čo je v nás.  
Teraz je ten správny čas,  
zabudnúť na to zlé...“**



# UŽ SA TO NEVRÁTI!

Stlačím PLAY a čakám. Už si asi tretíkrát prehrávam dookola stále to isté DVD. Ani sa nedá zrátať, koľkokrát som si utrela slzy. Možno štyrikrát, možno päťkrát. Chcela by som to všetko vrátiť späť, no nedá sa. Pozorne sledujem našu stužkovú a z tváří mojich spolužiakov sa snažím vyčítať odpoveď na otázku, ako sa cítia. Čo prežívajú? Majú strach, tešia sa alebo cítia smútok ako ja? Nevieam.

Sedím na gauči a pozerám, aké to bolo. Aké bolo mať okolo seba všetkých ľudí, s ktorými som sa stretávala štyri roky. Tie štyri nezabudnuteľné roky...

V polovici videa pride za mnou mama. „Domča, ty plačeš?“

„Áno. Zrazu je mi za všetkým tak smutno. Za školou, za spolužiakmi, učiteľmi, zážitkami, exkurziami a za všetkým tým pekným. Už nikdy sa to nevráti. Nikdy viac!“

text, foto: Dominika Orsághová, IV. FL



Prišlo to všetko tak nečakane, potajomky ale hlavne strašne rýchlo. Nikto netušil ako to prebehne. Moja, NAŠA STUŽKOVÁ.

Priznávam bála som sa. Kto by nie? Po toľkých hádkach, nezhodách. No keď zrazu prišiel náš deň, všetci sa akoby šibnutím čarovného prútika zmenili. © Všetci sme sa nahodili do našich krásnych šiat, oblekov a vykročili sme tou správnou nohou vpred. Oproti novým zážitkom, skúsenostiam, vedomostiam. Dali sme si pripnúť zelenú stužku nádeje. Stužku niečoho neobjaveného, tajomného. Stužku nového - budúceho života.

pozn. text v pôvodnom znení



## POHLAD Z OKNA

Pozerám von oknom z triedy č. 20. Vonku poletuje sneh. Chcem sa dotknúť okolitého sveta, pocítiť chladivé ovzdušie. Stlačím kľučku, otvorím okno a zasiahne ma prívál ostrého vzduchu.

Snehové vločky tancujú vo vetre. Vyberiem si jednu z nich a pozorujem, ako letí. Krúti sa, všelijako mení smer. Zrazu sa moja vločka rozhodne pristáť na parapetnej doske. Chvíľku sa na ňu pozerám, je iná ako ostatné. Vlastne na svete neexistujú dve rovnaké vločky, podobne ako ľudia... A putovanie tej mojej sa práve končí. Roztopila sa. Prečo? Veď som ju chcela ešte skúmať a obdivovať. Nechala ma tu úplne samu.

Okrem neposedných vločiek vidím z okna aj staré budovy. Určite by mali o čom rozprávať. Pravdepodobne by prezradili, akí ľudia obývali byty, vlastnili obchody. Lekáreň by nám potichučky pošepkala, aké choroby trápili pacientov. Vo výkladoch obchodov nemo stoja figuríny a pozerajú stále rovnako na svet. Pozorujú ho, ale nijako neovplyvňujú. Ani nemôžu.

Za domami zbadám pár ihličnanov, ktoré sa rozhodli ponechať si svoje sivozelené kabáty aj v zime. Ostatné stromy sú holé, pokrýva ich iba malá vrstva snehu.

Pri skúmaní okolia ma však zaujal stojan s reklamou a digitálnymi hodinami. Informuje ľudí ako tichý spoločník a priateľ, tajne im našepkáva čas a tak trochu klame. Hodiny bežia prirýchlo.

Mrazivú zimnú idylku dopĺňa ešte zvuk áut z cesty. Vôbec nie je rušivý. Upokojuje ma, pretože som si naň už zvykla. Na zastávku prišiel autobus. Otvorili sa dvere a ľudia sa z neho hrnú ako mravce. Na pár minút ich všetkých spojil spoločný cieľ cesty, avšak táto chvíľa práve pominula a každý sa uberá iným smerom. Na malom kúsku sveta, ktorý so zaujatím sledujem, sa premelie veľa ľudí. Starí, mladí, ženy, muži, študenti, čo sa rozhodli nejst' dnes do školy, babky vracajúce sa z výhodných nákupov...

Vtom sa mi zazdalo, že niekto zašepkal: „Je osem hodín!“ Bol to môj tichý priateľ – stojan. Pravda, neukazuje správny čas, ale myslí na mňa. Musím sa vrátiť do reality... Rozlúčim sa a zavriem okno.

Eva Drengubiaková, III.FL



## Cena ruže



*Ticho v ruke skrýva kvet.  
Srdce - búšiac bude znieť  
ako zvony na poplach.*

*Našu ružu Princom danú  
pýta mlčky späť.  
Je to tým, že nechce niešť  
to, čo trne skrýva?  
To, čo trochu berie času,  
to, čo večnosť vrýva  
priamo v ľudsky krehkú krásu?*

*Ruža niekde v hĺbke viet  
a tých často prázdnych gest,  
hľadá lásku, ktorá pretká  
vytrvalú bolesť bytia,  
keď nádej je vrtká.*

*Skláňa hlávku, listy vädnú.  
Jej ticho ma desí.  
Lupene už nevpájajú  
sviežu rannú rosu.*

*Vie žiť iba ako dar.  
Je to údel?  
Je to mar?  
Jej kvet vie byť krásny,  
iba keď je druhý šťastný.*

*Oči vidia len tak málo,  
ale srdce pamätá.  
Vie, že to, čo človek vidí  
nemusí byť pravda tá,  
čo hnev, bolesť, diktuje.*

*Vidím jeho dlane.  
Prázdne - ale plné  
spomienok z tej krásy.*

*Vďaka, Princ môj, že si.*

Anna Šumichrastová



## GAUDEAMUS IGITUR

„To nie je možné, môj prvý denník!“ Neverila som, že ho ešte niekedy nájdem. Hneď v ňom začnem listovať, aby som si pripomenula jedno obdobie svojho života. Pamätám si to celkom presne. V hlave sa mi premieta ten prišerný film.

Sedím v kúte triedy, ako inak, so svojím najlepším priateľom. Oliverom Twistom. Sme stále spolu. V škole, doma, vonku... Jednoducho sa od neho neviem odtrhnúť. Milujem knihy.

S nikým sa nerozprávam ani kamarátov nemám, zaujímajú ma len známky a knihy. To je všetko. Viem, čo si o mne myslia spolužiaci. Často počujem ich smiech a šepot: „Nevieš? To je tá, ktorá číta romány, nosí roláky, nemaľuje sa a ani nepodvádza.“ A je mi to jedno. Spoločné akcie, „opekačky“, chaty a podobné veci ma naozaj nezaujímajú. Mám sedemnásť, kam sa ponáhľať?

Zo zamyslenia ma vytrhne zaskopanie na dvere. Vchádza pani zástupkyňa. Prekvapilo ma, že prehovorila trochu neistým hlasom: „Evka, poď na chvíľu so mnou!“ Čo sa stalo? Ešte nikdy ma nevidela až do svojej kancelárie. Mám zlé tušenie. Obávam sa toho, čo príde, akéto bude mať následky. Ako keď viete, že sa na vás rúti auto a vy nemôžete ujsť. Neostáva mi nič iné, len čakať. „Evka, musím ti povedať jednu veľmi zlú správu. Naozaj veľmi zlú. Neviem, či som ja tá pravá, od ktorej by si sa to mala dozvedieť. Pred chvíľou mi telefonoval tvoj otec. Bol celkom na dne. Mamička sa pošmykla na schodoch a volali záchranárov, už jej nedokázali pomôcť. Je mi to ľúto.“

Zrazu sa všetko okolo mňa krúti. Neviem, kde som, aký je dnes deň, koľko je hodín. Padám na zem. Otvorím oči. Asi som omdlela. Alebo spala? Určite! O chvíľu ma príde mama zobudiť. Povie mi, že to bola nočná mora. Neprišla. Všade okolo cítim prázdnotu. Začína sa zakrádať do môjho vnútra. Čo mám robiť? Čo s nami

bude? Dokáže sa otec postarať o tri deti? Zuzka s Jožkom potrebujú materinskú lásku. A čo ja? Ja tiež. Z jedného dňa na druhý sa zmenil celý môj život. Doteraz som mala možnosť užívať si radosti tohto sveta. Namiesto toho som snívala, premárnila toľko šanci. Mala som radšej s mamou klebetiť o chlapcoch.

„Mamička, mala si pravdu,“ povzdychnem si. Spomeniem si na náš posledný rozhovor. „Evka, život treba vnímať ako jedinečný dar. Vychutnať si ho. Je to tak, ako keby si úplne novú knihu zahodila do koša,“ dohovárala mi. Vtedy som nechápala, aká múdrosť sa skrýva v jej slovách. Vnímala som len nekonečnú lásku v očiach mojej mamy. Telo sa mi otriasa vzlykmi. Hnevám sa sama na seba: „Spamätaj sa, Eva! Urob niečo! Neseď večne len v tých knihách! Tvoje detstvo sa skončilo! Od tohto dňa si dospelá!“

Teraz už chápem, čo mi mama chcela vtedy povedať. Aby som si uvedomila cenu svojej existencie. Aby som sa radovala zo života, nepremárnila svoje najkrajšie roky, ktoré by som mala stráviť so spolužiakmi, priateľmi, tešiť sa zo stužkovej, zo spoločných zážitkov... Sľubujem ti, maminka, že ťa poslúchnem.

Toto bol jediný záznam v mojom denníku. Dodržala som sľub? Riadim sa heslom: Gaudemus igitur! Obnovila som kontakty s ľuďmi, o ktorých som vtedy skoro prišla, mám veľa priateľov, úžasnú rodinu a pokoj v duši. Zavriem denník a idem za dcérami. Odpoveď znie – áno!

(pozn. red. ukážka maturitnej slohovej práce študentky Michaely Novotovej)  
ilustrácie: Veronika Žitňanová, II. ZAM

## Ďakujem

*Ďakujem!*

*S láskou*

*Za lásku*

*Obyčajne*

*Stokrát*

*Aj tisíc*

*Slová zovšednejú*

*Viem*

*Aj tak vravím*

**ĎAKUJEM!**

*Obyčajne*

*Stokrát*

*Aj tisíc*

*Láska nezovšednie*

*Vďačnosť tiež*

*Len slová*

*Tie bude vietor niesť*

*Anna Šumichrastová*

*Gaudemus igitur  
iuvenes dum sumus  
post iucundam iuventutem,  
post molestam senectutem  
nos habebit humus.*

# DRACI A DRAČICE



## ZO ZDRAVOTKY

O dračích lodiach sme sa dozvedeli na hodine telesnej výchovy. Zaujalo nás to, a preto sme to chceli vyskúšať. Prvýkrát sme vyplávali na Váh, vystrašení ako malé káčatká ☹. Bolo to zábavné a súhlasili sme s tým, aby nás prihlásili do súťaže dračích lodí. Pán profesor Drengubiak vybral najlepších drakov zo školy.

**Draci:** Jozef Kumančík, Roman Ďuriš, Marek Papierník, Marek Rybár, Matúš Dohál, Filip Ovádek, Boris Pavlík, Denis Fabo, Dominik Mikuš, Juraj Vendžúr, Boris Gaža, Patrik Kapuštiar, Miroslav Pečeňanský, Ladislav Žoldák

**Dračice:** Simona Konjarová, Denisa Sýkorová, Diana Umrianová, Petronela Mikušová, Lucia Ševčeková, Ivana Pristachová, Natália Jakušová, Lucia Holinková

Na túto súťaž sme trénovali asi dva týždne. Boli to týždne driny a niesli sa v znamení nielen zdokonaľovania sa v manipulácii dračej lode, ale predovšetkým v „naberaní“ tímového ducha. Do súťaže sme sa museli prihlásiť ako tím. Ten musí mať svoj názov!

Keďže sme zdravotníci, pomenovali sme ho podľa lode, ktorá v 19. storočí slúžila ako nemocničná. A hoci na svojej šiestej plavbe narazila na minú i potopila sa, na názve sme sa zhodli jednoznačne. Na svete bol BRITANIC. Následne sme si museli vybrať kapitána. Stala sa ňou Diana Umrianová. Už nám nič nebránilo súťažiť. V našej kategórii bola prihlásená okrem nás len jedna loď. Túto kategóriu sme hravo vyhrali a postúpili do vyššej - kategórie B, kde sme si už sily zmerali s trénovanými drakmi. Ani tu sme nezaostávali. Prvú polovicu trate sme viedli, no neskôr sa prejavila únava z celodenného čakania. Napokon sme sa umiestnili na krásnom 2. mieste. Všetci uznali, že sme vážne dobrí.

My sme teda na rozdiel od pôvodného Britanicu do ničoho nenarazili a odniesli sme si striebornú trofej.

Diana Umrianová, III. FL

## AEROBIC



Dňa 23.11.2011 sa uskutočnil Maratón - Aerobik. Našu školu reprezentovali dve žiačky z III. FL - Veronika Čviriková a Mária Koščáková. Tie si v čase od 9.30 do 12.40 zacvičili aerobik, zumbu, salsu. Absolvovali štyri cvičebné hodiny s desaťminútovými prestávkami. S prvým vyradovaním sa začalo po tretej cvičebnej hodine. Porota hodnotila techniku prevedenia cvičenia, držanie tela, presné opakovanie prvkov podľa cvičiteľa, držanie rytmu, radosť z pohybu, „upravenosť“ pretekára. Nás teší, že sa naša žiačka Mária Koščáková, dostala do prvej desiatky, umiestnila na krásnom 6. mieste. K úspechu gratulujeme!

foto: archív školy, (red.)

V dňoch 3-5. a 5-7. októbra 2011 sa naši tretiaci zúčastnili Kurzu ochrany života a zdravia (KOŽAZ). Profesori sa s nimi vybrali na tri dni do prírody. Chata Kubrica sa na tri dni stala ich kráľovstvom.

že buzola nemusím používať denne, nie je to GPS. Ešte čo -to o jadrových zbraniach a mali sme voľno. Samozrejme, oddychovali sme aktívne. Ponuka športových činností bola pestrá - volejbal, futbal, tenis, ping

- streľba zo vzduchovky. Dôkladne poučení sme strieľali na terče ostošesť. Po večeri sme mali voľno a to sme si poriadne užívali. Nechýbala vatra, špekáčiky, klobáska či slaninka a gitara. III. FL si pri vatre spie-

# Vydržali to s nami

Aké to teda bolo? Vychutnajte si teda moju spomienku na inkriminované dni. Začíname... Po strastiplnej ceste sme konečne dorazili do nášho cieľa. Ešte pred ubytovaním sme mali s pani prof. Mikušovou prednášku o prvej pomoci, popritom stihla „oprášiť“ aj naše vedomosti z anatómie. Musím uznať, že sme perli. Nasmiali sme sa až-až. Nasledoval obed a ubytovanie. Kratšia siesta. A potom hor sa na praktickú časť prvej pomoci. Tu sme dali poriadne zabráť nášmu ADAMOVI, odušu sme oživovali. Keď sme zistili, že kamaráta by sme dokázali v prírode oživiť, učili sme sa orientovať v teréne, aby sme sa dokázali do lesa nielen dostať, ale aj z neho vyjsť © Vážne som rada,

-pong, petang. Ja som sa rozhodla pre volejbal. Doteraz neviem, či šťastnou, alebo nešťastnou náhodou sa mi podarilo strhnúť sieť. Nikdy však nezabudnem na nočný pochod - od 22.00 do 1.40 sme sa túlili po neďalekom okolí - lese. To bolo výskotu, ale zvládli sme to! Naším profesorom to nestačilo, tentokrát sa rozhodli pre turistiku - tak sme hneď po raňajkách „šľapali“ na Ostrý vrch. Pár „vyvolených“ zostalo na chate, aby pripravili tenisové a volejbalové ihrisko na volejbalový turnaj. Chalani nanosili drevo na večernú opekačku a táborák. Po návrate z výstupu, obede a krátkej sieste nasledovala obľúbená disciplína našich telocvikárov

vala a III. MAS sa sa na dievčenskej izbe zabávala... Ráno neviem či našťastie, alebo na nešťastie začalo pršať, takže etapová hra sa nekonala. Priznám sa, bola som rada. Pekne sme sa zbalili a s dobrým pocitom sa vybrali domov.

Ostali nám spomienky na to, aké ťažké sme to mali a ako to s nami vydržali. Kto? Predsa naši profesori. Vybrať sa s „divočinou“ do divočiny, na to má guráž málokto. Ste proste JEDNOTKY ©

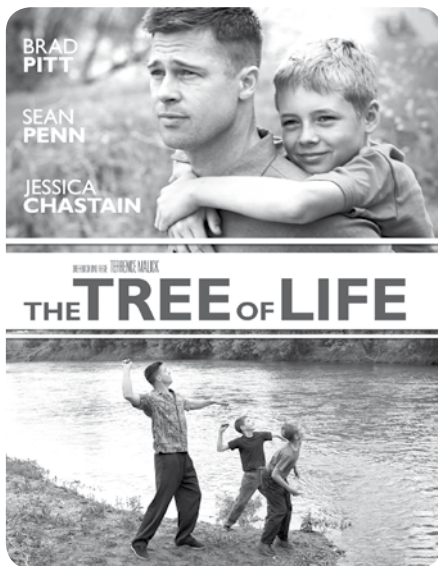
Klára Tomášiková, III. MAS



### Harry Potter a Dary smrti (2. časť) (fantasy, dráma, USA, 130min. A. Rickman, B. Wright, D. Radcliffe, D. Yates, H. Boham-Carter, R. Grint, E. Watson)

Harry, Ron a Hermiona pokračujú v hľadaní horcruxov, školu vedie Snape a Voldemort sa pripravuje na útok. Celý tento príbeh má neuveriteľný spád. Na nič sa tu nečaká. Hlavné postavy

pomerne dynamicky striedajú všetky dôležité lokácie. Film sa klasicky ku koncu zhusťuje a dosť vecí sa rieši v skratke. Záver je preto pestrý a nie je čas na nepozornosť, či nebudaj nudu. Možno práve preto, že väčšinu postáv vidíme naposledy. Film patrí k tým, ktoré sa oplatí vidieť v 3D, keďže tu často lietame nad krajinou, cez vodopády, medzi ruinami.



### Strom života

(Dráma, USA, 130 min., B. Pitt, H. McCracken, J. Chastain, S. Penn)

Ak ste si vždy kládli otázky o zmysle života, vesmíru, práve pre vás je určený tento pocitový, v niektorých častiach až poetický film o prežívaní detstva, rozporoch dospievania a návrate ku koreňom. Je plný podobenstiev o živote. Herecké obsadenie, obrazy zo života, silná hudba – to všetko sú klady filmu. Chvíľu máte pocit, že rozpráva o vašom detstve, spomeniete si na všetky rozbité okná a dni strávené s kamarátmi. Dej je o úspešnom biznismenovi v betónovom

meste, ktorému čoraz častejšie uteká zrak cez presklené okná kdesi k oblakom. Spomienkami sa vracia do detstva, ktoré strávil v malom meste - kedysi v päťdesiatych rokoch. Vidíme detskú prirodzenosť a nevinnosť v objatí matky, ale aj hľadanie vlastnej cesty počas dospievania pod prísny dozorom otca. Rodičia sa nepredstavujú len v pozícii im vlastnej, do ich charakterov bola premietnutá podoba prírody a Boha. A postupne ako mladý Jack vyrastá, vidíme v jeho správaní rozpor medzi prirodzenosťou a príkazmi, ničím, čo je nám vlastné a tým, čo a akým spôsobom získavame.

### Kým si po nás príde

Zostáva im sotva rok života a majú veľa nesplnených prianí. Milionár Edward a automechanik Carter vyrazia do sveta, ale zistia, že fantastické zážitky im stretnutie so smrťou neuľahčia.

Hrdinami americkej tragikomédie režiséra Roba Reinera sú dva ja starnúci muži, ktorí sa náhodou stretnú v nemocnici, kde ich oboch zaskočí diagnóza zákernej choroby. Arogantný milionár Edward Cole sa celý život venoval budovaniu

podnikateľského impéria, miluje peniaze i moc a s chuťou terorizuje ľudí okolo seba. Nevyšlo mu žiadne manželstvo a aj s dcérou sa rozišiel v zlom. Černošský automechanik Carter Chambers má naopak milovanú ženu a rodinu, ale musel jej obetovať svoju túžbu po vzdelaní. Úplne rozdielni muži sa v nemocničnej izbe spriatelili. Keď sa dozvedia, že im zostáva sotva rok života, spíšu si zoznam nesplnených snov a vyrazia za nimi do sveta. Spoločná cesta plná fantastických zážitkov je však privedie



aj k úvahám o zmysle vlastnej existencie a k snahe napraviť chyby, ktorých sa v živote dopustili.

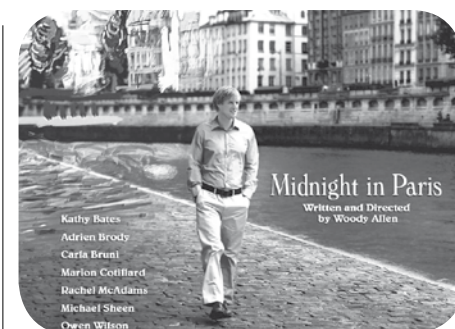
V hlavných úlohách excelujú Jack Nicholson a Morgan Freeman

### Polnoc v Paríži

(Fantasy komédia, USA, 94 min., A. Pill, C. Stoll, D. Lundh, K. Bates, L. Seydoux, M. Cotillard, M. Sheen, O. Wilson)

Mesto obľetované umelcami, typické rýchlym životom a pomalou nocou - Paríž. Zrazu sa objaví starodávne porsche a vy sa ocitnete vo svete, ktorý ste nie raz snivali. Príbeh je úplne jednoduchý. Prepletú sa súčasnosť a minulosť. Tá minulosť, ktorú náš hlavný hrdina

Gil najviac miluje. Paríž v 20-tych



rokokoch 20. storočia. Začne sa to hemžiť C. Porterom, Z. a F.S. Fitzge-

raldovcami, G. Steinovou, P. Picasom, drsným E. Hemingwayom a šarmantným S. Dalím. Len nastúpiť a nechať sa unášať minulosťou. Film sa pozerá na človeka zo strany lásky a poznania. Gil objavuje minulosť pri napísaní svojej poviedky. V tom mu pomáha nielen G. Stein, ale aj E. Hemingway. Odhalí mu skutočnosť, ktorú si mladý spisovateľ nevíšima. To, že jeho nastávajúca ho podviedla.

## ZO SVETA KNÍH A DIVADLA

Milovníci vojrovej tematiky si prídu na svoje. Ich uspokojenie by mala vyvolať nová kniha **J. J. Duffacka – PRAVDA O HOLOKAUSTE**, ktorá prináša nový pohľad na obdobie desivého vraždenia. Na základe faktov a experimentov autor odhaľuje slabosti slušných ľudí, z ktorých sa stanú vrahovia nevinných obetí.

Pozornosti nadšencov záhad a atmosféry strachu by nemala ujsť novinka **Stephena Kinga – ČIERNOČIERNA TMA**. V knihe nájdeme štyri s napätím vyrozprávané temné príbehy, ktorých tajomnosť je stupňovaná pochybnosťou konania našich blízkych a dokonca nás samých.

Positívne ohlasy vyvolal román autorky **Elis Eliasa – ZDOCHNUTÉ SRDCA**. Symbolický názov predpovedá vtipnú analýzu ľúbostných vzťahov. Autorka si vzala na mušku generáciu rozvedených štyridsiatnikov, ktorí znovu hľadajú zmysel života. Kniha očarí rôzne vekové kategórie najmä jedinečným humorom vytvoreným vtipnými slovnými hračkami, absurdnými situáciami každodenného života a otvorenosťou.

Momentálne najväčšej popularite sa teší muzikál **ÔSMY SVETADIEL**. Obľúbené hity skupiny Elán v réžii Jána Ďurovčika priniesli očakávaný úspech. Motív hľadania ôsmeho svetadielu – miesta pokoja, šťastia a lásky je stvárnený v príbehu študentky Jany, ktorá očarí čašníka Tomáša, no ako inak, ich láske neprajú okolnosti a musia čeliť neľahkým prekážkam. Napriek jednoduchému príbehu muzikál ponúka príjemnú atmosféru a emotívny zážitok práve vďaka spomínaným nestarnúcim hitom skupiny Elán. Divácke nadšenie je nepochybne zásluhou autorov: Boris Filan, Peter Pavlac a Ďurovčík, ktorý je aj choreografom, a skvelých hereckých výkonov.

Roman Ďuriš, II. ZAM

A máme tu aj niečo pre tých menej náročných. Oddych, ale i napätie ponúka kniha o láske, alkohole, drogách, sexe, odpúšťaní, ale aj o sile priateľstva **UŽ VIEM, ŽE CHCEM TEBA**, ktorej autorkou je **Ružena Scherhaufarová**. Hlavnými hrdinkami sú priateľky od detstva Danka (Donča) a Janka. Obe skončili vysokú školu a začali pracovať. Donča, výnimočne krásna žena, si rada vypije. Nedokáže sa totiž vyrovnáť s tým, čo prežila v detstve. I napriek tomu, že si našla svojho princa - Olivera, nie je mu verná. Jana je opakom svojej priateľky, snaží sa jej pomáhať, no niečo zdedené len tak jednoducho nezmeníš. Domča doplatí na svoje slabosti - znásilnia ju, zistí, že čaká dieťa, ktoré však nemusí byť Oliverovo. Termín pôrodu sa blíži, Domču zrazí auto, utrpí vážne poranenia, začína boj o jej život a navyše na svet prichádza cisárskym rezom malá Danielka. O Danielku sa musí starať Oliver. Janka ako dobrá priateľka nevaha a je ochotná vzdať sa dobrého pracovného miesta, len aby Oliverovi pomohla. Situácia sa skomplikuje tým, že Janka sa zaľúbi do Olivera. To, ako sa celý príbeh skončí neprezradím, ale môžem vám zaručiť, že sa nudiť nebudete a stanete sa svedkami mnohých neočakávaných situácií. Želám príjemné čítanie.

Katarína Kunová, I. ZA

## VIANOCE POD HRADOM

Vyberáme z programu VIANOCE POD HRADOM

**3. – 23. 12.** Mierové námestie

**10.00 – 18.00 VIANOČNÝ JARMOK**

**13. 12.** – Mierové námestie

**15.00 – 18.00 NA LUCIU TROCHU INAK ALEBO ŠVÉDSKA LUCIA** program spojený s ochutnávkou švédskeho punču a vianočného pečiva)

**14. 12.** Mierové námestie

**15.00 VIANOČNÝ COCA-COLA KAMIÓN**

**16. 12.** Dolné nádvorie Trenčianskeho hradu

**9.00 – 16.00 VIANOCE NA HRADE** ( vstup zdarma)

**18. 12.** Posádkový klub

**15.30 a 18.00 HOJNÉ POŽEHNANIE VÁM NESIEME...** (vianočný program trenčianskych folklórnych súborov a skupín)

**20. – 23. 12.** Mierové námestie

**17.30 a 18.45 ŽIVÝ BETLEHEM** (oživenie najstaršieho príbehu)

**26. 12.** Mierové námestie

**16.00 – 22.00 VIANOCE POD STANOM – ŠTEFANSKÁ ZÁBAVA**

viac info: [http://www.trencin.sk/tmp/asset\\_cache/link/0000075510/kam-december.pdf](http://www.trencin.sk/tmp/asset_cache/link/0000075510/kam-december.pdf)

## AJ TAKTO SME PAUZOVALI GodZONE 2011

Dňa 18.11.2011 sa v Športovej hale v Trenčíne konal už tretí ročník koncertu pod názvom GodZone.

Čo vlastne GodZone znamená? Z anglického God-Boh a zone- zóna, čiže "Božia zóna". Súčasťou projektu je gospelová skupina eSPé zo Sliača na čele s lídrom Julom Slovák, ktorý je i hlavným koordinátorom projektu.

Godzone sa tento rok konal v šiestich slovenských mestách (Košice, Lipany, Žilina, Bratislava, Trenčín a Levice). Aj vďaka sponzorom sa mohli mladí ľudia (medzi nimi aj aj) tohto podujatia zúčastniť bez akéhokoľvek poplatku a zažiť tak večer plný skvelej hudby, projekcie, divadla a slova. Veľký záujem zo strany mladej generácie hovorí o vysokej účasti, ktorá tento rok v Trenčíne dosiahla 1440 účastníkov.

(viac info na [www.godzone.sk](http://www.godzone.sk))  
Dominika Komárová, IV. ZL

## Rusi vyvrtali dieru do „pekla“

Jedinečný vedecký projekt sa začal pred 40 rokmi v Sovietskom zväze. Jeho cieľom bolo nevrtáť sa do zemskej kôry tak hlboko, ako je to možné.

Vrtanie sa začalo 24. mája 1970 na polostrove Kola, na samom severe Ruska. V roku 1989 dosiahlo hĺbku 12 262 metrov. Je to najhlbšie umelo vytvorené miesto na Zemi. Vedci predpokladali, že o ďalších pár rokov dosiahnu až 15 - tisíc metrov. Pre viaceré problémy však museli vrtanie zastaviť. V hĺbke 12 km bolo podstatne horúcejšie, ako čakali – namiesto 100° až 180° C. V hĺbke 15 km sa čakalo až 300° a v takých podmienkach bolo vrtanie technicky nemožné. Vrt dodnes slúži na rôzne geofyzikálne experimenty. Vedcov prekvapilo, že v hĺbke 5 - 10 km je vrstva horniny mimoriadne rozpukaná a nasiaknutá vodou. Táto voda sa nemôže dostať na povrch, pretože skala nad ňou je pevná a nepriepustná. V hĺbke bolo tiež prekvapujúce množstvo vodíka. Koncom 90. rokov sa tento vrt dostal aj do povedomia Američanov. Na internete totiž začala kolovať fáma, že Rusi sa na Sibíri prevrtali do pekla. Údajne sa dostali až do hĺbky 15 km a tam našli veľkú dieru, v ktorej bolo viac ako 1000 °C. Spustili do diery schránku s prístrojmi, ktorá bola odolná voči veľkej horúčave. V nej bol aj mikrofón, ktorý vraj nahral krik zatratených.

Správu potom prinieslo viacero amerických novín a aj najväčšia kresťanská televízia TNB ako dôkaz o existencii pekla. Dokonca odvysielala aj „záznam“ kriku tých, ktorí sa v pekle smažili.....



Silvia Bieliková 1.ZA

### Paradoxy

#### Dvojitý paradox luhára

#### (Jourdainov paradox)

Túto verziu klamárskeho paradoxu vymyslel anglický matematik P. E. B. Jourdain v roku 1913. Na papierovej kartičke sú napísané nasledujúce vety:

Rub kartičky

Nápis na druhej strane je pravdivý

Líc kartičky

Nápis na druhej strane je nepravdivý

**Hodina anatómie. Vyučujúca vysvetľuje učivo a názorne ukazuje:** „*Žiaci, taktovo vyzerá lebka novorodenca. Síce ukazujem na svoju, ale nevadí.*“

**Vyučujúca napomína žiakov:** „*Prestaňte mi tu ješ, ja to počujem.*“

**Hodina telesnej výchovy. Profesor hovorí žiakovi:** „*Andrej, tie ruky máš ovisnuté jak vianočný stromček v januári.*“

**(Pred plánovaným fotením) „Odfotíme sa hladní, budeme štíhlejší.“**

**Hodina informatiky. Profesorka:** „*Zapnite si Word.*“ **Žiačka:** „*A ktorýjý ???*“

**Profesor fyziky sťahuje prezentácie z USB kľúča do počítača. Ozve sa Danko:** „*Pán profesor, aj ja mám prezentáciu.*“ **„Poďte, stiahnem aj vás!“ zareaguje profesor.**

**Profesor konštatuje:** „*Keď vám nie je zhora dané, krhlou vám nedolejem.*“

**Profesor žiakom:** „*Vyplňte kolónku sex. Len mi tam nepíšte dvakrát do týždňa.*“

**Prinášame aj zopár skomolenín, vďaka ktorým býva aj v lekárni veselo ☺**

- *ustavač mužský*
- *Prosím si 5 kartónov anopyrínu...*
- *Duralex (Regulax)*
- *Pani Magiska*
- *Maté ochranku? (prezervatív)*
- *Prosím si jedných mimozemšťanov.*
- *Prosím si jeden buben. (Ibuprofen)*
- *septonex na hrdlo (septolete)*
- *marianopyrin (anopyrin)*
- *2x palmarín (Paralen)*

# HLAVOLAMY

## 1. Hrušky

V záhrade je niekoľko stromov. Na jednom z nich, na hruške, rastú hrušky (dosť logické ;-). Zafúkal silnejší vietor a spôsobil, že na strome už nie sú hrušky, avšak hrušky nie sú ani pod stromom (pre „vychytralých“ ani nikde vedľa stromu). Viete to vysvetliť?

## 2. Jabĺčka

V košíku máte 5 jabĺčok. Viete, ako ich treba rozdať piatim deťom, aby každé dostalo jedno celé jabĺčko, a aby 1 jabĺčko zostalo v košíku?

## 3. Hotel

Do hotela, ktorý mal len dvanásť izieb, prišlo trinásť cudzincov a každý chcel mať izbu pre seba. Vrátnik dal každému vlastnú izbu nasledovne.

Trinásteho požiadal, aby chvíľku počkal s prvým hosťom v izbe číslo 1. Teda v prvej izbe boli dvaja. Tretieho dal do izby číslo 2, štvrtého do izby číslo 3 a tak ďalej až dvanásteho do izby číslo 11. Potom sa vrátil do jednotky, zavolał trinásteho hosta a priviedol ho do prázdnej izby číslo 12.

Žeby ubytoval 13 ľudí do 12 izieb a každý mal svoju vlastnú izbu?

## 4. Puzzle táraniny (autor: Sam Loyd)

„Ak deň po zajtrajšku je včerajšok, potom ‚dnes‘ bude tak vzdialený od nedele ako deň, ktorý bol ‚dnes‘, keď deň pred včerajškom bolo zajtra!“ Ktorý deň v týždni je tento výrok pravdivý?

## 5. Dvojičky

Dve dievčatá sa narodili tej istej matke, v ten istý čas, deň aj rok, a predsa nie sú dvojičky. Ako je to možné?

## 6. Fotografia

Pozerám sa na niekoho fotografiu. Uhádnite, kto je na nej odfotený, ak nemám žiadnych súrodencov a otec toho muža na fotografii je syn môjho otca?

## 7. Jednosmerka

Jedno dievča, ktoré sa učilo šoférovať, išlo v jednosmernej ulici opačným smerom, ale neporušilo žiaden právny predpis. Prečo?

zdroj: <http://brainden.com/hlavalamy/logicke-ulohy-3.htm>

## Riešenie

1. Na strome boli dve hrušky. Keď zafúkal vietor, zhodil jednu hrušku na zem. Teda na strome ostala len jedna hruška (nie hrušky) a na zemi bola tiež len jedna hruška (nie hrušky).
2. Každé dieťa dostane jedno jablko, pričom jedno z detí dostane svoje jablko v košíku.
3. Pri pozornom prečítaní textu úlohy zistíte, kde sa zobrala jedna izba navyše... (Do druhej izby mal ísť hosť číslo dva, lebo v jednotke čakal 13. hosť.)
4. Uvedený výrok je pravdivý práve v nedeľu.
5. V ten deň sa narodilo uvedenej matke ešte aspoň jedno dieťa, a teda nie sú dvojičky, lebo sú napr. trojičky.
6. Na fotografii je môj syn
7. Išla peši.



**Na zdravotke sa cítime bezpečne** 

**KUPÓN**

meno:.....

trieda:.....

dátum:.....

podpis triedneho učiteľa:.....

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