

Cellula

ROČNÍK XI.
ČÍSLO 1-2

Čína ma naučila
nebáť sa

Z absolventky riaditeľka

Halloween párty

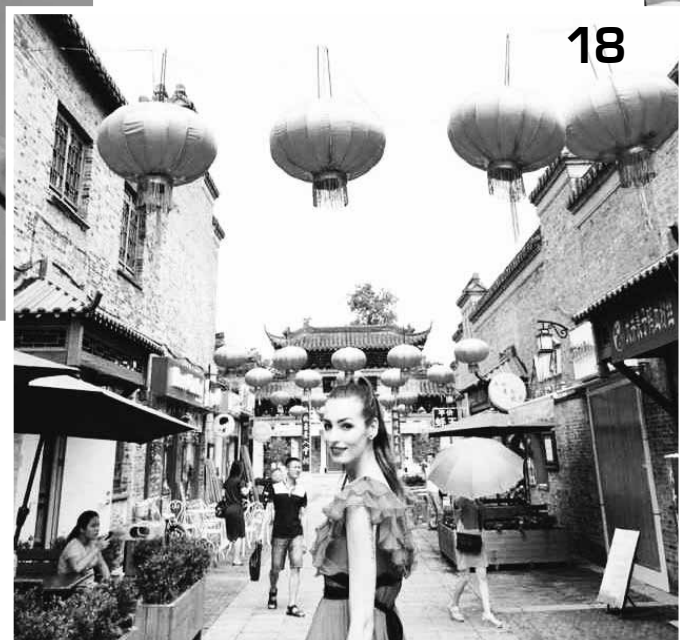
Chcem robiť v „labe“

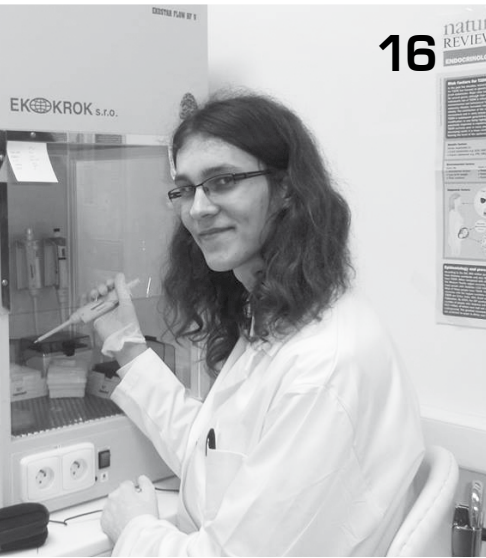
Fotografovanie by som nevymenila za nič

Aby sme sa cítili dobre

Obliekli sme sa do purpurovej

Longetujeme





16



5



31

Naše dievčence po KOŽAZ-e už nič neprevapí...

EDITORIÁL

PAPARAZZI

INFO

5 Z ABSOLVENTKY RIADITELKA

KALENDÁRIUM

8 ZABEHLI SME CEZPOLNÝ BEH

UKÁZALI, ČO V NÁS JE
POMOHLI SME OLIVEROVI
KAM NA VYSOKÚ?
PRE ZDRAVÉ SRDCE

9 TÝŽDEŇ VÝCHOVY K MANŽELSTVU

A RODIČOVSTVU
STUDENTLAB 2014
V ŠKOLE TO ŽILO OLYMPIÁDAMI
DOSTALI SME DARČEK
ÚSPEŠNÝ MAJSTER RÉTOR

ŽIVOT OKOLO NÁS

10 MALEBNÝ MAKOV

ŽIVOT NÁŠ ŠTUDENSKÝ

11 NAŠI NOVÍ ZUBNÍ KAMARÁTI

KRÚŽKUJEME

12 AUTOMAT NÁŠ KAŽDODENNÝ

HALLOWEEN PÁRTY

ROZHOVOR

14 PREDSTAVUJEME NOVÉ TVÁRE

ZBOROVNE

16 CHCEM ROBIŤ V „LABE“

TÉMA

18 ČÍNA MA NAUČILA NEBÁŤ SA

ZAÚJALO NÁS

20 STAČIL JEDEN TRÉNING

a vedela som, že to bude nadhlo
AKO SOM SA OCITOL V TELKE

21 FOTOGRAFOVANIE BY SOM NEVY-
MENILA ZA NIČ

22 STRAŠIAK MENOM EBOLA

23 ABY SME SA CÍTILI DOBRE

PRAXUJEME

24 LONGETUJEME

Príprava obväzového materiálu

25 ČARUJEME S ICHTAMOLOM

V PIL-ku dnes pripravujú protizápa-
lovú masť

ŽIVOT NÁŠ ŠTUDENSKÝ

26 ZA TAJOMSTVAMI TUTANCHAMONA

Alebo, čo sme sa dozvedeli na exkur-
zii v bratislavskej Inchebe.

STREDOŠKOLÁK

27 NA NÁVŠTEVE U PÁNA REŠETKU

NAŠE TVORIVÉ DUŠE OCENENÉ

28 OBLIEKLI SME SA DO PURPUROVEJ

a podporili Svetový deň nedonose-
ných detí

29 KEĎ MEDOVNÍK POMÁHA

VIANOČNÉ TRADÍCIE

VOX POPULI

30 ČIERNE MRAČNÁ NAD HLAVAMI

NAŠICH ŠTVRTÁKOV

ŠPORTUJEME

31 KTO CHCE V TERÉNE MACHROVAŤ,
MUSÍ NA KOŽAZ-E TRÉNOVAŤ...

„Kurz prežitia“ absolvovali tretiaci na
Kubrici. „Bolo vynikajúco,“ odkazujú.

ŠTUDENSKÁ MOZAIKA

32 ŽIVOT BOSSOVEJ DCÉRY

TÁ NAŠA STUŽKOVÁ

33 - 36 OCHUTNÁVKA TOHO NAJLEP-
ŠIEHO ZO STUŽKOVÝCH SLÁVNOS-
TÍ NAŠICH ŠTVRTÁKOV

PAUZA

38 FILMOTÉKA

ZO SVETA KNÍH

39 POSOL DOBRÝCH SPRÁV

ZA PAUZOU DO VIEDNE

Redakčná rada

Šéfredaktorka:

Veronika Masárová, II.FL

Redaktori:

Karolína Blašková, I.ZA

Vanesa Mikulová, I. ZA

Klaudia Naňáková, II. FL

Mária Dekanová, II. FL

Michaela Karneková, III. FL

Kristína Faitová, III. FL

Martina Fidorka Fidriková, III. FL

Silvia Bieliková, IV. ZA

Katarína Kunová, IV. ZA

Foto:

študenti školy

archív školy

titulka - z archívu H. Kamasovej

Grafická úprava:

Kristína Faitová, III. FL

Mgr. Marcela Matusová

Jazyková korektúra:

Mgr. Jana Meľošová

Ilustrácie:

Mgr. Jana Meľošová

Kristína Mončeková, III. ZA

Zuzana Miháliková, I. MAS

Lukáš Borák, I. MAS

Tlačiareň:

Merkantil Trenčín

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



Ahojte!

Máme pred sebou jedny z najkrajších sviatkov zimy. Vianoceee. Plné šťastia, darčiekov, koláčov, ale aj trochu vynervovanej atmosféry z toho, či sa všetko stihne, či sa nepripečie kapor, či bude všetkého dosť a podobne. Dúfam, že si počas skoro trojtýždňového voľna poriadne oddýchnete a načerpáte veľa sily a zásob spánku do predpolročného maratónu skúšania, opravovania známok a zachraňovania toho, čo sa ešte zachrániť dá. Relaxovať môže-

te aj pri našej Cellule. Opäť prináša mnoho zaujímavého. Od septembra nastali zmeny vo vedení školy, do zborovne pribudli nové tváre. Prinášame rozhovor s novou pani riaditeľkou Evou Červeňanovou a predstavujeme nových pedagógov. Neunikli mám akcie, ktoré sa v škole udiali či úspechy, ktoré ste dosiahli. Dočítate sa, kto z vás chce byť vedcom, ako vplývajú farby na náš život, ako trávia voľný čas naši spolužiaci. Nebudem však prezrádzať všetko! Nech sa páči, čítajte a spolu s obsahom si vychutnávajte aj zmenu „vizáže“ našej Celluly. Podnetom k tomuto počínaniu sa stali rady a odporúčania, ktoré sme dostali od porotcov na viacerých súťažiach. Veríme, že zámer skvalitniť grafiku sa nám vydaril. A ak sa vám pri čítaní nepodarí dostatočne zrelaxovať, mám pre vás dobrý tip. Pri stresových situáciách sa trikrát zhlboka nadýchnite a vydýchnite. Odporúčanie mojej triednej naozaj zaberá.

Veronika

PAPARAZZI



V našom profesorskom zbore opäť zaznelo „ÁNO“. Tentoraz kostolné zvony zneli v Púchove. Práve tu si 13.9.2014 pani profesorka Lucka Gabrišková vymenila prstienky so svojim drahým, teraz už manželom. Hoci si nechala aj svoje predošlé

priezvisko, v zborovni ju nájdeme len ako pani profesorku Kučerovú. Budeme si teda musieť zvyknúť, ale to vôbec nevedí ☺ Na ich spoločnej ceste životom im prajeme veľa lásky a porozumenia

Fidorka

Pani profesorku Helenku Janičkovú tiež postretlo šťastie a momentálne si na materskej naplno užíva malého Matúška.

Z absolventky

riaditeľka

Je absolventkou našej školy a momentálne stojí na jej čele ako riaditeľka. Pôsobí tu len od septembra, no od jej príchodu sa na škole dejú menšie či väčšie zmeny. Ako sa škola zmenila a čo nás v najbližšom čase čaká? O svojich plánoch a víziách nám ochotne porozprávala nová pani riaditeľka PhDr. Eva Červeňanová, PhD.

Pani riaditeľka, ako sa vám páči na „zdravotke“?

„Zdravotka“, my sme jej hovorili „zdravka“, sa stala súčasťou môjho života už od mojich 15 rokov, keď som tu bola žiačkou a neskôr vyučujúcou. Veď som tu pôsobila 18 rokov. Povieť vám to obrazne: „Páchatel sa vracia na miesto činu“.

Byť na vedúcej pozícii je veľmi ťažké a vyčerpávajúce. S akými pocitmi ste do toho išli?

Vedúca, teda manažérska pozícia, je náročná pri zvládaní a riešení zodpovedných úloh, vykonávaní správnych rozhodnutí, mnohokrát i nepríjemných. O vyčerpaní sa nedá hovoriť, som „workoholička“. Keď treba plniť úlohy na termín, tak je mi jedno, o aký čas ide, či je deň alebo noc. Ale potom dokážem aj adekvátne relaxovať. S akými pocitmi

som do toho išla?

Prioritným pocitom bola veľká zodpovednosť, potom dôvera, s ktorou som sa stretla pri mojom rozhodovaní, či sa uchádzať o danú pozíciu, alebo nie, a taktiež po úspešnom výberovom konaní.

Nie ste len vo funkcii riaditeľky, ale taktiež učíte niektorých našich spolužiakov. Ako by ste ich charakterizovali? Ste s nimi spokojná?

© Vyučujem v odboroch zdravotnícky asistent, farmaceutický laborant a masér. Mladých ľudí som vždy obdivovala a obdivujem. A naši študenti, ktorí si v takom mladom veku zvolili zdravotnícku profesiu ako svoje budúce povolanie, majú v sebe veľké hodnoty, pretože chcú pomáhať ľuďom, ktorí to budú potrebovať. Na svojich hodinách sa snažím ich viesť k poznávaniu seba samých a k poznávaniu prežívania a správania sa

ich budúcich pacientov.

Aké predmety vyučujete?

Psychológia, pedagogika a profesionálna komunikácia.

Aká spomienka z vašich študentských čias vám najviac utkvela v pamäti?

Zmaturovala som v študijnom odbore detská sestra. Zo študentských čias si každý najradšej spomína na stužkovú, ja tiež, ale rada si spomínam aj na záverečnú slávnosť, tzv. vyraďovanie. Bolo to v kine Hviezda, v hľadisku boli naši rodičia, každá trieda nastúpila v uniformách a od pani riaditeľky Mgr. C. Šimurkovej sme osobne preberali maturitné vysvedčenia. Bolo to ako malá promócia, veľmi pekné.

Ktoré predmety ste mali ako študentka najradšej?

Na prvom mieste bola psychológia, potom sme mali predmet starostlivosť o

INFO

chorých (v ošetrovateľských technikách), prax v nemocnici a v detských jasliach.

Mali ste aj nejaký neobľúbený? Ak áno, ktorý?

Áno, boli to matematika a fyzika. Našťastie sme ich mali len v 1. a 2. ročníku

Aký odbor ste vyštudovali? Prečo ste sa preň rozhodli?

Odbor detská sestra, mám rada deti, obdivujem ich bezprostrednosť, fantáziu, tvorivosť, úprimnosť a hravosť.

Je zdravotka pre vás veľkou zmenou v kariére?

Nerada by som to nazvala kariérou, som sestra - učiteľka s pedagogickou praxou na strednej škole a s pedagogickou a manažérskou praxou na vysokej škole. V pozícii riaditeľky školy sa budem snažiť využívať všetky svoje vedomosti a skúsenosti v prospech rozvoja školy.

Čo sa zmenilo od čias vášho štúdia?

Nielen od čias môjho štúdia, ale aj od čias môjho pedagogického pôsobenia (teda za 11 rokov), sa zmenil exteriér a interiér školy, pribudol nový nábytok, audiovizuálna technika v jednotlivých triedach, laboratóriách, nové laboratóriá, odborné učebne. Škoda, že v budove nie je jedáleň, ale strava v ŠJ Gymnázia L. Štúra je veľmi dobrá.

Počuli sme, že sa máme sťahovať do nových priestorov, môžete nám k tomu niečo bližšie povedať?

Náš zriaďovateľ TSK na základe Návrhu o zmene sídla našej školy schváleného poslancami TSK, zo dňa 29.9.2014, podal na Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky žiadosť o jeho schválenie. V súčasnosti čakáme na vyjadrenie a potom budeme plánovať sťahovanie do inej budovy, ktorá by mala byť naša. V súčasnej budove sme v prenájme. Ak budem mať rozhodnutie MŠVVaŠ SR, budem informovať zamestnancov, žiakov a rodičov.

Bola táto možnosť pre našu školu jediná alebo nám boli ponúknuté aj iné možnosti?

Od zriaďovateľa to bola jediná ponuka. Ponúknutá budova má štyri poschodia, priestorovo by spĺňala naše požiadavky, pretože nám chýbajú laboratóriá, odborné učebne, ale aj klasické triedy. Naša škola je stále výberovou školou, máme päť stu-



• V júli tohto roku získala Eva Červeňanová ako prvá Trenčanka v histórii celorepublikové ocenenie Biele srdce v kategórii Sestra – pedagóg. Cena Biele srdce je ocenením vyjadrujúcim starostlivosť, vedomosti a humanitou naplňajúcu prácu a ducha ošetrovateľstva.



• Vzdelávaniu sestier sa venuje od roku 1986. Ako odborný pedagóg pôsobila najprv na našej škole, od roku 2003 ako odborná asistentka na Trenčianskej univerzite Alexandra Dubčeka. Od roku 2006 pôsobila externe aj v Českej republike na vysokých školách vzdelávajúcich sestry. Od septembra je riaditeľkou našej školy a zároveň aj vyučujúcou odborných predmetov.

Zistili sme, že naša riaditeľka

- je autorkou a spoluautorkou šiestich odborných skrípt a učebníc a má bohatú publikačnú činnosť odborných príspevkov v medzinárodných časopisoch i v celoslovenských odborných periodikách. So svojimi odbornými príspevkami sa päťdesiatpäťkrát aktívne zúčastnila na medzinárodných konferenciách, diskusných stretnutiach a iných vzdelávacích aktivitách pre sestry a pôrodné asistentky,
- je dlhoročnou dárkyňou krvi a držiteľkou bronzovej a striebornej Jánskeho plakety.

(www.sme.sk)



dijných odborov v dennom štúdiu a dva študijné odbory vo večernom štúdiu. Súčasné priestory sú už pre nás nedostačujúce. Záujem o štúdium na našej škole stále narastá.

Máte nejakú víziu do budúcnosti? Čo by ste chceli dosiahnuť počas vášho „riadiťovania“?

Pokračovať v budovaní a rozvoji školy, a ak sa presťahujeme, tak spoločnými silami vytvoriť adekvátne priestory pre jednotlivé študijné odbory na dosiahnutie kvalitného vzdelávania. Naša škola vždy mala a má dobré meno. Je potrebné v tomto trende pokračovať. Ďalej pokračovať v spolupráci s inými školami a inštitúciami na Slovensku, ale i v zahraničí.

Čo by ste odkázali študentom a svojim novým kolegom?

Vo svojom príhovore na Vianočnej aka-

démii som uviedla, že „Pod majestátnym hradom Matúša Čáka Trenčianskeho, v srdci Považia, sa rozprestiera malebné mesto Trenčín a v ňom už 67 rokov hrdo stojí naša, alma mater, Stredná zdravotnícka škola. Staručká budova školy si píše svoju históriu, ale za jej bránou žije jedna veľká rodina mladých budúcich zdravotníkov (zdravotníckych a zubných asistentov, zdravotníckych a farmaceutických laborantov, masérov a sanitárov) spolu s ich pedagogickými i nepedagogickými pracovníkmi“. Tak nech táto naša veľká zdravotnícka rodina je zdravá, silná, súdržná a nech úspešne napreduje!

Ďakujeme za rozhovor a veríme, že sa váš odkaz a vízie naplnia.

Martina Fidriková, III. FL



Konferencia - 50 rokov univerzitného ošetrovateľského vzdelávania na Slovensku

VIZITKA

Štúdium: Stredná zdravotnícka škola Trenčín – detská sestra, Filozofická fakulta, Lekárska fakulta UK Bratislava – Pedagogika - Starostlivosť o chorých (PhDr.), VŠZaSP sv. Alžbety Bratislava – Ošetrovateľstvo (PhD.)

Obľúbené jedlo: bryndzové halušky (čistá salašnická bryndza, nie z obchodu!)

Ideálne miesto na relax: príroda (turistika), historické objekty (chrámy, hrady a zámky)

Film alebo kniha? Cestopisné a prírodopisné filmy o neznámych krajinách, ak kniha, tak od D. Steelovej

Obľúbený štýl hudby: každú, pri ktorej sa dá dobre zabaviť a relaxovať, ale stále obdivujem aj vážnu hudbu, diela majstrov, hlavne organové koncerty

Životné motto: Všetko zlé je na niečo dobré!

Hodnoty, ktoré si cením: Na prvom mieste je zdravie, rodina, úcta k životu a ľuďom. Mala som možnosť stráviť skoro mesiac v jednom z afrických štátov - v Nigérii. Videla som spôsob života ľudí v tejto krajine, boj o prežitie, ale aj krásu prírody či luxus bohatých. A priznám sa, že sa mi veľmi zmenil hodnotový rebríček. Vnímam všetko z iného uhla pohľadu a vidím to, čo som si dovtedy ne všimla.

Najobľúbenejšie miesto: jednoznačne Slovensko, naše krásne hory

Názor na piercing a tetovanie: Viem, že je to módný trend, ale môj názor je taký, že je to sebapoškodzovanie a najhoršie na tom je to, že telo si pamätá a v neskoršom veku sa môžu prejaviť následky. Uvádzajú to mnohé zahraničné štúdie.

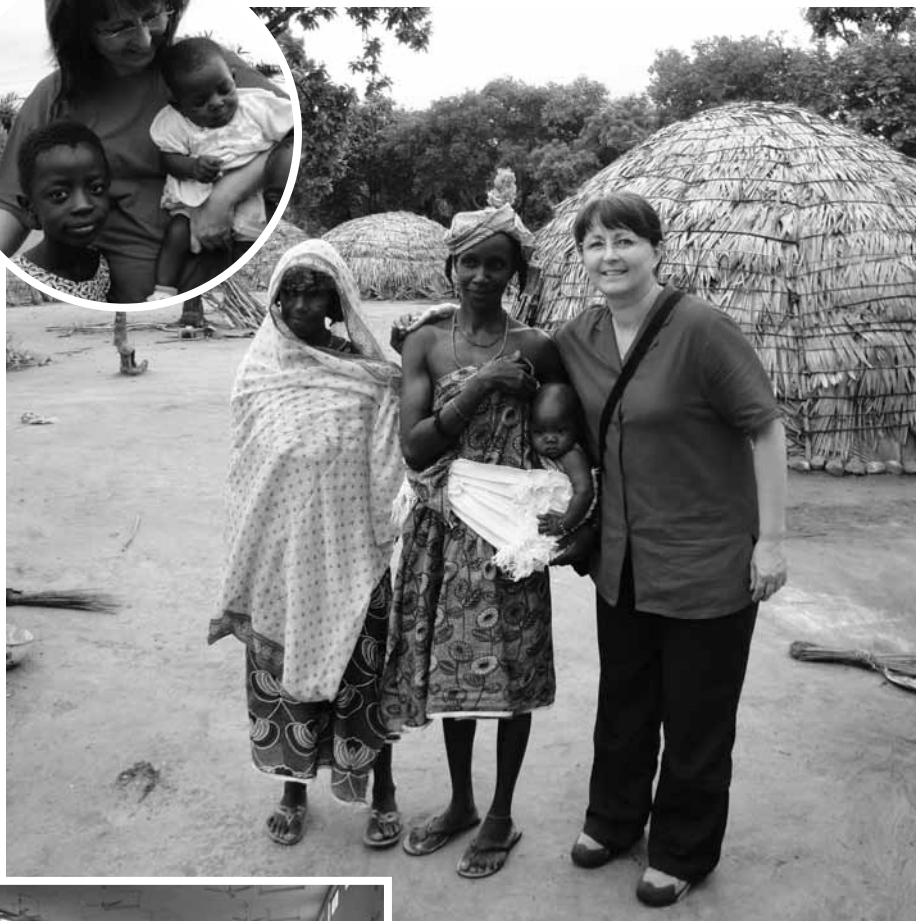


foto: archív E. Červeňanovej

Mala som možnosť stráviť skoro mesiac v jednom z afrických štátov - v Nigérii. A priznám sa, že sa mi veľmi zmenil hodnotový rebríček. Vnímam všetko z iného uhla pohľadu a vidím to, čo som si dovtedy ne všimla.



Zabehli sme cezpoľný

Bežci z neďalekého okolia sa 1.10.2014 stretli na športovej súťaži s veľavravným názvom - Cezpoľný beh žiakov, ktorá sa konala na Ostrove v Trenčíne. Zabehli si aj tri žiačky našej školy. Konkurencia

bola veľká a počasie nebolo jediné, čo našim dievčatám neprialo. Veríme, že budúci rok sa na nás usmeje viac šťastia.

Daniela a Evka, II. ZA



Ukázali, čo v nás je

Žiačky 4. ZA (Simona Váleková, Silvia Bielíková, Katka Kunová, Nina Klinková) sa tento rok zúčastnili Dňa otvorených dverí v budove Trenčianskeho samosprávneho kraja nie ako hostia, ale ako reprezentantky našej školy pod dozorom pani profesorky Stanislavy Sadovskej. Reprezentácia školy, ale hlavne odboru zdravotnícky asistent, bola úspešná.

Mnohí žiaci, či základných alebo stredných škôl, si vyskúšali poskytnutie prvej pomoci. Na našom stanovisku sa vystriedalo veľa ľudí, ktorí mali záujem o meranie tlaku krvi. Poskytnutie prvej pomoci si vyskúšal aj predseda Trenčianskeho samosprávneho kraja Ing. Jaroslav Baška.

Silvia Bielíková, IV. ZA



Predseda TSK J. Baška a masáž srdca

Pomohli sme Oliverovi

Miestny spolok SČK pri SZŠ v Trenčíne v spolupráci s Národnou transfúznou službou Trenčín zorganizovali 14. októbra 2014 v priestoroch našej školy Kvapku krvi pre Olivera. Malého chlapca z Nemšovej, ktorý je vážne chorý. Mo-

mentálne je hospitalizovaný v Bratislave a onedlho ide na transplantáciu kostnej drene. Celkovo sa BDK zúčastnilo 55 darcov, z ktorých reálne 36 darovalo krv. Ďakujeme!

Kristína Faitová, III.FL



Darujeme krv oštošeť ©

Kam na vysokú?

Každoročne sa žiaci našej školy zúčastňujú Veľtrhu štúdia a kariéry v Bratislave. Tento rok sa konal 7.-9.10.2014. Na podujatí sa zúčastnili triedy III. FL, IV. ZL a III. ZL. Žiaci si mohli spraviť prehľad o jednotlivých vysokých školách a zistiť si kritéria na prijatie. Okrem slovenských sa tu prezentovali aj školy z Čiech, Anglicka (mohli sme „speakovať“) či z Holandska. Veľký záujem bol napríklad o štúdium na českej Karlovej univerzite,

Komenského univerzite, ale prekvapivo veľké množstvo študentov sa zaujímalo aj o menej známu Vojenskú univerzitu v Liptovskom Mikuláši. Takáto akcia je pre mnohých študentov veľmi prínosná hlavne preto, lebo majú možnosť sa bližšie informovať a začať premýšľať, kam by chceli ďalej posunúť svoje štúdium.

Michaela Karneková
Kristína Faitová, III. FL



Pre zdravé srdce

Pri príležitosti „Svetového dňa srdca“ sme v priestoroch TESCO Trenčín v spolupráci s RÚVZ so sídlom v Trenčíne zrealizovali zdravotno-preventívnu aktivitu, ktorej cieľom bolo poukázať na dôležitosť kardiovaskulárnej prevencie, zdravé stravovanie a význam fyzickej aktivity pre zachovanie srdcovocievneho zdravia. Za výdatnej pomoci žiačok III.

ZA triedy a Dr. Věry Dobiášovej bolo vyšetrených a oslovených v dotazníkovej ankete 155 osôb. Zoznamy a analýza výsledkov prostredníctvom RÚVZ Trenčín boli zaslané do Slovenskej nadácie srdca, kde na základe zozbieraných údajov zo Slovenska bude vydaná publikácia o realizácii Dňa srdca v rámci kampane MOST 2014.



Týždeň výchovy k manželstvu a rodičovstvu

Stredná zdravotnícka škola v Trenčíne v spolupráci s občianskym združením Malíček a Klinikou pediatrie a neonatológie pri FN v Trenčíne a s Gynekolo-

gicko-pôrodnickou klinikou zorganizovala v čase od 17. – 21. novembra 2014 „Týždeň výchovy k manželstvu a rodičovstvu“ s pripomenutím si „Svetového

dňa predčasne narodených detí“. Viac na s. 23.

Silvia Bieliková, IV, ZA

Studentlab 2014

Žiaci našej školy sa zúčastnili XVIII. ročníka medzinárodnej konferencie študijného odboru zdravotnícky laborant „STUDENTLAB 2014“. Tá sa konala 10. – 12. novembra 2014 na Vyššej odbornej škole zdravotníckej a Strednej škole

zdravotníckej v Ústí nad Labem. Andrej Soós zo IV. ZL sa umiestnil s prezentáciou práce „Monitorovanie poškodenia obličiek u diabetikov“ na krásnom 3. mieste ako najlepší zo Slovenska. Gratulujeme!!!



Úspešný Majster rétor



13. november 2014 sa opäť zapíše do histórie našej školy. Práve vtedy sa uskutočnila krajská rétorická súťaž v slovenskom jazyku – MAJSTER RÉTOR a v anglickom jazyku – MASTER OF RHETORIC. Organizáciu súťaže mala pod palcom Stredná škola obchodu a služieb v Trenčíne. Konkurencia bola skutočne veľká, no nás to neodradilo. Naopak,

študentke Veronike Masárovej z II. FL sa podarilo umiestniť na krásnom 2. mieste v slovenskej sekcii pre mladších žiakov. Naše farby hájila aj Viviane Schima zo IV. ZL, ktorá si zmerala sily s ostatnými mladými stredoškólakmi v anglickom jazyku. Dievčatá, ďakujeme za reprezentovanie.

Veronika Masárová, II. FL

V škole to žilo olympiádami



26. novembra 2014 sa konalo na Strednej zdravotníckej škole v Trenčíne školské kolo Olympiády v anglickom jazyku, 27. novembra 2014 v nemeckom jazyku a 10. decembra zo slovenčiny. Podľa účasti sa aj jazyky tešia na našej škole obľube.

Dostali sme darček

V duchu najznámejšej sviatočnej rozprávky Tri oriešky pre Popolušku sa niesla 17. decembra tohtoročná Vianočná akadémia. Programom, ktorý si pripravili jednotlivé triedy, sprevádzali Popoluška, alias Terka Piláthyová, a

princ Miroslav Salva. Medzi hosťami sme privítali aj predsedu TSK Ing. Jaroslava Bašku, ktorý nám odovzdal symbolický darček. „Budúci rok 2015 bude historicky prelomový pre vašu školu, presťahujete sa do nových a

väčších priestorov“ a dodal, že poslanci TSK na rekonštrukciu budovy, do ktorej sa budeme sťahovať, vyčlenili peniaze z rozpočtu.

Fidorka

foto: archív školy

ŽIVOT OKOLO NÁS

Som z Makova. Z malej dedinky na severe Kysúc, ktorá hraničí s Českou republikou. Svojim obyvateľom, ale aj návštevníkom ponúka samé benefity. Na prvom mieste je krásna okolitá príroda. Ideálna na turistiku a športové vyžitie. Nadšenci zimných radovánok - lyžovania, snowboardovania alebo bežiek sa u nás rozhodne nudiť nebudú. Máme celkom slušné lyžiarske vleky, ktoré k nám prilákali návštevníkov zo Slovenska, z Česka, Poľska a Rakúska. Ani v lete nemáme núdzu o turistov. Je tu veľa turistických chodníkov, chát a perfektný vzduch. Ideálny pre astmatikov alebo pre ľudí, ktorí majú problémy

s dýchaním. Na svoje si prídu aj milovníci koní, máme totiž aj jazdecký klub. Každoročne sa u nás konajú plesy, rôzne dedinské zábavy, diskotéky, divadelné predstavenia a súťaže. Veľmi obľúbeným športom je tenis, futbal a postupne si zvykáme aj na paintball, ktorý k nám prilákal veľa ľudí z okolitých dedín. Aj napriek tomu, že sme malá obec, ponúkame celkom veľa možností, ako si oddýchnuť a dobre sa zabaviť. Ako správna deva z Kysúc som hrdá na to, že pochádzam z takého krásneho kraja a všetkým odporúčam našu malebnú dedinku navštíviť. U nás to jednoducho stále žije.

Adela Šurláková, III. FL



zdroj: www.skimakov.sk

V zime je Makov plný lyžiarov.



zdroj: makovapartmany.sk

V našej obci máme aj jazdecký klub, kde sa môžeme naučiť jazdiť a starať sa o kone.



Veľkou pýchou obce je brest hrabolistý, ktorý nájdete v časti Kopanice. Obrovský strom, starý približne 500 rokov. Stal sa aj súčasťou erbu našej obce.



zdroj: www.obce.sk

Malebný Makov

Názov obce nesúvisí s makom. Makov sa kedysi volal Makö, podľa vrchu Makovec, ktorý sa tak ale dnes už nevolá. Územie Makova je včlenené do CHKO Kysuce (Chránená krajinná oblasť Kysuce).

zdroj: www.fotky.sk

Naši noví zubní kamaráti

Tento rok sa po našej škole začalo potulovať o niečo viac nových tvárí ako zvyčajne. Všimli ste si? Nemyslím našich nových profesorov, ale tie prekvapené tváre prvákov, ktorí nastúpili do nového odboru zubný asistent. Boli sme rovnako zvedaví ako vy na to, aké boli ich očakávania, ako sa im odbor páči a prečo si ho vlastne vybrali.



Na foto zľava: Júlia Kamasová, Gordana Betáková, Karin Šaradíniová, Kaja Melicherová

Prečo si si vybral/vybrala tento odbor?

Gordana Betáková: Pretože ma tento odbor zaujal. Myslím, že zuby budú vždy potrebné.

Karin Šaradíniová: Lebo od malička som chcela byť zubárka. Na gymnázium som nemohla ísť, lebo matematika mi príliš nejde. Keď som počula, že v Trenčíne na zdravotnej otvorili odbor zubný asistent, veľmi som sa potešila.

Aké si mal/mala predstavy o škole?

Kaja Melicherová: Pozitívne.

Naďa Rezníčková: Také, aké sa mi splnili. Škola je super.

Splnili sa ti tvoje očakávania?

Gordana Betáková: Áno, je tu dobre.

Kaja Melicherová: Ale aj hej...horšie to

byť nemôže.

Ako si spokojný/spokojná s profesorami a kolektívom?

Júlia Kamasová: Kolektív je super, som veľmi spokojná. Profesorí sú dobrí, snažia sa nás čo najviac naučiť.

Gordana Betáková: Kolektív je super, som s ním spokojná a učiteľia sú dobrí, je s nimi aj sranda.

Ktorý predmet ťa baví najviac a ktorý najmenej?

Karin Šaradíniová: Anatómia, dejepis, zubné lekárstvo. Zatiaľ neviem, ktorý predmet ma nebaví.

Júlia Kamasová: Najviac ma baví zubné lekárstvo, najmenej biológia, fyzika.

Kaja Blašková, Mária Dekanová

Krúžkujeme

Naša škola umožňuje svojim žiakom zabiť hodiny nudy rôznymi krúžkami, ktoré môžu navštevovať vo svojom voľnom čase. Niektoré z nich si predstavíme. Možno oslovia aj vás a budúci rok sa môžete pridať. ☺

Krúžok prvej pomoci

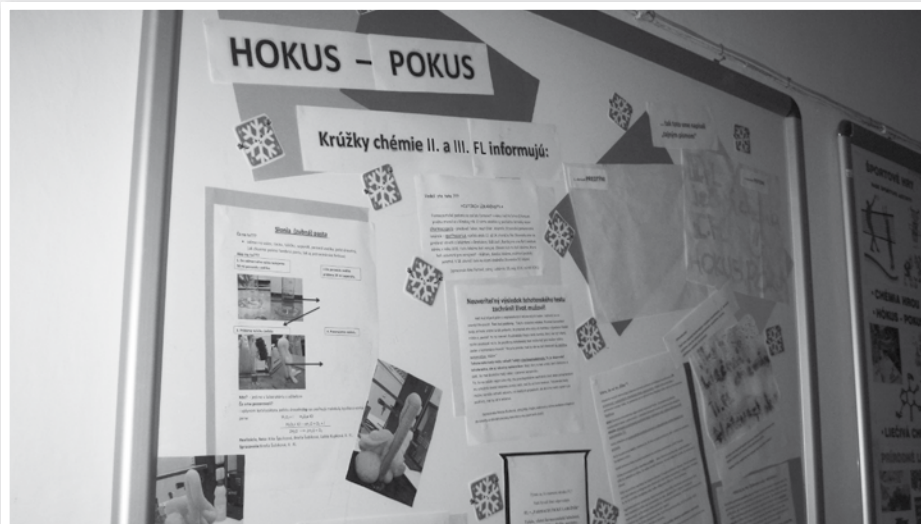
Krúžok vedie pani prof. Katarína Moravíková. Vždy, keď sa stretne na krúžku, stojí to za to. Hoci sme sa minulý rok umiestnili na popredných miestach v rôznych súťažiach, stále sa máme čo učiť. Nemôžeme zaspáť na vavrínoch. Keďže poskytovanie prvej pomoci sa nedá naučiť „biflením sa“ z „nejakých“ kníh, musíme stále trénovať a kde inde by to bolo lepšie ako na krúžku s našou úžasnou pani profesorkou? S ňou rozoberáme chyby, ktoré sme spravili na súťažiach, nacvičujeme rôzne modelové situácie, zdokonaľujeme našu vzájomnú spoluprácu (bez nej by to nešlo) a niečo učíme tiež našich mladších spolužiakov. Veríme, že aj z nich raz budú úspešní reprezentanti našej školy na súťažiach v poskytovaní prvej pomoci a vynikajúci zdravotníci.

Marek Pietka, III. ZA

HOKUS POKUS

Krúžok vedie pani prof. Ivana Mišíková. Na krúžku sa oboznamujeme s novinami z oblasti medicíny, chémie či farmácie. Tieto zaujímavosti môžete nájsť aj na nástenke, ktorú sme pripravili. Čakajú nás aj praktické „hokusy - pokusy“ z organickej i anorganickej chémie, na čo sa veľmi tešíme.

text a foto: Kristína Faitová, III. FL





Automat náš každodenný

Bufety a automaty na jedlá a nápoje. Hm, koľko rôznych dobrôt sa v nich nachádza a ako sa naše oči pasujú na každom jedle, čo máme radi. Netreba veľa, len vytiahnuť peniaze a o chvíľu vytuženú vec držíme v rukách. Veď keď si predstavíme, že v škole strávime ešte ďalších 5 hodín a už je 11.30... Do toho sa ešte pripletú vyčerpávajúce písomky. Nuž, niet iného východiska.

Áno, sladkosti nám chutia, dodajú potrebnú energiu, poprípade nimi zaženieme stres a smútok. Hoci bufet v škole nemáme, od začiatku roka pribudol vo vstupnej hale nový automat, pred ktorým sa počas prestávok zhromažďujú hladní študenti a pán, ktorý zodpovedá za jeho obsah, má veru čo robiť, aby ho stíhal dopĺňať.

No ako často si uvedomujeme, ktoré jedlá sú prospešné a ktoré nezdravé? Čo také bagety, presladené nápoje a iné zdraviu neprospievajúce dobroty?

Touto otázkou sa zaoberala aj momentálne bývalá podpredsedníčka NR SR Renáta Zmajkovičová, ktorá navrhovala zmeny. Ich cieľom nemal byť zákaz ani zatváranie bufetov. Podľa nej je načas, aby sladkostiam a presoleným veciam v bufetoch odzvonilo. A študenti sa majú

stravovať zdravšie. Bufety by mali predávať ovocie, jogurty so živými kultúrami, ochutené tvarohy, mliečne nápoje, cereálne tyčinky, detské výživy a pod. Jej zákon parlament odsúhlasil a od 1.1.2015 mali byť v bufetoch a školských automatoch zakázané sladkosti, sladené nápoje, masťné a slané veci.

Všetko je však inak. Pani Zmajkovičová bola zosadená z funkcie a na jej návrhu bude treba ešte popracovať, keďže niektoré body boli nejasné. Výsledok snaženia našich pánov poslancov tak oceníme zrejme inokedy. No napadá mi jedna otázka. Keby z bufetov a automatov nezmizli sladkosti, ale pribudlo by tam ovocie a zdravšie jedlá, po ktorej možnosti by ste siahli?

Fidorka



Halloween párty

Ani tento rok neobišla našich prvákov imatrikulácia. 4. novembra sme ich na „Halloween párty“ prijali do cechu študentského. Prinášame vám tie najekzkluzívnejšie zábery z prvákmi obávanéj párty. Zúčastnení si pochutili na netradičnom jedle a nápojoch, nezvyčajným spôsobom sa zabávali, skrášľovali tými najkozmetickými vychytávkami, jednoducho, prežili bláznivý večer.





Hm, správaňja
dívnuo...

Pán Štúr, študovanie
sme na chvíľu zane-
chali, aby sme trochu
pookriali... pri holení
balónov ©



Čo to vlastne hľadám?



To je pochúťka!!!



Ja budem krásna!



Chrumky s kečupom



Naše prváčence. Vitajte v cechu študentskom!

text a foto: Veronika Masárová

Predstavujeme nové tváre



Mgr. Bc. Anetta Dubrovayová

Štúdium: 1989 – Stredná zdravotnícka škola Trenčín, odbor všeobecná sestra, 2004 – VŠ, UMB v Banskej Bystrici, Prírodovedecká fakulta (Bc.), 2004 – Stredná zdravotnícka škola Trenčín, diplomovaná všeobecná sestra, 2013- VŠ, TNUNI, Fakulta ošetrovateľstva (Bc., Mgr.) + špecializačné štúdium na SZU Bratislava, (sestra špecialistka v komunitnom ošetrovateľstve)

Predošlé pôsobisko: Ešte pracujem v agentúre sestier, ADOS SALUS s.r.o. manažér, odborný garant

Predmety, ktoré vyučujem: ošetrovanie, asistencia, administratíva a zdravotnícka dokumentácia; prvá pomoc; základy ošetrovania a asistencie - cvičenia

Najobľúbenejšie miesto: Trenčín - môj domov , druhé obľúbené - Taliansko pri mori

Obľúbené jedlo: sviečková na smotane

Obľúbený nápoj: mám dva : nealko - voda z vodovodu, alko - kvalitný koňak

Obľúbená hudba: piesne Mariky Gombitovej

Obľúbená kniha: nemám obľúbenú knihu

Na ľuďoch si cením: pravdovravnosť

Životné motto: To, čo dávame druhým ľuďom, dávame zároveň aj sebe.

Životný vzor: moja rodina

Ako si predstavujem ideálny oddych: najideálnejšie oddychujem v prítomnosti mojej rodiny (keď sme všetci doma)

Bývam: v Trenčíne

Ako sa učí na zdravotke: Milujem svoju prácu, takže dobre.

Odkaz pre mojich žiakov: Nesmiete sa báť. Všetko, čo chcete, je hneď za vašim strachom.

PharmDr. Marta Delinčáková

Štúdium: FaF UK - Bratislava - Klinická farmácia

Predošlé pôsobisko: Lekáreň S IPL v Nitre

Predmety, ktoré vyučujem: farmakognózia, farmakológia, príprava liekov

Najobľúbenejšie miesto: Tatry - Slovensko

Obľúbené jedlo: Každé, ktoré je pripravené s láskou a je jedlé.

Obľúbený nápoj: čistá pramenistá voda, momentálne z Chochoľnej

Obľúbená hudba: Ambient, hudba na počúvanie, sláčikové orchestre

Obľúbená kniha: Cesta pokojného bojovníka od Dana Millmana

Na ľuďoch si cením: prirodzenosť, prejavenu životom

Životné motto: „Pravda sa nehľadá, ale tvorí. Platí vždy a všade svojou príťažlivosťou. Život nám ju neustále potvrdzuje, a to pocitom.“

Životný vzor: Život, ktorý je náš najväčší učiteľ a je stále s nami.

Ako si predstavujem ideálny oddych: Ideálny oddych vždy zodpovedá záťaži, po ktorej nasleduje. Ani v záťaži, ani v oddychu sa nesmie zobrať, lebo v záťaži „zdochneme“ a v oddychu „zhnijeme“.

Bývam: Vo svojom tele na tomto horizonte.

Ako sa učí na zdravotke: Vždy sa učí žiak, ale aj učiteľ a úroveň zodpovedá vývojovému stupňu obidvoch, aby ich to navzájom obohatilo.

Odkaz pre mojich žiakov: „Nič na tomto svete nevlastníte, len to, čo pochopíte a to je navždy vaše.“



Mgr. Bohumila Novosadová

Štúdium: UK v Bratislave - Filozofická fakulta, Pedagogická fakulta

Predošlé pôsobisko: Piaristické gymnázium Jozefa Braneckého v Trenčíne

Predmety, ktoré vyučujem: latinský jazyk, dejepis, anglický jazyk

Najobľúbenejšie miesto: terasa za domom

Obľúbené jedlo: bryndzové halušky

Obľúbený nápoj: káva

Obľúbená hudba: džez

Obľúbená kniha: mám rada knihy s historickou tematikou, avšak z detstva mi rezonuje kniha: Pollyanna

Na ľuďoch si cením: empatiu, česťnosť, humor

Životné motto: „Dokonalosť sa skladá z mnohých maličkostí, ale dokonalosť sama nie je maličkosť.“ (Michalan Gelo)
Je mnoho osobností, ktoré si zachovali ľudskú tvár i počas krutých životných skúšok.

Životný vzor: skromný hrdina: sir Nicholas Winton alebo Albert Púčík

Ako si predstavujem ideálny oddych: s rodinou na výlete

Bývam: Trenčín

Ako sa učí na zdravotke: veľmi dobre a verím, že sa mi môže učiť ešte lepšie

Odkaz pre mojich žiakov: Mám rada všetkých žiakov, inteligentnejších radšej.

Michaela Karneková, III. FL
foto: (jm)

Otestovali sme ich

Nováčikom v zborovni sme dali test pozornosti, ktorý obsahoval osem otázok. Takto odpovedali. Ako by ste v teste obstáli vy? Otestujte sa!

1. Koľko tried má naša škola?

A,12 B,14

B. Novosadová: neviem

M. Delinčáková: tak akurát

A. Dubrovayová: 12

2. Koľko laboratórií je na chodbe za umyvárkou?

B. Novosadová: Nevie, nebola som v nich.

M. Delinčáková: koľko treba

A. Dubrovayová: 2

3. V koľkých automatoch na jedlo a nápoje sa môžeme všetci občerstviť?

B. Novosadová: 3

M. Delinčáková: bez „penez“ ani v jednom

A. Dubrovayová: 2

4. Tipnite si, koľko schodov musíte prekonať od riaditeľne do zborovne?

B. Novosadová: x+1

M. Delinčáková: mám to spočítané, je to 26 schodov

A. Dubrovayová: Tipla som si 30 schodov, ale následne som ich zo zvedavosti zrákala a je ich 25 ☹.

5. V akom počte je zastúpené mužské pohlavie v učiteľskom zbore na našej škole (bez externistov)?

B. Novosadová: 6

M. Delinčáková: Pre pochopenie života rozhoduje prirodzenosť bytosti a nie prirodzenie, takže v učiteľskom zbore nerozlišujem bytosti podľa pohlavia.

A. Dubrovayová: 5

6. Na prízemí sú oproti sebe triedy 6 a 9, ktorá z nich má okná do ulice?

B. Novosadová: 6

M. Delinčáková: Jedna z nich určite, záleží či vchádzaš do triedy na rukách alebo nohách.

A. Dubrovayová: 6

7. Akou farbou sú natreté žiacke šatne?

B. Novosadová: Červenou

M. Delinčáková: Ešte to neuschlo?

A. Dubrovayová: Zo škaredej šedej sú červeno-modré.

8. Akú farbu má sedačka v kancelárii pani riaditeľky?

A, modrá B, zelená C, červená D, oranžová

B. Novosadová: D

M. Delinčáková: závisí od farby okuliarov, s ktorými tam vojdeš

A. Dubrovayová: D

Správne odpovede: 1. **A**, 2. **tri**, 3. **v troch**, 4. **25 schodov**, 5. **sedem** (aj s prof. Kráľom a Bukovčanom), 6. **trieda č. 6**, 7. **modrá, červená, žltá**, 8. **oranžová za D**

Chcem robiť v

„labe“



foto: z archívu A. Soósa

Chcem byť vedcom

V poslednej dobe naňho veľmi často natrafíte v školskej knižnici. Vtipy sype ako z rukáva a k jeho imidžu donedávna patrili dlhé, zvlnené vlasy. O kom je reč? No predsa o Adrejovi Soósovi zo IV. ZL, ktorý nám ochotne porozprával o svojich školských i mimoškolských úspechoch.

Začnime pekne od začiatku. Čo ta priviedlo na túto školu? Prejavoval sa tvoj záujem o tento odbor už aj na základke?

Na túto školu ma priviedol záujem o laboratórnu medicínu. V podstate áno, je tu predmet mikrobiológia, o ktorý som mal záujem už v útlom veku. Od malička

som chcel robiť v „labe“ ako vedecký pracovník.

Prečo si si vybral práve odbor zdravotnícky laborant?

Ako som už povedal, išlo mi hlavne o predmet „mikrobiológia“, pretože som chcel byť mikrobiológom od svojich ôsmich rokov. Mal som možnosť dozve-

dieť sa o ňom niečo viac a zistiť, či je to naozaj to, čo by ma veľmi bavilo.

Ktorý predmet je pre teba úplne naj? Momentálne klinická biochémia. Ale ešte viac sa mimo školy venujem molekulárnej biológii a molekulárnej onkológii.

V poslednom čase si zaznamenal viaceré úspechy. Kedy to začalo?

Začalo to v druhom ročníku, keď som sa rozprával s pánom primárom MUDr. Jánom Vindišom o stredoškolskej odbornej činnosti. Poradil mi tému, ktorá úzko súvisí s veľmi známym metabolickým ochorením – diabetes mellitus. Na konci druhého ročníka som si bol vo FN TN po vzorky moču a potom sa dva dni meral enzým gamaglutamyl transferáza a kreatinín. Hodnoty mikroalbuminurie mi poskytlo oddelenie.

Pomáha ti niekto z vyučujúcich? S kým konzultuješ svoje práce?

S meraniami mi veľmi pomohla Mgr. Alenka Beracková. Prácu o diabete som konzultoval s MUDr. Jánom Vindišom, pretože je to veľmi múdry biochemik s dlhoročnými skúsenosťami.

Prázdniny si vraj tiež strávil celkom netradične – v labáku? Kto ti to umožnil, čo si robil a aké to bolo?

Áno, praxoval som na Prírodovedeckej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave. Umožnil mi to pán doc. Peter Celec z Ústavu molekulárnej biomedicíny LF UK. Pracoval som na jeho projekte a spolupracoval s doktorandkou, ktorá bola aj mojou školiteľkou. Izoloval som DNA zo slín zdravých ľudí. Naším cieľom bolo pomocou tzv. polymerázovej reťazovej reakcie (PCR) dokázať prítomnosť bakteriálnej DNA, poprípade aj jej množstvo. Bohužiaľ, na PCR-ky mi nevyšiel čas, pretože bolo veľmi veľa vzoriek. Bolo to super. V tých labákoch som sa cítil ako doma – boli tam sekvenátory DNA a podobné „mašinky“.

Na ktoré úspechy si najviac hrdý?

Dá sa povedať, že na úspech na prehliadke vedeckých prác stredoškolákov s názvom Scientia Pro Futuro, ktorá sa konala 11.-12. novembra 2013. Aj keď som sa neumiestnil, bola to pre mňa obrovská skúsenosť. Za úspech považujem už to, že som sa tam dostal. Druhý najväčší úspech je účasť v Ústí nad Labem.

Áno, konferencia v Ústí nad Labem.

Aká bola? Čo si sa tam nové dozvedel?

Bolo to super. Dozvedel som sa, že HPV, teda ľudský papilomavírus, môže napadnúť aj muža a vyvolať u neho nádorové bujnenie. Výborne som sa o tej téme aj pred prednáškou, aj po nej porozprával s pánom primárom Čeganom, ktorý o HPV prednášal.

Si jeden z najlepších žiakov na našej škole a stále sa zlepšuješ. Čo ťa ťahá dopredu?

Nemyslím si, že som jeden z najlepších, ale aj tak veľmi pekne ďakujem. Dopredu

ma ťahá hlavne túžba porozumieť určitým procesom na molekulárnej úrovni a hľadať možnosti riešenia doteraz nevyriešených otázok súčasnej molekulárnej biológie, resp. molekulárnej onkológie. No je tu niečo, čo ma ťahá dozadu – lenivosť ☹.

Vieme, že tvojím veľkým koníčkom je gitara a metalová hudba. Stíhaš sa im momentálne venovať?

Ako kedy, nehrávam sice každý deň ako predtým, ale pre potešenie si asi dvakrát za týždeň polhodinku na nejaké pesničky od Death nájdem.

Dost výrazne si zmenil imidž? Čo ťa viedlo k tomuto radikálnemu kroku? Nebudú ti dlhé vlasy chýbať? Predsa len, sú výbavou takmer každého kvalitného metalistu ☹.

Chcelo to trochu zmenu – chcel som vyzerat staršie a serióznejšie. V tom prvom som, bohužiaľ, dosiahol pravý opak.

Tento školský rok maturuješ. Kam budú viesť tvoje kroky po ukončení štúdia na našej škole?

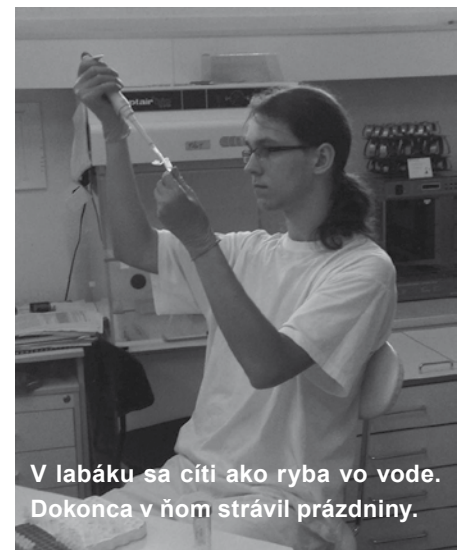
Rád by som sa dostal na Prírodovedeckú fakultu Univerzity Palackého v Olomouci, kde by som sa venoval štúdiu molekulárnej a bunkovej biológie. Chcel by som to dotiahnuť minimálne na RNDr. a PhD. z molekulariky. Po štúdiu plánujem ostať vo vede ako výskumný pracovník. Od malička chcem byť vedcom.

Nech ti to vyjde, ďakujeme.

Klaudia Naňáková, II. FL



Andrej a jeho milovaná gitara - takto najradšej relaxuje



V labáku sa cíti ako ryba vo vode. Dokonca v ňom strávil prázdniny.



Andrej zmenil imidž, dal si ostrihať vlasy, aby vyzeral staršie, no opak je pravdou. Už má za sebou aj stužkovú.



Most v Yangzhou

Vzdialená a exotická. Jednoznačne nepatrí k tým destináciám, ktoré by zaznamenávali výrazný príliv slovenských turistov. Našej spolužiačke Haline Kamasovej zo IV. ZL sa však podarilo túto zaujímavú krajinu navštíviť a spoznať.

Ako si sa dostala do Číny?

Do Číny som išla ako modelka. Agentúra, pre ktorú pracujem, mi dala takúto možnosť, tak som ju využila.

Aké boli tvoje pocity pred cestou? Predsa len, je to dosť ďaleko.

Mojej ceste predchádzali obavy, pretože som ešte nikdy neletela lietadlom a nie som veľmi samostatný človek, vždy všetko za mňa robili iní. Keďže som tam mala ísť úplne sama a bola som jediná Slovenka, dosť ma to vystrašilo.

Čo si od tejto cesty očakávala?

Chcela som spoznať nových ľudí, zlepšiť sa v jazyku, naučiť sa nebát sa a ísť si za svojím. Všetky očakávania sa mi splnili, takže vôbec neľutujem, že som tam išla. Zo začiatku som to trochu ľutovala, pretože som ostala dosť prekvapená z ubytovania, ktoré som si predstavovala trochu inak. Tam som, našťastie, netrávila veľa času, pretože veľakrát som musela z Pekingu vycestovať do iných miest, kde som bola ubytovaná v rôznych hoteloch.

Čína je kultúrou veľmi vzdialená

našej krajine. Aké zvyklosti ťa najviac prekvapili?

Kultúra je tam úplne iná. Veľakrát som jej nerozumela. Keď som tam bola, mali tam nejaké sviatočné dni a všade v obchodoch predávali také zvláštne koláčiky. V jednom hoteli mali veľikánsku sochu Budhu, pri ktorej pravidelne recepčné zapalovali sviečky a klaňali sa. Ale bližšie som sa o to nezaujímal. Všimla som si však, že všade majú iné zvyky. Raz som bola na súťaži až niekde pri Kazachstane a tam ľudia žili iným spôsobom - bývali vysoko v horách v malých chatrčiach s dobytkom, jazdili na koňoch a pod. Obed tam vyzeral asi tak, že sme sedeli v takých veľkých stanoch na zemi, pili mliečny čaj a jedli ich pečivo, ktoré sa namáčalo do medu.

Čo hovoríš na miestnu kuchyňu?

V Číne sa skoro všetko muselo jesť paličkami. Všade na uliciach grilovali, či už mäso, tofu, alebo dokonca aj hmyz. Taký obyčajný chlieb alebo rožky tam ani nepoznajú, väčšinou so všetkým jedia ryžu alebo ich čínsky chlieb (malé

buchtíčky, ktoré chutili ako nedorobené).

Čo ťa na Číne sklamalo?

Bohužiaľ, je to tam dosť znečistené. Smog tam bol niekedy taký veľký ako u nás, keď je ráno hmla a smeti sa nenachádzali len v kontajneroch...

Ako na teba pôsobili obyvatelia?

Ľudia sú tam veľmi úctiví a milí. V obchodoch a supermarketoch vám nákup predavači vkladali s úsmevom do igelitiek, dokonca raz, keď som išla autobusom a nevedela som nájsť ten správny, jedna neznáma Číňanka so štyrmi plnými igelitkami ho so mnou asi pol hodinu hľadala. Išla sa spýtať policajtov, čo tam kúsok od nás stáli a potom mi ešte na papierik napísala po čínsky všetko potrebné, aby som sa dostala bezpečne do Pekingu.

Ako si vychádzala s ostatnými modelkami? Našla si si aj nejakých priateľov?

S nikým som tam nemala žiadny problém, všetci ma tam prijali medzi seba a boli ku mne milí. Najviac mi prirástla k srdcu jedna modelka z Filipín,

ktorá prišla krátko po mne. Hoci sme nebývali spolu, stali sa z nás super kamarátky.

Ako si komunikovala? Nemala si problém sa dohovoriť?

Tam miestni ľudia vôbec neovládajú angličtinu, takže som sa musela dohovoriť inými spôsobmi. Ale po čase som sa naučila aj ja pár základných slov. Bývala som väčšinou s Poľkami a Ruskami, takže som niečo pochytila aj z iných jazykov. Ale angličtina bola na prvom mieste.

Prihodila sa ti aj nejaká situácia, na ktorú nikdy nezabudneš?

Doniesla som si domov aj pár zážitkov.

Páčilo sa mi, keď sme odchádzali po prehliadke domov a kráčali sme po chodníku, na ktorom po oboch stranách bolo asi 100 ľudí v maske pandy a všetci nám mávali a rozdávali plyšové pandy. Alebo keď sme išli na džípe vysoko do hôr, odkiaľ bol nádherný výhľad. Taktiež nikdy nezabudnem, ako som prvýkrát išla večer so spolubývajúcimi do klubu – jedlo a pitie sme mali zdarma. Perfektne sme sa zabavili. Veľkým zážitkom pre mňa bolo aj to, keď som si sama musela ísť vybaviť víza do Hongkongu. Najprv som musela ísť lietadlom, prestúpiť na autobus, medzitým znova vystúpiť kvôli kontrole pasu a zase nastú-

piť. Zaujímavé bolo, že všade boli sami Číňania a ja som nikomu nič nerozumela, ani som nevedela, čo ma čaká, kde presne mám vystúpiť a čo presne mám spraviť. Doteraz neviem, ako som to všetko zvládla a ako som sa stihla vrátiť so všetkým naspäť za 12 hodín.

Vedela by si si predstaviť, že by si v Číne zostala natrvalo?

Bolo to tam naozaj super, ale neviem, či by som si vedela predstaviť žiť tam dlhšiu dobu. Sama by som to asi nezvládla, no keby som mala pri sebe svojich najbližších, možno aj áno.

Veronika Masárová, II. FL

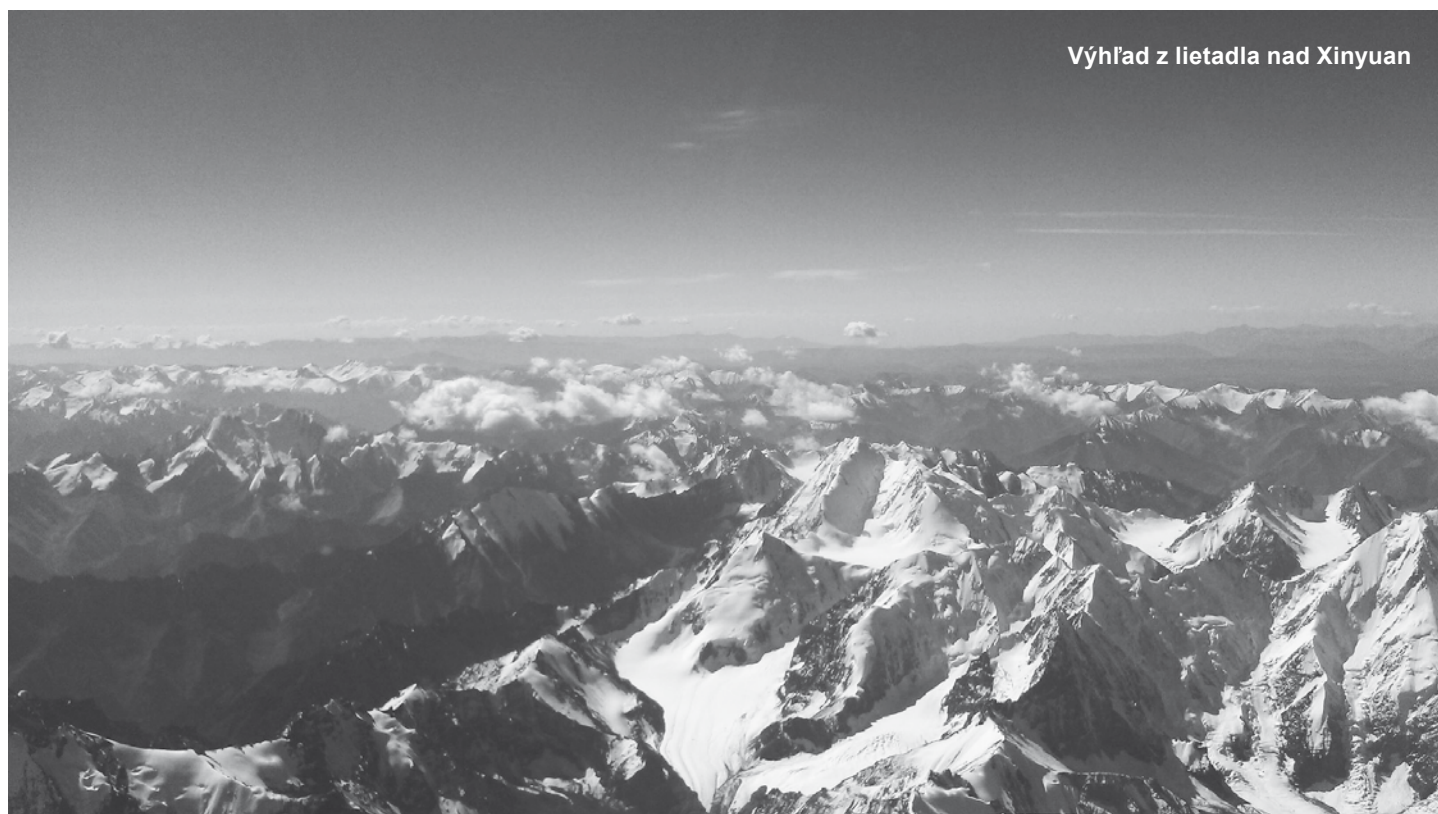
foto: archív H. Kamasovej



Tradičný obed na zemi v stane v meste Xinyuan neďaleko Kazachstanu



Výhľad na prírodu v Xinyuan



Výhľad z lietadla nad Xinyuan

ZAÚJALO NÁS

Stačil jeden tréning a vedela som, že to bude nadhlo



Som Ema Harthauserová z I. MAS a rada by som vám predstavila svoju záľubu. Je ňou kanoistika, šport zábavný, ale i nebezpečný. Každý, kto sa chce zúčastniť alebo pravidelne chodiť na tréningy, musí byť dobrý plavec a mať viac ako 8 rokov. Tréningy prebiehajú v závislosti od počasia. V lete chodievame na vodu, behávať na stavidlá, Brezinu, Sihot – Opatovú, a tiež cvičiť do posilňovne. V zime, ak je pekne a nie je zamrznutá voda, starší chodievajú na vodu. Tiež chodievame do telocvične, na trenážér, plaváreň a raz do týždňa máme saunu. Rozdeľujeme sa na 2 skupiny. Začiatocníci a starší. Mladší sa učia základy pádlovania a pravidlá. Starších majú na starosti viacerí tréneri, pretože jedni učia kajakárov a druhí kanoistov.

Vysvetľujú im techniku a snažia sa o ich zdokonaľovanie. V zime mávame sústredenie. Chodíme na bežky, aby sme si zlepšili kondičku. Na jar a jeseň sa venujeme turistike. Začiatok sezóny (pretekov) je v júni a končí v septembri. Kanoistike sa venujem niečo cez 4 roky. Z mojej rodiny sa tomu venuje viac členov, takže netrvalo dlho a už som tam bola aj ja. Stačil mi jeden tréning a vedela som, že to bude nadhlo. Na začiatku som sa veľmi snažila a ukázalo sa to aj na mojich výsledkoch. Spočiatku sa mi na pretekoch príliš nedarilo, no o to viac som sa snažila, aby som sa zlepšila. Keď prišla prvá výhra, bola som nadšená. Neskôr to bývali skôr výhry zo zahraničia (Česko, Slovinsko, Poľsko...) Na Slovensku je dosť veľká konkurencia.

Cez leto som sa pripravovala hlavne na Majstrovstvá Slovenska. Mám z nich aj bronzovú medailu. Za 3 roky pretekania mám zatiaľ približne 40 medailí. Doteraz som trénovala v TTS (Trenčiansky telovýchovný spolok), kde ma naučili všetko, čo potrebujem na pretekoch. Teraz prestupujem do Dukly, kde budem mať možnosť viac trénovať a zlepšovať sa. Zatiaľ s nimi trénujem len poobede, pretože ráno nemôžem pre školu. Cez leto budem trénovať dvojfázovo, ráno aj poobede a dúfam, že sa postupne budem zlepšovať.

Ema Harthauserová, I.MAS
foto: z archívu E. Harthauserovej

Ako som sa ocitol v telke



Určite poznáte súťaž Päť proti piatim. S nadšením ju sledujete a rozmyšľate, aké by to bolo zasúťažiť si v telke. Mne, Lukášovi z II. ZA, sa to podarilo. Ako? Aj my sme celá rodina pravidelne sledovali 5 proti 5 a rozmyšľali, aké by to bolo...

Do súťaže nás prihlásil môj brat a v priebehu 2-3 mesiacov nás pozvali na konkurz. Spočiatku sme mali zmiešané pocity. Čo keď si pred celým Slovenskom urobíme hanbu? Ale veď sme sa prihlásili len tak pre zábavu, chceme vyskúšať niečo nové, tak sme si povedali: „Prečo nie?“ A neľutujeme. „Nakrúćací“ deň bol dosť náročný. Zobudili sme sa cca o piatej ráno, pretože o siedmej sme mali byť v Bratislave. O ôsmej sa to začalo. Zavolali nás do štúdia aj s ostatnými rodinami, kde sme ešte asi 30 minút čakali na Andreja Bičana. V ten deň sa nakrúćalo až päť častí. Jedna epizóda

trvala asi tak 30-40 minút, po nej nasledovala pätnásťminútová pauza. Od 12.00 do 13.00 bola obedňajšia prestávka a potom sa „makalo“ až do piatej. Čo sa týka trémy, tá z nás do nakrúćania našej časti opadla. Išli sme ako poslední. A hoci sme nevyhrali, zažili sme príjemný deň. Veď o zábavu aj vďaka moderátorovi Andrejovi Bičanovi nebola núdza. Aj by som vám napísal, aké vtipy a príhody nám rozprával, no vulgárny v časopise fakt nebudem ©. Čo ma prekvapilo? Veľkosť štúdia. Myslel som si, že je oveľa väčšie.

Lukáš, II. ZA

Lívia Kadlecayová

Tak ako väčšina ľudí, i ja som začínala fotiť mobilom. Práve vďaka tomu som si uvedomila, že ma fotenie baví a zatúžila som zdokonaľiť sa v tom. Následne som dostala zrkadlovku – Nikon. Fotím už skoro rok, od obyčajných výletov, dovoleníek, momentiek som sa dostala až k

foteniu známych na ich požiadavku a tento rok som fotila aj na oznamká. Pociť, keď držím fotoaparát v rukách, je na nezapltenie. Je to neskutočné odreagovanie a pociť slobody. Zároveň sa teším aj z radosti tých, ktorým som nejaké tie fotografie spravila. Fotografovanie milujem, naplňa ma a nemenila by som to s ničím na svete.



Fotografovanie by som nevymenila za nič

foto: Lívia Kadlecayová



Marika Nosálová

Fotografovaniu som sa začala venovať ešte na základnej škole. Bavilo ma fotiť mobilom, ale neskôr som prešla na fotoaparát. Celkom ma chytilo upravovanie fotiek cez rôzne programy, kde je široká škála efektov a rôznych funkcií. Po čase som sa zamerala na fotenie ľudí. Vymýšľala som rôzne témy a prostredia na fotenie. Zúčastnila som sa pár súťaží a postupne naberala nové inšpirácie. Tento rok som začala fotiť aj na oznamká, čo ma veľmi teší.



foto: Marika Nosálová

Strášiak menom



<http://ikazeiwacu.fr/2014/11/03/letter-from-the-north-rpfs-ebola-virus/>

Ebola je vírusové ochorenie, ktoré napáda nielen ľudí, ale aj zvieratá. Ide o jeden z najnebezpečnejších vírusov na svete. Proti vírusu sa nedá očkovať. Po infikovaní zomiera 90 percent nakazených. Patrí do skupiny hemoragickej horúčky (pozn. red. hemoragická horúčka je označenie pre rôznorodú skupinu ľudských, ale aj zvieracích ochorení). Pomenovaný je podľa rieky Ebola, kde vypukla prvá nákaza. Prvé príznaky ochorenia vedci spozorovali v roku 1976 v Kongu.

AKÉ SÚ PRÍZNAKY OBÁVANEJ EBOLY?

Horúčka, časté zvracanie a hnačka, ktoré sú sprevádzané krvácaním, neskôr krvácaním pod pokožkou, z uší, očí či úst. Smrť nastáva masívnou stratou krvi. Zlyhávajú orgány, najmä pečeň. Pri pitve ebolou nakazených ľudí lekári zistili, že ich pečeň je zničená a vyzerá ako „namixovaná“ alebo „krvavá kaša.“

SPÔSOB PRENOSU EBOLY

Medzi ľuďmi sa vírus prenáša priamym stykom s infikovanými telesnými tekutinami, ako sú sliny, krv alebo kontaminovaným predmetom. Dokonca aj po dotknutí sa pokožky infikovaného. Inkubačná doba je približne 2-3 týždne.

OHROZUJE AJ NÁS?

V súčasnosti ebola prepukla v západnej Afrike, hlavne v chudobných štátoch, ako je Guinea či Mali. Rozšírila sa do okolitých štátov, do Libérie a Sierra Leone. Nakazených Ebolou je približne 7 192, z toho je zatiaľ 3 286 mŕtvych. „Ebola sa postupne šíri aj do Európy,“ ohlasujú všetky médiá a zároveň nás upokojujú vyhlásením ministerstva zdravotníctva, že v prípade infikovaného občana Slovenskej republiky sa niet čoho obávať. Majú vraj pre neho pripravenú špeciálnu miestnosť s najvyšším stupňom ochrany.

Ilustračne naznačená cesta prenosu eboly.



ystormer.com/report-nigerian-woman-has-brought-ebola-to-italy/comment-page-1/

Ani vám určite neušla informácia o nebezpečnom víruse, ktorý hýbe svetom. Buď ste sa o ňom do počuli v správach, alebo len tak medzi rečou. Tento vírus má na svedomí zatiaľ 4000 obetí. A každým dňom sa stáva silnejším ako my - ľudia. Áno, reč je o víruse menom ebola. A čo to tá ebola vlastne je? Odkiaľ sa vzala a aký dopad môže mať na ľudstvo?



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



<http://www.wired.co.uk>

Vedci sa nevzdávajú a stále hľadajú protilátku...

Vedci stále hľadajú látku proti tomuto nebezpečnému víruse. Prednedávnom obletela svet informácia o dvoch možných protilátkach. Experimentálna liečba, na ktorej vedci pracujú, je však otázná. Objavili sa už dokonca aj konšpiračné teórie. Medzi tie najznámejšie patrí tvrdenie, že ebola bola schválne vyrobená v laboratóriách, aby mali na čom farmaceutické spoločnosti zarábať. Údajne poznajú aj protilátku. Čo je na tom pravdy, sa asi nedozvieme. Treba už len dúfať, že sa nám napokon podarí vyhrať nad týmto smrtiacim vírusom.

Vanesa Mikulová, I. ZA

Aby sme sa dobre cítili



Jeseň je pre mnohých ľudí jedno z najkrajších ročných období. Málokto odolá pohľadu na stromy a kríky hrajúce tými najrozmanitejšími odtieňmi. Aký vplyv vlastne majú farby na náš život?

Každá farba má svoj význam, odráža náš štýl, povahu či náladu. A nielen to. Farby mnohokrát ovplyvňujú nielen naše pocity, ale aj samotné fyziologické stavy organizmu. Teplé farby (červená, oranžová) nás vzrušujú. Priliehajú pozornosť a povzbudzujú k činom. Keď to s nimi preženieme, môžu vyvolávať úzkosť, hnev, agresivitu alebo strach. Studené farby (modrá a zelená) zas pôsobia na náš organizmus upokojujúco, no použité samostatne môžu pôsobiť chladným a neosobným dojmom.

AKÉ FARBY MÁME NOSIŤ, ABY SME SA CÍTI LI DOBRE?

BIELA FARBA je jasná, a preto na nás pôsobí pozitívne. Symbolizuje čistotu, nehu, nevinnosť, nový začiatok, narodenie. Je aj symbolom božskosti, hrdosti, dobroty, dokonalosti a večnosti.

ČIERNA FARBA je často spájaná so smrťou a negatívnymi vecami, ale v spoločnosti pôsobí aj veľmi elegantne a vznešene.

ŽLTÁ FARBA je farbou slnka, svetla, pozitívnej energie, optimizmu. Symbolizuje tvorivosť, múdrosť, pocit slobody, nádeje, energie a humoru. Napomáha pri psychických poruchách, zvyšuje krvný tlak a rýchlosť dýchania. Má aj priaznivý vplyv na nervový systém.

MODRÁ FARBA patrí medzi základné farby. Symbolizuje bohatstvo, úprimnosť, pocit bezpečia, múdrosť, inteligenciu, nesmrteľnosť, duchovnosť a mystiku. Upokojuje, podporuje rozumovú aktivitu, ponorenie sa do vlastného vnútra, preto jej hovoria farba pokoja a odpočinku. Svetlomodrá farba vyvoláva teplo, prí-

jemný pocit. Tmavomodrá pôsobí chladne a neutrálne.

ZELENÁ FARBA je farbou prírody, sviežosti. Tiež sa jej hovorí aj farba zdravia. Navodzuje príjemné pocity, ako sú harmónia, nádej, pokoj, čerstvosť. Zrejme preto si stužky tejto farby pripínajú maturanti ☺ Je to taktiež farba odpočinku a rozmýšľania. Zelenými farbami sa pokúšajú liečiť nervovú únavu, môže zmierniť migrény. Zelené svetlo znižuje krvný tlak, vytvára osobnú rovnováhu, odstraňuje vyčerpanosť a nespavosť.

FIALOVÁ FARBA je to mix viacerých farieb. Jej vlastnosti sú: pokoj, duchovno, pohyb, vášeň, životná moc, teplo, energia, pôsobí aj veľmi tajomne.

ORANŽOVÁ FARBA je žiarivá, jagavá, teplá farba ohňa a slnka. Symbolizuje obetavosť, odvahu, je vyjadrením tepla, srdečnosti, je to veľmi hravá a veselá farba. Pomáha prekonávať únavu, liečiť depresie, povzbudzuje chuť do jedla, má aj pozitívny vplyv na pľúca, pankreas a slezinu. Povzbudzuje srdcovú činnosť, zrýchľuje trávenie a upokojuje.

ČERVENÁ FARBA - spájame ju s plnosťou života, odvahou, obetavosťou, láskou, silnými citmi a vášňou. Zvyšuje svalovú aktivitu a tlak krvi, zrýchľuje pulz a krvný obeh, vylučovanie adrenalínu a činnosť pečene. Taktiež však môže spôsobovať bolesti hlavy a nie je vhodná pre ľudí, ktorí sa rýchlo rozčúlia a pre citovo nestabilné osoby.

Kristína Faitová, III. FL

foto: Kristína Faitová, III. FL

Farby jesene

Farby jesene sú farby zrelých plodov a modrej oblohy, farby zeme a predovšetkým jesenného lístia. Vytvárajú krásne kontrasty medzi sebou a oblohou... Plávajú na vode i v nej... kúpu sa v mestských fontánach... alebo aspoň v slnečnom kúpeľi. Vytvárajú línie... alebo schovávajú tie porušené. Niekedy slúžia ako ochrana... a niekedy sa len tak vyvaľujú a pozývajú k jesennej prechádzke v šuchotajúcom lístí.

zdroj: <http://pietruchova.blog.sme.sk/c/168398/Jesenna-nalada.html>

AKO NA TEBA VPLÝVA TÁTO JESEŇ? ČO V TEBE VYVOLÁVAJÚ FARBY JESENE?



Adel a Terka

Adel Šurláková III. FL

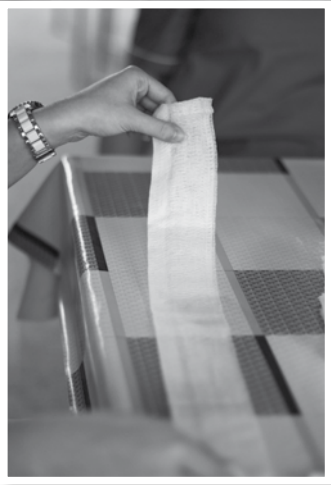
Tohtoročná jeseň na mňa vplýva veľmi pozitívne. Vonku je takmer každý deň krásne a na prechádzky vhodné počasie. Na to, že je november, je aj u nás na Kysuciach naozaj pekne a celkom teplo. A to je už čo povedať! Farby jesene vo mne vyvolávajú radosť a šťastie. Možno je to zvláštne, ale jeseň mám rada hlavne kvôli všetkým tým farbám. Je to fascinujúce!

Terka Boso Bosíková III. FL

Jeseň na mňa vplýva pozitívne aj negatívne. Pozitívne preto, lebo stromy sú zafarbené do rôznych farieb, a keď vidím tie krásne listy na chodníkoch, je to nádhera. Negatívne preto, lebo moja imunita sa zhoršuje a som skoro stále chorá. Farby jesene vyvolávajú vo mne pozitívnu energiu, ktorá je vhodná na „učenie“.

„Kto chce, nikdy sa nenudí.“ Týmto heslom sa riadi naša trieda, a preto každú voľnú chvíľu na praxi trávi užitočne. Dnes sa rozhodli pripraviť obväzový materiál - longety. A to nie je len tak hocičo! Longety musia nielen dobre vyzerat', ale aj čo-to vydržať! Budú sa používať na dezinfekciu rán, očistenie ich okolia alebo na ich prekrytie.

Longetujeme



Čo sme asi vymysleli?
Žeby nejakú novú ošetrovateľskú metódu?



Hotovo! Longety sú pripravené na sterilizáciu. No nie sú ukážkové?!



A keď práve netreba robiť longety, ani taká „porada“ nie je na škodu.



Odvážime suroviny, ktoré sú povinnou „výbavou“ pri príprave Camphorovej masťi s Ichtamolom.



Tá infračervená lampa nie je v labáku len tak na parádu. Služi na rozpúšťanie masťových základov.

V ČARUJEME S ICHTAMOLOM

Ichtamol dnes v učebni č. 15 zohrá dôležitú úlohu. Naše dievčence pripravujú CAMPHOROVÚ MASŤ S ICHTAMOLOM, vôňou pripomínajúcu PITYOL. Používa sa u dospelých a detí nad 10 rokov pri chronických ekzémoch, uhrovitosti (akné), povrchových hnisavých zápaloch kože malého rozsahu (napr. zápal nechtového lôžka), nemokvajúcich zapareninách.

„Pán“ Ichtamol nesmie chýbať, aj vďaka nemu masť vyzerá a vonia tak „neodolateľne“.

Naša Miška je spokojná. Má na to dôvod. Jej masť je dokonalá. A teraz ju môže adjustovať do téglika.

Na všetko pozorne dohliada vždy usmiata laborantka Janka Macounová. Zhomogenizovanie, teda zmiešavanie, surovín nemožno podceňiť... pomaly a s láskou miešať, aby sa masťička vydarila a aj „k svetu vyzerala“.





Pár rokov po skončení prvej svetovej vojny sa Howard Carter (ako po iné dni) venoval v Údolí kráľov tomu, čo ho fascinovalo už od útleho detstva – vykopávkam. Posledné roky sa však po mnohých úspešných objavoch zameriaval len na jedno – nájsť hrobku egyptského panovníka Tutanchamona. Po piatich rokoch márneho hľadania začínal byť nervózny už aj hlavný sponzor. No Howard to nevzdával. 4. novembra 1922 jeden z robotníkov začal kričať. Carter sa utekal pozrieť, čo sa deje. Neveril vlastným očiam. Stál pred prvým schodom vchodu do hrobky – ešte zapečatenej. Koncom novembra vošiel Carter do hrobky a keď sa ho pýtali, čo cez úzku škáru v stene videl, odpovedal: „Nádherné veci.“

A tieto nádherné veci sme mohli obdi-

vovať aj my. Spolu s p. prof. Ivanou Mrázikovou a p. prof. Pavlom Ročkárom sme sa koncom októbra vydali do bratislavskej Incheby za tajomstvami Tutanchamona.

ČO SME SA DOZVEDELI:

Vďaka Rosetskej doske sa vedcom podarilo rozlúštiť egyptské hieroglyfy. Po objavení bohatstva hrobky, sa mnohým zúčastneným stali neprijemné veci – nečakane zomreli a pod. Ľudia začali hovoriť o kliatbe egyptských panovníkov. Niektorí v snahe predísť neprijemnostiam začali vyhadzovať egyptské predmety, ktoré vlastnili. Verili dokonca, že Britské múzeum v Londýne vlastní prekliate veko rakvy, ktorému pripisovali vinu za potopenie Titanicu. Kým sa Howard Carter „prepracoval“ k samotnej múmii kráľa musel prekonať,

niekoľko skriň a rakiev (ich rozoberanie v malom priestore hrobky mu zabralo niekoľko mesiacov) .

Keď Howard Carter vynášal z Údolia kráľov poklady pomocou dopravného prostriedku podobnému malému vláčiku, zistil, že nemá dostatok koľajníc. Preto musel po určitej trase vždy čakať, kým sa koľajnice, po ktorých prešiel, preložili znova pred vlak. Tutanchamonova smrť nie je dodnes objasnená. Vedci zistili, že mal zranené koleno a že zomrel následkom pádu, pri ktorom si poranil lebku (v nej sa našla diera a úlomky). Objavujú sa i konšpiračné teórie o vražde.

Veronika Masárová, II. FL
foto: archív školy

Stredoškolaák



Na akcii Stredoškolaák bol o nás a našu zdravotku záujem. Nora z odboru zdravotnícky asistent merala návštevníkom krvný tlak a odpovedala na ich zvedavé otázky.



Na výstavisku EXPO CENTER v Trenčíne si návštevníci mohli vyskúšať aj masáž srdca či umelé dýchanie pod odborným dohľadom nášho asistenta Mira.



Spolužiačky z odboru farmaceutický laborant ponúkali liečivé čaje a naši sa aj odvážlivci, ktorí si nechali našou laborantkou určiť krvnú skupinu.

Na návšteve u pána Rešetku



Každý usilovný žiak by mal poznať Verejnú knižnicu Michala Rešetku v Trenčíne. Naši prváci už túto inštitúciu poznajú. V októbri sa tam boli pozrieť a mohli si ju dôkladne prezrieť a dozvedieť sa všetky dôležité informácie. Knižnica bola založená v roku 1925. Od roku 2012 sa nachádza len na skok od našej školy. Je v nej približne 250-tisíc kníh, takže máte z čoho vyberať. Ak sa chcete uistiť, že vami vybraná kniha nie je práve v rukách iného čitateľa, pozrite si online katalóg kníh na stránke knižnice (www.vkmr.sk). Aby ste si mohli prečítať nejakú knihu, nemusíte sa hneď registrovať. Stačí zaplatiť 30 centov, vybrať si knihu a prečítať ju v knižnici. Ak by ste sa chceli registrovať, zaplatíte 2 eurá a ochotné pani knihovničky vám vypíšu preukaz. Knižnica je otvorená každý deň okrem nedele.

text a foto: Zuzana Miháliková, I. MAS

Naše tvorivé duše ocenené



Počas slávnostného odovzdávania cien vo Verejnej knižnici M. Rešetku (zľava): Petra Nemčeková, Alexandra Rýdza, Simona Muráňová, Silvia Zápotočná.

Aj v škole odborného zamerania sa nájdu tvorivé duše. Dôkazom toho je úspech našich spolužiačok v súťaži **STUDŇA SA TAJNE S DAŽDOM ZHOVÁRA**. V kategórii próza získali 3. miesto Petra Nemčeková, III. ZL a Monika Zemanovičová, III. ZA, cenu primátora mesta Trenčín Silvia Zápotočná, IV. FL. Ďakovným listom bola ocenená Alexandra Rýdza z III. ZL za príspevok do tematickej oblasti **Ľudovít Štúr mojimi očami**. Jej práca *Nedopovedaná láska* bude uverejnená v zborníku víťazných prác na danú tému. Blahoželáme!

Kristína Faitová, III. FL



foto: archív školy

ŽIVOT NÁŠ ŠTUDENTSKÝ

Obliekli sme sa do purpurovej

Problematika predčasne narodených detí je v posledných desaťročiach celosvetovým problémom. Na svete sa každé desiate dieťa narodí predčasne, na Slovensku každé deviate. Je to veľká „záťaž“ pre spoločnosť, ale hlavne pre rodinu.

V spolupráci so združením Malíčiek a Fakultnou nemocnicou v Trenčíne, konkrétne s Klinikou pediatrie a neonatológie a s Gynekologicko-pôrodnickou klinikou, sme 17. novembra v rámci Týždňa výchovy k manželstvu a rodičovstvu po tretíkrát podporili Svetový deň predčasne narodených detí. Symbolicky pripli purpurovú stužku, zapálili purpurové sviečky nielen v areáli školy, ale aj vo fakultnej nemocnici v Trenčíne, rozdávali letáky zamerané na prevenciu predčasných pôrodov. Absolvovali akcie zamerané na výchovu k manželstvu a rodičovstvu a problematiku predčasne narodených detí – prednášky s MUDr. Pavlom Šimurkom (prednostom Pediatricko-neonatologickej kliniky z FN v Trenčíne), PhDr. Margitou Rybánskou a MUDr. Andreou Mečiarovou z Gynekologicko-pôrodnickej kliniky. „Naším zámerom bolo propagovať túto problematiku a vytvoriť povedomie o negatívnych javoch, ktoré vplývajú a vedú k predčasnému pôrodu. Nelichotivý demografický vývoj v posledných desaťročiach je totiž veľkým apelom na zmenu stavu v prospech zdravých jedincov,“ povedala bývalá riaditeľka a koordinátorka akcie Janka Gugová. Myšlienka podporiť Svetový deň predčasne narode-

ných detí a šíriť osvetu v tejto oblasti sa zrodila v jej hlave pred troma rokmi. Impulzom bola osobná skúsenosť. Jej vnúčik Oliverko je „predčasniatko“. Veľmi dobre vie, aké náročné je starať sa o predčasne narodené dieťa a čo rodičia a blízki prežívajú. Akciu svojou účasťou aj tento rok podporila naša vyučujúca Monika Hermanová, ktorá je na materskej so synom Matúškom. Jej prvorozená dcéra Natálka sa narodila predčasne. Dnes je tretiačka, no nikto by nepovedal, že sa na svet vypýtala skôr. Na obdobie spred ôsmich rokov rodičia „pozerajú“ s pokorou a sú šťastní, že všetko dobre dopadlo.

Silvia Bieliková, IV. ZA
foto: archív školy



Zaujímavé a podnetné bolo stretnutie žiakov s predčasne narodenými deťmi a ich rodičmi, na ktorom sa všetci symbolicky obliekli do purpurovej.



Naše predčasniatka (zľava) - dvojročný Jakubko Marian, trojročný Oliverko Guga a osemročná Natálka Hermanová s maminami



Na foto koordinátorky akcie RNDr. Janka Gugová (prvá zľava), PhDr. Margita Rybánska a MUDr. Pavol Šimurka, prednostu Pediatricko-neonatologickej kliniky z FN v Trenčíne, ktorý s nadšením podporil akciu.



Symbolickou farbou Svetového dňa predčasne narodených detí je purpurová.



Zapálením purpurových sviečok v škole a vo Fakultnej nemocnici v Trenčíne a pripnutím purpurových stužiek prednostom, lekárom, celému zdravotníckemu personálu, mamičkám a budúcim mamičkám si všetci pripomenuli Svetový deň predčasne narodených detí.

Ked' medovník pomáha



foto: archív školy

Už siedmy rok naši spolužiaci z odboru farmaceutický laborant pečú pred Vianocami medovníkové srdiečka, ktoré spolu s Dobrým anjelom pomáhajú. Tento rok sme vyzbierali 160 eur. Ďakujeme!

kolektív III. FL

Vianočné tradície

Vianoce. Málokto ich nemá rád. Väčšina z nás si ich spája nielen s obdobím niekoľkotýždňovej pohody, keď škola smutne zívá prázdnotou, ale tiež s časom, ktorý trávim v kruhu rodiny. Tieto sviatky sa spájajú s mnohými tradíciami. Ja som sa spýtala troch prváčok, ako to u nich doma prebieha. Spýtala som sa ich na tradície, ktoré dodržiavajú pred Vianocami, ako vyzerá ich Štedrý deň a ako trávia Silvester.

Nika Valachová, I.FL, Zubák - 20 km od Púchova, Trenčiansky kraj



Žiadne predvianočné zvyky nemáme. Len vianočný stromček zdobíme v predvečer Štedrého dňa. 24. december sa u nás každoročne začína v znamení hesla: „Od pôstu ešte nikto neumrel.“ Preto sa celý deň všetci tešíme na dobroty na štedrovečernom stole. Na obed chodievame každoročne po Betlehemskej svetlo do kostola a popoludní zasa na cintorín. Pomodlíť sa za našich zomrelých príbuzných. 17. 00 hod. - konečne čas, keď u nás všetko stíchne, zhasnú svetlá, v jedálni znie vianočná koleda a horí štedrovečerná svieca. Vtedy zasadneme k štedrovečernému stolu. Po modlitbe otec každému podá medovú oblátku. Napokon

nasleduje prípitok a môžeme sa po celodennom pôste konečne najesť. Najskôr si dáme kapustnicu, potom nasleduje zemiakový šalát s rybou. Po večeri sa presunieme do obývačky, kde si pod vianočným stromčekom každý nájde svoju nádielku. Silvester je rodinný. Užívame si večer, o polnoci si pripijeme a zaželáme šťastný nový rok. Potom ideme von, aby sme pustili pyrotechniku, rozprávame sa, želáme si všetko dobré...

Hanka Kytková, I.ZA, Petrovice pri Bytči, Žilinský kraj

Neviem o žiadnych špeciálnych vianočných zvykoch. Nič také. Asi len to, že stromček zdobíme všetci spolu deň pred Štedrým dňom. Ako u nás prebieha Štedrý deň? Ráno pomáhám mamine s prípravou večere. Keď nadíde čas, spolu s babkou chystáme stolovanie. Pred Štedrou večerou sa najskôr všetci pomodlíme. Potom nám mama medom nakreslí krížik na čelo. Dáme si oblátky s medom a ovocie (jablko). Keď to zjeme, tak nasleduje „Ježiškova kašička“, teda hrachová kaša. Nakoniec si dáme polievku - 2 druhy, kapustnicu a hubovú. Každý si dá, akú chce. Posledným jedlom je šalát a kapor. Keďže mám ešte mladšie sestry, pre ne robíme filé. Na Silvestra sa zídeme celá rodina v jednom dome a oslavujeme všetci spolu.

Lucia Šechná, I. ZL, Smižany - okres Spišská Nová Ves, Košický kraj



Pred Vianocami pečieme koláče, zákusky a upratujeme. 24. decembra zdobíme stromček. Vešiam naň len vianočné ozdoby, žiadne sladkosti. Pripravujeme jedlo - vypráženého lososa v trojvale a zemiakový šalát. Polievku máme kapustnicu, ale pre niektorých členov sa robí šošovicová. Nesmie chýbať oblátka s medom, cesnak, koláče, ovocie (večera pozostáva zo siedmich chodov, až potom sa stretávame v obývačke pri rozbaľovaní darčiekov). Pred večerou sa pomodlíme. Potom vegetíme pri televízore. Silvester trávim väčšinou u babky. Kým odbije polnoc, sledujeme televízor, potom chvíľu ohňostroj a ideme spať. Nič extra. Pred pár rokmi som bola s mamou a jej priateľom. O polnoci sme otvorili šampanské, pripili si, vyšli na dvor a odtiaľ sledovali ohňostroj. Petardy zásadne nepúšťame.

Veronika Masárová, II. FL



Z toľkého učenia mi akosi oťažela hlava. Čo s ňou bude do maturít!

Ach, tú prihlášku vyplňam už po piatykrát. Dúfam, že teraz to bude konečne správne. A to je len začiatok!



Tú príjemnejšiu časť štvrtého ročníka, teda stužkovú, majú za sebou. Pomaly sa začínajú pripravovať na obávanú maturitnú skúšku a vypisovať prihlášky na vysokú školu. Zdá sa, že jedno aj druhé im dáva poriadne zabrať.

Čierne mračná nad hlavami našich štvrtákov

Kto chce v teréne machrovať, musí na KOŽAZ-e trénovať



Pán profesor Líška (jediný pán na fotografii ☺) je bývalý vojak. Odborne nás zaslúžil do strelby zo vzduchovky. Ešteže nevidieť tie terče, na ktoré sme strieľali.



Naša obľúbená „disciplína“ - prenos nedobrovoľne vybraného „dobrovoľníka“, ktorému sme poskytli prvú pomoc.



Dnes večer nám chladno nebude. Máme odborníka na založenie ohňa a prípravu ohniska.



Ani tento rok sme sa my tretiaci nevyhli Kurzu ochrany života a zdravia (KOŽAZ), ktorý prebiehal v posledný septembrový týždeň na chate v Kubrici. Ako prví sme to schytali my - žiaci z odboru farmaceutický laborant a zdravotníckz asistent. Po nás si to na Kubrici vyskúšali maséri a zdravotnícki laboranti.

Vzhľadom na tohtoročné počasie sme to „vychytali“ vcelku dobre. Nevieť ako maséri, ale my sme si to užili naplno. Všetkým nám robili spoločnosť skvelí telocvikári Peter Baláž a Juraj Líška a, samozrejme, triedni učitelia prof. Vladimír Kusenda, Margita Rybánska, Zuzana Trchalová a Jana Hrnčárová. Počas troch dní sme mali možnosť sa bližšie spoznať s figurinou, ktorá musela vydržať naše pokusy pri jej oživovaní. Najzaujímavejší však bol prenos nedobrovoľne vybraného „dobrovoľníka“, ktorému sme poskytli prvú pomoc. Užili sme si pri tom veľa zábavy...

Pre niektorých z nás bolo najnáročnejšie zvládnuť topografiu. Na ďalšom stanovišti zas bolo najpodstatnejšie skrotiť svoju vzduchovku a trafiť do terča, čo nie každému vyšlo. Na po-

slednom stanovišti bolo hlavnou úlohou rozoznať typy ohnísk a pokúsiť sa ich postaviť, čo sme neskôr využili pri nočnom táboráku. V predposledný deň sme sa nevyhli ani sľubovanej turistike na Soblahov. Po náročných denných úlohách nás čakali vo večernom programe aktivity, pri ktorých sme museli preukázať zdatnosti počas dňa získané. A prišiel záverečný deň. Súťažný deň. Ukázali sme, čo sme sa počas dvoch dní naučili a potom naše kroky smerovali konečne domov. Sprcha, teplá voda, chutná domáca strava a vlastná posteľ. Prežili sme. Odkaz pre budúcich tretiaikov: „Ak to bude také skvelé ako tento rok, máte sa na čo tešiť.“

Kristína Faitová, III.FL

foto: Kristína Faitová





Život bossovej dcéry

Začula som jemnú melódiu zvonkohry a buchnutie vchodových dverí. Pozrela som sa na hodiny. No, to snáď nie je pravda! To už je skoro päť hodín? Znova som sa začítala.

Vtom na mňa zakričala Ema. Je taká svojská. Poznáme sa od škôlky, kde sa na mňa prvý deň vrhla a povedala: „Budeme kamarátky, uvidíš.“ A od tej doby to tak je. Čoby len kamarátky. Sme ako sestry. Dvojičky. Spolu a skoro stále.

Práve dnes máme ísť nakupovať. A ja som sa ako vždy, keď niekam idem, za-

čítala. „Natália, no tak vstaň z tej postele. Dúfam, že si nezabudla,“ povie obviňujúco. „Nie, samozrejme,“ zdvihnem knihu do výšky jej očí, „ale veď ma poznáš,“ dopoviem. Zoberiem kabelku, nahádzem do nej pár vecí a po obutí topánok sme pripravené na odchod.

Hans, môj verný odvoz, nás už čaká pred vchodom. Poznám ho od malička. Spomínam si, že chodieval s ockom do práce. Škoda, že tak dobre si nepamätám moju matku. Teda, tú si nepamätám vôbec. Vraj zomrela pri pôrode a je zázrak, že

som tu, živá a zdravá. Myšlienky však presuniem späť k Hansovi.

Ale jedného dňa sa to zmenilo. Konkrétne, pred siedmimi rokmi, keď som mala dvanásť. Ocko sa stal bossom podsvetia, čo je vraj významná funkcia. Viem, že aj veľmi nebezpečná. Okrem toho tvrdí, že on i ja, ako jeho dcéra, musíme mať ochrancov. Práve preto s nami z horúceho letného vzduchu do klimatizovaného auta nastúpili aj Gregor a Gustáv. Netuším, či sú to ich skutočné mená, ale jedna vec je istá. Vždy sú príjemne



naladení. Vezieme sa do Auparku a Ema vedie s Gustávom rozhovor o politike. Ako inak. Je to jej životný sen.

A sme tu. V mojom druhom domove. Po vystúpení z auta Ema hneď povie: „Och, Naty, ja to nevydržím, musíme ísť na toalety. A to hneď!“ Ja len prikývnem. Ale toto je divné. Aupark poznám ako vlastnú dľaň, ale v tejto časti podzemnej garáže som ešte nikdy nebola. Jediné, čo tu poznám, je pach benzínu. A nikde nevidím G&G.

Stúpame po schodoch, Ema otvára dvere. Uff, to je ale smrad! Hrôza. Vôbec tu nie sú kachličky ako v Auparku.

Zozadu ma niekto chytí za rameno, ale nie je to Emina ruka. Je to ruka muža. Aha, to bude Gustáv. Nie je to však on, ten by mi nikdy nenasadil na hlavu vrece a nezviazal by mi ruky. „Ema, Ema. Ema. Ema. No tak. Pomooooooc. Chytí mi ústa, aby som nemohla rozprávať. Niečo ma ovalí po hlave. Auu!

Bolí ma hlava. Ruky. Mám kľče v bruchu. A som pripútaná povrazmi ku stoličke. Snažím sa nehýbať, pretože niečo počujem. Hlas. Nie, viac hlasov. Je to pravda? Jeden z tých hlasov je Emin. Aj ju uniesli? Alebo čo? Kričí, to hej, ale ja nerozumiem čo. Pocítim stisk na ruke, ale nechcem ňou trhnúť. „Dých.. mysl..m, že-sa -prebr-ala. Mám eš... pichnúť?“ počujem zle, a to si uvedomím, až keď ten muž stojí pri mne. Ruku mi stisne pevnejšie a priloží striekačku. Nemám silu ju vytrhnúť, a tak len bezvládne čakám, čo sa stane. „Ty si iný idiot, ona je tu už tri dni a nič iné ste jej neurobili? Veď ani nevyzerá, že ste ju zbili!“ Prerývane dýcham a počúvam. Počujem lepšie, ale aj tak mi duní v ušiach. Ruky. Akoby som ich ani nemala. A ani nohy si necítim. Ťažko sa mi dýcha ... „Čoskoro sem pre ňu ten otecko príde, potom ešte len uvidí! Zabil mi brata a prebral jeho funkciu. A ja, Kamil Vyšenský, som prisahal, že sa mu pomstím!“ No toto, ja vážne sedím vedľa toho Kamila? To ani nemôže byť pravda. Nikdy som sa s ním nestretla, len otec ho niekedy spomenul, keď telefonoval s Gregorom. A to v zlom svetle. A... „Ale, ale Emuškaaaa,“ zapradie medovým hlasom, „tak tu si, už som

si myslel, že ani neprídeš. Pekne si nám to zorganizovala.“ „No-no, Kamilko, a čože ma nepoznáš?“ spýtavo odvetí. Tak, toto rozhodne nie je pre moje uši. A ani nemôže byť. Spustí sa taký rachot, že mu ide uši roztrhnúť. Škripot plechov, buchot dverí i nabíjanie zbraní. Mŕtve ticho, že tie zbrane počujem, akoby boli pri mne. Niekto mi strhne vrece z hlavy. A iný zase kričí, tak rýchlo, že mu vôbec nerozumiem. Zapozerám sa na toho, čo mi dal dolu to vrece. Je celkom znesiteľný na to, že vidím asi šesťkrát. Obviaže povrazy a všetko robí tak, akoby okolo nás vôbec nepobehovala celá armáda ockových ľudí. Pomaly, pokojne. A s rozvahou. Zdvihne ma na ruky ako nevestu. Položí ma veľmi opatrne do auta. Ale napriek jemným pohybom ma všetko neznesiteľne bolí, páli a neviem ešte čo. Zapne pásy a vyštartuje. Ideme veľmi, veľmi rýchlo. Keby to nebolo ockove auto, tak by som povedala, že dostaneme pokutu. Zastavíme. Nevie, kde sme, ale podľa vône čistoty a dezinfekcie si myslím, že v nemocnici. On tak krásne vonia. Ale nie je to ocko, ani Hans, ani G&G. Nepoznám ho. Ale aj tak mu dôverujem. A už znova sa mi chce spať. Tak sa nechávam iba niesť na rukách ako tá n e v e s t a.

Zobúdzam sa zas a znova pri hre tej istej zvonkohre ako pred asi týždňom, alebo prešlo viac dní? Vážne netuším. Počujem hlasy, ale neviem, komu patria. Cítim, ako ma niekto drží za ruku. Je to príjemné. Pomaly otváram oči. Dobré. Nie som vo svojej izbe. Všetko je biele a moja noha tiež. Môj bože, je v sadre a ja som v nemocnici! Mám zlomenú nohu a obvazy dokonca aj na rukách. Z chodby počujem hlasy. Prichádzajú moji milovaní. Starí rodičia, ockov brat Peťo, jeho žena Lena a dvojročný syn Šimonko, dokonca aj moja sesternica Katka. Len Ema nie. Všetci ma objímajú a ja nie som schopná prehovoriť pol slova. Zrazu do izby vojde lekár. Oznámi nám, že si ma tu ešte dva týždne nechajú. Vysvetlí, čo mi vlastne je. Šesť zlomených rebier, vyklbené rameno a dvojitú zlomeninu členku som teda ešte nemala.

Lekár opustí moju izbu a postupne sa

dozvedám, čo sa mi stalo a prečo som tu, kto ma zachránil...



...

„Ahoj, láska. Ako si sa dnes vyspala?“ pozdraví ma Tomáš, môj záchranca. Tomáš pracuje pre môjho otca a zároveň je mojim partnerom. Už pol roka. Má síce len dvadsaťdva, ale keď mi odpovedá úsmevom, okolo očí sa mu urobia také malinké vejáriky. A je taký múdry. Študuje právo, samozrejme externe, v Prahe.

Nakloním hlavu nabok a asi po tisícikrát si ho obzerám. Veľké ramená, modré okále a vlasy ako zrelá pšenica. Zbláznim sa z neho. Ide ku mne bližšie, chytí ma okolo ramien a ja iba slastne zapradiem...

Tak to je koniec. A predsa v niečom dobrý, i keď ako pre koho. Ema po mojom únose zmizla. Kamil a jeho kumpáni sa vďaka dôvtipu a rýchlemu zásahu môjho otca ocitli vo väzbe. A čo sa stalo s ostatnými, ktovie?

Pokrútim hlavou, pozriem von oknom. Pozorujem vločky. Je február, sneží.

Veronika Masárová, II. FL
ilustrácie: Zuzana Miháliková, I. MAS



4. ZA

„Obleky, kravaty,
profesor dojatý, pri pulte on a ty,
dievčatá zmenené šatami na dámy,
úsmevné spomienky - už je to za nami...“



7. NOVEMBER 2014 – deň, keď v kultúrnom dome v Trenčianskych Stankovciach vypukla dlho očakávaná stužková slávnosť 4. FL triedy. 29-členný kolektív študentov sa podujal na prípravu veľkolepého programu. Študenti s napätými tvármi sa jeden po druhom zhromaždili pod pódium a po oficialitách nabrala stužková o niečo voľnejšiu atmosféru. Po večeri do tanca hrala ľudová hudobná skupina zo Selca. Asi o 22. hodine začala vysielat svoje večerné spravodajstvo televízia Margita. Širokú škálu programu sprevádzalo vychýrené moderátorské duo – Patrika Švajdová a Zlatic Puškár. Študenti 4. FL triedy sa predviedli ako nádejní herci, speváci, choreografi či tanečníci. Dobrá nálada gradovala, hostia tleskali, zábava bola v plnom prúde. Po skončení programu sa vďaka šikovnému DJ-ovi tanečný parket ihneď naplnil a kultúrny dom sa otriasal v rytme legendárnych piesní. Na parkete bola naraz spozorovaná postava v čiernom plášti, so sekerou v ruke. O pár sekúnd sa vynorili ďalšie čierne plášte, ktoré si to namierili rovno k profesorskému stolu. Nasledoval polnočný súd, kde profesori svojim podpisom odsúhlasili zoznam nezvyčajných pravidiel, čím zachránili svoj život. Ďalším bodom programu bola tombola, plná zaujímavých, až komických darčiekov. Slávnostne pripravený program vyvrcholil rozdávaním tortičiek a čítaním básničiek. Tak skončil deň, ktorý študentom 4. FL triedy zostane navždy vrytý v pamäti ako jeden krásny, výnimočný, jedinečný a neopakovateľný. Deň, keď sa postavili zoči-voči dospelosti, spojili svoje sily a spoločne dokázali zorganizovať nezabudnuteľnú stužkovú slávnosť.

text a foto: kolektív IV. FL



TÁ NAŠA STUŽKOVÁ



4. MAS

Jedinečná a naša



4. ZL



Navždy sa zachová...

7. novembra sme sa zobudili do veľmi škaredého a upršaného dňa. No pre nás to bol deň, ktorý sa nám navždy vryl do pamäti. Každá z nás sa tešila, ako nás kaderničky a kozmetičky premenia na krásne princezné a naši dlhovlasí chlapi sa tiež určite tešili, že sa zmenia na krásnych princov.

Báli sme sa spraviť prvý krok do bohato vyzdobenej sály v Trenčianskej Turnej, keď všetci naokolo stíchli a upriamili pohľady na nás. Začala hrať príjemná hudba a my sme videli, ako sa na nás usmievajú rodičia, partneri i profesori. Vtedy sa atmosféra uvoľnila. Po skončení oficiálnej časti sa začala tá najúžasnejšia zábava, na ktorú nezabudneme. Veľmi dlhé a náročné prípravy (umývanie 125 tanierov, pohárov, fúkanie balónov a pečenie koláčov, písanie príhovorov, nacvičovanie programu) stáli za to!

Stužková IV. ZL triedy dopadla podľa očakávaní, a preto platí: „Navždy sa zachová v pamäti stužková!“

foto a text: kolektív IV. ZL

Filmotéka



Nebo nie je výmysel (dráma, 90min.,USA)

Hrajú: Kelly Reilly, Greg Kinnear, Connor Corum

Obsah: Skutočný príbeh štvorročného Coltona, ktorý po ťažkej operácii tvrdí, že bol v nebi, zatiaľ čo lekári bojovali o jeho život.

Svoju neuveriteľnú cestu do neba a naspät opisuje s detskou úprimnosťou a čo viac, hovorí o veciach, ktoré sa udiali dávno pred jeho narodením. Coltonovi rodičia považujú synove slová spočiatku za výmysel, no postupne sa ich viera v Boha zmení na presvedčenie, že kráľovstvo nebeské naozaj existuje...



Babovřesky 3 (komédia,103min.,ČR)

Hrajú: Veronika Žilková, Jana Synková, Lucie Vondráčková

Obsah: Komédia je úsmevným obrázkom zo života na súčasnom vidieku, ktorá s nadhľadom

a komediálnym nádychom tak trochu v duchu Slnko, seno sleduje kopiačky sa nedorozumenia a súhry náhod, ktoré poriadne zamotajú hlavu dedičanov. V príbehu nechýba láska, žiarlivosť, závisť, intrigy a taktiež aj vtipné okamihy, v ktorých sa niektorí určite nájdu.



Fair Play (dráma, 100 min., SR, ČR, Nemecko)

Hrajú: Judit Bárdos, Aňa Geislerová, Roman Luknár

Obsah: Dej sa odohráva v osemdesiatych rokoch v Československu. Mladá šprintérka Anna sa stáva členkou Strediska vrcholového športu. Jej matka a tréner dúfajú, že splní kvalifikačný limit a postúpi na olympijské hry. Vybočením zo sveta tvrdého drilu je pre

Annu len ľubostný vzťah s Tomášom. Anne začnú byť bez jej vedomia podávané anabolické steroidy. Jej výkonnosť stúpa, objavujú sa však i zdravotné problémy. Anna sa o prípravkoch dozvie, a hoci je v hre jej účasť na olympiáde, rozhodne sa trénovať bez nich. Jej matka však dúfa, že Anna účasť na hrách využije a emigruje. Rozhodne sa jej tak anaboliká podsúvať tajne ako neškodné vitamíny.

Zo sveta kníh



Moje jedlo 2

Martina „Pycá“ Rauscha určite každý pozná. A dva roky po úspešnom debute Moje jedlo pripravil druhú zbierku vegetariánskych receptov.

Naďalej neopúšťa pestrý jedálničiek s ľahkými

a zdravými receptami, tentokrát však ponúka ešte tvorivejšiu kuchyňu, plnú čerstvej zeleniny, ovocia, korenín a jeho najnovších kulinárskych kreácií aj nečakaných kombinácií. Ak obľubujete vegetariánske jedlá, neváhajte.



Čo to bude?

Novinka od Táne Keleovej-Vasilkovej. Túto otázku kladie Jana svojim zákazníčkam deň čo deň. Pracuje v kaderníctve, jej dcéra Zorka v kozmetickom salóne. Žijú vo svete bez mužov, ich dni sú naplnené hrejivosťou, vzá-

jomnou láskou a priateľstvom, snami, ktoré nie vždy vyslovujú nahlas. Po smrti Janinej sestry Márie si Jana k sebe nastahuje švagra a malú Sáru, svoju milovanú neter. Život mamy a dcéry sa od základu mení... a ani jedna netuší, že to je len začiatok.



Hviezda jasná

Niečo nové od Maxima E. Matkina. Existujú ponaučenia, ktoré sú absolútne pravdivé, a predsa sa nimi nikto neriadi. Existujú ľudia, ktorí priťahujú iných ako rozsvietený maják lode na rozbúrenom mori, a predsa sa cítia osamelí a nepochopení. Stela má dvadsať a

je čašníčka. Nie je celkom obyčajná čašníčka, má jednu zvláštnu schopnosť a okrem toho väčšie množstvo rodičov, dvoch dobrých kamarátov, zmätky vo vzťahoch s mužmi, dostatok instantných rád do života, snahu konať dobro a vrodenu impulzivnosť.

Každý deň sú ľudia v neustálom zhone, pracujú, trápia sa, riešia svoje problémy a na úsmev im nezostáva čas. V roku 1999 to bolo asi rovnaké, a zrejme preto sa Harvey Richard Ball rozhodol vytvoriť Svetový deň úsmevu. Dúfal, že aspoň v tento deň sa ľudia zastavia, nájdú v sebe štipku dobrej nálady a konečne sa schuti pobavia. Presne tak by sme mali prežiť minimálne tento jeden deň - 3. október. Priznajte sa, zvládli ste to tento rok? Ak náhodou nie, verím, že úsmevy ste šírili aspoň prostredníctvom internetu. Ako je to možné? Aj to má na svedomí Harvey Richard Ball.



Posol dobrej nálady

Stretávam sa s tým každučký deň. Ja osobne nepošlem ani jedinú správu alebo email bez toho milého emotikonu alebo, inak povedané, smajlíka. A sme pri tom. Štylizovaný obrázok usmievavej tváre použil spomínaný Harvey Ball prvýkrát ako súčasť kampane pre poisťovaciú spoločnosť. Chcel podporiť morálku zamestnancov. Mňa by teda usmievať žltá tvárička skutočne nielen

podporila, ale aj potešila! ☺ Poďme ale späť k tomu internetu. Som si istá, že každý z vás smajlíkov používa, či už prostredníctvom emailu, facebooku, na twitteri, na ICQ, Skype, alebo v smskách. Viete si predstaviť, ako by sme v správe alebo na chate vyjadrili bez obvyčajnej dvojbodky a tlačeneho D-čka smiech, ako by sme svoje city vyjadrili bez srdiečka či prekvapenie bez dvojbodky a

o-čka? Je to tak, že v dnešnej dobe sa nenájde veľa ľudí, ktorí by bez týchto symbolov dokázali komunikovať. Týchto symbolov, je však oveľa viac, ako si vieme predstaviť a skutočne pri niektorých by mal určite ne jeden z nás problém zistiť, čo vlastne majú znázorňovať. Veď sa presvedčte sami!

Karolína Blašková, I. ZA

:-	autor je upír	3 :-)	ruža	6:-)	autor sa škrabe po hlave
8 :-)	autor je čarodejník	@>-----	ruža bez trňov	###:-)	autorka má vysoký drdol
+:-)	autor zastáva náboženský post	@>-----	tulipán	{:-)}	autor má nový účes
!#!^*&:-)	autor je schizofrenik	I>-----	iný druh kvetu	:-Q	autor fajčí cigaretu
3 :-)	autor je Bart Simpson	:~)	autor má chrípku	c:-)	autor je pop



Za pauzou do Viedne

Aj takýto pohľad sa nám naskytl vo Viedni, kde sme začiatkom decembra pauzovali. Vychutnali si jej predvianočnú atmosféru, navštívili čokoládovňu a farmaceutické múzeum.

Marika Nosálová

Ako dobre, že som prišla
na DOD. Je lepšie raz
vidieť, ako stokrát
počuť...



KUPÓN

meno:

trieda:

dátum:

podpis triedneho učiteľa:

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