

# Cellula



**Úcta, hrdosť, odbornosť**

**Ich výnimočný deň**

## V koži morskej panny

**Skutočná motivácia vychádza zvnútra**

**Keď zlyhá pud sebazáchovy**



37



Naši štvrtáci sú už ostužkovaní. Aj vďaka fotografiám, ktoré pre vás vybrali, získate predstavu, ako bolo na tej ich stužkovej. My prezradíme, že sa máte na čo tešiť.



9

Vďaka tejto partii mladých ľudí školu zaplavili vitamíny.



12

Ako potrápili prvákov tohtoročné imatrikulácie? Prezradí s. 12.



13

Prečo si vybrať štúdium na našej škole? Lebo sme najlepší, ako prezrádza aj tričko p. prof. Eriky Šedovej z odboru ZL.



14

Samo zo 4. ZL rád strieľa, z čoho a ako sa mu darí, sa dozviete na s. 14.

32



Tibor zo 4. ZA sa dotkol Bangladéša. Ste zvedaví, ako naňho zapôsobil? Nalistujte si s. 32 a čítajte. Nám sa jeho rozprávanie páčilo...

28



Krabica plná mobilov na šesť vyučovacích hodín našla útočisko v Kabinete jazykov I. Prečo a čo na to ich majitelia? Viac na s. 28.

30



Adventný čas sa spája aj s vianočnými trhmi, okrem viedenských sme navštívili aj tie naše slovenské. Ako bolo? Dozviete sa na s.30.

## EDITORIÁL

PAPARAZZI

## INFO

5 NA TELO

6 NIE JE SESTRA AKO SESTRA

## KALENDÁRIUM

7 SME ŠKOLOU S PRIDANOU HODNOTOU

NA NÁVŠTEVE V GALVEXE

BIELA PASTELKA

DOD V DUCHU CYKLISTIKY

UŽ SÚ NAŠI!

8 WORK AND TRAVEL USA

POMÁHAME DEŤOM

BYŤ ON-LINE NÁS BAVÍ

V ZNAMENÍ PURPUROVEJ

OTESTOVALI SI JAZYKOVÉ ZRUČNOSTI

9 VŠADE SAMÉ PÁSKY

LAB SÚŤAŽE

ČO NÁM DAL MIKULÁŠ?

VO VOLEJBALE TRETIE

## ŽIVOT NÁŠ ŠTUDENTSKÝ

10 CEZHRANIČNÚ SPOLUPRÁCU ODŠARTOVAL VÝMENNÝ POBYT

11 ÚCTA, HRDOSŤ, ODBORNOSŤ

13 OPEN DAY SA VYDARIL

V ODBORE FL SA SCHYLUJE KU KRSTU

## ROZHOVOR

14 MÁME MAJSTRA SVETA V LUKOSTREĽBE

16 SKUTOČNÁ MOTIVÁCIA VYCHÁDZA ZVNÚTRA

## TÉMA

18 KEĎ ZLYHÁ PUD SEBAZÁCHOVY

## ZAÚJALO NÁS

20 KÝM ŽIJEŠ, UČ SA!

21 V KOŽI MORSKEJ PANNY

22 FLORBAL MI STOJÍ ZA TO

23 BEHOM CEZ PREKÁŽKY AŽ K PRIMÁTOROVI

24 PODUJALI SME SA NA EXPERIMENT

25 ENERGEŤÁK ALEBO BIČ?

ZELENÝ PREHLIADAČ ALEBO ŽIJEM ECO

## PRAXUJEME

26 V LABÁKU TVORÍME NOVÝ ŽIVOT

MASTIČKÁRI Z III. FL

27 S RADÚZOM V KRESLE

NAJ FOTO V MOBILE

## ŽIVOT NÁŠ ŠTUDENTSKÝ

28 DEŇ NEZÁVISLOSTI

OD PONDELKA ZAČNEM CVIČIŤ!

## RADA NAD ZLATO

29 AKO SPRÁVNE NA ZUBY?

OTUŽUJTE, JE TO ZDRAVIU PROSPEŠNÉ!

## ŽIVOT OKOLO NÁS

30 INÝ KRAJ, INÝ MRAV. PLATÍ TO AJ PRI VIANOČNÝCH TRHOCH!

31 SPOJILI PRÍJEMNÉ S UŽITOČNÝM

32 DOTYK S BANGLADÉŠOM

34 LAKOMEC V PODANÍ SUŠ V TN

## VOX POPULI

35 SMETI NEPOMÁHAJÚ!

## ŠPORTUJEME

35 FOTOÚTRŽKY Z HODÍN TELESNEJ A Z FLORBALU

## ŠTUDENTSKÁ MOZAIKA

36 MOJE INTERNÁTNE KRÁLOVSTVO

HARD DISK

## TÁ NAŠA STUŽKOVÁ

37 - 41 ZO ZÁKULISIA STUŽKOVÝCH SLÁVNOSTÍ NAŠICH MATURANTOV

## PAUZA

42 FILMOTÉKA

ZO SVETA KNÍH

43 TAM, KDE TO V TN MÁME RADI

ČO HODINA DALA



## Redakčná rada

Šéfredaktorka:  
Kamila Súkeníková, II. FL

Redaktori:  
Soňa Cholevová, III. FL  
Marián Seidl, III. FL  
Simona Solomanová, II. FL  
Simona Halásová, II. FL  
Petra Jaďuďová, IV. MAS  
Stanislava Zemanovičová, IV. ZUA  
Kristína Vyletelková, II. ZUA

Foto:  
žiaci školy  
archív školy - Zuzana Petrechová  
Magdaléna Béžová, I. FL

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

Jazyková korektúra:  
Mgr. Jana Meľošová

Ilustrácie:  
Tomáš Daniel, IV. MAS

Tlačiareň:  
Roman Dužík - BS Slovakia Trenčín

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

Kto by povedal, že naša angličtinárka Zuzana De Riggová bola vo svojich stredoškolských časoch ZUBATOU? Reč nie je o zuboch, ale o postave, ktorú stvárnila v hre o Jánošíkovi s názvom Laľa ho! Pre túto postavu ju objavil režisér ochotníckeho divadla Ochotníček z Považskej Bystrice, kde pôsobila 4 roky. S touto hrou precestovala skoro celé Slovensko a v celoslovenskej súťaži ochotníckych súborov vyhrali 1. miesto, čo im zabezpečilo postup na prehliadku Scénické žatvy v Martine. Keď však začala študovať na vysokej škole, s divadlom skončila, ale verí, že sa raz k nemu vráti a bude patriť do veľkej divadelnej rodiny.



### Ahojte!

Ak sa vaše dielo zmení na skutočnosť, je to jedinečný pocit uspokojenia. A my ho v našej redakčnej rade pociťujeme, lebo práve držíte v rukách nové dvojčíslo našej - vašej Celluly. Ste zvedaví, čo sme si tentokrát pre vás pripravili? Prijmite teda našu ponuku a začítajte sa do úžasných 44 strán plných originálnych článkov a fotografií. Nechajte sa namotivovať radami a odporúčaniami našej novej školskej psychologičky Magdy Krasulovej na

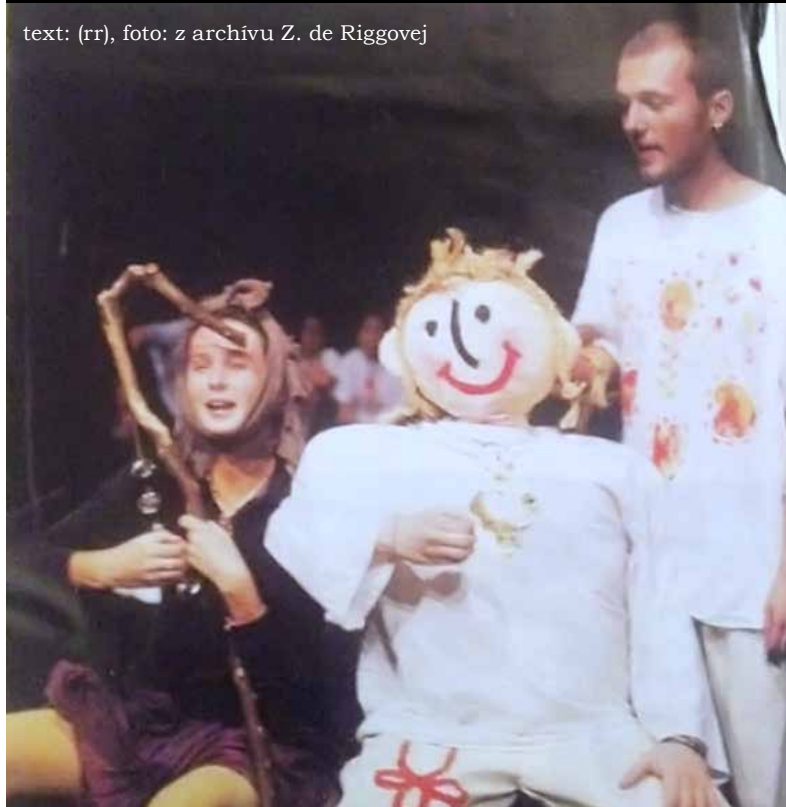
cesty pri dosahovaní vašich vysnívaných cieľov. Aj vy máte niekedy pocit, že vám všetko prerastá cez hlavu, že už nevládnete a celý svet je proti vám? Opäť je tu niečo pre vás. Odpovieme na otázku, prečo niekedy zlyhá pud sebazáchovy a čo v danej situácii robíť. Dozviete sa o zaujímavých akciách. Ocítate sa na imatrikulácii prvákov aj na stužkových slávnostiach našich štvrtákov. Spoznáte skvelých, jedinečných a zaujímavých študentov našej školy. Predstavíme vám ich prostredníctvom ich cestovateľských zážitkov, nevšedných záľub. Vedeli ste, že máme v škole aj majstra sveta v lukostreľbe? Aj vy patríte k tým, ktorým sa nepáči zákaz tetovania, piercingu, „nepriemeraného skrásľovania“ tela a tváre? Dozviete sa, ako dopadol nevšedný experiment našich študentiek. Na chvíľu sa pomotáme po vianočných trhoch. Veríme, že si v Cellule každý nájde tých svojich pár riadkov. Želám vám pútavé a ničím nerušené čítanie.

Vaša Kamila

## PAPARAZZI

### Zuzka bola kedysi Zubatá

text: (rr), foto: z archívu Z. de Riggovej



# Na telo

*Zašli sme do riaditeľne a spýtali sa pani riaditeľky Evy Červeňanovej na to, čo vás trápi, zaujíma.*

**Ďalšia novinka z dielne ministerstva zdravotníctva. Slovenský parlament 16. mája 2018 zmenil povolanie zdravotnícky asistent na praktickú sestru, a tak od budúceho školského roka odbor zdravotnícky asistent nahradí praktická sestra. Čo táto zmena znamená pre školu z pohľadu riaditeľky školy?**

Áno, od septembra 2019 aj na našej škole budeme mať nový študijný odbor s názvom praktická sestra. Ministerstvo zdravotníctva Slovenskej republiky vydalo Štátny vzdelávací program pod číslom S 10461-2018- OZdV -1 zo dňa 21.08.2018 s účinnosťou od 1. septembra 2018 začínajúc 1. ročníkom. A čo to znamená pre našu školu? Mnohí naši vyučujúci pod metodickým a odborným vedením pani zástupkyň Mgr. M. Hermanovej, Ing. N. Faitovej a vedúcej odboru zdravotnícky asistent a sanitár PhDr. Ž. Gallovej už od septembra 2018 vypracovávajú

Školský vzdelávací program, ktorý bude záväzným dokumentom pre daný študijný odbor. Museli sme požiadať Komoru MTP o písomný súhlas ako súčasť žiadosti, ktorú sme prostredníctvom nášho zriaďovateľa TSK poslali na MZ SR, o povolenie realizovať vzdelávanie v študijnom odbore praktická sestra na našej škole. Je to dosť náročný proces nielen na čas, ale hlavne na odbornú prípravu. Chcela by som ešte upokojiť našich žiakov v študijnom odbore zdravotnícky asistent, že sa nemusia obávať o svoje zaradenie a uplatnenie v praxi. MZ SR uvádza: „Na výkon odborných pracovných činností v povolani praktická sestra sa vyžaduje získanie úplného stredného odborného vzdelania v študijnom odbore zdravotnícky asistent.“ [<http://www.health.gov.sk/?-prakticka-sestra>]

**A teraz otázka od spolužiakov z odboru zdravotnícky**

**laborant, ktorí sa na odborné vyučovanie v laboratóriách musia prezliekať do pracovného „úboru“ – biele nohavice, biele tričko a plášť. To, že sa musia z bezpečnostných dôvodov prezliekať, chápú. Problémom je, že sa nemajú kde prezliekať ako napríklad ich spolužiaci z odboru masér. Plánuje sa v priestoroch školy zriadiť miestnosť na prezliekanie aj pre ZL-ákov?**

Príprava na zdravotnícke povolanie spočíva nielen v získavaní a osvojovaní si vedomostí, zručností a postojov, ale aj celkovému formovaniu osobnosti zdravotníckeho pracovníka. Preto slovko „musia“ by som rada uviedla na správnu mieru. Som vďačná všetkým vyučujúcim, ktorí okrem vzdelávania aj vychovávajú a vedú našich žiakov k správne mu pochopeniu používania ochrannobezpečnostného odevu a obuvi, a tak k tvorbe imidžu

zdravotníka.

Zatiaľ som takúto požiadavku od nikoho nedostala. Až teraz. Pokúsime sa čo v najkratšom čase nájsť miestnosť, v ktorej by sme zriadili tzv. „prezliekareň“ aj pre žiakov odboru ZL.

**Obdobie fašiangov je nerozlučne späté so zábavou, spoločenskými plesmi. Uvažuje sa nad organizáciou Plesu zdravotníckych?**

Je to zaujímavý návrh. Viem, že niektoré stredné školy realizujú takéto plesy pre svojich zamestnancov, rodičov a priateľov školy. Sú školy, ktoré dokonca realizujú Študentský ples pre všetkých žiakov, rodičov a zamestnancov spoločne. Budem rada, ak pridú zaujímavé podnety od žiakov prostredníctvom našej ŽŠR alebo zamestnancov. Som otvorená novým výzvam.

text a foto: Simona Solomanová, II. FL



# Nie je sestra ako sestra

## ČÍM SA LÍŠI ASISTENT OD PRAKTICKEJ SESTRY?

Odbor **zdravotnícky asistent (ZA)** sa vyučuje na strednej zdravotníckej škole ako maturitný študijný odbor. Absolvent odboru po-

skytuje základnú ošetrovateľskú a asistentskú starostlivosť, napr. hygienickú starostlivosť, meranie fyziologických funkcií, podáva pacientom a klientom jedlo, zabezpečuje starostlivosť o

pomôcky – dezinfekciu, prípravu na sterilizáciu, polohuje pacienta, odoberá kapilárnu a venóznú krv, moč, stery a výtery, pripravuje infúziu liečbu, ošetruje aseptické rany, aplikuje teplo, chlad, aplikuje injekcie pod kožu a do svalu, pracuje s administratívou, zdravotníckou dokumentáciou. Uplatnenie nájde v zdravotníckych a sociálnych zariadeniach, kde sa poskytuje ošetrovateľská starostlivosť. Je nutné dodať, že odbor ZA bol aktivovaný v roku 2001/2002 ako nástupnícky odbor po všeobecnej sestre. Od jeho začiatkov s veľmi obmedzenými kompetenciami sa postupne vypracoval na súčasnú podobu. Najvýraznejšia zmena nastala od marca 2017 a nadobudnutím platnosti vyhlášky č. 28/2017 Ministerstva zdravotníctva SR. <https://www.slov-lex.sk/pravne-predpisy/SK/ZZ/2017/28/>

Nový odbor **praktická sestra (PS)** sa bude od septembra 2019 vyučovať na strednej zdravotníckej škole ako maturitný študijný odbor. Absolvent odboru bude pracovať v zdravotníckych – lôžkových zariadeniach, v ambulancii praktického lekára a sociálnych zariadeniach. Všetky súčasne aj doplnené kompetencie ZA bude mať v náplni práce aj praktická sestra. Legislatíva ešte upraví a schválí kompetencie PS.

**A ČO ĎALŠIE SESTRY?**  
**Diplomovaná všeobecná sestra (DVS)** získa vyššie odborné vzdelanie na strednej zdravotníckej škole, v trojročnom pomaturitnom štúdiu zameranom na odborné vzdelávanie. Zvláda vysokoodborné ošetrovateľ-

ské činnosti v rámci primárnej, sekundárnej a následne zdravotnej starostlivosti, monitoruje ošetrovateľské problémy chorých a zabezpečuje komplexný ošetrovateľský proces, tvorivo pracuje v tíme a riadi ošetrovateľský tím, pracuje vo výskume a v oblasti výchovy k zdraviu. Štúdium je ukončené absolventskou skúškou, ktorá pozostáva z obhajoby absolventskej písomnej práce a z komplexnej teoreticko-praktickej skúšky z odboru. Kompetencie má ako sestra – Bc.

**Sestra – bakalár (I. stupeň)** poskytuje samostatne ošetrovateľskú starostlivosť metódou ošetrovateľského procesu, realizuje edukáciu, výskum. Štúdium je ukončené štátnou skúškou, ktorá pozostáva z obhajoby bakalárskej písomnej práce a z komplexnej teoreticko-praktickej skúšky z odboru. Absolventovi sa priznáva titul bakalár – Bc. Študuje sa na vysokej škole, prípadne univerzite.

**Sestra – magister (II. stupeň)** poskytuje samostatne ošetrovateľskú starostlivosť, realizuje vedeckovýskumnú činnosť, etické princípy s dôrazom na kvalitu. Štúdium je ukončené štátnou skúškou, ktorá pozostáva z obhajoby diplomovej písomnej práce a z komplexnej teoreticko-praktickej skúšky z odboru. Absolventovi sa priznáva titul magister – Mgr. Študuje sa na vysokej škole, prípadne univerzite.

V spolupráci s PhDr. Žanetou Gallovou spracovala Simona Solomanová, II. FL

foto: archív školy



*Zdravotnícky asistent na začiatku svojej existencie zabezpečoval základnú ošetrovateľskú starostlivosť. Postupne, ako sa mu navyšovali kompetencie, sa veľmi priblížil práci sestry. Preto sa aj odbor transformuje na praktickú sestru.*

*Táto zmena dáva našim absolventom širšie možnosti uplatnenia v praxi, vyššie finančné ohodnotenie a samostatný výkon pracovného zaradenia. Absolventi sa stanú plnohodnotnými členmi zdravotníckeho a ošetrovateľského tímu. Aj preto od septembra 2019 študijný odbor zdravotnícky asistent nahradí odbor praktická sestra. Čo bude náplňou jej práce, čím sa bude líšiť od asistenta? A s akou sestrou sa môžeme stretnúť v zdravotníctve? Zisťovali sme za vás u vedúcej odboru PhDr. Žanety Gallovej.*

## Sme školou s pridanou hodnotou

Informáciu o pridanej hodnote vo vzdelávaní slovenského jazyka a literatúry zasiela stredným školám Národný ústav certifikovaných meraní (NÚCEM). Podľa najnovších výsledkov sa môžeme pýšiť titulom škola s pridanou hodnotou vo

vzdelávaní SJL. To znamená, že naši žiaci počas stredoškolského štúdia v predmete slovenský jazyk a literatúra zaznamenali nadpriemerný pokrok. Takýchto stredných škôl je na Slovensku 20 a my sme jednou z nich.



## Na návšteve v Galvexe

Na návštevu do farmaceutickej spoločnosti Galvex so sídlom v Banskej Bystrici sa 21. septembra vybrali žiaci 4. ročníka odboru farmaceutický laborant. Počas nej sa oboznámili s priestorovým,

prístrojovým vybavením a personálnym obsadením firmy. Najviac však ocenili možnosť nahliadnúť priamo do výrobné liečiv, ktoré firma distribuuje.



## Biela pastelka

Aj tento rok sa naša škola zapojila do verejnej zbierky, ktorú organizuje Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska po celom území Slovenskej republiky už sedemnásť rok. Hlavným dňom zbierky bol piatok 21. september 2018. Dobro-

voľníci z radov našich žiakov sa výborne zhostili úlohy a s pokladničkou v ruke obdarovali sponkou v tvare pastelky každého, kto prispel na pomoc ľuďom so zrakovým postihnutím.



## DOD v duchu cyklistiky

Radosť z otvorenia nových cyklotrás v kraji, šou Majstra Slovenska v cyklotriale či súťaž o horský bicykel. Taký bol 5. ročník DOD TSK, ktorý sa uskutočnil 1. októbra 2018. Naši žiaci ako zástupcovia jednej zo stredných odborných škôl v zriaďovateľskej pôsobnosti TSK prezentovali jednotlivé študijné odbory a šírili osvetu v oblasti zdravia. Zubní

asistenti sa zamerali na oblasť dentálneho zdravia, zdravotnícki laboranti zisťovali hladinu cukru a cholesterolu v krvi či orientačne stanovili krvnú skupinu, maséri poskytli masáž šije a zdravotnícki asistenti zasvätili prítomných do základov poskytovania prvej pomoci.



## Už sú naši!

Dňa 08. 11. 2018 sa na škole konala imatrikulácia. Zúčastnili sa jej žiaci prvých ročníkov všetkých študijných odborov. Popoludnie sa nieslo v duchu zábavy – žiaci prvých ročníkov si pripravili program a po ňom prišli na rad úlohy, ktorými druháci preverili zručnosti svojich mladších spolužiakov. Po imatrikulácii žiakov nasledovala diskotéka a k výbornej zábave prispel aj náš DJ Samuel Stolár z III. ZA.





## Work and Travel USA

Absolventka našej školy odboru FL Radka Jánošíková dňa 09. 11. 2018 prezradila svoje skúsenosti s programom Work and Travel USA triedam III. FL a III. ZUA. Radka ich formou prezentácie informovala o náležitostiach súvisiacich s vybavením potrebných formalít, ako

je registrácia, výber agentúry, vybavenie víz, osobný pohovor na ambasáde, výber pracovnej pozície, ceny poplatkov. Výhodou programu je zdokonalenie cudzieho jazyka v autentickom prostredí, možnosť zažiť leto plné zážitkov a skúseností.



## Pomáhame deťom

Dňa 09. 11. 2018 sa na našej škole uskutočnila verejná zbierka Hodina deťom. Jej cieľom je pomáhať deťom, mladým ľuďom a ich rodinám prekonávať náročné životné situácie a podporovať aktivity, ktoré robia svet detí krajším.

Naše žiačky Kristína Syrná, Tatiana Nevidalová, Laura Škrteľová a Natália Riedlová z II. ZA pomohli aktívnou účasťou a vyzbierali krásnu sumu 104,32 eur.



## Byť on-line nás baví

V dňoch 13. a 15. novembra 2018 sa uskutočnila informatická súťaž iBOBOR. Zúčastnilo sa jej 39 žiakov a súťažilo sa už tradične v dvoch kategóriách. V kategórii junior sa zapojilo 35 žiakov a v kategórii senior súťažili 4 žiaci. Úspešných riešiteľov bolo 18. Na foto úspešní riešitelia s p. prof. A. Drhovou (vľavo) a riaditeľkou školy E. Červeňanovou.



## V znamení purpurovej

Naša zdravotka v spolupráci s Klinikou pediatrie a neonatológie a Gynekologicko-pôrodnickou klinikou FN Trenčín už po siedmykrát zorganizovala Týždeň výchovy k manželstvu a rodičovstvu, v rámci ktorého sme si 19. 11. 2018 pripomenuli Svetový deň predčasne narodených detí. Akcie sa okrem vedenia školy zúčastnili aj generálny riaditeľ

Fakultnej nemocnice Trenčín Ing. Marián Juruša, prednosta pediatricko-neonatologickej kliniky MUDr. Pavol Šimurka, lekári a sestry z uvedených klinik, naši pedagógovia a žiaci a samozrejme mamičky s predčasne narodenými deťmi. Akciu zabezpečovali žiaci III. ZA.



## Otestovali si jazykové zručnosti

Reč je o žiakoch, ktorí sa v novembri zapojili do školského kola olympiád z jazykov. Na Olympiáde z nemeckého jazyka súťažilo 12 žiakov. 1. miesto získal Roman Oravec z 3. ZA, 2. miesto Denisa Sventeková z III. ZL. Obaja postupujú do obvodného kola. Do Olympiády zo slovenského jazyka a literatúry sa zapojilo 18 žiakov. Prvé miesto a postup do krajského kola v kategórii A

získala Beáta Bernoláková zo IV. ZUA, v kategórii B sa na 1. mieste umiestnila Simona Halásová z II. FL. V anglickom jazyku nás v obvodnom kole bude reprezentovať Dominik Spaček z III. ZA.





## Všade samé pásky

V dňoch 22. 11. a 23. 11. 2018 sa na našej škole konal kurz tejpovania pre žiakov IV. MAS. Školenie organizovala škola tejpovania z Veľkého Meziříčí. Kurzu sa zúčastnilo 14 žiakov. Lektori kurzu Tomáš a Katka pracujú ako fyzioterapeuti v Čechách a zároveň školia záujemcov v tejpovaní.



## Školu zaplavili vitamíny

Pri príležitosti Dňa zdravej výživy „vypukla“ 23. 11. 2018 na našej škole Jesenná vitamínóza. Žiaci II. FL triedy spolu s triednou učiteľkou Marcelou Matusovou pripravili pre ostatných zdravú desiatu. Nachystali zeleninové a

ovocné misy. Počas veľkej prestávky rozdávali zdravé dobroty všetkým, ktorí sa v škole nachádzali, vyučujúcim alebo spolužiakom z iných tried. Za vznikom tejto akcie stojí p. prof. Bianka Rolníková.



## LAB SÚŤAŽE

28. 11. 2018 sa na SZŠ v Banskej Bystrici uskutočnil už XI. ročník súťažnej prehliadky prác študentov odboru zdravotnícky a farmaceutický laborant pod názvom LAB academia 2018. Našu školu reprezentovala Bronislava Kmeťková (IV. ZL) s témou „Kolorektálny karcinóm“ a obsadila 4. miesto. V Ústí nad Labem na súťaži Studentlab, ktorá sa uskutočnila 14. 11. 2018, sa so svojou prácou „Gynekologická cytológia cervix uteri“ predstavila Klaudia Hatoková zo IV. ZL.



Na foto zľava: RNDr. J. Gugová, Mgr. E. Šedová, B. Kmeťková, riaditeľka školy PhDr. E. Červeňanová, PhD., K. Hatoková, Mgr. J. Hrnčárová.

## Čo nám dal Mikuláš?

Na sv. Mikuláša neučí sa, neskúša sa. Každá známka odpúšťa sa, lebo chodí Mikuláš. A kto neverí, 6. 12. uveril. Na našu zdravotku zavítal Mikuláš. Každého dobrého žiaka odmenil sladkosťou. Na svoje si prišli i jeho pomocníci – anjeli i čerti.



## Vo volejbale tretie

11. decembra 2018 sa družstvo dievčat v zložení: Kamila Súkeníková, Simona Kobulnická, Veronika Novosádová (2. FL), Mária Rychtárečová, Terézia Kuseňová (3. ZUA), Kornélia Harthause-

rová (2. MAS), Dominika Kyselicová (3. MAS), Denisa Sventeková a Silvia Jurštáková (3. ZL) umiestnilo na volejbalovom turnaji OK SŠ na 3. mieste.



pripravila (rr), foto: archív školy





INTERREG V-A  
SLOVENSKÁ REPUBLIKA  
ČESKÁ REPUBLIKA



EURÓPSKA ÚNIA  
EURÓPSKY FOND  
REGIONÁLNEHO ROZVOJA  
SPOLOČNE BEZ HRANÍC

## Cezhraničnú spoluprácu odštartoval výmenný pobyt



*Naša škola (Stredná zdravotnícka škola C. Šimurkovej v Trenčíne) sa v školskom roku 2018/2019 v rámci programu Interreg V – A SK - CZ zapojila do projektu cezhraničnej spolupráce. Ide o projekt s názvom Úcta, hrdosť, odbornosť a jeho hlavným cieľom je vytvorenie cezhraničného systému inováčného vzdelávania na trenčianskej zdravotníckej škole a partnerskej škole Střední zdravotnické škole Vsetín, ktorá je súčasťou združenej školy Masarykovo gymnázium, Střední zdravotnícka škola a Vyšší odborná škola zdravotnícka vo Vsetíne.*

Súčasťou projektových aktivít bude vzájomná cezhraničná výmena a odovzdávanie si odborných poznatkov žiakov 3. ročníka študijného odboru zdravotnícky asistent, ale aj ich učiteľov (a to prostredníctvom spoločného e-learningového portálu, výmenných kultúrnych aj odborných pobytov a na záver odbornej konferencie). A práve 10. septembra 2018 projekt cezhraničnej spolupráce odštartoval jednu zo svojich aktivít, päťdňový športovo-kultúrno-poznávaci výmenný pobyt žiakov zo vsetínskej zdravotníckej školy u nás v Trenčíne. Počas neho naši projektoví

partneri spoznávali kultúru a históriu Trenčianskeho regiónu. Žiaci obidvoch partnerských škôl si navzájom predstavili svoju školu a študijný odbor, absolvovali odbornú exkurziu v Centre sociálnych služieb DEMY v Trenčíne.

Ideou projektu je prezentovať ÚCTU k ľuďom, ktorí budú ich pacientmi, HRDOŠŤ na svoje budúce povolanie, ktoré je vlastne poslaním, a ODBORNOSŤ, ktorú na škole získajú a neskôr využijú vo svojom profesijnom živote. Veríme, že sa nám to spoločne podarí.

(rr), foto: archív školy



A TAKTO SA TO ZAČALO...



# ÚCTA, HRDOŠŤ, ODBORNOSŤ

*Tento rok bol KOŽAZ iný ako po minulé roky. Program Úcta, hrdosť, odbornosť spojil nás a žiakov našej partnerskej školy vo Všetíne v areáli Twistovo neďaleko Trenčianskych Teplíc. Rozdelenie do zmiešaných skupín pomohlo k tomu, aby sme sa viac spoznali. Netrvalo dlho a boli sme ako starí známi.*



Niet nad spoluprácu Slovákov a Čechov.



Prvú pomoc musíme ovládať aj mimo školy.



*Porovnávali sme si schopnosti nielen zdravotnícke, ale aj strelecké. Či sme už po tých streleckých schopnostiach potrebovali zdravotné, sa už ale nedozvieme...*



*Aj napriek snahe učiteľov, aby sme športovali, u nás jednoznačne vyhrávali tulivaky.*



*S bratmi Čechmi sme si sadli nielen rečovo, ale aj pri ohnisku.*



*Absolvovanie omladzovacej kúry však v programe nebolo.*



# Ich výnimočný deň



8. november 2018 bol výnimočným dňom pre našich prvákov. Tí museli zvládnuť prvú veľkú výzvu. Pripraviť za triedu program. Všetci priznávajú, že to bola tá najobávanejšia časť imatrikulácií. Nikto z nich sa nechcel „strápnit“. A ani sa nesprápnil. Všetky vystúpenia boli naozaj vydarené. Dokonca aj študentská hymna, ktorú nacvičovali na hodine latinčiny, zožala úspech. Zvládli úlohy starších spolužiakov z odboru a ani sa nenazdali, v rukách držali naši prváci imatrikulačný list a zabávali sa na párty. Ako to celé prežívali? Čítajte...



**MICHAL MICHALEC, I. FL**

Vytvoril som slová piesne, ktorú som zarepoval na začiatku nášho programu. Keďže som išiel na scénu úplne prvý, mal som obavy. Keď sa pridali problémy s technikou, najradšej by som ušiel. No situácii som čelil ako správny chlap a dal som to. Nechcel som sklamať spolužiakov. Napriek všetkému hodnotím imatrikuláciu pozitívne. Ako kolektív, ktorý je spolu necelé dva mesiace, sme museli riešiť prvú neľahkú úlohu - dohodnúť sa na programe. Keď spolužiačky zistili, že mám napísaný rap, išli po mne ako hladné šelmy...



**RICHARD VONKOMER, I. MAS**

Na imatrikulácie sme si so spolužiakmi pripravili scénu Bol raz jeden život. Pri jej príprave sme sa nasmiali, ja som bol baktéria. Bola to sranda. Pred akciou sme mali stres, či to nepokazíme, ale potom to bolo super. Spoznal som tam nových kamarátov (Michal Fano je borec) a som rád, že mám tých najspolužiakov. A ešte k programu. Myslím si, že ten náš bol najlepší. Úvod v podaní spolužiakov parkuristov bol presvedčivý. Mnohí si mysleli, že sa jeden z nich naozaj zranil. Ale keď som vyšiel ja, o zábavu bolo postarané.



**TEODOR KUDLEJ, I. ZL**

Pred imatrikuláciami sme stresovali, hlavne ja a Samo. Bolo jasné, že sa strápnime. Ja dobrá víla, Samo Popoluška. Program sme dali za štyri dni a z toho sme sa dva nevideli. Intenzívne sme nacvičovali vo štvrtok, v deň D. Dôležité je, že sme to stihli a bola to sranda. Pre nás 1. ZL to bola prvá spoločná výzva a sme pyšní na to, ako sme to zvládli. A aj naša triedna prof. (pozn. red. Mgr. Mária Heliková) bola super, zatancovala si v programe spolu s nami. Musíme uznať, že Karolínina korunka a Alicina palička dodali Teodorovi ten správny šmrnc.

Soňa Cholevová, III. FL  
foto: Zuzana Petrechová



# OPEN DAY SA VYDARIL



Iba raz ročne má široká verejnosť možnosť nazrieť do „našej kuchyne“. Spoznať priestory školy, nahliadnuť do odborných učební, vidieť našich žiakov a ich vyučujúcich v akcii. 28. novembra 2018 túto možnosť využilo spolu 924 návštevníkov. Boli to hlavne deviataci a ich rodičia. Prišli, aby sa utvrdili, či ich výber strednej školy je správny. Za priebeh DOD zodpovedá zástupkyňa školy Ing. Nora Faitová. Prezradila nám,

čo najviac návštevníkov zaujímalo. „Predovšetkým kritériá prijímacieho konania, priebeh talentovej skúšky (v odbore masér), nový študijný odbor praktická sestra, ktorý nahrádza zdravotníckeho asistenta. Rodičia chceli poradiť s výberom správneho študijného odboru pre svoje dieťa. Tieto informácie im poskytovali aj naši odborní vyučujúci, ktorí vedeli odpovedať na všetky ich zvedavé otázky. A ako som sa neskôr

dozvedela, bolo ich neúrekom. Myslím si, že aj tento rok sa Deň otvorených dverí vydaril a svoju úlohu splnil,“ konštatuje pani zástupkyňa. A o aký študijný odbor bol najväčší záujem? Štandardne zubný asistent, farmaceutický laborant, ale nezaostávali za nimi ani ostatné študijné odbory.

(kh), foto: Zuzana Petrechová



## V odbore FL sa schyluje ku krstu

Dozvedeli sme sa, že 21. marca 2019 sa bude v priestoroch našej školy krstiť kniha Farmaceutická botanika, ktorej autorom je náš prof. Miroslav Peciar. Ako nám sám prezradil, pracoval na nej 11 rokov. Chcel napísať knihu o liečivých rastlinách, ktorá by prijateľnou formou poskytovala odborné informácie z danej oblasti. A podarilo sa mu to. Onedlho ide kniha do tlače a po krste si ju budú môcť záujemcovia aj zakúpiť. Pre koho je kniha určená? Spýtali sme sa jej

autora. „Kniha posluží ako študijný materiál žiakom odboru farmaceutický laborant 1. ročník, ako doplnkový učebný text pre farmakognóziu a fytoterapiu v 2., 3. a 4. ročníku. Samozrejme, použiteľná je aj pre poslucháčov farmaceutických fakúlt vysokých škôl, ďalej všetkým, pre ktorých je svet a život rastlín fascinujúci a zaujíma ich napríklad aj ich využitie pri liečbe.“

text a foto: Soňa Cholevová, III. FL



# Máme majstra sveta v lukostrelbe

*Kto by povedal, že na zdravotke stretne majstra sveta v lukostrelbe. My takého máme. Je ním Samuel Chrastina zo 4. ZL. Zašli sme za ním a spýtali sa ho na záľubu, v ktorej je v kategórii Junior Dlhý luk najlepší.*





## Prečo práve lukostreľba?

Hoci bol môj otec reprezentatívny tréner zápasenia a do športovej haly ma doniesli už ako dvojtýždňového, nikdy ma žiaden šport nelákal. Až keď som objavil lukostreľbu, vedel som, že toto bude moja láska na celý život.

## Ako si sa dostal k lukostreľbe?

Cez letné prázdniny medzi 1. a 2. ročníkom na ZŠ sme boli na Beckovských hradných slávnostiach, kde bola ukážka lukostreľby. Jeden výstrel stál 5 Sk, keď som chytil luk do rúk, nechcel som ho vrátiť. Keď si otec všimol môj záujem, získal kontakt na skúseného lukostrelca – pána Sobotu, a doviedol ma k nemu.

## Lukostreľba má viacero odvetví. Čomu konkrétne sa venuješ ty?

Ja sa venujem hlavne 3D lukostreľbe. 3D lukostreľba je streľba v teréne (les, lúka...), z kopca, do kopca, cez rokliny, vodné plochy, na makety zvierat v životnej veľkosti, na neznámu vzdialenosť od 5 do 30 metrov.

## Ako vyzerá tvoj tréning?

Na začiatku mám rozcvičku, potom nasleduje zopár sérií, kde na terč vôbec nemierim.

Zdokonaľujem techniku výstrelu (dýchanie, prednátať, lopatkový zámok, dotiahnutie ku kotevnému bodu, výstrel, relaxácia), až potom strieľam na to, čo potrebujem trénovať... Pokiaľ sa chystám na 3D, strieľam na „slepé“ terče, kde nie je vidieť žiaden daný zásahový bod a treba si ho teda podvedome vytvoriť. Tu strieľam zvyčajne dva šípy. Keď sa pripravujem na terénku, trénujem známu zostavu na známe vzdialenosti na 4 šípy (od 9 do 73 metrov).

## Ak by som sa chcela venovať lukostreľbe, ako by som mala začať a koľko by ma to stálo?

Môžeš začať aj tak, že sa mi so svojou túžbou zdôveríš a ja ťa naučím to, čo viem sám. Alebo môžeš osloviť ktoréhokoľvek vedúceho z lukostreleckých klubov na Slovensku, je ich dosť. Vstupná investícia? Záleží na tom, z akého druhu luku by si chcela strieľať a na akej úrovni by si sa tomuto športu chcela venovať. Základná výbava sa dá zadohávať do 150 €.

## Kde všade sa dá lukostreľbe venovať?

Všade, kde dokážeš dodržať bezpečnostné pravidlá. Ja osobne trénujem na školskom ihrisku, v hale, záhrade, v sade, v lese a na lúkach.

## Aké najvyššie ocenenie si získal?

1. miesto na Majstrovstvách sveta v kategórii Junior Dlhý luk, ktoré sa konali začiatkom septembra v rakúskom Moosburgu pri Klagenfurt. Súťaž trvala dokopy tri dni, strieľali sme 28 terčov na jeden šíp. Následne sa to zrátalo a kto mal najviac bodov, vyhral. Kondične som bol na tom dobre, takže som výhru tak trochu očakával. Ale vždy sa môže niečo stať. Tretí deň som to skoro všetko pokazil, keď som bol na trati so súperom z Maďarska. Napokon som sa skoncentroval a vyšlo. Z výhry sa naozaj veľmi teším.

## Pri lukostreľbe je koncentrácia a psychická pohoda nesmierne dôležitá. Pracuješ na sebe aj v tejto oblasti? Ak áno, ako?

Robievam autogénny tréning, ktorý pozostáva z dychových cvičení a imaginácie. Základy som si osvojil na kurze Vikend

s Arnim (pozn. red. lukostrelca z Čiech, Majster sveta, 3-násobný Majster Európy). Ale práve toto je oblasť, v ktorej mám ešte veľké rezervy.

## Pomohli ti tieto cvičenia aj v živote?

Áno, aj vďaka nim ľahšie zvládam stresové situácie a viem sa rýchlejšie upokojiť.

## Vieš si predstaviť, že by si sa v budúcnosti venoval lukostreľbe na plný úväzok?

Predstaviť by som si to vedel, ale neužil by som sa, keďže naša odmena býva len 30 sekúnd slávy na stupienku víťazov.

## Takže po maturite, ktorá ťa onedlho čaká, plánuješ...

Chcem pokračovať v štúdiu na vysokej škole. Konkrétne odbor fyzioterapeut alebo záchranár.

## Takže ostávaš v zdravotníctve.

Áno, chcem pomáhať ľuďom, aj preto som išiel na zdravotnícku školu.

Ďakujem za rozhovor a želáme veľa šťastia pri zelenom stole a úspechov v ďalšom štúdiu, ale aj s lukom a tetivou v rukách.

Kamila Súkeníková, II. FL  
foto: archív S. Chrastina



## VIZITKA

Samuel Chrastina je žiakom 4. ročníka odboru zdravotnícky laborant. V júni ho čaká maturita. Narodený je v znamení Lev, je cieľavedomý, trochu tvrdohlavý. Z ročných období má rád leto. Nerád sa nudi, vyhýba sa stereotypu a nemusí hlúpych ľudí. V jedle je vyberavý, no pizzu nikdy neodmietne. Streľba z luku je preňho srdcovou záležitosťou. A keby ste ho chceli vidieť v akcii, musíte sa vybrať do Trenčianskych Stankoviec. Tam totiž trénuje vždy, keď je to možné.



# Skutočná motivácia vychádza zvnútra

*Keďže sme mladí, často vidíme svoju budúcnosť v samých superlatívoch. Úspešne vyštudovaní, s dobrými vyhliadkami na pracovnom trhu, vlastným bývaním, krásnou rodinou. Všetci by sme to takto chceli, ale niekedy to nejde tak ľahko a môže sa nám stať, že pri prekážkach alebo väčšej námahe stratíme motiváciu. Bez nej ale nedokážeme ďalej napredovať. Čo to vlastne je, ako sa správne namotivovať a ako si motiváciu udržať? Zisťovali sme od našej pani psychologičky PhDr. Magdy Krasulovej.*

## Čo to vlastne tá motivácia je a kde ju vziať?

Motivácia úzko súvisí s našim osobnostným založením. S tým, ako máme vyskladanú osobnosť – temperament. Akí sme vo vzťahu k sociálnym skupinám – či sme introverti, alebo extroverti. Motivácia je veľmi o nabudení sa a o schopnosti zabojsovať. Motivovaný človek nie je len nabudený, ale i vytrvalý. Motivačné činitele sú rôzne. Vonkajšie prichádzajú z okolia, ale nikdy nie sú najsilnejšie. Tie vnútorné sú o niečom úplne inom. Dôležité je sebaopoznanie, až potom môžeme s motiváciou

ďalej pracovať. Nikto vás nenamotivuje tak dobre ako vy sami.

## Ako najlepšie spoznám samého seba?

Dá sa pomôcť rôznymi psychodiagnostickými metódami, najmä pod vedením odborníka, ktorý sa správne pýta a pomôže vám odhaliť vaše vnútorné, často i ukryté zdroje. Svoje silné i slabšie stránky. Máme ich všetci. Človek sa musí zamýšľať sám nad sebou, premýšľať o sebe viac ako o druhých. Vnímať svoje myšlienky, pocity. Všimnúť si, ako reaguje nielen v bežných situáciách, ale najmä v situ-

áciách záťaže a stresu.

## Prečo je motivácia taká dôležitá v našom živote?

Motivácia súvisí s pocitom „chcenia“. Neustále niečo chceme, po niečom túžime, inak by sme neprežili. Aj keď je motivácia veľmi dôležitá, musí mať svoje hranice, nemôžeme ísť do všetkého nepremyslene. Treba aj premýšľať, zvážiť dôsledky a následky. Každý sme k niečomu motivovaní, neexistuje človek, ktorý motivovaný nie je. Mnoho psychológov hovorí, že sebamotivácia je vlastne jediný druh skutočnej motivácie. A je to tak. Ani jeden motivátor či osobný

tréner nemôže človeka priviesť k úspechu, ak človek sám nechce. Človek môže človeka povzbudiť, ukázať mu cestu, ale reálne kroky musíte urobiť sami za seba. Preto je také dôležité vedieť motivovať samých seba. Aj napriek tomuto poznaniu niektorí ľudia akoby stále túžili mať vedľa seba niekoho, kto im bude neustále vraviť, čo majú robiť, ako to majú robiť a kam majú smerovať. Toto však nie je cesta. Človek by mal prevziať zodpovednosť za svoj život. Až vtedy, keď vie, kam chce smerovať, dokáže sa aj motivovať. A preto je



veľmi potrebné sebazpoznávanie už od detstva. Všetko, čo robíme, by malo mať nejaký reálny motív alebo dôvod, malo by vychádzať z potrieb, ktoré hlboko v sebe cítíme.

### **Tak ako sa najlepšie motivovať?**

Nič sa nemá robiť násilu. Je to o kladení správnych otázok sebe samému. O hľadani seba a svojich zdrojov. Ale aj o sebaláske a seba prijatí. Musím prísť na to, čo vlastne ja chcem. Nie čo chce mama, otec alebo učiteľ. Keď už to viem, hľadám, ako sa to dá dosiahnuť, aké mám možnosti, svoje zdroje a zdroje okolia. Nie je to len, že nasadnem a idem. Je to o premyslených a naplánovaných krokoch. Veľmi dobrou pomôckou je vyskladanie si akčného plánu, teda príprava. Určím si prvý krok, viac netreba.

### **Aký je váš názor na motivačné citáty?**

Určite majú nejaký zmysel a aj istú energiu. Môžu nás pohľadiť, nakopnúť, niekedy sa nimi vieme i potešiť. Takže ako podpora sú určite vhodné, samozrejme len pre toho, kto im rozumie a vyhľadáva ich. Veci však za nás neposunú, ani nevyriešia.

**Dobre teda, predstavme si, že sa zamýšľam nad sebou podstatne viac ako nad ostatnými, dokonca viem, čo chcem, ale bojím sa, že rozhodnutie, ktoré urobím pod vplyvom (aj vnútornej) motivácie, bude napokon zlé alebo mám strach, že to nezvládnem. Vzdám sa obľúbeného koníčka, idem na školu, ktorá je zárukou lepšej budúcnosti... Aj takto dopadli niektorí moji spolužiaci. Je to správne?**

Áno, aj občasné omyly patria

k životu. Môžem niečo predpokladať a môžem sa aj zmýliť. Ale idem ďalej a hľadám. Kto povedal, že všetky moje rozhodnutia musia byť len správne? Ak by nebolo omylov a chýb, človek by sa neposúval, ale stagnoval by. Aj strach, aj pochybnosti patria k životu. Teda môžem mať strach, môžem sa zmýliť, môžem pochybovať a myslieť si, že to nezvládnem. Ale idem aj so strachom, aj s pochybnosťami, inak nikdy nezistím, či na to naozaj mám. Takisto každý občas racionalizuje, teda môže sa stať, že idem na školu, ktorá je zárukou lepšej budúcnosti, odložím koníčky... Nehovorme, či je to správne, lebo pre jedného to môže byť tak, pre iného onak. Hovorme radšej, čo s tým môžem robiť. Ak nemám úplne uspokojujúcu školu, môžem ju zmeniť. Ak ju nechcem zmeniť, tak hľadám iné veci, ktoré sú uspokojujúce, ako koníčky, vzťahy, voľnočasové aktivity, charitatívne a nápomocné činnosti. V živote je predsa celá plejáda vecí, ktoré môžu byť uspokojujúce. Jedna viac a iná menej.

### **A ako si motiváciu udržať?**

Pri prekážkach sa zamerať na ich prekonanie. Nevyľakáť sa alebo dostať svoj strach pod kontrolu. Tým, že si ho uvedomím. Všetko uvedomené je poznané a máme to viac pod kontrolou. Ak sa aj trošku zľakneme, skúsme sa zastabilizovať, dopriať si čas, porozmýšľať, zanalyzovať situáciu a hľadať konštruktívne riešenia. Nekonať hneď. A zamerať sa na to, ako to chceme a čo preto môžeme urobiť. Nič sa nedá násilu a pri motivácii to zvlášť platí. Aj preto, že súvisí s našimi

postojmi a hodnotami, ktoré uznávame.

### **O nás mladých sa hovorí, že sme generáciou demotivovanou, depresívnou, apatickou a bez záujmu...**

S tým rozhodne nesúhlasím. Nerada zovšeobecňujem, nebýva to presné. A niekedy je to žiaľ až manipulatívne. Veci nie sú len biele alebo čierne. Je veľa odtieňov. Ak je mladý človek občas demotivovaný alebo depresívny, či apatický, tak to rozhodne má svoju príčinu. Často je to akási nedôvera k sebe, ako aj nízka sebaistota a seba prijatie. Ak je to len raz za čas, je to normálne, veď ak by nebol smútok, nepoznali by sme radosť. Ak je to dlhodobé, pravdepodobne ide o to, že si neodskúšal svoje zdroje a neuveril vlastným silám. Nenaučil sa ich používať. Niekedy aj preto, že mu rodičia od veľkej lásky nadmieru pomáhali, riešili veci za neho a nedopriali mu pocit, že to zvládne aj sám. Aj za cenu neúspechu a občasných chýb.

### **Čo nám teda poradíte?**

Mám skúsenosť, že mladí ľudia sú aj veľmi vnímaví, citliví a empatickí. Nielen to, sú aj tvoriví, vynaliezaví, dynamickí a rýchli. Uverte si! A nebojte sa omylov. Bez nich to jednoducho nejde. Podporujte sa navzájom, hľadajte riešenia a nelamentujte nad „zlou“ situáciou. Život síce nie je len prechádzka ružovou záhradou, ale o to práve ide. Veď by nás to unudilo.

Ďakujeme za rozhovor.

Kamila Súkeníková, II. FL  
foto: Magdaléna Běžová, I. FL  
M. Krasulová



**PhDr. Magda Krasulová**

Pracuje ako klinický psychológ. Má svoju súkromnú prax a ambulanciu v poliklinike v Novom Meste nad Váhom. Veľkú časť profesionálneho života sa venuje práci v zdravotníctve. Svoju pracovnú dráhu začala v terajšej Fakultnej nemocnici v Trenčíne. Neskôr pracovala na operačnom stredisku záchranej zdravotnej služby. Venuje sa podpore zdrojov a silných stránok u ľudí, a vôbec, kvalitnému sebazpoznávaniu. Jej ambulanciu navštevujú často mladí ľudia s problémami v učení, ale aj prežívaní alebo problémami vo vzťahoch. Časté sú depresívne a úzkostné prípady, ale aj prípady seba poškodzovania. Pracuje i ako súdna znalkyňa v odbore psychológia pre deti aj dospelých. Vo svojej ambulancii robí často aj rodinnú terapiu. Je vydatá, manžel podniká v cestovnom ruchu. Žije v malej dedinke Haluzice. Má 28-ročnú dcéru Katarínu, ktorá je právnička a žije aj s manželom v USA. Rada číta, športuje, venuje sa aromaterapii, muzikoterapii a pestuje bylinky vo svojej záhrade.

V prípade záujmu o konzultáciu volajte na telefónne číslo: 0940974077 alebo píšete mail na adresu: ambulancia@mkpsychology.sk.

# Keď zlyhá pud sebazáchovy

*Si taká krásna.  
Prečo to ty nevidíš?  
Si taká vzácna.  
Prečo to ty nevidíš?  
Si taká výnimočná.  
Prečo to ty nevidíš?  
Si ako hviezda nočná.  
Prečo to ty nevidíš?  
Si taká úžasná.  
Prečo to ty nevidíš?  
Si taká prekrásna.  
Prečo to ty nevidíš?  
Si taká statočná.  
Prečo to ty nevidíš?  
Si taká sviatočná.  
Prečo to ty nevidíš?  
Si v živote taká nutná.  
Prečo to ty nevidíš?  
Si taká smutná.  
Prečo to ja nevidím?*

*Je ťažké o tom hovoriť, najmä ak sa s tým stret-  
neme v našom bezprostrednom okolí. Zatvárať  
oči ale nie je správne. Na každý problém, o ktorý  
sa v živote potkneme, existuje vhodné riešenie.  
Samovražda ním rozhodne nie je.*

foto: (jm)



### Niečo nie je v poriadku

Duša dospievajúceho človeka je veľmi krehká a citlivá. Kým niektorí odoženú dennodenné starosti bezstarostným mávnutím ruky, iní sa nevedia farchy problémov zbaviť tak jednoducho a mnohokrát hľadajú únik v podobe krajných riešení. Jedným z nich je samovražda. Ako zistíme, že niečo nie je v poriadku? Psychologička PhDr. Magda Krasulová vraví, že prvým príznakom býva negatívne myslenie, dištancovanie sa od okolia, uťahovanie sa do samoty. Človek je zrazu iný, ako ho poznáme. Niekedy sú varovaním aj slová: „nič nemá zmysel, už nevládzem...“. Vtedy otvorenou komunikáciou a úprimným záujmom nič nepokazíme.

### Zlyhanie pudu sebazáchovy

Samovraždu nepáchajú ľudia, ktorí sú plne pri zmysloch. Hovorí sa, že ide o zlyhanie pudu sebazáchovy. Pud sebazáchovy máme všetci a máme ho veľmi silný. Pochopiteľne, alkohol či návykové látky menia naše myslenie, vnímanie i celé správanie. Nakoniec oslabujú aj pud sebazáchovy. Samovražedné správanie je vlastne momentom toho impulzívneho, nepremysleného a skratového konania.

### Najčastejšie spôsoby samovražd

„To spektrum je naozaj veľmi široké,“ hovorí psychologička Magda Krasulová. U mužov prevažujú tvrdsie spôsoby, ako je zastrelenie sa či obesenie. Tieto formy sú výnimočné u žien. U starých ľudí je veľmi časté utopenie sa skokom do vody, tiež obesenie. U mladých je častý skok z výšky, podrezanie žíl, ale aj užitie nadmerného množstva liekov. Tí konajú impulzívne, nepremyslene, často aj pod vplyvom alkoholu. U žien prevažuje otrava liekmi. A sú to najmä ženy, ktoré po takomto nevydarenom pokuse povedia, že sa vlastne zabiť ani nechceli, chceli len zaspať, aby to trá-

penie už skončilo.

### Neobchádzajú žiadnu vekovú skupinu

Sú časté u starších ľudí, ale dnes sa ten vek posúva. Nie je ničím výnimočným, že už desať až pätnásťročné deti sa o samovraždu pokúsia. Väčší sklon spáchať samovraždu majú impulzívní ľudia s tendenciou k výbušnosti, no i takí, ktorí sú veľmi utiahnutí, uzavretí, nehovoria o svojom prežívaní, ale dusia ho v sebe.

### Prečo aj mladí v našom veku?

Ľudia si často myslia, že za tým musí byť konkrétna príčina. U študentov a vôbec u mladých ľudí tejto vekovej kategórie je často príčinou niečo neurčité, čomu ani sami nerozumejú. Je to akýsi zmätok v duši. Veľakrát je to len forma volania o pomoc. Niekedy akési potrestanie okolia za to, že si ich ľudia nevšimli, že im možno nedali to, čo potrebovali. V stredoškolskom veku je prežívanie veľmi zložitá, lebo je ovplyvnené nielen rôznymi zmenami, ktoré mladí ľudia podstupujú, ale aj vnútorným ladením organizmu, teda biologicky, hormonálne. Je to aj o tom, v akom prostredí človek žije. Ak je dieťa vychované v rodine, kde sú rodičia stabilné, silné osobnosti, ktoré mu ukazujú, že život je aj o prekážkach, je to preňho jednoduchšie. Dieťa je pripravené na to, že prekážky sú normálna vec, nestretáva sa s nimi len ono, ale všetci ľudia.

### Akceptujeme svoje emócie

A to všetky, pretože patria k životu. Aj sklamanie, aj hnev, aj frustrácia či smútok. Jednoducho ich treba prijať ako svoju súčasť. Začína to už v detstve, keď rodičia umožnia dieťaťu sa hnevať či byť smutný. Áno, aj hnev patrí k životu. Niekedy sa na to negatívne príliš sústreďujeme, veľa o tom rozprávame a tým to len prehľbujeme. Vtedy je dôležité povedať si, čo s touto situáciou môžem robiť, či sa

vôbec niečo robiť dá a čo k tomu potrebujem. Ak niekoho potrebujem, tak mu to poviem, požiadam o pomoc. Ak si myslím, že to zmeniť nemôžem, snažím sa s tým zmieriť a do budúcnosti možno určité veci nie „nerobiť“, ale robiť ich inak.



### Poznačený traumou

Prežitie pokusu o samovraždu je obrovskou psychotraumou. Je to niečo veľmi negatívne, silné. I vplyvom pocitu viny, negatívneho prežívania, výčitiek zo strany okolia. Človek situáciu naozaj právom prežíva ako traumatizujúcu. Spravidla sa hovorí, že do šiestich týždňov má nárok sa cítiť všelijako. Po šiestich týždňoch by mala takáto situácia odchádzať plynule, pomaly, postupne. Malo by nastúpiť zlepšenie a upokojenie v oblasti myslenia, prežívania i správania. Ak nie, je tam, bohužiaľ, hrozba, že akútna stresová reakcia prejde do posttraumatickej stresovej poruchy a bez odbornej pomoci len tak sama neodíde.

### Trpia aj blízki

Všetci sme nastavení na pocity viny a spoluviny. Pokiaľ v našej v osobnosti nie sú prítomné určité anomálie, nadmerná úzkostlivosť či znížená tolerancia stresu alebo v oblasti prežívania nadmerné obavy a úzkosť, tak spravidla i mladý človek vie tie najťažšie životné situácie prijať a spracovať. Neznamená to, že si nepoplače a neprežíva pocit krivdy, hlbokého smútku či hnevu. Ale nesiahla si na život. Mnohým ľuďom zomierajú rodičia, súrodenci alebo

naopak rodičom zomierajú deti. A ani v takýchto kritických životných situáciách si väčšina z nás na život nesiahne. Žiaľ, aj smutné a náročné veci patria k životu. Máme právo sa ocitnúť v kritickej situácii, v ktorej negatívne zmýšľame, prežívame a aj sa tak správame. Samovražda však nie je riešenie. Treba však povedať, že zodpovednosť za svoj život máme každý sám, nenesie ju nikto iný, iba každý sám za seba. Tam, kde sa stane samovražda, prichádza na rad odborná pomoc, najčastejšie formou krízovej intervencie. Ide o špecifickú formu pomoci v tých najkritickejších životných situáciách, keď sú oslabené naše vnútorné zdroje a zvládacie mechanizmy. Jej cieľom je ich sfunkčnenie a obnovenie normálneho spôsobu fungovania jednotlivca i rodiny.

### Všetko sa dá vyriešiť

Vždy je lepšie problémom predchádzať, ako ich riešiť. Všeobecný návod síce neexistuje, no podľa Magdy Krasulovej by sme problémy nemali zveličovať, ale zamerať sa na riešenie. Dôležité je i otvorene a úprimne komunikovať. Ak to nejde vždy a s každým, tak s niekým sa to iste dá. Hovorí sa, že každý človek má aspoň jedného dobrého priateľa. No a nakoniec nebať sa svojich pocitov či toho, že nie sme dokonalí. Nemusíme byť, je to len mýtus a predsudok. Všetci sme omylní a občas robíme chyby. Aj to je riešiteľné. Dôležité je vnímať viac seba a svoje pocity. Sebapoznanie je cestou k pokojnejšiemu a harmonickému životu. Ak dobre poznáme seba, budeme si lepšie rozumieť a ak si budeme rozumieť, budú nám rozumieť aj iní. Potom nehrozí, že zlyhá pud sebazáchovy.

V spolupráci so školskou psychologičkou PhDr. Magdou Krasulovou spracovala Kamila Súkeníková, II. FL

ilustrácia: Tomáš Daniel, IV. MAS



## Kým žiješ, uč sa!

„Nečakaj, aby staroba priniesla so sebou múdrosť.“ Solón

Tak toto mi napísala moja profesorka chémie na rozlúčku do pamätníčka, keď som maturovala. Priznám sa, že v tom veku som si nevedela až tak veľmi predstaviť, čo všetko je v tej vete zahrnuté. Po skončení školy si mladý človek myslí, čo všetko vie, ale život vás presvedčí o niečom inom. Dôležité je byť neustále motivovaný k túžbe poznávať a dozvedieť sa nové veci.

### Učiť sa musíme

Použijem aj ja výrok rímskeho filozofa Senecu: „Učíte sa pre život, nie pre školu.“ Čo to všetko znamená? Učiť sa musíte všetkému. Ako prežiť, keď už nemáte rodičovskú strechu nad hlavou, teplé jedlo či plnú chladničku, akým zázrakom vyjsť z výplaty, keď je citeľne nižšia ako naše predstavy a náklady na život alebo ako spracovať životné úspechy či kopance.

A keďže ste ma, moji milí študenti, požiadali, aby som napísala aj niečo o sebe, nech sa páči, zopár fragmentov.

### Doba počítačová

Pracovala som v chemickom laboratóriu, keď nastala doba počítačová. Všetci technicko-administratívni pracovníci rozprávali o možnostiach počítačových vymožeností. To sme veru my v labáku nemali, čo mi bolo veľmi ľúto. Vtedy som si povedala, že aj ja sa to raz chcem naučiť. Keď som bola na rodičovskej dovolenke, dostala som sa na kurz – základy PC. Veľmi ma to zaujímalo, a to ešte ani neboli také možnosti používania internetu, ako sú dnes, a internetové pripojenie bolo veru aj dosť drahé.

### Zadné vrátka

Vývoj chemického priemyslu na Slovensku aj v Trenčíne bol na úpadku, tak som sa opäť učila niečo nové, základy účtovníctva, aby som si rozšírila obzory a mala širšie spektrum pre oblasť zamestnania.

### Windows?

Raz na dovolenke v Grécku, môj syn dostal vysoké horúčky a prišiel lekár, ktorý hovoril len anglicky (a ja rusky), rozhodla som sa, že sa naučím aspoň základy angličtiny. Prihlásila som sa do jazykovej školy, kde lektor nevedel po slovensky ani ceknúť a ja po anglicky asi toľko, že keď hovorili „window“, čudovala som sa, prečo hovoria o počítačoch. Nebolo to vôbec jednoduché, ale po pár mesiacoch sme si s lektorom pokekali o čomkoľvek. Keď však nepoužívate nadobudnuté, rýchlo všetko prachom zapadá. Preto nezabúdajte na ďalší z výrokov od učiteľa národov J. A. Komenského: „Opakovanie je matkou múdrosti!“

### Moja druhá skúška dospelosti

Naposledy som si rozširovala obzory na zdravotnej škole v

odbore farmaceutický laborant. Venovala som tomu dva roky života popri zamestnaní, učila sa po nociach anatómiu, farmakológiu, interakcie liekov aj mechanizmus účinkov, písala protokoly. Ale najradšej som bola v laboratóriách pri príprave liekov, skúškach totožnosti na chémii či pri reze rastlín a mikroskopovaní. Tak sa stalo, že po dvadsiatich piatich rokoch som druhýkrát maturovala.

### Zmena je život – a som tu!

Pracovala som v lekární, no chýbalo mi laboratórium. Preto som sa rozhodla pre zmenu. Prijala som miesto vyučujúcej v odbore FL, kde odovzdávam svoje vedomosti a nadobudnuté skúsenosti študentom daného odboru.

### Ešte nekončím...

Na záver treba pripomenúť, že nikdy nie sme takí starí, aby sme si neplnili svoje sny. Verím, že keď budem mimo pracovného procesu a zdravie mi dovoľí, budem si užívať voľno, venovať sa koníčkum, novým záujmom alebo využijem možnosť vzdelávania sa trebárs na univerzite tretieho veku. Pretože ako povedal Sokrates: „Viem, že nič neviem“.

Prajem vám, aby ste neboli otrávení či znechutení, keď od vás žiadame pravidelnú prípravu a prekonalí pohodlnosť alebo často aj nechť učiť sa, pretože Aristoteles nám nechal tento odkaz: „Vzdelanie má horké korenky, ale sladké ovocie.“ A to predsa stojí za námahu!

Janka Buchová, foto: Kamila Súkeniková, II. FL, archív J. Buchovej



Na foto s manželom. Práve sa zabávajú na maškarnom plese.



Dôkazom toho, že Janka Buchová rada skúša nové veci, je aj táto fotka.



*„Ponoríť sa pod vodu a dokázať sa spoľahnúť len a len na seba, to je freediving, nádychové potápanie. Neskutočný pocit svojho sveta, kde som len ja a voda, ktorá ma nabíja. Voda, ktorá ma robí voľnou, jednoducho bez starostí sveta nad hladinou,“ prezrádza o svojej nezvyčajnej záľube Jaroslava Orechovská z I. MAS. Prečo práve freediving, ako sa k nemu dostala a ako sa jej darí?*



# V koži morskej panny

Už od malička som milovala vodu. Skôr som vedela plávať ako chodiť. Každé leto ma rodičia brali do bazéna alebo na otvorenú vodu, kde som sa bláznila a šantila. Amatérsky som sa pokúšala plávať v bazéne ako morská panna len tak bez plutvy a okuliarov. S bratom a otcom som pretekala o to, kto prepláva na jeden nádych najďalej, a bola som v tom najlepšia. Freediving však nie je len o nádychu a plávaní, ale aj o schopnosti ponoriť sa do hĺbky. Bežný bazén mi už nestačil, a preto sme oslovili inštruktora v potápaní Tomáša Slávika a jeho školu Marsea. Tam sa moje amatérske túžby začali stávať realitou. Po teoretickej príprave prišli prvé skúšobné ponory do hĺbky troch metrov. K tomu som si mohla vyskúšať moju vysnívanú monopluťvu a odvtedy je mojou podvodnou súčasťou. Skúšania v bazéne bolo už dosť a mohla

som ísť na otvorenú vodu pod dohľadom inštruktora. Freediving je úžasný šport, no zároveň nebezpečný. Preto je potrebné mať vždy so sebou dozor. Moje prvé ponory v jazere boli do hĺbky 6 metrov, aby som sa otestovala, či to moje telo zvládne. Bol to skvelý pocit. Adrenalin, spoznávanie neznámeho. Počas skúšania som sledovala, ako sa moje telo dokáže vyrovnávať so zmenou teploty, hĺbky a tlaku vody. Neoddeliteľnou súčasťou je tiež naučiť sa dohliadať na ostatných freediverov a vedieť im poskytnúť prvú pomoc pod vodou aj na hladine. V začiatkoch som túto záchranu brala ako niečo vtipné, no uvedomila som si riziká, ktoré freediving prináša. Bezpečnosť je na prvom mieste, preto teoretickú a praktickú časť beriem veľmi vážne. Moje obľúbené miesto na potápanie je Guláška pri Senci, kde sú na

dne rôzne atrakcie pre potápačov. Pre mňa je najzaujímavejší zvon v hĺbke štrnásť metrov, ku ktorému som sa ako prvá z kurzistov ponorila a zazvonila naň. Bol to neskutočný pocit víťazstva, ktorý ma presvedčil v tom, že som pre freediving stvorená. Gulášku vnímam ako skvelé miesto na prípravu pre ponor v mori, kde sa dá trénovať v úplne iných podmienkach a hĺbkach. Po absolvovaní skúšky hĺbky nádychového ponoru, statiky (čo je výdrž pod vodou na jeden nádych bez pohybu) a testov z potápania som sa oficiálne stala P. A. D. I. Freediver. Celé leto som skúšala, trénovala, bavila sa. Dokonca dokážem vyrovnávať tlak v ušiach len pomocou prehĺtania, čo vie len málo ľudí. Každým ponorom získavam skúsenosti, ktoré ma posúvajú v prekonávaní svojich cieľov. Uvedomujem si, že som len na

začiatku. Stále je predo mnou dlhá cesta poznania svojich limitov a hraníc. A ja sa na ňu teším!

text a foto. J. Orechovská, I. MAS





# Florbal mi stojí za to

Moje meno je Kristína a som žiačkou II. ZUA. Okrem pravidelných návštev našej školy sa venujem aj inému koníčku. Už skoro 6 rokov je neodmysliteľnou súčasťou môjho života šport, ktorý ma naučil mnoho. Je ním florbal. Od malička ma môj otec viedol k tomu, aby som športovala, no ja som o tom nechcela ani

počuť. Moja „kariéra“ florbalistky začala na školskom florbalovom turnaji, kde som prvýkrát držala v rukách hokejku. Odvtedy prešlo mnoho času a ja som mala možnosť navštíviť veľa slovenských i zahraničných miest. Navštívila som rôzne krajiny, ako napríklad Maďarsko, Česko či Poľsko, no

mojím asi najväčším doterajším úspechom boli Majstrovstvá sveta vo Švajčiarsku, na ktorých som sa zúčastnila minulý rok. Niekedy to je ťažké, pretože do toho musíte dať veľa svojho času a energie, no keď sa vám darí a vidíte výsledky, máte z toho dobrý pocit a to stojí za to. Som veľmi rada, že som s tým

začala a neľutujem ani jedinú minútu času, ktorú som obetovala florbalu. Ak máte aj vy možnosť venovať sa niečomu, tak sa tomu určite venujte. Noví priatelia, skúsenosti a hlavne zážitky – to všetko vám nikto nikdy nevezme.

text a foto: Kristína Vyletelková, II. ZUA

# Prázdninové zážitky

Čo sa mi hneď vybaví pri spomienke na Kanárske ostrovy? Morská choroba. Potulky mestom. Zmrznuté nohy. Áno, zmrznuté. 5 hodín v klimatizovanom lietadle totiž robí svoje. Cesta zasmradeným autobusom.

Dva týždne na horúcom piesku a nádherné výlety. Najviac ma uchvátil Maspalomas. Mestečko pri oceáne s úžasnou dominantou – majákom. Piesočné duny. Odporúčam návštevu v skorých ranných hodinách,

keď slnko tak nepečie. Žeravý piesok pod chodidlami totiž výrazne zrýchli váš krok. Ale ležať na ňom na pláži je niečo úžasné.

text a foto: Petra Jaďuďová, IV. MAS





## Behom cez prekážky až k primátorovi



Mojou záľubou je atletika. Venujem sa jej už 8 rokov. Je to náročný šport, ktorý ma dosť časovo obmedzuje. Tréning mám každý deň okrem soboty. V zimnom období prebiehajú najťažšie tréningy za celú sezónu – tzv. naberacie tréningy. To znamená, že cez zimu beháme fartleky. Za mesiac tréningov nabeháme aj cez 80 km. Všetko spisujeme do tréningového denníka. Atletika je obširný šport, patrí tam skok do diaľky, skok do výšky, vrh guľou, hod kladivom, hod oštepom, samotné behy (100 m, 200 m, 400 m, 1500 m atď). Ja sa venujem behu na 400 m cez prekážky. V preteku sa štartuje z blokov. Pretekár musí zdolať 10 prekážok, ktoré sú rozmiestnené po dráhe dlhej 400 m. V mojej kategórii je prekážka vysoká 83,8 cm. Najťažšie sú vždy posledné tri prekážky, kde sa stáva najviac zranení. Za celé pôsobenie v športe som získal 38 medailí, 45 diplomov a 3 poháre.

Za reprezentáciu mesta Dubnica nad Váhom som získal ocenenie primátora mesta.

Text a foto: Michal Truchlík, I. MAS

## Moja Malta

Nekonečné párty, rozpálená (ba až spálená) pokožka, skoky do mora zo skál – to je moja Malta. Ranné meškanie do školy mám zrejme v krvi (a to začínala o hodinu neskôr ako u nás!). Na Maltu som odišla zlepšiť sa v angličtine a spoznať nových priateľov. Bola som tam mesiac. Cieľ: splnený. A určite sa tam vrátim!

text a fotot: Frederika Blahačová, IV. MAS



# Podujali sme sa na experiment

Veľmi veľa žiakov sa sťažuje na konzervatívnosť našej školy. Vadí im obmedzovanie toho, čo môžu nosiť, aké vlasy môžu mať, že nemôžu mať tetovanie na viditeľnom mieste alebo piercing. Rozhodli sme sa preto uskutočniť malý experiment. Použili sme v ňom dve fotky. Na prvej bola žiačka strednej umeleckej školy s extravagantným zjavom a na druhej žiačka našej školy, upravená podľa pravidiel. Všetci opýtaní dostali otázku: „Ktorou z laborantiek by ste sa nechali obslúžiť?“ Išlo o ľudí vo veku 20 až 60 rokov, oboch pohlaví a boli to najmä ľudia, ktorí nepracujú v zdravotníctve. Taktiež nevedeli, že jedna z dievčat nemá so zdravotníctvom nič spoločné.



FOTO 1



FOTO 2

Na fotografii 1 je naša spolužiačka Kristína Bieliková, žiačka 3. ročníka odboru farmaceutický laborant. Vlasy zopnuté, plášť oblečený, hodina PIL v labáku môže začať.

Na fotografii 2 je Kristína Boháčiková, žiačka 3. ročníka SUŠ v Trenčíne. Na prvý pohľad vidieť, že nie je žiačkou našej školy. Takto by ju určite na prax nepustili.

Pýtali sme sa šiestnástich ľudí vo veku 20 - 60 rokov. Štrnásť z nich by sa nechalo obslúžiť žiačkou z našej školy (foto 1) a len dvaja by sa rozhodli pre žiačku z umeleckej školy (foto 2). Rozhodovali sa výslovne na základe vyzoru. Podľa všetkého sú teda pravidlá v našom školskom poriadku oprávnené. Nás samých výsledky trochu prekvapili. Často si myslíme, že ľudia v dnešnom svete sú moderní, otvorení novým možnostiam a na vzhľade iných im nezáleží. Čo sa týka zdravotníctva, zdá sa, že tu Slováci zostávajú konzervatívni, a ak sa v ňom chceme úspešne uplatniť, musíme sa prispôbiť.



Medzi respondentmi bol aj p. prof. PharmDr. Miroslav Peciar, ktorý niekoľko rokov pracoval v lekární. Boli sme zvedaví, aké má skúsenosti z praxe.

**Myslíte si, že záleží na vzhľade farmaceutického laboranta?**

Určite je to dôležité, nakoľko klient, ktorý prichádza do lekárne, sa obracia na kon-

krétnu osobu. Tá by mala pôsobiť asertívne, chápacie a dôveryhodne, k čomu dopomáha aj jej vzhľad. Poznal som laborantku, ktorá strávila celý svoj život v lekární a pôsobila svojím zjavom a prístupom na pacientov veľmi pozitívne, čo ovplyvnilo aj návštevnosť lekárne. Zákazníci si ju priam žiadali.

**Poznáte niekoho, kto mal problém s vonkajšou úpravou laboranta?**

Moju tetu. Chodila veľmi rada do lekárne, keďže tam poznala niekoľko ľudí, avšak výstredne oblečená a namaľovaná laborantka bola pre ňu problém.

text a foto: Soňa Cholevová, III. FL





# Energeták alebo bič?

*V súčasnosti je moderné a tiež rozšírené užívanie nápojov, ktoré majú zvyšovať pracovnú výkonnosť, odstraňovať únavu a navodzovať pocity pohody. K dispozícii je veľa druhov takýchto nápojov. Ale aký je ich vplyv na náš organizmus?*

## Pozrime sa na zloženie

Ich účinnou zložkou je hlavne kofeín, prípadne iné látky, ktoré zaraďujeme medzi tzv. analeptiká, teda látky, ktoré pri konzumácii v menšom množstve stimulujú niektoré oblasti centrálnej nervovej sústavy. Niekedy sa k nim pridáva i ďalšia účinná látka – napr. taurín. Nápoje sú spravidla sladené cukrom alebo nízkoenergetickými sladidlami, sú rôzne farbené a ochutené.

## Energetický či energizujúci?

Tieto pojmy sa často zamieňajú. Ak máme nápoj označiť ako energetický, musí obsahovať zložky, z ktorých telo môže vyrobiť energiu – teda cukry alebo bielkoviny a tuky. Energizujúci nápoj tieto

zložky nemusí obsahovať, ale obsahuje látku alebo látky, ktoré stimulujú organizmus k vyššiemu výkonu. Hlavná zásada pri pití povzbudzujúcich nápojov je, že ich treba užívať s mierou, aby sme nevyčerpali energetické a psychické rezervy organizmu. Dá sa použiť i prirovnanie, že energizujúce nápoje majú na organizmus účinok ako bič na koňa. Ak chce pohonič, aby kôň prekonal ťažký úsek alebo kopec, používa bič. Ak je dosť múdry alebo skúsený, dá za prekážkou koňovi čas na odpočinok. Podobné je to aj s pitím energizujúcich nápojov. Slúžia na to, aby sme zmobilizovali energetické zdroje, ktoré máme v danú chvíľu k dispozícii.

## Všetko s rozumom

Zdroje energie pre bunky i

schopnosť CNS podávať dlhodobý vysoký výkon sú však obmedzené. Preto treba dozičiť organizmu po každom výkone, a najmä ak ho dosiahneme pomocou akýchkoľvek podporných prostriedkov, čas na regeneráciu. To znamená prestávku v činnosti. Ak sa dostaví únava, často namiesto odpočinku, pri ktorom si telo prirodzeným spôsobom „dobije batérie“, siahneme po biči vo forme mobilizujúcich nápojov. Želaný efekt sa dostaví a my sme schopní opäť podať na určitý čas požadovaný výkon. Ak mobilizáciu energetických zdrojov pomocou kofeínu alebo iných podobných látok opakujeme, čas, počas ktorého sme schopní podať žiadaný výkon, sa stále skracuje. Potom nasledujú

varovné príznaky vo forme kolísania pozornosti, zvýšenia chybovosti až útlmu. Vtedy je už ďalšia stimulácia neúčinná, práve naopak, objavujú sa vedľajšie nežiaduce príznaky stimulačnej látky ako tras, búšenie srdca, bolesť hlavy a pod.

Podľa Potravinového kódexu SR nesmie množstvo kofeínu v nápojoch presiahnuť 150 mg/l. Tzv. energetické nápoje (Redbull, Isostar, Semtex, atď.) sa radia k potravinám na osobitné potravinové účely. V nich sa povoľujú aj vyššie hodnoty kofeínu, ale každý nápoj podlieha osobitnému schváleniu hlavného hygienika SR.

Soňa Cholevová v spolupráci s MUDr. Věrou Dobiášovou  
foto: archív I. FL

# Zelený prehliadač alebo Žijem eco



Ecosia je internetový vyhľadávač, ktorý sa snaží zachrániť našu planétu Zem. 80 percent peňazí získaných z reklám odvádza svetovému fondu na ochranu prírody. Vďaka vyhľadávaniu na tomto internetovom vyhľadávači prispievate na vysádzanie

stromov tam, kde je to najviac potrebné. Ecosia vám ponúka informácie aj o tom, koľko sa vďaka vám už vysadilo stromov. Podporuje záchranu brazílskeho pralesa, ale aj vysádzanie stromov v Južnej Afrike. Taktiež si zakladá na využívaní obnoviteľných

zdrojov energie. Tri štvrtiny jej serverov je poháňaných elektrickým prúdom z vodných elektrární. Ak máte chuť poháňať a zachraňovať Zem, neváhajte a začnite používať Ecosia. Je to jednoduchý spôsob, ako spraviť dobrú vec pre našu planétu. Môžete

si ju nastaviť ako hlavný vyhľadávací nástroj alebo ako domovskú stránku [www.ecosia.org](http://www.ecosia.org). ja som to už urobila...

Kamila Sukeniková, II. FL  
foto: <http://inventionstories.com/podcast/episode-51-jacey-bingler-ecosia/>

# V LABÁKU TVORÍME NOVÝ ŽIVOT

*V labáku klinickej mikrobiológie naši ZL-áci neraz stoja pri zrode nového života. Pestujú (kultivujú) mikróby. Ako hovoria, sú to také ich bábätká.*



zufoto: K. Bieliková

foto: archív školy

## MASTIČKÁRI Z III. FL

*Na treťom poschodí pribudli vo vitríne nové lieky. Ak ich názvy nepoznávate alebo máte pocit, že sú to iba atrapy, ste na omyle! Za všetkým stoja žiaci III. FL, ktorých úlohou bolo vymyslieť a vyrobiť nové liečivé prípravky. Všetci využili medzipredmetový vzťah farmakognózie a prípra-*

*vy liekov a podarilo sa im vyrobiť niekoľko zaujímavých liekov. Každý z prípravkov je originálny, a predovšetkým použiteľný. Ktovie, možno v budúcnosti niekto z nich bude vlastniť farmaceutickú firmu, kde bude vyrábať práve tento svoj liek.*



foto: S. Cholevová, III. FL



foto: K. Bieliková

**Majon levanduľový sirup ochutnala aj naša slovenčinárka M. Matusová. Aj keď sa spočiatku bránila, uznala, že sa vydaril. No nevieme, kedy začal účinkovať, lebo na nasledujúcej hodine bola opäť plná energie. Odporúčame zvýšiť dávkovanie a menej kávy...**



# S Radúzom

## v kresle

„Radúz je verný priateľ odboru ZUA. Pomáhal nám pri nasadzovaní kofferdamu a šlo mu to dobre, zato my sme sa s tým museli popasovať. Je super, pretože nekričí od bolesti a sedí ako prikovaný. Je naším pravidelným pacientom a máme ho veľmi radi,“ tvrdia žiaci 2. ročníka odboru ZUA.



foto: žiaci II. ZUA

## Naj foto v mobile

foto: archív 4. MAS



Aha, čo sme objavili v mobiloch našich štvrtákov. Samo sa nám na praxi zamyslel nad svojou budúcnosťou a Veronika si robí selfie so štrbavým Heňom. Ten prišiel o zub počas prázdnin, keď ukazoval deťom v tábore, ako sa bezpečne spúšťať na šmýkačke. Heňo je jednoducho borec!



## Deň nezávislosti

Žiaci mnohých základných a stredných škôl vo Francúzsku mali zakázané používať mobilné telefóny cez hodiny. Od septembra 2018 sa vláda rozhodla rozšíriť tento zákaz aj na prestávky. To sa asi našej triednej prof. Marcele Matusovej zapáčilo tak veľmi, že „Francúzsko“ na jeden deň preniesla do našej triedy.

Naše srdcia pukajú. Pomaly ich tam ukladám. A už tam ležia všetky. V malej kartónovej krabičke. Medzi ostatnými. Niektorí neprejavujú žiaden smútok. U iných vidíte smútok, strach, frustráciu. Iní sa zase snažia učiteľku ešte prehovoriť. „Čo ak niekto odpadne a my mu nebudeme môcť zachrániť život, lebo nebudeme mať ako zavolať pomoc,“ ozval sa niekto za mnou. Triednou to ani nepohlo. No za pokus to stálo. Aj takto sme prežívali chvíle, keď sme naše telefóny odkladali na celý deň preč. Zatiaľ

čo sa naša triedna profesorka usmievala od ucha k uchu. Samozrejme, komu inému by to napadlo! Ale čo už... Chceli sme alebo nie, museli sme. A prežili sme. Ako? To vám hneď aj povieme.

Prvá hodina. Učiteľka zahľási: „Napište si dnešný dátum.“ Naše ruky sa automaticky vystrú po telefóne. Telefón však nikde. Zistiť dátum nám trvalo dlhšie ako zvyčajne. A čo sa času týka, ani nehovorím. Aj odpisovanie na „dôležité správy“ (aj počas hodiny) sa skončilo. Naši kamaráti sa odpovede

nedočkali. Zbohom, hranie hier... Priateľ mobil chýbal, i pocit, že je stále s nami. Toto naše „utrpenie“ trvalo do konca šiestej hodiny, keď sme sa viac ako na slová našich vyučujúcich sústredili na kroky triednej z chodby. Zrazu sa približovali, naša triedna stlačila kľučku na dverách a vyslobodila nás. Možno...

A ako hodnotíme náš Deň nezávislosti? Mal veľa svetlých chvíľ. Cez prestávku sme sa rozprávali dvakrát viac ako normálne. Na hodinách sme si stihli napísať všetko,

čo sme mali. A vyskúšali sme si, aký je život bez mobilov. Za seba môžem povedať, že bol fajn. Naozaj som sa cítila nezávislá. Od Androidu, od potreby mať mobil stále pri sebe, dotýkať sa ho, niečo v ňom neustále hľadať. Bola som voľná a páčilo sa mi to. Aj mnohým iným. Aj preto sme triednej navrhli, aby z toho urobila pravidlo. Nech žije Deň nezávislosti! U nás to bude pravdepodobne jeden štvrtok v mesiaci. (P. S. Matej, aj bez tabletu.)

Kamila Súkeniková, II.FL  
foto: (jm)

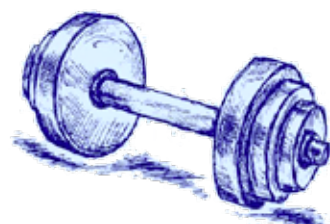
## „Od pondelka začnem cvičiť!“

Ktorá zo žien si toto ešte nepovedala? V dnešnej dobe sú ľudia veľmi kritickí. Fráza: „Na vzhľade nezáleží,“ je už dávno out. Niekedy sa ani nestihneme spamätať a už je trendy niečo iné. Poďme sa ale pozrieť na tie ženy.

V dobe minulej sme o plnších tvaroch ani nechceli počuť, zatiaľ čo v tej dnešnej sú ženy „krv a mlieko“ spoločnosťou priam žiadané. Veľké boky, prsia a zadok sa dostávajú do popredia aj medzi modelkami. Veď už aj po mólach najznámejších a svetovo uznávaných módných značiek sa prechádzajú modelky, ktoré, ako sa hovorí, by sme mali za čo chytiť. Taktiež sa zmenil dôvod cvičenia. Strata teles-

nej hmotnosti je ešte stále pre mnohé ženy dôležitá, ale v súčasnosti sa skôr preferuje posilňovanie, spevňovanie a taktiež zväčšovanie istých partií na tele. Emancipácia žien prerástla z výhrady nosenia nohavíc a volebného práva na pretváranie slabého ženského tela na silný, muskulatúrny stroj, ktorým sa odjakživa prezentovali skôr muži. Ženy už nepotrebujú princa na bielom koni, samy sa dokážu

obrániť. Premena ideálu krásy sa netýka iba ženského pohlavia. Týka sa aj mužov, ktorí však v tomto smere nie sú takí rýchli. Môžeme si však všimnúť, že čím ďalej tým viac mužov dbá o svoj vzhľad možno i viac než niektoré ženy. Dávajú si pozor na to, čo majú oblečené, v akom stave sú ich vlasy a pomaly akoby ubúdalo mužov svalnatých a pribúdalo tých s najmenšou možnou konfekčnou veľkos-



ťou. Trendy sa menia a ísť s nimi je veľmi náročné. Nie vždy je to však nevyhnutné. Sme takí, akí sme, a mali by sme byť spokojní so svojim zovňajškom. Dôležité je, aby sme sa páčili predovšetkým sami sebe. Nemusíme sa za každú cenu držať toho, čo je moderné. Niekedy totiž stačí iba chvíľu vyčkať a odrazu zistíme, že moderní sme i bez nejakého pričinenia.

Soňa Cholevová, III. FL,  
ilustrácia: (JM)



# Ako správne na zuby?

Každý z nás už od detstva počúva, aké dôležité je čistiť si zuby. Počet pomôcok na dodržiavanie zubnej hygieny za posledné roky vzrástol a mnohí sa možno zamýšľajú, ktoré si vybrať a v akom poradí ich použiť. Ako často si treba zuby umývať? A začať zubnou kefkou alebo zubnou niťou? Zuby by sme si mali umývať minimálne dvakrát denne. V ústach sa nám baktérie premieňajú na kyseliny, ktoré nám začnú odvápnovať sklovinu. Po správnosti by sme

mali začať zubnou kefkou, na ktorú si dáme pastu asi vo veľkosti hrášku. Zuby si umývame približne 3 minúty, ak sú zuby hladké, vieme, že sú umyté. Po umytí klasickou kefkou použijeme tzv. single kefkou, ktorou si dočistíme ťažšie prístupné miesta. Potom nastupuje zubná niť, ktorou si dôkladne vyčistíme medzi-zubné priestory. Ako poslednú použijeme ústnu vodu a hotovo.

Barbora Matejková, II, ZUA  
foto: (jm)



# Otužujte, je to zdraviu prospešné!

Odkazuje p. prof. Marta Delinčáková, naša HOLKA Z LEDU. Sama otužuje už viac ako desať rokov a na pocity, ktorý má, keď vychádza z ľadovej vody, je už závislá. „Zrazu ma zaplaví vlna šťastia. Všetky bunky v mojom tele ožijú. Cítim sa príjemne a sviežo, som plná energie a pripravená zvládnuť akúkoľvek fyzickú a psychickú záťaž,“ hovorí s úsmevom na tvári. Zároveň zdôrazňuje, že otužovanie má pozitívny účinok na zdravie - zlepšuje imunitu, má pozitívny prínos pre cievy a ich pružnosť, zlepšuje termoreguláciu tela. Je presvedčená, že s otužovaním môže začať človek v každom veku, ak nemá závažnejšie zdravotné problémy, najmä srdcovocievne. Dodáva: „Hlavnou zásadou je nepreceňovať svoje sily a schopnosti. Ja som nikdy nebola v ľadovej vode dlhšie ako 3 až 5 minút a ani

nemám v úmysle tento časový limit prekročiť. S radosťou sa vyšúcham uterákom a oblečiem do teplého oblečenia. Dávam si pozor, aby som pri výstupe z vody nemala triašku. Mávam pocit mravčenia z chladu, ale ten je príjemný. Zásadne sa chodím kúpať minimálne vo dvojici.“ Ak sa rozhodnete otužovať, zdôrazňuje, že nemôžete začať zo dňa na deň. Odporúča poradiť sa s odborníkmi, základom je však domáce otužovanie. „Ja som začala doma so studenou sprchou od nôh, cez trup, ruky a krk, asi rok mi trvalo, kým som sa dostala k hlave,“ spomína si na svoje začiatky pani profesorka. Veríme, že sme vás inšpirovali, ako si zlepšiť zdravie. Ak áno, nemusíte hneď bežať do Váhu, vydajte sa smerom do kúpeľne. Studená sprcha je skvelý začiatok!

Marián Seidl, III, FL



foto: z archívu p. prof. Marty Delinčákovej



## INÝ KRAJ, INÝ MRAV. PLATÍ TO AJ PRI VIANOČNÝCH TRHOCH!

*Najkrajšie sviatky sú za nami. Ich každoročnou predzvestou sú obľúbené vianočné trhy, kde si pochutnávame na punči, regionálnych špecialitách, tradičných výrobkoch a všade vládne príjemná atmosféra. Redaktori školského časopisu Cellula vás prevedú známymi i menej známymi vianočnými trhmi na Slovensku. Spoločne tak navštívime metropolu východu, cestou sa zastavíme v treťom najväčšom meste na Slovensku a nebude chýbať zastávka ani v našom a susednom krajskom meste.*

zdroj: <https://trencin.sk/aktuality/mesto-trencin-pripravuje-vianocne-trhy-2018/>



### KOŠICE

Košické rozprávkové Vianoce, takto sa už niekoľko rokov nazýva adventné obdobie v Košiciach a má aj prečo. Hlavná ulica, ktorá je zároveň aj najdlhšou pešou zónou na Slovensku, sa premenila na rozprávkovú krajinku plnú drevených stánkov, lahodných nápojov i jedál, vyzdobenú vločkami a stromčekmi. Mohli ste si tu vychutnať Primátorský punč, Anjelskú kapustnicu (na podujatí sa zúčastnil aj prezident SR – Andrej Kiska), živý betlehem, bohatý sprievodný

program, výstavu ľadových sôch a krásnu výzdobu.

### PREŠOV

Prešovským vianočným trhom síce chýbala atmosféra podobná tým v Košiciach, ale predsa sa dalo na čo pozerieť. Medzi veci, ktoré sa mi páčili, určite patrila vianočná dekorácia, ako v parku, tak aj na celej hlavnej ulici. Veľmi originálne bolo vystúpenie Rusínok spievajúcich rusínske vianočné koledy v tradičných krojoch. Rusínska história Prešova sa nezaprie! Kto by to bol povedal, že Slovensko je také rôznorodé. Moju

návštevu prešovských vianočných trhov som zavíšil pohárom chutného punču pri výhlade na historickú budovu Dómu Sv. Mikuláša.

### ŽILINA

Miestom konania tradičných žilinských vianočných trhov bolo Mariánske námestie a Námestie Andreja Hlinku. Aby sme sa nestratili v dave ľudí, sprevádzala nás mestom naša spolužiačka Natália rodená Žilinčanka, ktorá to tu pozná najlepšie. Pozitívnu novinkou žilinských vianočných trhov bolo aj nariadenie, že predajcovia museli vo

svojej prevádzke zabezpečiť používanie výhradne papierového alebo kompostovateľného riadu. Táto zmena nás príjemne prekvapila. Palec hore, Žilina! Počas vianočných trhov tu bol pre návštevníkov zabezpečený aj bohatý kultúrny program a okrem stánkov s občerstvením a remeselníkov si našli svoje miesto aj charitatívne a neziskové organizácie.

### TRENCÍN

Na podujatí s názvom „Čaro Vianoc pod hradom“, ktoré sa uskutočnilo na zrekonštruovanom Mierovom námestí ste



mohli vidieť až 44 stánkov určených pre remeselníkov. V ponuke boli nielen ľudové, ale i moderné remeselnícke či tradičné potravinárske výrobky. Súčasťou ich otvorenia bol aj slávnostný príchod Mikuláša a jeho družiny, ktorý prišiel potešiť všetky deti a ich rodičov. Na záver programu bol slávnostne rozsvietený vianočný stromček uprostred námestia.

Program bol naozaj naplnený do bodky a podľa informácií mesta sa predstavilo takmer

500 účinkujúcich, z ktorých najviac žiarili mená ako Fragile, Peter Bič Projekt, speváčka zložka Lúčnice a Cimbal Brothers.

Trenčianske vianočné trhy sme navštívili viackrát a môžeme povedať, že sa stali našim favoritom.

V Trenčíne sa naša výprava končí a my sa už teraz tešíme, kam nás zavedú naše túlavé topánky tento rok ...

text a foto: Marián Seidl, III. FL



Punč na vianočných trhoch chýbať nemôže a s priateľmi v Žiline chutil vynikajúco.



A opäť Žilina, kde vládla priateľská nálada...



Náš tím „Mastičkárov“ v zložení Majo, Natália, Monika a Soňa má rád výzvy. Keď na vianočných trhoch zbadali reklamu na Vianočný kvíz v Kuki, neváhali a už aj „kvízovali“.

## SPOJILI PRÍJEMNÉ S UŽITOČNÝM

Obdobie Vianoc je často spojené aj s organizovaním rôznych akcií zameraných na pomoc druhým. V trenčianskej kaviarni Kuki sa 19.12.2018 organizoval už tradičný stredajší kurz.

Okrem zábavy pri riešení otázok týkajúcich sa Vianoc, vianočných filmov, pesničiek, ale i otázok zaoberajúcich sa aktuálnym dňom vo svete ste mohli dobrovoľným príspevkom prispieť Občianskemu združeniu Lastovička, ktoré je zriadené pri Detskom domove Lastovička Trenčín, kde aktuálne žije 56 detí a mladých dospelých. Cieľom OZ je vytvorenie pevného zázemia rodiny, podporovať rozvoj záujmovej a kultúrnej činnosti týchto detí, zabezpečovať primerané vzdelávanie detí a pomoc pri zabezpečovaní vhodného

zamestnania a bývania. „Zdravoťáci“ opäť ukázali, že majú dušu na správnom mieste a účasťou družstva III.FL pod názvom tímu „Mastičkári“ sa taktiež zúčastnili vianočného kvízu. Síce sme sa neumiestnili prví, ale odchádzali sme s dobrým pocitom na srdci, že sme mohli aj takto pomôcť pred najkrajšími sviatkami roka a nezabudli sme ani na tých, ktorí potrebujú našu pomoc a podporu. Určite sa plánujeme zúčastniť takýchto aktivít aj v blízkej budúcnosti.

Marián Seidl, III. FL  
foto: Soňa Cholevová



# Dotyk s Bangladéšom



*Bangladéš, jedna z najľudnatejších krajín sveta, je krajinou oblečenia, pestrých farieb a exotických chutí. Pre predstavu, na území trikrát väčšom ako Slovensko je približne rovnaký počet ľudí, ako na území celých Spojených štátov amerických. Nielen o tom nám porozpráva Tibor Chowdhury zo 4. ZA (pozn. red. mladý muž sediaci vzadu na ríkši), ktorý tam prežil mesiac.*

## Dohovoríte sa aj po anglicky

Oficiálnym jazykom je bengálcina, znejúca podobne ako hindčina. Ak sa nechcete pasovať so štúdiom tohto jazyka, netreba. Pozostatky koloniálneho života pod vlajkou Veľkej Británie zanechali okrem iného aj jazyk. Pri troche šťastia sa dorozumiete aj v angličtine.

## Povodne a iné prírodné katastrofy

Štatisticky je ich ročne najviac na svete. Veľmi nepriaznivo vplyvajú na poľnohospodárstvo, preto v krajine vznikajú hladomory. Počas môjho pobytu som tam zažil zopár zemetrasení a záplavy, ktoré sú v letnom období typické. V období monzúnových dažďov nie je ničím výnimočným prechádzať sa

centrom mesta po pás vo vode alebo sa na vidieku brodiť po kolená v bahne.

## Rybolov a tradičné trhy

Vďaka prímorskej polohe a výskytu mnohých riek je v Bangladéši všade prítomný rybolov. V malých pouličných obchodoch je možné si kúpiť takmer všetky známe aj neznáme druhy rýb. Tradičné trhy s oblečením, zvieratami,

ovocím, korením a betelovými listami dodávajú uliciam neopakovateľnú atmosféru, ktorú nezažijete nikde inde na svete. Malé stánky prepĺnené exotickým tovarom lemujú celé ulice. Predavači sa snažia upozorniť okoloidúcich na svoj stánok hlasným prekrikovaním hlučných ulíc plných ľudí. Po pár minútach sa vám z celého toho zmätku začne určite točiť hlava.

## Najnavštevovanejšia časť krajiny

Je ňou aj pobrežie na juhu krajiny, ktoré je, bohužiaľ, jedným z najviac znečistených pobreží sveta, a to pre industriálny odpad vypúšťaný do riek, ako aj celkové správanie sa ľudí, ktorí nemajú o ekológii a rizikách svojho konania takmer žiadne informácie. Z dôvodu populačného rastu a zmenšujúceho sa životného priestoru sú mestá preľudnené a všetok ostávajúci priestor je zabratý buď poľnohospodárskou pôdou, väčšinou ryžovými poľami a na severe krajiny čajovníkovými plantážami, alebo stále sa rozširujúcimi mestami.

## Život na vidieku

Je veľmi rozdielny oproti mestskému životu. Mladá generácia začína nasledovať západné krajiny, mení tradície a zvyklosti. Ľudia na vidieku sa stále venujú poľnohospodárstvu, chovu dobytka, rybolovu a remeselnej výrobe. Doteraz nosia tradičné oblečenie ako je „šari“, „tripis“ a „pajdžama“. Tradičné oblečenie je bohato prešívané a pestrofarebné, lebo zložitnosť výšivky a rôznofarebnosť určuje cenu a sociálnu vrstvu. Vo väčších mestách preferujú praktickejšie džínsy a „pajdžama“. Venujú sa obchodu, doprave, ktorá kolabuje na každom rohu vďaka zmesi osobných a nákladných áut, autobusov, motoriek, rikší, dokonca i zvieratám v premávke. No väčšina ľudí v mestách sa venuje práci v továrňach, hlavne na produkcii oblečenia, ktoré sa vyváža do celého sveta. Isto aj teraz, keď čítate



tento text, máte na sebe aspoň jeden kus oblečenia vyrobený práve v jednej z nich.

## Pohostinnosť tamajších ľudí

Ich pohostinnosť spočíva hlavne v jedle. Pri návšteve je slušnosťou si dať zo všetkého, čo domáca pani servíruje, inak ju to môže uraziť. Tak sa môže stať, že vám naservirujú aj osem chodov, po ktorých vám oznámia, že na ďalší deň musíte ísť navštíviť dom iného člena ich rodiny. Tam sa scenár opakuje. Keď sa zmienim o rodine, vravím o starých rodičoch z oboch strán, deťoch, vnúčatách, pravnúčatách, často aj vzdialenejších členoch rodiny, lebo sociálny život v Bangladéši sa vždy odohráva v početnej komunite. V čom spočíva taká

večera? Predjedlom je často ovocie naservirované každému členovi rodiny na tanier. Nájdete tam väčšinou čerstvý kokosový orech, „jackfruit“, granátové jablko, ananás a mango. Pohľad na čerstvé ovocie poteší, ale iba do chvíle, kým ho nechutnáte. Domáci nemajú radi kyslé chute, a tak vám takmer každý kúsok štedro osolia alebo dochutia kari korením. Večera pokračuje zmesou „muri“ – ide o ryžu s duseným bôbom, škoricou, kardamonom, kari a cibuľou s čili. Ďalší chod býva zväčša hlavný. Býva to dusené kuracie či hovädzie mäso s ryžou, ako inak, dochutené kari korením a štedrou dávkou čili. Ďalším v poradí je dezert, spočívajúci v lokálnych „koláčoch“ – „mišti“.

Pojem „sladké“ v tomto prípade nadobúda nový zmysel. Tvarohové guľky so sušeným mliekom marinované v cukrovom sirupe vám zabezpečia prisun glukózy na celý život. Nakoniec servírujú mangový džem s nekvaseným chlebom – „ruti“. Je k neuvereniu, že aj do neho sa pridáva na dochutenie „zopár“ čili papričiek.

## Počasié pre našincov výzvou

Počas letných mesiacov sa teploty počas dňa ľahko vyšplhajú na 47°C a ani v noci výraznejšie neklesajú. V spojení s monzúnovými dažďami a vlhkosťou vzduchu 98% sa nedokážete zhlboka nadýchnuť. Pri každom nádychu vám aj tak do nosa udrie zápach hnijúceho odpadu a zvieracích výkalov

na uliciach. To sú jediné dôvody, ktoré kazia dojem tejto zaujímavej a netradičnej exotickej krajiny.

## Čomu sa radšej vyvarovať

Pokiaľ sa rozhodnete navštíviť Bangladéš, je dôležité si dať pozor na lokálnu stravu a na rôzne exotické ochorenia, ktorých je tam vďaka zanedbanej hygiene veľké množstvo. Našťastie, v lokálnych lekárňach si možno bez potrebného predpisu kúpiť antibiotiká v prípade potreby. Najneprijemnejším fenoménom sú komáre – „moša“, ako ich volajú domáci, prenášajúce žltú zimnicu a iné exotické ochorenia. Preto je potrebné sa vyzbrojiť zásobou repelentov, antibiotík, antidiarík a potrebných očkovaní ešte pred návštevou krajiny.



text a foto: Tibor Chowdhury





## Lakomec v podaní žiakov SUŠ v Trenčíne

Na Strednej umeleckej škole v Trenčíne sa podaril husársky kúsok. Členovia dramatického krúžku pod režisérskou taktovkou prof. Hely Hajnej (pozn. red. na SUŠ učí slovenský jazyk a literatúru a anglický jazyk) naštudovali Molierovu komédiu *Lakomec* a zároveň podporili dobrú vec. My sme koncom septembra videli jej reprízu a boli sme nadšení. Oslovili sme vedúcu krúžku Helu Hajnú a spýtali sa jej, prečo práve hra *Lakomec*, ako dlho ju študovali. „Stretávali sme sa každý štvrtok v rámci krúžku od cca 14.45 h dokedy to bolo potrebné. Počas vianočných sviatkov sa žiaci (naši herci) učili texty a od januára sme veľa času strávili v sklade. Museli sme nájsť kostýmy, čo nebolo ľahké. Nie preto, že by ich bolo málo, ale museli sme dodržať kritériá – obdobie, postavenie (sluha – pán) a konfekčnú veľkosť pre účinkujúcich. A prečo práve *Lakomec*? Vyberali sme dielo, ktoré určené na povinné

čítanie, aby sa študenti lepšie pripravili na maturitu a pomohli aj ostatným,“ odpovedala. Teší ju aj to, že sa im podarilo spojiť príjemné s užitočným. Výťažok zo (symbolického) vstupného totiž putuje na konto sedemnásťročnej Patrície Almy, siroty z Kene, ktorú si

SUŠ adoptovala v roku 2007 v rámci projektu Adopcia afrických detí na diaľku. Zároveň nám prezradila, že v súčasnosti pripravujú nové predstavenie *Zmierenie* alebo *Dobrodružstvo* pri občinkoch od Jána Palárika. Kedy bude premiéra, netuší, lebo zo spoločenskej miestnosti, kde na-

cvičujú, je momentálne skôr telocvičňa. My už teraz vieme, že pripravované predstavenie si radi pozrieme. Tešíme sa na presvedčivé výkony žiakov-hercov, zaujímavú scénu a kostýmy či na originálne spracovanie hry. A navyše podporíme dobrú vec!

(rr), foto: Matej Mikloš



Na foto členovia dramatického krúžku s vyučujúcou Mgr. Helou Hajnou



# SMETI NEpomáhajú!

Milí spolužiaci, ako iste viete, na našej škole sa pravidelne organizuje zbierka na pomoc hendikepovaným deťom prostredníctvom zberu vrchnákov z umelých fliaš. Finančný výťažok sa odovzdáva rodinám týchto detí. Na chodbách školy sú dve zberné nádoby – na druhom a na treťom poschodí. Niečo ma ale zaráža. Ľudia, ktorí tam bez okolkov a bez kúska hanby neváhajú hodiť mikroténové vrecká, obaly z keksov či dokonca šupku z banána alebo vyžúvané žuvačky... Nie je vám to tak trochu hlúpe? Nieкто sa tu snaží o dobrú vec a vy ju musíte kaziť len preto, že nie ste schopní urobiť tých pár

krokov po chodbe a vyhodíť odpad do koša? Isto ste postrehli, že na každej chodbe či v triede sa nachádzajú smetné koše, ktoré na tento účel slúžia. Minulý rok naša škola zaobstarala aj koše na priamu recykláciu papiera a plastov. Je tu toľko košov... Myslím, že niekedy by nebolo na škodu zahodiť ego a správať sa trochu normálne a tak, ako sa patrí. Tak si, prosím vás, vstúpte do svedomia a uvedomte si, že zbierka na dobrú vec NIE JE odpadkový kôš. Nekazte úsilie iných...

Vaša spolužiačka Soňa



(pozn. red. Dôkazom je fotka, ktorú spravila Soňa 9.11. v piatok ráno.)

## ŠPORTUJEME



Naša masérka Miška skončila na telesnej v koši. Žeby si ju pomýlili s basketbalkou? Ktovie...



Druháci si telocvik na plavárni užívajú plnými dúškami...



Niet nad elegantné pohyby. Aj pri florbale. Asi najnovšia technika, ako súpera zneistiť.

foto: archív školy

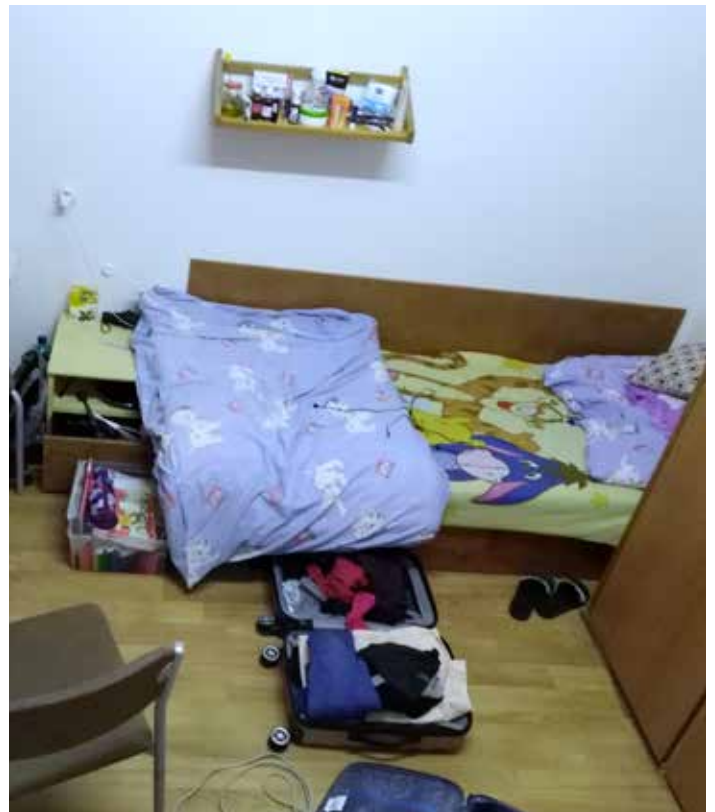
# Moje internátne kráľovstvo

Mojim prechodným útočiskom počas celého týždňa je internátna „kutica“ – miestnosť dvakrát dva metre. Prvé, čo si pri vstupe všimnete, je posteľ pokrytá masívnou perinou ako z Perinbaby. Spolubývajúcej kráľovstvo. Vedľa nej je umiestnený stôl s dvoma stoličkami, zvyčajne odsunutými. Za jeho koncom sú „prekrásne“ vytapetované balkónové dvere. Tá kvetinová nádhera, čo ich zdobí, mi hneď v prvý deň na internáte priam vyrazila dych. Oceňujem úžasný cit pre dekoratívnosť mojich predchodkýň na tejto izbe. Oproti štýlovým balkónovým dverám si nemožno nevšimnúť môj preplnený box s potrebami do školy, ktorý je umiestnený rovno pred našim nočným stolíkom. Pod pojmom nočný stolík si zrejme každý normálny človek predstaví malinký stolček a na ňom položenú lampičku, možno nejaký rámik s fotkou a podobne. Nie... Bohužiaľ, pre nedostatok vybavenia našej izby nám náš jeden jediný nočný stolík slúži ako úschovňa pre kuchynské potreby. Takže tu lyžica, tam tanier, tam panvica... To všetko sa ukrýva v jednoduchom malom nočnom stolíku. Konečne sa dostávame k tej najlepšej veci z celej izby. Je ňou moja posteľ. Obyčajná nízka posteľ väčšinou odetá do rôznych rozprávkových motívov. Veď prečo nemať v izbe okrem štýlovej kvetinovej tapety aj návliečky s Mackom Pú, 101 dalmatincami alebo s káčerom Donaldom. Priam dych berúca nádhera. Ale vďaka Bohu za to, pretože nebyť tej posteľe, tak svoje depresie by som musela dennodenne prežívať v sede na jednoduchej jednofarebnej stoličke. Keď ležím

na posteli, nad nohami mi zo steny visí jedna malá labilná polička, ktorú mám takú preplnenú, že už len so spolubývajúcou čakáme, kedy z tej steny padne. Ale vraj teda máme byť rady aj za túto rozheganú drobnosť. Moju posteľ od dverí oddeľujú dve obrovské vysoké skrine. Tu znovu oceňujem dekoratívnosť mojich predchodkýň, pretože tá kvetinová krása sa objavuje aj na nich. Bohužiaľ alebo chvalabohu, nachádza sa len z bočnej strany, rovno pri mojej hlave. Spredu skrine dopĺňajú len dve zámky a dva nalepené papiere, na ktorých máme vytlačené rozvrhy vyučovacích hodín. Aj ja, aj moja spolubývajúca vmestíme do tohto stiesneného priestoru ešte aj naše kufre, ktoré obohacujú ten zostatok voľného miesta na zemi. Keď po dlhom hľadaní nájdete na podlahe aspoň kúsok voľného priestoru, kam môžete vkročiť, potknete sa o desaťmetrový kábel od internetu, ktorý sa väčšinou tiahne od dverí až k posteli mojej spolubývajúcej. Garantujem vám, že vždy sa objaví v tej najnevhodnejšej polohe, v akej ho ani vo sne nečakáte, a celí sa do neho zamotáte. Toto je obraz môjho prechodného útočiska, ktorý, aby som nezabudla, dopĺňajú ešte štyri naozaj otrasné červené závesy, každý inej dĺžky. A aj keď to nie je žiadna výhra, tak verte či neverte, no každý deň sa sem vraciam s radosťou a s úsmevom na tvári.

text a foto: Erika Burgerová, II. ZL

(pozn. red. Musíme uznať, že Erike zmysel pre detail a hlavne pre humor nechýba.)



Čo povieť na Erikino internátne kráľovstvo? A to je iba skromná ukážka toho, čo sa v ňom skrýva...

**Hard Disk**

Error post code 404  
 CMD executol firefox bodka exe  
 Bodka čiarka otáznik kdeže mám ja comandportík  
 Windows windowsy windowsuje windowsom  
 Register zaplnený citmi Zemana tečie  
 Keď z kríkov skočným skokom Manažér mečom sa ohol  
 Program cez procesor a kernel ušiel pred smrťou  
 Po stopách klávesy cez potok trojan harpúnou ma hijackol  
 Prečo sa snažiť umierniť draka vodou?

Dominik Spaček, III. ZA

(pozn. red. Po hodine venovanej téme surrealizmu múza nelútostne zaútočila na nášho Dominika.)





9.11.2018

Deň, na ktorý nikdy nezabudne 29 budúcich farmaceutických laborantov.



*V programe nemohli chýbať povolania ( Miška stavbárka, Vanes dojka, Sima hasička, Dominika záhradkárka, Janka letuška, Miško telocvikár).*



*Peťo sa stal na malú chvíľu Madonnou a predviedol tanečné pohyby, ktoré prekonal všetky naše očakávania.*



*Bláznivé plachty, v ktorých sme nevideli absolútne nič, napriek tomu sme si tanec na 100% užili.*



*Dievčatá predviedli ľudový tanec, ktorý sa všetkým veľmi páčil.*

text a foto: kolektív 4. FL



# Zostane v spomienkach



Dátum 19. október 2018. Po dlhšej príprave prišla očakávaná stužková. Dievčatá sa premenili na pôvabné ženy, Juraj na mladého elegána a my rodičia sme na naše deti pozerali hrdlo, s báznou, s rešpektom a nervozitou tak pri slúchajúcou tejto prvej spoločenskej udalosti v ich živote. Slávnosť bola precízne pripravená a verím, že na radosť všetkým zúčastneným. Večer bol o veľkých emóciách, krásnych osobnostiach ukrytých v našich deťoch. Prihovory pani riaditeľky, triednej profesorky i krstného otca sa myšlienkovo zhodli a povzbudili nás žiť s vierou, nádejou a láskou. Všetci môžeme byť právom hrdí na naše deti, ktoré stužkovú zvládli a veríme, že to spolu dotiahnu do úspešnej maturity.

mamina Miriam Dušovej zo 4. ZUA



foto: archív 4. ZUA





## Deň, ktorý patril nám. Vivat, 4. ZL!



Naše štvorročné štúdium sme spolu s našimi rodičmi, priateľmi, partnermi a profesorami oslávili „vo veľkom štýle“.



# TÁ NAŠA STUŽKOVÁ



Stužková... Chaos pred ňou, chaos počas nej a smútok z konca po jej skončení. Aj týmito slovami by som opisala stužkovú našej slávnej 4. ZA.

Musím priznať, že nám tie nekonečné prípravy na ňu občas prerastali cez hlavu. Ale myslím si, že sme to všetko zvládli nad očakáva-

nia. S pocitom dospeláka sme si užívali spoločné chvíle do skorých ranných hodín. Veď predsa nezatancovať si na Sestričku z Kramárov

aspoň trikrát by bol hriech! Stužkovú sme si užili naplno, s radosťou v srdci a úsmevom na tvári.

Lucia Blštáková. IV.ZA



foto: archív 4. ZA



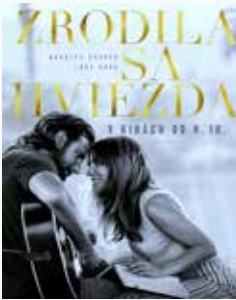
# 4. MAS



foto: archiv 4. MAS



## Filmotéka



### Zrodila sa hviezda romanticko-dramatický film

Na tento film som chcela ísť hneď, ako ho začali hrať v kinách. Očakávala som od neho veľa a bola som naň veľmi zvedavá. Bol to príbeh o Jacksonovi a Ally a o jej ceste na vrchol. Jackson bol známy country spevák a bol to práve on, kto objavil neznámu talen-

tovanú speváčku. Už od malička chcela byť hviezdou, no nemala nato odvahy. Vďaka nemu sa dostáva do povedomia ľudí a plní si svoj sen. Krásny film o láske dvoch ľudí s prekvapivým záverom. Pozrela by som si ho rada znovu.

Kristína Vyletelková II. ZUA  
foto: <https://www.cine-max.sk/filmy/film/zrodila-sa-hviezda/>



### The Nun, žáner: horor

Ak ste fanúšikom strašidelných filmov rovnako ako ja, odporúčam vám pozrieť si práve tento. Možno nepatrí k najstrašidelnejším, aké som videla, no zaujal ma pútavý príbeh a krásny herec Frenchie, ktorý tam vystupuje. Dej príbehu vás preniesie do malého mestečka vo Francúzsku, kde spáchala samovraždu mladá mníška. Cirkev si jej náhlu

smrť nevie vysvetliť, a tak na prieskum vyšlú dvoch zo svojich ľudí. Tí dlho nemusia pátrať a zistia, že kaštieľ, v ktorom mladá mníška bývala, bol znesvätený démonom. Práve tu sa začína nekonečné množstvo napínavých strašidelných scén.

Zlatica Litwiaková, II. ZUA  
[https://en.wikipedia.org/wiki/The\\_Nun\\_\(2018\\_film\)](https://en.wikipedia.org/wiki/The_Nun_(2018_film))



### Bohemian Rhapsody biograficko-dramatický film

Film Bohemian Rhapsody je oslavou rockovej skupiny Queen, ich hudby, ale predovšetkým Freddieho Mercuryho, ktorý sa vďaka svojej originalite a talentu stal jedným z najvýraznejších umelcov na svete. Film mapuje raketový vzostup skupiny prostredníctvom ich revolučnej hudby a skvelých textov. Ich príbeh začína bleskovým štartom a vrcholí strhujú-

cim vystúpením, ktoré je aj doposiaľ pokladané za najväčšiu show v histórii rocku. Obsadenie a stvárnenie postáv bolo naozaj výborne. Pre mňa osobne to bol obrovský hudobný zážitok.

Viktória Lovíšková, II. ZUA  
foto: <https://www.imdb.com/title/tt1727824/>

## Zo sveta kníh



### Pýcha a predsudok autorka: Jane Austinová

Kniha Pýcha a predsudok bola pred pár rokmi filmovo spracovaná, ale osobne som nemala taký zážitok ako z knihy. Je to príbeh datovaný do obdobia, keď matkinou prioritou bol vydaj dcéry. Hlavnými postavami sú Elizabeth a pán Darcy. Kniha postupne odhaľuje vlastnosti ostatných postáv a ponúka náhľad do myšlienok mladej ženy, ktorá sa nechce vydať

len z povinnosti. Na začiatku Elizabeth Darcyho pohrdavo odsúdi, ale časom si uvedomí, že možno je všetko inak.

Je to typ klasického romantického príbehu a najkrajšie na ňom sú myšlienky mladej hrdinky a spôsob, akým autorka formulovala text. Postavy sú hĺbavé, veľa premýšľajú a to sa v dialógoch skvele prejavuje na ich pohotových reakciách.

Katarína Hrčková, II. ZUA



### Stretla som ťa v Paríži autorka: Anika Pastoreková

Študentka Sandra sa po období slz a trápenia rozhodne splniť si svoj sen. Nový život začína cestou do Paríža. Tento výlet však nedopadne podľa jej predstáv. V uliciach čarovného mesta stretne mladého chlapca, do ktorého sa zamiluje. Jeho úprimný záujem o ňu ju opäť preberie k životu. No ich vzťah čoskoro

preverí osud a Sandra zistí, aká tenká je hranica medzi láskou a trápením. Táto kniha ma naozaj dostala. Dokázala ma rozplakať a aj potešiť. Má všetko, čo má mať dobrá kniha.

Viktória Karvačková, II. ZUA  
foto: <https://www.topky.sk/cl/10003/1368586/Anika-Pastorekova--Stretla-som-ta-v-Parizi>

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



# Tam, kde to v Trenčíne máme radi

## Keď sladké túžby po káve máme, u Sládkoviča zakotvíme...



V Sládkovič Café so spolužiakmi po náročnom dni v škole nemôže byť inak ako pohodovo. Vždy sa tešíme na vynikajúcu kávu či čaj a koláč k tomu.

foto: S. Halášová, II. FL

## Bojová porada redakčnej rady v kaviarni Pod vežou



V príjemnej a tvorivej atmosfére malej kaviarničky Pod vežou pri horúcej čokoláde... Aj takto vznikalo toto číslo Celluly. Na foto naša šéfredaktorka Kamila a jej pravá ruka Soňa.

# Čo hodina dala

### NA HODINE MATEMATIKY

Učiteľka so žiakmi opakuje učivo pred polročnou písomkou. Diktuje: „Napište si,  $a+b=c+d$ .“

„A budú tam aj čísla?“ preruší ju snaživá Simona.

„Dievčatá, prepáčte, že vás vyrušujem svojou prítomnosťou, ale ja to mám v pracovnej zmluve.“

### NA POSLEDNEJ VYUČOVACEJ HODINE V PIATOK

Učiteľ púšťa žiakom pesničku: „Jede, jede mašinka...“

Simona: „Pán profesor, ak nás nepustíte skôr, tak tú mašinku nestihneme.“

### HODINA ANGLICKÉHO JAZYKA

Učiteľ skúša: „Lubka, preložte vety - Skúšanie s pánom profesorom nie je vôbec zložité. Je to vlastne len také príjemné pohováranie sa s ním.“

Lubka: „Ale ja neklamem!“

Na hodine angličtiny sa profesorka niečo pýta, celá trieda je však ticho.

Profesorka: A za koho držíte tú minútu ticha? Za tie mravce, čo ste cestou do školy zašliapli?

### NA HODINE SLOVENČINY

Žiaci čítajú báseň: „Ó, hory zelené, ó, rodný údol...“

Juraj: „To je óda!“

Profesorka: „Aká óda?“

Juraj: „Veď je tam to „ó“!“



V beletrizovanom životopise o vianočnom stromčeku sme sa dočítali:

„Do ôsmej triedy mi boli mladé borovice ukradnuté. No ale to viete, keď sa začnú mladým smrekom zapaľovať lýtka...“

„Svoj život si pamätám od tretieho letokruhu.“

„(v materskej škole) Našiel som si veľa kamarátov. Asi dvoch.“

„Mama ma vychovala sama, pretože otca zobrali na drevo.“

„Mama sa snažila mi vtĺcť do koruny, že ma priniesol bocian.“

„Učiteľky sa mi vyhrážali, že keď sa nebudem učiť, skončím ako papier alebo skriňa.“

Na hodine sa preberajú potraviny vhodné pre tehotné ženy.

Profesorka: „Kde je najviac vápnika?“

Žiačka: „V kostiach!“

Profesorka: „Hm, no kosti ješť asi nebudú. Skôr som myslela potraviny.“

zozbierali žiaci 4. FL, 4. ZUA, 1. ZUA  
ilustrácia: <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/>





## KUPÓN

meno: .....

trieda: .....

dátum: .....

podpis triedneho učiteľa: .....

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



***Milujem ten pocit  
slobody...***