

# Cellula

ROČNÍK XI.  
ČÍSLO 3-4

**Pijeme na zdravie**

**Svitá na väčšie priestory**

**Som nula**

**Niekedy si anjelské krídla vymieňam za metlu**

**Baby intrákové**

**Aj taký bol náš život**



**REDAKČNÁ REDA MÁ  
DŮVOD NA RADOST**



## EDITORIÁL

PAPARAZZI

## INFO

5 SVITÁ NA VÄČŠIE PRIESTORY

## KALENDÁRIUM

- 6 SOČ-KE KRAĽOVALI CHLAPCI**  
DEŇ, KTORÝ NÁS ROZHÝBAL  
LITERÁRNE NADANÉ ŽIAČKY  
AJ MEDZI NAMI SÚ RECITÁTOR KY  
NARCIS OPÄŤ POMÁHAL  
VIEME VIAC O VAKCÍNACH  
A OČKOVANÍ
- 7 DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ**  
V MERIDEXE

## ŽIVOT OKOLO NÁS

10 KRÁSY JARI

## ŽIVOT NÁŠ ŠTUDENTSKÝ

12 SOM NULA

## ROZHOVOR

- 14 NIEKEDY SI ANJELSKÉ**  
KRÍDLA VYMIENAM ZA METLU
- 16 DOZVEDEL SOM SA VELA**  
UŽITOČNÉHO

## TÉMA

18 PIJEME NA ZDRAVIE

## ZAÚJALO NÁS

- 20 OVLÁDATE "REKLAMŠTINU"?**  
SLNKO SA NÁM NA PÁR HODÍN  
SCHOVALO
- 21 VÝNIMOČNÉ DNI V NAŠOM**  
KALENDÁRI  
ŽIJEŠ EKOLOGICKY?
- 22 DOBRÁ KONDIČKA NAD ZLATO**  
KEĎ PEČIEM, RADŠEJ SA  
NEPRIBLÍŽUJ  
HUDBU POCHOPÍ TEN, KTO JU  
POČÚVA SRDCOM
- 23 ŠTUDENTSKÉ ČASY PROFESOROV**

## PRAXUJEME

- 24 V KRÁĽOVSTVE LABORANTOV**
- 25 SEDÍTE SPRÁVNE?**  
V MASÉRNI POLETUJÚ HOLUBIČ-  
KY A MOTÝLIKY

## ŽIVOT NÁŠ ŠTUDENTSKÝ

- 26 (N)SÚC(EM) ICH TENTO ROK**  
POTRÁPIL
- 27 UROBÍM TO ZAJTRA**
- 28 AKO SA DO "STUŽKOVANIA"**  
NEZBLÁZNIŤ?
- 30 ĎAKUJEME VÁM**
- 31 ŠIBI-RYBY, MASTNÉ RYBY...**
- 32 KRÚŽKUJEME S CHÉMIOU**  
A FLORBALOM  
SILA SLOVA
- 33 BABY INTRÁKOVÉ**

## VOX POPULI

34 SŤAHUJEME SA DO VÄČŠIEHO...

## ŠPORTUJEME

**35 AJ TOTO PRINIESOL LYŽIARSKY**  
V JASENSKEJ...  
ŠPORTOVÝ DEŇ

## ŠTUDENTSKÁ MOZAIKA

**36 NEDOPOVEDNÁ LÁSKA**  
ŠKOLA

## TÁ NAŠA STUŽKOVÁ

**37 AJ TAKÝ BOL NÁŠ ŽIVOT**

## PAUZA

- 38 FILMOTÉKA**  
ZO SVETA KNÍH
- 39 PERLIČKY Z HODÍN**



Torta, ktorú upiekla naša Veronika zo IV. MAS. Viac v rubrike Zaujalo nás.



Za príbehom Hamletovej rodiny sme boli v Martine.



Víťazstvo ich potešilo, no oni chceli viac.

## Redakčná rada

Šéfredaktorka:

Veronika Masárová, II. FL

Redaktori:

Karolína Blašková, I. ZA

Vanesa Mikulová, I. ZA

Klaudia Naňáková, II. FL

Mária Dekanová, II. FL

Michaela Karneková, III. FL

Kristína Faitová, III. FL

Martina Fidorka Fidriková, III. FL

Silvia Bieliková, IV. ZA

Katarína Kunová, IV. ZA

Foto:

študenti školy, archív školy  
titulka - modelka Diana Nosická  
foto Marika Nosálová

Grafická úprava:

Kristína Faitová, III. FL

Mgr. Marcela Matusová

Jazyková korektúra:

Mgr. Jana Meľošová

Ilustrácie:

Zuzana Miháliková, I. MAS

Tlačiareň:

Roman Dužík - BS Slovakia

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



Tak tieto nádherné dvojčičky Zuzka a Miško patria našej sekretárke Zuzke Minárikovej. Narodili sa začiatkom septembra. Rodičom robia veľkú radosť, sú to ich zlatička. Želáme im veľa zdravia a nech drobci robia len a len radosť.



Ahojte!

Jar. Slnko. Vôňa kvetov. Namiesto čižiem topánky. Dlhšie dni. Lepšia nálada. Ale hlavne Veľká noc. Aká je tá naša, aj o tom sa dočítate v novom čísle Celluly. Sviežom a plnom zau-

jímavých informácií a tipov. Dozviete sa o tom, čo potrápilo našich maturantov, ako sa páčilo našim spolužiakom v martinskom divadle, že byť nulou je tiež fajn, ako zdravo piť. V rozhovoroch lepšie spoznáte spolužiaka Ondreja či p. p. Eriku Šedovú. Zaujímavé čítanie ponúka rubrika Zaujalo nás či tá najnovšia s názvom Retro, vďaka ktorej sa presiete do čias minulých. Čo vravíte na túto bohatú ponuku? Večerný čaj alebo víkendová káva stojí aj za Cellulu, no nie? Šup, šup s vodou do rýchlovarnej kanvice... Ja vám želim príjemné čítanie, krásnu jar, čo najmenej hektický koniec školského roka a potom slnečné a pohodové prázdniny.

Veronika

## PAPARAZZI

### AKO ICH NEPOZNÁTE



Takto krásne sestričkovsky sa nahodili v jedno piatkové popoludnie, aby originálnym spôsobom zablahoželeli k životnému jubileu p. p. Dagmar Mikušovej. Spoznávate ich? Ideme pekne zľava. Naša sekretárka Zuzka Mináriková, p. Helena Filová, knihovníčka Alena Surovčíková, eko-

nómka Ľubica Hornáčková, p. Janka Dohňanská, asistentka Zuzka Petrechová, informátorka Veronika Majchrová a napokon p. Mária Matejičková. Musíme uznať, že im to naozaj svedčí.

(rr)



Od 1. septembra 2015 naša škola po 68-ich rokoch zmení svoje sídlo. Z centra mesta sa presunie „za mosty“, z ulice Branekého 4 na ulicu Veľkomoravská 14. Tu momentálne sídli Stredná odborná škola podnikania, ktorá od školského roka 2015/2016 bude súčasťou SOŠ obchodu a služieb v Trenčíne (pozn. red. Jilemáku).

*O sťahovaní našej zdravotky sa rozpráva už dlhé roky. Slová ostávajú slovami a my stále sídlime v prenájatej budove s nepostačujúcimi priestormi. Predseda TSK Jaroslav Baška nám na Vianočnej akadémii potvrdil, že slová o sťahovaní nadobudnú reálnu podobu už začiatkom budúceho školského roka. Má pre nás budovu, ktorá je príslubom väčších priestorov. Od 1. septembra sa začneme učiť v budove terajšej Strednej odbornej školy podnikania. Čo nás čaká v súvislosti s touto zmenou? Odpovedá pani riaditeľka PhDr. Eva Červeňanová, PhD.*

## Svitá na väčšie priestory



**Čo ste prežívali, ako ste sa cítili, keď ste sa dozvedeli, že nás čaká sťahovanie do väčšieho?**

Čo som prežívala? Aj radosť aj nostalgiu. Veď v tejto budove som prežila veľa rokov a som na ňu aj citovo naviazaná, ale moje „racio“ hovorí, že nič netrvá večne a ak sa to podarí, bude to pozitívne nielen pre školu, žiakov, pedagogických i nepedagogických pracovníkov, ale aj pre ďalší rozvoj a napredovanie.

**Vnímali ste darček od predsedu TSK ako nádej v lepšiu budúcnosť?**

Samozrejme, veď každého človeka darček prekvapí a príjemne poteší.

**V prenájatých priestoroch budova SZŠ sídli od 1. 9. 1947. O jej sťahovaní do nových priestorov sa hovorilo pred desiatkami rokov, predchádzajúca pani riaditeľka mala dokonca víziu, ako by mala budova školy vyzerat. Napadlo vám, že práve vy budete otázku sťahovania zdravotky riešiť?**

Máte pravdu, o sťahovaní školy sa hovorilo, ešte keď som bola ja žiačkou. Pamätám si, že maketa novej budovy školy bola u p. riaditeľky C. Šimurkovej a dokonca boli na ňu aj finančné prostriedky, ktoré potom boli presunuté na stavbu ODA.

**My sme síce získali novú budovu školy, ale jedna škola musela zaniknúť.**

Je to rozhodnutie Zastupiteľstva TSK (poslancov Trenčianskeho samosprávneho kraja)

**Žiaci a vaši kolegovia zo zanikajúcej školy protestujú, dokonca na sociálnych sieťach vyhlasujú, že za ich zrušením sme my. Ako to všetko vnímate?**

Žiaci aj pracovníci zo zaniknutej školy SOŠ podnikania boli viackrát predstaviteľmi TSK oboznámení s rozhodnutím Zastupiteľstva TSK, boli im vysvetlené dôvody a následné riešenie ich ďalšieho štúdia. My sme o konkrétnu budovu nežiadali, ale nám bola ponúknutá, ako riešenie našej situácie.

Ruku na srdce. Myslíte si, že nové priestory sú pre nás ideálnou voľbou? Naši žiaci chodia predsa na prax do nemocnice, ktorá je neďaleko terajšej budovy školy. Učia ich externisti, ktorí budú musieť chodiť „za mosty“. Zdá sa, že spokojní budú predovšetkým „internatisti“. Spomínaná budova má 4 poschodia, v projekte sú okrem štandard-

ných tried naplánované laboratória pre odbor FL, ZL (spolu 13), zubná ambulancia s 2 zubárskymi kreslami (samostatné miestnosti) a s čakárňou pre odbor ZUA, pre odbor ZA a SAN odborné učebne starostlivosti o chorých, a pre odbor MAS komplex odborných masérskych miestností so šatňou a hygienickým zariadením. Pre pedagógov okrem zborovne aj kabinety, ktoré doteraz nemali. Ďalej učebne informatiky a jazykov, učebňa prvej pomoci, anatómie, knižnica so študovňou, výdajňa stravy s jedálňou, šatne so skrinkami pre každého žiaka. Naplánované sú aj tri miestnosti pre vyučovanie telesnej výchovy, nie je to klasická telocvičňa, ale to budeme priebežne riešiť. V budove sa nachádza aj veľká spoločenská miestnosť s výhľadom na hrad s kapacitou 200 miest. Vzhľadom na to, že Trenčín je neustále sa rozrastajúce sa mesto, aj MHD má priame linky medzi fakultnou nemocnicou a zastávkou blízko budovy novej školy, nemal by byť problém s presunom žiakov a vyučujúcich. Väčšina našich a externých vyučujúcich chodí vlastným autom. Na Slovensku je veľmi málo zdravotníckych škôl, ktoré majú sídlo v blízkosti nemocníc.

**Veríte, že sa v septembri budeme učiť už v novej budove? Presťahovať zdravotku počas prázdnin bude náročné. Máte strach?**

Veriť musíme všetci, veď na to čakáme už taký dlhý čas. Viete, mnohokrát si niečo naplánujete aj v súkromí, ale sa stanú nepredvídané situácie, tak sa plány pozastavia, alebo sa proste nedajú zrealizovať. Takže držíme palce všetci spolu, veď si to zaslúžime a spoločnými silami to zvládneme.

(rr) foto: Zuzana Petrechová

## SOČ-ke kraľovali chlapci

20.03.2015 sa konalo obvodné kolo SOČ-ky v SPŠ Novom Meste nad Váhom. Z 15 súťažiacich z Trenčianskeho kraja, ktorí súťažili v kategórii 06 Zdravotníctvo a farmakológia, podstúpili do krajského kola žiaci II. FL Daniel Ševela a Ondrej Moravčík.

Kristína Maceková, II. ZA

foto: archív školy



## Deň, ktorý nás rozhybal

V stredu 1. apríla sa všetci žiaci a zamestnanci Strednej zdravotníckej školy zúčastnili športového dňa. Hneď ráno sa stretli pred Športovou halou v Trenčíne, vypočuli si príhovor pani riaditeľky a

odobrali sa k miestam, kde sa venovali aktivitám, ktoré si dobrovoľne vybrali. Rozhodnúť sa mohli pre florbal, stolný tenis, volejbal, aerobik a walking. Žiaci, ktorí si nič nezvolili, nadšene povzbu-

dzovali svojich spolužiakov. Tento deň mal viesť k rozvoju a podpore športovej aktivity.

Kristína Maceková, II. ZA

## Vnímame prítomnosť, aby sme ovplyvnili budúcnosť

Tak znela tohtoročná téma Literárnej súťaže stredných škôl Zlínskeho a Trenčianskeho kraja. O tom, že aj na našej škole sa nájdu literárne nadané žiačky, svedčí aj víťazstvo Moniky Zemanovičovej z III. ZA a Silvie Zápotočnej zo IV. FL.

Dievčatá napísali práce, ktoré boli vyhodnotené ako najlepšie v tomto ročníku a 28. apríla 2015 si v českom Slavičine slávnostne prevzali ocenenia.

Monika Zemanovičová, III. ZA

foto: archív školy



## Aj medzi nami sú recitátorky

I tento rok sa naši nádejní recitátori zúčastnili školského kola súťaže v prednese poézie a prózy – Hviezdoslavov Kubín. 12.3.2015 sa zišli, aby ukázali, čo v nich je, a tí najlepší postúpili do ďalšieho kola. Stali sa nimi Mária Petrášová z II.

MAS a Dominika Kákošová z III. FL, ktorej sa na regionálnom kole podarilo získať pekné 3. miesto.

Fidorka

foto: archív školy



## Narcis opäť pomáhal

Pomáhali sme aj tento rok. 27.3.2015 sa naša škola opäť zapojila do boja Ligy proti rakovine. Do ulíc vyšli skupinky dobrovoľníkov a zbierali peniaze pre onkologických pacientov. Nie všetci ľudia chcú prispieť a dostávali sme i odpovede typu: „Nemáme drobné.“ No našťastie pozitívnych reakcií bolo viac. Jeden pán

povedal, nech do pokladničky hodíme všetko, čo mal v dlaniach, a následne na to prispel ďalším mešcom peňazí. Najviac ale prekvapila stoeurovka, ktorú si v pokladničke našla jedna z hliadok. Podarilo sa nám vyzbierať 3367,01 €. Ďakujeme!

Fidorka



## Vieme viac o vakcínach a očkovaní

V čase písomných maturít mali ostatné ročníky náhradný program. V budove Regionálneho úradu verejného zdravotníctva v Trenčíne sa 18.3.2015 sa tretia-

ci zúčastnili prednášky o očkovaní. Spomínali sa tam témy ako tetan či čierny kašeľ. Prednáška bola rozdelená na tri časti a po každej sa písal test. Nebol to

však iba strohý výklad, obohatili ho aj videá.

Fidorka

## Deň otvorených dverí v Medirexe

27.4.2015 sme sa v Bratislave zúčastnili dňa otvorených dverí v spoločnosti Medirex v Bratislave. Oboznámili sme sa s odborními a disciplínami, ktorým sa firma venuje, a mali sme tiež možnosť nahliadnuť do laboratórií klinickej biochémie, hematológie, imunológie a histológie. Tam sme videli nové postupy a princípy vyšetrení. Veľmi nás zaujala genetika, mnohí z nás si prišli na svoje a neváhali si v mikroskope pozrieť chromozómy. Akcia ponúkla spoločnosti príležitosť porozprávať sa s nami ako s potenciálnymi uchádzačmi o zamestnanie. Vo firme je totiž zamestnaných už niekoľko absolventov našej školy.



## Stretávka zdravotných sestier



Znie to neuveriteľne, ale príchodom týchto šarmantných dám sme sa ocitli v 50-tich rokoch minulého storočia, kedy boli žiačkami našej školy v študijnom odbore zdravotná sestra. Ich triednou učiteľkou bola Celestína Šimurková a v triede ich bolo tridsaťpäť. 5. júna mali stretávku po 55-tich rokoch. „Bolo príjemné spolu s nimi spomínať na roky minulé,“ prezradila nám pani riaditeľka PhDr. Eva Červeňanová, PhD.



## Redakčná rada má dôvod na radosť

Na celoslovenskej novinárskej súťaži Štúrovo pero získala Cellula tentokrát krásne 2. miesto. Každý rok v apríli cestujeme do Zvolena a tajne dúfame, že si svoje ocenenie spred roka minimálne obhájime. Na prehliadke vždy pozorne počúvame, čo nám porotcovia radia, inšpi-

rujeme sa pracou iných redakčných prác, aby sme napredovali. Usilovne vylepšujeme, čo sa dá. Pozorne sledujeme život okolo nás, píšeme, pýtame sa. Zmenili sme grafiku, pridali nové rubriky a vždy nás poteší pochvala z úst celluláckych čitateľov i odborníkov na žurnalistických

súťažiach. Radosť, a neuveriteľne veľkú, sme mali 18. apríla, keď sme sa na záverečnom vyhodnotení Štúrovho pera ocitli v prvej trojke. Je to pre nás významné ocenenie, ale aj veľký záväzok do budúcnosti.

text a foto:(rr)



Tento ročník bol jubilejný, a tak sme si priniesli aj knižku, v ktorej autor Pavol Vitko venuje pár spomienok najúspešnejším časopisom v celej dvadsiatročnej histórii súťaže. Svoje miesto si na jej stránkach našla aj Cellula.



Súčasťou výhry bol aj workshop v Mediálnom centre Paneurópskej vysokej školy v Bratislave, kde sme mali možnosť prezrieť si štúdiá a vďaka študentom Fakulty masmédií sme získali mnohé praktické rady, vďaka ktorým vieme zlepšiť prácu redakčnej rady a vyhýbať sa chybám pri spracovaní textov a fotografií do školského časopisu.



# Víťazstvo potešilo, no my sme chceli viac

V dňoch 21. - 24.4.2015 sa na SZŠ v Dunajskej strede uskutočnil už 10. ročník celoštátnej súťaže v poskytovaní prvej pomoci s medzinárodnou účasťou, na ktorej nechýbalo ani naše družstvo v zložení: Marek Pietka, Miroslav Salva a Martin Zemanovič.

Súťaž pozostávala z 10 modelových situácií a konkurencia bola vysoká. Veď sa jej zúčastnilo 18 tímov zo Slovenska, Česka a Maďarska. Naše družstvo sa síce toho roku umiestnilo na siedmom mieste, ale vyhralo mimoriadnu cenu p. Jána Culku, predsedu predstavenstva Komplexnej centrálnej záchranej služby v Gabčíkove, za najdisciplinovanejšie družstvo súťaže a zostavenie osvetovo-informačného plagátu na tému „Poskytovanie prvej pomoci“. „Vytvorili

sme edukačný plagát na tému AED (Automatický externý defibrilátor) v praxi, ktorý porota ohodnotila 1. miestom. Potešilo, no my sme chceli viac - obhájiť 1. miesto v samotnej súťaži. Išli sme preto bojovať! „Chlapci preukázali vysoké odborné vedomosti a praktické zručnosti a aj keď bojovali s obrovským nasadením, jedna modelová situácia sa nám stala osudnou. V celkovom hodnotení sme obsadili 7. miesto medzi 15 družstvami zo SR a tromi zahraničnými, ale

pre mňa sú víťazmi! Chlapcom srdečne gratulujem a verím, že naše skúsenosti zúročíme na Medzinárodnej súťaži v Brne,“ zhodnotila skvelý výkon družstva p. p. Katka Moravíková. Hoci sme nevyhrali ako minulý rok, zo súťaže si odnášame skvelý pocit z dobre odvedenej práce, uznanie od mnohých odborníkov v oblasti urgentnej medicíny a hlavne mnoho zážitkov a nových skúseností.

Marek Pietka, III. ZA



Miro ošetruje zranenie spôsobené rozbitým sklom.



Náš skvelý tím - Marek Pietka, Martin Zemanovič, p. p. Katarína Moravíková, Miroslav Salva



Porota sledovala pri úkonoch každý detail.



Rýchlosť je dôležitá, pri záchrane života ide o sekundy.



Úľava a radosť po dobre vykonanej práci.

foto: archív školy

1



Slnčné lúče sa nsmelo predierajú pomedzi nahé koruny stromov.

4



Jarná atmosféra prebudila včely a tie usilovne začínajú pracovať.

# 2 Krása jari 5



Už aj vtáky dávajú na známosť: „Jar je tu!“



Slnko pohladilo jarné púčiky a kvety otvorili svoje oči. Hmmm, a tá omamná vôňa...

3



Žiarivá púpava už otvára svoje náručie a zdobí lúky žltým kobercom.

6



Aj lúčne kobylky túžia preskúmať tento veľký svet svojimi malými očkami.

Marika Nosálová, ILMAS



## Príbeh Hamletovej rodiny

*Byť či nebyť? Odpoveď na túto otázku sme sa vybrali hľadať do Martina na predstavenie Hamlet (príbeh rodiny). Boli sme pripravení na Hamleta, princa dánskeho, historické kulisy a kostýmy, Hamletov slávny monológ tak, ako ho poznáme z literatúry...*

V martinskom divadle sme nahliadli do okien panelákového bytu, žili sídliskový život a sledovali drámu súčasnej rodiny. Nekonal sa žiaden Hamlet, princ dánsky. Hamlet, ktorého vynikajúco stvárnil Marek Geišberg, bol mladý muž zo súčasnosti a takou bola i Ofélia, prežívajúca svoju prvú veľkú lásku. Prekvapením bola postava Ducha Hamletovho otca. Nebol jeden, boli traja. Na tomto predstavení sa nám páčilo moderné spracovanie hry. Protagonisti používali mobilné telefóny, slangové výrazy. Chýbal akýkoľvek náznak historických, politických a spoločenských súvislostí.

### Ako to vidí...

**Livia Kadlecayová:** Bolo to skvelé, páčilo sa mi originálne spracovanie Hamleta. Herci podali vynikajúci výkon a v divadle vládla príjemná atmosféra. Po hre sme mali súkromnú diskusiu s hercami,

avšak, dosť ma sklamal povýšenecký prístup niektorých hercov. Nakoniec sme mali prehliadku divadla, dostali sme sa na miesta, na ktoré sa bežne návštevníci nedostanú.

**Ondrej Moravčík:** Divadlo mám rád. Pozvánku na divadelné predstavenie nikdy neodmietnem. Ani Hamlet nebol výnimkou. Moderné spracovanie predstavenia ma veľmi zaujalo. Herci si zodpovedne a trpezlivo plnili svoje úlohy, aby nás ohúrili. Podľa mňa sa im to aj podarilo. Dopomohla k tomu aj neskoršia energická diskusia, pri ktorej mám všeličo ukázali a vysvetlili. Hlavným klincom programu bola exkurzia po martinskom divadle.

Veronika Masárová, III. FL

foto: <http://www.divadlomartin.sk/inscenacie?id=37>



# SOM NULA

*Keď vám niekto povie, že ste nula, nemusí vám hneď nadávať. Reč môže byť o krvnej skupine. Aké krvné skupiny poznáme nám bližšie priblíži nasledujúci článok.*

## Krvné skupiny

Začiatky vývoja a tvorba krvných skupín sa diala desaťtisíce rokov v rôznych obdobiach vývoja a spôsobu života ľudí. Toto zanechalo hlboké stopy v genetickom kóde jedincov. Krvné skupiny možno dokázať v plode už od 3.- 4. týždňa. Od narodenia sa však krvná skupina nemení. V súčasnej dobe rozoznávame okolo 30 rôznych systémov krvných skupín, pričom najvýznamnejší a najdôležitejší je systém ABO a Rh faktor. Základné rozdelenie krvných skupín:

- 1. O (nula, old = stará)** - „lovecká“ krvná skupina, najstaršia, pretože človek sa v prvotných štádiách vývoja živil skôr lovom zveri ako pestovaním plodín - u nás ju má 37,8 % populácie.
- 2. A (agrarian = poľnohospodár)** - objavila sa ako druhá, v mladšej dobe kamennej, pravdepodobne v Ázii alebo

na Strednom východe. Gény krvnej skupiny A sa napokon dostali cez Áziu do Európy. Je najviac zastúpená medzi obyvateľstvom západnej Európy a u nás ju má približne 41,5 % populácie.

- 3. B (balanced = vyrovnaný)** - vznikla v oblasti Himaláji. V tých časoch bola typická pre ľudí žijúcich v juhozápadnej Ázii a stepiach Eurázie. Živili sa chovom dobytky, veľmi dôležitou zložkou ich potravy boli mliečne výrobky. Jedna z vetví - nomádska bojová skupina, prenikla až do východnej Európy, preto je typickou skupinou v Nemecku a Rakúsku. U nás ju má asi 14,1% populácie.

- 4. AB - kombinácia A a B.** Najmladšia krvná skupina. Predpokladá sa, že vznikla miešaním obyvateľov Kaukazu s krvnou skupinou A a Mongolov s krvnou skupinou B. Vyskytuje sa veľmi zriedkavo a u nás ju má 6,6% populácie.

## Rh Faktor

Tento systém bol objavený náhodou v roku 1940. Ďalším výskumom sa zistilo, že Rh systém obsahuje 6 základných antigénov (pozn. red. látka, ktorá po vstupe do organizmu dokáže vyvolať imunitnú odpoveď - napr. mikroorganizmus). Z týchto antigénov je najsilnejší antigén, ktorý sa označuje D. Proti nemu sa vytvárajú imunitné látky predovšetkým. Ak je tento antigén prítomný v červených krvinkách, hovoríme, že krv je Rh pozitívna (Rh+), čo je asi u 80 - 85 % populácie. Ak tento antigén v krvi nie je prítomný, hovoríme, že krv je Rh negatív (Rh-). Pacientovi s krvnou skupinou Rh negatív nemožno podať krv Rh pozitív, pretože nepozná tento antigén a začne proti nemu vytvárať protilátky, ktoré spôsobia rozpad buniek.

## URČOVANIE KRVNEJ SKUPINY

Príslušnosť k jednotlivým krvným skupinám určuje prítomnosť alebo chýbanie antigénu (aglutinogénu) A alebo B v erythrocytoch a dvoch prirodzene sa vyskytujúcich protilátok\* (aglutinínov) anti-A a anti-B v krvnom sére\*, namierených proti antigénom A a B - čiže krvná skupina A má v krvi protilátky anti-B, krvná skupina B má v krvi protilátky anti-A, krvná skupina AB nemá v krvi žiadne protilátky a 0 má protilátky anti-A a aj anti-B, keďže nemá žiadne antigény.

	SKUPINA A	SKUPINA B	SKUPINA AB	SKUPINA 0
erythrocyty				
protilátky	 Anti-B	 Anti-A	žiadné	 Anti-A Anti-B
antigeny	 A antigen	 B antigen	 A a B antigeny	žiadné

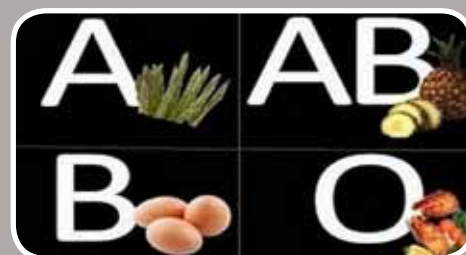
## ZAUJÍMAVOSTI ZO SVETA KRVNÝCH SKUPÍN

**1.** Pôvodná ľudská populácia mala krvnú skupinu 0. Išlo o ľudí, ktorí jedli rovnakú mäsitú stravu a vdychovali rovnaké mikroorganizmy. Avšak po zvýšení záujmu o poľnohospodárstvo s následnou migráciou vznikli krvné skupiny A a B. Inak povedané, jednotlivé krvné skupiny vznikli genetickými mutáciami a boli ovplyvnené spôsobom života ľudstva v rôznych geografických a klimatických podmienkach.

**2.** Každá krvná skupina obsahuje genetickú informáciu o strave a správaní našich predkov. Základom teórie stravovania podľa krvných skupín je tvr-

denie, že rôzne krvné skupiny majú odlišný metabolizmus spracovania potravy. Preto pre každú krvnú skupinu existujú odporúčané, zakázané a neutrálne potraviny. Avšak dodržiavanie výživy podľa krvných skupín prináša isté riziká, lebo obmedzuje výber potravín, niekedy sú zo stravy vylúčené dokonca i základné potraviny (mlieko, strukoviny). Takáto výživa je menej pestrá a nemusí zaručiť vyvážený príjem všetkých živín do organizmu. Najzávažnejšie riziko predstavuje výživa pre ľudí s krvnou skupinou 0 (ide až o 40 % ľudí!), ktorým sa odporúča kon-

zumovať najmä mäso a vylúčiť obilniny. Je totiž dokázané, že nadmerný príjem živočíšnych potravín a nedostatok rastlinných zložiek v strave podporuje vznik závažných ochorení, akými sú kardiovaskulárne a nádorové choroby, vysoká hladina cholesterolu v krvi.



## TAKTO SA UČÍME URČOVAŤ KRVNÉ SKUPINY MY

Na hodinách hematológie sa naučíme teóriu a v hematologickom labáku ju uvádzame do praxe. Na vzorkách krvi sa učíme určovať krvnú skupinu napríklad aj pomocou krížnej skúšky.



Nedošlo k zhlukovaniu erythrocytov, pretože nositeľ krvnej skupiny 0 na povrchu erythrocytu neobsahuje ani antigén A a ani antigén B, takže po zmiešaní odobranej krvi skupiny 0 s protilátkami nedôjde k žiadnej reakcii.



Došlo k zhlukovaniu erythrocytov. Ku kvapke krvi sa pridal roztok antiA a antiB, krv zreagovala s protilátkami antiA. Ide o krvnú skupinu A.

Markusová Martina, Šatková Eva, II. ZL

foto: Zuzana Petrechová, <http://www.badatel.net/pravidla-pre-zdrave-stravovanie-podla-krvnych-skupin/>

# ROZHOVOR

Na našej škole už päť rokov pôsobí pani profesorka Mgr. Erika Šedová. Učí vybrané laboratórne metódy, histológiu a histologickú techniku v odbore zdravotnícky laborant a prípravu liekov v odbore farmaceutický laborant. Napadlo by vám, čo najviac miluje a k akému adrenalínovému športu inklinuje? Aj to nám prezradila v nasledujúcom rozhovore.

**Je jar. Ako vnímate toto ročné obdobie? Vplyvajú na vás veselé farby?**

Áno, mám rada veselé jarné farby. Jar ma inšpiruje k noseniu farebných pančušiek, tričiek, a najobľúbenejší je môj kabát.

**Všimla som si, že súčasťou vášho „outfitu“ je náramok Pandora. Čo pre vás znamená?**

Na Pandoru sa treba pozeráť ako na šperk, ktorý nemá finančnú hodnotu, aj keď jej nadobudnutie je dosť drahé. Má pre mňa citovú a emocionálnu väzbu. Každú korálku som dostala od priateľov - ľudí, ktorí si ma vážia. Každá jedna mi pripomína osobku, ktorá mi ju podarovala. Ja si z Pandory vytváram svoj príbeh. Prostredníctvom nej mám pri sebe vždy ľudí, na ktorých mi naozaj záleží, a práve preto sa stala súčasťou môjho každodenného života.

**Čo najviac milujete a prečo? Samozrejme, okrem rodiny a priateľov.**

Milujem svoj kabát, lebo je z veselých farieb a tieto farby mi pripomínajú jar. A milujem svoje auto, odkedy som si ho kúpila. Mám rada rýchle jazdy, ale vyčutnávam si ich iba v prípade, že som v aute bez spolucestujúcich, pre istotu, iba keď som sama.

**Čomu sa venujete vo voľnom čase?**

Vo voľnom čase sa venujem bedmintonu, ináč som športový antitalent. V minulosti som skákala tandemové zoskoky z lietadla. To bolo moje naj v športe, ale teraz mi to zdravotný stav nedovoľuje. Dúfam, že keď budem mať štyridsať, a zdravie mi to dovoľí, nájde sa niekto, kto by mi túto adrenalínovú zábavku opäť daroval.

**Ako ste sa dostali k tomuto netypickému športu a čo na to vaša rodina?**

Bol to môj sen a prvý zoskok mi zaplatil môj manžel, keď som urobila štátnice. Ďalšie moji priatelia a mamina. Moja rodina to berie pozitívne, ale stále si myslia, že som blázon a hazardujem so svojím životom.

**Pôsobíte veľmi aktívne a temperamentne. Kde čerpáte energiu?**

Áno, ja som aj mimoriadne flexibilná a normálne som anjel, ale občas si krídla vymieňam za metlu (smiech). Je to ťažká otázka. Mňa vždy dobýjalo niečo pozitívne, napríklad moji žiaci - terajšia IV. ZL, a to bez toho, aby si to uvedomovali. Ďalším miestom pre „dobíjanie“ je les, príroda. Kedysi som mala takú mániu, že som objímala stromy a z nich som čerpala energiu. Je to také uletené, ale funguje to.

**Deti vás majú rady, mali ste vždy v pláne učiť?**

Či ma majú žiaci radi, to neviem. Nikdy som nemala v pláne učiť, a dokonca som nemala k tomuto povolaniu žiadny vzťah.

**Ako ste sa teda k tomu dostali? Čo ste robili predtým?**

Moja profesijná kariéra je naozaj bohatá. Hneď po maturite som päť rokov pracovala ako histologická laborantka. Potom prišlo preorientovanie sa na biochemickú laborantku a o pár rokov neskôr ma ľudia stretávali ako usmiate laborantku v lekární. © No a potom zasiahla rana osudu, vďaka ktorej ľudia môžu stretávať tú usmiate laborantku na chodbách našej SZŠ.

**Na aký vtipný zážitok zo školy najradšej spomínate?**

Mám veľmi čerstvý zážitok z laboratória PIL (príprava liekov, pozn. red.) Pri upratovaní skrine som našla medzi výrobkami, zrejme našich študentov, aj vaginálne globuly. Teda na signatúre bolo uvedené, že by to mali vaginálne globuly byť. Po otvorení krabičky som však uvidela naozaj kuriózne prevedenie. Miesto krásnych globúl v tvare pravidelných guľôčok, ktoré sa normálne vylievajú vo formách, sa na mňa z krabičky usmievali nejaké zvláštne, tvrdé, bez tvaré výrobky (pravdepodobne šľahané rukou). Pri predstave, ako by som si mala aplikovať takéto „neforemne kamene“, som sa vážne zvonivo rozosmiala. © Teším sa však z toho, že sa naše deti pod vedením kolegov postupne

zdokonaľujú a po nadobudnutí zručnosti dokážu vyrábať naozaj také globuly, ktoré by nám mohli závidieť aj študenti na farmaceutickej fakulte.

No a potom ešte taký pekný zážitok mám so svojimi deckami. Pri nakrúcaní minifilmu k stužkovej som mala vyjsť z laboratória po triednu knihu. Bola som rozbehnutá a po stlačení kľučky som sa pekne celým svojim vyšportovaným telom „rozčapila“ na dvere, pretože sme ich jednoducho zabudli odomknúť.



**A čo tak nejaké „prehrešky“. Vaša najobľúbenejšia sladkosť?**

Gumené medvedíky a všetko, čo je z gummy... Keď sa bavíme o sladkostiach ©

**Čo by ste odkázali žiakom?**

To, čo im už odkázal Lenin: „Učiť sa, učiť sa, učiť sa.“ A odo mňa: „Vydržať!“

**A čo chcú odkázať žiaci IV. ZL svojej triednej profesorky?**

Najlepšia osoba na tejto škole. Super triedna. Vie byť na nás aj veľmi prísna, ale aj nás usmerniť. Pomohla nám aj v osobnom živote. Máme ju veľmi radi a ďakujeme jej za všetko, čo pre nás spravila.

Miška Karneková, III. FL  
foto: z archívu E. Šedovej

# NIEKEDY SI ANJELSKÉ KRÍDLA VYMIENAM

## za metku



### VIZITKA

#### Odkiaľ pochádzate?

Z malebnej dedinky na Považí z Pruského, pod Vršatcom.

#### Kde ste študovali?

Maturita č. 1: Zdravotnícky laborant v Trenčíne

Maturita č. 2: Farmaceutický laborant v Trenčíne

Lekárska fakulta - bakalárske ukončenie v Bratislave

Vysoká škola sociálnej práce a zdravotníctva sv. Alžbety  
- vybrané laboratórne metódy v zdravotníctve

#### Obľúbená hudba?

Všetko, čo sa dá počúvať, ale určite Gladiátor, Iné kafe.

#### Aké sú vaše najobľúbenejšie filmy?

Mám rada české filmy, dokonca aj tie od režiséra Jakubiska, pretože sa pri nich musí rozmýšľať. To ma na tom fascinuje a baví zároveň.

# Dozvedel som sa veľa užitočného

## Čo ťa priviedlo na našu školu?

Ani neviem. Bol to nápad rodičov a ja som s ním súhlasil. Ale poznal som tu jednu študentku, ktorá mi hovorila, aké to tu je ťažké, a z mladíckej nerozvážnosti som si to chcel pozrieť.

## Naplnili sa tvoje obavy? Čo je tu podľa teba najdrsnejšie?

Zistil som, že mala pravdu, ale aj to, že sa to dá zvládnuť. Najviac ma však zasakoval rozvrh a kombinovanie hodín.

## Prečo si si vybral práve odbor farmaceutický laborant?

Rozhodoval som sa medzi ZL (zdravotnícky laborant, pozn. red.) a FL. Nevieam prečo, ale viac ma priťahoval farmaceut. Asi na mňa zapôsobili tie reči o plate a zamestnanosti. Myslím, že dnes by som sa rozhodol inak.

## Ako by si sa rozhodol? Iná škola? Iný odbor?

Školu by som asi nemenil, ale dal by som prednosť ZL.

## Ktorý je tvoj najobľúbenejší predmet?

Aby som pravdu povedal, nemám to nejak zvlášť rozdelené. Sú predmety, ktoré ma bavia viac (tie, ktorým chápem), a tie, čo ma bavia menej (musím sa na ne učiť).

## Tak ktoré ti teda idú akosi „prirodzene“?

Akosi „prirodzene“ mi ide matika, chémia a z odborných farmakológia. Naopak, horšie je to u mňa s jazykmi.

## Tento rok si sa zúčastnil SOČ-ky. Prečo si sa tak rozhodol?

Myslím, že preto, prečo to robí väčšina študentov - vidina vyhnúť sa praktickým maturitám. Ale tiež sa človek pri tom dozvie veľa užitočného a zlepši si svoje praktické zručnosti a hlavne nervy.

*Ondrej Moravčík z II.FL triedy je hrdý držiteľ prvého miesta v tohtoročnej SOČ-ke, a tak sa prebojoval i do krajšieho kola. O tom, že za jeho prácou stojí veľa driny a času, nepochybujeme, ale chceli sme vedieť viac. V ďalších riadkoch dozviete aj to, aký je jeho najpredmet, o akom povolani sníval a kam by chcel raz vycestovať.*



## Čo zaujímavé si sa počas prípravy dozvedel?

Zistil som viac o histórii čaju a tiež o metódach prípravy.

## Aké boli tvoje pocity zo školského kola?

Jasné, že som mal trému. No každopádne to bolo zaujímavé. Bolo tam veľa pekných prác a dosť nového som sa dozvedel.

## Ktorá práca tvojich konkurentov zaujala teba?

Veľmi ma zaujala práca zameraná na E-čka - škodlivé aj neškodlivé. Prekvapilo ma, že napríklad aj kyslík má svoje číslo a taktiež sa tam veľa hovorilo o aspartáme.

## Čo ťa inšpirovalo k tvojej téme na SOČ-ku?

Najskôr som robil tému o čajoch, ich rozličnom zložení. Mal som zisťovať, ktorá z dvoch čajovín rozličnej značky je lepšia v zložení. Ale to mi nevyšlo, tak som začal inú tému - cukríky. Tie sme robili na trikrát a ani raz nám nevyšli dobre, tak som začal opäť ďalšiu - čaje. Ale tiež je pravda, že ma aj najviac zaujala. Čaje sú nápoje, s ktorými sa stretávame často a nezaškodí dozvedieť sa o nich niečo viac.

## Môžeš nám povedať viac?

Čo by som nemohol. V praktickej časti sa musí uskutočniť nejaký výskum, anketa, porovnávanie. Ja som pripravoval dva typy čajov (podľa výrobcu a podľa liekopisu) a porovnával som ich obsahové látky. Ako čajovinu som použil repík lekársky a zistil som, že keď sa s tou prípravou trocha pohráme, dostaneme omnoho kvalitnejší a chutnejší čaj.

## Aké sú tvoje koníčky? (Ak nerátame školu ☺)

V minulosti som hrával na klavíri a celkom ma to bavilo, tak si sem-tam zahrám. No a tento rok som koordinátorom pre stredoškolákov v univerzitnom pastoračnom centre (UPC) a to ma zamestnáva dostatočne (ale baví ma to).

## Čím si chcel byť ako malý?

Toho bolo veľa. Ale asi mojím najväčším snom bolo byť spevákom a gitaristom. Lenže potom sa zistilo, že neviem spievať, tak som ostal pri klavíri.

## Ako najradšej by si strávil prázdniny?

Veľmi by som chcel cestovať po svete a navštíviť množstvo krajín. Tiež ma baví turistika a milujem hory, obzvlášť Tatry. Nie som ten typ, ktorý by túžil ležať

niekde pri mori 10 dní (ale keby mal niekto jedno miesto voľné, rád sa pridám).

## Sú miesta, ktoré by si odporučil spolužiakom - turistom?

Jednoznačne Tatry. Je to nádherné, monumentálne miesto, kde si vždy dokážem oddýchnuť a uvoľniť sa. Všetkým vám odporúčam skúsiť to.

## Ktorú destináciu by si raz túžil navštíviť?

Ako prvé by som asi navštívil Rio de Janeiro. Neviem prečo, ale to mesto na mňa veľmi zapôsobilo. Nádherné prostredie, ohromujúca socha Ježiša Krista, každoročné karnevaly a veľa iného. No a potom by to bolo asi Taliansko a Paríž.

## Úspech, na ktorý si najviac hrdý?

To naozaj neviem. Asi to bude SOČ. Na krajskom kole som však ešte nebol.

## Čo plánuješ po škole?

To je ešte ďaleká budúcnosť. Ak by sa dalo, bola by to asi medicína, ale nad prácou rozmýšľam tiež.

Ďakujeme za rozhovor

Veronika Masárová, II. FL  
foto: z archívu O. Moravčíka



*Pitná kúra je liečivý prostriedok s vnútornou aplikáciou, môže byť súčasťou kúpeľnej, ale i domácej liečby. Aké zásady pri terapii dodržiavať? Ktoré minerálne vody na čo použiť a ako ich správne konzumovať, aby sme dosiahli požadovaný liečebný účinok?*

Naša Diana ovláda zásady pitnej kúry.

# PIJEME NA ZDRAVIE

## **Pitná kúra ako súčasť kúpeľnej liečby**

Pitná liečba spočíva v pravidelnom pití minerálnej vody – raz alebo viackrát za deň počas niekoľkých týždňov. Je súčasťou kúpeľnej liečby v rozsahu štyroch až ôsmich týždňov (podľa predpisu lekára). Na pitnú liečbu sa používajú všetky typy vôd, a to v malých dávkach (10 ml/kg/24 h), stredných dávkach (15 ml/kg/24 h), veľkých dávkach (20 ml/kg/24 h) a výnimočne aj vo veľkých dávkach (25 ml/kg/24 h). Dávkovanie a dĺžku pitnej liečby určuje lekár s prihliadnutím na druh minerálnej vody a jej vlastnosti podľa základnej choroby a jej štádia, sprievodných porúch, telesnej hmotnosti a pod. Celodenná dávka býva rozdelená do niekoľkých porcií (zväčša dva až tri dávky). Takmer všetky minerálne vody sa pijú nalačno, okrem železitých vôd (napr. pred raňajkami 2/3 a pred večerou 1/3 celej dennej dávky).

## **Ako piť na zdravie?**

- jedna dávka sa pije z pohára malými dúškami 3-5-8 minút,
- medzi jednotlivými pohármi dodržať prestávku 10 až 15 minút,
- hýbať sa, aby sa dosiahlo lepšie vstrebávanie minerálnych látok do tela.

## **Pitná kúra v domácom prostredí**

Ako? Zakúpením minerálnych vôd vo voľnom predaji, vhodne dopĺňajúcich denný pitný režim, ktorého základom je pitná voda. Pozor! Aj tu platia pravidlá. Objem minerálnej vody by nemal prekročiť 30 až 50 % z celkového denného príjmu vody. Ich pitie sa odporúča najmä pri liečení rôznych ochorení, pri vrcholovom športe, ťažkej telesnej práci, zvýšených stratách vody a minerálov potením. Sú ideálnym zdrojom na krytie nedostatku vody a minerálnych látok. Krátkodobé pitie takýchto vôd (do 6 týždňov) v množstve do 1 litra denne nie je zdraviu škodlivé.

Avšak dlhodobé pitie veľkého množstva minerálnych vôd s vysokým obsahom minerálov môže mať negatívny dopad na náš organizmus. Pri konzumácii rovnakého typu minerálok totiž dostáva telo v nadbytočnom množstve rovnaké minerály. Opatrní by sme mali byť pri ich výbere a dávkovaní u detí a u dospelých s ochoreniami obličiek a srdca.



zdroj: <http://www.ezopress.sk/2012/06/sokujuca-pravda-o-vode/>

**Minerálne vody vo voľnom predaji**

**Korytnica** sa používa pri liečbe cukrovky, ochoreniach tráviaceho systému a pečene, chorobách srdcovocievneho systému, ochoreniach kostí (nedostatok vápnika), poruchách látkovej výmeny a pri obezite spojenjej s poruchami metabolizmu.

**Mitická** - má priaznivé účinky pri poruchách tráviaceho systému a zápalových ochoreniach močových ciest. Je vhodná aj na doplnenie dennej potreby vápnika a horčíka.

**Budiš** je vhodná pri žalúdočných ochoreniach, tvorbe kameňov, cukrovke a

pri kataroch horných dýchacích ciest. Obsahuje zvýšené množstvo sodíka.

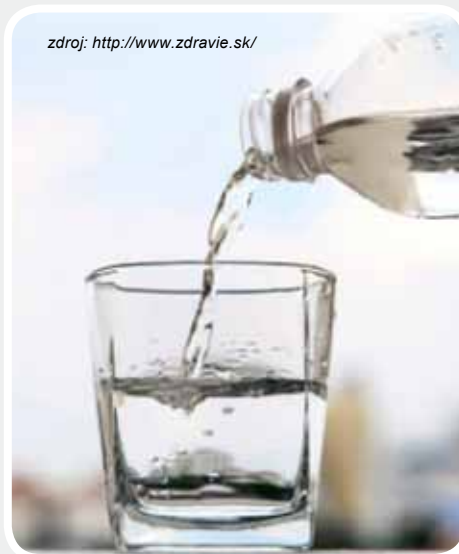
**Fatra** - pre zásaditý charakter má priaznivé účinky na trávenie. Používa sa pri tráviacich poruchách, zvýšenom obsahu žalúdočnej kyseliny, žlčníkových kameňoch a pri cukrovke. Má vysoký obsah alkalických zložiek.

Baldovská pomáha uvoľňovať z tela škodlivé látky.

**Cigeľka** sa odporúča pri ťažkostiach tráviaceho systému. Je účinná aj pri chorobách dýchacích ciest, látkovej výmeny a lymfatického systému.

text a foto: kolektív III. MAS

zdroj: <http://www.zdravie.sk/>



## UČENIE ZÁŽITKOM



foto: z archívu III. MAS



To, čo nie je na hodine bežným javom, tentoraz dominovalo. Všetci pili, pili a ešte raz pili. Učili sa totiž o vnútornej balneoterapii - pitnej liečbe minerálnymi vodami. Na hodinu si priniesli rôzne druhy minerálnych balených vôd a porovnávali ich chuť, vôňu a účinky. Pri ich konzumácii dodržiavali zásady pitnej liečby.

## ZA BALNEOTERAPIOU DO LUHAČOVÍC



foto: z archívu III. MAS



Naši tretiaci si vyskúšali pitnú liečbu na exkurzii v Luhačoviciach. Ochutnali prameň MUDr. Františka Štastného, Vincentku - jeden z najznámejších luhačovických prameňov, či Ottovku.

# Ovládate „reklamštinu“?

Ach, tie reklamy! Pozeráte film a v najlepšej scéne zrazu... Najvýhodnejšia pôžička, najlepší šampón, najbelšie úsmevy, najchutnejší bujón a tak ďalej! Nieкто okamžite siahne po ovládači, iný ich pretrpí. O čo každej reklame naozaj ide, je nám asi všetkým jasné. No naozaj sú dané produkty také úžasné? Tu je zopár právd:

## Zdarma

Zdalo by sa, že zdarma je naozaj zdarma, no v „reklamštine“ to tak nechodí. Aby ste dostali niečo zdarma, musíte kúpiť niečo, čo vôbec nepotrebuje, ale trikrát drahšie.

## Šampón

Tekutina slúžiaca na umytie vlasov. Polovica z komickej dvojice „šampón a kondicionér“. Aby sa mohli predávať stále nové druhy šampónu, výrobcovia vymýšľajú stále nové druhy vlasov (bez lesku, s matným leskom, narušené, bez objemu, mastné, suché, mastno-suché, lámavé...)

## Biela

Farba, ktorá sa neustále vyvíja. Nikto nedokáže povedať, kedy bude biela najbelšia, ale každým rokom je objavom ešte belší odtieň, než boli všetky predošlé. Podobne sa vyvíja aj farba čierna, ktorá je rok od roku černejšia. Zvláštne je, že nikto nevylepšuje modrú, červenú alebo hnedú.

## Baktérie

Zákerný tvor, v reklamách zobrazovaný o veľkosti cca 50 cm. Obvykle spriada svoje zákerné plány v záchodovej mise, a keď sa objaví nový čistiaci prostriedok, nechá sa s plačom spláchnuť.

## Prací prostriedok

Produkt, ktorý treba mať neustále so sebou v kabelke pre prípad, že by sa vás nejaká cudzia osoba v meste, vo vlaku či v kine opýtala, prečo má váš sveter také žiarivé farby a drží svoj tvar, zatiaľ čo ten jej je vyblednutý, vyfahaný a s neodstrániteľným fľakom.

## Menštruácia

Snáď najpríjemnejšie obdobie v živote ženy spojené s radostným pobehovaním po pláži alebo obliekaním si priliehavých svetlých nohavíc, spievaním a tancovaním s rovnako „naladenými“ kamoškami. Samozrejme len pod podmienkou, že použijete tú jedinou správnu hygienickú pomôcku.

Zuzana Miháliková, I.MAS

A ako vnímate reklamy vy? Ktorá reklama vás najviac zaujala svojou nápaditosťou? Prekáža vám pri sledovaní filmu alebo to vydržíte? Ktorú reklamu považujete za najotravnejšiu?

## Nikola, I.FL



Určite: „Ahoj, Kikuš, naši išli na víkend preč...“ Reklama mi nevedí, človek môže aspoň zájsť na toaletu. ☺ Neprepínam, rada si vychutnávam reklamy. Najviac ma však otravuje reklama, pred ktorou povedia: „Po reklamnom brejku.“

## Adam, I.ZL



Najviac ma zaujala reklama na Orange - je taká spevná a človek ju vždy rád počul. Hudba je na reklame podľa mňa to najdôležitejšie. Pri sledovaní filmu mi vadí, no pokiaľ je len raz za čas a krátka, tak nie, lebo aspoň niečo porobím. Časté a dlhé reklamné prestávky mi prekážajú počas filmu a vtedy aj prepínam kanály. Najotravnejšia reklama je s Mázikovou na Národnú bločkovú lotériu, tú nenávidím.

# Slnko sa nám na pár hodín schovalo



Zatmenie slnka patrí medzi prírodný úkaz, ktorý nastane ak sa Slnko, Zem a Mesiac dostanú do jednej priamky. Na Zemi sa to prejavuje tak, že Mesiac úplne alebo čiastočne zatieni Slnko. Dôvod tohto úkazu na Zemi je ten, že pomer veľkosti Slnka a Mesiaca je takmer presne rovnaký ako pomer ich vzdialenosti od Zeme.

A presne tento astronomický úkaz nastal aj v piatok 20. 3. 2015 medzi 10.00-12.00 hod. Úplné zatmenie bolo vidieť v severnej Európe, v Británii, Švédsku a na Severnom póle. To čiastočne sa nevyhlo ani Trenčínmu. Najlepšie bolo vidieť toto zaujímavé prekrytie cez čierne skličko, zväračskú kuklu, ale nám postačili aj slnečné okuliare. A nie jedny, ale hneď troje! Zrak si predsa treba chrániť.

Všetko ma svoje klady a zápory a i napriek tomu, že si pred slnkom oči chránite, neodporúča sa počas zatmenia hľadiť do slnka a už určite nie priamo. Ak si, samozrejme, nechcete poškodiť zrak. Ja som si s radosťou pozrela tento úžasný jav, ktorý nám príroda ponúkla. A čo vy?

Fidorka

foto: (jm)

# Výnimočné dni v našom kalendári

*Keď si len tak zalistujete v kalendári, zistíte, že okrem zvláštnych krstných mien sa občas pritrafia aj nejaké tie zvláštne Medzinárodné dni. Deň mieru, školských knižníc, žien, mužov, matiek, vody – to je len malá ukážka. Sú to dni a dátumy, o ktorých nie je na škodu niečo vedieť.*

## Aj šťastie má svoj deň

Jedným z takých dátumov je napríklad Medzinárodný deň šťastia, ktorý pripadá na dvadsiaty marec. Tento deň bol vyhlásený Organizáciou spojených národov, a to 12. júla 2012. Pôvod dňa šťastia môžeme hľadať v Bhutáne, čo je Himalájske kráľovstvo, ktoré si chcelo uctiť národne šťastie, a teda fakt, že krajinu netrápia žiadne vojny, hladomor a nenávisť. Práve v tento deň si máme uvedomiť naše šťastie a robiť aj ostatných šťastnými.

## Objatie zadarmo

Dvadsiaty druhý január. Dátum ako iný, no predsa niečím výnimočný. V tento deň by sme mali poobjímať všetkých tých, ktorých máme radi. Či už sú to kamaráti, mama, babka, alebo náhodný človek, ktorý sa vám pripletie do cesty. Zdá sa vám to tak trošku nereálne? Možno, ale nikdy nie dvadsiateho druhého januára, pretože všade vo svete

i u nás je v tento deň objatie zadarmo ☺ Všetko sa to začalo v Sydney v roku 2004, keď chalan menom Juan Mann vystúpil z lietadla a uvidel niekoľko ľudí, ktorí sa práve objímali so svojimi priateľmi alebo rodinou. Chvíľu stál a pozoroval ich. Všimol si, že objatie ich urobilo spokojnejšími a šťastnejšími. Keďže Juan prišiel do Sydney sám, nemal koho objasť. A potom to prišlo. Po celom letisku hľadal papier, vhodný pre uskutočnenie svojho plánu. Keď našiel taký, ktorý mu vyhovoval, napísal naň veľkými písmenami: „FREE HUG“, čo v preklade znamená „OBJATIE ZADARMO“. Neváhal a so svojim transparentom vyšiel do ulíc. Spočiatku naňho ľudia hádzali nechápavé, až nepekne pohľady. Lenže potom k nemu pricupitala starénka so smutným pohľadom, povedala, že jej ráno zomrel pes a dnes je to presne rok od smrti jej jedinej dcéry. Juan ju silno objal a starénka sa usmiala. Ihneď, ako to zaregistrovali ostatní, začali sa

pridávať aj oni. Ľudia boli šťastnejší a mali úsmev na tvárach. V roku 2006 bolo na youtube umiestnené video o Juanom „OBJATÍ ZADARMO“ v rušných uliciach v Sydney. Video malo niekoľko miliónov zhliadnutí a stalo sa populárnym. Akcia „free hug“ sa rozšírila ako vietor a ľudia po celom svete začali praktizovať objatie zadarmo, ktoré zdvihlo náladu azda všetkým objatým. Niektorí to však celé chápali ako niečo, čo nemalo uzrieť svetlo sveta. Polícia v Sydney dokonca akciu zakázala. Lenže Juan a ani jeho kamaráti sa nevzdali a zozbierali 10 000 podpisov. Policajti teda boli nútení objatia povoliť. Takže, ak kedykoľvek objavíte na ulici pár dobrovoľníkov s tabuľou, na ktorej stojí: „OBJATIE ZADARMO“, neváhajte ich objasť. Zlepši to deň nielen vám, ale aj ostatným. O tom, že objatie lieči, už viete isto, tak prečo niekoho neobjasť?

Vanesa Mikulová, I. ZA

## Žiješ ekologicky?



**Aďa a Kika, II.ZA**

V našej obci sa každoročne koná dobrovoľná brigáda zberu odpadkov, pri ktorej čistíme znečistené lesy a korytá potokov. Odpad triedime do vriec a potom recyklujeme. Najmä staršie ročníky sú pyšné, že týchto akcií sa zúčastňuje čoraz viac mladých ľudí.



**Erik, I.MAS**

Odpadky hádzem skoro vždy do koša, keď si umývam zuby, poctivo zastavujem vodu. Väčšinou sa sprchujem, nekúpem!

**Martin, I MAS**

Odpad sa snažím vždy recyklovať a



nikdy nevyhadzujem smeti na zem. Každý rok chodím na brigádu, kde sa pri Váhu zbierajú odpadky. Doma na dvore odchyťavam dažďovú vodu a potom ňou polievam v záhrade.

**Sebo, I. MAS**

Snažím sa hádzať odpadky do koša a triediť ich. Takisto sa snažím šetriť energiou. Keď idem preč z izby, zhasnem svetlo, hoci viem, že sa tam o chvíľu vrátim.

**Lukáš, I.MAS**

Neumývam sa, a tak šetrím vodu. Keď nie som v izbe, nesvietim, vlastne aj keď v izbe som, svietim sviečkami. Keď vidím na zemi smeti, vždy ich poctivo zdvihnem, niekedy to je aj nejaká chutná dobrota!

Zuzana Miháliková, I. MAS

## DOBRA KONDICKA JE ZAKLAD



K vrhaniu ma priviedlo to, že som cvičil. Na školskej súťaži som hádzal guľou, bavilo ma to a bol som v tom dobrý. Začal som trénovať a vrhám už skoro 2 roky. Trénujem 4 až 6-krát do týždňa a cez prázdniny 12 až 14-krát do týždňa. Musím behať, chodiť do posilky, trénovať techniku vrhania, skákať cez prekážky či robiť výbehy do schodov. Medzi moje úspechy patrí 7. miesto na celoslovenskej súťaži vo vrhu guľou, 3. miesto v guli a 2. miesto v disku na medzinárodných pretekoch HONT, druhé miesto v kategórii juniori na stredoslovenských majstrovstvách vo vrhu guľou. Okrem tohto športu pôsobím

tiež v organizácii Slovenskí branci. Dostal som sa tam spolu s kamarátmi, pretože nás zaujímala vojenská taktika. Trénujeme boj v lese, boj v zastavanom priestore, kontrolu pozemných vozidiel, fyzickú, ostré streľby, chemický útok, sebaobranu, prepad kolóny, stavanie prístreškov, prežitie a mnoho ďalšieho. Ja osobne som veliteľ 8. oddielu Považan, čo je najvyššia hodnosť. V mojom oddiele je 17 brancov od 16 po 35 rokov a je to jeden z celkovo 16 oddielov po celom Slovensku.

text a foto: Erik Kubík, II. FL

## KEĎ PEČIEM, RADŠEJ SA NEPRIBLIŽUJ

Som Veronika Čaklošová, žiačka IV. MAS. O torty som sa začala zaujímať, keď som bola malá a moja sestra piekla doma aj s mamou. Pomáhala som im s takými drobnosťami, ako napríklad vyrábanie maliniekých kvetov a lístkov. Popri tom všetkom som sa pomaličky zaúčala. Prvú tortu som piekla pre sesternicu. Bola to veľká výzva. Mala som na to neskutočné nervy, pretože sa mi nedarilo. Torta sa podobala gramofónu a robila som ju presne 10 hodín. Bol to boj, ale nakoniec sa celkom podarila. Najťažšie na tom všetkom je ozdobovanie a poťahovanie torty fondánom. Musí to byť rovnomerné, žiadne bublinky ani trhlinky. Často sa mi nepodari na prvýkrát vyvaľkať

fondán na rovnakú hrúbku, a tak to musím znovu a znovu opakovať. Čiže to mám v rámci posilňovania. Taktiež modelovanie postavičiek nie je jednoduché, ale práve to ma na tom najviac baví. A moja najťažšia torta? Asi znak FC Barcelona s malým futbalistom Messim. Najviac sa mi však doteraz páčila torta – masérsky stôl s malými tortičkami, ktoré sme spolu so sestrou robili na našu stužkovú. Bolo to dosť náročné, ale je to ďalšia skvelá skúsenosť. Pečiem aj na objednávky. Už teraz mám na leto zjednané 3 torty.

text a foto: Veronika, IV. MAS



## HUDBU POCHOPÍ TEN, KTO JU POČÚVA SRDCOM

Som Stanislav Remšík a druhý rok študujem odbor zdravotnícky asistent. Keď som mal osem rokov, rozhodol som sa, že vyskúšam hrať na nejaký hudobný nástroj. Stala sa ním trúbka, keďže aj môj pradedo hrával na tube. Začiatky neboli vôbec ľahké. Bolo treba začať so správnym postojom, dýchaním, a hlavne chromatikou, teda prstokladom. Hodiny teórie neboli nikdy pre mňa zaujímavé, no v praxi som sa stále chcel zdokonaľovať v technike či „nátisku“. Boli chvíle, keď som chcel s hraním nadobro skončiť. Ale neskončil som. Dokonca som odmietol nosiť strojček na zuby, ktorý by mi pri hraní prekážal. Mnoho ľudí sa ma pýta, ako sa dá toľko zahrať na troch klapkách. Po koncertoch prišli prvé súťaže. Keď som získal len čestné uznanie, motivovalo ma to vyhrať niečo

viac. Tak som o rok vyhral v Trenčíne na regionálnej súťaži 1. miesto a o dva roky som mal osem rokov, rozhodol som sa, v Nitre na celoslovenskej súťaži druhé miesto. Mojm hudobným vzorom je Vlado Kumpán a jeho muzikanti. Počúvaním jeho skladieb sa motivujem a vkladám to do svojich vystúpení. V roku 2009 som dostal možnosť zahrať si v dychovke. Neváhal som, hoci som mal strach. Hrať so skúsenými mužmi bola veľká výzva. Momentálne sa plne venujem Dychovej hudbe v Košeci a začal som chodiť na kontrabas do umeleckej školy v Ilave. Mojm snom je založiť kapelu a hrať na svadbách či oslavách. Týmto by som chcel vyzvať mladých ľudí, ktorí by chceli na niečom hrať, aby skúsili plechový nástroj, pretože nás „dychárov“ je už ako šafranu.

foto: z archívu S. Remšíka





# Študentské časy profesorov

*Niekedy sa to môže stať neskutočné, no aj naši profesori raz boli študentmi. Trápilo ich to, čo aj nás. Písomky, bojovanie o známky, maturity a pod. Zaujíma vás, ako vyzeral ich študentský život? Tentokrát si s nami na časy študentské zaspomínala p. p. RNDr. Antónia Mrlianová.*

## Aký typ strednej školy ste navštevovali?

Absolvovala som Gymnázium E. Štúra v Trenčíne, prírodovedná vetva. Boli sme zameraní viac na prírodovedné predmety (matematiku, chémiu, biológiu a fyziku). Ale mali sme aj možnosť voľby seminárov: psychológiu, latinčinu, dejepis... Ja som si vtedy vybrala psychológiu, lebo sa mi zdalo, že je to veda exaktná a spojená s logikou a pozorovaním.



## Spomínate si ešte, ako prebiehala vaša maturita?

Maturovala som zo SJL, povinne z ruského jazyka a matematiky a zvolila som si ešte jeden prírodovedný predmet - chémiu. Chémia sice nepatrila medzi moje obľúbené predmety, ale vzhľadom na to, že som chcela byť učiteľka na strednej škole a študovať na Prírodovedeckej fakulte UK v Bratislave, inú kombináciu s matematikou som si nenašla, len chémiu. Maturita bola prvá veľká skúška, z ktorej som mala strach a hrôzu a samozrejme pocit, že nič neviem. Začala som ráno slovenčinou, večer som išla na posledný predmet ruský jazyk. Nikdy by som nepovedala, že to bolo ľahké. Aj keď som mala výborné známky. Kto to hovorí, tak

určite klame.

## Zážitok, na ktorý nikdy nezabudnete?

Je ich veľmi veľa. Aj maturita medzi ne patrí. Ďalej promócie na Prírodovedeckej fakulte UK v Bratislave, narodenie mojich detí a život mi toho priniesol ešte veľmi veľa. Moja prvá trieda, zážitky s nimi sa mi vynoria vždy, keď máme stretnutia. Ale rada spomínam aj na tie ostatné. Každá trieda bola niečím výnimočná a neopakovateľná. Najviac ma na tých stretnutiach potešia ich uznania mojej trpezlivosti a optimizmu. Poteší ma, keď sa v nemocnici na oddeleniach ku mne s úctou hlásia všetci žiaci, aj tí, ktorým som ani triedna nebola.

## Prečo ste si zvolili práve učiteľské povolanie?

Narodila som sa v malej dedinke, kde bola „malotriedka“. Táto túžba ma chytila už v prvej triede ZŠ.

Mali sme vynikajúcich učiteľov - manželov, ktorí boli pre mňa vzorom múdrosti a umu. Potom sme sa presťahovali do Trenčína. Najprv som chcela byť učiteľkou v materskej škole, potom na základnej a nakoniec som sa pod vplyvom mojich pedagógov rozhodla, že budem učiť na strednej škole.



## Aký ste mali vzťah k predmetom, ktoré teraz učíte?

Matematiku som mala rada už na základnej škole, ale nebola som matematický génus. Mala som z nej väčšinou jednotku, ale nie vždy všetko som pochopila na prvýkrát. Lenže v triede boli chlapci matici, s ktorými som súťažila, či si urobím domácu úlohu skôr ako oni. To sa mi rávalo, keď som zožala ich obdiv. No a ako

som už spomínala, chémiu som si vybrala, lebo taká učiteľská kombinácia sa vtedy otvárala. Neľutujem to, lebo chémia je tiež veda zaujímavá a pútavá.



## A čo si myslíte o ťahákoch?

Ťahák som si urobila na gymnáziu, ale nepoužila som ho, lebo som tam nikdy nemala to, čo bolo na písomke. Potom som mala kamarátku, ktorá nevedela matematiku, a ja som na písomke stihala vyrátať aj jej skupinu. Mala som radosť, že stíham oboje. Niekedy ma profesor upozornil a pohrozil, ale nedostala som pätku. Reagovala som na prvé vážne varovanie. Na vysokej škole nám asistenti na cvičeniach povedali, že môžeme opisovať z ťahákov, ak nás nenachytajú. Robenie ťahákov považovali za polovičnú prípravu na písomku. U mňa to fungovalo, lebo som si vždy pamätala, že kde to mám na tom ťaháku. Mój názor na ťaháky bol rovnaký, až dokiaľ nezačali žiaci používať mobily a iné vymoženosti doby. Ťaháky si nerobia, ale fotia z knihy či zošita. Boli už aj písomky a triedy, ktorým som dovolila použiť zošit, ale bohužiaľ im to nepomohlo, lebo na písomku som nedala príklady, ktoré boli v zošite. Ťaháky vždy boli aj budú, patria ku škole, ale matematika sa z ťaháku opísať nedá. Aj keď sa musíte učiť sofistikovanejšie finty žiakov.

Z. Miháliková, foto: z archívu p. p. Mrlianovej

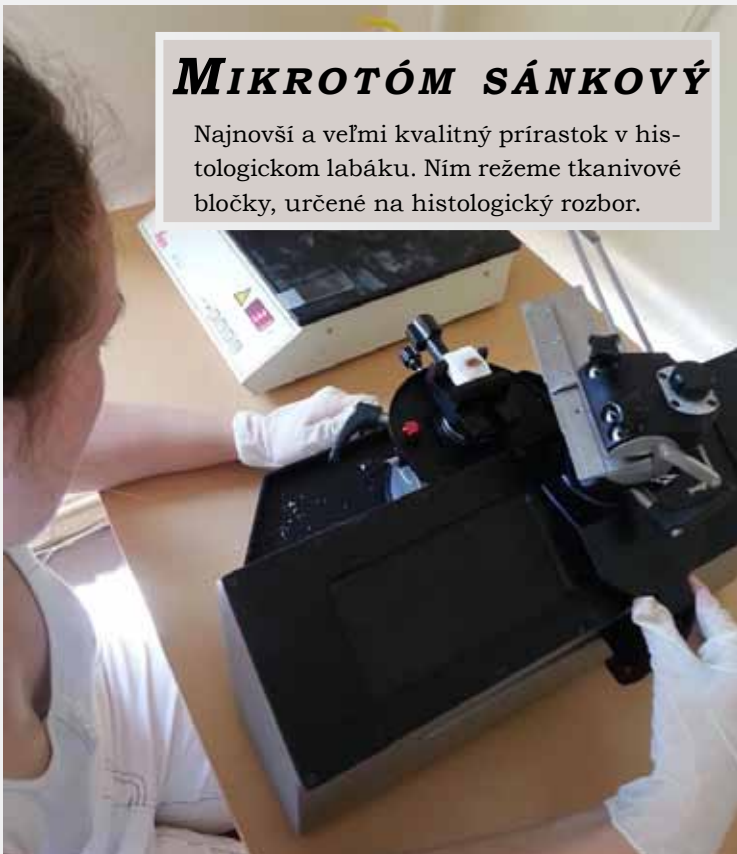
# V kráľovstve laborantov



Náš milovaný labák. Zatiaľ živa prázdnotou. Ale keď zazvoní, dvere sa otvoria, zaplní sa milovníkmi histológie.

## **MIKROTÓM SÁNKOVÝ**

Najnovší a veľmi kvalitný prírastok v histologickom labáku. Ním režeme tkanivové bločky, určené na histologický rozbor.



V učebni máme aj túto krasotinku. Vážení, to je centrifúga. Využívame ju pri práci s biologickým materiálom. Pomocou nej dosiahneme napríklad oddelenie krvnej zložky od séra.



V labáku nesmie chýbať mikroskop. Služi na skúmanie tkanív a ich patologických zmien.



# SEDÍTE SPRÁVNE?



Náš tip: Ideálne je trénovať si správne sedenie pred zrkadlom a kontrolovať si, či dodržiavate všetky uvedené zásady.

**1.** Väčšinu dňa sedíme – na hodinách v škole, cestou do a zo školy - v autobuse, vo vlaku (tí šťastnejší v aute), doma počas prípravy na vyučovanie či vo voľnom čase - pri počítačoch, tabletoch, televízií. Až dve tretiny Európanov má sedavé zamestnanie. Od našich masérov sme sa dozvedeli, že nie je sedenie ako sedenie. Ponúkli nám návod, ako správne sedieť.

**2.** Nohy odtiahnuť od seba približne na šírku ramien, kolená nesmú byť vyššie ako bedrové kĺby (panva), chrbát vystretý, uvoľnený, ramená ťaháme dolu, ruky uvoľnené, dlane položené na kolenách, hlava, chrbát a panva v jednej rovine.

Tomáš Daniel, I. MAS



Taktiež sme sa dozvedeli, že problematikou správneho držania tela, teda aj sedenia, sa zaoberá ŠKOLA CHRBTÁ. Maséri už vedia, že správne sedieť je dôležité aj počas výkonu masáže. Predchádzajú tak bolestiam chrbta a hlavy.

## V MASÉRNI POLETUJÚ HOLUBIČKY A MOTÝLIKY

Vchádzame do masérne a tam je to plné holubičiek, motýlikov či špiráliek. To sa naši tretiaci učia základy manuálnej lymfodrenáže - masážnej techniky, ktorá sa vykonáva veľmi jemným tlakom na pokožku bez olejov a emulzií. Cieľom je posunúť lymfu v lymfatických cievach smerom k uzlinám. Keď nám predvedú hmaty tejto zostavy, hneď zistíme, o čom je reč.



Holubičkami či motýlikmi nazývame jeden z hmatov, ktorý používajú maséri pri aplikácii manuálnej lymfodrenáže. Ide o stojace kruhy palcami (obr. 1, 2).

Na obr. 3 predstavujeme špirálky - pum-povací hmat, taktiež používaný pri aplikácii manuálnej lymfodrenáže.



Doda a Majka



Miška a Ingrid

## (N)SÚC(EM) ICH TENTO ROK POTRÁPIL

Po tohtoročných písomných maturitách nepozná význam slova „súc“ asi už len málokto. Čo všetko zaskočilo pri testovaní našich štvrtákov? Ako sa im pozdávali témy na sloh a čoho sa najviac obávajú pri ústnej maturite? Neváhali sme a zisťovali.

**Ktorá otázka vás najviac potrápila, čo vás prekvapilo a čo pobavilo?**

**Miška, IV. MAS:** Otázka, kde sa nachádzalo čarovné slovičko súc. Táto ma potrápila, prekvapila i pobavila zároveň.

**Ingrid, IV. MAS:** Najviac ma pobavilo slovo súc, ktoré som nikdy predtým nepočula. Najviac som sa natrápila pri hľadaní grafémy v texte.

**Majka, IV. ZL:** Najviac ma potrápila ukážka básne Jazyk a komunikácia. Nerozumela som textu a musela som sa k nemu neustále vracat'. Prekvapila ma otázka s Oféliou. Na túto osobu som ani len nepomyslela. A samozrejme, súc pobavilo asi všetkých.

**Doda, IV. ZL:** Najviac ma pobavilo slovo súc. Myslím, že po tohtoročných maturitách ho budú všetci dokonale ovládať. Dost' ma prekvapila otázka s milou Oféliou, keďže v ukážke sa ženská postava nespomínala. Potrápili ma viaceré otázky, lebo nie vždy som rozumela, čo odo mňa chcú. Ale asi najviac mi dala zabrat ukážka Jazyk a komunikácia.

**Testy zo slovenčiny vraj boli ľahšie ako z angličtiny. Súhlasíte s tým?**

**Miška, IV. MAS:** Áno, myslím si, že SJL bola ťažšia ako ANJ. Angličtina mi tiež ide lepšie ako slovenčina, čo je dost' vtipné, takže to bolo jednoduchšie.

**Ingrid, IV. MAS:** Test zo slovenčiny bol

stokrát ťažší ako z „angliny“. Aj téma na sloh bola z ANJ lepšia.

**Majka, IV. ZL:** Áno. Angličtina nie je moja silná stránka, na teste boli príliš odborné ukážky a ťažké slovička.

**Doda, IV. ZL:** Myslím, že ANJ bola oveľa ľahšia ako SJL, otázky boli jasnejšie, texty ľahko preložiteľné. Občas sa našla 1 či 2 ukážky, ktoré boli trochu zložitejšie, ale nič, čo by som nezvládla.

**Čo si myslíte o témach na sloh? Ktorá vás najviac oslovila?**

**Miška, IV. MAS:** Témy boli celkovo zaujímavé. Top bolo pre mňa rozprávanie, ale aj umelecký opis bol fajn.

**Ingrid, IV. MAS:** Neboli najhoršie, no mohlo to byť aj lepšie. Vybrala som si rozprávanie.

**Majka, IV. ZL:** Témy boli tento rok veľmi dobré. Mňa najviac zaujal umelecký opis „Pohľad z okna vlaku“. Rada opisujem prírodu. Určite by som si nevybrala 4. tému – „Znaky tvorby spisovateľov Ľubovoľného obdobia“. Dost' ťažké písať o tom na dve strany. Z angličtiny bola téma dobrá.

**Majka, IV. ZL:** Chcela by som témy starovek, Sports and games a ochorenia obličiek. Nechcela stredovek, Mass media a ochorenia cievneho systému.

**Doda, IV. ZL:** Témy boli úplne super, ja som si vybrala rozprávanie na tému „Čo keby sme ušli?“ Tá bola podľa mňa najľahšia, ale ostatní spolužiaci si vybrali

umelecký opis.

**Ktoré otázky by vás potešili na ústnej časti? Čo by ste si vytiahnuť nechceli?**

**Miška, IV. MAS:** Zo slovenčiny by ma potešila téma poppoézia, z angličtiny Family a z odborného predmetu lymfa a lymfodrenáže. Nepotešila by ma akákoľvek gramatika (hlavne jednoduché a zložené súvetia), téma Nature a presuny reflexných zmien.

**Ingrid, IV. MAS:** Potešilo by ma rozdelenie hlások, z angličtiny, asi ako každého, téma Family, a z odborného lymfatický systém a reflexná masáž. Nechcela by som čokoľvek z literatúry (stredovek), z jazyka vedu, techniku, ozónovú diery, vesmír a podobné veci. Z odbornej časti presuny reflexných zmien.

**Doda, IV. ZL:** Zo slovenčiny by som chcela humanizmus a renesanciu, z angličtiny Relationships, no nenahnevajte sa ani na Culture and art. Z odbornej zložky je toho viac – ochorenia pečene, obličiek, pankreasu... Nechcela by som si vytiahnuť romantizmus – Ľudko Štúr a jeho chlapci, z jazyka sú Mass media a Science and technology podľa mňa na samovraždu. Z odborného nechcem bunku a ochorenia cievneho systému.

Veronika Masárová, II. FL

foto: (jm)



UPRATOVAČ



PANIKÁR



PLÁNOVAČ



ONLINE PRIESKUMNÍK



JEDLÍK



HRÁČ



SPÁČ



HLADAČ



ZDIELAČ



SLEDOVAČ TV



DELEGÁT



ODKLADAČ

# Urobím to zajtra

Lenivosť, každý z nás ju pozná. Pomaly sa blíži písomka, test, frontálne skúšanie, a my aj tak nemáme chuť sadnúť si k učebniciam. Niektorí z nás v tom majú jasno. Sú si vedomí svojej lenivosti. Horšie však je, ak sa aj učiť chcete, no vaše myšlienky vás neustále nútia robiť niečo iné. V takomto prípade môže ísť o poruchu, ktorej hovoríme prokrastinácia.

Ak by som to mala vysvetliť presnejšie, je to označenie pre chorobné odkladanie dôležitých úloh na neskôr. Na rozdiel od lenivosti však ide o psychickú záležitosť. Myslím si, že väčšina z nás študentov sa s prokrastináciou už stretla. Tento problém určite poznajú každý rok aj naši maturanti. Mali kopec času na učenie, opakovanie a pripravovanie sa na skúšky, no možno práve vtedy sa im v hlave objavil zoznam oveľa „dôležitejších“ aktivít, ktoré museli urobiť. Prokrastinácia sa však nemusí vyskytovať len v

našom študentskom živote. Poznáte napríklad to, keď sa vám ozve starý známy, ktorého nemáte veľmi v láske, a vy stále odkladáte stretnutie s ním? Chalanovi či dievčaťu, ktoré sa vám páči, sa zámerné vyhýbate, pretože sa príliš hanbite, alebo v čase, keď je konečne krásne počasie, a vy máte voľno, si aj tak nájdate inú činnosť ako behanie, hoci sa na to chystáte už dlhší čas. Zaujímavé je, že ja som sa s týmto problémom stretla práve pri písaní tohto článku. Vôbec som nevedela, ako mám začať, odkladala som to, vyhý-

bala sa tomu a namiesto Microsoft Wordu som si na svojom počítači vždy našla inú prácu. Až keď som si to uvedomila a priznala si, že robím chybu, napadli mi správne slová a článok bol na svete. Preto by sme si mali vždy spomenúť na heslo: „Čo môžeš urobiť dnes, neodkladaj na zajtra.“ Mali by sme si uvedomiť, ktoré činnosti sú dôležitejšie, a ak sa nám aj tak nedarí, jednoducho sa snažiť tie nahradne aktivity urobiť čo najrýchlejšie.

Karolina Blašková, I.FL



Čím nahrádzam učenie? Lahnem si s knihou do postele a „náhodne“ zaspím.

**A aké aktivity si v čase povinností vymýšľajú naši zdravotníci? Tu je zopár mimoriadne „dôležitých“ činností, ktorými sa dá nahradiť učenie sa.**

Radšej sa učím s mladším bratom, ako by som sa mala ja. Idem tancovať alebo hrať hry na „kompe“. Upratujem už upratané miestnosti pozerám seriál, sťahujem obrázky, idem sa sprchovať. Čistím si topánky. Ležim, pozerám na stenu a predstavujem si, čo budem robiť v piatok večer. Raz som vytriedila všetky postahované súbory v počítači i priateľov na facebooku. Vyhováram sa, že sa musím starať o malú sestru, niekedy triedim zošity, píšem si s kamoškou na facebooku a tak, obzerám sa v zrkadle a poviem si, že sa to naučím vo vlaku (škoda, že len poviem).



## Alebo dobrá rada nad zlato

Vždy iná, pre každého nezabudnuteľná, za život len jediná – stužková. My štvrtáci ju máme úspešne za sebou a dobre vieme, čo všetko obnáša. Kedy začať s prípravami a na čo všetko treba myslieť pri jej organizovaní? Ponúkame vám zopár dobrých rád, ako na to.

### **Stužková – áno či nie?**

Prvý krok je jednoduchý, no dôležitý. Už v prvom ročníku treba dať hlavy dokopy a ujasniť si predstavu vašej stužkovej. Dnes už totiž ani tá nie je samozrejmosťou. Je mnoho spôsobov, ako osláviť vstup do dospelosti. Prvým je klasická slávnosť vo vyzdobenej sále. Druhým, v dnešnej dobe dosť obľúbeným, je výlet do zahraničia, väčšinou k moru. Preferujú sa tiež viaceré varianty večere či obeda – s rodičmi, bez rodičov, s partnermi alebo bez nich...

### **Peniaze a priestory**

Ak sa na tomto bude dohodnete bez ujmy na vašom zdraví, 70% úspechu máte za sebou. Dolaďovanie ostatných vecí je detail, avšak dosť dôležitý! Napríklad určiť si finančný limit, pri ktorom musíte

prihliadať na možnosti všetkých spolužiakov a ich rodičov. Určiť si tiež treba spôsob prispievania na účet – polročne, ročne alebo všetko naraz. Najlepší variant je ukladať peniaze na účet, ktorý ma pod kontrolou rodič, ešte lepšie, ak sú to rodičia dvaja (nie toho istého žiaka). Ďalšou dôležitou vecou je rezervovanie sály. Ak chcete mať stužkovú v sále, ktorá sa vám páči, a nie v tej, čo zostala, pokojne si ju objednajte už v prvom ročníku. Nič za to nedáte a o tri roky, akoby ste našli! Naši žiaci si najčastejšie volia sály v Trenčianskych Stankovciach, Nemšovej či Trenčianskej Turnej. Dobré je prispôsobiť veľkosť sály počtu žiakov. Je zbytočné a drahé mať veľký priestor, ak je vás málo.

### **Kedy začať konať?**

Po týchto prváčkových „dohadovačkách“ nastáva dlhšie obdobie učenia sa či iných povinností a na stužkovú sa zabúda. Podľa dátumu, ktorý ste si určili, sa treba včas rozhybať. Ak ste sa rozhodli pre september alebo október, treba s prípravami začať už koncom tretieho ročníka. Minimálne s pár vecami. Ak máte neskoršie termíny (november alebo december), stačí vám začať vybavovať hneď od začiatku „štvrtáku“. (Osobne by som si volila mesiace október, november. Potom máte viac času učiť sa na maturitu)

### **Ako sa nerozhádať**

Čas beží a my postupne prechádzame k vybavovaniu „maličkostí“. Najlepšie je, keď spolupracujete, rozdelíte si úlohy a určíte, kto, čo zariadi. Veď každý má

nejakého „uja, tetu, známeho“, no nie? Ak chcete predísť hádkam pri hlasovaní „za ružovú“ alebo „za modrú“, nechajte danú vec na osobe, ktorá ju má na starosti. Ak má hlavu a rozum v poriadku, určite vyberie správne. Jediná vec, ku ktorej by mali určite všetci niečo povedať, je jedlo. Nie každému všetko chutí, niektorí trpia alergiami a pod. A keď sme pri jedle, musím podotknúť, že ak rozmýšľate o polnočnom chode, postačí vám tradičná kapustnica alebo guláš. O polnoci sa bude každý zabávať a na jedlo po bohatej večeri, chuťovkách

a všetkých tých zákusokoch myslí málokto.

## Na čom šetriť a na čom nie

Hlavné je si uvedomiť, že na mnohých veciach sa dá dosť ušetriť. Sú však i také, na ktorých by som vôbec nešetrila. Napríklad pri hudbe, jedle a kameramano- vi. Toto je veľmi dôležité, a preto by som sa informovala u bývalých žiakov, prípadne kamarátov a zistila si referencie. Čo sa týka výzdoby, ak chcete ušetriť, spravte si ju sami. Efekt však možno nebude ako od profesionála, ktorý vám zabezpečí všetko - od obrusov, osvetlenia,

kvetín až po servítky. Ak predsa len potrebujete utiahnuť rozpočet, odporúčam tak spraviť na zákusokoch a slaných pochúťkach. Ak sa v triede rozdelíte na polovice, každý z prvej polovice donesie niečo sladké a každý z druhej niečo slané, máte po probléme. Dúfam, že vám moje rady trochu pomohli a stužková vám „vypáli“ najlepšie, ako sa dá a podľa vašich predstáv. Ako tá moja. Nie je nič lepšie, ako sa baviť do rána bieleho.

Katarína Kunová, IV. ZA  
foto: archív školy, K. Kunová

## ĎALŠIE TIPY PRE HLADKÝ PRIEBEH STUŽKOVEJ

Profesorov pozvať včas, nie na poslednú chvíľu. Dať si pozor, aby ste stužkovú nemali v rovnaký deň ako iná trieda. Aj to sa už stalo. V dostatočnom predstihu nacvičiť program a niekoľkokrát si prejsť nástup a celú oficiálnu časť. Improvizácia je občas fajn, ale teraz určite nie. Naučiť sa spievať „Gaudeamus“. Otváranie úst na videu až tak dobre nevyzerá. Príhovor sa naučiť naspamäť. Nemusíte úplne od slova do slova, ale celý ho prečítať - to je ozaj zlé. Nezabudnúť vybaviť odvoz pozvaných profesorov. Aby ste nakoniec nemuseli platiť drahé taxíky. Naučiť sa tancovať, aby ste na videu nevideli len poskakujúceho panáka. Hlavné a veľmi dôležité je neopiť sa!!! Pár spomienok na tento výnimočný večer by bolo dobré si uchovať.





# Ďakujeme vám!

Ako to tak býva, každý z nás má z času na čas nejaký sviatok. Okrem narodenín a menín sú to aj rôzne výnimočné dni v roku. Jedným z nich je aj deň, ktorý je oslavou našich učiteľov. Aj tento rok sme sa trochu posnažili, aby sme našim vyučujúcim ten ich deň spríjemnili. Najprv ich

v zborovni potešil spev Nelky Reháčkovej z II. MAS a sladkú odmenu v podobe malých koláčikov im pripravili žiačky z II.F.L triedy. Veď všetci si zaslúžia našu vďaku. A niektorým naši vďační študenti poslali milý odkaz.

pp Melišová  
od: 4.ZL  
We ♥ U!  
DŮFAME, ŽE TO SPOLU  
DO KONCA ÚSPĚŠNE  
ZVLÁDNEME.  
Nech sa Vám darí!  
Zbožíme  
KLÁRKA  
P.S.

P. zástupkyňa Mikušová  
ďakujeme za všetky  
4r. čo ste pre nás  
urobili. 4.ZL ♥

Náša máj super a úspešný pu-freš.  
Gabriusky Kucarová.  
Ďakujeme, takže šťastný máj!  
Mami nás veľmi miluje a my ju milujeme.  
mami máš obľúbené ovocie. Práve som  
dokončila triedu! S láskou II.ZL

ĎAKUJEME VÁM ZA VAŠU  
SNAHU A TRPELIVOSŤ  
NA MASÁŽACH A FIT  
A DŮFAME, ŽE TO DO  
ŠTYRTAKU SPOLU  
ZVLÁDNEME ♥  
ĎAKUJEME  
II. MAS  
LENKA PETRÍČKOVÁ

Pán profesor Rožár,  
šikovný, usmievavý,  
veľky národu dobrej má,  
deješis celý prečítaný.  
2 básky ♥  
vaša 1.ZL

PANI PROFESORKA HIGLOVÁ  
skola usmievava krásna, kb. je  
obdobná pomiel.  
Som veľmi radi, že Vás máme.  
Vaša II. FL

Pani profesorka Vargová!  
Ďakujeme za hodiny angličtiny.  
Ste sice prísna, ale veľa ste nás  
naučili.  
II. FL

JURAJ LIŠKA  
V MENE LELEZ TRIEDY  
VÁM CHCEME PODĚKOVAT  
ZA VAŠU TRPELIVOST A  
DŮFAME, ŽE NAŠA  
MAGICKA - 18 BUDE DO  
ŠTYRTAKU PŘEKONÁNA  
A POZDRAVOM  
II. MAS ♥

V MENE NAŠET SKUPINY  
VÁM CHCEME PODĚKOVAT  
ZA VAŠU SNAHU A OBE-  
TRAVOST NA CVIČENÍCH.  
ZA TOTO DEKARUJEME  
"LÁTKO A MŮŽEME"  
PLVS ĎAKUJEME  
S POZDRAVOM II. MAS  
MIRKA ♥ VILKOVÁ

Dnes pani profesorka  
leová sviatok má,  
pomôže, vyveľlí,  
kšmavom nás odovä.  
zajtrašim písomku  
mám máč.  
S láskou  
vaša 1.ZL ♥

## Šibi-ryby, mastné ryby...

odmenu dajú chlapcom nejakú sladkosť, ale aj euro sa pretočí pomedzi prsty. A samozrejme, šibačov si treba náležite uctiť. Preto je vždy na stole prichystané pohostenie - koláče a nejaká tá slivka v tekutom, ak šibači už môžu. Každé vyšibané dievča dá chlapcovi stužku na korbáč a to je symbolom šibačovho snaženia. Čím viac stužiek, tým lepšia práca. Je to perfektná tradícia. Dievčatá sú šťastné, že budú zdravé, a chlapci sa majú tiež z čoho radovať. Veď kedy môžete len tak vyšibať a obliať dievčinu bez toho, že by sa na vás nahnevala? Takže pliesť korbáče, nachystať vodu a do toho! A dievčatá neberte to tak, že nám to robí radosť. My to predsa máme za povinnosť.

**Nikola Kochanová, I. ZA, Trenčianska Teplá, Trenčiansky kraj**

*V minulom čísle sme vám ponúkli niečo zo súdka vianočných tradícií. Tentokrát si posvietime na Veľkú noc. Ak vás zaujíma, kto neznáša upratovanie, kde sa kupači prepravujú na koči a kto berie veľkonočné tradície ako svoje poslanie, čítajte ďalej.*

**Lívia Kadlecayová II. FL, Bánovce nad Bebravou, Trenčiansky kraj**



Pred Veľkou nocou nemáme žiadne špeciálne tradície, vždy nás čaká akurát tak jarné upratovanie (ktoré, samozrejme, nikto neobľubuje). V našom meste sa na Veľkonočný pondelok nič nedeje, je to

tu ako každý bežný deň. Zato u nás doma je veselo, keďže prídu všetci moji malí bratrance s ujmi a tiež kamaráti. Celý deň nerobím nič iné, len prezliekam svoje mokré oblečenie, i keď často je náš stôl je vždy preplnený rôznymi jedlami - cez koláče, chlebičky, mäso a podobne. Veľkú noc si vždy užívam. Sú prázdniny, konečne mám dostatok spánku a je to jedna z príležitostí, keď sa stretne celá naša rodina.



**Adam Moravčík, I. ZL, Pružina, Žilinský kraj**

Príprava na Veľkú noc začína pôstom, ktorý trvá 40 dní. Po 40 dňoch sa začína Svätý týždeň. Celé vyvrcholenie je na Kvetnú nedeľu. Po nej nastáva ten deň - Veľkonočný pondelok. Všetci chlapci vstávajú zavčas rána, aby si nachystali korbáče a litre studenej vody. Hlavnou náplňou je vyšibať a oblievať dievčatá, aby boli po celý rok zdravé, pekné a neboli lenivé. Korbáče sa pletú tak 3 dni dopredu. Každý má aj nejaký ten korbáč do zálohy, ak by sa zlomil. U nás sa korbáče najčastejšie pletú so smutnej vrby. Sú potom veľmi ohybné, a keď nimi dievčatá dostanú po zadku a chrpte, je to nepríjemné. Chlapci však majú väčšiu istotu, že všetky zlé veci z tela vyhnali. Šibať sa chodia hlavne mladé dievky, ale, samozrejme, treba aj staršie dámy, veď aj ony potrebujú byť zdravé a pekné. Šibe sa v sprievode nejakej riekanky, ktorá vystihuje podstatu šibačky. Dievčatá za



Pred Veľkou nocou pečieme koláče, maľujeme vajíčka a ako každá rodina sa venujeme jarnému upratovaniu. Máme štyridsaťdňový pôst a chodíme na krížovú cestu z kostola. Na Veľkonočný pondelok po našej obci chodí partia chalanov, väčšina z nich chodí do kostola, sú miništranti. Chodia na voze s koňom a oblievajú dievčatá aj na ulici. Najčastejšie navštevujú svoje kamarátky a spolu s nimi, keď sú už vyoblievané, si zatancujú. Do nášho bytu našťastie nechodia. Nevyhnem sa však ujom a rodine. Na našom stole sú rôzne koláče, napr. plnené oblátky, jablčník, rumové rezy. Chystáme tiež viac druhov jedál, napr. zemiakový šalát, údené mäso s chrenom a chlebikom či slepačiu polievku. Okrem veľkonočného oblievania je na týchto prázdninách dobré aj to, že sme doma a oddýchame si.

**Veronika Masárová, II. FL**

foto: archív žiakov

## Krúžkujeme s chémiou a florbalom

Aj v tomto čísle si predstavíme niektoré zaujímavé krúžky, vďaka ktorým môžete nielen zaplniť svoj voľný čas, oddýchnuť si po náročnom dni v škole, ale sa i niečo nové naučiť.

### Chémia hrou



Krúžok vedie p. p. Valentína Leová a učíme sa tam vyrábať zaujímavé veci. Jednou z našich prác boli aj „kyselé zízaly“. Vyrábali sme ich v laboratóriu zo želatíny, cukru, kyseliny citrónovej a zafarbili farbivom z červenej kapusty. Boli naozaj poriadne kyslé, ale všetkým veľmi chutili. Mali sme z nich obrovskú radosť. V laboratóriu sme už robili veľa zaujímavých pokusov a tešíme sa na ďalšie.

Terka Mišutková, I. FL

### Florbal



Na našej škole je aktívny aj florbalový krúžok s p.p. Jurajom Líškom. Navštevuje ho približne 12 študentov a býva každú stredu od 15.00 do 17.00 hod. Radi privítame všetkých záujemcov, ktorých tento šport baví alebo sa chcú naučiť niečo nové. Okrem iného sa kolektívne zabavíte a trochu vybeháte to celodenné sedenie v škole. Príď a zabav sa!

Marika Nosálová, II. MAS

## Cellula opäť druhá

V apríli sa Cellule darilo. Na Štúrovom pere získala krásne 2. miesto a o pár dní neskôr sa opäť tešila z titulu. Na vyhodnotení prvého ročníka celoslovenskej súťaže školských časopisov s názvom Sila slova v Trnave bola opäť druhá (v kategórii stredných odborných škôl). Z jej úspechu sa úprimne tešíme, je pre nás motivujúci, posúva nás dopredu. Veľká vďaka patrí každému, kto sa podieľal a naďalej podieľa na tvorbe našej Celluly.

(rr)

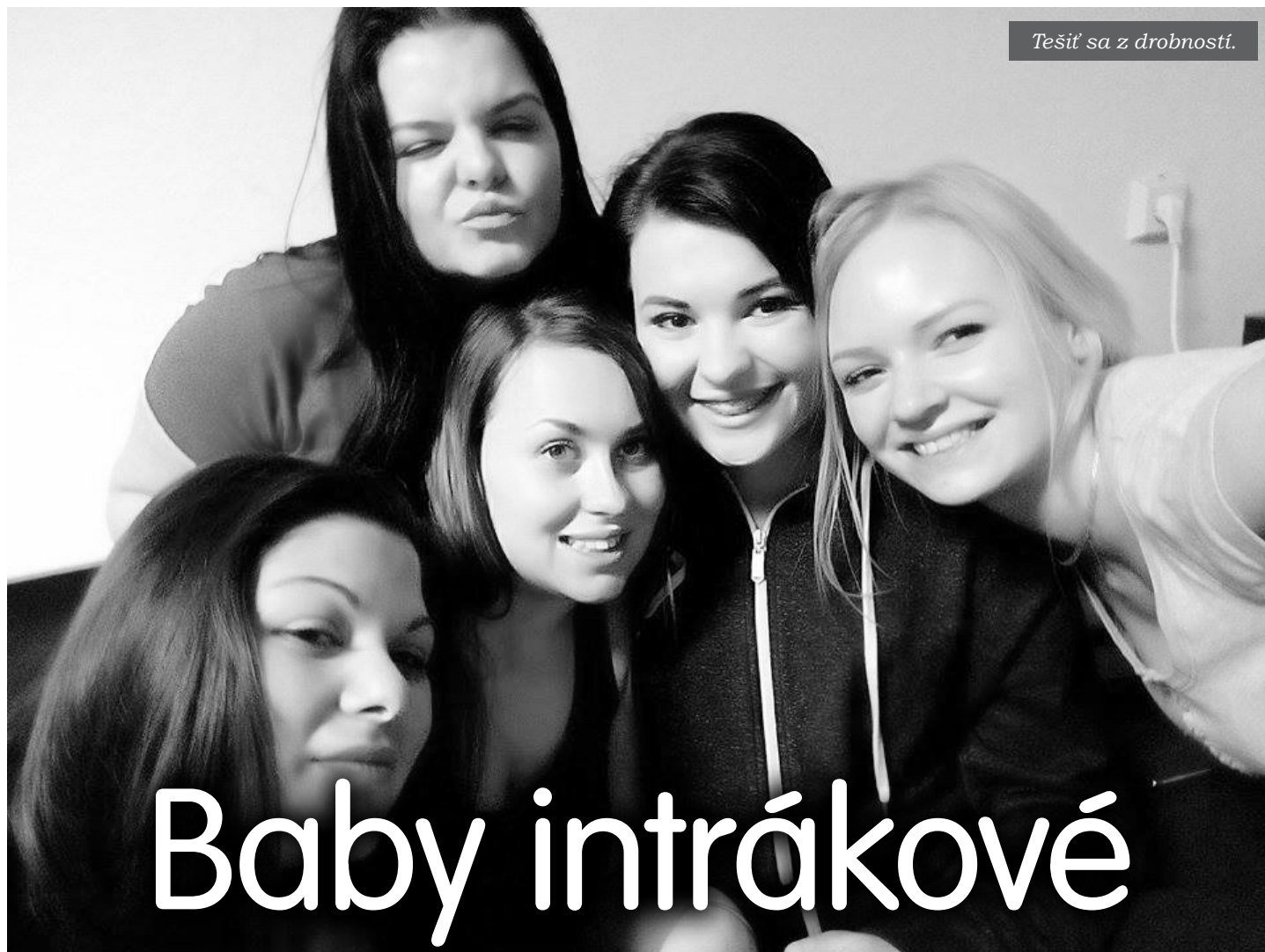
Túto súťaž organizovala Stredná škola elektrotechnická v Trnave spolu s Univerzitou sv. Cyrila a Metoda v Trnave, s nadáciou Jána Korca a s Mestskou televíziou Trnava.



Odborná komisia pri posudzovaní a vyhodnocovaní školských periodík posudzovala grafickú úpravu, zalomenie, fotografie a ilustrácie, použitie písma, kompozíciu písma; obsahovú štruktúru rubriek, ich informačný prínos a nasýtenosť; úroveň spracovania obsahu; výber tém a ich vzťah k cieľovej skupine periodika; zloženie redakčnej rady a prácu redakčného kolektívu.



*Tešiť sa z drobností.*



## Baby intrákové

Intrákový život. Kto ho nezažil, nevie, o čom je pravý študentský život. Čo všetko sa vďaka nemu naučíte?



*Stravovať sa zdravo. A hlavne ekonomicky.*



*Budovať si skutočné priateľstvá.*



*Hravo si poradiť s rozmernou batožinou v akejkoľvek situácii.*



*Robiť nepochopiteľné veci. Využívať všedné náčinie na nevšedné úkony.*



*Nahradiť telku sledovaním „športu“ LIVE, priamo pod oknami.*



... ani ja vám už  
zvonit' nebudem.

My si vás  
nedáme ...

Stahujeme sa do väčšieho...

# Aj toto priniesol lyžiarsky v Jasenskej



Na svahuuuu...



Dievčatá chystajú večerný program.



Zaslúžený relax v bublinkách



To je iný maskot.



Opatrnosti nikdy nie je dosť.

Stanka Košarištanová, I. MAS

# Športový deň



Florbal nesmie chybať.



Zanietení volejbalisti z radu našich učiteľov



Odušu povzbudzujeme.



Pozor, to bude eso!





## Nedopovedná

## láska

Ilustrácia: Z.Miháliková, I. MAS

Prechádzam sa po námestí v Zemianskom Podhradí, keď zrazu do mňa vrazí nejaký muž vysokej postavy, s bradou a veľkými čiernymi očami schovanými pod výrazným obočím. „Prepáčte, nechcel som,“ ospravedlňoval sa. „V poriadku, nič sa nestalo.“ Zahľadela som sa naňho. Ten človek mi niekoho veľmi pripomína... Výzorom, oblečením... Preboha, dobre vidím? Veď je to Ľudovít Štúr! A zrejme má niekde naponáhlo. „Určite je na návšteve u svojho brata Samuela, ktorý tu pôsobí ako evanjelický farár,“ pomyslela som si. Idem ďalej a znovu ho stretnem, no už nie je sám, ale v objatí krásnej dámy na tichom, odľahlom mieste pod lipami v parku. Sedia na lavičke pri jazierku. Žena má dlhé čierne vlasy, štíhlu postavu a na sebe staroručové šaty. „Volá sa Adela Ostrolúcka,“ povedal niekto vedľa mňa. Zľakla som sa, bola som taká zamyslená, že som si ani nevšimla, ako sa pomaly ku mne priblížil Samuel, ktorý zbieral neďaleko bylínky. „Spoznali sa len prednedávnom, ona nie je odtiaľto, jej rodina tu má letné sídlo - kaštieľ, chodia sem väčšinou len cez víkendy. Ale Adela chodievala už častejšie - aj so svojou kamarátkou Evkou.“ Zasmial sa. „Niet sa čomu čudovať, láska je láska.“ Nestihla som mu ani nič povedať, rozlúčil sa a ponáhlal preč. Aj ja som sa pobrala, pretože sa začínalo stmievať.

Je nedeľa, moja cesta smeruje ku kostolu, vchádzam skoro posledná, medzi ľuďmi cítim akýsi zvláštny rozruch. Čosi si šepkajú, tvária sa tajomne. Začujem, že Samuel ukrýva svojho brata na povale nášho kostola! Neverím vlastným ušiam! Rozmýšľam prečo, no situácia si to zrejme vyžaduje. Revolučné roky, hľadajú ho, bol naňho vydaný zatykač! A je tu ešte aj Adela, jeho láska.

Po skončení bohoslužieb, keď už všetci odišli, som sa schovala za stĺporadím kostola a sledujem, čo sa bude diať. No pozrime sa, Ľudovít vyšiel z povaly a niekam sa ponáhlal. Ja nepozorovane za ním. Stále sa obzerá, aby ho nikto nevidel, a ide smerom k parku. Viete, kto tam naňho čaká? Adela! Stojí pri jazierku, a keď ho zbadá, vyjde mu v ústrety. Ich stretnutie je také romantické, (ako v starom filme), ale pohľady zamyslené, smutné. Započúvam sa do útržkov rozhovoru, ktorý ku mne dolieha, hoci sa to nemá, ale čo už, keď som tu...

„Adelka, neodchádzaj do Viedne, kedy ťa znovu uvidím?“

„Ľudovít, neboj sa, prídem, len čo budem môcť, ale sľúb mi, že sa nedáš chytiť, ja viem, že žiješ pre národ, ale myslíš aj na mňa, čo budem bez teba robiť?“

„Spravím, čo bude v mojich silách, len sa ponáhľaj za mnou, budem ťa čakať

na našom mieste v parku na lavičke...“

A viac som nepočula, lebo rozprávali veľmi potichu...

PS: To, že Štúr naozaj žil pre národ, že robil preň všetko, čo bolo v jeho silách, vieme. Že Adela ochorela a zomrela, aj to je známe z histórie. Že on sa nešťastne postrelil na poľovačke, tiež vieme. Ale ako pokračoval príbeh v mojom sne, to nevieme. Lebo som sa zobudila...

Alexandra Rýdza, III.ZL

(pozn. red. Práca bola uverejnená v Zborníku literárnych prác Štúr mojimi očami, ktorý vydala Verejná knižnica Michala Rešetku v Trenčíne pri príležitosti 200. výročia narodenia Ľudovíta Štúra.)

## Škola

*Neľudskosť času, vonku tma  
Žijem?*

*Vidím, dýcham, počujem  
V zrkadle je známa tvár*

*Kuká na mňa*

*Čistý Einstein*

*Nohy bolavé, ťažká taška*

*Divotvorné počasie*

*Radšej umriem ako ísť tam*

*Tam kde život ateká ako rozbúrená rieka*

*Akési peklo sa to volá*

*Kľetka na mňa kričí, papača ti trčí*

*Nohy idú po schodoch, tam do tmavej diery*

*Hľa, košela za 80 eur*

*Záhuba života*

*Trpím...*

*Trpím...*

*Stále trpím...*

*Pol siedmej večer*

*Hurá!*

*Domov!*

Stanka Krchnávková a okolo nej zskupená tvorivá skupina, III.FL - výsledok tvorivej chvíľky na hodine slovenčiny...

# AJ TAKÝ BOL NÁŠ ŽIVOT

Vedeli ste, že aj v školskom roku 1977/78 vydávali na zdravotke školský časopis? Volal sa Náš život, vychádzal štyrikrát ročne v náklade 550 kusov. Na dvadsiatich troch až tridsiatich stranách zachytával študentský život zdravotníkov. Aký bol? Posúďte sami.



Časopis bol plný žiackych ilustrácií. Čo poviete na ilustrovaný Veselý život internátny? Nás zaujal svojou výpovednou hodnotou a originálnym stvárnením.

## Očami študentov

Príchod do školy - S nasadením života  
Vstup do triedy - Krok do neznáma

Našepkávanie - Zásah v pravú chvíľu  
Dostať jednotku - Záznaky sa dejú len raz  
Dobrá známka z matematiky - Poklad na Striebornom jazere  
Klasifikačný záznam - Vynález skazy  
Prestávka - Zlatý vek grotesky  
Voľná hodina - Soľ nad zlato  
Triednická hodina - Rozsudok  
Koniec vyučovania - Qalobodenie  
Zborovňa - Sídlo nepriateľa  
Rodičovské združenie - Stroskotanie balóna  
Prázdniny - To sladké slovo sloboda

NEZOTRIEŤ TO! TO MÔJ ROZUM

$a^2 = b^2 + c^2 - 2bc \cdot \cos \alpha$

$2 + 2ab + b^2 = \frac{(a+c)^2}{2}$  (Život ten chce logiku, preto drvím matiku!)  $\frac{1}{2} = \frac{2x}{3}$

$0 = 2\pi n$

Vymením polročné vysvedčenie za neprestrelné rifle. Zn. Otec poľovník.

Zaujímavé príspevky sme našli aj v rubrike Príbeh z praxe. Zážitky z praktického vyučovania v nemocnici inšpirovali žiacku k napísaniu básne.

### ČLOVEK S PRIVLASTKOM

Hľadím na smutné oči plné bolesti i lásky.  
Hľadím na ľudské ruky plné mozolov z vyrobených peňazí.  
Hľadím na ústa, ktoré sa smejú, hoci ich bolesť kriví.  
Hľadím na celé telo, na telo plné rán, nehybné a bezvládne.

Tie oči, ruky, ústa, telo, tvár, to všetko patrí jemu - človeku, ktorý má privlastok, čo privádza ľudí do zúfalstva, do nešťastia, privlastok tupo snejdí - chorý nevládný nevyliciteľný.

Hľadím na človeka s privlastkom a verím v ČLOVEKA - LEKÁRA.

Mária Szabová, II. ZS

### Veselý život internátny

1. **BUDÍČEK ZVONI 'CRR'R' - NA IZBAČH EŠTE CHR'R'...**  
Nikto nie je doma!  
Všetci sú doma!  
Ešte aspoň desiat minút!  
Vyskriat sa v teplej posteli...  
Mach si vstáva sám, ja už som ešte spať!

2. **RANNÉ UMÝVANIE - HROZNÉ DOPUSTENIE**  
Čo preslá, aspoň práve mesnomo do školy a uleže sa do sedenia na matike!  
Tak tempo tam je za sa zmení unvy!  
...dodnu, oduu, ne- chcem ja žu, nechcem ja žu...  
Môj práben na rabi, ešte si trochu zoriem- me!

3. **KAŽDE RANO UPRAŤAŤ? - TO JE TRÔŠKU VEĽA!!!**  
Stráň to sen, tu to včelníka nevidi...  
Daj tam ešte môžu do nožu!  
DECKA, MŇENLO, TREBA ÍŠ NA ZAHŤATKY!  
... A VESELO ZAHŤIEHE.

Nezabudnuteľné brigády. Zemiakové, chmeľové, jahodové... Aj taký bol život študentský. My ich poznáme len z rozprávania. Aké boli? Napovie ilustrácia z rubriky Na brigádnickú nôtu.



(rr)

# Filmotéka



**Konečne doma**  
(animovaná komédia, 94 min., USA)

Na našu krásnu modrú planétu dorazili Buvovia, čo sú mimozemskí votrelci s mnohými chápadlami namiesto nožičiek, ktorí doteraz putovali medzigalaktickým priestorom a hľadali pre seba novú planétu,

na ktorej by mohli v pokoji a mieri žiť. Tú ich totiž zničili nepriateľskí Gorgovia, pretože sa na nich z nejakého dôvodu naštváli a teraz ich prenasledujú naprieč celým vesmírom. Nie, takto sa nezačína film o vojne svetov, ale čarovná a vtipná animovaná komédia Konečne doma.

pripravila: Veronika Masárová, II. FL



**Rezistencia**  
(akčný, romantický, sci-fi, 119 min., USA)

Pokračovanie filmovej série Divergencia s názvom Rezistencia je po úspechu prvého dielu očividne veľkolepejšie a výpravnejšie, nechýba mu veľká dávka akcie a trikov. Hlavná hrdinka Tris v podaní Shailene

Woodley pokračuje v boji s neľútostným systémom a tiež so svojimi vlastnými démonmi. Idylická spoločnosť, žijúca v symbióze rôznych frakcií, je teraz na pokraji vojny. Životy všetkých naberajú rýchly spád a každá voľba má svoje následky. Tris nie je výnimkou.

**Teória všetkého**  
(životopisná dráma, 124 min., Veľká Británia)

Teória všetkého ponúka výnimočný a neuvěřiteľný životný príbeh Stephena Hawkinga, ktorý na svojom chorom tele nosí jednu z najmúdrejších hláv. Hoci by vám bez námahy vysvetlil nezrozumiteľné zákonitosti fungovania vesmíru, sám možno nechápe, ako je možné, že jeho život zachránila taká neoby-

čajná vec, akou je láska. V čase, keď v osobnom aj v profesijnom živote stojí na pomyselnom vrchole, zažije nemilosrdný pád. Doslova. Lekári po jednom z jeho mnohých „nešikovných“ pošmyknutí vyrieknu drsnú diagnózu - postupné ochrnutie nervového systému, ktoré do dvoch rokov skončí smrťou. Lenže Stephen a jeho manželka sa osudu vzopru. Vezmú sa a snažia sa viesť normálny život. Čím viac sa blíži predpokladaný koniec, tým hektickejšie sa obaja snažia žiť.

# Zo sveta kníh



**Ako ne(z)biť pubertiaka**

Autor: Janette Suchá  
Kniha Ako ne(z)biť pubertáka obsahuje jednoduché rady, ako prejsť pubertou svojho dieťaťa ľahšie. Ako už názov napovedá, je odľahčená a poskytuje namiesto ťažkých nezrozumiteľných informácií jednoduché vy-

svetlenia a rady, konkrétne modelové situácie a príbehy z poradne, teda z reálneho života. Informácie, ktoré obsahuje, sú komplexné a zahŕňajú oblasť telesného vývoja, psychických zmien, nástrahy akými sú alkohol, drogy, šikana, internet. Autorka približuje najčastejšie chyby vo výchove a rady, ako zvládnuť konkrétne situácie.



**Zbohom nevinnosť'**

Autor: Cora Carmacková  
Študentku herectva Bliss Edwardsovú už nebaví byť poslednou pannou v okolí, preto sa rozhodne pre radikálne riešenie - románik na jednu noc. Keď napokon dôjde na lámanie chleba, spanikári a utečie z vlastného bytu pred príťažlivým mužom pod absolútne priehľadnou zámenkou. Trapasom však zďaleka nie je koniec. Na druhý deň jej na úvodnej hodine semestra predstavia nového učiteľa a

Bliss od údivu padne sánka. Pred ôsmimi hodinami ležal nahý v jej posteli!  
Bliss sa ide prepadnúť od hanby, a to sa školský rok ešte len začal. Ako na potvoru naráža na príťažlivého učiteľa Garrica na každom rohu a trápnych situáciám niet konca-kraja. Hoci sa obaja zhodli na tom, že ich posteľové dobrodružstvo bol obrovský omyl, Garric po pôvabnej študentke neustále poškuľuje. Alebo si to Bliss len namýšľa?



**Denník Anny Frankovej**

Autor: Otto H. Frank.  
Jediný denník, ktorý by si mal prečítať úplne každý! Je len pár kníh, ktoré majú takú obrovskú výpovednú hodnotu a emocionálny náboj ako denník trinásťročnej Anny Frankovej, ktorá sa spolu s rodinou počas druhej svetovej vojny dva roky ukrývala v zadnej časti jednej budovy v Amsterdame. Tesne pred koncom vojny však bola prezradená a

spolu s celou rodinou odvedená do koncentračného tábora, kde zomrela. Zostali po nej len zápisky. Denník, do ktorého si zapisovala udalosti od 12. júna 1942 do 1. augusta 1944, a v ktorom očami dievčatka, ktoré musí akceptovať hrôzostrašnú realitu, zachytávala všetko, čo sa okolo nej dialo. A napriek tomu, že sa konca vojny nedežila, jej denník ostáva svedectvom neveriteľnej krutosti nacistického režimu a pripomienkou udalostí, ktoré sa už nikdy nesmú zopakovať.

Vytvoril:

Jazykovedný ústav L. STÚRA.

**Slovenský jazyk má v súčasnej dobe už celkom 17 pádov.**

Meziludské vzťahy v spoločnosti si vyžiadali okrem už pôvodných 7 pádov doplnenie na súčasných 17 pádov:

1. pád	kto, čo	nominatív
2. pád	koho, čoho	genitív
3. pád	komu, čomu	datív
4. pád	koho, čo	akuzatív
5. pád	oslovujeme, voláme	vokatív
6. pád	o kom, o čom	lokál
7. pád	s kým, s čím	instrumentál
8. pád	kto z koho	korytív
9. pád	koho ako	buzeratív
10. pád	koho kam	deliminatív
11. pád	kto koho	likvidatív
12. pád	ako na koho	intrigatív
13. pád	komu čo	podmazatív
14. pád	čo za to	korupcional
15. pád	ako komu	protekcional
16. pád	kto s kým	kopulatív
17. pád	čo na to	prezervatív



**Perličky z hodín**

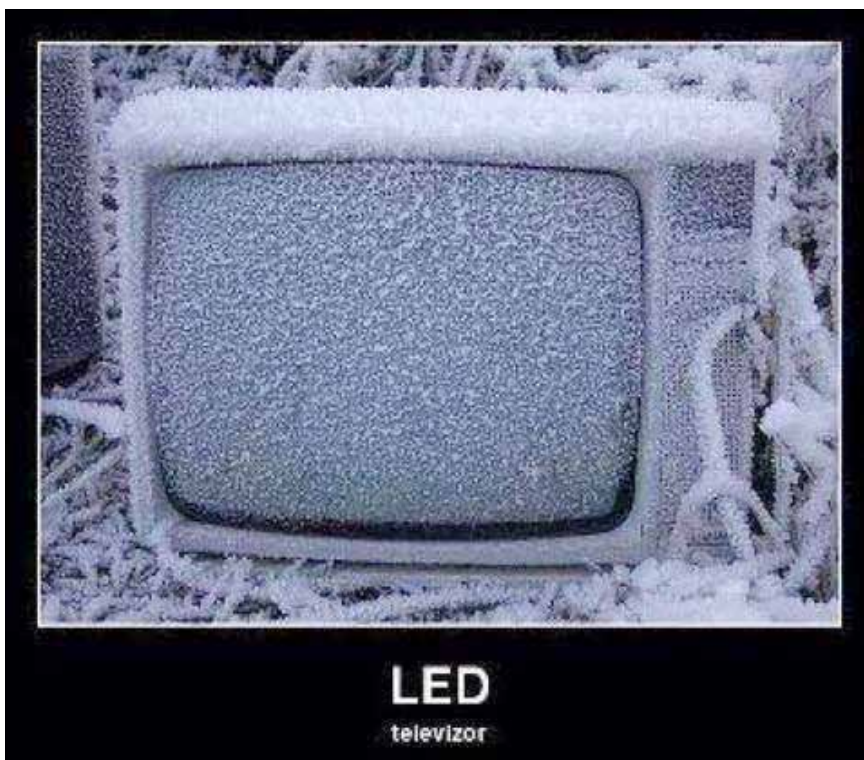
Peto: "Marek, máš otras mozgu?  
(myslí tým poznámky)  
Marek: "Nie, ja som v poriadku."

Profesorka: "Vy ste moje zlatička,  
ja vás mám tak rada. A ktorá ste  
trieda?"

Romča: "Ale ja mám rada J.  
Biebera..."

Profesorka angličtiny: "Každý  
robíme v živote chyby."

Slovenčinárka: "Slovo odvtedy sa  
píše spolu alebo oddelene?"  
Marek: "s F."



Pripravená na leto,  
odolná voči teplu. ☺

### KUPÓN



meno: .....

trieda: .....

dátum: .....

podpis triedneho učiteľa: .....

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