



OKKOM

ZDRAVOTNÍKA

STREDNÁ ZDRAVOTNÍCKA ŠKOLA

ČASŤ Č.2



NAŠA ŠKOLA OČAMI PRVÁKOV

Skončil sa prvý polrok a je tu čas prvého hodnotenia. My, prváci, sme sa rozhodli podeliť sa s vami o náš pohľad na túto modernú školu, ktorá nám umožňuje pripraviť sa na naše budúce povolanie. A tak v duchu hesla „Kto sa veľa pýta, veľa sa dozvie,“ sme sa rozišli po triedach prvákov I.PSA, I.PSB, I.ZUA a I.M. Prvá vec, ktorá nás zaujímala bola: „**Čo máš rád/a na svojej zdravotníckej škole?**“



Odpovede mojich spolužiakov na túto otázku boli takmer identické.

Všetci sme sa zhodli, že naša škola je moderne postavená a vybavená trendovým zariadením, ktoré nám má pomôcť pri získavaní životných skúseností a zručností v štúdiu. Spomenuté bolo obľúbené veľké presvetlené átrium, kde sa nachádzajú pohodlné sedacie vaky s kvetinovou výzdobou. Žiaci vyjadrili chválu na reprezentatívne toalety... „veď kultúru národa poznáš podľa záchoda.“ Jedinečnú, často využívanú tichú zónu, si študenti tiež pochvalujú. Druhá otázka znela: „**Čo by si zmenil/a alebo vylepšil/a na škole?**“ V tomto prípade sa žiaci jednoznačne zamerali na vylepšenie telocvične s vlastnou bežeckou dráhou pre lepšie udržiavanie fyzickej formy, ktorú budeme potrebovať pri príprave do budúceho povolania. Ďalším nápadom na zlepšenie na našej škole bol uvedený bufet s lacným a chutným občerstvením. Hneď za týmto tipom spomínali oslovení respondenti vybudovanie jedálne v školskom areáli. Čo sa týka praktickej výučby, radi by sme mali viac exkurzií a výletov do zahraničia.

Ako tretiu sme položili otázku: „**Dôvod prečo si si vybral túto školu?**“ Väčšina mladých oslovených prvákov sa pre túto školu rozhodla s úmyslom do budúca pomáhať ľuďom v ťažkej zdravotnej situácii. Iným školu odporučili kamaráti a známi, ale je tu aj skupina ľudí, ktorí o štúdiu na strednej zdravotníckej škole snívajú od malička. Našli sa aj vtipkári s odpoveďou „Moja posledná možnosť.“ Na ďalšiu otázku „**Si spokojný/á na tejto škole?**“ padali len kladné odpovede. Pri finálnej otázke „**Aký je tvoj obľúbený predmet?**“ sa študenti pousmiali. Každý mal svoju vlastnú „zaručene“ správnu odpoveď. Na záver sa chcem poďakovať osloveným a odpovedajúcim študentom za čas a zodpovedané otázky.

Poďakovanie patrí aj vedeniu školy za inšpiráciu a realizáciu nápadov žiakov na zlepšenie školy.

Nikol, Karin



FAŠIANGY NA NAŠEJ ŠKOLE

Bežné dni sa v škole striedajú jeden za druhým, no ôsmy február nebol jedným z tých dní. Bol výnimočný pre žiakov i učiteľov. Všetci sme si pripomenuli starú fašiangovú tradíciu. Nechýbali kostýmy, vyučovanie a sprievod v maskách, ba ani klasické šišky s džemom. Masiiek bolo od výmyslu sveta. Po škole sa pohybovali strigy, doktori, pacienti, piráti, rockeri, muži v čiernom a celá zoologická záhrada. Každý kostým bol niečím výnimočný, žiaci i učitelia nad vymýšľaním a následným vyrábaním masiek strávili aj niekoľko hodín. Účasť bola veľmi vysoká, všetci sme sa dobre zabavili a nechýbala ani tradičná diskotéka. Bol to jeden z neobyčajných školských dní, ktorých nás ešte mnoho čaká.

Marianna

FAŠIANGY

Toto bol jeden z dní, ktorý nie je pre nás bežný. Odohráva sa raz do roka a my si to vždy naplno užijeme. Úlohou nás, študentov, bolo prísť v kostýme či maske, no a samozrejme, naša trieda chcela byť jedinečná. Týždeň pred fašiangami sme sa rozhodovali, za čo ako trieda pôjdeme. Viete si to asi predstaviť, hotová katastrofa. Jednému sa nepáčilo to, druhému zase ono a takto neustále dookola. Už sme si mysleli, že sa fašiangovej zábave úplne vyhneme. Na poslednú chvíľu sme sa však rozhodli, že pôjdeme za rockerov. Všetci súhlasili, a tak sme prebádali pinterest, viete, pre inšpiráciu. Keď sme uvideli pani učiteľku Tajátovú spadla nám sánka. Vyzerala ako naozajstná rockerka! Fašiangový sprievod sa konal cez 3. vyučovaciu hodinu. Zišli sme sa v átriu školy a predstavovali svoje masky. Videli sme naozaj všeličo! Rodinku Addamsovcov, Alberta Einsteina, vypočuli sme si koncert Eda Sheerena, ale aj transsexuála Dávida. Pani učiteľka Moresová so svojimi agentmi v čiernom a pán Jirásek, chytajúci ryby, nám tiež spestrili deň svojimi maskami. Po skončení sprievodu sme mali mini párty, kde sme sa všetci zabavili. Niektorí učitelia sa dokonca naučili tancovať techno! Celý sprievod hodnotíme 10/10 a určite by sme takýchto dní mali mať viac.

Emma a Janka

ČO PRE MŇA ZNAMENÁ ŠŤASTIE? (MOJE ZAMYSLENIE)

- „Šťastie je tá krásna a prepychová vec...“ Ako sa nám snaží povedať spevák Richard Müller, šťastie je svojím spôsobom považované za prepych. Ľudia sa v dnešnej dobe akosi častejšie prezentujú najmä negatívnou energiou, ktorá je vyvolaná tým, že nepocitujú šťastie. Vo väčšine prípadov sa šťastie nečakane objaví, určitý čas pretrvá a zrazu nastane dilema, že je potrebný nový podnet k opätovnému vyvolaniu šťastia. Prečo je to práve tak? Šťastie v peniazoch? -„Peniaze ťa šťastným neurobia! Peniaze ti šťastie neprinesú!“ Človek je bytosť, ktorá sa nedokáže zmieriť s tým, keď sa druhým ľuďom darí, keď sú šťastní... Jednoducho povedané, závidíme si. Najčastejšie sa v bežnej reči, najmä na svoju obranu, využíva obohraná fráza: „Peniaze nás šťastnými neurobia!“ Myslieť si, že je to pravda, je len zásterkou toho, že si nechceme priznať vážnosť peňazí, prípadne to, keď ich nemáme. Pokiaľ ľudí trápi chudoba či nedostatok financií, neznamená to, že NIE SÚ šťastní. Znamená to len to, že si nemôžu dovoliť veci, ktoré si tí „finančne zabezpečení ľudia dovoliť môžu. Ľudia s nižším príjmom alebo ľudia vo finančnej núdzi sa vedia vynájsť a peniaze, ktoré by im nejakým spôsobom vedeli zabezpečiť pocit šťastia, vytesnia zo svojich životov. Prečo by sa mali utápať v myšlienkach o peniazoch, ktoré im to šťastie neprinesú? V podobnej situácii je dôležité zamyslieť sa nad tým, čo v skutočnosti pre mňa znamená šťastie...? Pramení v peniazoch? Dokážem si nájsť cestu a byť šťastný aj bez materiálnych potešení? Veľa ľudí by povedalo áno, pretože sa v živote riadia tou „obohranou frázou. Ja hovorím nie! Budem však k sebe úprimný. Aj mňa dokážu peniaze potešiť a vyvolať vo mne pocit šťastia. Keď si bez rozmyslu môžem kúpiť topánky či nové oblečenie a o iných, často zbytočnostiach ani nehovorím.

Šťastie ma vtedy naplní. Avšak zásadná otázka znie: na aký dlhý čas? Je to, bohužiaľ, tak len na chvíľu. Potom šťastie vyprchá, peniaze na luxus nebudú... A čo potom? Šťastie ukryté v Bohu? Ľudská závišť vie pokaziť a do nepričetnosti rozhádať vzťahy medzi mnohými ľuďmi či rodinnými príslušníkmi. Existuje skupina ľudí, ktorá by tomuto pokušeniu mala odolávať. Kresťania sa držia zásady, že závišť je jeden zo siedmich hlavných hriechov. A podľa toho by sa aj mali riadiť a ich skutky by mali zodpovedať ich viere. Len pravý kresťan sa vie stopercentne koncentrovať a myšlienky zvädzajúce k samotnému závideniu druhým, by mal čo i len pri pomyslení ventilovať. Takíto ľudia, či už sú bohatí alebo chudobní, či majú niečoho dostatok alebo nedostatok ako iní, sú šťastní. Sú naplnení Božou láskou a najmä šťastím, pretože veria v jeho silu a život v nebeskom kráľovstve po smrti. Práv kresťania sú zmierení so všetkým, čo im život pripraví, pretože vedia, že Boh to tak pre niečo chce. Dôvodov môže byť veľa: vážne zdravotné ochorenie, strata blízkeho, finančná núdza... Pri rozhovore s nimi budete vidieť úsmev na tvári a budete cítiť pozitívnu energiu sálajúcu z ich čistého srdca, aj keď blyšťavé oči či rozklepané telo budú napovedať niečomu inému. Problémy sú vždy potlačené a pri každom ohlasovaní Božieho slova alebo modlitbe prekryté šťastím, ktoré ich poháňa vpred. Šťastie v láske? Láska nemusí byť len tá, ktorú pociťujeme k Bohu. Láska má viacero podôb. Keď sa zamyslím nad šťastím v láske, moje myšlienky smerujú k rodine. Rodinným príslušníkom preukazujeme lásku skôr skutkami a tieto skutky lásky nás robia šťastnými. Pri pojme láska sa mi vybaví túžobné čakanie na tú pravú LÁSKU. Pre niekoho iného to môže znamenať, samozrejme, aj niečo iné, špecifickejšie, ako napríklad chvíle strávené so svojou polovičkou či nekonečné, nikdy nekončiacie nočné telefonáty. Podobné chvíle som jakživ nezažil, tak šťastie, ktoré vyplýva z mojej lásky k iným, je opatrné a nie také rozptýlené. Pre mňa to znamená obdobie, kedy sa človek trápi nad tým, či vôbec má šancu u tej svojej vysnívanej lásky a nepretržite rozmýšľa nad ním/ňou, čo práve robí, ako sa má, či taktiež premýšľa o svojej vysnívanej láske... Je to proces, na ktorom si ja osobne dávam záležať, aby trval čo najdlhšie. Premýšľanie pred samotným začiatkom vzťahu často otvorí človeku oči, aby sa presvedčil o „pravosti vzťahu. To presvedčenie, žiaľbohu, ešte neprišlo. Je to čas, kedy sa vo mne striedajú emócie šťastia, keď mi daný človek napíše kompliment či popraje dobrú noc/ráno, alebo emócie psychického zrútenia, kedy rozmýšľam, či by som vôbec mohol niekedy mať tú česť stáť po jeho/jej boku. Pocit zúfalstva, kedy vzťah je dominanciou a primárnym rozhodnutím, či vôbec tam je nejaký záujem z mojej strany o danú osobu. Malo by to byť najmä o vnútre samotného človeka, o jeho vyžarovaní. Zovňajšok človeka svojím spôsobom len dotvára celkový dojem, ale pokiaľ to vnútorne nie je v poriadku, nemá zmysel pokračovať ďalej v spomínanom procese. Niekedy mám pocit, že šťastie, ktoré prežívam pri písaní si s potenciálnou láskou, nie je obojstranné. Strach a výčitky svedomia z toho, že niekomu som na príťaž alebo značný nezaujem zo správ, vie narušiť nielen môj psychický stav, ale zahodiť akúkoľvek nádej, že by som mohol byť vo vzťahu šťastný. Je absolútne jedno, aké šťastie ľudia prežívajú. Či to šťastie určitým spôsobom pramení z peňazí, alebo je to šťastie podmienené Bohom, alebo láska k druhým, ktorá taktiež vyvolá šťastie.... Dôležité je nezávidieť si, ale radšej nájsť spôsob, čo by aj nás urobilo šťastnými! Na zemi potom pocítite uvoľnenie negatívnej energie a verím, že aj v hĺbke duše kohokoľvek zavládne pokoj.

Kristián

ČO PRE MŇA ZNAMENÁ ŠŤASTIE?

Serotonín, hormón šťastia, sa tvorí v našom mozgu. Spôsobuje pozitívnu náladu a radosť zo života. Niektorí hovoria, že akonáhle sa vám pri niektorej činnosti začne vylučovať nadmerné množstvo tohto hormónu, bude to pravdepodobne vaše životné poslanie. Nie každý vykonáva vysnívanú prácu, nie každému sa splnili všetky sny, o ktorých kedy sníval. No to nie je dôvod, nenávidieť svoj život! Každý deň dostaneme na svoje životné konto dvadsaťštyri hodín a je len na nás, ako ich strávime. Každý by si mal nájsť prameň svojho šťastia. U každého je však možno úplne iný. Mnohí z nás ho objavia až v starobe. Každý z nás má iný pohľad na šťastie. V mojej hlave sa serotonín vylučuje vždy, keď trávim voľný čas so svojou rodinou. I keď nie sme dokonalá rodina, sme radi, že máme jeden druhého. Samozrejme, ako každá rodina, aj my sa občas pohádame, no vieme, že to nie je nadtľho.

Milujem tráviť čas so svojimi rodinnými príslušníkmi. Vždy je to zábavné a vždy mám pri tom pocit šťastia. Pretože viem, že nie každý má rodinu. Niektorí nemusia dostať nikoho, mohol o nich prísť alebo dostať ľudí, s ktorými ho spája len krv, dostal len rodičov, no nie rodinu. Pri mojej rodine mám skutočnú radosť, že som sa narodila práve medzi týchto ľudí. Medzi ľuďmi, ktorí mi dávajú pocit bezpečia a lásky. To nie je jediné, kedy pociťujem šťastie. Keďže sa nám, študentom strednej zdravotníckej školy, otvorili brány do nemocnice, kde zbierame skúsenosti, zručnosti a nové vedomosti, aj tam zažívam nový pocit šťastia. Vidím tam veľmi veľa ľudí, ktorí prišli o svoje zdravie a boli nútení opustiť teplo svojho domova a vymeniť ho za nemocničnú izbu. Kvôli tomu mnohí z nich stratili možnosť vidieť svojich partnerov, deti, vnúčatá, rodičov alebo starých rodičov. Pociťujem šťastie mám už len preto, že nikto z mojich blízkych, ba ani ja, nie sme nútení ležať na žiadnom z tých lôžok. Spoznala som tam mnoho ľudí a vypočuť si životné príbehy rôznych ľudí, no nič na svete nedokáže nahradiť ten úžasný pocit šťastia, ktorý mám vždy, keď ich vidím odchádzať pacientov domov za svojimi blízkymi a do prostredia im blízkeho, kde sa cítia dobre. Ďalšie šťastie a radosť som našla v rôznych činnostiach. Veľmi rada chodím cez leto na kolieskové korčule. Najradšej chodím sama, pretože vďaka tomu, mám možnosť veľa premýšľať. No, ak nemám na výber, tak idem buď s mojou mladšou sestrou alebo s nejakou kamarátkou. V poradí druhou mojou obľúbenou činnosťou je písanie či čítanie kníh. Slovom sa ani nedá opísať, aká som vždy šťastná, keď sa niekomu páči to, čo som napísala. Hoci tých ľudí nie je veľa, mne to nevadí. Mne to úplne stačí, pretože potom mám chuť v tom písaní pokračovať. A pri čítaní sa mením na hlavného hrdinu príbehu a „utekám“ z reality, čo je tiež skvelý pocit. Tretia možnosť ako prinútiť moje telo vyrábať serotonín je turistika. Pomyslenie na to, akí sme malí oproti našim majestátnym kopcom, je úžasné. Navyše, kým dôjdem úplne na vrchol, som neustále obklopená nádhernou a tichou prírodou. Je to úžasné, no niekedy aj stresujúce, keď neviete, či na vás odniekiaľ nevybehne medveď. Tento rok sa mi podarilo získať vodičské oprávnenie a vďaka tomu, že mám narodeniny hneď na začiatku januára, som mohla nasadnúť do auta a začať sa hrať na taxikára. Je to naozaj fajn pocit, že môžem robiť niečo takéto pre svojich spolužiakov. Posledný dôvod môjho šťastia je moja brigáda. Spoznala som tam úžasne milých a zábavných ľudí, ktorí mi vždy dokážu spríjemniť deň, i keď majú veľa práce. Vždy si nájdu čas, aby sa ma spýtali, ako sa mám, ako sa mi darí. Je tam vážne príjemné prostredie, no nie vždy sú príjemní zákazníci. Vždy mi však moje kolegyne snažia vyčariť úsmev na tvári. Dôvody môjho šťastia mi momentálne bohato stačia na to, aby som mala spokojný a bezstarostný život. Šťastie je veľmi vzácné,

ovplyvňuje nás, ovplyvňuje náš život. Každý je svojim spôsobom výnimočný a tým je výnimočné aj jeho šťastie.

Každý má totiž svoje obľúbené činnosti, ktoré donútia jeho hlavu, aby sa naplnila serotonínom, a ktoré mu umožnia užívať si život taký, aký je. Bez šťastia by sme v zlých chvíľach ani neverili, že sme niekedy boli šťastní. A šťastie nás môže niekoľkokrát zachrániť pred skúšaním či zlou náladou. Je to nádherný pocit, ktorý by sme si mali vážiť a chrániť.

Timea



TÉMA: POHYBOVÝ APARÁT

Dnes je piatok a to znamená, že víkend je pred nami. Škola ubehla ako voda, a tak sme sa rozhodli ísť so spolužiakmi na prechádzku po zasneženom námestí. Keď už konečne zazvonilo na koniec vyučovania, rýchlo sme si pobalili zošity do tašiek a naša vytúžená prechádzka začala. Všade okolo bola prikrývka snehu, jednoducho pastva pre oči. V bielom kabáte boli oblečené chodníky, pouličné lampy, strechy obchodov, lavičky, ba dokonca aj niektoré čiapky okoloidúcich. Užívali sme si spoločne strávený čas v nádhernom zasneženom prostredí s rozhovorom a pohárom horúcej čokolády v ruke. Prechádzali sme sa, keď tu zrazu sa moja spolužiačka ocitla na zemi. Zakričala, po tvári sa jej začali kotúľať slzy a ukázala na svoju nohu. Bola neprirodzene vytočená. Začali sme tušiť, že je pravdepodobne zlomená. No vďaka našim vedomostiam z odborných predmetov v škole sme hneď vedeli, čo máme robiť. Pri pohybe a športe naše svaly dostávajú neskutočne zabráť. Na to, aby sa nám dobre a bezpečne hýbalo, sa potrebujeme poriadne rozohriať a spraviť strečing pred a po športovom výkone. Strečing (z angl. stretching – naťahovanie) je, ako môžeme vyčítať z názvu, naťahovanie svalov. Strečing je možné vykonávať pred, ale aj po športovom výkone. Strečing, či rozcvička sú základom každého športu, zohrávajú skutočne dôležitú úlohu, či už pri budovaní svalov, zmierňovaní svalovice alebo predchádzaní rôznym zraneniam.

Na čo by sme nemali zabudnúť pred pohybovými aktivitami?

Zahrievanie

Zahrievanie pred tréningom je dôležitou prevenciou zranení. Správne zahriatie revitalizuje kardiovaskulárny systém zvýšením teploty tela a prietoku krvi do svalov. Zahrievanie tiež pripravuje naše svaly na nadmernú záťaž počas nášho tréningu, či už sa jedná o lyžovanie, futbal, beh, cvičenie... Dobrým príkladom sú aeróbne cvičenia ako cyklistika, chôdza, beh, ktoré by sme mali vykonávať po dobu 5 – 10 minút pred každým športovým výkonom.

Strečing

Hlavným účelom strečingu pred tréningom je zlepšiť rozsah pohybu v kĺboch a znížiť riziko vzniku zranení. Môžeme vykonávať strečing celého tela, alebo sa zamerať na tú skupinu svalov, ktorú budeme najviac zaťažovať. Po tréningu však strečing plní celkom inú funkciu a jeho účelom je predísť nástupu svalovice. Strečing môže byť pre nás aj forma relaxácie, a to po fyzickej, ale aj psychickej stránke.

Statický strečing

Ide o najbežnejší typ strečingu. Jeho technika spočíva v napínaní svalu alebo skupiny svalov do jeho najvzdialenejšieho bodu a následnom udržiavaní tejto pozície. Tento druh strečingu je považovaný za najbezpečnejší spôsob natáhovania svalstva. Poskytuje totiž svalom a spojivovým tkanivám dostatok času na uvoľnenie.

Dynamický strečing

Na rozdiel od statického strečingu je dynamický strečing obľúbeným spôsobom zahriatia svalov pred aeróbnym cvičením. Dynamická rozcvička spočíva v maximálnom zahriatí svalov, a to opakovaním pohybu niekoľkokrát za sebou. Účelom dynamického strečingu je teda zlepšiť flexibilitu pred vykonávaním akéhokoľvek športu, behu, cyklistiky či inej aeróbnej činnosti

Pasívny strečing

Podľa druhu pôsobiacej sily možno strečing rozdeliť na pasívny a aktívny. Pasívny strečing nastáva vtedy, ak k dosiahnutiu maximálneho bodu rozsahu pomáha vonkajšia sila. Tá môže prísť prostredníctvom gravitácie, inej osoby alebo napínacieho zariadenia, ako sú posilňovacie gumy alebo závesné posilňovacie systémy. Pointou je, že sval, ktorý chceme natiahnuť, nie je primárne namáhaný a my tak pri strečingu môžeme aj relaxovať. Pasívny strečing je mimoriadne efektívny pri zmierňovaní kŕčov v svaloch, ktoré sa liečia zo zranení.

Aktívny strečing

Aktívny strečing je charakteristický tým, že na udržanie strečingovej pozície používame vlastnú silu. Ide teda o opak pasívneho strečingu. Príkladom je dvíhanie nohy zo zeme v ľahu, pričom na jej udržanie vo vzduchu využívame len silu nôh. Pri pasívnom strečingu by sme na udržanie nohy vo vzduchu využili napríklad podopieranie rúk. Aktívny strečing je preto oveľa namáhavejší, no pri budovaní svalov a flexibility efektívnejší

PRVÁ POMOC

Poskytnutie prvej pomoci bez pomôcok

1. Upokojíme postihnutého.
2. Uložíme postihnutého do ľahu na chrbát a podložíme mu dolnú končatinu pod predkolením.
3. Znehybníme členok tzv. U dlahou. Obalíme členok hrubou vrstvou mäkkého materiálu
(napr. pevne stočená mikina), pevne obviažeme (napr. šálom) a končatinu uložíme do zvýšenej polohy.
4. Postihnutému nedávame nič jesť, ani piť.
5. Zabránilme podchladeniu postihnutého.
6. Zariadime prevoz do zdravotníckeho zariadenia.

Čo asi čaká našu spolužiačku v zdravotníckom zariadení?

Určíte röntgenové vyšetrenie, ktoré určí, či sa skutočne jedná o zlomeninu.

Ak sa potvrdí zlomenina na röntgenovej snímke, čo bude nasledovať?

Na Ošetrovateľských technikách sme sa učili o imobilizačných obväzoch. V sadrovni jej zhotovia sadrový obväz.

**PRVÁ
POMOC**

Lea

ZAŽILI SME...

HLAVA V OBLAKOCH S VLOČKAMI NA VLASOCH

My, študenti z tried I.PSB a I.M, sme sa vo februári zúčastnili lyžiarskeho výcviku v Jasnej. Áno, bol to len týždeň, ja viem. No aj za ten krátky čas sa nám podarilo lepšie sa spoznať a zažiť niekoľko veľmi vtipných, ale aj nepríjemných zážitkov. Niekoľkí z nás lyžovali dole "krásneho hadíka", naopak niektorí išli ako "stíhačky". „BUM“ pád do snehu. Pozerám pred seba a čo nevidím? Kamarátka neubrzdila a kotúľom dopadla do mäkkej "snežnej perinky". Nie a nie ju vytiahnuť. Keď nám došla trpezlivosť a aj sily, odopli sme jej lyže. Ťahali sme ju von zo záveja za ruky ako z rozprávky Ťahal dedko repu. Po asi piatich minútach sme to zvládli a zlyžovali dole. V jeden deň z nás bol aj spevácky zbor. Spolužiačka zobrala reprák a skvelú náladu, ktorou nás všetkých obdarila. Či sme sedeli na lanovke, či sme lyžovali, hudba bola všade s nami. Spievali sme, čo nám hrdlo ráčilo. Naše dvadsať minútové prestávky sme trávili v chate pri šálke teplého čaju. Nasýtli sme naše hladné bruchá, prehodili pár slov aj úsmevov. Mnoho zážitkov máme aj z autobusu. Je úžasné, ako sa dá za pár dní strávených v dobrom kolektíve, vytvoriť si spomienky na celý život.

Lea Viktória

SMRŤ DETÍ POČAS HOLOKAUSTU

Približne 1,5 milióna detí zahynulo počas holokaustu. 1,5 milióna mladých životov. Detí, ktoré mali celý život pred sebou. Dievčatá a chlapci rôzneho veku. Od tých najmenších, ktorí si mysleli, že to je hra, až po tých najväčších, ktorí chceli veriť, že to je len hra. Vo vlakoch smrti, getách a koncentračných táboroch boli deti ako my. Chceli si užívať život, vzdelávať sa, hrať sa s kamarátmi a byť so svojimi rodinami. Potom prišla nočná mora, vojna, a všetky sny sa rozplynuli. Z detských snov ako sa stať doktorkou, herečkou, učiteľom či policajtom sa stal len jeden hromadný sen pre všetkých. Všetky deti sa chceli zobudiť z tej hrôzy, vrátiť sa späť k rodinám a predchádzajúcemu životu. Keď čítam knihy, vidím fotografie alebo pozerám filmy, ktoré rozprávajú príbehy mladých, ale aj starších ľudí, neverím vlastným očiam. Nemôžem uveriť tomu, ako to zlo mohli páchať na nevinných deťoch. Nikto nevedel, čo sa deje. Robili na nich rôzne pokusy, videli ako im nemeckí vojaci zabili rodičov priamo pred očami. Museli žiť v hrozných a pre nás neuveriteľných podmienkach. Všetci máme obrovské šťastie, že sme sa narodili v tejto dobe. Len pri predstave, že by som tam bola ja, sestra, kamaráti, spolužiaci a prežívali by sme tú hrôzu, mi behá mráz po chrbte. Určite to všetci tak cítia a čudujú sa, ako sme my, ako ľudstvo mohli niečo takéto dopustiť. Podľa môjho názoru by k takejto nezmyselnej vojne nemalo nikdy dôjsť. Je to časť našej minulosti, musíme ju len prijať a poučiť sa z nej.

Dian

V JASNEJ NA LYŽIACH

Tak ako každý rok, aj tento rok sa prváci našej školy vybrali na lyžiarsky kurz. Rozhodnutie padlo na stredisko Jasná. Prvé dni boli náročné najmä pre začiatočníkov. Keďže som na lyžiach nestála niekoľko rokov, cítila som sa ako korytnačka na suchu. No postupom dní som sa do toho pomaly dostávala. Každý deň to bolo lepšie a lepšie. A všetci sme sa postupne zdokonaľovali v lyžovaní. Núdza o zážitky a humorné situácie veru nebola:-) Ani sme sa nenazdali a prišiel posledný deň lyžiarskeho výcviku. Rozhodlo sa, že sa vyvezieme na Chopok. Počasie nebolo veľmi ideálne, ale aj napriek tomu sme sa veľmi tešili. Fúkal silný vietor, preto sa lanovky jemne kývali. Keď sme sa vyviezli na vrchol, naskytol sa nám úžasný výhľad. Videli sme krásne zasnežené kopce, ktorých vrcholky zahaľovala jemná hmla. Aj keď nás mráz poriadne vyštípal, bol to super zážitok a určite naň nezabudneme.

Tamara





CHYTLA NAS MÚZA...

VEČNÉ PUTO

Ja rozprávam, ale odozva neprichádza,
ty sa snažíš, no odpovedí niet,
len prázdne slová z tvojich úst vychádzajú,
ako hádanka, ktorá nemá riešenie.
Toľko slov povedať ti chcem,
neviem či ešte zmysel to má - pustiť slová von,
ozvena šíri sa prázdnotou,
len jedno jediné si prajem,
všetko vrátiť a nechať ísť.

Čas tečie ako rozvodnená rieka a niet cesty späť,
prúd unáša ma čoraz ďalej od teba,
ja len snažím sa neutopiť a nevracať späť,
späť v čase, k tým nezabudnuteľným momentom,

momentom s tebou, keď šťastní sme boli.
Osud zmenil všetko a už nie je ako bolo,
rozmyšľam stále, kde chyba sa mohla stať.
Od toho okamihu, svet hore nohami mám,
ako na kolotoči už tretí rok padám.
Padám, no neviem kam a stále hlbšie,
hlbšie než more, či samotný oceán.
Iskrička nádeje v mojej duši horí,
čakám na ďalšiu búrku, ktorá všetko uhasí...

Rebeka

CESTA ŽIVOTOM

Kráčal som po ulici môjho mesta. Bolo skoré jesenné ráno. Smeroval som na najbližší kopec, aby som si mohol ísť pozrieť východ slnka s mojím najlepším priateľom. Slnko dnes malo vychádzať okolo šiestej. Ulica, po ktorej som kráčal, a ktorá bola zvyčajne plná ľudí a turistov bola teraz prázdna a tichá. Každý deň som na tejto ulici stretával množstvo ľudí, hlavne turistov, ktorí si sem prišli pozrieť krásne časti mesta a množstvo zachovalých pamiatok. Ľudia sa pri pamiatkach fotili, navštevovali múzea a galérie, obdivovali mestské parky a prechádzali sa po starých uliciach, ktoré mali, aj napriek vysokému veku, stále svoje čaro. Vtedy je všade plno ľudí. Ale teraz, keď pravdepodobne všetci ešte spali, som si mohol užívať nádherný pohľad na túto krajinu úplne sám, bez zbytočného ruchu. Bez toľkého množstva ľudí sa ulica mohla akoby znovu nadýchnuť. Mesto bolo v tomto období výnimočne krásne. Stromy hrali všetkými farbami jesene cez žltú, oranžovú až po hnedú a bordovú. Vo vzduchu sa niesla svieža vôňa jablák, sliviek a rannej rosy. Čo viac si priať. Na zemi už bolo vidieť prvé spadnuté lístie a poletujúce pavučiny oznamovali skorý príchod babieho leta. Túto krásu si viem užívať celé hodiny. Po chvíli som konečne uvidel môjho najlepšieho priateľa. Bol som rád že ho vidím. Nevidel som ho, ako sa tomu hovorí, „celé veky“. Jeho chyba to však nebola. Zakaždým, keď sme sa len tak stretli na ulici, ma volal, aby sme niekde zašli, stretli sa, porozprávali sa. Aj napriek jeho snahe som ja väčšinou nemal vôbec čas, vždy som mal nejakú výhovorku. Raz som mal

málo času a veľa roboty, inokedy som mal urobiť prezentáciu, ktorá má byť dokončená do zajtra a množstvo iného. Nikdy som nemal čas. Nebolo to kvôli tomu, že by som sa s ním nechcel stretnúť, alebo že by som ho nemal rád, práve naopak, je to môj najlepší priateľ a

každá minúta strávená s ním, je viac ako rok s niekým iným. Častokrát sa zamýšľam nad tým, prečo si niekedy nepovedal, že toho má dosť a naše priateľstvo neukončil? Mohol si povedať, že to so mnou vzdáva a že to už nemá zmysel. Predsa vždy to bol on, kto naše priateľstvo udržiaval aj vtedy, keď som práve nemal čas. On bol tým pomyselným pilierom nášho vzťahu. A ja som naňho skoro nikdy nemal čas. Mám z toho zlý pocit a najradšej by som s ním trávil oveľa viac času tak, ako sa na najlepších kamarátov patrí. Už z diaľky ma uvidel a zamával mi na pozdrav. Na jeho tvári sa objavil úsmev a vykročil mojím smerom. „Ahoj, rád ťa vidím“, povedal môj najlepší priateľ. Začal mi rozprávať o úžasnom meste, ktoré je na vrchole kopca. O jeho meste ktoré sám vybudoval. Najviac sa mi páčilo, že vítaný je každý. Jeho opis znel tak úžasne, že som naraz začal pochybovať, či niečo také môže existovať. Opisoval mi úžasné ovocné stromy, o ktorých som nikdy nepočul, nádherné domy, rieku, ktorá pretekala mestom, bohatstvo krajiny a jej rozlohu, mier a pokoj, ktorý tam vládol. Znelo to neuveriteľne. „Ako dlho nám bude trvať dostať sa tam?“ „Cesta do Zlatého mesta nám bude trvať celý deň“, odpovedal a povzbudivo sa na mňa usmial. Takú odpoveď som nečakal, celodenný turistický výstup som ešte neabsolvoval, takže som nevedel, čo čakať. „Znie to naozaj zaujímavo, ale nemám nič so sebou, ako môžem ísť na celodennú túru, keď som si nič nedoniesol?“ opýtal som sa. „Mám všetko, čo budeme na cestu potrebovať.“ Nechcel som pochybovať, a tak som sa mu rozhodol dôverovať. „Fajn, môžeme vyraziť.“

Prvá hodina prešla nečakane rýchlo, cestu som si užíval a nebol tu ani náročný terén. Okolo chodníka rástli lesné byliny a z diaľky bolo počuť hučiaci potok. Okrem stáda srniek sme stretli aj niekoľkých turistov, ktorí išli rovnakým smerom ako my. Po niekoľkých hodinách sme dorazili na rázcestie s dvoma ďalšími cestami. Prvá cesta viedla ku väčšej chate. Už z diaľky som mohol rozpoznať párty alebo oslavu, ktorá sa na tej chate konala. Chata žiarila všetkými farbami. Svetlá obrovských reflektorov žiarili až k nám, hoci sme boli ďaleko. Ohlušujúce pesničky spoliehali až k nám. Okolo chaty boli stánky s občerstvením a nápojmi. Ľudia tancovali, popíjali nápoje a užívali si hudbu. Vyzerali, že sa dobre bavia a zábavu si užívajú. Niekoľko ľudí, ktorí smerovali rovnakým smerom ako my, nasledovali hudbu a nechali sa zlákať zábavou, ktorá sa niesla z chaty. Na párty som videl aj niekoľkých ľudí, ktorí volali okoloidúcich, aby sa k nim pridali. Niektorí turisti ich ponuku hneď prijali, iní sa zlákať nedali. Smutné však bolo, že som videl viac ľudí na párty, ako na turistike. Náhle k nám pristúpil muž. Domnievam sa, že prišiel až z chaty. Mal oblečený dlhý čierny kabát, slnečné okuliare a na hlave čierny klobúk. Vyzeral ako čarodejník a nepôsobil veľmi prívetivo. Tajomne sa na nás usmial. „Ahoj, nechcete sa k nám pridať?“ spýtal sa neznámy mňa a môjho priateľa. Aj keď sa mi zdalo, že jeho otázka bola nasmerovaná hlavne na mňa. Pozrel som na môjho priateľa, ktorý stál vedľa mňa. Nič nepovedal, a tým mi dal najavo, že mám v rozhodovaní slobodnú vôľu. Vedel som, že akokoľvek sa rozhodnem, môj priateľ mi v tom nebude brániť. Neznámy v čiernom nám začal rozprávať o oslave, ktorá sa koná na jeho chate. „Je to jedinečné miesto, zábava sa tam nikdy nekončí, človek si tam môže robiť čo chce! Zábavy a hier je tam od výmyslu sveta a pridať sa môže každý!“ Rozhodnutie bolo na mne. Napokon, keď som chcel už už súhlasiť, spomenul som si na cieľ našej cesty. Takáto zastávka by nás len zdržala a do Zlatého mesta by sme sa nikdy nedostali. Navyše, ako poznám svojho najlepšieho priateľa, takéto zábavy on nepodporuje. Ponuku muža v čiernom som odmietol a rozhodol som sa nasledovať svojho najlepšieho priateľa. Išli sme druhou cestou. Cesta viedla ďalej cez les, ktorý vyzeral tajomne a nekonečne. Celou cestou cez les som mal dojem, že na nás niečo z kríkov vyskočí alebo na nás spadne nejaký zo starých stromov, ktoré lemovali cestu. Čakal som, že nás niekto prepadne a väčšinu cesty som mal strach o vlastný život. Napriek môjmu strachu som bol rád, že cez ten les nejdem sám. Môj najlepší priateľ bol ako svetlo na konci tunela. Vždy, keď som sa na neho pozrel, získal som vnútorný pokoj a prestal som sa všetkého obávať. Po niekoľkých minútach prechádzaním cez najtmavší, a možno aj najviac deprimujúci les, sme sa dostali k potoku. Potok nebol veľmi hlboký, dalo sa cezeň ľahko prejsť. Bol som rád, že idem s mojím najlepším priateľom. Mohli sme sa porozprávať o veciach, ktoré som mu nemohol povedať, keď sme sa nestretávali. Vždy mi vedel poradiť a ukázať správny smer, keď som si v niečom nebol istý alebo keď som nevedel ako ďalej. Na tejto ceste som mohol viac spoznať svojho najlepšieho kamaráta. Zistil som, že ma do ničoho nenúti a akceptuje môj názor a stojí pri mne, aj keď sa rozhodnem nesprávne. Zakaždým, keď som to už chcel vzdať, vedel ma povzbudiť. Keď sme prešli cez potok, objavila sa pred nami ďalšia križovatka. Tentoraz sme stáli pred dvoma protikladnými cestami. Prvá cesta viedla k miestu, ktoré vyzeralo veľmi lákavo a krásne. Videl som tam krásny park plný kvetov, fontán, vysokých stromov a nádherných priezračných jazierok s ružovými leknamí, na ktorých sedeli pestrofarebné žabky. Druhá cesta nevyzerala až tak lákavo ako predošlá. Chodník viedol strmo do kopca. Trasa bola skalnatá a len kde-tu bol nejaký menší krík alebo skalná ruža. Prekvapilo ma, keď sa môj najlepší priateľ ani nezastavil a rovno sa vybral skalnatou cestou. Rozmýšľal som, či si vôbec všimol tú krásnu cestu.

„Nevidel si tú nádhernú cestu? Vyzerala presne tak, ako keby viedla k miestu, o ktorom si mi rozprával.“ „Videl“, odpovedal, „avšak, nie je všetko také pekné, ako sa na prvý pohľad zdá.“ Dôveroval som svojmu najlepšiemu priateľovi, aj keď to bolo v tomto prípade nesmierne ťažké a išiel som cestou, ktorá bola síce kamenistá, ale viedla k cieľu. Po niekoľkých minútach som sa otočil a pozrel sa za seba. Nádherná krajina, po ktorej som sa chcel vybrať bola zasypaná pieskom, neďaleko bola totiž púšť, ktorú som si cez tú náheru ani nevšimol. Musela sa tam odohrať poriadna piesková búrka. Striaslo ma pri pomyslení, že by som, nebyť môjho najlepšieho priateľa, išiel inou cestou. Tá cesta bola na prvý pohľad očarujúca, avšak môj najlepší priateľ videl oveľa viac, ako len očarujúcu krajinu... Keď sme sa už začali približovať k vrcholu, začalo fúkať. Najprv len slabo, ale potom sa to zosilňovalo a ešte, aby toho nebolo málo, začalo aj poriadne snežiť. Mal som chuť to otočiť a vrátiť sa naspäť. Pozrel som sa na môjho priateľa, ktorý kráčal, ako keby sa nič nedialo. Skoro som sa potkol a zošmykol dolu. V poslednej chvíli ma najlepší kamarát zachytil a nedovolil mi spadnúť. Už sme boli skoro tam. Chýbalo len niekoľko krokov a dostali sme sa na vrchol hory. Poza horu som uvidel žiaru. Čím bližšie sme boli, tým bola zreteľnejšia. Napokon sme vystúpili na samý vrchol. Pred nami sa rozprestieralo to najkrajšie miesto, aké som kedy videl. Zlaté mesto. Bolo omnoho krajšie, ako som si predstavoval. Bol som vďačný svojmu najlepšiemu priateľovi, že som sa s jeho pomocou dostal až sem. Bez neho by som bol v tomto svete stratený a nepoznal by som zmysel života. „Na všetkých svojich cestách ho poznávaj a on sám ti urovná chodníky.“

Ema

„NA HODINÁCH ODPREDNÁŠANÉ, NA PRACOVISKU VIDENÉ, UŽ LEN VERIŤ, ŽE AJ POCHOPENÉ.“ (ODBORNÁ EXKURZIA)

Nám, žiakom z III. ZUA, sa naskytla príležitosť, aby naše nadobudnuté vedomosti z hodín najviac. Pod pedagogickým dozorom sme sa na danom pracovisku zubného RTG, na poliklinike Schneider v Liptovskom Mikuláši, vyskytli v poobedňajších hodinách za plnej prevádzky. Znamená to, že počas našej prítomnosti si dvaja pacienti prišli dať zhotoviť panoramatický snímok (OPG), či už za účelom prevencie mnohých problémov, odhaliť skryté medzizubné kazy, začínajúcu parodontózu, alebo umiestnenie neprerezaných zubov, postavenie zubov múdrosti a i. Pacienti boli ochotní spolupracovať a umožnili nám pozeráť sa na vyšetrenie, či už počas prípravy, alebo pri odstrojovaní. Počas jedného aj druhého vykonávaného OPG snímku sa všetci prítomní (okrem samotného pacienta) v miestnosti ukryli za stenu obsahujúcu barytovú omietku, teda do izolovaného priestoru, za účelom ochrany zdravia. Od veľmi milej, tolerantnej a pozitívne naladenej pani sestričky, sme sa dozvedeli zaujímavosti, ako napríklad, že pri OPG vyšetrení je dávka ionizujúceho žiarenia približne 0,002 mSv, čo je ekvivalent dávky, ktorá nás zasiahne za približne 5 dní z prirodzeného žiarenia. mSv (mili sievert) je jednotka dávkového ekvivalentu ionizujúceho žiarenia. Z toho nám vyplýva, že zubný röntgen nie je nebezpečný, ale pokiaľ máme možnosť ochrany, tak to treba využiť. Sestrička nám vysvetlila, že okrem zhotovenia OPG snímku je potrebné pre správnu diagnostiku čelustno-ortopedických anomálií zhotoviť aj cefalometrický snímok, ktorý slúži na určenie polohy a veľkosti čelustných kostí.

Cefalometrický snímok poskytuje diagnostiku profilu. Na bočnom diaľkovom snímku sa vykonáva najmä analýza, kde je možné vypočítať rozdiely v postavení a zubov. Stretnutie sa nieslo v duchu odborných názvov, pojmov, ale aj množstva nového materiálu, ktorý si každý z nás, horlivých nadšencov, doma za účelom vlastného rozvoja dobrovoľne naštuduje. Obohatení o nové vedomosti a zážitok zo samotného vyšetrenia pred našimi očami, sme sa napokon rozlúčili s pani sestričkou, ktorá nás sprevádzala a naše stretnutie na záver pondelkového školského dňa tým bolo ukončené.

Kristián

URČITE POZNÁTE PRÍBEH O DONOVI QUIJOTOVI, KTORÝ SA VYBRAL DO SVETA, ABY NAPRÁVAL KRIVDY A POMÁHAL ĽUĎOM.

AKO BY VYZERAL NOVODOBÝ DON QUIJOTE? AKO BY SA SPRÁVAL V DNEŠNEJ DOBE? AKÉ CIELE BY SI STANOVIL? NECH SA PÁČI, MÔŽETE SA ZAČÍTAŤ DO PRÍBEHU... NA ČOM SKUTOČNE ZÁLEŽÍ?

Don Quijote vzrastom nikdy nevyňikal. Výnimočným ho robila jeho vlastná myseľ. Vo svojich myšlienkach trávil takmer celý svoj voľný čas. Nekonal prvoplánovo, ale všetko si vedel poriadne premyslieť a jeho odpovede a názory udivovali mnohých. Avšak ani inteligencia a obdiv mnohých nie vždy stačia... Dni ubiehali, týždne sa míňali jeden za druhým. Jedno ráno je však iné ako tie ostatné. „Dnes mám narodeniny,“ pomyslel si Don Quijote hneď po zobudení. Na tvári sa mu objavil obrovský úsmev a tešil sa, čo mu tento deň prinesie. Raňajky si priniesol na slnkom zaliatu terasu, z ktorej mal nádherný výhľad na zobúdzajúcu sa prírodu. Dnešný deň sa mu zdal krásny, ako každý iný, mal dojem, že ho práve dnes čaká niečo nezabudnuteľné. Po tom ako upratal použitý riad, mu už zvonili na dvere prví hostia, ktorí sa nevedeli dočkať oslavy. Don bol nadšený, že si jeho priatelia našli čas a navštívili ho. Neskrýval radosť a vďačnosť pri otváraní darčiekov. Jeden z darčiekov ho zaujal najviac. „To je úžasný darček! Ďakujem, ale nemusel si si robiť starosti!“ Don s úžasom a nadšením hľadel na darček v darčekovej krabicičke, v ktorej sa skrýval telefón. Odvtedy nehovoril o ničom inom. Bol z neho nadšený. Jeho nový telefón sa pre Dona stal stredobodom vesmíru. Ani si to neuvedomil a stal sa od neho závislý. Najviac si obľúbil sledovanie modelingových profilov na sociálnych sieťach. Z jeho nového koníčka pramenila aj jeho nová záľuba – Don sa rád fotil a predstavoval si, že je členom modelingovej agentúry. V jeho galérii v telefóne by ste ťažko hľadali niečo iné ako množstvo jeho fotiek. Svoje fotky si dával všade a rád ich menil a vymieňal za nové. Jeho fotky boli rôzne. Fotil sa v slávnostnom, bežnom i netradičnom oblečení, no nepohrdol ani fotkám v plavkách. Ľudia nad ním iba krútili hlavou: „Veď máš takmer 50 rokov! Myslíš si, že je na teba niekto zvedavý?!“ Don Quijote sa však bránil: „Ja presadzujem myšlienku krásy v každom veku. Prečo toľko nenávisť, priatelia?“ Nič ho nezastavilo. Žiadny komentár ho ani na chvíľu nedonútil pochybovať o svojom presvedčení. Každým dňom sa fotil viac a viac.

Až sa nakoniec stal úplne posadnutým. Aby jeho fotky boli pestré, menil aj ich pozadie a nezabudol ani na kompozíciu. Kupoval si tapety, chodil na rôzne výlety, s cieľom nafotiť tam čo najviac fotiek. Takýmto spôsobom chcel Don poukázať na to, aká dôležitá je sebaláska. Jeden večer, keď už Don ležal v posteli, opäť rozmýšľal nad novými nápadmi. „Mohol by som sa odfotiť pri mori na pláži s vychádzajúcim slnkom v pozadí. To bude dokonalé,“ pomyslel si Don. Nastavil si budík na skorú rannú hodinu a takmer celú noc rozmýšľal nad detailmi svojej novej fotky. Pred úsvitom sa vybral na pláž, nastavil mobil, prezliekol sa do plaviek, ľahol si na breh mora a začal pózovať. Náhle sa stalo niečo, čo by ho ani vo sne nenapadlo. Zaplavila ho vlna a zobrala so sebou aj jeho mobil. „Nie, nie, nie!“ kričal Don. „Môj mobil je preč a s ním aj všetky fotky!“ Quijote zrazu nevedel čo robiť. Plný smútku sa vybral domov. No keďže skoro celú noc nespál, ľahol si na zelenú trávku pod mohutný céder. Keď sa zobudil, začal sa pozeráť okolo seba. Zelená trávka, farebné kvety, štebotajúce vtáctvo, nekonečné more v diaľke. „Veď to je nádhera! Svet je krásny!“ Snažiť sa zmeniť a zachrániť ostatných nemá zmysel a nie je to v mojich silách.“ Don si ľahol a spal ďalej. Keď sa zobudil, bol iným človekom.

Lea

KEĎ ZAČALO PRŠAŤ (POVIEDKA)

Zase ten zvuk, ten otravný zvuk, ktorý ma budí každý deň. Vypol som budík, vstal som, pretrel som si oči a dal som postaviť vodu na kávu. (V pozadí počuť rádio: Dnes môžete očakávať príjemné teploty a krásne slnečné počasie.) Na mobile som mal jednu neprečítanú správu, bola od mamy. Písalo sa v nej: Leo, všetko najlepšie k tvojim 30. narodeninám! Po prečítaní tejto správy som necítil nič. Žiaden nový pocit sa mi neprebrodil k srdcu. Bol to pre mňa deň ako každý iný. Vlastne odkedy som sa stal dospelým, sa mi dni začali zlievať jeden do druhého. Uvedomil som si, že žijem v akejsi pomyselných slučke toho istého kolobehu. Od rodiny som sa odsťahoval dávno. Odvtedy v sebe nesiem akúsi prázdnotu, ktorá mi zvierá hrudník. Nevieť ju ničím zaplniť. Skúšal som rôzne aktivity ako napríklad plávanie, hranie na piane, dokonca aj golf, ale nič moju pozornosť dlho neupútalo. A tak som na nejakú dobu prepadol sile alkoholu. Našťastie, už som dva roky čistý a som za to rád. Už som si na tento život zvykol, nič neočakávam. Nechávam tomu voľný priebeh. Voda..., už zovrela, zalial som si kávu. Vychutnal som si jej horkosť na jazyku. Obliekol som si svoj starý oblek a vyrazil do práce. Celkom sa teším, minulý týždeň nám oznámili, že má prísť nový kolega do práce. Zaujíma ma, aký bude. Prší... „Fasa!“...Ako sa môže predpoveď počasie až takto zmýliť? – pomyslel som si. Schytil som dáždňik v nádeji, že nezmoknem. Mýlil som sa. Kým som stihol prísť na zastávku, človek by si mohol pomyslieť, že som vyšiel priamo zo sprchy. Celý premočený som sa počas cesty neodvážil ani pomyslieť na to, že by som si sadol. Periférnym videním mi niečo ťahá oči doľava. Dve blikávajúce svetlá, červeno-modré. Nazriem spoza okna autobusu. Havária, vyzerá to, že niekto dostal šmyk. Zrazili sa dve osobné autá. Sú v poriadku? Prežili to? Vie o tom ich rodina? – myšlienky sa mi vynárali jedna za druhou. Vidím záchranárov.

Našťastie, vyzerá to tak, že sa nikomu nič nestalo. Odľahlo mi. Meškám. V práci som mal byť už dobrú pol hodinu. Ranná havária a silný dážď spôsobili zápchu a kolóny na cestách. V práci nič nové, zase iba to isté ako vždy. Papierovanie a vybavovanie. Keď už som sa chystal odísť z práce, narazil som vďaka mojej nepozornosti do kolegyne. Spadla na zem. Ako som jej podával ruku, všimol som si, že som ju tu ešte nevidel. Ukázalo sa, že nový kolega je nakoniec nová kolegyňa. Mala odretú ruku, ihneď som sa ospravedlnil. Vysvetlila mi, že to má z rána, keď do nej narazilo auto vďaka šmyku. Preto dnes došla do práce, len aby odovzdala zopár dôležitých papierov. Takto uprostred chodby sme sa chvíľu rozprávali. Zistil som, že sa volá Hana. Pekné meno. Zaškvrkalo jej v bruchu. Zasmiali sme sa. Opýtal som sa, či by sa so mnou nechcela ísť niekde najesť. Súhlasila. Znova sme sa rozprávali, teraz už o niečo dlhšie. Rozprávali sme sa dokonca niekoľko hodín. Čas len tak preletel. Hana nemala nikoho, povedala mi. Pozerala sa na mňa očami, aké som ešte nevidel. Plnými smútku, ale zároveň veľmi vrúcny. Podišla ku mne bližšie. Vtom začalo znova pršať a ty si ma jemne pobozkala. Moja prázdnota sa roztopila v tom momente ako nanuk počas horúcich letných dní. Objal ma hrejivý pocit, prvýkrát po niekoľkých rokoch. Vtedy som si uvedomil... Tam kde budeš ty, bude aj môj domov. Kamkoľvek sa pohneš, budem ťa v tesnej blízkosti nasledovať a ochraňovať. Ty si tá, s ktorou ma objíma akýsi žiarivý pocit domova, ktorý sa nedá získať inak. Cítil som, že ak ťa niekedy stratím, rozpadnem sa na malé čiastočky, ktoré by sa roztratili do prázdna... A to som nechcel. Pevne som si ťa pritisol k telu. Ty si mi toto vrúcne objatie opätovala a bez ďalších slov sme všetko pochopili.

Naneta

TEPLO STARÉHO SVETRA (POVIEDKA)

Netrpezlivo som pozrela na drevené kukučkové hodiny na stene, ktoré osvetľoval len oheň z rozpáleného krbu. Tikanie hodín ma vždy znervózňovalo. Keď som bola malá, rodičia vedeli, že pokiaľ budú v mojej izbe tikať hodiny, nezaspím. Pri týchto to však bolo iné. Ich tikanie ma upokojovalo a zvuk, ktorý vydávali dve malé drevené kukučky, som ako dieťa zbožňovala. Možno je to tým, že mi vzhľad a akási pravidelnosť týchto starých drevených hodín dodávali pocit istoty a bezpečia. Keď kukučky zakukali dvanásťkrát, vedela som, že v kuchyni už je pripravený teplý a voňavý obed, pri ktorom sa o pár sekúnd stretne celá moja najbližšia rodina. Rodinná chata bola naším zvykom, odkedy som na svet prišla spoločne s mojou sesternicou Eliškou. Nezvyčajné, ale stalo sa to. Starká sa vždy smiala, že si to jej synovia dohodli. Avšak ja som bola narodená predčasne a Elišku mama dva týždne prenášala. Naše mamy doteraz hovoria, že sme sa navzájom počkali. Nuž asi to tak bude, aIIIIII-... Tok mojich myšlienok prerušilo ostré zvonenie pevnej linky. Vyskočila som z koženého hnedého gauča a namierila si to priamo k nej. Je tu veľmi slabý signál, naša chata je totiž obklopená samými stromami, ale linka vždy funguje. Možno konečne volá ocko. Zrejme sú už na ceste, no museli sa zdržať kvôli silnému sneženiu...

Alebo mi volajú z horskej záchrannej služby, že si naši nedali na kolesá auta zimné reťaze a zapadli cestou sem... Ach, nemala by som sa toľko stresovať. „Prosím?“ ozvala som sa tenkým hlasom. Stres, ktorý mi začal panovať v tele, mi úplne zmenil tón hlasu. Tep sa mi zvýšil snáď o štyridsať pulzov za minútu, keď sa mi v pevnej linke ozvala len pani z reklamy na výhodnejší paušál. Inokedy jej slušne poviem, že nemám záujem, avšak teraz som len bez slova zložila. Postavila som sa na špičky a vyzerala z okna, ktoré bolo umiestnené hneď pri pevnej linke. Veľké snehové vločky pomaly, no veľmi husto padali na zem a pokrývali na bielo všetko, čo im prišlo do cesty. Von začínalo byť šero. Snažila som sa v dialke spozorovať svetlá mne známeho auta, avšak neúspešne. Nevedomky som si začala odlupovať kožu pri palci, robím to vždy, keď som v nepokoji. Mala by som sa ukludniť. Mám dvadsať rokov, už nie som decko. Avšak tak veľmi som sa tešila na dnešný deň, až sa bojím, že sa niečo pokazí. Som tu totiž už odvčera a začína mi tu byť samej dlho. Konečne začali zimné prázdniny a ja som sem docestovala vlakom priamo zo školského internátu. Naši o tom vedia. Najprv s tým však neboli spokojní, stále si totiž myslia, že neviem zakúriť v krbe, aj keď ma to starí rodičia učili už od dvanástich. Samozrejme, že to bez problémov zvládnem. Navyše, drevo som kátať nemusela, po celý rok sa o to stará môj strýko, pretože býva s rodinou neďaleko. Odstúpila som od chladného okna pokresleného mrazom a pohľad som presunula na kuchyňu. Chlebičky, ktoré som od rána chystala, sa zdali byť trocha vyschnuté, no ako hovorila moja starká, čo je robené s láskou, to je vždy dobré! V chate už začínalo byť prítmie a celá miestnosť blikala tieňmi ohňa z krbu. No už aj oheň pomaly slabol a začal vyhasínať. Stlačila som zapínač a v strede chaty sa rozsvietil veľký sklenený luster, ktorý sem kedysi priniesli moji starkí. Luster drevenici dodával pocit pohodlia, no zároveň nádych modernej výbavy. Tu to však bolo zmixované, a to sa mi na tomto mieste páčilo najviac. Drevenica nebola zariadená podľa žiadnych kritérií, ani podľa feng šuej, ani podľa obrázkov z katalógu. A predsa bola úžasná! Každý z našej rodiny sem priniesol niečo, čo sa mu páčilo, niečo, k čomu mal citový vzťah... Vytvorili sme tu spoločne čarovnú chatovú atmosféru. Kukučkové hodiny zakukali šesťkrát. Naši tu už mali byť pred hodinou. Dúfam, že sú všetci v poriadku a čoskoro sa sem dostavia. Zatiaľ by som mala ísť ešte po drevo, pretože keď prídu k vyhasnutému krbu, naplní sa predstava mojich rodičov, že naozaj neviem zakúriť v krbe. Otvorila som dvere do skladu plného starých vecí a triesok z dreva. Vôňa, ktorá do mňa narazila hneď po vkročení do skladu, mi pripomenula, keď sme sem ako deti chodievali „tajne“ na sladkosti. Pousmiala som sa a spravila som ešte jeden hlboký nádych. Triesky boli na sebe symetricky poukladané, ako aj pred pár rokmi. Začala som ich ukladať do pleteného koša. Ako som sa zohla po kôš plný triesok, zbadala som na zemi staroružovú pletenú látku. Bola trochu skrčená a trochu zapadnutá prachom, no ihneď som ju spoznala. Načiahla som sa po staroružovom pletenom svetri a dľaňou som ho jemne oprášila. V ružovej priadzi boli skombinované biele lesklé nite. Veľmi dobre som ten sveter poznala. Starká ho často nosila, keď sme spolu trávili čas tu, na chate. V jej teplom objatí som sa vždy pohrávala s lesklými niťami vytŕčajúcimi z tohto svetra. Je to zvláštne... akoby ste po dlhom čase počuli pesničku, na existenciu ktorej ste úplne zabudli. A potom sa potešíte, že ju opäť počujete. Sveter som si priložila k tvári a ponorila som sa do neho. Nadýchla som sa. Stále voňal. Ako je to možné, že ľudia pominú, no veci tu zostanú hoc i tisíc rokov? Starká umrela pred dvoma rokmi. Chýba mi tak, že to ani neviem opísať. Ako to, že je tu tento sveter len tak pohodený? Sveter som si položila na kolená a vyzliekla som zo seba Champion mikinu, ktorú som tak veľmi chcela na Vianoce, keď som mala sedemnášť. V podstate sa mi tá mikina ani nepáčila. Podobnú by som si vedela kúpiť aj v čínskom obchode za desať eur a pritom pekne rodičom ušetriť peniaze.

Ale kto ju vtedy nemal, nebol dostatočne „cool“. Značka robí kvalitu, no nie? V porovnaní so starkiným svetom pre mňa tá mikina v tomto momente nemala žiadnu hodnotu. Prevliekla som si mäkkú ružovú priadzu cez hlavu a objala som sveter na svojom tele. Pocit, ktorý ma zaplavil, mi koloval celým telom. Bezpečie, teplo, istota, teplý voňavý obed na stole, otvorená náruč plná nevinnej lásky... Po líci mi stiekla slza. Nie preto, že by som bola smutná, ale preto, že sa mi v hlave vynorili pekné spomienky na domov. Nie je to vec, čo robí z domova domov. Sú to pocity.... Z dvora sa ozval zvuk motora a svetlá auta prenikli cez malé okrúhle okno v predsieni. Sú tu! A ja sa opäť cítim, ako keby kukučky zakukali dvanásťkrát.

Terézia

**ŠTUDENTSKÝ ŽIVOT V 21. STOROČÍ
(STREDOVEKÁ VAGANTSKÁ PIESEŇ)
STREDOVEKÁ VAGANTSKÁ POÉZIA DOSTALA POMENOVANIE PO
VAGANTOCH - POTULNÝCH ŠTUDENTOCH A
KLERIKOCH, KTORÍ SI ZARÁBALI NA ŽIVOBYTIE AJ VYMÝŠĽANÍM
ŠPECIFICKÝCH PIESNÍ A BÁSNÍ; ABSOLVENTI
UNIVERZÍT PRINIESLI SVOJ REPERTOÁR DO DOMÁCEHO
PROSTREDIA, A TÝM OVPLYVNILI VÝVOJ ĽUDOVÝCH PIESNÍ.**

ŤAŽKÝ ŽIVOT ŠTUDENTA

Utekáme po lúkach bez hraníc s priateľmi,
teplý vánok, letná vôňa i slnko lúči sa za nami.

Brucho nás bolí, nevieme sa prestať smiať
a neprestajne sa snažíme tú slobodu nájsť.
No keď sedíme v škole, cieľ akoby sa vytratil,
život akoby nám zrazu toľko pastí nastražil.

Celý deň stráviť medzi štyrmi stenami,
tešíme sa, keď to celé bude za nami.

Nechápeme učiteľov, oni nás tak isto, sedíme
v tej škole, vidíme to hmlisto.

Nechceme prestať žiť ani na chvíľku nejakú,
no namiesto toho dospávame noc vo vlaku.

Odpisujeme dlhé texty do svojich zošitov,
no najradšej by sme mali život bez limitov.

Často sme v chaose svojich hláv,
zaoberajúci sa až príliš vzhľadom svojich
postáv.

Strácame sa, nachádzame,
samým sebe nechápeme,
no niekedy sa vyjasní,
a zmysel nášho bytia sa objaví.

Lea

UČENIE JE DRINA

Možno som študentka z hlúpeho rodu,

No nebojím sa učiť až do zmaru.

Hladná budem hoci týždne,

len nech zlá známka nepríde.

Učenie mi dáva zabrať, veru moc,

správne odpovede písať chcem,

stresujem sa aj keď to všetko viem,

jediný môj zaslúžený oddych je cez sladkú noc.

V ruke držím pero modré,

Iné farby vraj nie sú vhodné.

Lepšie však modré pero než sedliacke voly,

snažím sa sústrediť, nech nemusím kráčať
hory.
Stresovať sa ja už nechcem, ani nebudem,
veď aj keď zle písomku napíšem,
chvíľu možno v depkách budem,
no nakoniec si aj tak poviem, život ide ďalej.
Škola skončí a radostné zvony budú hrať,
študenti aj učitelia šťastní budú,
že už ďalej trápiť nemusia sa.
No o dva mesiace aj tak vrátia sa.

Kristína

VÄZŇOM VO VLASTNÝCH OBAVÁCH

Nervozita, napätie a ohrozenie, to sú tri najsilnejšie piliere, ktorými možno definovať strach. Stretnúť sa s ním je až priveľmi jednoduché. Sedí schúlený, v priam neviditeľnom kľbku spleť našich myslí a ochotne na seba upozorní v tých najťažších chvíľach. Nemožno mu to mať za zlé, práve naopak, je to práve on - STRACH, ktorý vysielá signál UTEČ! Palec zovretý v dlani, gesto, ktoré kričí o pomoc a svojou silou dáva najavo odvahu bojovať. Násilie akéhokoľvek druhu priťahuje iba morálne menejcenných ľudí, sú tu však aj takí, ktorí túto formu zla s profesionálnym nadhľadom spravodlivo trestajú. Prednáška od kapitánky JUDr. Anny Poljakovej nezanechala len vedomosť, ale aj silnú stopu. Rozprávanie doplnené diskusiou otváralo oči a možno niekomu v tej pravej chvíli pomohlo nazbierať dostatok sily na vytrhnutie tehličky obáv, ktorá naruší stabilitu agresora. Volanie o pomoc musí nájsť odozvu, len vtedy sa dostaví úspech. Svetielko nádeje, žiaľ, v mnohých prípadoch zhasne už pri prvých pokusoch. Jediné, čo ho dokáže opäť oživiť je všímavosť a pomocná ruka tých, ktorí majú odhodlanie meniť svet na lepšie miesto. Miesto, kde sú zbúrané hradby hrôzy.

Silvia a Alexandra



NA SLOVÍČKO S IVANOM STODOLOM

Fiktívne interview s dramatikom, ktorý „liečil“ satirou

Slovenský lekár, dramatik, spisovateľ a k tomu všetkému rodák z Liptovského Mikuláša! Niečo o jeho živote, tvorbe a pohľade na svet sa môžete dozvedieť z nášho fiktívneho rozhovoru práve s NÍM.



Narodili ste sa v rodine garbiarskeho majstra a učiteľky. Čo vás priviedlo k tvorbe

literatúry?

Už v detstve som vyrastal v prostredí, kde som sa často stretával s ochotníckym divadlom a zborovým spevom. Veľmi ma tieto činnosti bavili a naplňali. Už ako dieťa som tušil, že moja budúcnosť bude spätá s písaním literárnych diel.

Ste aj známym a uznávaným lekárom. Prečo ste sa v mladosti ubrali medicínskym smerom?

Štúdium som nikdy nebral ako záťaž či stratený čas. Práve naopak. Páčilo sa mi učiť sa novým veciam, posúvať sa ďalej, či už po ľudskej alebo profesionálnej stránke. K radosti zo štúdia ma viedla aj moja matka, keďže bola učiteľka. Bavilo ma pomáhať ľuďom, ktorí to potrebujú. A tieto dve vlastnosti zo mňa spravili lekára.

Medicínu ste študovali v Budapešti a v Berlíne. Čo Vám to do života prinieslo?

Myslím si, že to bolo najlepšie rozhodnutie v mojom živote. Spoznal som svet z rôznych uhlov pohľadu, spoznal som množstvo ľudí, ktorí v mojom živote znamenali len prínos. Naučil som sa cudzím jazykom a hlavne mi to dodalo motiváciu zlepšiť zdravotníctvo na Slovensku.

Nechýbala vám počas štúdia na vysokej škole Vaša domovina?

Samozrejme, chýbala. Pochodil som mnoho miest vo sveta, no Liptov zostal vždy mojím obľúbeným. Okrem krásnych spomienok na rodinu a detstvo mi chýbala aj naša krásna príroda. Čo mi však nechýbalo, bol režim, ktorý tu panoval. Možno sa o ňom dozviete viac v mojej autobiografickej knihe *Smutné časy, smutný dom*.

Počas prvej svetovej vojny ste slúžili ako lekár. Potom ste sa opäť vrátili do Liptovského Mikuláša. Prečo?

To, čo som prežil, videl, vyskúšal a naučil sa mi dodalo veľkú motiváciu pohnúť so zdravotníctvom na Slovensku. Keď som bol župným lekárom, snažil som sa dopomôcť k vybudovaniu nemocnice v Palúdzke. I keď cesta bola trnistaná a neľahká, podarilo sa to. No kvôli financiám a vtedajšej situácii sa okolnosti veľmi rýchlo menili. Zdravie ľudí som mal vždy na prvom mieste. V Liptovskom Mikuláši som preto založil prvú poradňu proti vtedy mimoriadne rozšírenej tuberkulóze. Táto poradňa bola štartovacím bodom pre niekoľko liečebných ústavov a sanatórií tu na Slovensku.



Ako to, že ste stihli napísať niekoľko významných diel a pritom sa venovať lekárskemu povolaniu?

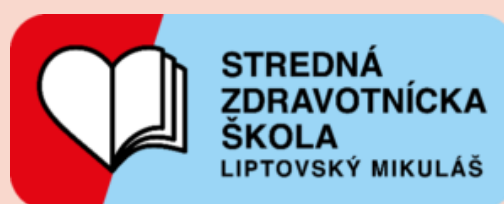
Keď vás niečo baví a robíte to s láskou a úprimnosťou v srdci, vždy sa nájde spôsob, ako sa to dá zvládnuť. Písanie diel som bral ako „alternatívnu medicínu“ pre ľudí. Časy, v ktorých sme žili, neboli ľahké, preto som mal pocit, že ľudia potrebujú získať nadhľad nad našou situáciou. Satira a žarty boli to, čo som si vybral. Inak som snáď ani nemohol. A dúfam, že som tým vyčaril mnoho ľuďom úsmev na tvári. Samozrejme! Tohtoroční maturanti sa určite potešia, keď si na maturite vytiahnu dielo Čaj u pána senátora či Jožko Púčik a jeho kariéra! Pán Stodola, ďakujeme Vám za rozhovor a za všetko, čo ste pre našu vlasť spravili. Boli ste veľkým prínosom pre slovenské zdravotníctvo i slovenskú literárnu tvorbu. Tento rok - rok 2023, je venovaný práve VÁM!

So spisovateľom „sa rozprávala“ študentka zo IV. ZuA, Tereza



OBSAH

1. OČAMI NOVÁČIKOV - ROZHOVOR S PRVÁKMI
2. ZDRAVOTNÍCKY MJASOPUST - ČLÁNKY O FAŠIANGOCH
3. ZAŽILI SME... – HLAVA V OBLAKOCH S VLOČKAMI NA VLASOCH, LYŽIARSKY V JASNEJ, RTG EXKURZIA
4. FONENDOSKOP – NA PULZE ZDRAVOTNÍCKEJ ŠKOLY
5. ČO PRE MŇA ZNAMENÁ ŠŤASTIE? UVAŽOVALI SME... - ČLÁNKY „ČO PRE MŇA ZNAMENÁ ŠŤASTIE? “
6. SMRŤ DETÍ POČAS HOLOKAUSTU
7. VÄZŇOM VO VLASTNÝCH OBAVÁCH
8. CHYTLA NÁS MÚZA - VEČNÉ PUTO, CESTA ŽIVOTOM, KED ZAČALO PRŠAŤ, TEPLA STARÉHO SVETRA, NA ČOM SKUTOČNE ZÁLEŽÍ, ŠTUDENTSKÝ ŽIVOT V 21. STOROČÍ
9. O LEKÁROVI STODOLOVI



OČAMI ZDRAVOTNÍKA

Školský časopis Strednej zdravotníckej školy v Liptovskom Mikuláši

- Občasník, ročník 2022/2023

Editori: Mgr. Veronika Bobulová, Mgr. Zdenka Huntošová, Sára Riegel, Saša Vyšná,

Samuel Krajčí

