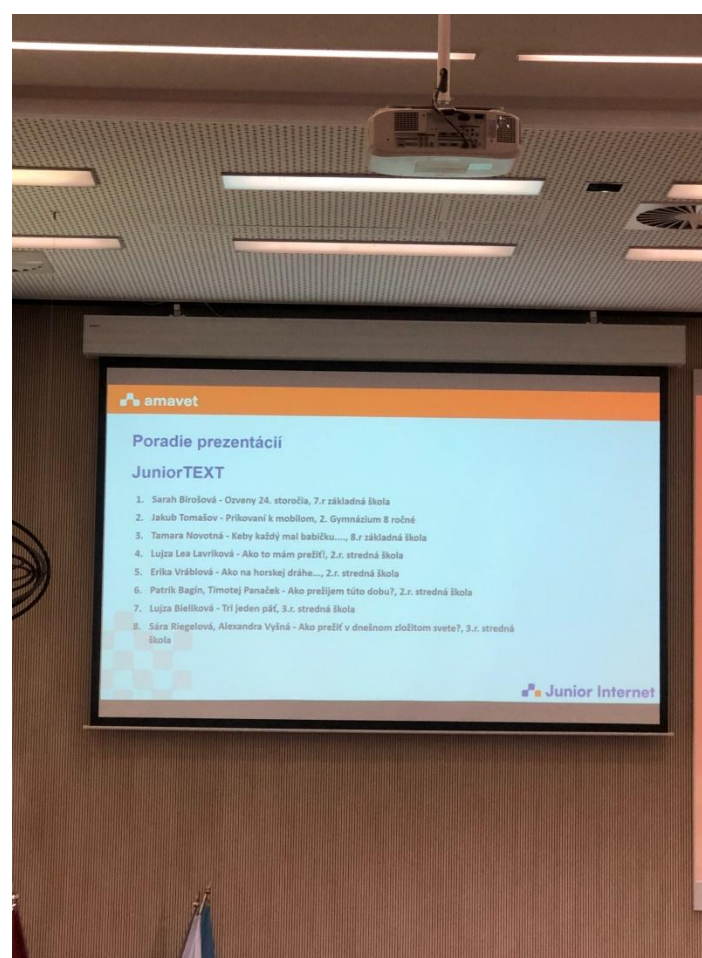


# OKOM ZDRAVOTNÍKA

Stredná zdravotnícka škola Liptovský Mikuláš, Vrbická 632, 031 01 Liptovský Mikuláš



## UVAŽOVALI SME...



## BE NEW - BE REAL

(moje zamyslenie...)

Žijeme vo svete, v ktorom je prejavovanie skutočných emócií čoraz väčším problémom. Vlastné pocity pred ľuďmi skrývame a namiesto toho chodíme po svete s maskou „Som v pohode“. Prečo to robíme? Vidíme v tom hlbší zmysel alebo sa bojíme, čo si o nás ľudia pomyslia?

Chceme pred ľuďmi vyzerat' vždy vyrovnané a nad vecou, chceme, aby nás brali takých, ako sú oni. Ukazujeme len tie pocity, ktoré sa nám zdajú žiaduce a častokrát kvôli tomu strácame samých seba. Čo by sme preto mali robiť?



Dôležité je zistiť, odkiaľ pramení hlavná podstata skrývania svojich emócií a problémov pred ostatnými ľuďmi. Myslím si, že ak by sme sa nad tým zamysleli, odpoveď by bola pre nás jasná a jednoduchá, avšak nie každý si to chce priznať. Je to strach. Bojíme sa o to, čo si o nás ľudia pomyslia, ako na druhých zapôsobíme alebo len nechceme, aby nás za to odsudzovali. Takisto nechceme ostatných zaťažovať svojimi

vlastnými problémami a radšej ich zamkneme pred svetom a držíme ich vo vnútri, alebo len chceme ľuďom ukázať, že to zvládneme sami a že sa o nás nemusia báť.

Ako teda riešiť problém s potláčaním emócií? Ako prvé by sme si mali začať svoje emócie uvedomovať a prijímať ich také, aké sú a naučiť sa ich zvládať. Ako druhé, a veľmi dôležité, je sa o ne deliť. Nemusíš svoje prežívania alebo problémy odkomunikovať s každým, ale skôr nájsť niekoho, komu si ochotný sa zveriť a byť úprimný.

Preto pre tých, ktorí teraz čítate tieto riadky, mám menšiu výzvu. Skúste počas nasledujúceho týždňa vyjadrovať svoje skutočné emócie a pocity. Ak sa dostávate do situácií, v ktorých je pre vás ťažké byť úprimný, teraz je tá chvíľa zmeniť to. Buďme medzi sebou navzájom úprimní, hovorme si pravdu, nezahmlievajte!. Ak s niečím nesúhlasíte, tak úprimne povedzte „nie“, ak ste s niečím spokojný, povedzte „áno“.

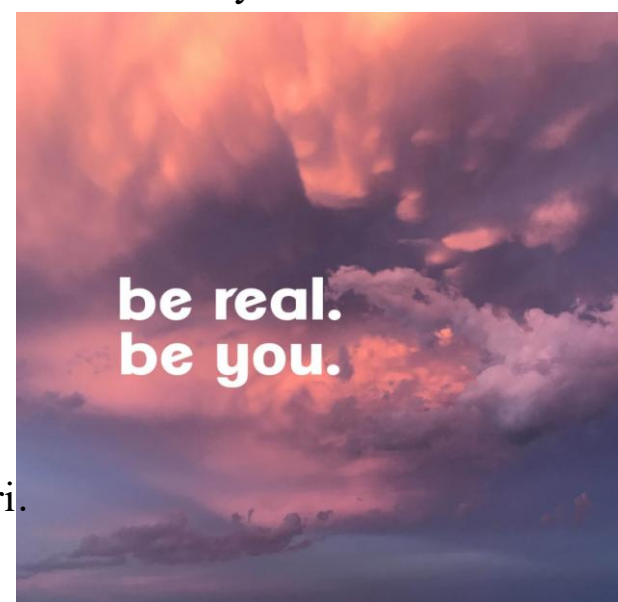
Prajem vám, aby sa vám všetkým darilo vyjadrovať svoje skutočné pocity, iba tak môžeme byť k sebe navzájom bližší a úprimnejší.

### RÁNO

Krásne ráno, pomyslíš si.  
Čo od mája očakávaš?  
Slnčné lúče, ktoré prechádzajú oknom izby.  
Svetlo, ktoré je absenciou tmy.  
Tepelný jarný vánok, ktorý ti vyčarí úsmev na tvári.  
Spev žltouchvosta a lastovičky.  
Kvapky rosy, v ktorých sa odráža jagot slnka.  
A predsa.  
Ráno sa prebúdz.  
Namiesto žiarivých lúčov slnka  
Vidíš po prebudení mrak.

„To, že je ráno zamračené, ešte neznamená že deň nebude krásny.“

Ema Vollmannová, III. ZuA



**Ako prežiť v dnešnom zložitom svete?  
Pripravuje škola mladých ľudí na zmeny, s ktorými sa niekedy nevedia vyrovnat' ani dospelí?  
(Úvaha)**

Zložitost' sveta možno nazvať spleťou rozumu, inteligencie a štipky šialenstva. Človek ako tvor spoločenský, v dnešnej dobe maximálne samostatný, má všetko vo svojich rukách, avšak nechá si to ujsť spred nosa. Prečo? Jedine zo zbabelosti. Má strach urobiť nový krok, bojí sa vlastného rozhodnutia.

Spektrum pravdy je široké. Nájsť ju si vyžaduje čas, trpezlivosť a pomoc. Častým problémom sa stáva hlavná hrdinka príbehu - nevšímavosť. Zrejme nie je cielená, ale podvedomá. Zakrýva celú hĺbku záujmu, je potlačená vonkajším svetom a sedí schúlená v malom kľbku, neschopná zdvihnúť zrak, uvedomiť si všetko naokolo a zaznamenať zmenu. Koleso života sa pohybuje priveľmi rýchlo, až chvíľami vháňa des do všetkého živého. Nové kauzy, situácie, historické okamihy, ktoré na seba upozorňujú, si vyžadujú pozornosť, akciu. Vynárajú sa noví odborníci, ale keď príde na lámanie chleba, odrazu tu nie je nikto, kto by ponúkol riešenie. Mladý človek, ktorý si má život vychutnávať, sa stáva zmätený. Školy robia, čo môžu, avšak nie vytrvalo. Chyba je aj v študentoch, postupne záujem opadáva, až sa nakoniec úplne vytratí. Chvíľu je problém trendom, potom sa z neho stáva už len problém. Stačí koleso času zastaviť, vytýčiť mu nový smer, keď sa úplne zničiť nedá?

Zmena je súčasťou života. Plazí sa pomedzi škáry, naráža na prekážky. Bojuje tak vytrvalo a odhodlane, že nakoniec vždy vyhrá. Docieli obrátenie stereotypov a postaví nás do stredu tenkého lana, kedy máme len dve možnosti – udržať sa zo všetkých síl, alebo zavrieť oči a skočiť do neznáma. Obe voľby predstavujú istý druh bolesti. Nevedieť, čo nás čaká, nie je komfortné, zato dožadovať sa čistého poznania stavia človeka do pozície orla uväzneného v kletke. Čo ak sa však zmena netýka len nás samotných, ale celého okolia? Vtedy prichádzajú kvantá informácií, ktoré si väčšina neunúva overiť. Slepou skloníme hlavu a príkaz nadobudne podobu zákona. Vzniká panika, idúca ruka v ruke so šialenstvom. Ustáť nápor okolia a zachovať pokoj zvládne len hŕstka ľudí.

Návod na život neexistuje. Nech sme akokoľvek skúsení, vždy príde niečo nové, čo nás uzemní a pripomenie, že predsa žijeme len prvýkrát. Jediné, čoho sa možno držať, je pomyselný motúzik obtočený okolo ruky, spojený s našimi blízkymi. Možnosť niekoho nasledovať, vzhladať k nemu, byť videný a usmernený. Mať tú výsadu robí skladačku existencie o niečo jednoduchšiu. Nie každému nadelí osud bezchybnú šnútku. Nie kde sú uzlíky, inde sa strapká a časté je aj pretrhnutie. Hľadanie osoby, ktorá sa pre mladého človeka stane vzorom, vie byť náročné. Väčšinu času trávime v škole, obklopení cudzími, ale aj známymi tvármi. Ťažko určiť, ktorá z nich je len maskou, a ktorá má úprimný záujem s nami zdieľať myšlienky.

Sociálne siete vytvorili hmlu aj v hmotnom svete. Hmla sa stala takou výraznou, že ak sa lepšie započúvame, naskytne sa možnosť pocítiť jej účasť. Všade prítomné ohováranie, osočovanie a klamstvo vytvorili silnú trojicu pohlcujúcu každý náznak volania o pomoc. Ťažko odhaliteľná kyberšikana si užíva voľný rajón pôsobenia. Osveta, dotazníky a prednášky však nemôžu vyriešiť jadro problému. Neustále počúvame, že tieto akcie slúžia ako upozornenie na problém. Avšak my, mladá generácia zžitá so svetom technológií, sme dávno oboznámení a poučení.

Hovorí sa, že opakovanie je matka múdrosti, nemyslíme však, že v tomto prípade. Hovoriť o existencii problému neznamena jeho vyriešenie. Opäť na scénu prichádza všímavosť. Budme v škole všímaví! Je nutné otvoriť oči a sledovať, ako dieťa reaguje v rôznych situáciách, či je stredobodom pozornosti alebo sedí utiahnuté v kúte. Všímajme si okolie! Robme skutky! Nech tie za nás prehovoria...! Škola problém nevyrieši, ale môže dať dieťaťu šancu prehovoriť, nechať ho vyskúšať smelosť, ktorá pramení z odhalenia pravdy, pretože kyberšikana je veľký zločin na duši dieťaťa a nedá sa vygumovať. Dotyčný si ju v batôžku starostí ponese po celý život.

A čo tie ostatné starosti? Zatrpknutosť? Stereotyp? Lenivosť?

Nebolo to tak dávno, keď sme boli zamknutí v klietkach, snažiaci sa z nich márne ujsť, túžiaci po voľnom nádychu či obyčajnej prechádzke v parku. Kričali sme, dupali sme, no snaha aj tak vyšla navniivoč. Majiteľ klietky len spokojne sedel a ničil nás zvonka i zvnútra. Napádal naše telá a mnohí tento boj prehrali, ale aj na tých silnejších to zanechalo stopu. Mnohí sa snažili vytvoriť si nové rutiny, dobiehať to, čo nestihli pred karanténou, avšak postupom času sa aj nové veci stali obohranou platňou. My mladí, už v tom čase dosť leniví a osamelí, sme spadli do priepasti stereotypu ešte viac. Ráno vstať. Zapnúť počítač. Pozerať do obrazovky. Vypnúť počítač. Ísť spať.

Keď sme už konečne nabehli na normálny režim a ako-tak sa spamätali, bum! Noviny, médiá a sociálne siete zbombardovali informácie o ruskej invázii. A kolotoč chaosu sa spustil odznova. Mysleť opäť pohltili neistota a zmätenosť. Čo teraz bude? Príde to aj k nám?

Sedíme v škole, zatiaľ čo Vitalij Skakun zastavuje ruské tanky za cenu vlastného života. Sedíme v škole, zatiaľ čo mama s deťmi uteká zo svojej rodnej krajiny. Sedíme v škole v mlkvom tichu a hľadáme slová, odpovede... Neprichádzajú, niečo ich brzdí. Akoby ich niekto priviazal pevne na reťaz. A preto ich radšej necháme tak, uzamknuté v skrinke, postupne zapadajúc prachom. Len sa prizeráme a bojujeme s nevšímavosťou.

Alexandra Vyšná III. PSB

Sára Riegelová III. ZuA



# NA SLOVÍČKO S IVANOM STODOLOM

Rok 2023 je rokom IVANA STODOLU

Ivan Stodola

( Beletrizovaný životopis)

V údolí krásnych hôr mesta Liptovský Mikuláš prišlo na svet chlapča do zámožnej garbiarskej rodiny. Rodičia mu dali meno Ivan. Už ako malý vyrastal v kultúrnom prostredí, v ktorom zohrávalo veľkú rolu divadlo a zborový spev, keďže jeho mamka bola učiteľka a rada si pospevovala.

Ivanko celé detstvo túžil navštíviť školu, až sa mu to jedného dňa v roku tisícosemstodeväťdesiatštyri podarilo. S očkami rozžiarenými ako dva lampášiky sa každý deň vracal domov a s úsmevom na tvári opisoval mamke udalosti, ktoré zažil. Celé noci nespával od radosti, kedy opäť pôjde do školy. Vynikal v učení a veľmi rád pomáhal svojim spolužiakom. Ako ten čas ubiehal, rôčky pribúdali, Ivanko premýšľal, ktorú školu si vyberie. Rodičia po dlhom uvažovaní rozhodli, že pôjde na kežmarské lýceum a následne sa uvidí, kde bude Ivanko pokračovať. Počas štúdia si uvedomoval, že chce pomáhať ľuďom, a preto v roku tisícdeväťstošesť rozhodol ísť študovať na lekársku fakultu. Po skončení štúdia sa stal lekárom vo svojom rodnom mestečku v Liptovskom Mikuláši. Popri práci si všetko zapisoval do denníka, a tak sa rozhodol ísť cestou spisovateľstva. V roku tisícdeväťstotridsaťtri navštívil USA, kde sa inšpiroval americkými Slovákmi a vytvoril dielo – „Cigánča“.

Taktiež napísal veľa zdravotníckych cielených brožúr.

Keď prevzal moc česko-slovenský komunizmus, bol protiprávne zatknutý a odsúdený na osem rokov žalára. O svojich zážitkoch z väzby napísal knihu „Smutné časy, smutný dom“. Po ťažkých časoch vo väzení a vyčerpávajúcej práci lekára skončil 26.03.1977 v Piešťanoch. Česť jeho pamiatke.



Zuzana Majerčáková, II. ZuA

## Ivan Stodola - dramatik, ktorý "liečil" satirou

*Slovenský lekár, dramatik, spisovateľ a k tomu všetkému rodák z Liptovského Mikuláša!*

*Srdečne Vás vítam medzi nami, pán Dr. Stodola. Diváci či poslucháči by sa veľmi radi dozvedeli niečo o Vašom živote, o Vašej lekárskej praxi či o Vašej literárnej tvorbe. Dovoľte mi, aby som Vám položila zopár otázok.*

### **Narodili ste sa v rodine garbiarskeho majstra a učiteľky. Čo Vás priviedlo k literárnej tvorbe?**

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 smerom medicíny?**

Štúdium som nikdy nebral ako záťaž či stratený čas. Práve naopak. Páčilo sa mi učiť 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 mnoho 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, že chýbala. Pochodil som mnoho miest 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 trnistá 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.

### **Čo bol pre Vás zlomom, keď ste si povedali, že by ste mali na Slovensku založiť protituberkulóznou poradňu?**

Pamätám sa, ako ľútostivo som sa prizeral cez plot do záhrady, kde celé leto ležalo dievčatko choré na suchoty. V jeseni ju vyviezli na cintorín. Tak isto zdesene som sa díval pri posteli mladého básnika, ktorý si dni života dožíval v ťažkej tuberkulóze. Zrejme pod vplyvom spomienok na toto utrpenie som celý život organizoval ako prvý na Slovensku protituberkulóznou akciu.



### **Čo bolo pre Vás, ako pre lekára počas 1. svetovej vojny, najhoršou spomienkou?**

Z otvoreného vozňa sme počuli stony. Nazrel som do vozňa. Cholerou zbiedení vojaci ležali na zemi. Nikdy som túto chorobu, prirodzene, nevidel. Na kosť vychudnutí, s vpadnutými očami, tupým chrapľavým hlasom orodovali o trochu vody. Nik sa k nim neopovážil priblížiť a celá protiinfekčná akcia zdravotných orgánov sa skladala z toho, že z veľkých sudov polievali vápnom peróny, záchody a chodníky medzi koľajnicami.

### **A moja posledná otázka.**

#### **Ako je možné, že ste stihli popri medicínskej praxi napísať toľko významných literárnych diel?**

Keď vás niečo baví a robíte to s láskou a úprimnosťou v srdci, vždy sa nájde spôsob, ako sa to dá zvládnuť. Písanie mojich 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 bolo 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 Dr. 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 je venovaný VÁM!**



Tereza Buzáková, IV. ZUA





## PO STOPÁCH STAREHO OTCA

Jedného dňa sme sa so starkou rozhodli poupratovať povalu. Našli sem tam neskutočne veľa vecí, no ale táto "vec" ma udivila natoľko, že sa musím s vami o ňu podeliť. Bol vášnivý pisár a dokonca písal aj rodinnú kroniku. Je to spis môjho prastarého otca, ktorého nemeckí vojaci zajali do pracovného tábora. Dočítala som sa, aké veľmi náročné to bolo za čias, kedy na našom území zúrilo nemecké vojsko. Tak mi dovoľte podeliť sa s vami o tento skutočný príbeh.

### **BOBROVEC - rok 1945, Huty 30. januára 1945**

„V januári 1945 bolo v Bobrovci hodne nemeckého vojska. Tak sme sa dohodli s kamarátmi, že pôjdeme na Huty a tam prečkáme, kým prejde fronta z Lipt. sv. Mikuláša do Žiliny a potom sa vrátíme domov. Plány boli dobré, ale skutočnosť bola iná. Na Hutách sme boli ubytovaní u pána Juriše súkromne 3. týždne a nič sa nedialo. Tak sme sa rozhodli, že sa pôjdeme pozrieť domov, čo je nové. Prešli sme Kvačiansku dolinu cez Matiašovce smerom cez Behárovce na Pavlovu Ves. V Behárovciach nás nemecká hliadka zastavila a zaviedla nás na veliteľstvo v Pavlovej Vsi. Tu nám veliteľ povedal: „Ak sa richtár tejto obce zaručí, že vás pozná, tak môžete ísť domov.“ Vyslali preto jedného z vojakov, aby šiel po richtára. On tak aj urobil a prišiel s odpoveďou, že richtár nie je doma. Bol akurát obed, vojaci obedovali a nám tiež dali obed, nakoľko vojak nič nevybavil. Veliteľ nariadil eskortu, s ktorou sme išli cez Trnovec, Parižovce-Vlašky do Partizánskej Ľupče, kde bolo veliteľstvo SS komanda. Tam nás aj odovzdali. Na druhý deň ráno nás ďalšia eskorta, viedla nás do Ružomberka na Gestapo. Nakoľko situácia bola s nami vážna, tak sme sa dohodli za Ľupčou, že sa pokúsime dvoch Nemcov odzbrojiť a utiecť. Tento plán nám však nevyšiel, pretože z Ľupče na hlavnú cestu išiel nemecký gáz plný nemeckých dôstojníkov. Na hlavnej ceste zastavili nákladné auto a to nás doviezlo do Krajskej väznice Ružomberok, kde bolo veliteľstvo Gestapa. Večer vo väznici sme dostali hrachová kašu s chlebom. Vyšetrovanie bolo veľmi prísne až surové, na tretie vyšetrovanie ma gestapák za svoj opasok vešal cez dvere za hrdlo a keď som spadol, tak ma druhý obliat, vodou aby som sa prebral. Posledný výsluch mal byť taký, že na druhý deň ráno budeme všetci traja zastrelení. Nakoľko v noci padol Lipt. sv. Mikuláš a fronta hrmela dolu, tak na druhý deň ešte stihli naládovať všetkých väzňov do vagónov. Smer Bratislava- Vieden lágér Strashof do Rakúska.

Tu musím spomenúť jednu príhodu. Prvý deň sme našli za radiátorom napísanú jednu modlitbu” Mária ustavičnej pomoci,,. A na konci bolo napísané: „Keď sa budete deväť dní modliť túto modlitbu, na desiaty deň budete vyslyšaní.“ A my sme sa tú modlitbu veru modlili každý večer a údajne nám to aj pomohlo, že sme ostali nažive. Vojenský transport sa zastavil v Bratislave, kde nám Č. K. pridelil každému po pol bochníku chleba a jednu dávku marmelády. Keď nás zaviezli do lágra Strashof, tam nás očistili od nečistôt, čo sme nachytali v ružomerskej väznici a pridelovali nás na nútené práce a zároveň nám vystavili legitimácie na 2. roky. Ja som mal zajatecké číslo: 1540.829/45 . Toľko prešlo cez tento jeden lágér zajatcov. Ja som bol z lágra pridelený do Línce do povrchovej bane na rudu. Tam sme pracovali na dve zmeny. Ráno od 6.00 hod. do 14.00 hod. a druhý týždeň od 14.00 hod do 22.00 hodín . Tam som sa zoznámil s Janom Dudášom z Banskej Bystrice a dohodli sme sa, že musíme z tejto práce utiecť, nakoľko bola veľmi biedna strava a bola to ťažká práca. To sa nám aj



podarilo z druhej zmeny o 21.00 hod, hodinu pred fajrontom sme museli preskočiť dva ploty, a tak sme utiekli do neznáma.

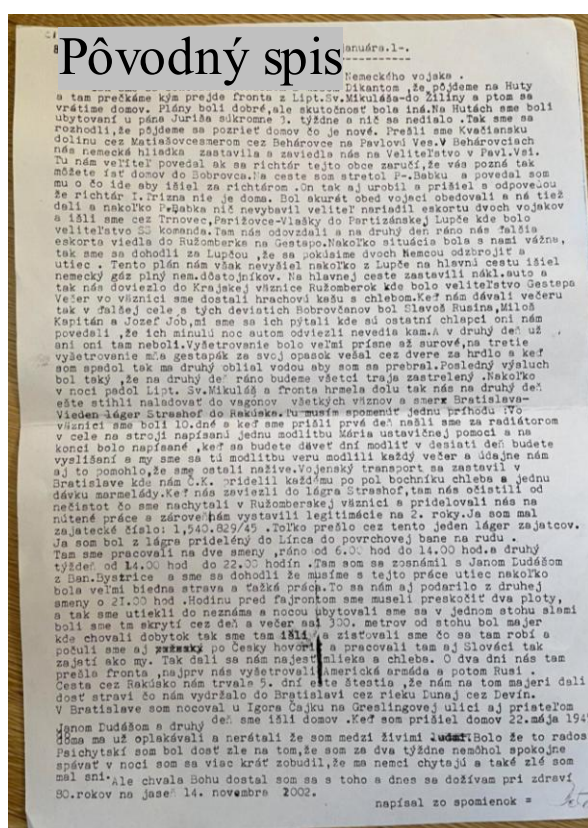
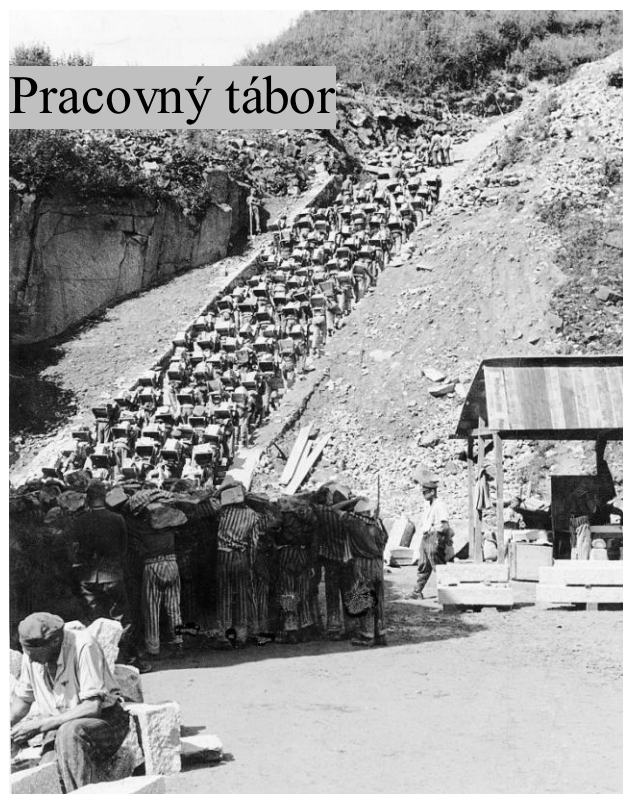
V noci sme prespali v jednom stohu slamy. Asi 300 metrov od stohu bol majer, kde chovali dobytok. Započuli sme Čechov a Slovákov, ktorí tam boli zajatí ako my. Dali sa nám najesť mlieka a chleba. O dva dni po nás prešla fronta. Najprv nás vyšetrovala americká armáda a potom Rusi. Cesta cez Rakúsko nám trvala 5 dní. Ešte šťastie, že nám na tom majeri dali dosť stravy, čo nám vydržala do Bratislavy.

Keď som 22. mája 1945 prišiel domov, mama ma už oplakávali a nerátali, že som medzi živými. Psychicky som bol na tom dosť zle, dva týždne som nemohol pokojne spať a viackrát som sa zobudil, že ma Nemci chytajú. Ale chvalabohu, dostal som sa z toho a dnes sa dožívam pri zdraví 80 rokov."

*Napísal zo spomienok = Peter Trizna*

Som veľmi vďačná za to, že sa môj prastarký rozhodol svoje spomienky uchovať dal ich na papier. Vďaka týmto spisom si, verím, uvedomíme, aký slobodný život môžeme žiť. Tak preto, prosím, poučme sa z minulosti, aby sa už nič podobné neopakovalo v budúcnosti.

Struhárová Miriam I.PSA



Prastarý otec so starkou a kamarátmi

# ZDRAVOŤÁCI V TERÉNE

## KOŽAZ

Začiatkom mája sme všetky tretiacke triedy absolvovali účelové cvičenia na ochranu života a zdravia človeka.

Zaujímavý program sa tiahol počas troch dní. Hovorí sa, že to najlepšie býva nakoniec, no tentokrát to neplatilo. Splav

na raftoch cez rieku Orava len odštartoval zábavu. Mokrú nohu, studenú vodu, spálené tváre a úmorné 3 hodiny pádlovania preskúšali silu a trpezlivosť nejedného z nás. Druhý deň sa niesol vo vojenskom duchu.

Odpochoďovali sme na Vojenskú akadémiu, kde nás vojaci hneď dali do pozornosti. Navigovanie cez bludisko nie je žiadna sranda. Ukázali nám aj tašku vojenského zdravotníka, či aké silné dokáže byť škrtidlo. Dozvedeli sme sa niečo aj o stavbe granátu a vyskúšali sme si vojenské nepriestrelné vesty. Posledný deň kurzu sa odohral na strelnici, pre mnohých z nás to bola prvá skúsenosť so zbraňou. Naučili sme sa jednotlivé časti vzduchovky, zásady mierenia, streľbu na terč. Účelové cvičenia sa páčilo každému a zanechalo množstvo spomienok.

Alexandra Vyšná III.PSB, Sára Riegelová III.ZuA



## Spetrenie psychológie

Deti sú našou každodennou súčasťou. Či ich vidáme na ulici, v susedstve, v podobe mladších súrodencov alebo pacientov na detskom oddelení. V rámci hodín psychológie sme sa učili o jednotlivých vývojových obdobiach, ktorými si prešiel každý z nás. Na teórii sme si zapisovali poznámky a na cvičeniach rozoberali rôzne problematiky detských pacientov. Naše profesorky Mgr. Zuštiaková a Mgr. Labovská si pre nás pripravili príjemné prekvapenie. Najprv to len zakryli aktivitou na hodine, kedy sme mali vyrábať náučné hračky a až neskôr nám oznámili, že ich berieme do škôlky Lobelka. Naše profesorky nám vybavili nesmierne zaujímavú a zábavnú návštevu tejto škôlky, kedy sme sa aj iným spôsobom venovali deťom. Deti boli nadšené ako z hračiek, tak aj z pozornosti, ktorú sme im venovali.



Timea Debnárová III.PSB



## Návšteva u masérov

Pod názvom našej školy si veľa ľudí predstaví len jeden odbor - praktická sestra. Mnohí, ktorí sa dozvedeli o zubnom asistentovi a masérovi, boli prekvapení. My, praktické sestry, máme odbornú klinickú prax v nemocnici. Avšak aj maséri majú svoju prax a nám bolo umožnené sa ísť pozrieť, ako prebieha. Dorazili sme tam s pani profesorkou Seleckou a hneď po príchode sa nás ujala pani profesorka Jirásková, ktorá nám ukázala, čo by mal správny masér vedieť. Ukázala nám liečebné techniky pri rôznych ochoreniach alebo ich následkoch. Sami sme mali možnosť vyskúšať si niektoré z týchto metód. Super nová skúsenosť! Veľa ľudí nevie, čo všetko zahŕňa práca maséra. Budem úprimná, ani ja som to donedávna netušila. Práve vďaka tejto možnosti, ktorú sme dostali, teraz viem, čo všetko musia vedieť maséri obsluhovať a aké rôzne techniky musia poznať.

Timea Debnárová III.PSB



# ZASADILI SME...

## Projekt s názvom Zdravé životné prostredie školy

Naša škola sa stala príjemcom dotácie od Zeleného vzdelávacieho fondu. Podali sme žiadosť v júli 2022 na dotáciu zameranú na obnovu okolia SZŠ, keďže bolo 90 percent zelene zlikvidovanej pri stavebných prácach pri rekonštrukcii školy. V septembri, na našu radosť, nám ju ZVF schválil. Získali sme príspevok 3946,02 eur.

Z pridanej dotácie sme zakúpili 250 ks turkestánskeho brestu na výsadbu živého plotu okolo školy, päť listnatých stromov, už odrastených, s priemerom kmeňa 6 cm, drevené kvetináče na liečivé bylinky, hmyzí domček, trávne semiačka a semiačka pre medonosnú lúku. K projektu budú patriť aj moderné lavičky, ktoré budú dodané v najbližšom čase.

Za pomoci žiakov a vybraných pracovníkov sme všetky kríky, stromy vysadili, trávu zasiali. Okrem zveľadenia okolia školy je podstatnou časťou projektu zapojiť žiakov do vzdelávania sa v prírode, naučiť ich sledovať fenologické fázy stromov, zákonitosti rastu bylín, kríkov a stromov, rozvíjať zručnosti pri práci s pôdou.

Podakovanie patrí Zelenému vzdelávaciemu fondu za dotáciu, vedeniu školy, že našlo zdroje z rozpočtu školy na zemné práce, odstránenie pňov, zarovnanie terénu, navozenie zeminy, zarovnanie pozemku. Nezabúdame ani na študentov a vybraných pracovníkov, ktorí priložili ruku k dielu, posadili kríky, stromy, zasiali bylinky.

Všetkým ďakujeme! Tešíme sa, že sme spravili niečo prospešné pre životné prostredie, pohodu žiakov, zamestnancov a širokú verejnosť, ktorá z krásne upraveného okolia školy a zelene môže čerpať energiu.

Mgr. Oľga Rossová, environmentálny koordinátor



## NEFAJČIŤ je IN

"Fajčenie škodí zdraviu"- spieva sa v piesni od skupiny Vidiek a je to pravda. Jedna vyfajčená cigareta nám môže skrátiť život až o 11 minút. Ťažkí fajčiari, ktorí vyfajčia aj krabičku cigariet denne, tak prídu o tri a pol hodiny života. Zamýšľať sa nad pozitívnymi účinkami tejto neresti je zbytočné - žiadne neexistujú. Skoncovať z fajčením nie je jednoduché. Jediný spôsob, akým si fajčiari môžu udržať zdravie je zahodiť cigarety do koša a neobzerat' sa späť. Fajčiari, začnite športovať a zdravo sa stravovať. Ak toto všetko zdoláte tak zistíte že nefajčiť je IN.



Ako prestal fajčiť môj strýko...

Všetko to začalo jednou cigaretou, keď mal 16 rokov. Vtedy si myslel, že je to len obyčajná frajerina. Netušil však, že ho to bude držať 20 rokov a skončiť s tým bude také zložité. Vyfajčil denne 20 - 30 cigariet. Najhoršie na tom bolo, že už nevládal s dychom, kašľal a bolo mu z toho zle. Jedného dňa ochorel, mal zapálené priedušky, cítil sa na zomretie. A vtedy si povedal, že končí s fajčením. Nefajčil jeden deň, druhý, tretí a nechýbalo mu to. Po dvoch týždňoch sa uzdravil a fajčenie mu nechýbalo vôbec. I keď niekedy mal pokušenie, niečo vo vnútri mu hovorilo: Vydrž a nerob to! A tak je to už tri roky, ako môj strýko nefajčí.

Judita Vrzgulová, I. PSB

## ZAHODĚ CIGARETU A ZAMAKAJ NA SEBE!

„Fajčenie škodí zdraviu, ťažké je prestať fajčiť," počúvame na prednáškach a neminie nás to ani doma od rodičov. Každý fajčiar vie o negatívnych účinkoch. Nehovoria nám to len tak, pravdou je, že fajčenie škodí zdraviu. No zo skúseností mnohí hovoria, že prestať je ťažké. Áno je, je to určitý druh závislosti, návyku. Pre niekoho túžba alebo potešenie.



Veru, netreba nám to k životu! Takto si dobrovoľne ničíte pľúca a zdravie... Ale opiáty a rôzne závislosti sú na Zemi už od nepamäti. Fajčenie patrí medzi zakázané ovocie, ktoré chce človek vyskúšať.

Ako to väčšinou začína?

Myslím si, že my mladí by sme chceli všetko rýchlo vyskúšať. Keď kamarát potiahne ocovi z krabičky cigarety, už sa ide na vec. Samozrejme, chceš zapadnúť do partie a byť cool, tak si potiahneš. No nie je to žiadna sláva. Neuveriteľný smrad a kašeľ. A nakoniec facka od otca, ktorý zistí, že mu chýba cigareta v krabičke.

Najlepšie je nefajčiť. Veľa ľudí zmenilo svoj životný štýl. Všimla som si to po kovidovej pandémie. Strach v ľuďoch vyvolal zmenu. Začali viac športovať a meniť svoje zlé návyky. Samozrejme, v prvom rade tam patrí fajčenie. Tento vírus napádal pľúca. Uvedom si konečne, mladý človek, že fajčenie iba škodí tebe a ostatným v tvojom okolí. Radšej by si mal na sebe zamakať a ukázať, že dokážeš žiť bez cigariet. O tom, že je to finančne veľmi drahé ani nehovorím. Radšej si za tie peniaze kúp jedlo, oblečenie či niekoho poteš! Akákoľvek maličkosť je prospešnejšia ako krabička cigariet.



Keď starí rodičia rozprávali príbehy, ako ich rodičia "načapali" pri fajčení, aby ich odnaučili fajčiť, dali im vyfajčiť celú krabičku cigariet naraz. Nikdy to nikto nevydržal, vždy im bolo hneď zle, začali vracat' a málokto sa vrátil ku fajčeniu. Ej, tí naši starkí to mali dobre premyslené, drastické, ale efekt sa veľmi rýchlo dostavil:-).

Lea Viktória Bobuľová, I. PSB

### **Roztrhané perie**

Poškodzuje pľúca mladých aj starých  
nevážiš si predsa svojich pľúc zdravých?  
pľúca sčernali toxínmi ako roky plynú  
a tvoje zdravie nonstop si pijú  
je to zlozvyk, ktorý nás ťahá hlbšie a hlbšie  
tvoje pľúca sú zrazu plnšie a plnšie  
obklopuje ťa dym ako smrtiaci mrak  
z tvojich pľúc sa stáva mastný fľak  
vo vlnách odtlačuje vzduch  
a cítiš len nechutný puch  
zvnútra ťa to celého len žerie  
je to obrovské zlo ako roztrhané perie

### **Nešťastný objav**

V Európe sa zdravo žilo  
pokiaľ sa tu nefajčilo  
no v 15. storočí  
Kolumbus to otočil  
Slávny Talian moreplavec  
cestovateľ veľký znalec  
s nákladom sa priplavil  
nové veci dopravil  
okrem sladkej kukurice  
  
aj tabaku tri merice  
no čo s ním, nik netušil  
farár si ho usušil  
začal dymiť z toho tepla  
ten chudák bol z toho vedľa  
nadýchal sa výparov od rozkoše odpadol  
keby vedel že to škodí z fleku to do pece hodí

Ema Karasová, I. PSB

## Prednáška o rakovine

Prevenca, prevenca a prevenca. To je alfa a omega každého ťažko liečiteľného ochorenia. Nie nadarmo sa hovorí, že zdravie má človek iba jedno. Pán docent Vladimír Bella spolu so sestričkou Erikou Zámečnikovou, ktorí prednášajú na stredných školách o prevencii nádorových ochorení, zavítali aj k nám. My - praktické sestry - máme k takýmto pacientom najbližšie, osveta však bola podaná takou formou, aby aj ostatní boli schopní rozšíriť poznatky medzi príbuzných. Dotazník o rakovine prsníka dostal každý. Poskytol nám zaujímavé informácie, ale aj postup pri samovyšetrení. Naučili sme sa, že hazardovať so zdravým prináša len starosti a utláča radosti.

Alexandra Vyšná III.PSB

## NAŠIM MILÝM SESTRICKÁM

### 12. máj – Všetko najlepšie, naše milé sestry!

Máj - lásky čas. Láska má rôzne podoby. Jednu z nich každý deň rozdáva aj zdravotná sestra. Svojím úsmevom, milým slovom a nezištnou pomocou. Povolanie, ktoré je poslaním. Deň sestier má svoje čaro, pretože v tento deň im môže pacient vyjadriť svoje ďakujem. To môže vždy, ale v tento deň to znie akosi sladšie. My, žiaci zdravotníckej školy, môžeme bližšie nahliadnuť do pracovného života sestier. Vidíme ich neúnavne pracovať, pomáhať, plniť si svoje povinnosti a niekedy sa aj vyčerpané, z posledných síl skláňajú nad lôžkom pacienta. V tento, pre nich významný deň, im zo srdca blahoželáme!

A. Vyšná III.PSB





# SRDCIA NA SPRÁVNOM MIESTE

## V uliciach nezaháľame

Študentom našej Strednej zdravotníckej školy je príbeh onkologických pacientov, žiaľbohu, známy. Pripomenúť si tento deň - 20. apríl a prispieť čo i len „halierom“ by malo byť morálnou povinnosťou každého občana, pretože týmto drobným skutkom môže niekomu neskutočne pomôcť. Naše šikovné a pribojné žiačky sa vydali naprieč ulicami Liptovského Mikuláša upozorniť na tento deň všetkých, ktorým na zdraví druhých aspoň trochu záleží. Mnohí s finančným príspevkom neváhali ani chvíľu a s radosťou prispeli.

Ako to už v živote býva, všetko má svetlú, ale aj tmavú stránku. Tak je to aj u ľudí. Milé úsmevy, žiadostivé pohľady nesmelých okoloidúcich či povzbudivé komplimenty mnohých vystriedali nepríjemné poznámky nesúhlasiacich občanov s danou zbierkou.

Je v poriadku, keď niekto s niečím v živote plnom korupcie, zavádzania a klamstiev nesúhlasí, ale treba to vedieť dať najavo, s pokorou a úctou. Ľudia, ako napríklad v tomto prípade onkologickí pacienti, si ironické ľutovanie a uštipačné poznámky nezaslúžia a už vôbec po tom všetkom netúžia. Ich cieľom a aktuálnou motiváciou je vyliečiť sa, zbaviť sa choroby, ktorá v „lepšom prípade“ zoberie veľký kus života, ktorý mohli prežiť zabávaním sa, cestovaním či študovaním... Strach o vlastný život je stupňujúcim sa vrcholom, ktorý túži každý jeden z „postihnutých“ touto zákernou chorobou zdolať.

Mnohí ľudia, ktorých naše žiačky počas zbierky stretli, sa nehanbili podeliť s vlastnými skúsenosťami či životnou situáciou, ktorá ich postihla práve v ich rodinách. Slzy potláčané motivačnými výroky našich žiačok, adresované k ľuďom sa nie vždy podarilo utajiť. Veľké množstvo slov, ktoré zazneli, v nich prebudili pocit empatie a súdržnosti. To je predsa prirodzená reakcia za daných okolností.

Práve preto je raz ročne organizovaná verejno-prospešná zbierka Ligy proti rakovine, ktorá funguje na Slovensku od roku 1997 vždy v jarnom období.

Našej škole, ktorú zastupovali v zbierke žiačky so zodpovedným prístupom a darom reči, sa podarilo vyzbierať tento rok dokopy 2014,70 €. Úžasná suma! Čo poviete?

Za honosný výber finančných príspevkov od ľudí, ktorí mali záujem prispieť a tým podporiť dobrú vec, patrí obrovská vďaka našim žiačkam I. a II. ročníka v zastúpení odborov - zubný asistent a praktická sestra. Pridajte sa k nám a budúci rok môže byť suma aj vašim pričinením oveľa vyššia. A dobrý pocit je na nezaplatenie.

Kristián Kaprál, III. ZuA



### **Odmenu sú usmiate tváre seniorov**

Bez nároku na odmenu a na úkor vlastného voľného času. Aj takto vyzerá namáhavá práca dobrovoľníkov. Tradíciou nás žiakov Strednej zdravotníckej školy je vykonávanie dobrovoľníckych aktivít v nemocnici. Tento rok sme mali možnosť navštíviť 22. marca klientov v Centre sociálnych služieb SČK v Liptovskom Hrádku. Stretnutie nám dohodla p. riaditeľka SČK Mgr. Marika Kubíková. Bola to pre nás obohacujúca skúsenosť. Dodatočne sme im zablahoželali k Medzinárodnému dňu žien, obdarovali sme ich ružičkou a pripravili sme si pre nich aj krátky program. Vidieť radosť v očiach seniorov nás nesmierne potešilo. V blízkom období sme si dohodli ďalšie stretnutie plné aktivít pre klientov, a to: čítanie, spoločenské hry a rozhovory.

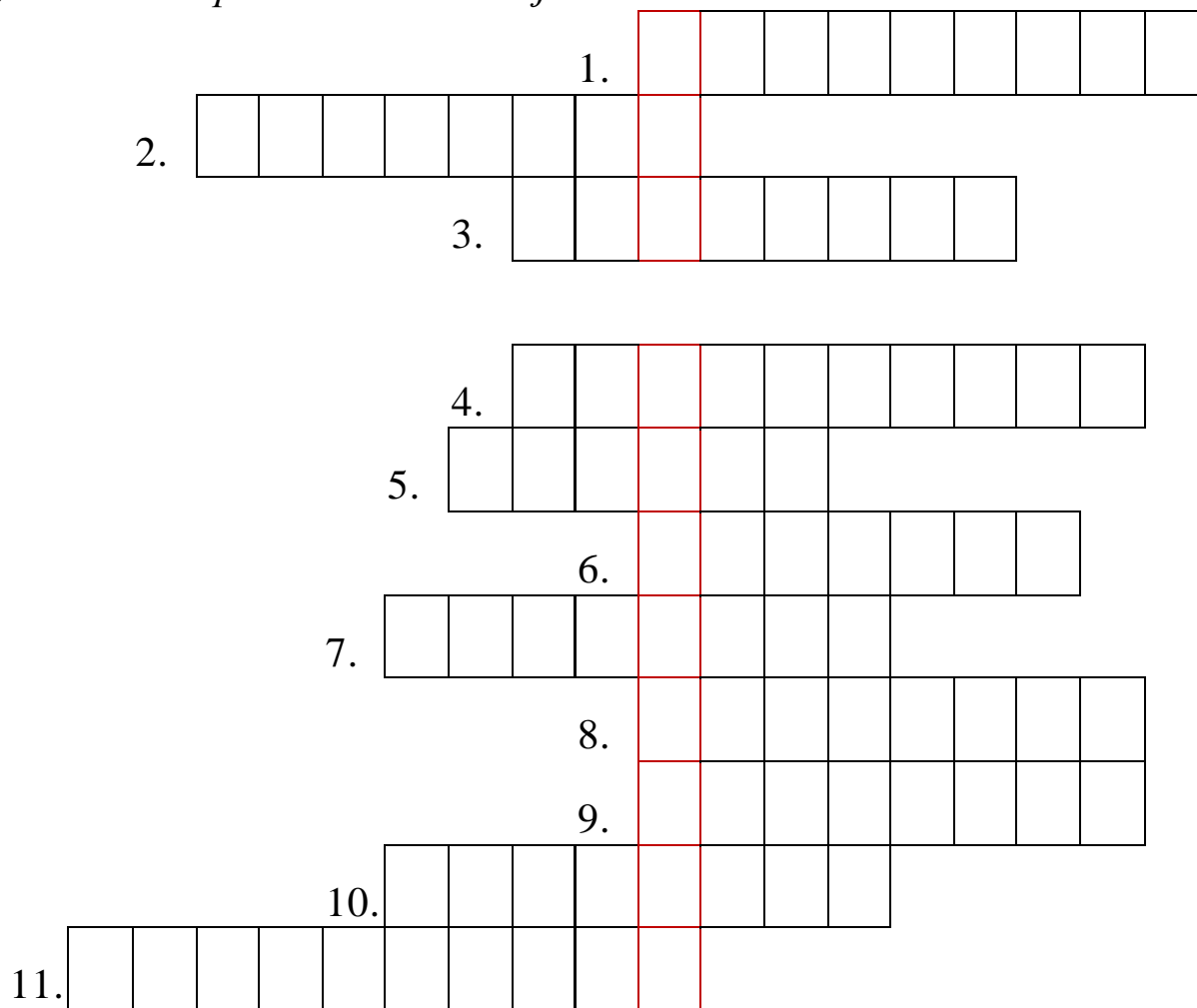
*"Dobrovoľnícka činnosť si vyžaduje oddanosť a zápal pre vec. Určite nepatrí medzi jednorazové záležitosti a odmenou je často pocit dobre vykonanej práce a úsmevy inak smutných či opustených starších ľudí,"* tvrdia dve žiačky z I. M triedy: Boglárka Rinkáčsová a Natália Majzlíková, ktoré sa zúčastnili stretnutia so seniormi.

Tamara Madleňáková, III. ZuA



## TAJNIČKA

*Keď v roku 1526 zvolili v Bratislave Ferdinanda I. Habsburského za uhorského kráľa, nebolo vôbec isté, či ním aj naozaj ostane. Krátko predtým si totiž časť šľachty vybrala za panovníka.....  
( meno v tajničke), ktorému už položili na hlavu aj korunu.*



1. *Osmani vychovávali tzv. ...*
2. *Aká ríša vznikla v roku 1300?*
3. *Pomenovanie pre okresy v 16. storočí ...*
4. *Na úkor ktorej ríše Osmani rozširovali svoju ríšu?*
5. *V roku 1526 sa uskutočnila bitka pri ...*
6. *Ako sa nazýval kraj, ktorý vznikol na území Uhorska?*
7. *Strážne veže inak?*
8. *Smrťou koho vymrela v Uhorsku dynastia Jagelovcov?*
9. *Meno prvého tureckého sultána?*
10. *Názov hradu, ktorý dobyli Turci?*
11. *Priezvisko rakúskeho arcivojvodu Ferdinanda bolo...*

## ODPOVEDE

1. *Janičiarov*
2. *Osmanská*
3. *Sandžanky*
4. *Byzantskej*
5. *Moháči*
6. *Pašalík*
7. *Vartovky*
8. *Ľudovíta*
9. *Süleyman*
10. *Filakovo*
11. *Habsburský*



## POĎAKOVANIE PEDAGÓGOM - II. MA

Keď sa pred dvoma rokmi zrodila myšlienka, že ideme ďalej externe študovať, zrejme nikto z nás netušil, do čoho naozaj ide. Keďže každý z nás už minimálne jednu maturitu za sebou má, verili sme, že štúdium zvládneme s takou istou ľahkosťou ako v minulosti. No nebolo to tak. Zabudli sme, že väčšina z nás má už o takých 15 - 20 rôčkov viac a prvé maturitné vysvedčenie leží niekde zaprášené v polici. Napriek tomu sme s odhodlaním a s pevnou vôľou začali. Samozrejme, že v našich rodinách sme boli stredobodom pozornosti a naši najbližší nám chceli kupovať perá, ceruzky, pravítka, prezuvky, dózy na desiatu a o úbore na telesnú výchovu ani nehovorím. Vyžívali sa v podpisovaní žiackej knižky, kontrole dochádzky alebo chceli mať prehľad o známkach na vysvedčení. A keď bola nejaká písomka alebo test, čakali na známky netrpezlivejšie ako my. Ešteže sme nemali stužkovú alebo rodičovské združenie, lebo potom by to vyzeralo ako v tom filme „Marečku, podejte mi pero“, keď bola Hujerovcov plná trieda.

Zmeniť na dva roky zabehnuté životy a vtesnať do našich pracovných a rodinných aktivít aj školu bolo odvážne a prevrátilo nám to naruby všetko, čo sa len dalo. Nielen u mňa, ale aj u ostatných kolegov sa stala detská izba či obývačka knižnicou, z ktorej na nás vykúkal atlas ľudského tela, fyzikálna terapia, latina, patológia či ZKC. Ale teraz, takmer už v cieľovej rovinke, môžeme povedať, že to určite stálo zato. Pýtate sa prečo? Vrátili sme sa do študentských čias so všetkým, čo k tomu patrí. Zažili sme veľa ťažkých chvíľ až pochybností typu: „Čo tu ja vlastne robím?“ No bolo aj veľa smiechu, podpory a dobrej nálady, kde vznikali nové priateľstvá. Bolo to hlavne preto, že srdce školy tvoria ľudia - pedagógovia, ktorí tu právom patria. Veľmi radi by sme im takto verejne chceli všetkým poďakovať. V prvom rade za ich ľudskosť, dôstojnosť, odbornosť a vedomosti, ktoré nám odovzdali. Za rozhovory, ktoré sme spolu viedli. Myslím si, že sme sa obohatili navzájom.

Želáme Vám do ďalších rokov hlavne pevné zdravie, veľa spokojných študentov a naplňajte myšlienku školy tak ako doteraz. Vychovávate mladých ľudí, na ktorých môžete byť právom hrdí, tak ako môžu byť hrdí žiaci na školu, v ktorej študujú.

Menovite chceme poďakovať: MUDr. M. Plávkovej, MUDr. M. Špankovej, PhDr. H. Strakovej, PhDr. J. Debnárovej, Mgr. D. Kronfráterovej, Mgr. M. Hrbatej, Mgr. M. Fábryovej, Mgr. M. Zárubovej, Mgr. P. Žakarovskému, Mgr. M. Moresovej, Mgr. Ľ. Halkovej - našej terajšej triednej učiteľke, ako aj Mgr. B. Brajerovi, ktorý nám bol triedny učiteľ v prvom ročníku. V neposlednom rade ďakujeme aj p. riaditeľke Ing. S. Blcháčovej.

A ešte pár slov našim denným študentom. Milí študenti, verte, že už máme niečo v živote za sebou a vieme, že život je veľmi krátky. Sme tu naozaj iba chvíľu, vážte si jeden druhého, ako aj odbornosť a ľudskosť Vašich učiteľov. A keď ste sa už rozhodli študovať na tejto škole, robte jej dobré meno, lebo si to určite zaslúži.

S úctou a pokorou kolektív žiakov II MA



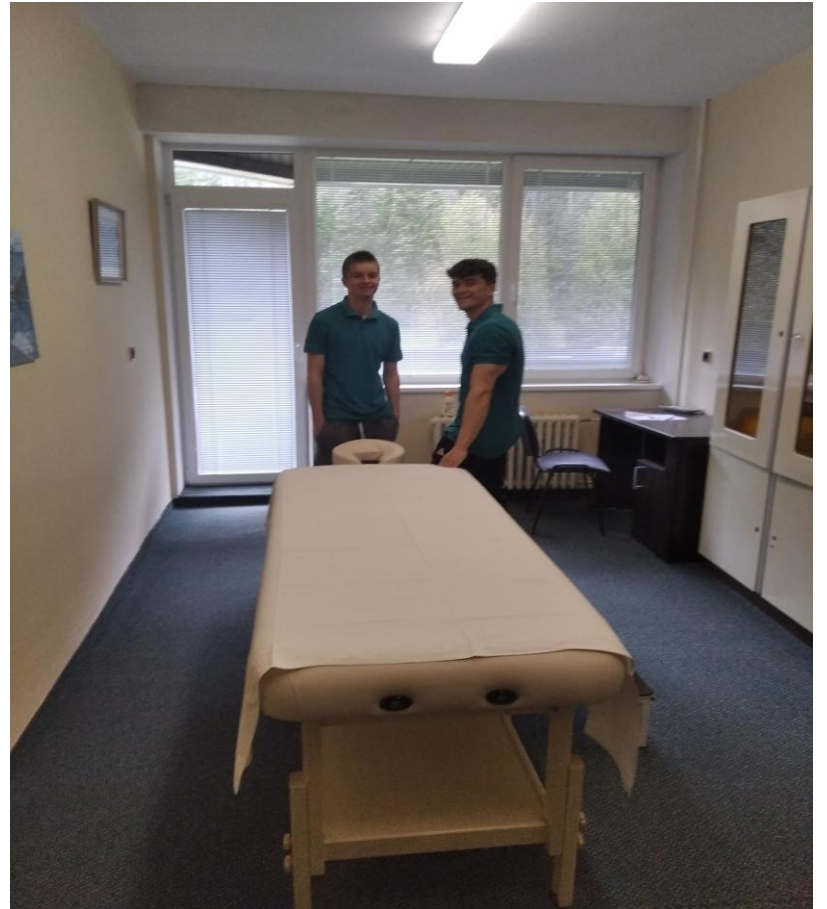
# POSLEDNÉ ĎAKUJEM OD MATURANTOV...

...HLAVNE NAŠIM TRIEDNYM UČITEĽOM...bez nich by sme to nedali

„ Milí štvrtáci, my to už nejako dobojujme, úspešne zmaturojme a na psychiatriu už zabudni me... ”

„ Záplava kudrlín,  
a rýdze slová v hlase.  
Keď dvere otvorí  
a vojde v plnej kráse...  
Hneď úsmev vyčarí  
na každej našej tvári.  
Aj keď je oblačno,  
v jej očiach slnko žiari.  
Nik lepší nemohol  
viest' našu triedu.  
Robiť aj nemožné,  
nech poslední sú vpredu...  
Byť prísna, milá, vtipná,  
hoc pred väčšinou sama.  
Byť študentíkom triednou  
a pre ich krehké duše mama.

*(IV. ZUA venuje triednej učiteľke Veronike Bobulovej) "*



„Taktiež ďakujeme za to, že ste sa z nás snažili vychovať dospelých ľudí, aby

sme sa nestali "džuginami" z Liptova. Dúfame, že po 4 rokoch trápenia sa s fyziologickými funkciami budeme vedieť, že normotenzia je od 100/60 a nie nad 140/90. Ešte raz ďakujeme."

*(IV. PS venuje triednej učiteľke Jane Debnárovej)*

„Pán učiteľ, začali ste celú túto etapu života s nami, no v poslednom ročníku ste si povedali : „Kašlem na nich, dajú to sami“. Omáčka, hladovka a otužovanie... to nie je žiadna vec, v živote to s týmto zvládne len odvážlivec. Prsty či palce, v tom stále niesme zbehlí, avšak múdra wikipédia je pomocník verný. Následne nás prebrala naša milá

Radka, avšak nikdy nás neobišla nejaká tá hádka. Neverili by ste, malá žena - tá má sily, podkopnúť pacienta nemá problém, moji milí. Ospravedlnenky, neskoré príchody a výhovorky chabé, hovorila si zakaždým : „Och , stoj pri mne, Pane!“.

*(IV. M venuje triednym učiteľom Petrovi Žakarovskému a Radke Jiráskovej)*

„Nielen u mňa, ale aj u ostatných kolegov sa stala detská izba či obývačka knižnicou, z ktorej na nás vykúkal atlas ľudského tela, fyzikálna terapia, latina, patológia či ZKC. " (II.MA)

Z príhovoru maturantov, ktorí pripravili A. Peterka, V. Oravcová a A. Kelovský - IV. M



# OBSAH

1. Uvažovali sme...	str. 1 - 4
2. Na slovíčko s Ivanom Stodolom	str. 5 - 7
3. Po stopách prastarého otca	str. 8 - 9
4. Zdravot'áci v teréne	str. 10 - 12
5. Zasadili sme...	str. 13
6. Na zdravotke zdravo	str. 14 - 15
7. Naším milým sestričkám	str. 16
8. Srdcia na správnom mieste	str. 17-18
9. Tajnička	str. 19
10. Chytila nás múza	str. 20
11. Posledné ĎAKUJEM	str. 21- 22



## **OKOM 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 Krajči