

OKOM ZDRAVOTNÍKA



FEBRUÁR
MAREC
2024

STREDNÁ ZDRAVOTNÍCKA ŠKOLA
LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ



OBSAH

Prvú časť skúšky máme za sebou	str. 1
Zdravie na dosah	str. 2
Byť závislým znamená stratiť kontrolu nad svojím životom.....	str. 3-4
Lyžiarske šplechy prvákov.....	str. 5-6
Aké je byť dospelákom?.....	str. 7-8
Uhádneš, kto som?.....	str. 9-11
SLAM POETRY.....	str. 12-13
Vesmírne technológie ovplyvňujú každodenný život.....	str. 14-15
Valentínska kvapka krvi.....	str. 16-17
Kolorektálny karcinóm.....	str. 18-20
Na hodinách sme aj zafilozovali.....	str. 21- 23
Hájnikova žena po našom.....	str. 24
Chvilka poézie na záver.....	str. 25
Fotoalbum lyžiarskeho výcviku.....	str. 26-27

PRVÚ ČASŤ SKÚŠKY MÁME ZA SEBOU!

Napriek tomu, že ešte prednedávnom sa termín externej časti maturity zdal ako niečo veľmi vzdialené, dnes už všetci štvrtáci pociťujú úľavu. Nie však bezpodmienečnú, pretože ako to už býva, myšlienky blúdia hlavou a nemajú konca. Von sa predierajú otázky typu: „Zvládol/a som to?“ No hravo ich striedajú obavy z blížiacej sa ústnej časti. Nebyť poctivej prípravy, tento strach by bol viac než na mieste.

Prvým strašiakom sa stal test zo slovenského jazyka. Atmosféru v triede bolo možné krájať. Nakoniec sme však usúdili, že na prvý pohľad zdanlivo nemožné obrátilo svoju tvár na „prijateľne splnitelné“ ☺.

Druhý deň sa niesol v duchu cudzieho jazyka. Odposluchy potrápili nie jedného žiaka, no koniec koncov čítanie s porozumením a pridelený sloh vyrovnali hladinu adrenalínu. Posledné dni boli pre nás štvrtákov síce náročnejšie, ale zato plné nádeje a očakávaní z blížiacej sa budúcnosti.

A.Vyšná IV. PSB



ZDRAVIE NA DOSAH

Môj dedko je skutočný bojovník. Celý život bol plný energie a odhodlania, ale keď sa ocitol v nemocničnom prostredí, musel čeliť najväčšej výzve svojho života.

Od prvého dňa, keď som ho navštívila v nemocnici, som videla jeho silu a odhodlanie. Bol obklopený lekármi a sestrami, ktorí sa o neho starali s láskou. Každý deň bojoval so svojimi zdravotnými problémami, ale nikdy nestratil úsmev. Bol pre mňa vzorom odvahy.

Vidieť ho v nemocničnej posteli, ako sa snaží prekonať svoje bolesti a zotaviť sa, ma motivovalo. Bola som jeho najväčšou fanúšičkou a podporovala som ho každým možným spôsobom. Hrali sme spolu karty, rozprávali sme sa o jeho spomienkach z mladosti a povzbudzovali sme sa navzájom.

Nemocničné prostredie bolo plné výziev a obmedzení, ale dedko sa nenechal odradiť. Snažil sa myslieť pozitívne a veril, že sa zotaví. Jeho odhodlanie ma inšpirovalo a naučilo ma, že aj v najťažších chvíľach je dôležité zostať silný a veriť v seba. Po niekoľkých týždňoch tvrdej práce a rehabilitácie som videla, ako sa dedkov stav začal zlepšovať. Pamätám si, ako sme spolu trávili hodiny v nemocnici rozprávaním o úspechoch a prekonaných prekážkach.

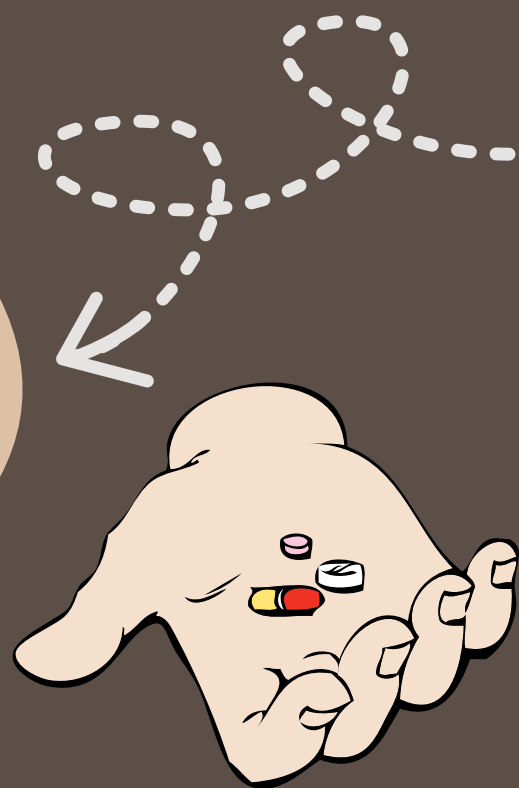
Dedkovho bojového ducha si budem navždy pamätať. Jeho príbeh je príkladom toho, že s odhodlaním a s podporou blízkych je možné prekonať aj tie najväčšie prekážky. Som hrdá na to, že som jeho vnučka a že som mohla byť pri ňom za každých okolností.

Karolína Tekelová, I. PSB



Byť závislým znamená stratiť kontrolu nad svojím životom

Čo vám ako prvé napadne, keď sa povie droga? Nachvíľu sa zastavte a zamyslite sa... Cigarety, marihuana, kokaín, heroín, pervitín...? Je ich nespočetné množstvo.



Niektoré drogy sú legálne, ale niektoré nelegálne. Ani jedna z nich nie je pre náš organizmus prospešná. Je to zákernosť, ktorá dokáže zničiť ľudské zdravie, šťastie aj kariéru. Ja osobne som sa s drogami ešte nestretla, ale veľa som o nich počula a čítala - či už na internete, v reláciách v TV, v rôznych diskusiách alebo v článkoch. Správy o drogovu závislých sa čoraz viac množia. Pre niekoho je droga nevyhnutná a potrebuje ju pre svoj každodenný život. No každý s tým začína nevinne, mysliac si, že nepodľahne závislosti. Ľudia chcú drogu len raz vyskúšať a keď si ju vezmú, všetko je náhle inak. Často si dotyčný povie: „Ešte jedenkrát a skončím s tým!“ Aké ľahké je to vysloviť a aké ťažké zrealizovať.

Tomáš bol obľúbeným chlapcom vo svojej triede. Mal veľa priateľov a zvykol sa zapájať do rôznych športových aktivít. Bol to študent so skvelým potenciálom a mnohí ho obdivovali pre jeho nadanie a energiu. Ale v jeho štrnástich rokoch sa niečo zmenilo. Keď ho oslovili niektorí jeho starší kamaráti, ponúkli mu skúsiť marihuanu na večernom zraze. Tomáš sa spočiatku bránil. Vedel o nebezpečenstvách užívania drog a bol odhodlaný sa im vyhnúť. Avšak, keď videl, ako sú jeho kamaráti v pohode po užití marihuany, rozhodol sa vyskúšať to tiež. Bol presvedčený, že to bude len jednorazová skúsenosť a neovplyvní to jeho život. Začiatok nebol nijako dramatický. Tomáš si myslel, že má situáciu pod kontrolou. No časom sa začal meniť. Začal zanedbávať školu a svoje záujmy. Jeho vzťahy s priateľmi a rodinou sa zhoršovali. Potreboval viac a viac marihuany nato, aby dosiahol ten istý efekt ako na začiatku. Postupne sa stal závislým a stratil kontrolu nad svojím životom. Jeho zdravie sa zhoršovalo.

Preto by sa o tejto téme malo rozprávať čo najviac, najmä medzi mladými ľuďmi, ktorí nepoznajú všetky možné následky užívania drog.

V. Hulejová I.PSB



LYŽIARSKÉ ŠPLECHY

PRVÁKOV

„Adam sa klania svojim špičkám na lyžiach.“

„Viete čo, mne nelyžujú lyže, ja neviem, čo mám robiť.“

„VZNÁŠAŠ SA TU AKO PLANKTÓN.“

„ČO ROBIŠ NA TEJ ZEMI? ČO SI CHORÁ?!“

„SOM HLADNÁ.“

„ALE TOTO NIE JE MÔJ SMRAD.“

„TAM MÁŠ SNEH.“

„ŠMYKLO MA V OTÁČKE.“





„Ona je ako vták!“



**„PREČO STE SI TIE
LYŽE NEOBÚCHALI?“**

**„UČILI NÁS, AKO
PRISTÁŤ PRI BUFETE.“**

**„TY NEZBEDNICA
NA TRÁVE
JAZDIACA.“**

**„JA MÁM DÁKY
DLHÝ ŠVANEC,
TY MÁŠ TAKÝ
CVRK.“**



AKÉ JE BYŤ DOSPELÁKOM?



AKO KAŽDÝ MLADÝ ČLOVEK, AJ MY – ŠTUDENTI NAŠEJ ŠKOLY, CHCEME BYŤ ČÍM SKÔR DOSPELÍ. DOSPELÍ V TOM SLOVA ZMYSLE, ŽE CHCEME, ABY NÁS VŠETCI BRAĽI VÁŽNE, ABY SME MALI ROVNAKÉ PRÁVA AKO „VEĽKÁCI“ A V NEPOSLEDNOM RADE, ABY SME MOHLI ŽIŤ SVOJ VYSNÍVANÝ A BEZSTAROSTNÝ ŽIVOT.

ALE JE TO NAOZAJ TAK? JE ŽIVOT DOSPELÝCH TAKÝ DOKONALÝ?

■ Cestovanie

Keď sa povie cestovanie, každý z nás si predstaví niečo iné. Niekomu hneď napadne šum mora a pieskové pláže, inému zase hory a aktívna dovolenka. Presne takúto dovolenku si môžeme dovoliť aj my, študenti. Ak sa trochu uskromníte a pár dní diskomfortu premeníte niekoľko dní úžasného dobrodružstva s batohom, zistíte, že aj po letnej brigáde si dokážete užiť krásny čas s kamarátmi či s polovičkou niekde za hranicami Slovenska, obklopení novou kultúrou a zaujímavými ľuďmi. Stačí sledovať priebežné ceny leteniek, zľavomaty alebo instagramové účty, ktoré sú na takéto dobrodružstvá ako stvorené.

■ ŠOFÉROVANIE ✨ ✨

Šoférovanie pre nás znamená absolvovanie niekoľkých hodín teórie, pri ktorých vám myšlienky ubiehajú všade inde, len nie tam, kde by mali zostať. Napríklad, ja si z mojich online hodín pamätám iba jedno: spaľovací motor je srdce auta. Áno, asi nepodstatná vec, no pre mňa jediná, ktorej som vtedy rozumela. Potom nasledujú jazdy v premávke, cvičisko a na záver si to celé zopakujete pred pánom policajtom. Samozrejmosťou je, že začiatky nie sú ľahké, ale s pribúdajúcimi kilometrami sme si istejší a niekedy aj odvážnejší. Avšak pozor, stačí okamih a vychutnávanie si bezstarostnej jazdy sa môže zmeniť na tragédiu. Nie nadarmo sa hovorí, že auto je zbraň a nielen dopravný prostriedok.

■ Brigády

Súčasťou strednej školy sú aj brigády. Priznajme sa, každému z nás sa euríčko naviac zide a pocit z vlastných zarobených peňazí je úžasný. Väčšina z nás si na brigády zvolí letné mesiace, počas ktorých nemáme žiadne povinnosti. Samozrejme, nájdu sa aj takí, ktorí to zvládajú aj počas školského roka. Brigáda je práca, v ktorej si vyskúšate povolania, ku ktorým by ste sa inak nedostali. Stretnete množstvo úžasných ľudí, ktorí si so sebou nesú osobité príbehy alebo si pri dlhých hodinách státia na nohách uvedomíte, že peniažky, ktoré sa tak ľahko míňajú, sa naopak, veľmi ťažko nadobúdajú. Brigádu určite odporúčam, vyskúšajte si rôzne pozície a ak máte možnosť ísť do zahraničia, je to pre vás len bonus.

■ Voľby

Ak sa povie slovo voľby, asi každý z nás si predstaví množstvo billboardov po celom Slovensku, sľubov, propagácie, zaujímavých názvov niektorých politických strán či postupné predstavovanie možných budúcich kandidátov. Pre mňa tieto voľby boli prvé, v ktorých som mohla ísť voliť. Som v tom nováčik, preto som nevedela, čo mám od predvolebných kampaní čakať. Mám pozorne sledovať každú politickú debatu? Mám dať follow všetkým, ktorí sú mi sympatickí? Nevedela som a spolu som mnou to nevedelo mnoho mladých. A viete, čo pomohlo? Rozprávať sa o tom! Nikdy sa nestretnete s človekom, ktorý bude mať stopercentne rovnaké názory ako vy, avšak základom je vždy si vypočúť aj druhú stranu. Najdôležitejšie je ísť voliť, pretože len tak vieme prispieť k zmene.

Kto sa

skrýva

**pod týmito
charakteristikami**

uhádni učiteľa

1.)



Učiteľka. Tak neobyčajne obyčajná osoba, ktorá je tiež len človekom. Osoba, rozdávaajúca nekonečné vedomosti, vedomosti - tak vzácne. Keď sa objaví vo dverách, prekvapí nás síce neprítomným pohľadom, ale zato rýznym krokom.

Pred nami stojí osoba s úctihodným postojom. Jej tvár zobia havranie vlasy planúce až po majestátne plecia. Oči sa ukrývajú pod zvláštnymi okuliarmi. Neprítomný pohľad sa pomaly, ale zato nenápadne mení na prenikavý kukuč doliehajúci až do zadných lavíc. A s jej bystrým sluchom to tvorí vražednú kombináciu pre žiakov. Vyučuje zaujímavý predmet, náuku o ľudskom tele, pri ktorom slová mení na obrovské záhady nepoznaného. Lahostajne pôsobiaci postoj vás zmätie, lebo v hĺbke duše túži po tom, aby v nás zapálila plameň poznania. Či už chceme alebo nie, musíme poznať! Rada si totiž preverí, či skutočne vieme to, čo nám odovzdala. Jej neústupnú bránu zriedka prelomíme len prázdnyimi slovami a bezduchým opisom toho istého dookola. Avšak, keď ukážeme skutočnú vytrvalosť, neraz k nám priletí pozitívna odozva do žiackej knižky. Uvedomujeme si, že aj keď sa často bojíme jej svojráznej povahy, nakoniec, tá tvrdá práca zasadí pozitívny koreň do nášho života.

Adrián Kolos, IV.PSA

uhádni učiteľa

2.)

WHAT
DO YOU
THINK?

Pred jej vstúpením do triedy počuť buchot a krik zabávajúcich sa žiakov. No akonáhle sa objaví medzi dverami miestnosti postava pani učiteľky, ktorá je zahalená farbami jej jedinečnej osobnosti, všetko sa vnorí do pokoja a ticha. Jej kučeravé červené vlasy, majúc farbu ohnivého plameňa, tancujú okolo tváre a zvýrazňujú jej zelené oči, žiariace ako malé smaragdy. Svojou vážnou, no láskavou tvárou, zdobenou tenkými perami, získava pozornosť svojich žiakov.

Okuliare na jej nose vypovedajú nielen o jej vzdelaní, ale aj o vnútornom vyzretí, s akým sa venuje svojej práci. Jemné červené nechty sú akýmsi rebelstvom v našom odbore a zlaté retiazky na krku jej pridávajú nádych elegancie.

Vo svojom zdravotníckom povolaní odzrkadľuje starostlivosť a empatický prístup. Je milá a dobrosrdečná, vždy ochotná pomôcť, keď je to potrebné. Jej pracovitosť je vidieť v každom jej geste, keď vysvetľuje novú tému. Energia, ktorú do svojej práce vkladá je nakažlivá a povzbudzujúca. Každému z nás vyčarí úsmev akonáhle ju zbadáme v šatách zladenú s farebnými huňatými ponožkami.

Timea Makáčková, IV.PSA

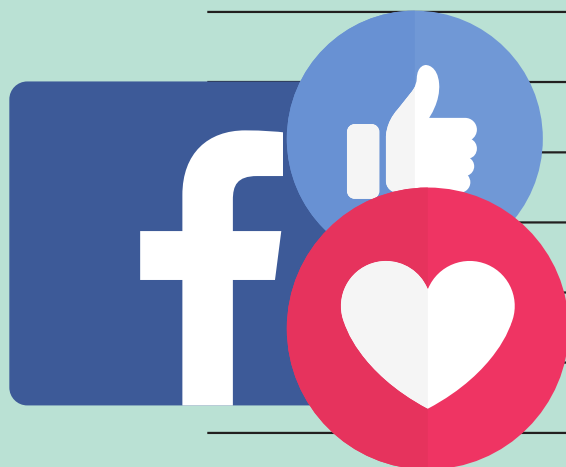


3.)

hádanka

Večne rozpustené, gaštanové a úplne rovné vlasy, padajúce až k pásu usilujú o vytvorenie kontrastu s belšou pokožkou. Záleží od uhla a svetla, či sa im podarí vyzdvihnúť majiteľkine črty tváre. Tá je okrúhla s mierne vyšším čelom, no vysoké líčne kosti jej dodávajú vznešenejší vzhľad. Nie sú však veľmi výrazné a vďaka tomu majú škoricové oči možnosť zažiarit'. Vejáriky vrások okolo nich ľahko dosvedčia roky milých úsmevov. Obočie je tiež mierne v úzadí, tým však len podporuje celkovú harmóniu tváre. Pútajúci špicatý nos dominuje a o hlavné slovo sa bije spolu s bradou, no úzke pery stiahnuté do jemnej linky mu to nedovolia. Celá vizáž pôsobí ako krehká porcelánová váza, ktorú drží úzky krk so štíhlym telom. Prírodné, zemité farby oblečenia sa krásne hodia k energii, ktorú osoba vyžaruje, a zároveň dotvárajú požadovanú dávku elegancie.

Alexandra Vyšná , IV.PSB



VIETE, ČO JE TO SLAM POETRY?



**Ahojte, chcela by som vás
oboznámiť s pojmom
SLAM POETRY.**



Slam poetry je špecifický performatívny žáner, ktorý sa spolu so stand-upom a improdivadlom zaraduje pod žáner „Spoken Word“. Zastrešuje v sebe nielen prístupy z improdivadla, standupu, ale aj rapu, folku, klasického divadla, tanca, literatúry či pantomímy. Medzinárodné pravidlá slam poetry hovoria, že slamer (slam poetry) má 3 minúty a 15 sekúnd na to, aby predniesol svoju performance (výkon), ktorá musí byť autorská a nesmú sa pri nej používať žiadne kostýmy či rekvizity.



**Na ďalšej strane by som vám rada
ukázala niečo z mojej tvorby**

Lea - Viktória Bobuľová, II. PSB

Škola život

ŠKOLA HROU
ŠKOLA ZÁBAVOU
ŠKOLA DRUHOU RODINOU
ŠKOLA DE-PRE-SI-OU

ŠKOLA NIE JE HROU, NO RIADNOU DRINOU
ŠKOLA NIE JE RODINOU, ALE VÝUČBOU
BOHUŽIAĽ AJ DEPRESIOU
ŠKOLA NIE JE ROMANTIKOU, NO SKÔR DYNAMIKOU

MINIMÁLNE 8h. SPÁNKU TREBA
TO JE VŠETKÝCH PRE NÁS RADA
ČO BY SOM JA VEĽMI RA-DA
NO NA DRUHÝ DEŇ SKÚŠANIE, TEST A PÍ-SOM-KA

NO MÁ TO AJ PO-ZI-TÍ-VA
SPOLUŽIAČKA MI NÁLADU V ŠKOLE DVÍ-HA
DVÍHA MI AJ TLAK, KEĎ MI POVIE ŽE SA JEJ CHCE
SPAŤ
TO BY SME CHCELI VŠETCI, JE TO TAK

NO KEBY NEBOLO ŠKOLY, NEBOLO BY ZÁBAVY
A NER-VOU
TAKTIEŽ VEĽA ZÁ-ŽIT-KOV
A VEĽA NOVÝCH KA-MA-RÁ-TOV
PRE MALÉ DIEŤA VEĽKOU ZMENOU

ZMENA JE ŽIVOT
ŽIVOT JE LEN JEDEN
ŽIVOT TREBA UŽÍVAŤ
A VEĽA TOHO POZAŽÍVAŤ

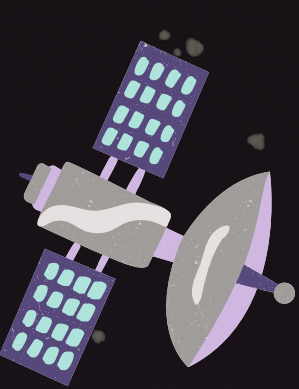
Zapadajúce slnko spomienok a ťažkostí

KEĎ ZAPADÁ SLNKO NA OBZORE, FARBY SA MENIA V TÓNOCH,
V MOJEJ HLAVE SA ROJÍ MNOHO MYŠLIENOK, AKO VČELÍ ROJ.
ALE NECHCEM SA ZAHNIEZDIŤ V TEMNÝCH CHODBÁCH,
RADŠEJ SA SNAŽÍM VYBERAŤ SI TIE VESELÉ A SVETLÉ STRÁNKY
ŽIVOTA.

SLNKO SA SKRÝVA ZA HORIZONTOM AKO TAJOMNÝ ZÁZRAK,
A JA SA SNAŽÍM NÁJSŤ RADOŠŤ A ZÁBAVU V KAŽDOM OKAMIHU.
MOJE MYŠLIENKY TANCUJÚ V RYTME VESELOU MELÓDIOU,
A V TEJTO CHVÍLI CÍTIM, ŽE SOM SKUTOČNE ŽIVOU.

NECHAJME SLNKO ZAPADNÚŤ SPOLU S NAŠIMI STAROŠŤAMI
A ZABAVME SA V TOMTO ŽIVOTE PLNOM NEKONEČNÝCH MOŽNOSTÍ.
NECH VESELÉ MYŠLIENKY NÁM OSVETIA CESTU
A ZAPADAJÚCE SLNKO NÁM PRIPOMÍNA, ŽE KRÁSA JE V KAŽDOM DNI.





Vesmírne technológie ovplyvňujú každodenný život



**„Máme vesmírnu stanicu. Máme veľké rakety, satelity, teleskopy...
Vesmírne technológie už ovplyvnili náš každodenný život viac, než si
uvedomujeme.“ – poznamenal Neil de Grasse Tyson, americký
astrofyzik.**

Ako nám slúžia vesmírne technológie a ako sú prepletené s naším každodenným životom?

Nekonečný a tajomný vesmír už odpradáвна fascinuje ľudstvo. Vesmírne technológie sú výtvory ľudskej mysle, nadšenia a inšpirácie. Vďaka nim objavujeme nové vzdialené planéty, hviezdy a galaxie. Podarilo sa nám, ľuďom, vstúpiť na Mesiac a vyslať tam robotické vozidlá. Na Marse zhromažďujú dáta a hľadajú známky minulého života. Pomocou družíc môžeme sledovať počasie alebo ich môžeme využívať pri prenose dát. Všetky tieto vymoženosti modernej doby môže využiť takmer každý z nás.

Vesmírne technológie však prinášajú aj problém, a tým je vesmírny odpad. Tento odpad tvoria úlomky z rakiet, staré a rozbité satelity aj vypadnuté náradie astronautov. Vytvárajú okolo Zeme nebezpečný pás ohrozujúci satelity a misie do vesmíru. Verím, že raz budeme schopní vychytať všetok vesmírny odpad a recyklovať ho priamo vo vesmíre do ďalších použiteľných satelitov.

Všetky tieto pokroky, ktoré sme ako ľudstvo doteraz dosiahli, nie sú tak ďaleko od osídlenia planét v blízkej budúcnosti. Čo nám nové technológie ešte odhalia? Myslím si, že to nie je sci-fi, keď si predstavím, ako sa ľudia budú prepravovať do vesmíru pomocou turbo výťahov a kolonizovať blízke planéty. A možno raz pochopíme celkom presne, ako vesmír funguje a budeme schopní využiť jeho potenciál pre blaho celého ľudstva.

M. Krugová, I. ZuA



OTÁZKY NA ZAMYSLÉNIE

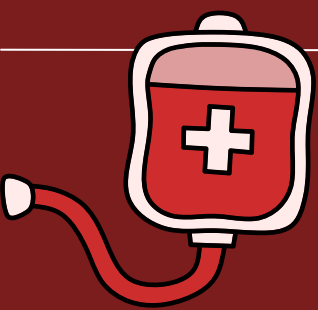
**EXISTUJE V NAŠOM VESMÍRE ŽIVOT
MIMO ZEME?**

**AK ÁNO, AKÉ SÚ NAJLEPŠIE DÔKAZY,
ŽE SME UŽ „MOŽNO“ OBJAVILI ŽIVOT
MIMO NAŠEJ PLANÉTY?**

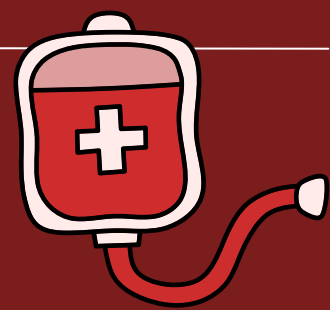
**EXISTUJÚ PARALELNÉ VESMÍRY ALEBO
INÉ DIMENZIE?**

**SÚ ČIERNE DIERY BRÁNAMI DO INÝCH
ČASOPRIESTOROV ALEBO
VESMÍRNYCH DIMENZIÍ?**





Naše skúsenosti z darovania krvi



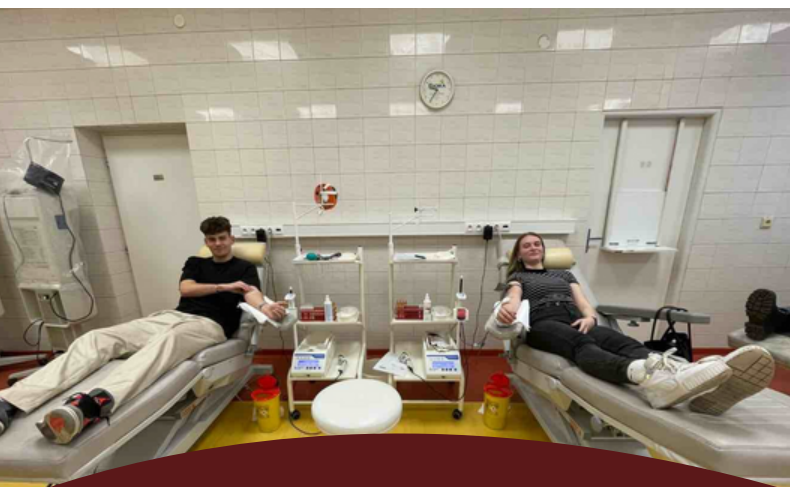
VYBERÁME Z REAKCIÍ ŠTUDENTOV...

„ZÚČASTNILA SOM SA VALENTÍNSKEJ KVAPKY KRVI. IŠLO O MOJE PRVÉ DAROVANIE KRVI. DOPADLO TO NAD MOJE OČAKÁVANIA. MOTIVOVALA MA TÁTO DOBROVOĽNÍCKA AKCIA NALOŽKO, ŽE PLÁNUJEM DAROVAŤ KRV PRAVIDELNE A TAKÝMTO SPÔSOBOM CHCEM POMÁHAŤ ĽUĐOM, KTORÍ TO POTREBUJÚ.“

„DAROVALA SOM KRV PRVÝKRÁT. BOLA TO ÚŽASNÁ SKÚSENOŠŤ. SOM VĎAČNÁ, ŽE SOM MALA MOŽNOSŤ TÝM NAPR. ZACHRÁNIŤ ŽIVOT... URČITE PRÍDEM AJ NABUDÚCE.“

„BOLA SOM DAROVAŤ KRV PRVÝKRÁT. VEĽMI POZITÍVNA SKÚSENOŠŤ. PREKVAPIL MA MILÝ PRÍSTUP PERSONÁLU, VŠETCI BOLI VEĽMI PRIJEMNÍ A CHÁPAVÍ. URČITE PÔJDEM PO TEJTO SKÚSENOŠTI OPÄŤ DAROVAŤ KRV. A BONUS! NA DOPLNENIE CUKRU NÁM DALI AJ KÁVU...“

„TENTO ROK SOM PRVÝKRÁT DAROVAL KRV PRI PRÍLEŽITOSTI VALENTÍNSKEJ KVAPKY KRVI. ZO ZAČIATKU SOM SA BÁL, NO ĽUDSKÝ A EMPATICKÝ PRÍSTUP PERSONÁLU MI POMOHOL ZVLÁDNUŤ TÚTO SKÚSENOŠŤ BEZ PROBLÉMOV.“



**„ZÚČASTNILA SOM SA VALENTÍNSKEJ KVAPKY KRVÍ.
BOLA SOM DAROVAŤ KRV PRVÝKRÁT. VIEM, ŽE
PÔJDEM DAROVAŤ ZAS, AK BUDE MOŽNOSŤ. TEŠÍ MA
PREDSTAVA, ŽE MOJA KRV MÔŽE POMÔČŤ PRI
ZÁCHRANE ŽIVOTA ... SOM NADŠENÁ Z TOHO, AKO
TO DOPADLO...“**

**„DAROVANIE KRVÍ SOM PODSTÚPIL ZATIAĽ DVAKRÁT. JE
TO ÚŽASNÝ POCIT, KEĎ ČLOVEK MÔŽE TAKOUTO
TROŠKOU ZACHRÁNIŤ ŽIVOT INÉMU, KTORÝ JE NA NAŠU
POMOC ODKÁZANÝ.“**

**„DAROVANIE KRVÍ BOLA PRE MŇA DOBRÁ SKÚSENOSŤ.
SOM VEĽMI RADA, ŽE SOM MOHLA ASPOŇ TÝMTO
SPÔSOBOM NEZIŠTNE POMÔČŤ ĽUĎOM, KTORÍ TO
POTREBUJÚ. AJ NAPRIEK MENŠÍM KOMPLIKÁCIÁM SOM
RADA, ŽE ODBER PREBEHOL ÚSPEŠNE.“**

**„ZÚČASTNILA SOM SA VALENTÍNSKEJ KVAPKY KRVÍ. SPOČIATKU SOM SA BÁLA,
PRETOŽE SOM IŠLA DAROVAŤ KRV PRVÝKRÁT. NO HODNOTÍM TO AKO SKVELÚ
PRÍLEŽITOSŤ POMÔČŤ DRUHÝM ĽUĎOM. NAKONIEC SOM BOLA VEĽMI RADA, ŽE
SOM IŠLA A MOHLA TÝM POMÔČŤ. VÔBEC TO NEBOLO „HROZNÉ“ A SESTRY NA
TRANSFÚZKE BOLI VEĽMI MILÉ. ZNOVA SA VRÁTIM DAROVAŤ KRV.“**



ŽIACI IV.ZUA



M A R E C -

MESIAC POVEDOMIA O KOLOREKTÁLNO KARCINÓME

V tichom úkryte Patrikovho tela, v nevinnosti a bez povšimnutia sa odohrával príbeh, ktorý mal zásadný dopad na jeho život. Bol to príbeh Kolíka, malého a neopatrného, no plného túžby po dobrodružstvách. Keď začal svoju cestu v tele 45-ročného chlapa menom Patrik, nevedel, čo ho čaká. Patrik bol zdravý človek, no zle sa stravoval. Patrikovo telo bolo pre Kolíka novým svetom, svetom plným zázrakov a nekonečných možností.

Avšak časom sa niečo zmenilo. V črevách Patrikovho tela sa niečo zrodilo. Kolík, tá malá bunka plná života, sa zmenila. Začal sa nenápadne deliť a jeho potomkovia začali rásť v Patrikovom hrubom čreve. No tie bunky však neboli normálne a neplnili svoju úlohu v tele, ktorú mali. Boli to bunky, ktoré si zvolili vlastnú cestu, a to takú, ktorá bola plná chaosu a ničenia.

Rakovina hrubého čreva sa postupne prejavila. Kolík a jeho potomkovia sa nekontrolovateľne množili, vytvárali nezmyselné zhluky a zastavovali správne fungovanie čriev. Hoci Patrik nevedel, čo sa deje v jeho vnútri, začal pociťovať ťažkosti.

Keď sa Patrik po niekoľkých vyšetreniach dozvedel o svojej chorobe, bolo neskoro. Rakovina sa rozšírila a začala postupovať do iných orgánov. Liečba bola bolestivá a dlhá, no Patrik sa nevzdal. Bojoval celou silou a podstúpil liečby, ktoré boli pre neho potrebné.

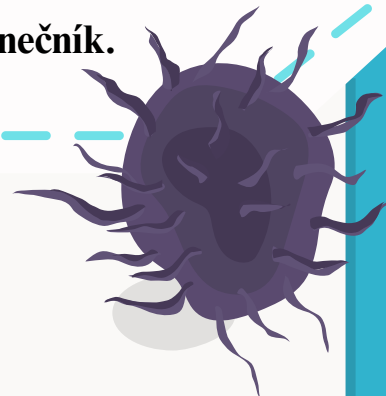
S každým dňom a každou liečbou sa Patrik cítil slabší, no jeho vôľa bojovať neodišla. Mal rodinu, ktorá ho milovala, a sníval o budúcnosti a zážitkoch s ňou. A tak bojoval ďalej, pre seba a pre svoju rodinu.

Napriek všetkému, čo Patrik musel prekonať, nakoniec zvíťazil a rakovina bola porazená. Vrátil sa späť do bežného života, poučený o tom, na čo si má dávať pozor, aby sa choroba nevrátila.

A Kolík? Ten malý prvok, ktorý spôsobil toľko utrpenia, sa stále nachádza v Patrikovom tele, no už nemá takú moc ako kedysi. Bol porazený a prekonaný Patrikovou silou bojovať.

Kto som a ako sa mi viete vyhnúť?

Kolorektálny karcinóm je jedno z najčastejších onkologických ochorení na svete. Je to zhubné nádorové ochorenie, vychádzajúce zo sliznice hrubého čreva a konečníka. Najčastejšie postihuje esovitú časť hrubého čreva a konečník.



Niet nad dobrú prevenciu!

Naše rady:

1. Dostatok ovocia, zeleniny a vlákniny v strave - ovocie a zelenina má vo výžive človeka nezastupiteľné miesto vďaka vysokému obsahu vitamínov, minerálnych látok či vlákniny. Vláknina obnovuje rovnováhu črevnej mikroflóry, skracuje čas prechodu potravy hrubým črevom a viaže na seba rakovinotvorné látky.
2. Uprednostňovať hydinu a ryby pred červeným mäsom a zároveň je vhodné doplniť mäsové jedlo veľkou porciou zeleniny.
3. Konzumovať len výnimočne priemyselne upravované mäsové výrobky ako údeniny, slanina, klobásy, ale aj šunka, salámy či párky.
4. Kontrolovať príjem tuku – tuky by nemali tvoriť viac ako 30 % dennej energie. Živočíšne tuky v strave nahrádzať rastlinnými a v strave by nemali chýbať tuky s obsahom omega-3 mastných kyselín, ktoré pomáhajú chrániť hrubé črevo pred kolorektálnym karcinómom.
5. Uprednostniť varenie a dusenie pred vysmážaním či grilovaním pri úprave stravy.
6. Dodržiavať pitný režim - piť dostatok tekutín.
7. Obmedziť alkohol na minimum.
8. Nefajčiť alebo prestať fajčiť.
9. Dbáť na pravidelnú a dostatočnú telesnú aktivitu minimálne 30 minút.
10. Absolvovať preventívnu prehliadku u svojho všeobecného lekára od 50. roku života 1-krát za dva roky a zúčastňovať sa na skríningových programoch. Skríning rakoviny hrubého čreva sa vykonáva formou testu na okultné krvácanie. Po pozitívnom teste nasleduje kolonoskopia, ktorá odhalí príčinu skrytého krvácania.



Počas vypuknutia akejkol'vek choroby sa naše telo stáva zraniteľným. Upchatý nos, bolesti hlavy, svalov či vyčerpávajúci kašeľ. Odrazu si aj ten najväčší hrdina pripúšťa porážku. Patrí k životu rovnako ako vzduch, snaží sa ozlomkrky upozorniť, že človek žije v strese, alebo v akejkol'vek nepohode a donúti ho k oddychu. Pri rakovine nastáva niečo veľmi podobné. Okrem „nás” sa na celú nepriaznivo vzniknutú situáciu pozerá nechápavo aj naše telo. Čoraz viac buniek mení svoje správanie a uháňa hostiteľa až ku dnu svojich síl. Vďaka vzniknutým preventívnym programom, zameraných na prevenciu, máme možnosť náskoku. Pokiaľ sa nás rakovina zmocní aj napriek tomu, dokážeme aspoň výrazne zvýšiť svoje šance na prežitie. Mesiac marec teda nepatrí len knihám, ale aj odborným vedomostiam, ktoré nám jedného dňa môžu zachrániť krk.

Ligasová Alexandra, Baleková Viktória III. PSA, Vyšná Alexandra IV. PSB

**Na hodinách sme si aj zafilozovali...
Sú myšlienky významných filozofov aktuálne aj
v dnešnej dobe?
Možno s ich názormi súhlasiť alebo nesúhlasiť?
Prečítajte si, ako vnímajú názory filozofov naši
študenti...**



Marcus Aurelius bol podľa mňa človek rozvážny. Bol vládcom spravodlivým a láskavým. Vážil si ľudí skromných, bez nenásytnosti, takých, ktorí v sebe uchovávali ľudskosť aj keď mali moc. Dbal na starostlivosť o svoje vnútro aj zvonajšok. Peniaze využíval rozvážne a neulakomil sa na ľudí, ktorí to potrebovali. Ctil si pravdu, spravodlivosť a múdrosť. Dôležitosť kládol aj na sebadisciplínu. Kontrolovanie vlastných emócií je jedným z hlavných kľúčov k dosiahnutiu vyrovnanosti. Podľa Aurelia by sme sa mali starať o zlepšenie svojej etickej stránky, a to nedosiahneme neustálym čítaním kníh, ale ustavičným sebaopoznávaním. Všetko, čo sa nám v živote deje, závisí od našich zásluh a všetko nám je udelené spravodlivo a podľa nášho konania. Preto by sme sa nemali zamýšľať nad tým, prečo je niečo tak či onak, ale nad tým, ako konáme. Nemali by sme súdiť ľudí okolo seba, ale seba samého. Hľadať harmóniu vo všetkom, čo robíme. Jeho filozofiu som pochopila tak, že kľúčom k skutočnému šťastiu je najprv poznať samého seba a nájsť pokoru a láskavosť. Nelipnúť na materiálnych hodnotách, ale na tých duchovných. Podľa neho by sme nemali premárniť svoj život premýšľaním nad životom iných. Nemali by sme sa príliš zaoberať malichernosťami, ktoré nás oberajú o čas. Ten by sme mali využívať na sebazdokonaľovanie sa. Ak sa ponoríme do života plného klamstiev, falše či pretvárdky, naša duša sa tým potupí.

Zuzana Matejčíková, II. ZuA


Filozofia spoločnosti. Rozdiel medzi samotou a opustenosťou je ten, že samotou si vyberieme a k opustenosti nás donútia. Tí, ktorí hľadajú samotú ju hľadajú z dôvodu, že potrebujú spracovať vlastné myšlienky. Donútení si ju nevybrali, spoločnosť ich opustila, neprijala. Samota nie je zlá, pokiaľ si ju vyberieme.

Adriana Jarabová, II.M

Filozofia Johna Locka. „Sila nášho presvedčenia nie je ešte dôkazom jeho správnosti.“ Tento citát vyslovil známy filozof John Locke. Stotožňujem sa s jeho názorom, že naše presvedčenie nemusí byť vždy správne. S filozofiou Johna Locka sa spája viacero pojmov. Prvým a azda najznámejším je tabula rasa. Tvrdí, že pri narodení je naše vedomie ako čistá, nepopísaná doska, ktorá sa počas života naplňa skúsenosťami. Toto Lockove tvrdenie je veľmi odvážne, keďže ním popiera existenciu akýchkoľvek predskúsenostných morálnych zásad, ale napriek tomu s ním súhlasím. Podľa môjho názoru nenarodený človek nemá možnosť vybudovať si morálne zásady bez akejkoľvek skúsenosti.

Na druhej strane nesúhlasím s jeho myšlienkou senzualizmu. Tvrdí, že city sú objektívnym východiskom poznania. Ako príklad môjho nesúhlasu uvediem román Zločin a trest, v ktorom hlavná postava cíti, že je správne zabiť zlého človeka s presvedčením založeným na citoch. To však ale neznamená, že jeho domnienka je pravdivá a objektívna.

Alexandra Buociková, II. PSA



Filozofiu Michel de Montaigne som si vybrala preto, lebo ma zaujal jeho pohľad na človeka. Človek je pre Montaigne bytosť nestála, meniac sa v každom okamihu. Jeho najstálejšou vlastnosťou je nestálosť. Človek má povahu, ktorá neznáša pravidelnosť, má rád rozmanitosť. Život sám je neustála zmena, a preto nie je možné žiť podľa pevne daných a nemenných zásad. Montaigne teda pochopil, že všeobecná ľudskosť sa prejavuje len rozmanitosťou konkrétnych ľudí. Nemožno teda povedať, že človek je od prirodzenosti dobrý alebo zlý, statočný alebo zbabelý. Človek je totiž v skutočnosti vždy oboje, je stelesnením protikladov. Ale ako hovorí Montaigne: „Najväčšia vec na svete je vedieť, ako byť sám sebou.“ Človek by sa nemal pretvarovať. Mal by prijať svoju prirodzenosť, riadiť sa vlastným ja a úsudkom, nie sa hnať za potleskom druhých.

Montaigne odmieta to, aby človek pre blaho a dobro ostatných ľudí zabúdal sám na seba. Človek musí v prvom rade myslieť sám na seba a na svoj prospech, žiť sám pre seba. Toto silne individualistické stanovisko ale neznamená, že sa človek búri proti spoločnosti, alebo ju nejako odmieta.

V tomto smere s Montaignem sčasti súhlasím, pretože podľa mňa je dôležité, aby sme počas svojho života mysleli najmä na seba. Predsa len, s kým budete žiť celý život? S nikým iným, len sám so sebou. Preto je dôležité zameriavať sa na seba a na svoje vlastné šťastie, vlastný progres a vlastný zmysel života. Človek je schopný sám si určiť svoj vlastný osud a dať tak svojmu životu zmysel. Montaigne však zabudol na fakt, že žijeme v spoločnosti a sme prirodzene spoločenská bytosť, a spoločnosť ako taká nás formuje celý život. Nemôžeme si teda stopercentne určiť vlastný osud a sme určení spoločnosťou, v ktorej žijeme.

Adela Prokšová, II. PSA

HÁJNIKOVA ŽENA PO NAŠOM

ČO BY NA TO POVEDAL P. O. HVIEZDOSLAV, KEBY SI TOTO PREČÍTAL?

Starý Čajka, spoľahlivý a odvážny zamestnanec súkromnej bezpečnostnej firmy, vykonával svedomito svoju prácu - ochranu objektu známeho a úspešného podniku. Správa o jeho náhlej smrti prišla nečakane, ako blesk z jasného neba. Veľká strata to bola aj pre šéfa podniku Ing. Villániho, ktorý si uvedomil, že prišiel o schopného a dlhoročného zamestnanca a nevedel, kto ho plnohodnotne nahradí. Keď zistil, že na toto miesto sa hlási aj syn starého Čajku, neváhal ani chvíľu a mladého Miša zamestnal.

Mišo, hoci pochádzal z chudobnejších pomerov, veľmi rýchlo zaujal svojimi schopnosťami, zručnosťami a pohotovým správaním. Preto sa stal rovnako ako jeho otec výborným zamestnancom. Často ho v práci navštevovala aj jeho priateľka Hanka, s ktorou sa zoznámil na Facebooku. Rodičia Hanky ich vzťah zakazovali, lebo Hankin otec bol riaditeľom vysokej školy a mama lekárkou, a teda aj pre dcéru si želali partnera majetného a vysokoškolsky vzdelaného. Nakoniec sa však podvolili a vystrojili Hanke a Mišovi rozprávkovú svadbu, ktorá trvala tri dni.

Hanka a Mišo mali oči len pre seba. Ich láska bola pevná a nezlomná. Väčšinu času tak trávili spolu a chvíle, kedy spolu byť nemohli, vypĺňali dlhými hovormi či správami cez sociálne siete.

Kameňom úrazu v ich vzťahu sa stal syn Ing. Villániho - nadutý, namyslený a panovačný Artuš, ktorý na firemnom večierku spoznal Hanku. Od toho momentu jej denne posielal správy, darčeky a pozýval ju na stretnutia. Hanka tieto jeho ponuky vytrvalo odmietala, avšak Mišovi nič nepovedala. Artuš nátlaky stupňoval a zistil si adresu, kde Hanka s Mišom bývali.

Keď nebol Mišo doma, Artuš ju navštívil, avšak Hanka ho vždy vyhodila. No prišiel aj tretíkrát a nepríčetne, až zúrivo sa dobýjal do domu. Hanka v obave o svoj život zamrzla, pretože začula praskot drevených dverí, cez ktoré sťa čierny prízrak vpadol Artuš. Násilnícky a pevne ju zovrel. Hanka v strachu uchopila veľký kuchynský nôž, ktorým sa na Artuša v sebaobrane zahnała. Zovretie zrazu povolilo a Hanka videla, že Artuša zasiahla nožom priamo do srdca. Zdesená zo svojho činu odhodila nôž pokrytý krvou, keď vtom vo dverách uvidela Miša. Mišo hneď pochopil, čo sa stalo a vyčítal si, že Hanku pred Artušom neochránil. Všetku vinu preto zobral na seba.

Hanka tajomstvo tejto tarchy neuniesla a hľadala podporu u svojich rodičov. Títo ju však zasypali výčitkami, že si vzala vraha a z tohto nespravodlivého obvinenia sa Hanka pomiatla. Beznádej a bezmocnosť viedli jej kroky na súd, kde sa priznala k svojej vine. Všetko sa na súde vyjasnilo a vzhľadom na okolnosti Miško nebol odsúdený a Hanku neobvinili.

Hoci sa Hanka s Miškom vrátili spolu domov, tento návrat bol poznačený tragédiou, nakoľko Ing. Villáni nemohol Mišovi odpustiť, že prišiel o jediného syna.

Pri návrate do práce, keď stáli zoči-voči a Mišo v jeho očiach čítal odmietnutie, znenazdajky Villáni padol v bezvedomí na zem. Mišo nezaváhal ani na sekundu a keď zistil, že nedýcha, úspešne mu poskytol prvú pomoc. Vtedy po prvýkrát využil Mišo svoje skúsenosti získané na kurze prvej pomoci, ktorý musel absolvovať práve pri nástupe do práce. Po záchrane svojho života, vedomý si otrasného správania sa svojho syna, Ing. Villáni Mišovi odpustil. A hoci mu umožnil vrátiť sa do práce, Mišo si uvedomil cenu ľudského života a rozhodol sa pomáhať ľuďom a stať sa záchranárom.

Jarný začiatok

Pozriem von z okna a sneh už v diaľke nevidím,
vyjdem von a na tvári už zrazu chlad necítim.

Zima na nejaký čas odchádza,
a mráz vytráca sa do prázdna.

Nové kvety pučať začínajú,
sťahovavé vtáky prichádzajú.
Všetko akoby začína sa nanovo,
okolie už nespráva sa mrazivo.

Nové obdobie nech nás inšpiruje k novým, lepším
rozhodnutiam,
napriek všetkým našim v živote poklesnutiam.

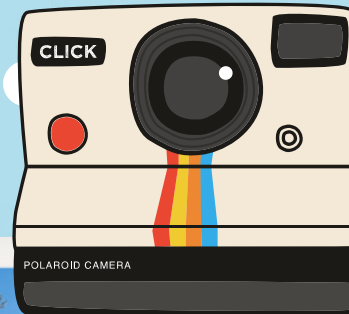
Ako neprosievajúce rastliny rok čo rok hynú,
nechajme aj my, nech sa starosti pred nami skryjú.

Ako tie rastliny, čo stále len škodia,
to je to, čo zlé myšlienky v nás robia.

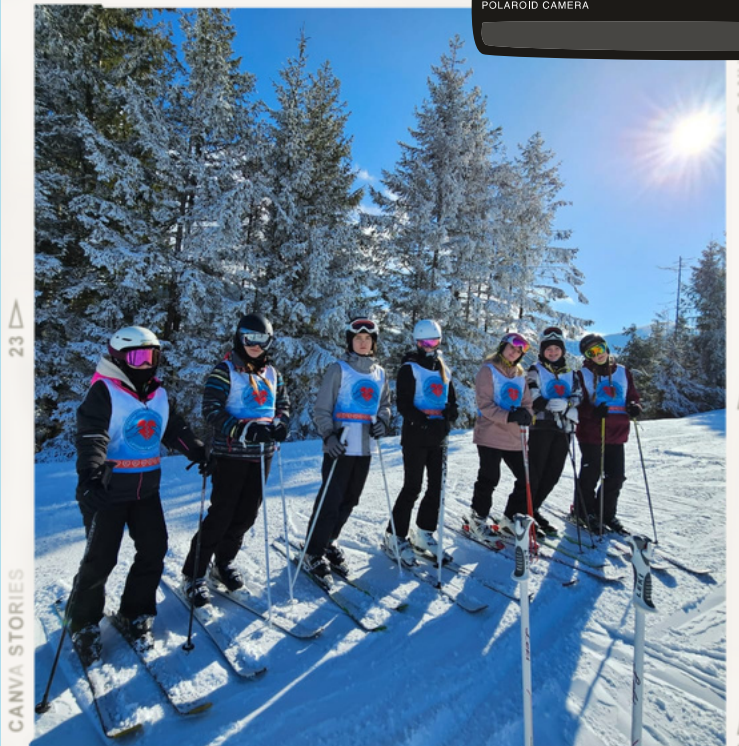
Preto je čas zanechať všetko zlé v zime, ktorá odišla,
a privítať všetky dobré nápady dnes, keď jar nadišla.

Lea Vollmannová, II. PSB

FOTOALBUM LYŽIARSKÉHO VÝCVIKU



FILM NEGATIVE

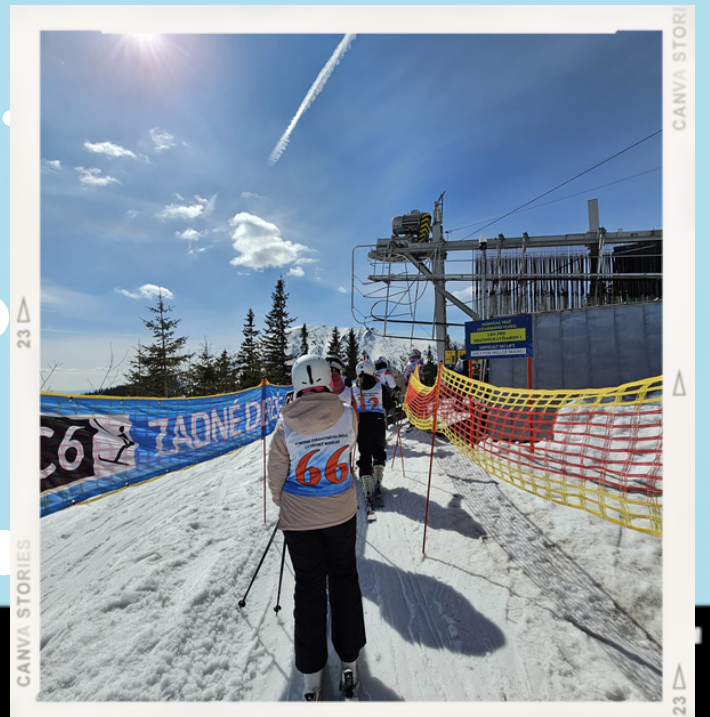


CANVA STORIES



FILM NEGATIVE

FILM NEGATIVE



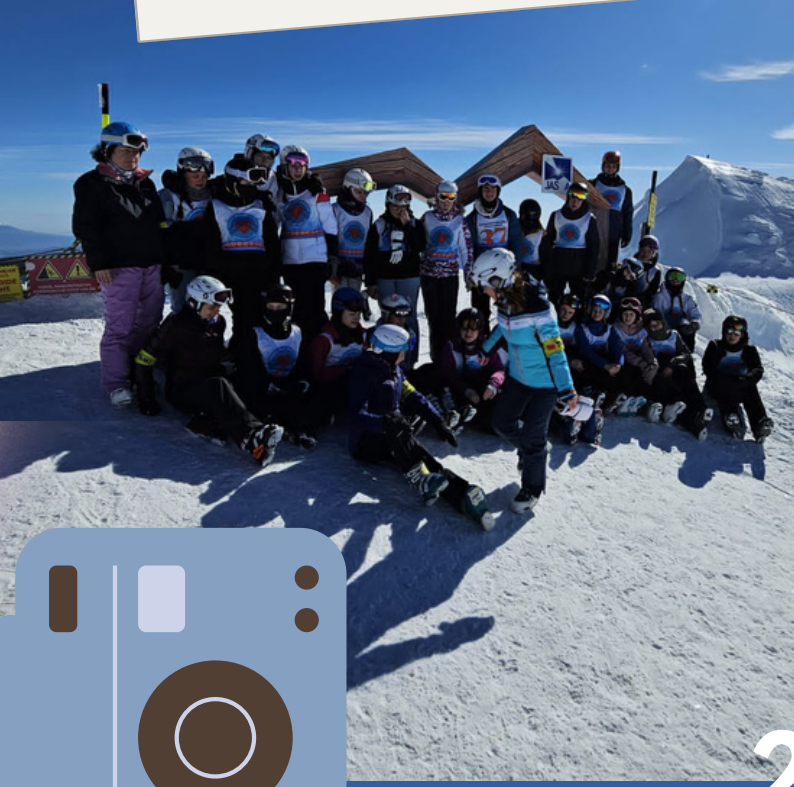
CANVA STORIES

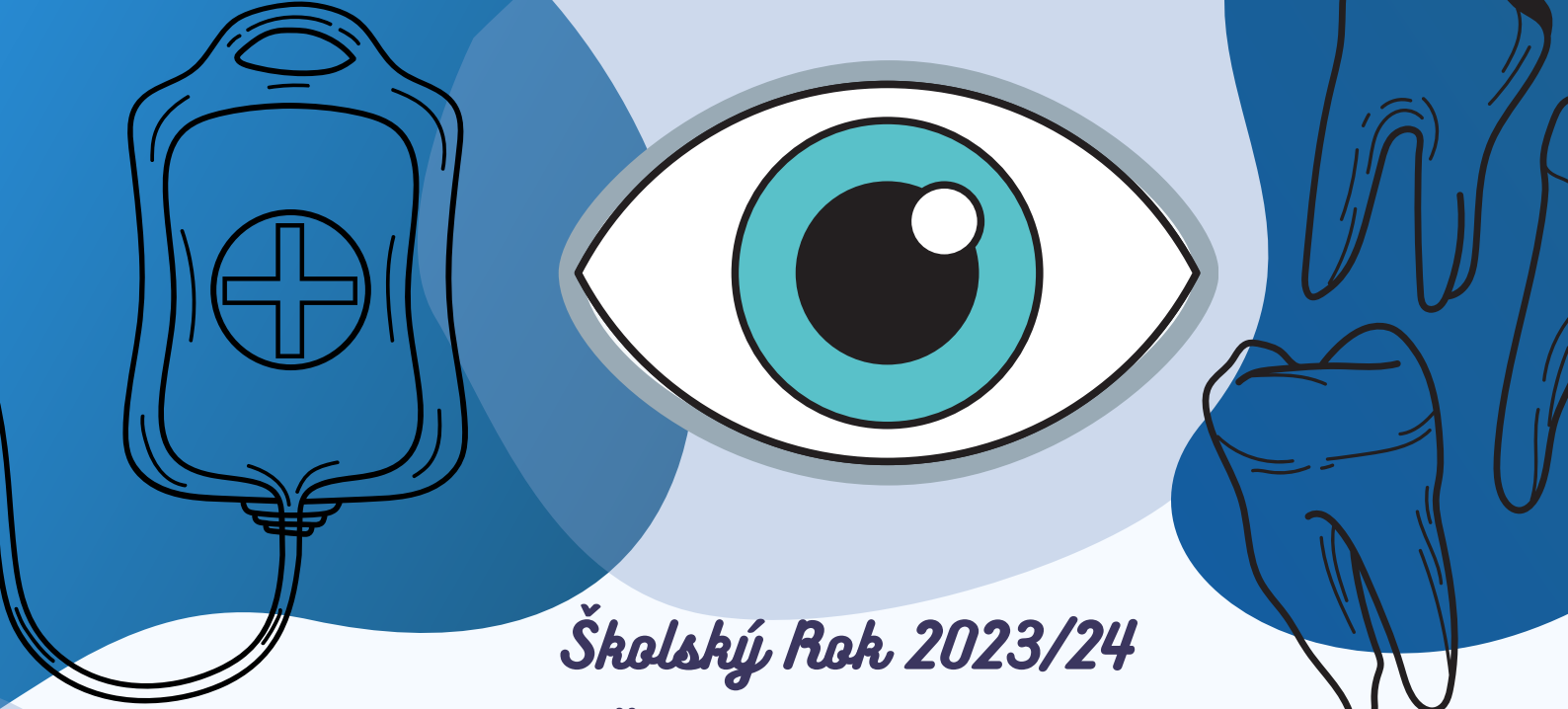
CANVA STORI

FOTOALBUM LYŽIARSKÉHO VÝCVIKU



FILM NEGATIVE





Školský Rok 2023/24

Školský časopis

OKOM ZDRAVOTNÍKA

Stredná zdravotnícka škola, Liptovský Mikuláš

Redakčný tím:

Alexandra Vyšná

Sára Riegelová

Samuel Krajčí

Dostupnosť len v elektronickej

forme na stránke:

<https://szslm.sk/skolsky-casopis/>

Grafika a dizajn:

Alexandra Vyšná

Periodicita:

štyrikrát v školskom roku

