

Ostatní vidia to, čo je a pýtajú sa: prečo?
Ja vidím, čo by mohlo byť a pýtam sa: PREČO NIE?

2. ročník

Zima 2003

Cena 15,- Sk

Prečo nie?



Redakcia časopisu Prečo nie?

Gymnázium
Ulica L. Sáru 1
841 05 Bratislava

Uprednostníme, ak nám svoje príspevky dodáte na diskete alebo e-mailom. Môžete nám ich však zasielať aj napísané strojom, prípadne čitateľne rukou. Rukopisy autom nevraciam, preto si urobte kópiu svojho príspevku.

Privítame, ak nám spolu s príspevkom zašlete aj fotografie na uverejnenie.
V závere príspevku je potrebné uviesť presné meno autora a kontakt.

Uzávierka jarného vydania bude 18. 2. 2004

e-mail: casopis@gyms.sk

web:

www.gyms.sk

Redakčná rada:

Hrdina Juraj - Kv. B, František Pálffy - S. A,
Kissová Ingrid - III. E,
Kohýlová Katarína - Sx. B, Křížová Katarína - Sx. A,
Lesayová Katarína - Sx. A, Szemző Juraj - S. A, Tehlárová Katarína - II. A,
Lukáčová Linda - IV. A

Šéfredaktor: Kumová Katarína - III. E

Konzultant: PaedDr. Vierošlava Otrubová, CSc.

Technická úprava: Lenka Šmidtová - III. A

Ilustrácie: Kika Prochotská

Prípravu do tlače a tlač sponzorsky a výrobné zabezpečil: IŠ-SET, s.r.o.

Tlačené na recyklovanom papieri

Foto na obálke: D. Školník

O workshope Breakedance sa jeho hlavný aktér, Šulo, vyjadril takto: „Bolo to v pohodičke, ale všetci boli strašne leniví. Nikomu sa nič nechcelo robiť. A baby, to bol úplný des! Nič nerobili...“

Milé čitateľky, milí čitatelia!

Aj vám sa zdá, že ešte sme sa ani nespamätali z poprázdňinového šoku a sú tu Vianoce?

V kontexte vianočných sviatkov, ktoré tak veľmi potrebujeme, je síce hurejovské pripomínať to, ale, raz darmo, faktom je, že po vianočných prázdninách máme dva týždne do polročnej klasifikácie...

Maturantom sa navždy zachová v pamäti stužková..., ale vidno na nich, že sa im zmaturnieva. Čakajú ich všelijaké novinky, z ktorých sú málokto nadšení... asi ako keď... Uvidíme, povedal slepý hluchému a išli spolu do kina.

Takže, prvý polrok nám už skoro uletel. V práci aj v zábave, v plači, aj v smiechu záplave... Stužkové si pripomenieme v Holubniku prívetmi pána riaditeľa a maturantov. Uverejňujeme aj víťazné práce literárnej súťaže „Zdravie nad zlato“, ktorá bola súčasťou 4. ročníka „Zdravého srdca“. Atmosféru akcie vystihuje frazéma „srdcom k srdcu“. Boli sme pohodoví... hlavne, že sme sa neučili... Stretali sme v ten deň zaujímavých ľudí, známych aj neznámych. Tí odinakial, väčšinou z vysokých škôl boli naozaj záživní, ba zdalo sa, že ich fakt baví a dokonca teší poučovať, vzdelávať a vychovávať nás k zodpovednosti za svoje zdravie, za svoj život. Obrazovú reportáž, výpovede a dojmy lektorov aj ostatných aktérov prinášame v rubrike Čím sme odlišní?. Tamisto nájdete aj správy o strážkyniach géelesáckeho pokladu, Liline a jej panej a informácie o jednej našej naozaj dobrej tradícii.

Aj ostatné rubriky stoja za to. Napríklad pre maturantov aktuálne rozprávanie docenta Jozefa Markoša o profesii chemického inžiniera. Alebo obrazová reportáž a čerstvé výsledky Memoriálu Vladislava Podolského doplnené pikantériami z prvej (zranenej) ruky od najsmoliarskejšieho organizátora a hráča pána profesora Miroslava Tkáča. Pre pamätníkov aj pre súčasníkov prinášame fotočky patróna nášho maratónu pána profesora Vladislava Podolského z fotoarchívu pani zástupkyne Laury Černákovej. Bezmála sme zinfarktovali, čo sme sa usilovali pripraviť Vám príjemné čítanie pod vianočný stromček alebo aj na dlhé zimné večery prevoňané vanilkou, škoricou, ihličím a kapustnicou... mňam...

*Prajeme Vám,
všetkým dietkam,
a aj Vašmu hospodáru
- sto dolari do pokladu,
Vašej pani hospodynke,
nech sa darí pri kuchynke,
aby ste všetkého mali
a aj na nás pamätali...*

Veselé Vianoce a šťastný nový rok!

Vinšuje

Vaša redakcia

Obsah

Milé čitateľky, milí čitatelia	1
Náš rozhovor	2
Cestujeme	3
Čím sme odlišní?	6
Čo je nové	14
Aktuality	14
Bez komentára	20
Pošmyknutie jazyka	21
Environmentálky	23
Ezoterika	24
Závislosti	25
Literárna príloha	
Holubník	27



NÁŠ ROZHOVOR

s pani psychologičkou Mgr. Erikou Hačárovou

Na Slovensku ešte stále pre väčšinu ľudí predstavuje pojem psychológia niečo nepoznané a neprirodzené. Psychológovia a psychiatri znamenajú pre nás akúsi hrôzu a to len preto, že máme strach z ohovárania, klebiet a posmeškov iných. Málokto z nás si však uvedomuje, že títo „klebetníci“ sú väčšinou ľudia, čo vlastne vôbec nemajú predstavu o tom, v čom spočíva práca týchto odborníkov.

Je ale prirodzené, že človek nemôže vedieť všetko, a preto je dobré, ak sa o psychológii dozvieme od niekoho, kto sa tomuto povolaniu venuje a objasní nám aspoň základné „tajomstvá“ ľudskej duše.

Môžete sa dočítať aj o psychologických testoch, ktoré sa v poslednom čase stávajú viac a viac populárnejšími. K nim patria aj asi najznámejšie IQ testy, ktoré sa prvýkrát objavili počas prvej svetovej vojny v USA. Na základe ich výsledkov boli vojaci priraďovaní k rôzne náročným zbraniam. Sú naozaj také objektívne, ako si myslíme? Ponúkame zopár odpovedí.

Prečo ste sa rozhodli práve pre prácu psychologičky?

Vždy som chcela pracovať s deťmi. Vyštudovala som SPGŠ a rok som robila v materskej škole. Chcela som ďalej študovať, ale zároveň ostať pri deťoch, tak som si vybrala tento smer, hoci dnes nerobím práve s tými najmenšími.

Ako Vás vníma Vaše okolie?

Keď sa zoznamujem s novými ľuďmi a nevedia, čo robím, berú ma takú, aká som. Niekedy sa ale stane, a to aj po dlhej dobe, že keď sa dozvedia, aké je moje povolanie, začnú sa správať inak, niekedy sa uzavrujú, vyhýbajú sa alebo naopak zľahčujú si rozhovor vtípkovaním alebo chcú hneď odbornú radu. Vždy je tá reakcia o tom danom človeku.

V čom spočíva Vaša práca?

Jednoducho povedané – spoločne so študentmi, učiteľmi a rodičmi hľadať cestu k riešeniu problémov.

O aké problémy ide?

Sú to problémy rôznorodé. Ide väčšinou o problémy v správaní a učení. Ďalšou témou sú osobné problémy, problémy s rodičmi, učiteľmi a partnerské, ale takisto aj tréma a strach. Často za mnou študenti prichádzajú aj kvôli výberu VŠ, alebo voľby seminárov.

Prichádzajú za vami študenti sami, alebo na žiadosť učiteľov?

Keď študentov pošlú učitelia, niekedy si myslia, že sú tu za trest. Ale určite to tak nie je. Skôr je

to snaha im pomôcť. Sami začínajú prichádzať zväčša od 15 rokov, keď si uvedomujú svoje problémy a nechcú alebo nemôžu o nich hovoriť s inými ľuďmi, resp. očakávajú odbornú pomoc.

Aký prístup volíte pri rozhovore s niekým, kto nerád rozpráva o sebe a svojich problémoch?

V tomto prípade sú na to určené iné metódy, ako napríklad rôzne kresby a dotazníky, ktoré dávajú podnety k ďalším rozhovorom.

Z vášho pohľadu je veľký rozdiel medzi psychológom a psychiатrom?

Psychológa a psychiatra mnoho ľudí ešte stále nerozlišuje. Je pravda, že niekedy je veľmi ťažké posúdiť, či by sa daným problémom mal zaoberať psychológ alebo psychiater. Často je potrebná spolupráca oboch. Prvý rozdiel je ale vo forme štúdia. Psychológ študuje na FiF a psychiater na LF, čiže je to vlastne lekár a z tohto dôvodu je oprávnený predpisovať aj lieky. Zjednodušene povedané rečou študenta: Psychológ radí a psychiater lieči.

Ako sú psychológovia a psychiatri vnímaní na Slovensku?

Určite nastal výrazný posun v tejto oblasti, aj keď ešte stále to nie je optimálne. V niektorých krajinách západnej Európy nás naopak pokladajú za samozrejmosť. Mnohí ľudia majú aj svojho rodinného psychoterapeuta.

Stalo sa niekedy, že ste nevedeli ako ďalej v niektorom z problémov? Čo ste urobili?

Áno, stalo sa. Ani ja nie som ten, kto by všetko

vedel vyriešiť. Sú situácie, kedy ani ja už nena-
chádzam cestu, alebo vidím, že problém je úzko
špecifický. Vtedy odporučím študentovi iného
odborníka, ktorý sa bližšie venuje danej proble-
matike.

Nakoľko sa viete vžiť do situácie, ktorú riešite?
V mojej práci si musím držať odstup od problé-
mu. Keby som ho veľmi začala prežívať so štu-
dentom, strácala by som nadhľad a objektivitu.
Odstup ale neznamená, že sa nedokážem vžiť do
situácie.

Aký je Váš názor na rôzne psychologické testy?
Všeobecne by mali psychológovi pomáhať
k doplneniu obrazu o človeku. Či už sú to schop-
nosti, alebo vlastnosti. Študentovi môžu pomôcť
k lepšiemu sebazpoznaniu.

Na koľko sú podľa Vás objektívne IQ testy?

IQ určite nemôžu 100% zaručiť úspech, či
neúspech v živote človeka. Inteligenčné
schopnosti tvoria akýsi základ úspechu.
Potom je dôležité, ako tieto schopnosti využi-
jeme v reálnom živote. Mnohé štúdie tvrdia,
že IQ tvorí približne 20 - 30% úspechu v živo-
te človeka.

Ak vás náš rozhovor zaujal a rozmyšľate o tom,
že doteraz ste len zo strachu z reakcií vášho oko-
lia nevyhľadali niekoho, kto by vám poradil
a pomohol, skúste tak urobiť. Možnože tým navž-
dy vyriešite svoje pochybnosti a problémy,
a možno aj zabudnete, čo vlastne znamenajú
slová tréma a strach.

Za rozhovor ďakuje: Ingrid Kissová

CESTUJEME

Sardínia

Očami Pin

Na Sardíniu sme sa vybrali začiatkom októbra
v rámci jazykovej výmeny. O polnoci za hustého
dažďa sme sa stretli pri škole, rýchlo sa rozlúčili
a nalodili sa do staručkej karosy. Cestou sme sa zasta-
vili v Pise a potom absolvovali 9 hodinovú „húpačku“
niekoľkokoschodovým trajektom Moby. Konečne,

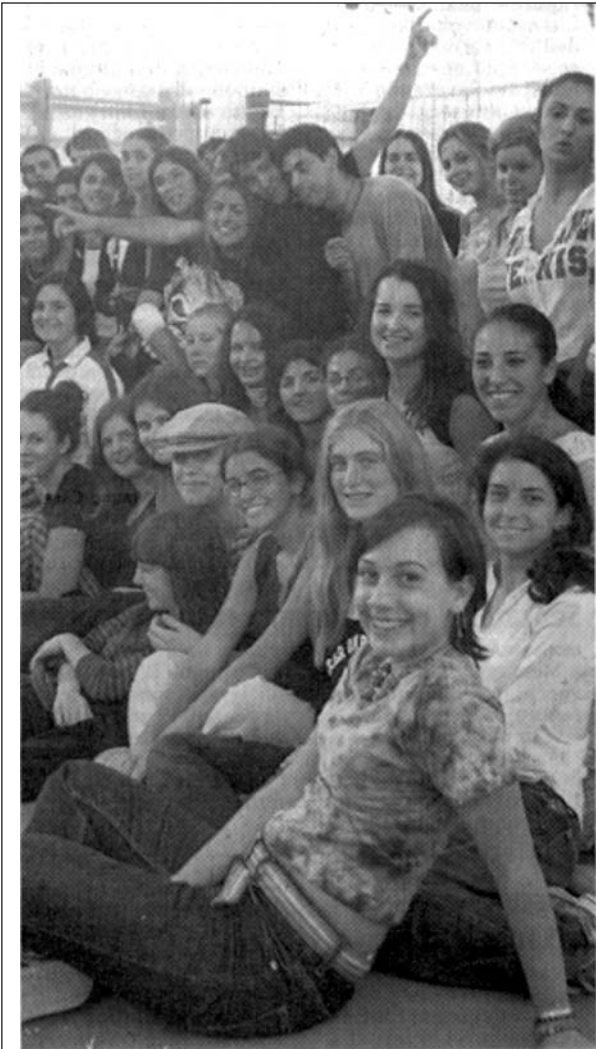
po dvoch dňoch cesty sme sa špinaví a unavení po
kratšom blúdení v Cagliari stretli s deckami z „liceo
del Brotzu“, u ktorých sme strávili nasledujúcich
osem dní. Za tento čas sa väčšina z nás do Sardínie
priam zamilovala.

Mne osobne sa páčilo skoro všetko, živé ulice
mesta, more, jedlo a najmä ľudia. Sardínčania sú



Rozlúčka v pizzerii

veľmi priateľskí a otvorení, stále v dobrej nálade. Svoje určite robí aj okolitá príroda – more, kopce s voľne sa pohybujúcimi ponikmi a keď u nás bolo práve 8 °C u nich bolo 25 °C a slnečno. Počas nášho výletu sme okrem iného videli starodávne kamenné mestečko Nora a Nuraghi – staré kamenné obydlia, ktorých je na Sardínii až 6000. Aj „moja“ rodina bola naozaj úžasná. Aj napriek tomu, že ku koncu už boli všetci veľmi unavení, stále boli veľmi milí a snažili sa urobiť všetko, čo bolo v ich silách. Zaujala ma tiež sardínska kuchyňa, preto ma veľmi potešili recepty



Amici slovacchi per i liceali del Brotzu

Trenta giovani slovacchi sono ospiti di altrettante famiglie quartesi, per un singolare gemellaggio. I giovani, nella loro scuola di Bratislava, studiano tutte le materie in italiano e da questo è nata la collaborazione con il liceo classico (foto di Luca Tronci). Il viaggio è stato possibile grazie all'associazione Intercultura e l'impegno delle insegnanti Graziella Elia, Anna Manca e Anna Cocco per il liceo quartese e dei docenti Ballero, Vlaskova e Marcosva per la scuola slovacca. (fb. s.)

Pár riadkov o našej výmene písali aj sardínske noviny

typicky talianskych a sardínskych jedál, ktoré som dostala. Lúčenie bolo smutné, však sme sa práve spoznali a už sme museli preč. Strašne sa však tešíme na ich príchod (až v nedohľadnom apríli) a zatiaľ udržiavame kontakt aspoň cez e-mail.

Napísala: Katarína Kumová

Očami Veroniky

Všetko sa to začalo celkom nevinne. Mala to byť len bežná, ničím výnimočná výmena. Stalo sa však niečo, o čom nikto nesníval ani vo svojich najtajnejších snoch. Bolo to skrátka kvantum skvelých zážitkov na čarovnom mieste: na tom najúchvatnejšom, najpodmanivejšom a najoslávnejšom ostrove sveta – na Sardínii.

Už len tie nevšedné okolnosti nášho stretnutia predpovedajú neobyčajný výlet. Po niekoľkých krásnych, slnečných dňoch sme sa v utorok, 7. októbra stretli presne o polnoci počas nekončiaceho sa príšerného lejaku. Po dlhých lúčeniach sa s príbuznými a letmých prísľuboch o poslúchaní a slušnom správaní sa, sme konečne plní očakávania nasadli do Karosy „Galovič Trans“, ktorá nás verne sprevádzala počas celého pobytu a vyrazili do neznáma. Po pár hodinách trmácania sa v autobuse, ktorý sa prehýbal pod ťarchou jedla od našich starostlivých mamičiek, sa nám podarilo dostať do mesta s nie veľmi rovnou, no o to známejšou vežou, do Pisy. Tam už na nás ako na nádejné obeť čakalo množstvo pochybných skupiniek obchodníkov so „zaujímavými“ ponukami: od „pravých“ švajčiarskych hodínok až po najšpičkovejšie mobilné telefóny za extrémne nízke ceny. Okrem nevšednej svetoznámej stavby sme v Pise najviac ocenili vábne vyzerajúci zelený trávnik pri veži, na ktorý sme sa s pokojným svedomím zvalili, odhodiac všetky svoje starosti. Po dvojhodinovom leňošení sme opäť nasadli do autobusu a vystúpili až v Livorne, meste nášho nalodenia sa. Vyzbrojení spacákmi, dekami, vankúšmi, dobrou náladou a potravou aj v prípade katastrofy sme okolo ôsmej hodiny večer nastúpili na trajekt a zamierili rovno do obrovskej kajuty. Pred odplávaním sme sa ešte vybrali na palubu, kde sme našimi zvonivými hlasmi a ešte zvonivejšou gitarou zaujali značnú časť spolucestujúcich, ktorí však, napočudovanie, vôbec nenamietali a s úsmevom na perách počúvali ľubozvučné piesne typu „Jožin z bažin“. Krátko po polnoci sme sa už všetci oddali sladkému spánku ukolísaní šantivými morskými vlnami. Ráno nás zo snenia vyrušil opti-

mistický hlas kapitána oznamujúci šesť hodín. Rozospatí sme opäť nastúpili do autobusu a po niekoľkých hodinách cestovania sa nám konečne podarilo dosiahnuť vytúžený cieľ- CAGLIARI. Prv než sme dorazili na koniec našej púte, vyskytol sa menší prozaický problém. Totiž, stratili sme sa. To už sme boli všetci napätí a plní očakávania, takže sme si vážnosť situácie ani veľmi neuvedomovali. Avšak slovenský um a dôvtip ani v tomto prípade nesklamali a my sme bez ďalších problémov dorazili pred školu našich talianskych hostiteľov v meste Quartu San' Elena. V tú chvíľu sme im museli pripadať ako zvláštna exotická expedícia, súdiac podľa neúnavného cvakania ich fotoaparátov. My sme z celej situácie boli spočiatku mierne v šoku, ale neskôr, keď všetky naše obavy pominuli a mali sme možnosť bližšie sa spoznať s hosťateľskou rodinou, zistili sme, že Sardíncania sú mimoriadne prívetivé a vládne osobky. Po výdatnom niekoľkochodovom obede ako je to tamojším zvykom a mnohých otázkach, ktorými nás zahrnuli, Taliani usúdili, že je najvyšší čas poslať nás sa poriadne vyspať a zobudili nás až ráno. Prvý deň sme sa venovali najmä prehliadke Quartu a hlavného mesta Sardínie - Cagliari. Prezreli sme si kruhový amfiteáter, v ktorom sa voľakedy odohrávali gladiátorské zápasy. Katakomy v útrobach amfiteátra pôsobili mierne odstrašujúcim dojmom. Súdiac podľa bledých tvári niektorých jedincov bolo evidentné, že si vedeli živo predstaviť gladiátorov čakajúcich na svoju smrť v aréne s divými šelmami. Ďalšia časť prehliadky sa už niesla v pozvoľnejšom tempe. Mali sme možnosť obdivovať úzke uličky, hrad vypínajúci sa na vršku a mnohé kostoly a ticho Talianom závidieť ich cit pre architektúru. Ďalšia vec, na ktorú môžu byť patrične hrdí sú praveké stavby zachované dodnes v pomerne dobrom stave - nuraghy. Tých sme si však v Orroli užili viac než dosť, takže nás lákala najmä vidina výdatného obeda v agroturizme. S plnými bruchami a širokými úsmevmi od ucha k uchu sme sa vydali načerpať silu k údajne magickému kamennému súsošiu. Asi nemáme tú správnu auru, lebo žiaduci prílev ohromnej energie sa prejavoval akurát tak nekontrolovateľnými výbuchmi smiechu. Nedeľa bola deň, keď sme asi najviac mysleli na svoju rodinu v sychravej chladnej Bratislave, pretože sme si užívali takmer nečujné šumenie čarokrásneho sardínskeho mora a mysleli si, že nám všetci môžu len slepo závidieť. Bol to jediný deň, keď sme si vychutnávali sladké ničnerobenie a s veľmi nízkou odvahou sa vrhli do studených vln. Taliani, prirodzene, nie celkom chápali naše nadšenie z pre nich ľadového kúpeľa, no nako-

nec asi pripustili, že severania sú predsa len odlišní. Večer sme s radosťou prijali pozvanie do Banky Intesy, partnera nášho sponzora - VÚB, a ocenili chutné občerstvenie, na ktoré sme sa vrhli, akoby sme celý týždeň hladovali. Chuť sa ísť kúpať v mori sa nás držala aj nasledujúci deň pri návšteve majáku v Nore. Tam sa však k slovu dostali najmä naše fotoaparáty. Aspoň touto formou sme si všetci chceli zobrať domov aspoň kúsok tohto podmanivého kúska Zeme.

Aby sme počas nášho výletu do ďalekej krajiny úplne nezleniveli, v utorok sme si užili aj trochu turistiky. Vyšli sme na kopec Sella del Diavolo a pri zostupovaní sa nám podarilo rozdeliť na pár skupiniek, z ktorých sa viacero stratilo. Situáciu sme opäť odľahčovali našim spevom. Po našom „nenáročnom“ výbere pesničiek sme usúdili, že Zlatého Slávika sa nám asi získať nepodarí a ponorení do vlastných myšlienok sme pokračovali v ceste k autobusu. Nakoľko sme mali asi mimoriadne šťastie, spustil sa aj dážď. Ešteže tam prší len párkrát do roka! V ten deň nás prijal starosta mesta Quartu San' Elena ako výnimočných hostí. Z jeho prejavu sme miestami mali pocit, že toľkú poctu si ani nezaslúžime. Ale zas na druhej strane bolo potešujúce cítiť sa ako mimoriadna návšteva.

V športových aktivitách sme pokračovali aj posledný deň, keď bol pre nás zorganizovaný volejbalový a ping-pongový turnaj. Pri tejto príležitosti si nás fotili pre miestne noviny. Aspoň na chvíľu sme mali možnosť vyskúšať si život celebrity. Trocha sme sa odreagovali a pripravili sa na poobedňajšie zháňanie originálnych suvenírov pre celú rodinu.

Večer sme boli pozvaní starostom na pizzu a vychutnávali si posledné spoločné chvíle. Deň odchodu prišiel skôr, ako sme nazdali. Celé dopoludnie sa nieslo v znamení rozlúčky, ktorá sa, prirodzene, nezaobišla bez prelievania slz. Cestou späť sme boli značne sklesnutí, lebo všetci veľmi dobre vychádzali so svojim Talianom.

Na Slovensku nás okrem vysmiatej rodiny privítalo takmer zimné hmľisté počasie, z ktorého sme boli poriadne šokovaní.

Dnes každý z nás uznáva, že takáto vydarená výmena je len raz za pár rokov a teší sa, že práve my sme boli tí šťastlivci, ktorí sa jej mohli zúčastniť.

Veronika Oravcová, 3. E
 Výmena bola zorganizovaná
 za finančného príspevku
 VÚB banky

ČÍM SME ODLIŠNÍ?

Projekt Zdravé srdce – aj tento rok obrovský úspech

21. novembra bolo na našej škole naozaj rušno. Ešte pred ôsmou pobežovala po chodbe kopa deciek, postupne sa však dvere pozatvárali a zavládlo ticho. Niektorí nezainteresovaní by si mohli myslieť, že prebieha celkom normálne vyučovanie. To by sa teda ale riadne sekol. Tento deň si totiž všetci mohli vybrať z mnohých zaujímavých tém, o ktorých sa chcú dozvedieť viac. A navyše, po prednáške mohli ísť ešte na workshop podľa svojho výberu. A vyberať bolo naozaj z čoho. Táto tradičná akcia je naozaj výnimočná nielen organizáciou, ale aj myšlienkou. V škole sa totiž naozaj naučíme mnohým zaujímavým veciam a ešte k tomu som nikoho nepočula, že by unudene poznamenal „Kedy sa to dnes už skončí...“ Naopak, veľa ľudí sa zhodlo, že takýto spôsob vyučovania by mohol byť aj častejšie. **Tu sú fotky a vaše názory:**



P. p. Otrubová spovedá odchytené lektorky Mgr. Janu Hrivnákovú a Mgr. Zdenku Árvayovú:

Zdenka: „Keď decká tvrdili, že nie sú kolektív...“

Janka: „... ale pokiaľ sme v jednej triede, tvoríme skupinu a...“

Zdenka: „... je prirodzené, že nemôže každý s každým na 100% vychádzať...“



Sekundáni v zápale boja a nasledovná radosť z víťazstva...



Lektor V. Mičeta



Primári sa dozvedajú ako bije primánske srdiečko...





Tvoríme z darov prírody, čo to asi bude?



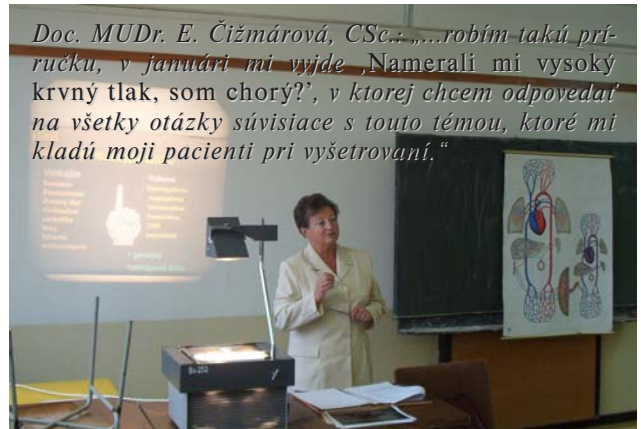
Obetaví maturanti zorganizovali malý kurz prvej pomoci pre sekundánov, a takto to dopadlo...

p. p Bošňáková: „spevom k srdcu“





„Vieš poskytnúť prvú pomoc?“ J. Reichel



Doc. MUDr. E. Čizmarová, CSc.: „...robím takú príručku, v januári mi vyjde „Namerali mi vysoký krvný tlak, som chorý?“, v ktorej chcem odpovedať na všetky otázky súvisiace s touto témou, ktoré mi kladú moji pacienti pri vyšetrovaní.“



PhDr. Gabriel Bianchi, CSc.: „Sexualita je krásna, ale najmä vtedy, keď prestane byť iba o tele a začne byť o vzájomných očakávaniach, vzájomných pocitoch, spoločnom rozhodovaní o zdraví.“



p. p. Lisá: „...metabolizmus je zložitá vec, ale je dôležité poznať jeho tajomstvá, lebo správne fungovanie je podmienkou zdravého a plnohodnotného života...“



Šulo a jeho partia... „V pohode to bolo.“ (Tomáš Oravec)



Sadenie kvetov: „Čo myslíte dievčatá, prežijú?“

Tak toto je Mahala..., nebojte sa baby, zvládneme to!





*Rastó Pružinec: „...bubny chytia každého...“
Marek: „Rastó mal na chate bubon a všetci sme hrali...“*

Martin Pastierik: „Mňa to tiež neskôr zvedlo. Nevieť presne, čo to má spoločné so srdcom, ale zábava to teda je...“

Jano Hlinka: „S cimbálom by som to neporovnával, na djembe to ide, ak má človek rytmus, keď nie, tak to proste nejde...“

Pavína Valovičová: „... bolia ma prsty, nemôžem zatvoriť dľaň, ale stojí to zato! (hrala na bongo)“



*p. p. Lehotská: „...dozerala som Etudy na tému zvládanie krízových životných situácií, ktoré viedol M. Hrdina a M. Huďo.“
„... ukázali divadelnú prácu, dobre to mali pripravené, mali hosťa Sylviu...“ (Katka L.)
„Mne sa to veľmi ľúbilo, aj ten workshop, aj tá prednáška. Ja som si vybrala, našťastie, dobre a som rada, že som tam bola.“
(Ulrika Ursínyová, 3. E)*



p. p. Markošová: „Rozmýšľajme o tom, čo dávame do hrnca, veď od toho závisí naše zdravie. Variť sa dá nielen chutne, ale aj zdravo.“ „Mne osobne sa tento deň veľmi páčil, pretože veľmi rada varím. Na workshope sme sa rozdelili do skupín, každá k niektorému z receptov, ktoré boli pripravené. Boli to recepty, v ktorých sa používa málo oleja a prevažuje veľa zeleniny a ovocia. Keď si doma vyberám recepty, pozerám na suroviny. Keď je tam veľa vajčiek a tuku, okamžite ho zamietnem.“



P. p. Ostrovská: „Pôvodný zámer bol, že všetko čo urobíme, vystavíme vonku. Ale nebolo čo!!!“



*p. p. Paulínyová
a p. p. Z. Višňovská
koordinovali
tvorcov „panáka
Marylin Monroe“
z druhotných
materiálov“
Lenka Lesayová,
Saša Liptáková,
Ivana Suchánková
(Kv.B): „Urobili
sme plagát o zdra-
vom živote, diago-
nála delí zdravý
a škodlivý životný
štýl...“*



Trojičky Danišky v akcii



Hlavné organizátorky v predvečer akcie



Zaujímavý námet na workshop do budúcnosti...

21.11. bola naša škola tak trochu hore nohami. V triedach ste najskôr mohli diskutovať s pozvanými hosťami, potom tvoriť plagáty, ekostrašiacov, bubnovať, hrať divadlo, mohli ste si vyskúšať brušné tance, breakedance, alebo v zborovni pomôcť pri výrobe maškrty či si ísť zakorčuľovať. Mohli ste sa stretnúť so spolužiakmi z iných tried s podobnými záujmami, porozprávať sa s učiteľmi aj o iných veciach, ako o učení. Aj takýto spoločenský rozmer je súčasťou a zmyslom Dňa zdravého srdca, ktorý pre vás pripravili a zorganizovali vaši učители a niektorí spolužiaci. Bez nich by to naozaj nešlo! Preto naša a určite aj vaša **VELKÁ VĎAKA** patrí všetkým, ktorí pomohli, ale najmä šéfkuchárkam, p. prof. Markošovej a Ostrowskej, šéfkvetinárke, p. prof. Ratkošovej, hlavnej školskej odborníčke na metabolizmus, p. prof. Lisej, literárnej šéfkritičke p. prof. Roháľovej, hlavnému trénerovi korčuliarov p. prof. Polákovi, hlavnej liečiteľke našich ubolených duší, školskej psychologičke p. Hačárovej a organizátorom všetkých výtvarných aktivít, p. prof. Čičajovej, Višňovskej ml. a Čerevkovej ml. ako aj organizátorom všetkých pohybových aktivít – telocvikárom a p. prof. Bardúnovej. Rovnaká vďaka patrí vašim spolužiakom, ktorí zorganizovali a viedli úspešné workshopy: maturanti zdravotníci zo 4. A a O. A (prvá pomoc pre sekundu), Rasťo z O. A (bubny), Sp. A (Šulo breakedance, Hanka a Zorka Mahala, Majo a Hudô dramatisácia), environmentalisti z 3. E (Katka, Ingrid a Miša) a z Kv. B (Juro a Tomáš) – aktivity pre kvartu a všetci dokumentaristi zo 4. A a 3. E. Ďakujeme taktiež rodičom za finančnú a lektorskú pomoc. Každý dobrý nápad má šancu na uskutočnenie iba vtedy, ak sa nájde dosť nadšencov, ktorí ho zrealizujú. Tak ako, stretneme sa aj o rok?

J. Višňovská, Z. Ondrejičková

Tradícia GLS

19. novembra nás znova navštívil majster Martin Kellenberger. Ten, čo fixkou pokreslil tabuľu v estetickú učebni tak krásne, že sa nenašiel nikto, kto by ju zotrel. Teda, pán Kalafus sa zo žartu ponúkol, ale nakoniec „zmátožený umelkyňami“ zariadil, že tú opachu si prišla obzrieť sama majiteľka rámarstva. Usúdila, že hrubé výkladové sklo udrží len najpevnejší rám. A tak máme majstrov „Pocit“ zarámovaný. A v zálohe jeho prísľub, že keby niečo, zreštauruje náš „obrázok“ do pôvodného stavu. Ku kresbe majstra Kellenbergera vyprovokovali Viktor Janiček a Rasťo Pružinec z vtedajšej kvinty B otázkou: „Mohli by ste nakresliť, ako sa teraz cítite?“

Maliar zobrazil sám seba ako mnícha s vystretým ukazovák a láskavým pohľadom. Stojí a bdiť nad milovanou krajinou, Slovenskom. Panorámu za jeho chrbtom rámcuje Bratislavský hrad s podhradím a Dunajom. Na východe sú Pieniny s lietajúcim mníchom Cypriánom. Krajinu presvecuje slnko aj mesiac. To je výhoda obrázka. Nechýba tu ani bájnny Pegas, symbol fantázie, voľnosti, sily, dokonalosti, harmónie, ušľachtilosti, bez ktorých by sme podľa majstra Kellenbergera žili niekde v „zemľankách“.

Maliar nezaprie svoj vrúcny vzťah k hudbe. Sám relaxuje muzicírovaním s priateľmi, teraz už aj so svojím synom. Elektrická gitara na oblohe

zaujala Adama Bilisicsa. Nuž sa opýtal, čo tam robí, a prečo nie španielka? „Je tam namiesto lietadla. Vieš, dispečer na letisku by asi namaloval lietadlo. Ja som nakreslil gitaru, lebo mám rád jej zvuk. Páči sa mi jej tvar,“ trpezlivo odpovedá pán Kellenberger. „A prečo ste namalovali seba do rozprávky O múdrej Aničke?“ nevzdá sa Adam. „Lebo sa mi páčia múdre, dobré a pekné dievčatá, ako bola aj Anička. A tak ju aj s mojím kamarátom spisovateľom chránime, aby sa jej nestalo nič zlé.“

Humánna životná filozofia, láskavosť a pokora, empatia a veľkorysosť, rozhladnosť a mú-

droseň, poctivosť a pocta Slovensku a dobrým pracovitým ľuďom, kdekoľvek a kedykoľvek žijú a žili a ešte oveľa viac vyžaruje z umelca Martina Kellenbergera. Tí, čo mali šťastie ho stretnúť a počúvať, vám o ňom povedia svoje. Ešte viac sa dozviete z jeho ilustrácií, grafík, akvarelov. Ale úplne najlepšie bude, keď sa Vám tradíciu stretnutí s výtvarníkom, grafikom a ilustrátorom Martinom Kellenbergerom podarí zachovať a rozvíjať. Zušľachtuje a rozmnožuje totiž krásu a dobro okolo nás a v nás. A tých v našom čase naozaj nemáme nazvyš.

V.O.



Strážkyne géelesáckeho pokladu

„Lilina je dobrý pes. Ale neznáša keď ju rušia pri žraní! Vtedy hryzie...“ naznačil mi jemne pán Kalafus nad načatou porciou obeda v školskej jedálni. Chlap jeden! „Ja som dnes ráno tiež pohryzol, Tamarku. Sadnem si k rannej káve a len čo som si ju zalial - cítrn... Pani profesorka Michaličková píše písomku a potrebuje prefotiť, urgentne ihneď príklady... Vríř... a pohryzol som Tamarku... A pri obede zas Otrubová...“ Voľkynevoľky, radšej som počkala, kým doje. Prehltol posledné sústo a jedným dychom rozpovedal curriculum vitae našej Lilinky, nemeckého ovčiaka, strážkyne GLS.

Narodila sa na policajnej chovnej stanici v Bratislave v roku 1994 ako deviata z vrhu. Ôsma, jej sestra Elisa a naša Lili boli najslabšie,

tak ich určili na odpredaj do civilu. Lilinka mala navyše handicap, podobný ako niektoré ľudské batolátá, nevyvinuté koxky na zadných nohách. Deti treba naširoko baliť, aby im jadierka dorástli a pekne zapadli do kĺbovej jamky. Lilinku nezröntgenovali, a kým prišiel zverolekár na to, čo je vo veci, bolo neskoro. Zadné nohy jej zle zrástli a doktor zakázal cvičiť ju, nesmie prirýchlo behať, skákať, žiadne prudké pohyby. Má obmedzenia podobné TVO (telesnej výchove oslabených). Z rovnakého dôvodu bola sterilizovaná. Materstvo by ohrozilo jej zdravie a možno aj život. Tak teda žije už 63 ľudských rokov ako strážkyňa géelesáckej domácnosti.

Prežila svojho pána Jožka Vráblika, Pepa, nášho školníka. Keď sa náhle pobral na večnosť,

s Lili nebolo reči. Dlho. Nezabudla na neho dodnes. Všetky psie kúsky vie od neho. Naučil ju predstierať mŕtvolku. „Lili, urob mŕtvolku!“ Lili sa zvalí, uvoľní svaly, jazyk jej visí z pysku a vyzerá načisto mŕtva. Chodili s Pepom na kontrolu po škole, kým zamkol na noc. Vtedy sme ešte nemali alarm. Rituál každodennej obhliadky nevynechá ani dnes. Jej panička, Vierka Vrábliková sa vykloní z okna, či sa ešte svieti v kabinete u profesora Rusňáka a keď je aj tam tma, vyberú sa s Lilinkou na obchôdzku objektu. Pani Vierka hovorí, že Lili je inteligentná a dobrá. Neomylné zastane pred dverami triedy, kde nie je nič v poriadku, otvorené okno alebo iná zrada. Možno cíti prieveň, ktovie, ale je citlivá na každú nezvyčajnosť.

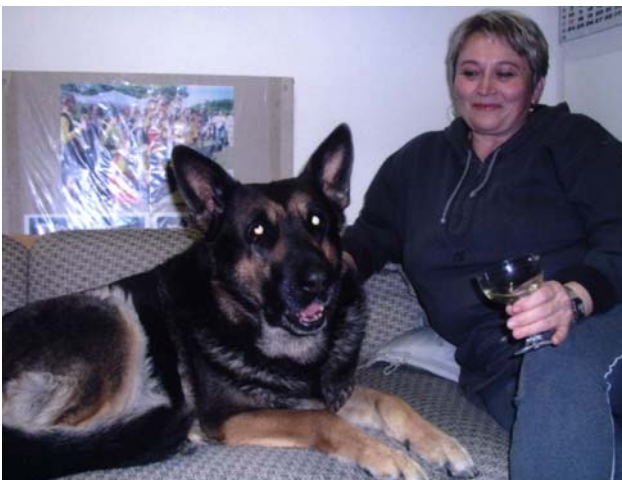
Miluje deti, vycíti zlý úmysel, cudzích drží v úctyhodnej vzdialenosti od našej svätyne. Keď sa spustí alarm a Lili s Vierkou kontrolujú s policajtami objekt, cudzí – necudzí, policajtov rešpektuje.

Elisa, jej sestra, tiež prežila svojho pána. Býva

v paneláku oproti našej škole. Má plno krásnych a zdravých psáčich detí. Lili má Pepovu Vierku, ich dve dcéry a nás – osemsto géelesákov. Stráži náš poklad. Bdie nad našou bezpečnosťou. Naša Lilinka.

Jozef je v nebičku iste spokojný a drží svojej „Mŕtvolke“ miesto. Keď som za ním prišla do dielne a... „furt niečo“ od neho chcela, vítal ma tým svojím perfídny úsmevom a hovorí: „Vierka, ty si dobré dievča, ale keď ťa vidím, nožik sa mi vo vrecku otvára.“ „A to už prečo?“ ja na to. „Lebo máš čudné meno,“ hovorí Pepo. „Čudné? Všetkým krajšie mi už maminka ani vybrať nemohla,“ bránim sa ja. „Dobre, dobre, ja nič, ale prídeš, furt niečo chceš a si Viera. Žena je Viera, dcéra je Viera, ešte aj ten pes je sučka...To je život...“ Pepo, Pepo, bez Teba to tu už nie je ono... ani pre nás, Vierky a pre Lilinku tobôž nie...

Rozprávanie pána Kalafusa zapísala a na Lilinkinho pána Pepka Vráblika si zaspomínala Viera Otrubová



ČO JE NOVÉ?

Expozícia Jakuba Karasa v Galérii GLS

Keď si Jakub z nostalgie a zo zvedavosti, čo sa deje v jeho „materskej“ škole, minulý školský rok na našej webovskej stránke nalistoval letné číslo Prečo nie?, zaujala ho informácia o nových priestoroch Galérie GLS a o výstavke Chaos Viktora Mikusa. Ďaleko za oceánom, v USA ho vtedy nenapadlo, že Viktora vystrieda práve on.

Ale asi to už bude tak, že „nič nie je náhoda“. Ani to, že po návrate z USA pri rozdielovej skúške zo Sj prišla reč na film a fotografovanie a ponuku, aby prezentoval pred našou školskou verejnosťou svoje prvotiny. Hoci... keď si jeho

dokumentárne a náladové mestské a krajinárske fotečky pozriete, iste uznáte, že veru Kubo nie je žiaden amatér. Jeho expozícia dodala nášmu druhému poschodiu atmosféru a šmrnc naozajstne galérie, kde pookreje duša znavená prírodnými a spoločenskými vedami. Kde aspoň na chvíľu pobudnete vo svete magickej predstavivosti, polnočnej Prahy a Bratislavy a ich čarovných zákutí. Na zahodenie nie sú ani Kanárske ostrovy Kubovým objaviteľským objektívom tejto španielskej destinácie.

Chod'te tam a pozerajte sa!

V.O.



AKTUALITY

Chemické inžinierstvo? Prečo nie!

Stalo sa mi to nedávno. Na jednej rodinnej oslave, ktorej dôvod tu nie je podstatný, veď koho by aj zaujímalo, že sa mi ženil synovec. Sedel som pri stole vedľa dôstojne vyzerajúcej madam, ovešanej zlatom, a ako sa mi zdôverila, aj dvoma titulmi. Konverzáciu sme viedli zo začiatku formou monológu, a len keď ma oboznámila s rodinnými pomermi a všetkými chorobami svojimi aj nevestinej rodiny, dala mi šancu zapojiť sa do diskusie a spýtala sa ma: „A vy kde robíte?”

„Na Fakulte chemickej a potravinárskej technológie Slovenskej technickej univerzity” slušne som odvetil celou vetou.

„A jéje!” ocenila pani. „A akou chémiou sa zaoberáte?” žiadala upresniť.

„Žiadnou, ja nie som chemik, ja som chemický inžinier!” Očividne som ju zaskočil, musela to prežúť polkou rezňa.

„A v tom je nejaký rozdiel????” úprimne sa čudovala.

„No pravdaže, a veľký!” trval som na svojom.

„Tak to mi musíte vysvetliť, to ma zaujíma!” vyhlásila, spôsobne si chlipla červeného vína, zotrela si rúž do servítky a pohodlne sa uvelebelila na stoličke. „Ja mám totiž doktorát z filozofie a z chémie viem len ný, natý, hnitý, ičítý, ečný, ičíný, ový, neistý, ečelý” vychrlila. „A viem, že ničí životné prostredie”. Žiadalo sa mi odvrknúť, že to teda nie je bohviečo, a aj to málo má skreslené, ale potom som si povedal, prečo nie? Vysvetlím tej dobrej duši rozdiel medzi chemickým inžinierstvom a chémiou. Aspoň nemusím ísť tancovať.

„Pokúsím sa vám vysvetliť rozdiel na príklade. Začnem sirom Alexandrom Flemingom” začal som.

„Toho poznám,” zahuhňala pani vedľa mňa. Nevyzerala na to, zdala sa byť podstatne mladšia, ale čo už, dnešná kozmetika aj vďaka chémii a vďaka nám dokáže zázraky.

„Tak teda,” nedal som sa vyrušiť, „keď sir Alexander Fleming objavil penicilín produkovaný istou plesňou, ľudia začali skúmať čo je to za látka, aké má vedľajšie účinky na človeka, či sa dá použiť aj pri liečení zvierat. Chemici začali študovať jej zloženie, štruktúru a samozrejme aj

možnosti chemickej syntézy bez pomoci mikroorganizmov. Študovali sa možnosti syntézy podobných látok, ktoré by boli účinnejšie, resp. pôsobili by špecificky len na určité ochorenie. Chemici v laboratóriách syntetizovali, biochemici a farmaceuti testovali a overovali a v súčasnosti poznáme niekoľko desiatok rôznych veľmi účinných antibiotík.”

„A chemickí inžinieri sa na tom podieľali ako?” bola zvedavá moja poslucháčka.

„Chemickí inžinieri museli realizovať recepty chemikov v priemyselnom meradle. Od chemikov dostali postup ako z látky A vyrobia B, z B niečo iné a keď to majú, tak to majú spojiť s látkou Q a dostanú žiadané antibiotikum na liečenie dajme tomu tuberkulózy. A treba ho vyrobiť 100 ton ročne, aby bol národ zdravý. Chemický inžinier musí navrhnúť rozmery a prevádzkový režim zariadení, v ktorých sa zrealizujú jednotlivé syntézne kroky (chemické reaktory), zariadenia, v ktorých sa z reakčnej zmesi vydoluje žiadaná látka (separačné stupne ako napríklad extrakcia, destilácia, kryštalizácia), ako získať čistú látku upraviť do požívateľnej formy pre pacienta (sirup, tabletky), ako to zabaliť, a to pri maximálnom využití energie, surovín, s minimálnou tvorbou odpadov. A to všetko dohromady tak, aby výroba bola ešte aj ekonomická.”

„Hm, zaujímavé! A ako to tí nešťastníci inžinieri robia?” počúvala madam s úžasom.

„Vedia, ako na to a potom je to hračka,” neodpustil som si trochu zlomyselnosti.

„No ale ako?” netrpezlivo naliehala.

„Analýzou problému sa snažia pochopiť jeho podstatu, a na jej základe navrhnu technické riešenie, pričom využijú možnosti matematického modelovania (či už pomocou vlastných programov alebo kúpeného profesionálneho softvéru), niečo si odskúšajú experimentálne, pomocou teórie optimalizácie hľadajú optimálne rozmery a pracovné podmienky jednotlivých aparátov navrhovanej technológie atď. atď.” odrecitoval som hrdo.

„Nemôžete byť trochu viac konkrétny?!” znechutene zavrčala.

„Ale áno. Predstavte si, že máme vyrábať cyk-

lohexán z benzénu a vodíka. Cyklohexán je základná surovina na výrobu kaprolaktámu a ten zas na výrobu plastov a vlákien a vyrábajú sa ho tisíce ton ročne na celom svete. Tak teda, aby som neodbiehal, mám vyrábať cyklohexán. Od chemikov viem, že reakcia prebieha hravo len za prítomnosti určitých kovov (platina, nikel – katalyzátory), najlepšie v plynnom stave, že reakcia je vratná...”

„A to je čo za zrada?” tajila dych teta.

„To znamená, že pri určitých podmienkach (napríklad pri teplote 200°C a s pomocou niklového katalyzátora) vzniká z benzénu a vodíka cyklohexán, a pri iných (napríklad pri teplote 500°C s použitím toho istého katalyzátora) naopak, z cyklohexánu vzniká benzén a vodík.”

„Ahá” zafilozofovala si madam.

„No a zároveň sa pri hydrogenácii uvoľní veľké množstvo tepla.”

„Aké?” hlesla pani a zabudla doviest koláč k otvoreným ústam.

„No presne vám nepoviem, ale pred týždňom sme počítali takýto príklad so študentmi a tuším nám vyšlo, že keď zreaguje jeden kilogram benzénu, uvoľní sa toľko tepla, že by stačilo ohriať viac ako šesť kilogramov vody z nula na sto stupňov,” tváril som sa sebaisto, a ona ani nepípla.

„Takže keď mám navrhnuť reaktor, a viem všetko čo som vám povedal pred chvíľkou, tak musím najprv odpariť benzén do plynného skupenstva (na to potrebujem dodať teplo), zmiešať pary benzénu v zmiešavači s vodíkom, zmes priviesť do reaktora, kde mám v nejakej forme katalyzátor. Reaktor musím navrhnuť tak, aby som všetko teplo uvoľnené chemickou reakciou odviezol preč, aby sa mi reaktor nezohrieval a aby som v ňom mal stále teplotu okolo 200°C (pričom môžem využiť časť tohto tepla na odparenie benzénu pred reaktorom a časť môžem využiť niekde inde v prevádzke). Keďže viem, že cyklohexán a benzén sa veľmi ťažko od seba oddeľujú, reaktor musí pracovať tak, aby všetok benzén ktorý do neho privádzam, zreagoval, aby som mal na výstupe z reaktora len čistý cyklohexán.”

„Ale práca s vodíkom musí byť nebezpečná, čítala som niekde, že je veľmi výbušný, nemýlim sa?” blysla sa.

„Samozrejme, že je to nebezpečné, a ani benzén a cyklohexán nie sú žiadne vitamíny. Benzén je toxický a obidva sú veľmi horľavé, ich pary so vzduchom sú výbušné a...”

„Joj!” zmožla sa teta na komentár.

„Ale nebojte sa, keď je to v rukách chemických inžinierov, je to bezpečné. My sa pri návrhu technológie stále pýtame, či môže dôjsť k nejakej nebezpečnej situácii, čo sa musí stať aby došlo k nebezpečnej situácii, ako tomu môžeme zabrániť, a ak sa nám nepodarí zabrániť vzniku nebezpečnej situácie, hľadáme odpoveď na otázky, aké následky môže mať vznik nebezpečnej situácie, a ako ich môžem minimalizovať, aby nedošlo k priemyselnej havárii...”

„Prosím vás, nezabúdajte, že som laik, buďte trochu konkrétny!” zaprosíkala.

„Pardon, samozrejme. Takže predstavte si že niekde sa stala chyba (chyba obsluhy, mechanické poškodenie potrubia, netesnosť tesnení na spojoch potrubí) a do vzduchu začne unikať plynný benzén. Ako sme už spomenuli, vytvorí sa výbušná zmes, ktorá keď sa zapáli vybuchne. Pri výbuchu sa šíri tlaková vlna, ktorá môže poškodiť okolostojace aparáty a vyvolať tzv. domino efekt. No a my musíme byť nachystaní na takúto situáciu, pri úniku nebezpečnej látky do ovzdušia musíme byť o tom okamžite informovaní. Existujú prístroje ktoré zaznamenajú prítomnosť nebezpečných látok vo vzduchu pri veľmi malých koncentráciách, keď ešte nehrozí žiadne nebezpečenstvo a spustia alarm, ktorý vyburcuje obsluhu k prijatiu takých opatrení, aby sa únik zastavil v čo najkratšom čase. Musíme vedieť odhadnúť, koľko benzénu nám asi uniklo, aký je možný dosah tlakovej vlny v prípade explózie a čo musím urobiť, aby tieto boli minimálne”.

„Takže vy tvrdíte, že môžem kludne spať aj v blízkosti chemickej fabriky?”

„Kľudne, aj na benzínovej pumpke,” upokojil som ju a pridal žiarivý úsmev.

„Niekde na začiatku ste spomenuli niečo také ako matematické modelovanie, to je čo?” spýtala sa teta po konzumácii ďalšieho zákuska.

„Hm, ako by som vám to... no povedzme takto. Povedal som, že keď chcem navrhnuť nejaké zariadenie, snažím sa pochopiť podstatu dejov (chemická reakcia a jej rýchlosť, výmena tepla) a tieto deje sa riadia určitými zákonitosťami, ktoré sa dajú opísať matematickými rovnicami. Tým získam matematický model toho zariadenia. A riešením rovníc môžem potom napríklad pre zvolené množstvo a kvalitu produkcie vypočítať aké veľké to zariadenie má byť, a prípadne aj podmienky v zariadení (napríklad teplota, tlak), aby bola jeho prevádzka optimálna.”

„A to musíte vedieť aj matematiku?“ úprimne sa čudovala.

„Hej, aj keď podstatné je rozumieť tým dejom, ktoré v zariadení prebiehajú. V dnešnej dobe už existujú profesionálne programy, ktoré matematickú stránku za nás v mnohých prípadoch urobia. Ale mimochodom, tie programy pre prax vyrábajú chemickí inžinieri vo výskumných ústavoch, na univerzitách, v rôznych softwérových firmách....“

„Aj vy, na vašej fakulte?“ skočila mi do reči.

„Aj my“, pritakal som.

Stíchol som. Dáma vedľa mňa mlčala a vyzerala zamyslene, zrejme spracovávala vypočuté informácie. „Renéééééé! Pod' sem!“ zahučala

zrazu tá dobrá duša vedľa mňa prebrajúc sa zo zadumania. Hudbu akoby uťal, sála stíchla, zabol mi koláč a ku nám sa prišuchtalo dvojmetrové vychrtlé individuum s náušnicou v uchu, oči vidne násilím natiahnuté do obleku. „Môj syn!“ oznámila mi madam s hrdosťou. „Maturant.“ dodala. A obrátila sa k dedičovi: „Sadni si ku nám René, pán docent ti vysvetlí aké je štúdium na chemickej fakulte zaujímavé!“ a mrkla na mňa sprisahanecky.

A tak som vysvetlil. Prečo nie?

Doc. Ing. Jozef Markoš, PhD., Katedra chemickeho a biochemického inžinierstva, FCHPT STU, Radlinského 9, 812 37 Bratislava



Memoriál Vladislava Podolského

Asi pred rokom sme v našom časopise uviedli článok venovaný Vladislavovi Podolskému, na pamiatku ktorého bol pred siedmimi rokmi pomenovaný basketbalový maratón - Memoriál Vladislava Podolského. Mohli ste si v ňom prečítať, ako si na pána Podolského spomínajú jeho kolegovia. Teraz vám prinášame aj niekoľko informácií o priebehu tohto maratónu, ktoré nám poskytli p. p. Polóny a p. p. Tkáč spolu so zaujímavou fotodokumentáciou.

Ako prebiehal tohtoročný maratón?

P. p. Tkáč: „Prebiehal dobre. Zúčastnilo sa ho ako každý rok 6 družstiev. Družstvo pedagógov a päť družstiev študentov.“

Nezdalo sa vám prehnané „mučiť“ študentov 24 hodín v kuse?

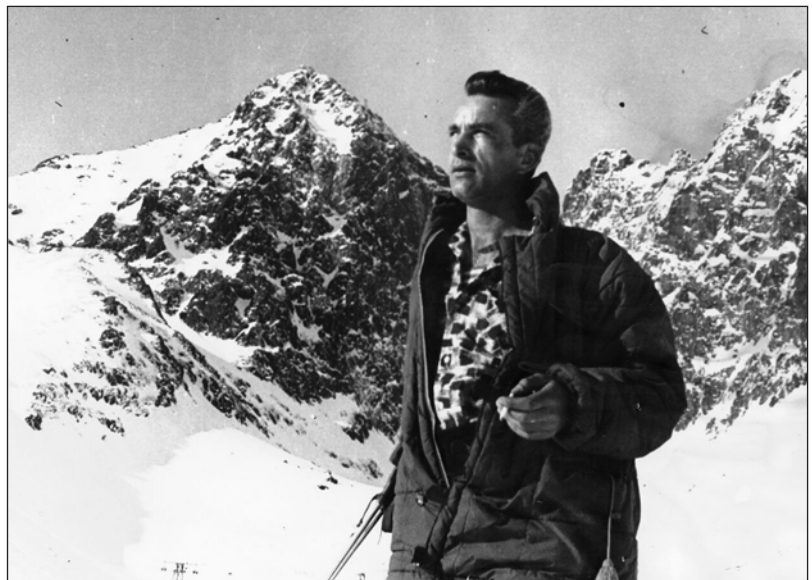
P. p. Polóny: „Je to naozaj náročné byť hore 24 hodín, ale týchto chlapcov na takýto turnaj pripravujeme a mali možnosť si tu aj pospať.“

P. p. Tkáč: „Myslím, že nie. Je to určitá méta, ku ktorej sa všetci snažili dostať a všetci to aj zvládli. Občas v živote si asi človek musí dokázať, že zvládne nejaký extrém.“

Nebolo vám ich ľúto?

P. p. Polóny: „Ľúto nám ich nebolo. Každý si mohol preveriť svoje schopnosti. Niektorí vydržali všetky zápasy a pokiaľ nehrali, mohli si oddýchnuť. V tomto prípade, ak hráč odohral všetky zápasy bol čistý hrací čas 8 hodín.“

P. p. Tkáč: „Určite nie. Šport je o tom. V každom športe keď človek vydá maximum, tak je potom zmorený. Ale aj napriek tej únave víťazí pocit šťastia, a preto to ten človek robí.“



Lyžovačky boli vraj veľkou vášňou pána Podolského. Ako nám povedal pán profesor Tkáč: „Nevyhol sa žiadnej z nich.“



Hore: Učiteľ brannej výchovy zauíča študentov do tajov strelby zo samopalu.

Vpravo hore: Lyžiarsky kurz na Podjavorníku v marci 1990 sa žiaľ konal bez snehu, a tak si hlavne milovníci turistiky prišli na svoje. Dievčatá medzi páňmi profesormi sú vraj len absolventky kurzu.

Vpravo: Zápas družstva pedagógov s neskorším víťazom kvintou A.

Ako vyzeralo víťazné družstvo po zápase?

P. p. Polóny: Vyzerali asi najčerstvejšie. Sú to väčšinou hráči, ktorí hrajú aj v Interi.

Ako sa líšil tohtoročný turnaj s minulými ročníkmi?

P. p. Tkáč: „Jedna zásadná odlišnosť bola v tom, že tento rok hrali tri dievčatá a všetci sme sa divi-



li, že vydržali.

Ďalšou odlišnosťou bolo, že hralo menej pedagógov. Nakoniec maratón dohral len profesor Briš, ktorý je ako dobré víno, čím starší, tým lepší.“

Ak vás niekto týra...

19. november. Väčšine ľudí tento dátum žiaľ nič nehovorí. Keď spomeniete deň narcisov, všetci vedia, že ide o dobrovoľné príspevky pre ľudí chorých na rakovinu, ktorého symbolom je práve žltý narcis. Keď sa vás ale niekto opýta, čoho znakom je oranžová vrtuľka asi väčšina z vás nebude vedieť odpovedať. Možno je to preto, že Svetový deň prevencie týrania detí trvá len od roku 2000. Úlohou tohto dňa je informovať verejnosť o tom, že aj v 21. storočí sa stretávame s obeťami násillia, či už detí alebo žien. Tento deň by mal takisto prispieť aj k väčšiemu záujmu o deti, ktoré si sami ešte pomôcť nedokážu.

Každý deň sa v médiách stretávame s rôznymi prípadmi týrania detí, v ktorých žiaľ následkom býva dosť často aj smrť. Povieme si, že je to hrozné a rozprávame o týchto veciach ako o niečom bež-

nom. Práve tento deň má pomôcť k zamedzeniu ďalších prípadov fyzického a psychického týrania, zanedbávania, ale aj sexuálneho zneužívania.

Niektorí ľudia sa však k takýmto problémom stavajú dosť egoisticky a nevšímavo. O tom sme sa mali možnosť presvedčiť aj na verejnej zbierke, ktorá sa konala na pomoc týmto deťom. Pravdaže, našli sa aj takí, ktorí si naplno uvedomujú tieto nedostatky našej spoločnosti a snažia sa ich spoločne odstrániť.

Pridať sa môžete aj vy, ktorý viete o niekom, kto je týraný a potrebuje pomoc. Požiadajte niekoho dospelého, aby vám pomohol a možno sa vám podarí vyriešiť problém, ktorý by bez vašej pomoci mohol dopadnúť úplne inak.

Ingrid Kissová

Po stopách Sylvinky Pabst

Po stopách Sylvinky Pabst
sme sa smelo vydali,
sekundáni s mademoiselle Čerevkovou
s pani profesorkou Rohalovou – primáni.
Výtvarná je najhodina, sme ako jedna rodina
načrtneme,
nakreslíme,



Janka a Martinka v akcii

namaľujeme,
všetko, na čo dovidíme.
A čo nevieme,
to si vymyslíme:
bizóny aj drakov, morské panny, Mortišu,
športovcov, aj spolužiakov...



Urobíme Afroditu...

Malá morská panna



Tvorivá dielňa prímý A
v odbornej učebni
estetickéj výchovy



Peter Sojka,
autoportrét

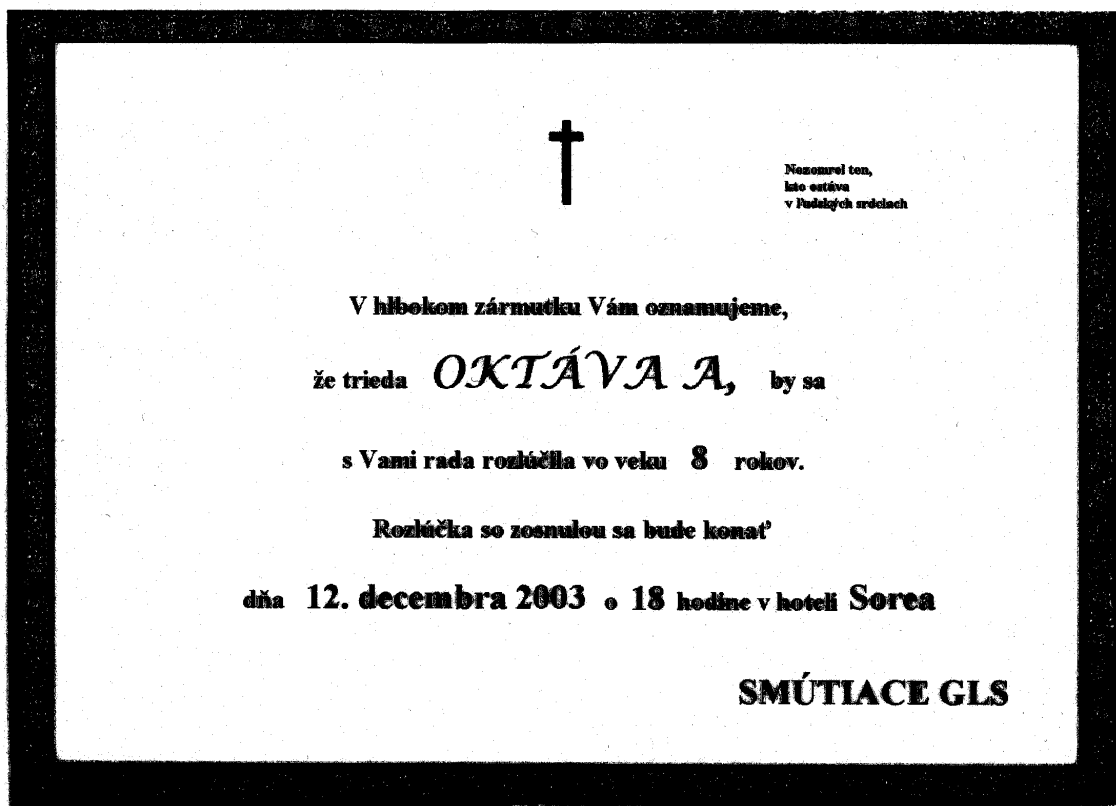


Lucia
Molčányo-
vá, auto-
portrét
v životnej
veľkosti

Mimo-
zemšťan



BEZ KOMENTÁRA



POŠMYKNUTIE JAZYKA

p. p. Petráš

- Čo sa smeješ, človeče?
- Ešte mi niečo stojí?
- Už zvonilo, keď sa tu niektorí preťahujú?
- výklad témy - reliéf oceánskeho dna: „Ako sa dostaneme z Európy do Ameriky cez Atlantický oceán, keď sa bojíme plaviť alebo letieť? Kúpime si kolobežku a nasadneme na kopec, spustíme sa dole oceánskym svahom, pozor na priekopy, lebo sa môže stať, člup a ste päť kilometrov dole...“
- Čo je to dnes za demokraciu? Môžeš si hovoriť čo chceš, kde chceš, ako chceš, ale len raz to povieš tomu nesprávnemu. Napríklad to povieš tomu vystrihanému šuhajovi na zastávke a demokracia skončila...
- Dievčatá najskôr provokujú, provokujú, a keď od nich niečo chcete, tak potom pištia.

Sofia: „Pán profesor, môžem ísť odpovedať?“

p. p. Petráš: „Čo by som sa ťa tak opýtal? Číslo topánok? Aké bude počasie?“... „U mňa sa neodpovedá, u mňa sa preverujú vedomosti... Tí, ktorí boli na dne oceánu, tí vedia...“

p. p. Drahoš

- Neandertálka slopala z travertínovej onej a spadla tam...
- Gréci si váľali šunky, robili za nich otroci, a preto sa premnožili jak králiky...
- Otrok, to bola proste hovoriaca motyka!!!
- Doneste peňáže!
- Sparťania boli rasisti jak sviňa...
- Lyžiarsky vás vyjde v prepočte tak na 10 tisíc, 4 - ubytko, 2 - vleky a 4 - chlast

p. p. Michaličková

- Pokiaľ robíte všetko, čo vám kážem a aj napriek tomu dostanete trojku z písomky, mali by ste porozmýšľať nad tým, čo robíte na tejto škole.

p. p. Čerevková

- Som učiteľ, nie dobytok.
- Nie som skladník, som pedagóg.
- Napíš mi toto, lebo ti odlomím ruku!
- Nebuď pápežskejší ako pápež a nepíš toto!

- Toto ti je na dve veci, na nič a na nič.
- Dozajtra tu budete mať farebnú alebo zelenú kriedu!
- Poviem si, no a čo a nik sa nepýta prečo?
- Keby chcel náhodou niekto škrtnúť toto s týmto, tak nech si ide umyť ruky!
- Neskús povedať, že odmocnina z 25 je mínus 5, lebo si pôjdeš zase vypláchnuť hubu!
- Vidiš tam mínusko? Keď nevidíš, tak uvidíš!
- Ten istý príklad len v ružovom.
- To už zase zvoní? Jaj, veď môj telefón!
- Má mínus jednu ovečku, a to čo s ňou robí?
- Čísla, z ktorých mi ide rozum zastaviť!
- Ťukaj si do kalkulačky, čo si ďateľ?!
- 8 bez 10 je bez 2.
- Nabudúce sa ani jedna živá noha nedovalí do triedy, kým toto nebude vedieť!
- Nediskutuj, lebo ma tu šľahne o zem!
- Keď nevidíš, tak už vidíš!
- Tak potom, čo si tu ja driem hubu?
- Čo mi tu také halúzky rozprávaš?
- Čo tam na to kukáš ako výr?
- Povedala som, že ten Šagy (Shaggy) bude na tej nástenke visieť rovno!
- Sedmička zmizne, teším sa...

p. p. Závodná

- Nad čím rozmýšľaš, Juro? Ako lapiť vtáka, aby si sa nenudil?
- Juro, ty lotor!
- Juro, čo ležíš na tej lavici, to je proti školskému poriadku!
- Taký hrmot nerobila ani Šeherezáda, keď ležala na čerešňu!

p. p. Ostrovská

- Každý deň chodím zo školy s plačom, lebo vás nič nenaučím...
- Moja francúzštinárka ma neznášala.
- Hajdy, máš problém s koncentráciou, daj sa liečiť.
- Má aj Róbert Jordan svoj vlastný basketbalový štýl?

p. p. Chovanová

- Inerval vás nepustí!
- Tak si to nájdeme prstom...

p. p. Polák

- Keď som bol na vojne, musel som hrablami trhať listy zo stromov a buzerplac natierať na bielo...
- Teraz máte malý problém, ale keď budete mať veľký, tak vás zatiahnem pod schody za závesy.

p. p. Rusňáková

- Vy si nemyslíte, že Boh je len taký dedko na obláčiku!
- Ako sa volal ten veľký, ten veľký... nó: Picasso!
- Kolega Hajdušek, chceš ďalšiu baňu?
- Nieže budete tieto táraniny písať na maturite!

p. p. Hlušiková

- René, ty si spadol z jahody?

p. p. Jurkoská

- Kde máte triednu knihu? Držte huby, lebo vás zabijem!

René V., K. A.: „Ja som vaša mama.“

p. p. Jurkovská: „Ty by si bol tá najpošahanejšia mama.“

p. p. Otrubová

- Mišo, nebúchaj na ten žrádelníček, však si to rozmlátiš!

Marek, K.A.: „To bolo o čom?“

p. p. Otrubová: „To bolo o tebe, ty nagelované kakavko!“

p. p. Otrubová: „Ja som si pripravila cvičenia na našu identitu.“

Filip, Sx. A.: „No, zbohom!“

p. p. Sedláčková

- Janka, nebuď nadutá, lebo praskneš a bude tu smrad!

Na hodine francúzštiny:

p. p. Slavkovská: „Roman, ty budeš telefón, ty budeš zvoníť.“

Roman (chce silou-mocou hrať v komixe a hlasno zvoní): „Cííííí!!!“

p. p. Slavkovská: „Ticho, už zdvihla!“

V rade na obed:

dozorujúca p. p.: „Budete mať dvojky zo správania! Aká ste trieda?“

Juro K., 1. A.: „Z druhej bé!“

dozorujúca p. p.: „Ale tam som triedna!“

dozorujúca p. p.: „Ty si myslíš, že si tu najväčší šéf?“

Maťo V., 1. A.: „No, tak to ma povýšili.“

p. p. Lisá: „Denisa, čakáš na zázrak?“

Denisa: „Nó...“

p. p. Lisá: „A myslíš, že príde?“

Denisa: „Dúfam, že áno!“

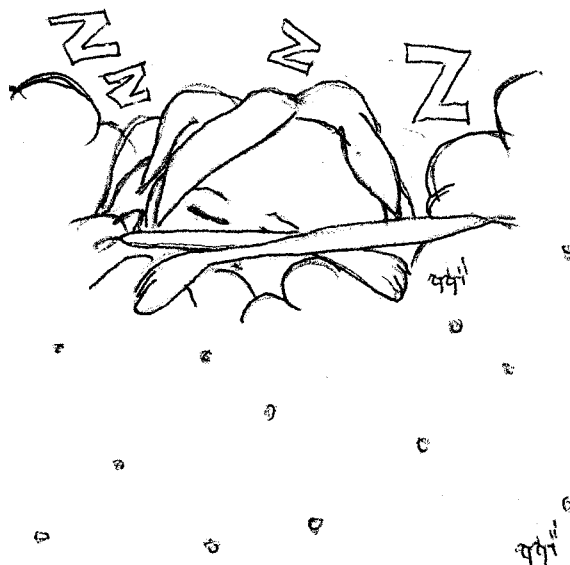
p. p. Lisá: „Tak, kým príde, zavri fixku!“

Pred hodinou Sj v 1. A:

Janka K.: „Skús pretiahnuť toho Hamleta!“

V etickej učebni:

Silvia K., 1. A.: „Nač s tým hegleš? Čo myslíš, na čo je ten koberec?“



ENVIRONMENTÁLKY

Recyklácia a využívanie odpadu

21. novembra sa za dverami učebne číslo 218 diali veci. Zopár študentov (K. Kumová 3. E, I. Kisssová 3. E, M. Rudyjová 3. E, T.Jagelka Kv. B, a ja - J.Hrdina Kv. B) pripravovalo pre kvartánov prednášku s názvom: Recyklácia, využívanie odpadu.

Prvé nasledovalo púšťanie diapozitívov, počas ktorého bolo krátke rozprávanie o odpade.

Ako druhé sa recykloval papier. Na jeho výrobu potrebujete noviny alebo papier natrhaný na malé kúsky, namočený aspoň týždeň vo vode. Z tejto hmoty vytvarujeme na sitku všade približne - rovnako hrubý plátok. Potom odsajeme vodu a dáme vyschnúť na radiátor.

Ďalej sa dal kvartánom krátky test, po ktorom mali nakresliť, prečo by sa malo recyklovať.

Najobtiažnejšia aktivita bola asi scénka, v ktorej mali študenti reagovať na danú tému napr.: demonštrácia proti ničeniu dažďových pralesov. Tu sme mali možnosť vidieť umierať študenta (v roli stromu) len pre obmedzenosť nepriateľov Zeme. Zaujímavá bola aj demonštrácia proti McDonaldu.

Dúfam, že si všetci vezmú príklad od kvartánov a budú recyklovať aj doma. Veď osud našej Zeme je aj v našich rukách.

Napísal: Juraj Hrdina



EZOTERIKA

Vôňa pomáha! Neveríte? Vyskúšajte!

Ja som to skúsil vlani. Aroma-lampu som dostal pod stromček minulé Vianoce a odvtedy nedám na liečbu vôňou dopustiť. Naozaj pomáha a keď aj neodstráni moje stresy pred písomkou, nádherne mi prevonia izbu. Najmä, ak som práve jedol hrianky s mojím obľúbeným cesnakom.

Napriek tomu, že éterické oleje môžu mať okamžitý účinok, väčšina problémov dlhodobého charakteru si vyžaduje trpezlivosť. Oleje môžeme inhalovať, dať do kúpeľa, kloktať, použiť pri masáži alebo ako obklad.

Čo všetko dokážu vône ovplyvňovať?

Nervozita - levanduľa, bergamot, bazalka, geránium, mandarínka, šalvia

Napätie, vyčerpanosť - šalvia, cypriš, bergamot, nerol, ruža, borovica, jazmín

Agresivita, hnev - mandarínka, pomaranč, bergamot, harmanček, ylang-ylang

Prepracovanosť - céder, geránium, borievka, nerol, ružové drevo

Úzkosť - bazalka, céder, citrón, bergamot, levanduľa, santal, ruža

Strach - ruža, pelargónia, jazmín, levanduľa, medovka

Harmóniu navodzuje - grep, jazmín, medovka, šalvia, pomaranč

Neurčitosť, nerozhodnosť - šalvia, rozmarín, tymián, mäta, bergamot, pomaranč

Vyčerpanosť - kardamon, valeriána, levanduľa, tea tree

Zábudlivosť - borovica, citrón, rozmarín, mäta, céder, medovka,

Nízke sebavedomie - rozmarín, vavrín, fenykel, ruža, jazmín,

Apatia - geránium, jazmín, lemongras, manda-

rínka, medovka, moschus

Zlosť - bergamot, citrón, jazmín, levanduľa, medovka, céder

Precitlivenosť, bojácnosť - rebríček, harmanček, bergamot, levanduľa, ruža, borovica

Netrpezlivosť - bergamot, levanduľa, mäta, grep

Depresia - borovica, kananga, citronela, geránium, jalovec, medovka, jazmín, levanduľa, lemongras, materina dúška, ruža, šalvia, vanilka,

Osamelosť - majoránka, rozmarín, myrha, kadi-dlo, kardamón, citrón

Koncentráciu posilňuje - bazalka, borovica, citronela, eukalyptus, lemongras, medovka, kardamon, palina, rozmarín, ylang-ylang

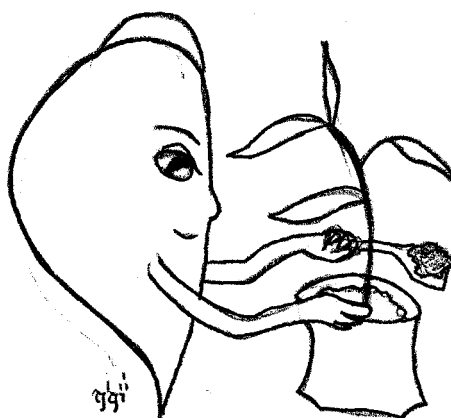
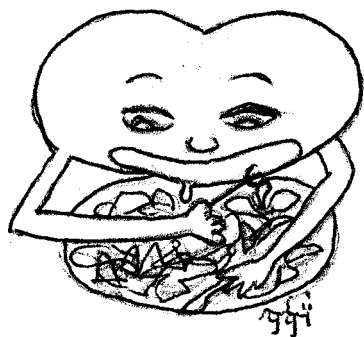
Psychiku posiluje - angelika, bazalka, valeriána

Pomáhajú pri štúdiu - rozmarín, vavrín, mäta, citrón, šalvia, kardamon

Láska - ruža, nerol, jazmín, zázvor

Elán a sebaistota - jalovec, fenykel, ylang-ylang, zázvor

Pripravil Juraj Hrdina



ZÁVISLOSTI

Poruchy príjmu potravy

Ideál krásy je čoraz nedosiahnuteľnejší. Zo všetkých strán na nás útočia reklamy a billboardy so štíhlymi nádhernými modelkami s perfektným make-upom, bohatými vlasmi, odhrýzajúc si z obrovského kusiska čokolády. A v tej chvíli sa pristihneme pri vražedných úmysloch a boli by sme najradšej, keby jej ten obrovský úsmev vysol.

Väčšina z nás sa naučí s podobnými protichodnými tlakmi žiť. Občas sa prejeme a nejaký čas strávime úvahami o našej hmotnosti a veľkosti nohavíc, no v našich životoch ostáva prvoradá rodina, škola, práca, priatelia a záľuby, nie naša hmotnosť. Pre niektorých z nás sa však stanú myšlienky a starosti spojené s jedlom dôležitejšie než všetko ostatné. Títo ľudia trpia poruchou príjmu potravy (PPP). Je to závažné duševné ochorenie, zahrňujúce zmeny v oblasti ako psychickej, tak aj somatickej. Príčiny môžu byť rôzne- biologické, psychologické, rodinné alebo spoločenské. O PPP hovoríme, ak človek rieši svoje problémy prostredníctvom jedla. V určitom zmysle slova ide o závislosť na jedle, tak ako na alkohole u alkoholikov a na drogách u toxikomanov. Pre človeka trpiaceho poruchou príjmu potravy prestáva byť jedlo jednou zo súčastí života, stáva sa jeho hlavnou náplňou. Všeobecne sa dá povedať, že o problém ide vtedy, ak začne jedlo ovplyvňovať ostatné stránky života človeka.

Niektorí ľudia trpiaci PPP konzumujú obrovské množstvo jedla, aj keď práve hladní nie sú, jedia aj to, čo im vôbec nechutí, a to len preto, že majú pocit, že jesť musia. Tomu sa hovorí záchvatové prejedanie.

Iní ľudia držia tak prísne diéty, že nakoniec vážia menej než 85% svojej normálnej hmotnosti a doslova umierajú hladom. Tak to je mentálna anorexia.

Záchvatom prejedania sa spojeného s konzumáciou obrovského množstva jedla v priebehu priam až rekordne krátkeho času a následného prečisťovania sa pomocou zvracania alebo preháňadiel sa hovorí bulímia.

Anorexia

Anorexia nervosa je duševná choroba, ktorá je sprevádzaná predovšetkým dobrovoľným hladovaním, znížením hmotnosti, extrémnou pozornosťou venovanou hmotnosti... Je to závažné ochorenie, pri ktorom sa dotyčné postihnuté v niektorých prípadoch doslova vyhľadujú na smrť. Anorektičky nie sú štíhle, sú chudé, obvykle vážia aspoň o 15% hmotnosti menej, než by vzhľadom na svoj vek a výšku mali. Bolo by však zjednodušením chápať anorektičky ako ženy, ktoré sa snažia schudnúť alebo to len trochu prehnaní s diétou. Spúšťačom býva väčšinou nevhodná poznámka okolia týkajúca sa vzhľadu, záťažová situácia ako rozvod rodičov, úmrtie blízkej osoby... Najčastejší začiatok ochorenia býva medzi 14. - 15. a 17. - 18. rokom života, často po objavení sekundárnych pohlavných znakov (rast prs...)

AKO ANOREXIU ROZPOZNAŤ? Okolliu niekedy trvá veľmi dlho, než pochopí, že ich blízky má anorexiu. Sčasti je to spôsobené skrývaním nejedenia, prehrabávaním sa v jedle a predstieraním jedenia. Často majú „dobrý dôvod“, prečo nejedia s ostatnými a potom tvrdia, že jedli. Cvičia neskoro v noci, počas choroby alebo v iných neobvyklých situáciách, pretože sa boja, že aj z toho mála, čo zjedli, priberú. Súčasťou anorexie je často:

- ✦ tajomnosť a izolovanie sa od ostatných
- ✦ odťahovanie sa od svojich blízkych
- ✦ denný príjem kalórií pod 1000
- ✦ strata menštruácie
- ✦ závraty, podráždenosť, poruchy koncentrácie
- ✦ znížená telesná teplota, podliatiny, poškodené vlasy, nechty
- ✦ jedlo vnímané ako nepriateľ, neustála potreba schudnúť
- ✦ intenzívny strach z tučnosti, a to aj napriek štíhlosti dotyčnej...

Denný boj sprevádzaný bojkovaním medzi ňou a všetkými, ktorí ju chcú prinútiť jesť, pociťuje voči nim veľkú nedôveru. Človek, ktorý sa ju snaží prinútiť k jedlu, sa podľa jej iracionálneho

myslenia ju pokúša ovládnuť, pripraví ju o jej toľko cenenú šťihlosť a sebakontrolu, snaží sa z nej znova urobiť bezmocnú a závislú bytosť. Ak musí byť anorektička hospitalizovaná, stáva sa pre ňu nemocnica symbolom tej najhoršej zrady.

Nejedenie a chudnutie znamená pre anorektičku dôkaz jej sebakontroly, nadradenosti nad ostatnými, pretože ona dokáže ovládať svoj hlad, dodržiavaním diéty si poskytuje vzrušujúci pocit moci kontroly. Anorektičky majú narušené vnímanie hladu. Zatiaľ čo väčšina ľudí pociťuje hlad ako neprijemný pocit, mnoho anorektičiek vníma hlad ako uľahčenie, je pre ne potvrdením, že nepriberajú na váhe. I po tom najmenšom súste majú obrovský pocit viny.

Anorektičky pochádzajú z rodín, ktorá navonok vyzerá ako dokonalá. Zväčša je dobre situovaná.

Príčinou problémov môže byť práve rozpor medzi zdaním a realitou. Zatiaľ čo má anorektička všetkého dostatok, emocionálne sa môže cítiť ochudobnená a deprimovaná. Anorektička má pocit, že je milovaná len vtedy, keď je milá a správa sa vzorne, a nie, keď je nahnevaná, sklamaná a nešťastná. Obvykle vyrastá v rodine, ktorá z nej robí vzorné dieťa. Učí ju, aby si stanovila vysoké ciele, aby bola vo všetkom vynikajúca a pritom milujúca a sympatická. Rodina sa pokladá za milujúcu a híckajúcu, no v skutočnosti kladie veľmi vysoké nároky (to je fakt na hlavu, nie?). Rodina anorektičky má prehnaný strach z neúspechu. V tejto atmosfére sa ľudia neustále porovnávajú s ostatnými. Dievčatá z takýchto rodín bývajú k sebe veľmi náročné a v dôsledku toho i veľmi sebakritické. Nikdy nie sú úplne spokojné s tým, čo dokázali.

Premena dieťaťa v dospelujúceho znamená nové konflikty a problémy pre každú rodinu. V rodinách budúcich anorektičiek to spôsobuje obzvlášť veľké napätie, pretože svojim deťom netolerujú nezávislosť, hnev a zlyhanie.

LIEČBA:

Nie je ľahké prizerať sa, ako sa vaša blízka

osoba ničí a vy si uvedomujete svoju neschopnosť. Treba si uvedomiť, že mať anorexiu nie je hanba!!!

Prvým krokom, ako nájsť pomoc je **priznať si, že vôbec problém existuje** a nebať sa **požiadať o pomoc**. Ľudia trpiaci PPP chcú byť nezávislí a nie sú zvyknutí s niekým sa o svoje pocity deliť. Pocit hanby a rozpakov nad neovládnutím tohto problému im bráni sa otvoriť a zveriť sa niekomu.

PPP sú ako začarovaný kruh. Rovnaká motivácia, ktorá ich vedie k nezdravým postojom k jedlu, postave a hmotnosti, im zabraňuje hľadať pomoc a zmeniť túto motiváciu. Chorý človek akoby mal rozdvojenú osobnosť. Jeho pravé „Ja“ si chorobu uvedomuje, chce proti nej bojovať, no je potlačené chorým „Ja“ – anorexiou, ktorá ich núti správať sa zlým spôsobom. Zdravé „Ja“ si zvrátené správanie **uvedomuje** a túži po pomoci, dúfa, že ho niekto zachráni – čaká, že niekto príde a vyseká ho z toho.

Títo ľudia potrebujú maximálne dávky lásky a **pocit bezpečia**. Musia sa uistiť, že ich máme radi bez ohľadu na ich chorobu. Najhoršie, čo môže urobiť, je obviňovať ich, vyčítať im ich zlyhanie. Láska musí byť bezpodmienečná a mala by byť základom liečby.

Problém anorexia či bulímia je príliš komplexný na to, aby sa liečil laicky. **Pomoc odborníka je nevyhnutná**. PPP majú hlbší psychický pôvod, preto je dôležité zamerať sa na duševný stav človeka. Liečba zameraná na liečenie telesných symptómov nemá dlhotrvajúci účinok; trvá niekedy až niekoľko rokov.

Poruchy príjmu potravy a duševná téma anorexia je obrovský a rozsiahly problém, o ktorom sa nedá písať len na pár riadkov. Existuje však množstvo organizácií, internetových „helplines“ a lekárov, ktorí ochotne pomôžu.

Najdôležitejšie je sa v tomto svete nestraťiť a ak sa aj potkneme, treba sa zdvihnúť, oprášiť zadok a ísť ďalej...

Katka Tehlárová

HOLUBNÍK

Literárna príloha PREČO NIE?



Obsah

Práce ocenené v tematickej literárnej súťaži „Zdravie nad zlato“:

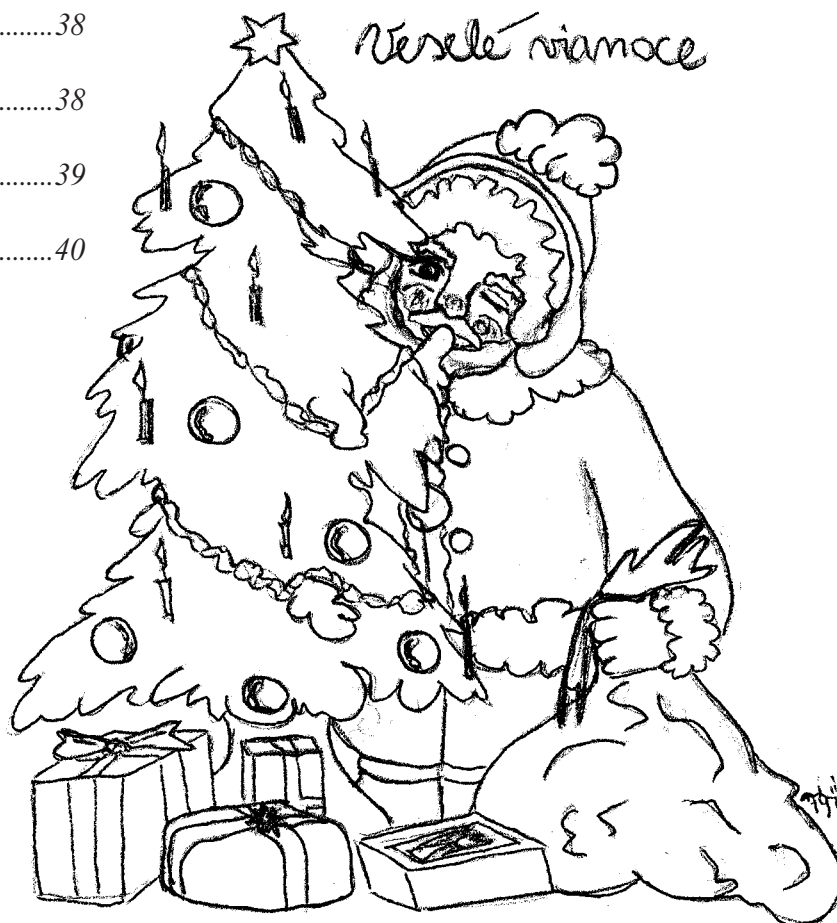
Martin Huďo, Sp. A	
<i>Klepne ma pepka je po mne...</i>	29
Katarína Křížová, Sx. A	
<i>„Zdravé“ srdce</i>	30
Hana Nociarová, Sp. A	
<i>Stojí to za to?</i>	30
Michaela Liptáková, T. A	
<i>Včas?</i>	32

Eseje seminaristov na tému:

<i>„Moja predstava Boha, Krédo...“</i>	32
--	----

Príspevky:

Andreja Lehocká	
<i>D'habitude</i>	37
Adam Bilisics, P. B	
<i>Pán Biceps</i>	37
<i>Opička Čiči</i>	38
<i>Zázračný kameň</i>	38
Katka Šafaříková, O. B	
<i>Vážený pán riaditeľ</i>	38
Pavel Sadloň	
<i>Milí a vážení</i>	39
Katka Kumová	
<i>Srdcia v povetrí</i>	40



Práce ocenené v tematickej literárnej súťaži „Zdravie nad zlato“

Klepne ma pepka je po mne...

(Spomienky na budúcnosť)

Tí, čo ešte nepoznajú byrokratický aparát, ktorý striehne všade okolo nás, povedia, že treba zdravo jesť, vyhýbať sa vyprázaným jedlám, nezdržovať sa v zafajčených miestnostiach, pravidelne cvičiť, a že v podstate v rámci zdravej životosprávy treba opatrne levitovať v mierne osvetlenom inkubátore. Ale čo nám je to vlastne platné? Môžeme robiť pre naše zdravie čokoľvek, dokonca aj absolvovať preventívne lekárske kontroly, ale... Akonáhle vstúpime pred pravidelnou lekárskou prehliadkou do čakárne a snažíme sa prepočúť vresk malých detí, plus ustriechnuť predbiehajúcich sa odvážlivcov, raz za čas nám zlyhajú nervy. A stres, ktorý pri tom prežijeme, položí naše niekoľkotýždňové úsilie na lopatky. Lekári povedia: „Vyhýbajte sa stresom.“ Podľa môjho názoru, toto je dosť veľká nehoráznosť, akú môže vysloviť len niekto, kto nevyšiel dlho z domu. Nepredpokladám, že by ktosi nepríjemné situácie vyhľadával. Nechceme predsa ohrozovať svoje srdce nadbytočným stresom. Ale môžeme sa azda niekde v úrade vyhnúť stresujúcej konfrontácii s byrokratom, ktorý akoby striehol na bezmocného bežného človeka?

Áno, azda môžeme. Treba byť bohatý a nezávislý... Tak teda budem. Pustím sa cestou úspešného bizmismena, aby som si zabezpečil dostatočné finančné zázemie pre nestresový život. Táto cesta však nie je jednoduchá. Po úmernom úsilí na strednej škole sa pripravujem na prijímacie skúšky na vysokú. Pre istotu na štyri rôzne. Limit priemeru známok pre prijatie bez skúšok som prekročil, teraz mi už však nepomôže sa nad tým nejako vážnejšie zamýšľať, ale drieť. Za tento čas stíham spať len osemkrát, z toho raz omylom. Na jednu školu som prijatý. Problém je, že treba dochádzať 55 kilometrov, čo pre mňa znamená vstávať o pol šiestej. A škola nie je jednoduchá, takže počas skúšok sa učím do noci. Jedávam, kedy stíham, väčšinou hamburger, pijem kávu a colu, aby som nezaspal... Školu však končím s niekoľkými oceneniami. Som zvolený do správnej rady veľkej finančnej skupiny, ale nie všetci tu hrajú čistú hru. Musím sa stále obzerať a dávať si pozor. Ale v priebehu 15-tich rokov mám obrovský dom, kopu áut, právnika, doktora a nemusím stretávať nikoho, kto ma môže znervózniť. Bežný človek by mi mohol závidieť. Asi aj závidí. Keď tu zrazu uprostred 39. leta v mojom živote ma na záhrade klepne pepka a je po mne. Diagnóza – nesprávna životospráva a veľa stresu...

Tak ako to teda je? Ja som už v iných sférach, ale aspoň som zaistil pohodlie a pokoj pre svoje deti. Tie už určite nebudú mať žiaden stres. Sú zabezpečené aj na tri životy. Jeden by povedal, že to majú ideálne. Ale čo to? Jeden sa predávkoval na diskotéke niečím akčným, lebo sa mu zdalo, že má príliš fádny život. Ďalšieho zastrelili na parkovisku, pre moje bývalé obchody a ten posledný sa bál, že príde aj na neho, tak to zo samotného stresu skončil sám liekmi. Mal som teda žiť bez peňazí? Nemyslím si... Existenčné problémy by ma pripravili o rozum ešte skôr... Nemal som pracovať, a mal som radšej kradnúť? No iste, strhával by som sa zo sna a spával s kanónom pod vankúšom. Pred ostatnými ľuďmi nemôžem nikam ujsť, sú ich miliardy a sú všade. Asi som zlyhal...

A ja som sa pritom len chcel vyhnúť stresom. A ako to dopadlo? Sami vidíte. Zabudnite na doktorov. Menia názor každého pol roka a ich rady neobstoja pre každého. Ako je to možné, že umierajú ľudia a vo vojnách o kúsok zeme trpia nevinní? Ako je možné, že diktátori a vrahovia sa dožívajú pozhnaného veku? Môžem celý život prežiť v kláštore a jedného dňa do mňa trať na balkóne meteorit. A nebude sa ma pýtať, či mám vodu v kolene alebo zdravé srdce. Náhoda a osud môžu v tom mať viac prstov, ako sa nám páči. Nuž ale predsa by sme mali vniesť aj trochu optimizmu. Takže. Stresu sa asi nevyhneme, ale možno stojí zato, zamyslieť sa nad životosprávou. A hoci podľa vyššie uvedených skutočností, ani tak nemáme vyhrané, predsa len si šancu na pekný život trošku zväčšíme.

Martin Hudô, Sp. A

„Zdravé“ srdce

Daniela patrila medzi tých ľudí, ktorých si človek zamiloval celým svojím srdcom. Mala energické oči, strapaté vlasy a bláznivý úsmev. Poznali sme sa od nepamäti, dovoľm si tvrdiť, že sme sa narodili v jednej nemocnici.

Bolo to dieťa šťasteny. Mala to, čomu každý s s obľubou hovoril „zdravé srdce“, alebo srdce na pravom mieste. Ľudia ju zbožňovali a ja som patrila medzi nich. Obdivovala som jej radosť a chuť do života, inteligenciu i úprimnosť. Ale nie všetko je také ružové, pri každej Danielinej pochvale ma pichlo pri srdci. Žiarlivosť je hrozná vec! Danka to vedela. Vedela, že napriek všetkej mojej láske na ňu žiarlim, a robila všetko preto, aby som sa necítila menejcenná. Chválila každý môj nový pokus o báseň, nezabudla spomenúť koľko košov som dala na basketbale a stále hovoril: „Ty máš, ale krásne oči! Mať tak také tiež...“ Dodnes som jej za to vďačná. Naučila ma vážiť si samu seba bez toho, aby som sa porovnával s inými.

Daniela milovala stretávanie nových ľudí. Hovorila, že je úžasné, keď si môžeš o človeku vytvoriť prvý dojem. Brala to ako hru, z ktorej málokto vyšiel porazený. Ona sama to mala s novými ľuďmi dosť ťažké. Takmer nikto si hneď neoblúbil malú energickú šťastnú osôbku, vytváral totiž až príliš dobrý dojem. Stávalo sa jej bežne, že za ňou prišiel „starý“ kamarát a povedal: „Ty máš také dobré srdce, to som si o tebe ani nepomyslel.“ Výsledok bol však vždy (našťastie) rovnaký: Ona milovala ich a oni ju.

Raz keď sme sa s Danielkou prechádzali po meste, zastavil nás starší otrhaný muž. Pýtal si od nás peniaze s priehľadne vymyslenou bájkou o tom, ako jeho syn leží v nemocnici niekde v Zapadákově, sestra je vážne chorá a on, chudák, nemá peniaze na vlak. Samozrejme som „nič nemala“. Takmer mi však vypadla peňaženka z ruky od údivu, keď som videla, že Danka mu podáva peniaze. Neskôr, keď sme boli samy, som jej vynadala. Ten muž určite jej peniaze prepíše! A vtedy mi povedala zvláštnu vec: „Áno, je dosť možné, že ich prepíše. Ale čo, keď si cestou kúpi za tie peniaze žreb, vyhrá milión a bude žiť šťastne až do smrti? Nemohla som ho nechať odísť bez šance na lepší život.“

Podľa mojej teórie by anjeli mali mať krídla. Daniela však žiadne krídla nemala, a predsa bola mojím anjelom strážnym. Bola najlepšou kamarátkou, mojou druhou polovičkou, spriaznenou dušou. Bola. Pred tromi rokmi zomrela. Mala choré srdiečko.

Katarína Křížová, Sx. A

Stojí to za to?

(Úvaha na tému „Zdravé srdce“)

Prechádzam sa po meste v príjemný sobotňajší večer. Chladný vánok mi štekľí tvár a hrá sa s rozpuštenými vlasmi. Je mi smutno. Patrím totiž medzi tých, ktorých jesenné a zimné počasie deprimuje. Príroda akoby umierala na niekoľko mesiacov, teplé slnečné lúče nás už nehladia po odhalenej pokožke, slnko sa sem len málokedy pozrie svojim, teraz už chladným, pohľadom. A až sa zem zmení na kameň, mračná sa stanú priťažkými, príde do nášho mesta sneh, meniaci sa za krátku dobu z bieleho na sivý.

No nie len pochmúrne počasie oberá moje dni o radosť. Ako si tak kráčam s rukami vo vreckách po ulici, vidím okolo seba mladých ľudí a rozmýšľam, čo nás vedie k tomu, aby sme si ubližovali. Navonok zdraví a šťastní, no keď sa pozriete bližšie, zbadáte všetky tie jedy, ktoré si dobrovoľne vpúšťame do svojich tiel. Tu ide skupinka dievčat a chlapcov a každý z nich drží v ruke malý plamienok. Malý, no smrťiaci – áno, cigareta! Ďalej zasa vulgárne na seba pokrikujú mladíci, očividne posmelení alkoholom. Všade, kam sa len pozriem, vidím mladšie či staršie ročníky ako fajčia, pijú a potom sa vydávajú napospas nočným uliciam plným nebezpečenstiev. Pre naše telo to neveští nič dobré, no my to nazývame zábavou.

Dúfam, že nikoho neurazím, keď poviem, že sme hlúpi! Ak by sme neboli, neničili by sme si to jediné, s čím môžeme v živote rátať – svoje telesné schránky. Je však smutné, keď niekto napríklad fajčí len preto, že to robia jeho kamaráti. Ale čo ak nedokáže povedať: „Nie!“ a tak sa istým spôsobom vyčlení z kolektívu? Dá sa vyhnúť nám z hláv predstavu, že nežiť ako ostatní, znamená byť odsudzovaný? Asi to

nemôže byť ťažké, veď čo je zlé na tom byť iný? Ale skúste nám to vysvetliť! Každý predsa potrebuje svoje zázemie, ktoré ak nenachádza doma, hľadá vonku. A aj príslovie vraví: „Keď chceš s vlkami žiť, musíš s nimi vyť!“.

Samozrejme nehádzem všetkých do jedného vreca, nájdu sa aj takí, ktorí sa neboja v niečom odlišovať, práve naopak a nenechajú sa nahovoriť na čokoľvek. Preto poznáme aj zdravo žijúcich alebo pre nás niekedy aj nudných ľudí, ktorí k zábave nepotrebujú cigarety, alkohol, či tvrdé drogy. No väčšina z nás sa nevie stotožniť s ich myslením. A možno na to stačí len čas. Ako sa hovorí: „Múdrosť prichádza s vekom.“, no bohužiaľ pravda je aj, že niekedy prichádza len vek...

A tak je to s mnohými. Už sa nevedia vzdať svojho doterajšieho života, ba dokonca ich záľuba v omamných látkach rastie a často končí tragicky. Skôr či neskôr ublížime sebe alebo druhým. No my sa nepoučíme, naďalej si budeme otravovať život. Či už cigaretami, od ktorých všetko tak nepríjemne páchne, a ktoré, čo je horšie, škodia našim dýchacím cestám a srdcu a ešte viac ľuďom v našej blízkosti, čo sami nefajčia alebo alkoholom, o ktorom z vlastných skúseností viem (a nie len ja), ako veľmi mení ľudí. Ich povaha, názory a hodnoty sa v ňom úplne utopia. Potom sa dopúšťame vecí, ktoré by sme v triezvom stave nespravili alebo by sa nám dokonca hnusili. A tiež sa stávame sebeckými. Presne tak, sebeckými, pretože sme schopní veľmi zraniť druhých, či už slovami alebo konaním, ktoré si celkom naše otupené zmysly neuvedomujú, na priateľoch a rodine nám v tej chvíli vôbec nezáleží. Na druhý deň prichádza pocit viny, hanba a výčitky svedomia. K tomu sa pripojí žalúdok „na vode“ a bolesti hlavy a nejeđen z nás si povie: „Nikdy viac!“, no o týždeň už popíja v nejakej krčme alebo v bare...

Nemôžem zabudnúť aj na drogy ako marihuana, extáza, pervitín, LSD a ďalšie. My mladí si chceme skúsiť všetko a nikomu to ani neberiem, len keby to nemohlo prerásť v závislosť... Niektorí chlapi a dievčatá si už ani nevedia predstaviť zábavu bez týchto látok. Nie som si istá, či nepoznajú všetky riziká alebo ich neberú vážne alebo len nevedia odolať. Jedno je však isté, pripravujú sa o radosti všedného dňa a dostávajú sa do zbytočných problémov.

Drogy a alkohol nám nezaručia nič dobré, práve naopak, môžu nám zničiť život jednak rozbitím našich vzťahov a vlastnej osobnosti, ale hlavne rôznymi zdravotnými problémami. U tvrdých drog je to dobre známe používanie ihliel viacerými narkomanmi a nehygienické podmienky života. No a ostatné drogy spolu s alkoholom nás dostávajú do situácií, v ktorých sami seba vystavujeme možnosti ochorieť pohlavnými chorobami. Nie, že by sa nedalo nakaziť aj v triezvom stave, ale práve omamné látky neopatrnosti len „pomôžu“.

Choroby však nepredstavujú jediné riziko. Alkohol a drogy ničia našu osobnosť a rozožierajú naše vnútorné orgány. Na začiatku si hlavne musíme priznať svoju závislosť od čohokoľvek. Potom, pomôže ak máme aj dostatočnú oporu a motiváciu od blízkych, už so sebou môžeme niečo urobiť. No pravda je, že aj po vyliečení nám následky ostanú do konca života...

A tak sa pýtam: „Stojí nám to za to?“. Všetky tie psychické i fyzické problémy za pár hodín umelej radosti? A možno ani nie tak radosti, ako skôr bezstarostnosti? Veď asi najčastejším dôvodom, kvôli ktorému utekáme k omamným látkam, sú práve naše problémy. Chceme na ne zabudnúť. No načo nám je nevedieť o nich nejaký čas, keď sa tým nič nevyrieši a neskôr na nás doľahnú ešte viac? Žiaľ, niektorí z nás sú slabšej vôle, nedokážu odolať takému pokušeniu a ani potom si povedať: „Dost!“ . Mali by sme si však uvedomiť, že ak už sme sa rozhodli poškodzovať sami seba, chtiac či nechtiac zatiahneme do toho aj svoju rodinu a priateľov. A ak to niekoho netrápi, asi nedovídi ďalej než na špičku vlastného nosa, pretože keď nevádi jemu, čo so sebou vykonáva, mal by otvoriť oči a vždy sa nájde niekto, koho to určite zraní.

Nemali by sme dbať len o svoje vlastné zdravie, ale aj o zdravé srdcia ľudí, na ktorých nám aspoň trochu záleží! Veď čo je krajšie než rozdávať našim najbližším lásku a potom ju plnými dúškami prijímať zasa od nich? Nič sa tomu nevyrovná a preto nezatrpknime, prijímajme život so všetkým, čo nám priniesie a prežime ho tak, aby sme nič neľutovali a mohli si raz povedať, že sme za všetko vďační!

Zrazu sa preberám z týchto myšlienok, ešte stále sa prechádzam. Všetko vyzerá rovnako ako predtým, no predsa sa čosi zmenilo. Už viac nevnímam svet ako chladné miesto bez niekoho alebo niečoho, kvôli čomu by sa oplátilo žiť, naopak, nachádzam stovky dôvodov! Tak dúfam, že ma v tom nenecháte sami!

Hana Nociarová, Sp. A

Včas

Z žúru vracat' sa o polnoci,
komu niet rady, tomu niet pomoci.
„Vďaka“ alkoholu necítim buchot srdca.
Zase ma čaká prednáška otca.

Dopichané žily,
znovu sme v bare ožili.
V krvi prúdia zas tie dávky,
takmer som bola obeťou premávky.

V ústach opäť cigaretu,
nejem a držím diétu.
Anorexia nepomáha,
tráva znovu so mnou máva.

V noci domov idem opitá,
padám, niečie ruky ma zachytia.
Vidím tri farby: čierna, biela, sivá.
Som snáď mŕtva a či živá?

Tomuto peklo hovorím,
nežijem, iba živorím.
Keď sa zobudím a nemôžem vstať,
zistím, že som mala rady počúvať.
Otázka znie: Nie je už neskoro?

Michaela Liptáková, T. A

Eseje seminaristov na tému: „Moja predstava Boha, Krédo...“

V predvianočnom adventnom čase, v čase očakávania, nádeje, že Ježiško splní naše túžby a želania, si seminaristi - literáti zafilozofovali na aktuálnu tému - Boh. Ich úprimné a vrúcne vyznania máme pre vás, milí čitatelia, ako osobitný darček pod stromček.

Či si nábožensky založený alebo nie, predsa sa pýtaš, či má niekto na svete nad tebou navrch. Pre niektorých Boh existuje a pre iných neexistuje, už len preto, že Ho nevidia a preto, že oni si na tom svete sami vystačia. Ľudia, pre ktorých Boh existuje, berú vieru ako cestu životom, cestu pokoja a vyrovnanosti. Nachádzajú v ňom to, čo ich morálne posilňuje, vyrovnanosť a duševný pokoj. Ľudia, pre ktorých Boh neexistuje, sú tí, čo si dokážu najsť duchovný pokoj sami od seba, čiže veria v samých seba. Lenže sú aj ľudia, čo si nedokážu najsť túto duševnú rovnováhu a dokonca ani neveria v Boha a len sa tak túlajú po svete.

Boh je jedna z ciest, po ktorej sa môžeme vydať našim životom. Táto cesta zaručí pokoj a lásku medzi tými, ktorí si ju tiež zvolili a vyrovnanosť medzi ostatnými. Boh nás učí žiť v rovnováhe so svojimi blížnymi, ale i so svojimi nepriateľmi.

T. K., 4. E

Čím som staršia, tým viac mám taký pocit, že je bezpečnejšie veriť v seba ako v Boha. Hoci niečo medzi nebom a zemou určite je, ktovie, či to riadi Boh. A ak to riadi, riadi to dobre? Prečo teda zlodeji a vrahovia žijú v blahobyte a cnostný človek s dobrým srdcom umiera v chudobe?! Že sa to vráti v posmrtnom živote? Že kriminálnici budú potrestaní, že sa budú škvariť v pekle? To je pre mňa veľmi, veľmi slabý argument. A ak nás Boh miluje všetkých rovnako, tak je vlastne jedno, kto aký je.

Vidím mnohých, čo sa skrývajú za rúško viery a „vodu kážu a víno pijú.“ Tak mi teda, akokoľvek sa na to pozerám, stále vychádza, že je stokrát lepšie žiť tak, aby som sa nikdy nemusela hanbiť, ako čakať, že mi „Boh odpustí!“ Ak ma teda stvoril Boh, tak ma stvoril ako tú, čo pochybuje.

K. Š., O. B

Patrím medzi ateistov, a preto moja viera v náboženstvá prakticky neexistuje. Mám na to niekoľko dôvodov, ktoré sa dajú pozorovať už v našej histórii. Náboženstvá a viera už v minulosti preukázali, že silne prispievajú k nepokojom na Zemi, medzi ľuďmi. Jasne to vidíme už vo východozápadnej cirkvej schizme z roku 1054, kde sa viedol evidentný boj o moc nad „veriacimi.“ Nechápem takých skvelých „veriacich,“ ktorí môžu zabíjať a ubližovať, a potom si prídu po odpustenie do kostola. Musím sa teda pýtať, čo je to za boha, ktorý toto toleruje? Nie, nie je to žiadny boh, a to je úplne jasné a aj preto neuznávam rôzne náboženstvá alebo viery v čokoľvek. Snažím sa ich rešpektovať, ale všetko má svoje hranice. Chápem ľudí, ktorí niekedy musia odísť mimo našej reality a na chvíľku vypnúť, chápem aj tých, ktorí musia dúfať, že na svete existuje nejaká vyššia moc, teda skôr spravodlivosť. Áno, ani mne sa nepáči všetko, čo sa udeje na tomto svete, ale ja som zodpovedný sám za seba a myslím, že ostatní tiež. Môj boh, ak sa dá takto nazvať, je spravodlivý, nikomu nič neprikazuje a spolieha sa na to, že ľudia majú rozum a vlastné svedomie. Každý si je strojom vlastného šťastia. Asi to vyznieva, že som nejako zameraný voči cirkvi, ale, žiaľbohu, historické fakty hovoria sami za seba a náboženstvá z toho vychádzajú biedne na to, ako by mali byť všetci svätí, ľudskí a humánni: Dnes sa stačí pozrieť na Blízky východ a tam zbadáme tiež určité náboženské spojenia, ktoré sú však jasným bojom o moc, o peniaze. V Indii je tiež veľká spleť rôznych náboženstiev, ktoré sa navzájom neznášajú - lež o tolerancii nemôže byť ani reči. Jednoducho povedané, už bolo dosť nešťastia kvôli rôznym náboženstvám, ktoré sú iba zásterkou na to, aby niektorí získali moc. Je totiž oveľa ťažšie viesť zodpovednosť sám za seba, ako sa skrývať za cirkvi apod. Nech sa každý správa tak, aby mal čisté svedomie a mohol sa všetkým pozrieť do očí. Na to, aby som sa správal slušne, ľudsky, som nikdy nepotreboval žiadne náboženstvo, a teda ani boha. Buď sa tak chcem správať, alebo nechcem a boh mi v tom nezabráni a ani ma v tom nepodporí.

Pe. G., O. B

Ak sa hovorí o Bohu, vždy mi napadne kresťanský Boh, pretože je mi to najbližšie, i keď v konkrétnom kresťanského Boha neverím. V našich končinách je najrozšírenejšie kresťanstvo, a tak moja predstava Boha by bola asi totožná s týmto kresťanským, keďže niektorí členovia mojej rodiny sú kresťanmi. Som rada, že ma nikto žiadnej viere v Boha nenútil, a tak verím, nie v Boha, ale v istú silu, ktorá nad nami bdie, alebo niečo podobné, ako taký anjeliček - strážniček...

D. P., 4. A

Musím povedať, že v Boha ako takého veľmi neverím. Neverím, že existuje nejaký „starý deduško,“ ktorý sedí na obláčiku a dáva na všetkých zhora pozor. Takúto predstavu som mala ako malá. Neviem, či od rodičov, alebo od koho, ale vždy som mala takúto predstavu. Teraz, postupom času, sa mi to zdá nielen nereálne, ale proste nemožné. Nedá sa zas povedať, že neverím v nič, ale v toho „starého deduška“ určite nie. Verím však, že existuje niečo, niečo, ako sa hovorí „medzi nebom a zemou.“

Vždy, keď mám nejaký problém, tak sa „modlím“ potichučky sama vo svojom vnútri. A modlím sa nie k niekomu, ale k veci, ktorá sa mi stala, alebo keď chcem, aby sa to stalo inak. Boha považujem za čosi, k čomu sa ľudia modlia, keď majú problémy, alebo keď sa z niečoho tešia. A tak môj Boh je v mojom vnútri a viem, že vždy, keď mám nejaký problém, môžem sa na neho obrátiť.

L. B., 4. A

Čo je to Boh? Je mnoho spôsobov, ako chápať Boha. Každý si pod tým pojmom predstavuje niečo iné. Niektorí zarytí ateisti Boha neobľomne odmietajú ako výmysel tých, ktorí chcú istým spôsobom ovládať ľudí. Iní si zas myslia, že Boh je niečo ako osud a riadi náš život a naše činy. S čistým svedomím hovoria: „Boh to tak chcel, s tým už nič nenarobíš,“ a vôbec sa nesnažia vlastným pričinením zmeniť svoj život. Ja tvrdím, že Boh pomôže tým, ktorí si pomôžu sami. Podľa mňa je Boh niečo nadpozemské, čo je všade okolo nás a keď v neho veríme, nikdy nemáme pocit opustenosti. Na niečo to dobré je. Človek musí v niečo veriť. A keď verí, že Boh je a mi pomôže, má aspoň nádej a vieru v lepšiu zajtrajšok a vôbec. Nie som z tých, čo každú nedeľu siahnu po knižke a ruženci a s klapkami na očiach kráčajú do kostola, ale v Boha verím. Svojím spôsobom. Kostol a prijímanie a všetky tie veci okolo toho sa mi zdajú ako veľké nezmyselné „divadlo,“ ktoré vo viere v Boha je úplne zbytočné.

I. F., 4. A

Ja som neveriaca, ale samozrejme, proti Bohu nič nemám. Mám aj svoje predstavy, ale tie si nechám pre seba. Verím totiž v posmrtný život. Ktovie, ako to naozaj všetko je. To sa nikto nedozvie. Myslím si, že len ten, čo umrie, dozvie sa, ako to všetko je.

Každý verí v niečo iné, v niečo, čo mu psychicky pomáha, ale to je tak isto, ako keď si kúpim talizman a verím, že mi pomáha napríklad on. Nieкто si myslí, teda je dokázané, že ľudia vznikli z opíc a myslím, že je to tak, inak to ani nemôže byť. A iní veria, že ľudí stvoril Boh. Nech si ďalej každý verí tomu svojmu.

Ja verím v nádej a v šťastie a nadprirodzeným silám.

L. P., 4. A

Patrím do skupiny ľudí, ktorí v Boha neveria. Neverím, že svet vznikol za 6 dní so všetkým, čo existuje. Pre mňa je prijateľnejšia vedecká teória. Logickejšia mi pripadá evolúcia, postupný vývoj od najprimitívnejších jednobunkovcov až po človeka.

Myslím si, že viera vznikla preto, aby si ľudia dokázali vysvetliť nevysvetliteľné javy a aby sa mohli na niekoho obrátiť, keď si nevedia rady a už im nemá kto pomôcť.

Verím na osud, teda, čo sa má stať, to sa stane. Občas mám pocit, že osud „niekto“ alebo „niečo“ riadi, ale prečo by to mal byť práve Boh? Vieru však nikomu brať nechcem. Je to osobná vec každého z nás, v čo verí. Každý človek potrebuje v niečo veriť, ale či to bude Boh, budha, osud alebo viera v samého seba si môžeme vybrať...

A. M., Sp. A

Je ťažké o niečom takom osobnom hovoriť bez toho, aby som nemala zábrany. Je ťažké napísať na papier pár riadkov o mojom skutočnom postoji k niekomu, kto je vraj všemohúci.

Myslím, že ešte stále nemám skutočnú predstavu, čo pre mňa pojem Boh znamená. Dnes ešte neviem, či chcem veriť v niečo, čo určuje môj osud. Nie, ešte asi nie som pripravená prijať pocit, že môj osud je dopredu určený.

Verím však v niečo medzi nebom a zemou, čo nás ovplyvňuje, ale verím aj v rozhodujúce slovo, ktoré mám ja, a teda žiť si svoj život podľa seba.

Takže, aby som to povedala jednoducho a jasne: Moja predstava Boha sa zatiaľ iba formuje a ešte dlho bude trvať, kým s kludným svedomím budem môcť povedať: „Áno, viem, kto je Boh a akú úlohu má v mojom živote.“

L. Š., 3. A

Som katolíčka a chodím pravidelne do kostola. Podľa mňa Boh existuje.

Keď som bola malá, chodila som do kostola z donútenia rodičov a starej mamy. Neskôr som pochopila, že nie je dôležité splniť si len povinnosť. Teraz to beriem ako súčasť svojho života. Myslím, že už len hodina strávená v tichu a počúvaním kázne, pomáha mne a mojej rodine prekonať všetky problémy. Aj v kritických zlomoch mi pomohla viera. Ale aj keď mám strach z písomky, večer sa modlím. I keď viem, že mi to k lepšej známke nepomôže, mám menší strach. Boh musí existovať, keď v neho verí toľko ľudí a viera prežila viac ako 2000 rokov.

L. Š., 4. E

Myslím, že Boh existuje. A myslím, znamená viem. A ak sa to niekomu nezdá, tak v neho aspoň verím.

Veľa ľudí sa pýta: „Prečo sa to stalo práve mne? Prečo to Boh nezachránil, ak teda existuje?“ A pritom títo ľudia každý deň berú meno Božie nadarmo a ani si to neuvedomujú, robia posmešky a ani nevedia, prečo sa slávia Vianoce a Veľká Noc.

No najdôležitejšie pri poznaní Boha je načúvať Biblii (slovu Božiemu) a vedieť to, že Boh pretrpel už veľa a my sme len na začiatku.

Pre mňa je veľmi dôležité heslo: Pomôž si sám človeče, aj Pán Boh ti pomôže.

Dalo by sa o tom veľa diskutovať, a preto to nechcem obširne rozoberať. Tí, ktorú chcú, porozumejú, tí, ktorí nechcú, neporozumejú.. Ale jedno je isté, Boh miluje veriacich takisto ako aj neveriacich a pohrdajúcich ním a v tom spočíva jeho jedinečná a bezhraničná láska.

Monty, 3. A

Niektoré deti sa narodia v nábožensky založených rodinách, takže sú od malička vedení k viere. Zdá sa im to úplne samozrejmé a prirodzené a ani sa nad tým veľmi nezamýšľajú. Postupne sa o Bohu učia v škole a počúvajú o ňom v kostole. Vtedy to ale berú skôr tak, že robia niečo, čo ich rodičia považujú za správne. Až keď si nájdú priateľov, ktorí do kostola nechodia, alebo v Boha neveria, začínajú uvažovať nad tým, či oni sami v Boha veria, či to nie je len poslušnosť voči rodičom. Tí, ktorí zistia, že ich viera obohacuje, alebo im to pomáha, naďalej chodia do kostola, ale už je to z vlastného presvedčenia, nielen kvôli rodičom. Oni však svoju vieru neberú ako povinnosť chodiť na omše, modliť sa atď. im to robí radosť.

Sú však ľudia, ktorí si myslia, že môžu žiť, ako sa im len zachce, kradnúť, ubližovať iným..., a keď idú na spoveď, myslia si, že už je všetko v poriadku a pokračujú v tom ďalej. Berú ako samozrejmosť, že všetko sa im odpustí.

Nieкто možno vyznáva určité náboženstvo (hoci možno ani nevie, o čo ide), len preto, že je to v „móde,“ alebo sa chce priblížiť svojmu idolu.

Povedala by som, že v kostole je len časť ľudí, ktorí sú tu preto, lebo chcú byť bližšie k Bohu, alebo sa chcú za niečo poďakovať. Je samozrejmé, že občas aj o niečo prosia, ale nachodia tam len kvôli tomu.

Nieкто sa venuje náboženstvu zo strachu, že by ho jeho (nábožensky založené) okolie mohlo odsudzovať, nieкто tak uľavuje svojmu svedomiu a myslí si, že to stačí. Viera však nie je o tom, koľkokrát ísť do kostola a modliť sa, ale o tom, ako žiť a správať sa k ostatným.

K. D., 3. A

Ja osobne v Boha neverím. Neverím ani tým rečiam, že po smrti každý človek skončí v kráľovstve nebeskom. Aj tie rôzne zázraky, o ktorých sa hovorí stáročia, sa dajú určite vysvetliť vedecky. Ja verím tomu, čo môžem vidieť, cítiť a počuť. Mnoho ľudí verí v rôznych bohov - Boha, Jahve, Alaha či Budhu, atď. Pretože veria v jeho silu a majestátnosť. Avšak existuje veľa ľudí, ktorí neveria v Boha, ale veria vede a k nim sa hlásim aj ja.

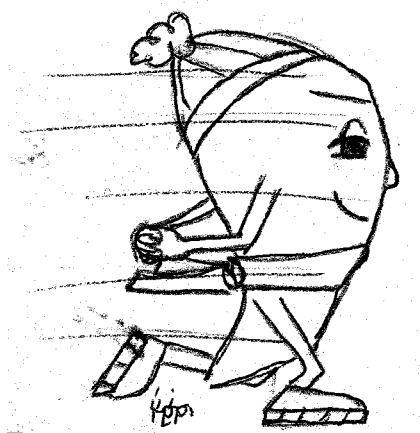
J. V., 3. A

Boh - jedno slovo, tri písmená. Ale nespočetne významov. Kým alebo čím vlastne pre nás, či práve pre mňa, ten všade spomínaný „Boh“ je? Nie je to tak dávno, keď akákoľvek moja odpoveď na otázku, či jestvuje Boh, bola čisto negatívna. No v ako mnohých iných prípadoch mienka či svetonázor sa mení, vyvíja. Pod vplyvom okolností a udalostí, ktorým sa žiaden človek v živote nevyhne. Sú to predovšetkým šťastné, no hlavne smutné okamihy nášho života. No aj naoko všedné deje navôkol, mimo nášho vplyvu, no na dosah, nám častokrát i nevedomky zdvihnú hlavu nahor smerom k oblohe. Hľadieť k nebu, táto „činnosť“ je stará ako ľudstvo samo. Asi tak, ako aj sklonenie hlavy a zahľadenie sa do duše. Hľadáme tak zmysel všetkého vôkol nás, silu, vysvetlenie nevysvetliteľných javov. Niečo, čo je vo vnútri všetkého i uprostred vesmírneho prázdna. Stále to zostáva v nás, nech sme v akomkoľvek veku. Presahuje našu skúsenosť i naše vedomie.

Všetko niekam speje, no nevedno, kam. Naše prostredia sa pretvára - umelo či prirodzene. A práve princíp tohto prirodzene, kedysi tak tajuplného, pre niekoho dosiaľ zahaleného, vzbudzuje úctu ľudstva. Ale nakoľko o tom možno hovoriť v dnešnej dobe?

V ponímaní jednoduchých kmeňov sa ľudia odvracajú od prírody, a tým aj od bohov, ktorí ju stelesňujú. Boha či bohov? Ani v tomto sa ľudia veľmi nezhodujú, a preto možno ľahko spochybňovať akékoľvek zobrazenie Boha, vydávajúce sa za presné a nespochybniteľné. Pravda, je tu aj jedna veľká zhoda. No ani tá neprináša medzi ľuďmi - veriacimi - porozumenie a pokoj, tak ako im to „sprostredkovane“ kážu ich kňazi. Je to vôbec v ich záujme? Nestráca sa tak potom prapôvodný zmysel Boha? Či jeho cielená idealizácia ho obmedzuje na naše zrkadlo? Človek stvoril boha, nie boh človeka. Takýto ateistický postoj by asi neobstál voči vyššie uvedeným argumentom, no má v sebe niečo nevyvrátiteľné. lebo človek si boha utvoril k obrazu sebe vlastnému. Všemohúci je zobrazovaný s ľudskou podobou, s tými najušľachtilejšími cieľmi, pre ľudstvo prospešné však nie vždy. Skúsenosť, sila i krása sa vyobrazujú v Bohu. To je vrcholom všetkého, akým by aj človek smrteľný mal byť, resp. mohol by sa k tomu priblížiť. No nie je boh v tomto ponímaní aj určitým sebeklamom, koncentrujúcim v sebe slabosti ľudstva?

Miha Č., 4. E



Príspevky

Možno sa pamätáte, ako sme v prvom a druhom čísle „Prečo nie?“ predstavovali delfistov - francúzštinárov - zverencov p. p. Juračkovej. Odvtedy naši terciáni nie len hovoria po francúzsky, ale už aj básnia!

D'habitude...

D'habitude,
Je suis hardie
Mais pas mardi!
Parce que j'ai des tests,
Et des tests - je déteste!

Obyčajne odvážna som,
ale v utorok je veľký zlom.
Pretože testy, písomky mávam
A veľa lásky im nedávam.

Mais parfois
C'est pas moi!
Constamment je ris,
Quand tu quelque chose dis.
Je suis de bonne humeur
Et gai - et mon coeur.

Ale niekedy to nie som ja,
Je to radosť len moja.
A šťastné moje srdce je,
Na všetkom sa zasmaje.

D'habitude
Je suis gaie, heureuse.
Mais je ne suis pas orgueilleuse!
Je suis calme, satisfaite.
Et tous les jours sont pour moi des fetes.

Obyčajne veselosťou prekvitám
A pyšnou byť - si zatiaľ nepýtam.
Pokojná som stále
A dni sú pre mňa bále!

Mais parfois
Je suis bete,
Par j'ai mal a la tete.
Je suis très facheé,
Et je veux me cacher!

A niekedy sa cítim ako ťava,
Pretože ma stále bolí hlava.
A nahnevaná preto musím byť,
Vtedy sa chcem pod kachličky skryť!

Adriana Lehocká

Pán Biceps

Kde bolo, tam bolo, možno ani nebolo, žil jeden pán Biceps. Rád sa prechádzal a na jednej prechádzke vrazil do pána Tricepsa. Pán Biceps padol a roztrhol si rukáv. Pán Triceps zbadal jeho veľké svaly a skoro omdlel. Spýtal sa pána Bicepsa, či je kulturista alebo športuje. Pán Biceps mu odpovedal: „Ja nešportujem a ani neposilňujem, len si denne doma spravím 500 klikov a 800 brušákov.“ Pán Triceps mu povedal: „Podťe, ukážem vám zopár športov, v ktorých by ste svoje svaly využili na dosiahnutie rekordov.“ Pánovi Bicepsovi sa zapáčil hod diskom. Tak chytil železný disk, rozohnal sa a hodil ho do diaľky. Disk sa stratil v oblakoch. Počas letu doletel do kráľovstva Čumákova, kde práve kráľ Čumák I. odsúdil nevinného sedliaka. Disk však zhodil kráľovi korunu z hlavy, z ruky mu padlo žezlo a koruna i žezlo sa skotúľali k nohám nevinného odsúdenca. Vtedy všetci ľudia, ktorí mali dosť nespravodlivostí Čumáka I. vyhlásili za kráľa sedliaka. Disk však letel ďalej, pomaly klesal až padol na štadión, kde boli práve preteky v hode diskom. Všetci rozhodcovia začali pátrať, odkiaľ disk priletel a kto ho hodil. A tak sa stal pán Biceps slávnym a na najbližšej olympiáde získal zlatú medailu za hod diskom.

Opička Čiči

Kde bolo, tam bolo, bola raz jedna opica Čiči . Žila v zoo. Každý ju veľkým oblúkom obchádzal. Raz sa nahnevla a utiekla. Ako išla po ulici stretla uja. Povedala mu: „Dobry deň, ujko, ja som opička Čiči. A vy ste kto?“

„Ja som ujo Dokelu. Vyrábam vynálezy pre celý svet. Chcel by som, aby si bola moja opička. Budem ňa kŕmiť a budem sa o teba dobre starať .“ Opička súhlasila a vybrali sa do špeciálneho laboratória. „Tu vyrábam vynálezy. Práve pracujem na novej chemikálii. Teraz už pridám len sodík a uvidím, čo sa stane.“

Pridal sodík a zablesklo sa. Pred ním sa namiesto opičky zjavilo niečo, čo vyzeralo ako tiger skrížený s papagájom ,psom a mačkou. Vydávalo to zvuky ako napríklad : „Čiči hu há, čiči hu há.“ Profesor sa zľakol a pridol do kvapaliny chlór. Zablesklo sa a znovu tam stála opička Čiči. Problém bol v tom, že už nerozprávala ale kvičala ako prasa. A ako keby toho nebolo dosť, mala aj krídla. To čudo očervenelo a odletelo do oblakov. Odvtedy ho tam nikto nikdy nevidel. Len doktor Dokelu počul o strašidle, ktoré vyzerá ako opica, lieta a vydáva to prasačie zvuky.

Zázračný kameň

Kde bolo, tam bolo, žil raz jeden chlapec menom Bohuš. Zle sa učil. Raz, keď dostal znovu trojku, išiel na prechádzku do lesa. Nahnevaný kopol do kameňa a kameň sa rozbil na polovicu. Vyletel z neho škriatok a povedal mu: „Ďakujem že si ma vyslobodil. Bol som v tom kmene zakliaty, lebo som sa nechcel učiť a neposlúchal som. Mohol ma vyslobodiť len človek, ktorý má rovnaký problém ako ja. A teraz ti musím pomôcť vyriešiť tento problém.“

Bohuš sa zľakol, že ho bude dirigovať do učenia a pokúšal sa ho vrátiť späť, ale nedalo sa to. Tak Bohuš išiel aj so škriatkom domov. Škriatok kúzlom zavrel dvere izby a začal sa s Bohušom učiť. Učili sa hodinu, dve, tri až Bohušovi rodičia začali mať strach, či sa mu niečo nestalo. Keď Bohuš vyšiel z izby, mama ho začala skúšať. A na môj veru, všetko vedel. Odvtedy sa vždy dobre učil a mal stále samé jednotky. A nikto sa nikdy sa nedozvedel o dobrom škriatkoví, ktorý mu pomohol.

Adam Bilisics, príma B

Vážený pán riaditeľ, milá pani zástupkyňa, páni profesori, pani profesorky, drahí rodičia a „priatelia školy“

Tento večer nám chtiac-nechtiac všetkým isto zostane v pamäti na dlhé roky. Profesorom a pánovi riaditeľovi preto, lebo školu opäť čoskoro opustí ďalší skvelý a nenapodobiteľný kolektív, rodičom preto, lebo im z ratolestí konečne vyrástli dospelí ľudia a nám preto, lebo toto je slávnosť, jediná v našom živote, na ktorej sme milovanými deťmi, svedomitými študentmi, riadnymi občanmi aj adolescentmi. Možno sa trochu nevieme rozhodnúť, či máme byť smutní, že opúšťame osem rokov vyhrievané miestečko na Gymnáziu Ladislava Sáru a spolupriateľov alebo šťastní, že sa pomaly, ale isto, celkom osamostatňujeme a rovnými nohami skáčeme do krutého života, o ktorom máme ešte kúzelné ružové predstavy. V každom prípade za to, že tu stojíme, patrí vďaka tejto škole, ktorá zo surovej hliny dokázala vymodelovať pozoruhodné súsošie, rodičom, ktorí nám pomohli prehrýzať sa cez všetky prekážky. A iste nás nenechajú potopiť sa ani na ďalšej plavbe životom, a napokon aj nám samým, lebo osem rokov svedomito vzdorovať, to nie je len tak, ale ododnes budeme hrdo nosiť stužku s písmenkami GLS a so slzami v očiach priznávame, že ste vyhrali!

Katka Šafaříková, O. B

Milé dámy, vážení páni!

Nie každý človek má zmysel pre sebareflexiu, nie každý človek má schopnosť zastaviť pohľad na vzácnom objekte mysliac si – obávajúc sa, že mu v tej chvíli môže ujsť niečo oveľa dôležitejšie. Sú však vaše sny na nočnej oblohe, stačí pozdvihnúť zrak a ony sú vždy tam. Áno ony sú vždy tam, aj keď ich často nevidíte. Sú ukryté hlboko vo vašej duši, aby ste len vy sami rozhodli o tom, kto má právo siahnuť na ne.

Opäť raz chcete byť prví. Je tu prvá stužková v tomto školskom roku a je to vaša stužková. Máme tú česť byť vašimi hosťami. Ďakujeme za pozvanie. Dúfam, že aj naša prítomnosť je prejavom našej úcty, ale aj viery vo vaše schopnosti. Veď nie ste už žiadni začiatočníci. Sami ste už pocítili pocit zodpovednosti pred zeleným maturitným stolom a je tu dnešný večer – večer odlišný od všetkých iných svojou neopakovateľnosťou.

Sú tu malé zelené symboly, ktoré vášmu okoliu dajú najavo, že ste najstarší na vašej škole, ale aj každému na ulici, že stretáva mladosť v plnom rozkvetu. Ste tu, aby ste sa nám, ktorí sme prišli kvôli vám, ukázali v záblesku dospelosti. Jedna trieda – 32 individualít. 32 životných príbehov skrytých do hĺbky duše plnej snov.

V krátkej sekvencii hry vášho života sme sa my, učitelia, stali spoluúčinkujúcimi.

O chvíľu sa vrátíme do obecnstva a vy budete hrať vašu hru života ďalej. Je čas vysloviť želanie: ak v jeden deň vstaneš a neuvidíš slnko, buď tým slnkom ty! Lebo v tej chvíli slnko uvidí tvoje okolie a ty budeš môcť byť šťastný.

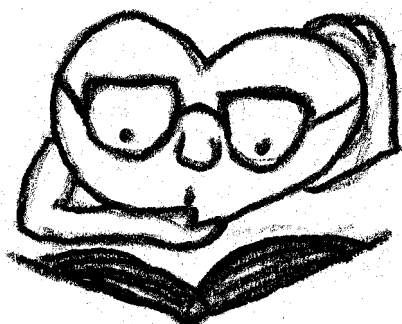
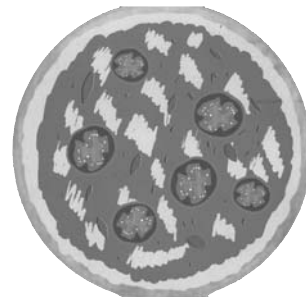
Luigi Pirandello povedal: „Príroda používa ľudskú fantáziu ako prostriedok, aby mohla pokračovať vo svojej tvorivej činnosti.“

Doprajme teda prírode, nech prostredníctvom vašej fantázie ukáže svoju moc!

Príhovor pána riaditeľa

RNDr. Pavla Sadloňa

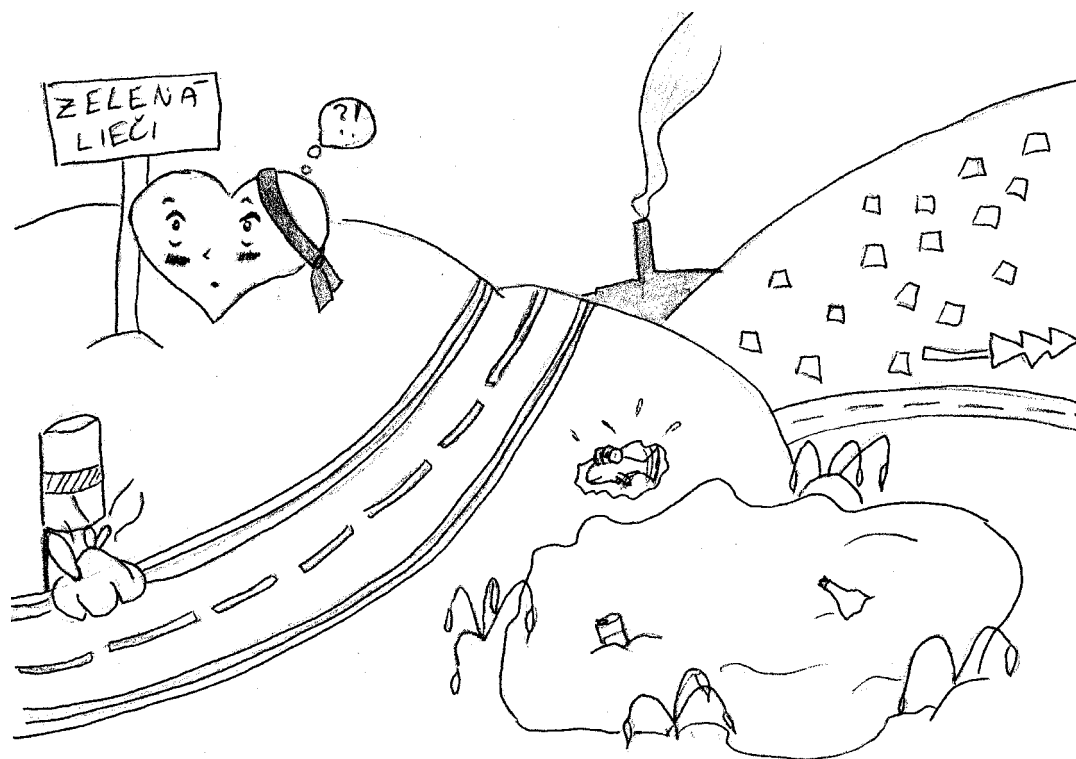
na stužkovej slávnosti 5. E



Srdcia v povetrí

Tajomné Srdce
 plné najkrajších
 prianí,
 zaplnené tajnými
 melódiami
 smútiacej krásy
 vo víre nepochopení
 a
 náhlejši
 noci
 prežijete v harmónii,
 často
 zranené
 odchodom,
 krehké
 pri východe Slnka,
 nečakane
 odvážne
 za búrky,
 zvedavé,
 s detskou dychtivosťou
 po poznaní,
 TÚŽIACE PO LÁSKE

Katka Kumová



IŠ-SET, s.r.o.

ponúka kompletne polygrafické služby v krátkych výrobných lehotách a za „normálne ceny“:

- prepisovanie textov (aj cudzojazyčné)
- scanovanie transparentných a odrazových predlôh do formátu A3
- zalamovanie novín, časopisov, kníh
- zhotovovanie osobných, administratívnych, hospodárskych, propagačných tlačív, prospektov
- tlač čiernobielu a farebnú (od vizitiek po plagáty)
- ručnú väzbu (diplomovky, zbierky zákonov, menovacie dosky)
- knihárske spracovanie (väzba V1, V2, V4, V8, V8a)

Nájdete nás na Valašskej č. 2
(nástupište trolejbusov č. 204 a 207)
v Bratislave na Patrónke.

Tel.: 02/5465 28 22

Tel./fax: 02/5465 28 23

Mobil: 0905 611 799

0905 786 715



PRÁZDNY

Šťastný nový rok