

# Zdravý život

MILUJ ŽIVOT - NIE DROGU

príloha stredoškolských časopisov - ročník II., číslo 3, december 2005

## V ČÍSLE:

Škola ako ihrisko	strana 2
Smrť v očiach	strana 2
Vianočná príloha	strany 3-5
Tenis	strana 6
Telenovely	strana 6
Poviedka - Príťažlivé peklo	strana 7
Križovka	strana 8

Taký už zvykne bývať koniec roka – je obdobím sumarizácie, časom, kedy si viac ako inokedy predtým uvedomujeme, že sme opäť o rok starší a poniektorí i krajší, múdrejší a bohatší.

A aj nám sa preto patrí zosumarizovať spoločnú snahu v a so „Zdravým životom“. Členovia redakčnej rady – študenti Združenej školy obchodu a služieb v Dolnom Kubíne, Gymnázia P.O. Hviezdoslava v Dolnom Kubíne, Gymnázia M. Hattalu v Trstenej a SOU elektrotechnického v Nižnej pracovali naozaj aktívne (i efektívne) a pribrali medzi seba aj mladších redaktorov z dolnokubínskej Základnej školy J. Matúšku. Vďaka ich práci – a pod odborným vedením žurnalistiek z Infoštúdia mesta Dolný Kubín Mgr. Zdenky Prílepkovej a Lucie Špitálovej sa príloha stredoškolských časopisov Zdravý život po obsahovej stránke zdokonalila. Redaktori nabrali „druhý dych“ a aktívne prispievali. Sme radi, že sa púšťali i do náročnejších tém a žánrov, mnohí (lepšie povedané mnohé) zaujali i svojimi beletrizujúcimi úvahami. Dôkazom ich úspešnej snahy je i tohtoročné posledné, decembrové číslo. Je inšpirované najmä blížiacimi sa sviatkami a tak ho kludne môžeme nazvať vianočné.

Redaktori Zdravého života sa však nezdokonalovali len žurnalisticky. So záujmom sa stretli stretnutia a výcviky so psychologičkou PhDr. Otíliou Škarbovou, s nemejším i skúsenosti Mgr. mjr. Anny Vojvodovej z Okresného oddelenia Policajného zboru. Vo všetkých však najviac dojmov i priestoru pre vnútornú reflexiu zanechala návšteva psychiatrického oddelenia NsP v Trstenej a rozhovor s jeho primárom, doc. MUDr. Stanislavom Kundom, CSc.

A tak i nám – na koniec roka ostáva poďakovať všetkým, ktorí svojou mierou prispeli k tomu, že projekt Zdravý život, podporený i Protidrogovým fondom, bol úspešne realizovaný.

PhDr. Miroslav Žabenský, riaditeľ OOS

## Dá sa odolať?

Život ponúka možnosti, ktorým je ťažko odolať. No aj odolať je jedna z možností.

Je ťažké odolať? Ako to, že jeden odolí a druhý prepadne túžbe vyskúšať niečo nové? A dá sa vôbec odolať?

Na tieto otázky má každý svoju vlastnú odpoveď. Práve preto je to také diskutabilné. Pre niekoho je odolať len jedna z mnohých skúšok, pre iného zbožné pranie. Tak ako to vlastne je? Závisí to od okolností, života človeka, alebo skrátka len od povahy? Všetky tieto kritériá sú dôležité. Ak človek prežil niečo hrozné, v závislosti vidí východisko. Ak však nemá chuť odolať len kvôli pocitu uvoľnenia, je to prinajmenšom nerozvážne.

Pre nás ľudí je prirodzené, že sa na mnohé veci pozeráme subjektívne. Preto mnohokrát nedokážeme zodpovedať otázku závislosti. Všeobecne platná odpoveď však zrejme neexistuje. „Každý človek si je strojom svojho osudu...“ V tomto prípade to platí doslova. Je na každom z nás, či sa pre nás závislosť stane bežnou súčasťou života, alebo či budeme dostatočne silní na to, aby sme dokázali úspešne odolať.

Občas premýšľam, či je aspoň niečo pravdy na amerických filmoch. S polutovaním som zistila, že áno. Len je to pre mňa, ako aj pre mnohých iných, zatiaľ nepredstaviteľné. Aj keď ešte stále mnohí ľudia považujú drogy za „zakázanú tému“, postupne preniknú aj k nám. Bezpodmienečne. Keď však dôjde k odtabuizovaniu, môže byť už neskoro. Veď predsa už teraz sa vedú diskusie o legalizácii marihuany. Kam to povedie? Ako ďaleko bude musieť ľudstvo zájsť, aby si uvedomilo, že drogy už dávno neslúžia len na medicínske účely?

A s drogami prichádza závislosť. Alkohol, cigarety, tvrdé či mäkké drogy – všetko človeka postupne zničí. Otázkou je, prečo ľudia neustále posudzujú drogy podľa intenzity ničenia ľudského života. Každý život je život, či trvá pár rokov, alebo prežije viac generácií. Každý život je rovnako vzácny, no akákoľvek droga ho dokáže veľmi rýchlo premeniť na čakanie na smrť. A preto je otázka závislosti taká dôležitá.

Tak dá sa odolať? Ano, dá. Ale to vie predsa každý. Hlavne tí, ktorí to nedokážu.

Kola



Prvé pokusy. Tie dva slová nevedia nič dobré. Ak sa jedná o diéta, ktoré sa učí chodiť, môže to byť pekné. Ale ak sa jedná o tvrdohlavca, ktorý sa učí snowboardovať... no nič moc. A tak to bolo aj v mojom prípade.

Po desiatich rokoch lyžovania som dostala chuť vydať sa v šlapajách svojej sestry a skúsiť to na „doske“. Úplné začiatky boli fajn, bolo to pre mňa niečo nové, takže som sa v tom vyžívala. No po tom, ako som dvadsaťkrát zliezla Kubínsku Holu na zadnej hrane, to prestala byť zábava. Chcela som nejaké rozptýlenie, začínalo ma to nudiť. A pritom tí snowboardáči okolo mňa si to tak užívali... „Tak kde je problém?“ Spýtala som sa a hneď som si aj odpovedala: Vo mne. Keď som videla snehové oblaky, ktoré za sebou nechávali okoloidúci, dostala som chuť poriadne to rozbehnúť. Hm... Ale ako?

Učiteľov sa pri mne vystriedalo viac než dost. Smola - všetci to vzdali. Okrem jedného. Mój tatino bol so mnou o mojich začiatkoch až do mojich... začiatkov. Totiž ja som stále na začiatku. Už tretiu sezónu. Tí z vás, ktorí to na doske vedia, si určite vravia, že musím byť asi trochu mimo, keď som už tretí rok začiatočníčka. No ja všetko ovládam, teóriu aj prax. Problém je, že v trochu spomalenej podobe. Som totiž strašný strachopud.

A mój tatino zase strašný nervák. Práve jeho napnuté nervy ma veľakrát prinútili vyhrabať sa z kopy snehu, ktorý ma zasypal pri drastickom páde, či pokúsiť sa o otočku s vedomím, že skončím buď na kolenách, alebo na zadku. Poviem vám, ani jedno nie je príliš príjemné.

Takto to išlo dlho, až do dňa, kedy som zvládla prvú otočku. Sama, podotýkam. Predtým mi tatino veľmi ochotne pomáhal a bola to veľmi dobrá taktika – fahal ma za sebou na svojej lyžiarskej palici. Túto metódu vám odporúčam, len sa prosím vás nezapleťte, lebo nám sa to podarilo na jednom z tých strmších svahov a nemám na to pekné spomienky.

Od mojej prvej otočky už prešlo veľmi veľa času a cyklus „zadná hrana, spustiť sa, prikrč kolená, otočka, zatlačiť na prednú hranu“ mi už dávno nie je cudzí. No taký malý háčik tam stále je, a to, že povšimnutia hodnú rýchlosť dosiahnem vždy dva dni pred koncom sezóny.

Mne už ostáva len dúfať, že som vás sebakritickým opisom mojej snowboardovej kariéry neodradila. Vy, ktorí sa na to chystáte, nebuďte ako ja. Pripravíte sa o veľa zábavy. A vás „profíkovi“, som snáď donútila spomenúť si na tie vaše začiatky. A ozaj, ak okolo vás niekedy sľimáčim tempom prejde zasnežená hrca, spomeňte si na mňa a mávnite rukou. No čo, nemôžu mať všetci talent.



Copyright © 2005, Steve Knapik & Associates

Kola

## Diéty hýbu svetom

Diéty dnes hýbu svetom, pretože len málokto z nás je spokojná so svojou postavou. Prečo vlastne? Možno je to tým, že sa na seba dívame očami tých druhých. Zabudli sme sa pozeráť sami na seba, bez ohľadu na to čo si myslia ostatní. Chceme sa stať „modelkami“, len preto, aby sme nezostali bez povšimnutia?

Formujeme postavu, ale popritom sme pozabudli na charakter, ktorý je v živote omnoho dôležitejší. Ľuď, ktorí nemajú dokonalú postavu, sme odstavili na vedľajšiu koľaj a nevyhľadáme ani ich spoločnosť. Pretože podľa akýchsi neoficiálnych kritérií je dnes úspešnejší štíhly človek.

Je to však veľká chyba, pretože vám môžem osobne zaručiť, že tých ktorých občas považujeme za nedokonalých, sú často dokonalejší, ako tí ostatní. Majú obrovské srdce a trpezlivo sa dívajú na svet. Sítači ich len počúvať.

Nemusíme chodiť ďaleko, pretože aj na našom „gympli“ takisto existujú takýto úžasní ľudia, ktorí sa mnohokrát stávajú terčom posmechu. Klesne im viera vo vlastné sily a uzatvorí sa. Nevedomujeme si, že našimi činmi ubližujeme a ochudobňujeme aj samých seba, pretože od týchto ľudí sa veľa naučíme a do nášho sveta môžu priniesť nový pohľad na život. Zistíme, že iné hodnoty, ktoré sme považovali za bezvýznamné, sú pre nás nenahraditeľné.

Tu platí zlatá pravda, ktorú by sme si mali uvedomiť:

„Nemôžem posúdiť, kým ta nespoznám. Aj keď ta nepoznám, nemám právo ti ublížiť.“

Nataly

## Strelba- moja vášeň

Tento šport som začala robiť asi pred piatimi rokmi, ale stále je pre mňa dosť zaujímavý. Výhodu má v tom, že strieľať môžem v ktoromkoľvek ročnom období, ale mne osobne sa lepšie strieľa v zime. Pravidelne chodím na súťaže, z ktorých som už zopár vyhrávala. Pred súťažou si vždy dám na uvoľnenie nervov kúsok čokolády, a vážne to zaberá (odporúčam 😊). Strelba vlastne nie je náročná ani na výstroj. Stačí vám vzduchovka, pár nábojov, terč - a samozrejme - dobrá muška. Takto vyzbrojený sa môžete s chuťou pustiť do športu, ktorý milujem práve pre svoju jednoduchosť. MS

## Škola ako ihrisko

Tento rok na seba prvý sneh nenechal dlho čakať a tak sme mohli zorganizovať guľovačku o niečo skôr ako po minulé roky. Začiatok zimy väčšinu z nás potešil, no skalní športovci budú musieť prekonávať prekážky v podobe zľadovatých ciest, zasnežených kurtov a ihrísk, či zamrznutých riek. Nás zaujímalo, či je možné, aby sme nášho „športového ducha“ prejavili aj na pôde školy. Preto sme vypovedali pani profesorku Málíkovú, ktorá na našej škole, Gymnázium P. O. Hviezdoslava, pôsobí ako obľúbená telocvikárka už celých 15 rokov.

➤ Aké športové aktivity poskytuje naša škola v zimnom období?

V zime v našej škole prebiehajú krúžky, napríklad floorbalový. Zúčastňujeme sa všetkých športových súťaží, ktoré organizuje SAŠ (Slovenská asociácia športu). Dosahujeme dobré výsledky v basketbale chlapcov aj dievčat a najnovšie aj vo futbale. Na škole máme aj šikovných stolných tenistov, plavcov a v neposlednom rade aj šachistov. V rámci školských aktivít organizujeme vianočný floorbalový turnaj chlapcov aj dievčat pre štvorročné aj pre osemročné gymnázia. V mesiaci február, resp. v závislosti od snehových podmienok, organizujeme lyžiarsky výcvikový kurz pre žiakov prvých ročníkov, tercie a kvinty.

➤ Ako prebieha lyžiarsky výcvik na našej škole?

Vzhľadom na náročné finančné pomery v súčasnosti organizujeme lyžiarsky kurz formou dochádzky. Už niekoľko rokov chodíme na Kubínsku Holu, kde sú výborné podmienky pre výcvik a výučbu začiatočníkov, ale aj pokročilých lyžiarov. Kurz prebieha počas celého pracovného týždňa t.j. 5 pracovných dní. Žiaci sú podľa svojich schopností rozdelení do piatich skupín. V každej skupine sa im individuálne venuje jeden profesor, resp. inštruktor, takže aj tí, ktorí nemali lyžiarske základy, sa naučia lyžovať. Lyžiarsky kurz je rozdelený na 2 etapy. V prvej etape sa ho zúčastňujú žiaci prvých ročníkov, v druhej etape žiaci tercie a kvinty. Všetci inštruktori sú z našej školy.

➤ Aké úrazy sa najčastejšie vyskytujú počas lyžiarskeho výcviku?

Naštastie nemáme často ťažké úrazy a boli by sme radi, keby sa nič nezmenilo. Keď sa nejaké vyskytnú, sú to väčšinou podvrtnutia kolena, v horších prípadoch zlomenina. Žiadny vážny úraz sme ešte nemali.

➤ Je z profesorského hľadiska zložitejšie zorganizovať hodinu telesnej výchovy v zime, než v lete?

Áno, v lete je to podstatne jednoduchšie, pretože môžeme využívať atletický štadión na základnej škole na Brezovci, chlapci hrávajú futbal na asfaltovom ihrisku za Mestským úradom. Často chodíme aj do areálu na Kuzmínovo a všetko to striedame s pobytom v telocvični, takže hodiny sú pestrejšie a svojím spôsobom aj zaujímavejšie. V zime je tých možností menej, v podstate nám ostáva len posilňovňa a telocvična.

➤ Nie je malá telocvična a ešte menšia posilňovňa málo pre všetkých študentov?

Od budúceho školského roku, najneskôr v decembri, by sme sa mali premiestniť do priestorov novej telocvične, ktorá bude najväčšia v Dolnom Kubine. Bude v nej aj moderne vybavená posilňovňa a k tomu nám ostane ešte aj stará telocvična, takže tento problém sa vyrieši. Máme kontakty so Základnou školou Janka Matúšku, kde naši talentovaní floorbalisti trénujú spolu so žiakmi tejto školy. Pani profesorky sme sa opýtali aj na úspechy našich nádejných športovcov a niektoré z nich vám dávame do pozornosti:

➤ chlapci – basketbal – 2. na majstr. kraja v Žiline

➤ dievčatá – basketbal – 3. na majstr. kraja v Rbk

➤ dievčatá – volejbal – 1. v regionálnom kole

Kola + Exa

## Prišla, aby sme nezabudli

Húfy snehových vločiek sťažka dopadajúce na mrazivú zem. Lúky, strechy, stromy... všetko pokryté neporušenou žiarivo bielou prikrývkou, ktorej jas dokonale nahrádza ukryté slnko. Mesto ovládla atmosféra, ktorá je taká výnimočná, že jej krásu nemožno dokonale oceniť ani pri prechádzke vysvieteným námestím. To všetko môže znamenať len jedno: po roku sa opäť vrátila, aby nám nedovolila zabudnúť na svoju veľkoleposť. Zima.

V zime nachádzam pokoj. Pohľad z okna na padajúce snehové chumáčiky dokáže zamestnať moju myseľ na neuveriteľne dlhý čas. Všetko sa zdá byť také jednoduché, čisté, žiarivé... A aj je. Preto pre mňa zima nie je len ročným obdobím. Je niečím výnimočným. Niečím, čo dáva presvedčenie, že tie najkrajšie výtvyry nie sú ľudské.

Ani tento rok nás nenechala dlho čakať a prišla, aby nás vytrhla z jesenného stereotypu. Prišla, aby cítila rešpekt nás malých ľudí. Aby pripomenula svoju nesmrteľnosť. Prišla, aby sme nezabudli.

A ja vás vyzývam: nezabúdajte. Nezabúdajte na to, že aj so všetkými obmedzeniami má zima nenapodobiteľné čaro. A vôbec – zabudnite na obmedzenia. Žite svoj život o niečo veselšie. Veď zima je tu pre vás, tak povešajte vianočnú výzdobu a užite si najjasnejšie a pritom najtajomnejšie obdobie roka. Nebojte sa „stratiť“ pár minút prechádzkou, či len pohľadom na krásu, ktorá vás v okamihu obklopuje. Nebojte sa povýšiť zimu z ročného obdobia na obdobie pokoja, krásy, šťastia... Nielen na Vianoce. Lebo ako čaro Vianoc príde, tak aj pomíne. No krása ostane, krása je nesmrteľná. Či už v podobe žiariaceho vianočného stromčeka, alebo len obyčajného snehového záveja. Lebo krása je taká krásna, akou si ju spravíme.

Prajem vám krásne Vianoce a šťastný Nový rok.

Kola



## Kde sa podeli tradičné hodnoty?

Čas na ktorý sme tak dlho čakali, sa nezadržateľne blíži. Obdobie, kedy si každý z nás bude dopriať ten dlho očakávaný oddych. Ľudia sa celý rok tešia na Vianoce nielen pre vyčinený odpočinok, ale pre mnohých je to možnosť stráviť chvíle s niekým milovaným, na ktorého sme si kvôli víru každodenných udalostí nevedeli nájsť čas. Sú to sviatky, kedy malé detičky čakajú, či sa im splnia ich najtajnejšie želania a ostatní si doprajú niečo z toho, čo si po celý rok odopierali. Už veľmi veľa krát som sa zamýšľala, prečo práve Vianoce sú pre mňa také dôležité. Dokonca môžem povedať, že je to pre mňa nepostrádateľný deň. Nevedela by som si predstaviť, že 24. december prežijem inak. Je to deň, keď všetko ostatné stratí význam, nepremýšľate nad ničím a užívate si chvíle s rodinou, preto je tento deň taký vzácny. No zatiaľ čo sme ešte pred niekoľkými rokmi pomáhali zdobiť perníky a vymýšľali sme akým originálnym darčekom by sme potešili svojich najdrahších, dnes unavení starosťami zahájime útok na hypermarkety.

Kde sa však podeli tradičné hodnoty Vianoc? Keď vianočná atmosféra strhávala všetkých naokolo, pocitom neskutočného uvoľnenia, ale aj potrebou stíhnuť všetko načas. Obklopovala nás vôňa ihličia, staré mamy vypekali dobroty, ktorým len málokto odolal a vianočná hudba sa rozliehala všade navôkol.

Pre väčšinu z nás znamenajú tieto sviatky len hromady najmodernejších darčiekov a množstvo jedla. Nevieť si predstaviť môjho brata, ako by sa zatváril keby nedostal na Vianoce najnovšiu playstation, ale vyrobený darček od každého z rodiny. Vlastne si to viem celkom dobre predstaviť, bol by zaskočený – preňho by to neboli Vianoce.

Pokúsme sa preto zastaviť ten čas, len na jediný deň a vráťme Vianociam to, čo ich robilo takými nádhernými a výnimočnými..

Nataly

## Opäť sú tu Vianoce



Prichádzajú pomaly. Tíško, nenápadne a opatrne. Najskôr sa zastavia, akokeby zaváhali, nazrú – či už smú, či už prišiel ich čas. Preletia pohľadom krajinu a zafarbja ju tak, ako to len oni vedia – na bielo. Vianoce. Po špičkách sa prikrádajú do našich príbýtkov. Najskôr sa zvitajú s deťmi – oni im za milióny trblietavých vločiek podakujú veselým šantením a radostným očakávaním toho malého zázraku, ktorý sa s kapustnicou, kaprom a stromčekom rok čo rok opakuje. Potom sa pristavia i pri nás, dospelých. Jedného prehovorí, aby nákupnú horúčku a prešlapovanie v netrpelivých radoch vymenil sa ticho a pokoj voňavého domova. „Nestihol si to či ono? Nevadí, to nie je podstatné. Chod domov, pobožkej si manželku a objím deti“ – pošeptnú. Inému primalujú červeň na líca, ďalšieho nechajú v spomienkach na práve sa končiaci rok. Aký bol, čo nám priniesol? Pýtame sa v tomto, predvianočnom čase. Dosiahli sme to, po čom sme túžili a ozaj nás to naplnilo? Chceli sme to takto, alebo inak?



Sú to oni, Vianoce, ľadový záver roka, ktorý si na koniec svojej vlády, vždy keď odovzdáva žezlo tomu novému taktu, výnimočne a neopakovateľne pripraví to najväčšie prekvapenie a podakuje za čas, ktorý strávil s nami. A i my, či chceme či nechceme, sme si akosi bližší a úprimnejší. Tá nostalgia a pocit jeho konca nás robí lepšími a ľudskejšími. A aj keď si to možno niekedy ani nepripúšťame, na vianočnú zmenu charakterov sa dlho pripravujeme a tešíme. Stávame sa deťmi, vraciame sa do spomienok a s nebadaným úsmevom pozorujeme tie naše, ako si pred domom striasajú sneh z čiapok, náhlivo sa vyzúvajú z lyžiarok a chladnými rúčkami neodolajú práve napečeným medovníkom... „Tá vôňa... trochu klinčekov a badyán. Tá ich vôňa...“ Naplnia celý priestor a mení ho na rozprávku. Vraciame sa do spomienok a nekarháme svoje deti, keď presnorí celý byt ako malí detektívi snažiac sa zistiť, čo im to ten Ježiško zabalil pod stromček. „Bude to bicykel? Nová hra? Kniha?“ Prichytíme sa v spomienkach i pri tom, aké bolo naše rozčarovanie a zároveň i úľava nad zistením, že Ježiškom, ktorý nosí darčeky sú naši rodičia. Zalovíme ešte hlbšie, do rozprávání našich otcov a starých otcov a zistíme, že Vianoce mali vždy svoje neopakovateľné čaro. A i keď dnes sa tradície potichu vytrácajú z rýchlosti života, práve počas týchto, najkrajších sviatkov v nás rezonujú tak mocne, tak silno a nájstojčivo, ako možno inokedy nie. Hľadáme i nachádzame svoje korene a sme radi, že puto z minulostou ostalo nepretrhnuté, že stále vieme, kto sme a odkiaľ sme. Sme radi, keď u nás zaklopú malí koledníci a podelia sa so svojimi vinšmi a piesňami. Veď okrem nich prinášajú i niečo viac – pocit ľudskej spolupatričnosti a lásky. I my – na oplátku s radosťou v srdci oplácame tieto návštevy a viňšujeme rodinám, známym i kolegom v zamestnaní. I dnes rozlamujeme oplátky a natierame ich medom, pod štedrovecerný obrus dávame peniaz, rozkrojíme jablko, rátame prinesené lyžice a modlíme sa na polnočných.



Také sú oni – Vianoce. Sviatky, počas ktorých k nám prichádza dar pokoja, lásky, neopakovateľnej atmosféry a pokory. Svojím chladom ukolíšu prírodu, prikrývajú ju mäkkou perinou – nech si polia pre ďalšiu úrodu dobre oddýchnu. Svojím teplom naplnia nás, ľudí zhrbených každodennosťou a odvyknutých snívať. Prajme si, aby aj tie tohtoročné boli plné pekných spomienok, nových zážitkov, prekvapení, radosti, vzájomnej úcty a lásky.

MŽ

## AKO PREŽIŤ VIANOCE ...

„ Vánoce Vánoce přichááázejí, zpíváme přátelé, po roce Vánoce Vánoce přichááázejí, šťastné a veselé “, spievajú v rádiu a ja len obraciam oči v strop. Tak a je to tu zas – sviatky pohody, lásky a klúdu. Ľudia sú na seba dobrí, kupujú si darčeky a zdobia stromčeky. Proste úplná idylka. Avšak nie v každej rodine...

Nevkusne sa vyvalím pred telku, v jednej ruke pražené arašidy a v tej druhej samozrejme ovládač. Apaticky prepínam všetky programy v nádeji, že nájdem aj niečo iné než nadržané moderátorky s jedlú v ruke a a duchaplnými komentármi ako vyrobiť vianočnú ikebanu. Všade samé Vianoce. Vianočné medovníky, vianočné rozprávky a dokonca aj vianočné reklamy !!! Bože môj, kam len tento svet speje ??? Nebyť celého tohto chorého vianočného ošial'u, moja rodina by sa správala úplne inak. Všetci by sme sedeli v kuchyni, popíjali čaj a len tak sa rozprávali... Keby, keby, keby...

„ Kde je doparoma tá klobása do kapustnice ??? “ ozve sa zrazu z kuchyne, len – len že ma od strachu neraní mltvíca priamo na gauč. S vypleštenými očami ako angorák predychávam zhustujúcu sa atmosféru a snažím sa odreagovať pohmávaním znelky Orange.

Medzitým už mama zase zmätkuje, že nestihne vypražiť úbohého kapra, ktorého sme dnes ráno zavraždili brutálnym spôsobom. Tak napríklad aj to je jeden z dôvodov, prečo sa mi zdajú niektoré tradície postavené na hlavu. No a naša podarená familia je toho čistým dôkazom. Ak sa dobre pamätám, kapra kupujeme každý každúročný rok a jediný kto si na ňom pochutnáva je môj milovaný otec. Snáď tisíckrát som sa mu pokúšala vysvetliť, že dopustiť sa rybej vraždy len kvôli tomu, že pra-prastaré mamy to tak robili, je vrcholne nemorálne a necitlivé, ale kedy rodičia počúvali svoje deti ?

K ďalšej tradícii, ktorú každoročne pochtivo dodržiavame, patrí trávenie sviatkov aj so starými rodičmi. V podstate nemám proti ich návšteve absolútne nič, no i napriek mojej tolerantnosti ma vie vytočiť dedov zlozvyk nechávať si zuby úplne všade.

Aj teraz moja hyperaktívna babka duchapritomne poskakuje okolo a komanduje všetko, čo sa komandovať ešte dá. Otec s dedom tiež nie sú o nič horší. Už hodnú chvíľu počut' vytrvalú hádku s jedinou zápletkou – dedko chce stromček premiestniť ku skrini, zatiaľ čo otca očarila opačná strana obývačky. To som teda naozaj zvedavá dokedy bude ešte môj vynervovaný sploditeľ, zvaný otec, schopný počúvať tie dedove nezrozumiteľné skomoleniny ( už od rána totiž nemôže nájsť protézu...). Len aby mu tým stromčekom ešte „nechtiac“ neublížil...



Po pár hodinách sa situácia trochu upokojí a všetci si sadáme do obývačky. Mama s babkou sa už dokonca rozprávajú normálnymi decibelmi a tí dvaja zrejme tiež zakopali vojnovú sekeru. Bolo teda fakt na čase. A tak si v pokoji, ako sa na štedré poobedie patrí, lebedíme pred telkou a dúfame, že tohtoročné sviatky budú lepšie ako tie ostatné.

Dokonca aj náš štvornohý Rexik je na svoje pomery nezvyčajne udiemaný, leda

prepletá nohami. Asi aj na neho dol'ahlo to všetko, čo sa doma momentálne dialo... Ktovie čo takému psovi behá na Vianoce po rozumee...

Odrazu ma z krátkych úvah vytrhne jačica babka, ktorá má na kolenách akúsi zapáchajúcu zmes nedefinovatelného skupenstva. Až po chvíli však pochopím, čo sa vlastne stalo. Apatiu môjho miláčika nemala na svedomí príjemná vianočná atmosféra, ale pravdepodobne obracajúci sa žalúdok... Náš psiček nám totiž označkoval komplet celú sedačku a babkine kolená samozrejme tiež neobišli na prázdno... Skutočná hystéria však nastala až vo chvíli, keď našiel dedo v Rexových grckoch jeden zo svojich protéznych zubov...

Neostáva nám teda nič iné ako „otyčkovaniu“ sedačku poriadne vyčistiť. Pritom si robíme srandu z otca, ktorý chytá podobnú farbu tváre ako tá chlpatá prejedená potvora ( tou potvorou samozrejme nemyslím babku, ale Rexa...). mama, s úmyslom odľahčiť stupňujúce sa napätie, navrhne podať stávky, či aspoň on stihne dobehnúť na záchod...

Hodiny ubiehajú a nastáva hodina H. Z kostola už počut' bitie zvonov, ako ohlas, že sa môže ísť konečne spáchať hriech, zvaný obžerstvo... Mama s babkou dokončujú večeru, ja a dedo pozeráme Tri oriešky pre Popolušku, no a ocino sa pre zmenu pohybuje po dome s baliacim papierom v ruke. Nevedno však prečo...

Neviem prečo, ale zrazu mám pocit, že tie Vianoce sú predsa len niečím výnimočné. Len tak sedieť, sledovať ligotavý stromček a počúvať ako si šťastný dedko „pobrukuje“ koledy sa mi zdá v tú chvíľu úplne úžasné...

Exa (Zdenka Gočalová)

## Vianoce - pokoj a radosť alebo len zhon a stres

Sviatky pokoja a radosti ako ich mnohí nazývajú sú časom kedy by sme si mali oddýchnuť. Ale je to v skutočnosti tak? Nie je to len ďalší stres pre naše telo? 22. decembra zatvoríme dvere na školských triedach, kanceláriách, rozlúčime sa s priateľmi, poprajeme si krásne sviatky a ponáhlame sa dokúpiť posledné darčeky pre blízkych za nehorázne ceny. Vyčerpaný sa dostávame domov a nevieme kam skôr skočiť. Treba ešte upratať, napiecť perníky, ktoré budú ešte ďalšie tri týždne aj tak tvrdé ako skala, ale všetci budú spokojní, že majú čím ponúknuť návštevu. 24. decembra na Štedrý deň je väčšinou rodina taká podráždená, že pri večeri leda prehodia slovom a boli by najradšej keby sa už táto pretváрка na šťastnú rodinu skončila. Neuveriteľné, čo sú dospelí schopní urobiť pre svoje deti. Všetku energiu ktorú vydali, aby ich deti neboli o nič ukrátené a pred kamarátmi sa mohli pochváliť aké boli krásne Vianoce, získajú späť pri ich rozziarených očiach a sľuboch akí budú celý rok dobrí. Toto všetko je síce krásne, ale ani si nevedomíte, ako tým trpí vaše telo. Skúste si tieto Vianoce naplánovať trochu inak. Začnite už 1. decembra. Rozdeľte si prácu na jednotlivé dni podľa toho ako vám to bude najlepšie zapadať do programu. Radšej skôr ako neskoro. Perníky upečené o 2 týždne skôr budú len a len lepšie. Čisté okná či stromček ozdobený o dva tri dni skôr uvás doma určite vyvolá príjemnejšiu atmosféru. A ešte jedna rada na koniec. Máte predsa rodinu tak sa nebojte do

práce zapriahnuť aj ich. Chvíľu budú síce frflať, ale to ich prejde a nakoniec budú šťastní že prispeli k vytvoreniu takej príjemnej atmosféry.

## Staré mamy radia nám

Zopár tipov na štedrovečernú večeru od starých mám z dolnej Oravy. V minulosti mali možno trochu iný význam ako dnes, ale predsa len bez nich by Vianoce neboli Vianocami. Keď som prišla k starej mame a poprosila ju aby mi porozprávala o vianočných zvykoch z jej mladosti, len sa šibalsky usmiala a oči sa jej rozziarili. Zbadala som v nich radosť zo života a sny ktoré sa časom strácali. Teraz akoby som otvorila dávno zabudnutú prachom zapadnutú knihu plnú prevkapaní. Pred 70. rokmi sme sa lešili už len z pomyslenia na Vianoce. V mysli sa nám hneď vybavila nová hračka samozrejme z dreva ktorú otec vyrezával počas dlhých zimných večerov. Jedlo, ktoré sme bežne nemali hlavne mäso a nejaká tá sladkosť ako džem či malá čokoládka. Neraz mama zamykala komoru aby tam niečo ostalo. Pamätám si, ako sme sa prepchali cez malé okienko na sypárni a zjedli pohár jahodového džemu. Ach, ako sme len vtedy dostali. Brat vždy striehol za rohom kým šličky znesú aspoň jedno vajce pre jeho neustále prázdny žalúdok. Štedrý deň vyzeral asi takto: ráno sme vstali veľmi skoro, pretože bolo treba nakrmiť statok, vymiešťať pec a každý roh v dome, vyšibať orech aby mal veľa plodov, či zavinšovať susedom všetko najlepšie k sviatkom. Celý deň sme nič nejedli, aby sme večer uvideli zlaté prasa. Skôr si myslím že to bolo preto aby rodičia ušetrili peniaze, ale nikomu to neprekázalo bolo to prosto tak - nik sa proti tomu nestaval. O piatej sme išli do

kostola pomodliť sa za Ježiška a poďakovať za všetky dary ktoré nám doprial. Na stole nikdy nemohla chýbať miska s obilím alebo šošovicou, inak by prišiel neúrodný rok. Bol tam aj chlieb a peniaze aby sme netrpeli nedostatkom. Vždy sme si prekrojili jablko, aby sme vedeli či budeme zdraví. Pred jedlom sme si dali oblátku z medom, ako telo Božie, pomodlili sa a prišlo na rad hlavné jedlo. Kapustnica s haluškami a druhé- pečená hus so zemiakmi. V tej dobe to boli ozajstné hody. Dnes vám to pripadá ako samozrejmosť. A ako sme sa tešili z tých vyzrávaných panákov. Nebolo nám konca krajá. To boli Vianoce. Je pravda, že dnes na každom rohu vidíme krásne ozdoby vysvietené domy a dostávame drahé dary, ale či ešte niekto skutočne vie o čom sú Vianoce, nad tým nech sa každý zamyslí sám.

## Silvestrovská prfhoda

Na Silvestra, pred pár rokmi, sme boli na návšteve u rodiny. Vtedy som mala 7 rokov a celá nadšená konečne som vydržala až do polnoci. O dvanástej sme si všetci spoločne pripili, popriali šťastný nový rok a išli vonku pušťať ohňostroje. Bolo som v taká nadšená, že som si nevsimla vykopanú jamu pri chodníku a ani neviem ako, bola som v nej. Len sa mi zahmlilo pred očami a báb - možno že to bolo aj hublinkami z detského šampanského. Človek nikdy nevie. Spustila som strašný rev, ale nik ma nepočul. Jama bola hlboká a ja strašne malá. Čo už - posedela som si tam dobrých desať minút, kým si všimli že chýbam. Ešte na mňa nakričali -že sa nepozerám pod nohy. Typické - ved čo iné som aj čakala?

Lenka Štítková

Pre väčšinu z nás sú Vianoce bez snehu a ozdobeného vianočného stromčeka nepredstaviteľné. Mnohí Slováci sa však museli tejto nádhornej tradície vzdať, iní sa aj napriek veľkej diaľke vracajú na Vianoce domov.

Tonka žije na Novom Zélande so svojou rodinou už päť rokov, no aj navzdory desiatistom kilometrov by najradšej každé Vianoce trávil doma.

► Ako vyzerali tvoje prvé Vianoce mimo Slovenska ? Ak mám pravdu povedať, zdalo sa mi to veľmi atraktívne, tráviť Vianoce takto netradične.

► Potom sa niečo zmenilo? Tak to mi ver, uvedomila som si, že to nie je ono. Vianoce doma nadovšetko!

► Čo nebolo ono? Nebol sneh, ani priatelia a skús si predstaviť palmu ozdobenú vianočnými ozdobami. Chcela som ísť domov.

► A čo bolo pre teba najťažšie? Najťažšie bolo asi prežiť, že bolo 20° C. Asi sa ti to zdá hlúpe, lebo leto je fajn, ale na Vianoce?

► Aká bola vaša štedrovečerná večera? Isto by si so mnou nemenila. Špeciálny syrový koláč a nejaká polievka. Tam zrejme nepoznajú význam slova chutné, na môj vkus to bolo až príliš zdravé. /smiech/

► Spomínaš si na svoj najkrajší darček? Boli dva. Pred rokom som dostala surf....ale vážne - najkrajšie bolo, keď mi naši dovolili pol hodinu telefonovať na Slovensko.

► Žiješ tam už päť rokov. Ako si si zvykla? Musela som, a potom, naši mi to uľahčili.

► Ako? Tak, že každý druhý rok chodíme k babke do Polomy.

► A čo na to vravia tvoji priatelia? Až teraz som zistila ktorí sú tí ozajstní, niektorí sa na mňa vykašľali... no z niektorými sa stretnem, aj keď sme tu len na krátko.

► Ako sa na to všetko pozeráš teraz? Si šťastná? Môžem povedať, že som si zvykla, aj že som šťastná. Mám priateľov na Slovensku i na Novom Zélande. Keď sa človek prispôbi, nie je to tam až také zlé.

► Keby si si mohla teraz vybrať, vrátila by si sa naspäť? Neváhala by som ani minútu, aj keď tam mám priateľov a žije sa tam ľahšie, stále ma to ťahá domov.

## Vianočný stromček

Bol typický zimný vianočný deň - bez snehu, s daždom a naplnený výzdobou stromčeka. Keďže naša rodina má výlučne stromček živý a nie umelý, tak si ho musíme každý rok kúpiť. Lenže presne v ten rok to vyšlo nejak tak blbo, že prázdniny sa začali až deň pred Vianocami (aj tento rok je to tak) a jasné - stromček nikde. No všetci sa ráno v deň vianočný zobudili, pekne po hodinke sme vybalovali ozdoby a ako sme ich úplne všetky vložili na stôl, tak sme so smiechom zistili, že vlastne nemáme to podstatné - vianočný stromček. Samozrejme, že všetci spanikáрили. Keďže mamka pripravovala obed, tak sme sa vybrali s mojim ocom na nákupy stromčeka. Išli tí najpopovlanejší.

Blúdili sme po meste asi 2 hodiny, pretože žiaden stromček už nikde nebol. Až sme našli ešte jeden taký trh kde boli, aspoň sa zdalo, celkom slušné stromčeky. Ako sme však prišli bližšie, tak sme pomaly zisťovali že tie „vianočné stromčeky“ sa vôbec nepodobajú na stromčeky. Prišlo mi to veľmi ľúto, až som mala slzy úplne na krajíčku. V tom som uvidela jeden nádherný strom, zabalený a krásne zelený. Keďže sme nemali inú možnosť, tak sme tento stromček zobrali - veď ani nevyzeral zle. Ako sme prišli domov, plní hrdosti na náš stromček, pochválili sme sa sestre aj mame. Ozdobili sme ho najlepšie, ako sme vedeli. No na môj veru - krajší stromček som u nás ešte nevidela. (Teraz sa však môže zdať že tento príbeh skončí happy endom, ale nie je tomu tak).

Všetko nasledovalo bez problémov a my sme už aj pomaly zabúdali na predavača, ktorý nám tento stromček podivuhodne rýchlo a lacno predal. Večera bola hotová a tak sme sa vybrali jesť. Ako sme však dojedali a chceli sme ísť k stromčeku, naša radosť ochabla. Pretože náš stromček opadol a nezostalo z neho nič. Všetky gule boli rozbité po zemi, salónky s ozdobami tiež. Niekoľko minút sme v nemom užase iba pozerali. Až po chvíli sme sa začali všetci smiať a nevedeli sme prestať. Nakoniec to skončilo typickým rozbalovaním darčiekov. Pratať sa už večer nikomu nechcelo. Ráno ako som vstala som musela (pretože som najstaršia) všetko popratať. A každému kto prišiel v ten rok ku nám domov na Vianoce sme museli vysvetľovať, prečo nemáme vianočný stromček.



## Vianoce - čaro tepla

Vianoce - slovo tak obyčajné, ale pri tom tak nádherné. Pri vyslovení tohto obyčajného slovíčka človek pocíti v hrudi, v srdiečku pocit tepla, lásky a splnených priání. Vianoce sú vlastne časom, kedy človek odpušťa, zabúda na nenávisť a otvára svoju náruč aj tomu najväčšiemu nepriateľovi. Ale isto sa pýtame, prečo práve Vianoce dokážu v človeku zlomiť všetko, čo ho trápilo počas celého roka. Vianoce sa slávia už od nepamäti, vtedy síce s inými tradíciami, ale zostali a pretrvali až do dnešných časov. Ľudia vtedy síce nie moc bohatí sa neobdarovávali drahými darmi aké poznáme teraz, ale pre nich najväčší darček bolo stretnutie sa s najbližšími v rodinnom kruhu v teple domova. V tejto dobe, keď príde sychravý a usnežený december, ľudia sa bezhlavo vrhajú na nákupy s cieľom nakúpiť čo najviac darčiekov, aby deťom vynahrádili to zanedbávanie počas celého roka. Pre deti je toto obdobie to najkrajšie. Nielenže dostanú kopy nádherných darčiekov, ale rodičia ich zasypávajú láskou a pochopením, každý si je v tomto období blízky, z každého vyžaruje pocit tepla, každý sa snaží každému pomôcť. Niektorí ľudia prejavujú svoju lásku a šľachetnosť tým, že berú k sebe domov na Vianoce opustené deti, prispievajú bezdomovcom a každému v očiach počas Vianoc žiari iskierka nádeje, že každý raz nájde svoje šťastie.



Keby som to mala tak zhrnúť nikdy človek nemôže presne opísať, čo sú to vlastne Vianoce. Ale pre mňa navždy zostanú tajomné, šťastné a plné lásky.

Katarína Mačňáková

## Nataly



## Gaučing

Viete čo je to gaučing? Len veľmi málo ľudí si pod týmto pojmom predstaví konkrétnu činnosť, aj keď je to niečo, čo väčšina z nás robí každý deň. Ide vlastne o to, že si ľahnete pred telku (samozrejme v pohodlnej polohe, aby ste náhodou nemali nejaké tie preležaniny), prichystáte si zdravé a nekalorické občerstvenie (napríklad chipsy), ktoré by malo byť v dosahu jednej ruky a potom už iba bezcieľne pár hodín prepínate medzi jednotlivými kanálmi. A takouto užitočnou činnosťou trávi popoludnia toľko ľudí, že ich ani na prstoch 88 rúk nespočítate. Pritom by sa tento čas dal využiť omnoho užitočnejšie, napr. na protest proti odstraňovaniu dažďových pralesov v Južnej Amerike. Ale proti pár „pregaučingovaným“ popoludniam nič nemám, najmä keď je vonku taká zima, že Južná Amerika môže byť každému ukradnutá. A z toho vyplýva záver, že gaučing je v podstate dobrá vec (a hlavne oddych). Ale nespím ho byť príliš veľa, aby sme si z toho prepínania kanálov nepreslilili prsty.

# Tenis

Tenis je súhra myslenia a rýchleho pohybu. Akákoľvek nesústredenosť, či apatické prešlapovanie len tak „z nohy na nohu“ je viac – menej vylúčené. Každopádne, tenis je ako pre samotných hráčov i pre divákov jedným z najobľúbenejších a najdramatickejších športov.

## ... z histórie

Hra podobná tenisu sa hrala už 500 rokov p.n.l. V 15. stor. vznikol vo Francúzsku na základe jeu de paume (hra dlaní) pravý, teda kráľovský tenis. Do roku 1870 sa však za šport vôbec nepovažoval.

## ... výstroj

Hrať tenis môže začať v podstate každý. Stačí si len požičať raketu, zaobstarat loptu a nájsť stenu na odražanie. Ak sa však rozhodnete, že sa tenisu budete venovať viac ako len sporadicky, bolo by vhodné uvažovať o vlastnej výstroji. Všeobecne platí, že najdôležitejšia je vhodná raketa a dobrá obuv.

## ... oblečenie

Tenisové oblečenie by malo byť najmä pohodlné a z prírodného materiálu. V súčasnosti už existuje široký sortiment ponúkaných odevov pre ženy i mužov.

## ... obuv

Obzvlášť dôležité sú pohodlné a špeciálne upravené tenisky. Mäkká a pružná podrážka s vložkou zníži otrasy nôh a členkov pri behu. Správne zvolená obuv ochráni aj priehlavok a Achillovu pätu. Efektívne je kúpenie tenisiek, v ktorých je možné hrať na vonkajších, ale aj halových povrchoch.

## ... raketa

Raketa, ako neoddeliteľná súčasť každého tenistu, by mala byť hlavne správne zvolená. Každému „sedí“ niečo iné a v tejto súvislosti to platí určite dvojnásobne. Ak nechcete celý tréning či zápas stráviť nadávaním s pretčenými nervami, výberu rakety sa radšej venujte dôsledne. Súčasná ponuka je veľmi rôznorodá. Kým v minulosti sa rámy rakiet zhotovovali z jedného kusa jaseňového dreva, dnes sa vyrábajú z kvalitného karbonu, grafitu alebo sklenených vlákien. Značiek, vyrábajúcich spoľahlivé rakety je taktiež celá paleta (HEAD, Wilson, Yonex, Dunlop, Penn ...). Ceny samozrejme záležia na danom výrobcovi, rozmerov rakety, a na ďalších iných faktoroch. Pohybujú sa však väčšinou od cca 1000 SK a môžu vystúpiť až k astronomickým sumám. Hmotnosť a tvar rakety môže byť rôzny, dĺžka však nesmie presahovať 81,28 cm a šírka 31,75 cm.

## ... počítanie

**Hra** – Začína sa od 0, na víťazstvo v jednej hre treba 4 body označené 15, 30, 40 a hra.

**Zhoda** – Ak nastane zhoda (40:40), hra pokračuje, kým jeden hráč nezíska dva body po sebe. Bod pre výhodu a bod na víťazstvo v hre (gamu). Ak stratí výhodu (teda súper získa bod), stav sa vracia do zhody.

**Sada** – Aby hráč vyhral set, musí uhrať 6 hier s rozdielom najmenej dvoch hier. Ak stav v sade dosiahne 5:5, hrá sa do siedmich hier. Ak je stav 6:6, hrá sa tajbrejk, tzn. Do siedmich bodov s dvojbodovým rozdielom. Víťaz tajbrejku vyháva celú sadu.

**Zápas** – sa há obyčajne na dva vyhrané sety (v mužských profesionálnych zápasoch na tri vyhrané sety).

## ... turnaje

### Grand Slam

Tvorí ho 4 každoročné medzinárodné otvorené majstrovstvá:

- Australian Open (január)
- French Open (na prelome mája a júna)
- British Open (Wimbledon) (na prelome júna a júla)
- US Open (na prelome augusta a septembra)

Na každom z týchto štyroch turnajov sa súťaž o víťaza v dvojhre mužov, dvojhre žien, štvorhre mužov, štvorhre žien, zmiešanej štvorhre i v súťažiach juniorov.

### Davis Cup

O tento pohár každý rok súťaž oloko 100 národných družstiev v štyroch skupinách.

### Federation Cup (Fed Cup)

Najvyššia súťaž v ženskom tenise. Vo Fed Cupe sa bojuje o postup viac ako 80 štátov v troch skupinách.

*Exa (Zdenka Gočalová)*

## VÝROKY

Aldikcia – krátkodobá úľava, ktorá vyvoláva dlhodobú závislosť. (M. Bubák)

Ako sa ubrániť opilstvu? Pohľadom na opilca. (Čínske príslovie)

Usadil sa v krčme a zabudol, že cesta nevedie tam, ale len okolo. (Epiktetos)

Pohárik, a predsa v ňom utopíš seba, deti, život. (M. Horanský)

Nepijem. Nemám to rád. Cítim sa pritom dobre. (O. Levant)

Viac ľudí sa topí v pohároch než v riekach. (G. Lichtenberg)

Musíme si nájsť niečo iné – nie drogu, niečo prečo možno žiť. (narkoman)

Na konečnej rozkoši sedí na lavičke smrť a fajčí tvoju cigaretu. (K. Peteraj)

Prestať fajčiť je tá najľahšia vec na svete: viem to dobre, lebo som to už urobil tisíckrát.

(M. Twain)

Televízia je žuvačka pre oči. (F.L.Wright)

Kultúrnosť je náter ľahko rozpustný v alkohole. (G.B. Shaw)

Pri prvom pohári pije muž víno, pri druhom víno pije víno, pri treťom víno pije muža.

(Japonské príslovie)

Postaví sa ti na odpor zakorenený zvyk, ale ten môžeš premôcť lepším zvykom.

(Kempenský)

# Telenovely

## REBEKA, PRINCEZNÁ, JUANA A INÉ SPOLOČNÍCKY MŇHO ŽIVOTA I.

Už ráno, hneď po tom, ako otvorím oči, myslím na to, ako sa má moja najlepšia kamarátka. Neviem sa dočkať, kedy sa konečne stretne. Cestou do školy rozmýšľam, akým spôsobom by som jej pomohla vyriešiť jej problémy. Veľmi ju ľutujem, má ťažký život. V škole sa často nemôžem sústrediť, tak veľmi sa snažím odhadnúť, čo sa jej dnes môže prihodiť, no nič mi neprichádza na um. Hodina sa veľmi vlečie. Konečne po vyučovaní celá natešená vyletím zo školy a bežím rovno domov. Doma mám ešte dve hodiny, kým uvidím Rebeku. Za ten čas sa možno stihnem naučiť dejepis, alebo vyvenčiť môjho psika, ktorého som nevidela už dosť dlhý čas. Áno, viem, mala by som s ním byť každý deň, no kto je dôležitejší – zvieratá či ľudia? Pravdaže ľudia, a preto nemôžem Rebeku nechať samú. Chúďa, veď ju nikto nemá rád, len traja krásni muži a ja. Je tak strašne chudobná, ale vždy dobre oblečená. Veľmi ju obdivujem. Je šľachetná, upravená a každého má rada. Chcem byť ako ona. Asi vďaka tomu má toľko nápadníkov a obdivovateľov, no je veľmi nešťastná, nevie koho naozaj ľúbi. Istí ľudia povedali, že jej môžem pomôcť poslaním sms-ky, do ktorej jej napíšem, kto sa k nej viac hodí. Samozrejme, ja ako správna kamarátka jej tú sms-ku pošlem a pre istotu jej ich radšej pošlem desať, aj keď si miniem celý kredit, musím jej napísať, že Martin je ten pravý a nie Eduardo alebo jeho otec. Je také dobré mať najlepšiu kamarátku. No náhle zistím, že Rebeka má veľa priateľiek ako som ja, ony jej píšu iné tipy, verí viac im ako mne. Myslela som, že len ja som jej kamarátka a dôveruje iba mne.

Ésteže tu je odmietnutá, opovrhovaná Juana. Ona bude moja nová najlepšia priateľka. A keď ona odíde, a už sa nikdy nevidíme, nemusím smútiť. Príde ďalšia mladá, chudobná, krásna i talentovaná dievčina, s ktorou sa spriatelím. Pretože telenovely vždy boli, sú aj budú, kým ich ľudia ako ja (a veľa iných pubertáčok) budú pozerat.

Ivana Jablonská, GMH

## REBEKA, PRINCEZNÁ, JUANA A INÉ SPOLOČNÍCKY MŇHO ŽIVOTA II.

Ľudia hovoria, že všetkého veľa škodí. Dobrým príkladom sú telenovely, ktoré nás sprevádzajú počas celého dňa, týždňa, mesiaca, roka. Neustále sa vkrádajú do našich rodín a hrdinovia z nich sa stávajú spoločníkmi nášho života.

„Ak nemáš čo pozerat, vypni telku a prečítaj si radšej knihu.“ Poradila mi mama. Lenže ako sa mám sústrediť na niečo iné, keď hlavná protagonistka práve rieši najdôležitejšiu vec vo svojom živote?! A tak som so zatajeným dychom sledovala ďalšiu, už v poradí stú časť telenovely Juanin zázrak.

No moje napäté myšlienky znova prerušil mamin výkrik: „Už mám toho dosť! Nemôžeš myslieť aj na niečo iné?!“ Pre pokoj v rodine som sa odlepila od obrazovky a išla som robiť bohumilšiu činnosť – nakupovať. Cestou mi virilo v hlave mnoho otázok. Vie už Juana, kto je otcov jej dieťať? Ako to všetko dopadne? V tranze, do ktorého som sa vďaka telenovele dostala, som si ani neuvedomila, čo som vlastne nahádzala do nákupného košíka, kým ma do reality nedostal známy hlas predavačky Elzy, ktorá sa ma, samozrejme, pýtala, ako skončila dnešná časť Juany. Keďže to bola téma lahodiaca mojej duši, začala som jej všetko poporiadku rozprávať.

Keď sme s pani Elzou prebrali aj tie najjemnejšie detaily, slušne som sa rozlúčila a pobrala

(pokračovanie na str.8)

## Príťažlivé peklo

„Na, len si vezmi. Dnes to máš zadara.“ Zamrmle diler, ktorého síce vidím prvý raz v živote a nepoznám ani len jeho meno, ale ako zvykla hovorievať stará mama: „Keď dávajú ber, keď ťa bijú utekaj!“ A tak sa len opäť utvrdím v mojej starostlivo pestovanej paranoji, že štedrosť ešte nevyumrela a dychtivo sa obzerajúc, drzo zhrabnem mini sáčok s „trávou“. Nadšená, ohúrená, plná očakávania... Asi takto- či podobne by sa dali opísať moje pocity cestou domov. V jednom vrecku zázračná rastlina dobrej nálady, v tom druhom zas neminuté peniaze. Mohlo to dopadnúť ešte lepšie?!? O tom teda silno pochybujem.

Čas beží a ja to mám namierené priamo do domu mojich rodičov. Bývam tam síce už 16 rokov aj ja, ale nič viac ako miesto na vyspávanie popiatkových opíc pre mňa neznamená. Veď nakoniec, prečo by aj malo...

Pomaly otváram dvere v nádeji, že byt je prázdny. „Halóó!!! Je niekto doma ???“ kontrolujem pre istotu situáciu. Všade ticho, žiadna odozva. Plán je teda jasný. Nahádzať do tašky zopár zbytočností a na chladničke nechať načmáraný odkaz „Dnes spím u Dáši“.

O necelú polhodinu som už opäť na mrazivo čerstvom vzduchu. Ach, ako len milujem tento pocit slobody! Apaticky vychutnávam každú minútu a veselo si vykračujem tam, kde ma to už celé mesiace tak neveriteľne táhá. Tam, kde je všetko lepšie. Tam, kde budem konečne sama sebou. Z filozofických úvah ma vytrhne strhujúco dobrá zvučka Nokie. Energicky vytahujem z bundy mobil, kde mi už nedočkavo vyzvára akési neznáme číslo.

„Prosím“

„Čau, to som ja, Dáša. Kde tolko trčíš?!?“ - spustí na mňa naštvane. A má plné právo. Dochvilnosť skutočne nepatrí medzi moje silné stránky a tentoraz som to s časom prehнала.

„Už som na ceste. S tým chlapíkom všetko klaplo. Mám celý balíček.“ - pokúšam sa štýlovo vtrief.

„Dobre, dobre. Len už príď. Čaká sa akurát na teba.“ a nečakajúc na odpoveď, položí.

Čakajú iba na mňa??? Fíha, tak to už znie lepšie... Žeby som k nim tak hladko zapadla?

Teď sa mi bezdôvodne zrýchluje, telo mám odrazu ako v plameni. Moje kroky naberajú na rýchlosti a naraz, ani sama neviem ako, sa ocitám pred zhrdzavenými dverami s grafitmi. Tak a som tu. Zhlboka sa nadýchnem a vrzgajúc prudko otvorím. Už v momente, keď som prekročila prah imaginárneho sveta, som si bola istá, že na pohľad, ktorý sa mi naskytol, nech by som akokoľvek chcela, nezabudnem prostě nikdy... No skôr než stihnem zaregistrovať všetkých ľudí okolo, pohltí ma neprehliadnuteľná aróma zbožňovanej marihuany. Sladký dym vnímam každou bunkou svojho tela a zrazu viem, čo je raj. V tej chvíli mi k šťastiu už naozaj viac netreba...

„No hurá!!! Nováčik dorazil!“ ozve sa zborovo. Ako uvítanie síce nič moc, ale momentálne je to to posledné, čo by ma trápilo. Namyslene vyberiem z rucksaku vyfasovaný „tovar“, akoby to bola rutinná záležitosť a pred všetkými ním zacítene potrasiem. Nižší chlapík s odrastenými dreadmi mi ho bezočivo vytrhne a so slovami „Ja ti to pripravím“ sa odprace kamsi do zákulisia tejto súkromnej „grass-párty“.

Medzitým spoznávam hlavných aktérov celej komunity, ktorých motto je viac než pravdivé: „Keď beriem drogy, rozumiem svetu. Čím viac ich teda budem brať, o to budem rozumnejší.“

Chaoticky si sadám do kruhu medzi svojich nových priateľov, dúfajúc, že tu neuplatňujú žiadne prihlúple rituály pre nových členov. Obavy sa však razom rozplynú, keď v hustom dyme zazriem sfetovaného exota, čo mi mal pripraviť prvý, panenskú dávku.

„Len pomaly a s vychutnávaním každého potiahnutia“ poučí ma, za čo som mu napodiv úprimne vďačná.

Od dievčata sediaceho vedľa mňa si odpálím a s nedefinovateľnými pocitmi začínam robiť konečne to, čo chcem ja a nie moji sebeckí rodičia.

A takto to ide ďalej. Zo sporadickej návštevy tohto magického miesta sa onedlho stáva prechodné bydlisko môjho nového „ja“. Život je presne taký, aký ho chcem mať. Všetko zložené prestáva byť neriešiteľným v momente keď do rúk dostanem „biely darček“. Peniaze sa síce čoraz rýchlejšie mňajú, no stále sú tu až smiešne naivní rodičia a ich štedré peňaženky. Iba raz som zauvažovala nad reakciami, keby sa dozvedeli kam ich ťažko namakané peniaze putujú. Okrem otcovho prizabíť a vydedenia ma už iná možnosť pravdupovediac ani nenapadá. Vždy si však na to odpoviem protiofenzívou: „Nechcú predsa, aby ich dieťa bolo šťastné?!?“ „A ja bezpochyby šťastná som.“



A tak žijem. Plnohodnotne a s radosťou až do chvíle, kým mi moje „kontakty“ neponúknu zase niečo nové. Vraj bezpodmienečne najlepšie.

O pervitine som prvý krát počula v akomsi primitívnom časopise, kde na teba z každej strany kričia nadržané pipky s nechutným množstvom silikónu v tele. Moje znalosti však boli dosť biedne. V podstate som o ňom vedela len tolko, že je silný a za jednu dávku zvacakáš okolo 300 Sk. Spočiatku som ani veľmi netúžila presedlať na niečo iné. Pár jointov denne mi úplne stačilo ale to by som samozrejme nebola ja, keby som sa nenechala napokon ukecať. Použitie bolo skutočne obrovské. No a keď predô mňa položili príťažlivý balíček s cenou 100 Sk, nezaváhala som ani nachvíľu. Stovka, peče, tí sú teda z lacného kraja... ale tým lepšie pre mňa. S víťazoslávnym opojením dobrého pocitu, že som niekoho obabrala, vytiahnem dôkrvanú stokorunáčku. Ano, veru obabrala. Škoda len, že samú seba...

To si však uvedomujem až o pár mesiacov neskôr. Ležím v odporne páchnucoom špitáli, s rukami priviazanými o posteľ. Zrazu neviem kto som, čo som a nechápem už ničomu, čo sa okolo mňa deje. Toto predsa nemôže byť môj život! Jeho scenár bol napísaný úplne inak. Chcem zúriť, plakať, vynadať všetkému a všetkým tak ako zvyčajne. No nemôžem. Odrazu nie som schopná absolútne ničoho a akosi tuším, že aj keby som v tejto chvíli zomrela, necítila by som to. Pretože tá neskutočná prázdnota, čo mi obrovskou rýchlosťou vráza do tela je oveľa silnejšia než akékoľvek záblesky emocií. Čo bude nasledovať, netuším. Rozmýšľam však o veciach, ktoré nabrali v okamihu taký nebezpečne rýchly spád. O úžasnom svete, čo vlastne ani nikdy neexistoval a časom naberal podobu trápnej, bezvýznamnej atrapy. O hlúpom dievčati, ktoré cítilo naliehavú potrebu oznámiť svetu, že je opustená. A o troske, čo ako vystrašený ratlík so zveseným chvostom ponížujúco žobroní dileru o ďalšiu dávku. Zatiaľ čo si ona vychutnáva vpich pomalého ničenia, on uvažuje čo si za „zarobené“ peniaze zadováži. Že irónia osudu? Nie, len príliš krátky príbeh zomierajúcej teenagerky, ktorá svet nechcela vidieť takým, akým je, ale takým, akým ho chcela mať. Teda môj príbeh.

Exa ( Zdenka Gočálová )

## ZASMEJME SA...

- ▲  
Dobrý deň. Vitajte na linke mentálnej pomoci.  
Ak trpíte posadnutosťou, stláčajte opakovane 1.  
Ak trpíte nerozhodnosťou a závislosťou od iných, poprosťte niekoho, aby stlačil 2.  
Ak trpíte syndrómom viacnásobnej osobnosti, stlačte 3, 4, a 5.  
Ak ste paranoik, už teraz vieme, kto ste a čo chcete. Zostante na linke, práve sledujeme a zaznamenávame váš hovor.  
Ak si myslíte, že ste mimozemšťan, stlačte 7 a váš hovor bude teleportovaný do materskej lode.  
Ak ste schizofrenik, pozorne načúvajte vnútornému hlasu, ktorý vám povie, ktorý gombík máte stlačiť.  
Ak trpíte manio-depresiou, nezáleží na tom, ktorý gombík stlačíte, aj tak vám nikto neodpovie.  
Ak ste dyslektik, stlačte 9696969696969696.  
Ak máte amnéziu, stlačte 8 a uveďte svoje meno, adresu, telefónne číslo, dátum narodenia, číslo osobnej poisťky a rodné meno vašej matky.  
Ak trpíte dvojcestnou nervovou poruchou, po zvukovom signáli, prosím, nechajte odkaz. Prípadne aj pred signálom, alebo po signáli. Prosím, čakajte na zvukový signál.  
Ak trpíte krátkodobou stratou pamäti, stlačte 9.  
Ak trpíte krátkodobou stratou pamäti, stlačte 9.  
Ak trpíte krátkodobou stratou pamäti, stlačte 9.  
Ak máte nízke sebavedomie, zaveste. Všetci operátori sú zaneprázdnení a vôbec nemajú čas sa s vami baviť.  
Ak ste blondínka, nič nestláčajte, mohli by ste to pokaziť.
- ▲  
- Miško čo tam gumuješ?  
- Ale, pán učiteľ mi povedal, aby som si opravil tú pätku.

### (dokončenie zo str. 6)

som sa domov. Ale ďaleko som nedošla, lebo moja taška sa pod váhou nákupu roztrhla a všetko skončilo na chodníku. Taká pohroma!

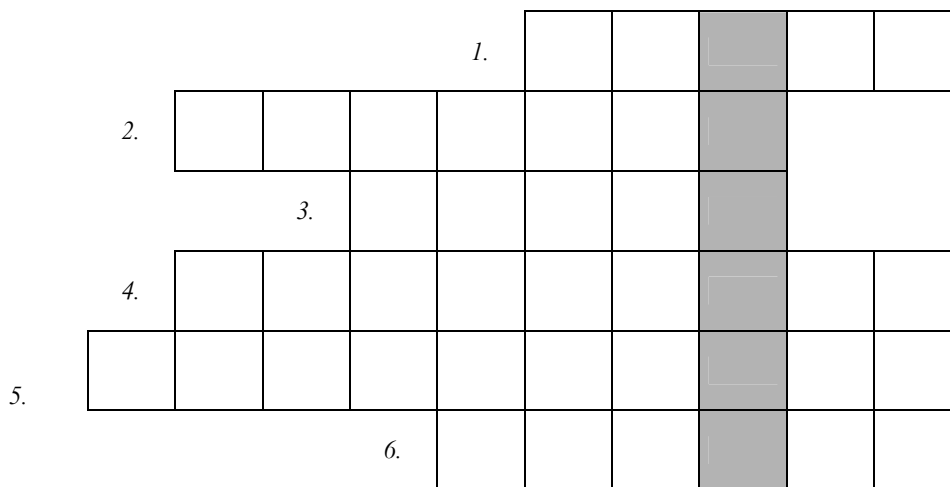
Rozhliadla som sa okolo seba a vtedy som ho uvidela. Bol presne taký, ako Maurício. Išiel smerom ku mne. Usmial sa na mňa. „To nemôže byť pravda!“ hovorila som si. A ani nebola. Chlapec, o ktorom som si myslela, že mi ide na pomoc, išiel ku svojim kamarátom, ktorí stáli neďaleko, a spoločne sa tam na mne zabávali. Môj zrak spočinul na titulnej strane týždenníka Markíza, odkiaľ sa na mňa usmievala Rebeka, hlavná hrdinka ďalšej telenovely. Čo by asi teraz urobila? Zaznela mi v hlave otázka, na ktorú mi bleskovo napadla odpoveď. Zatelefonujem ocinovi, aby po mňa prišiel. Vďaka Rebeke bolo o môj problém postarané.

Po návrate domov ma opäť lákala myšlienka pozrieť si ďalšiu, ďalšiu a ďalšiu telenovelu. V hlave sa mi z toho všetkého roztočil kolotoč. „Stop! Takto to ďalej nejde!“ Vykrikla som. Zhrozila som sa nad zistením, že môj život sa točí okolo nezmyselných vecí, ktorými som v minulosti pohrdala. Aj keď si to niektorí ľudia neuvedomujú, všetkého, naozaj, veľa škodí.

Veronika Štrnáľová, GMH

## KRÍŽOVKA

Abraham Lincoln: „Cigareta – páchnuca vňat z buriny, ktorá má na jednom konci oheň, na druhom .....“ – dokončenie nájdete v tajničke.



1. rastlina rastúca v tropickom a subtropickom pásme, vyrábajú sa z nej cigary, obsahuje množstvo karcinogénnych látok, napr. nikotín a tabakový decht
2. táto droga patrí medzi najrozšírejšie a často je príčinou zlyhaných manželstiev či týrania detí, po návrate do reálneho sveta sa často vyskytuje „opica“
3. všeobecný názov pre drogy ako marihuana, hašiš, nikotín a kofeín, je to .... droga
4. látka na výrobu drogy, môže ňou byť liek určený na liečbu srdcovocievnych alebo psychických chorôb, či väčšie množstvo Ditiadenu
5. droga používaná vo forme sušených listov, ktoré sa fajčia, jej účinky sú eufória, nižšia sústredenosť, uvoľnenie zábran, rozšírené zrenice
6. táto droga sa získava z listov kríku, ktorý rastie na svahoch juhoamerických Ánd, vyskytuje sa vo forme bieleho prášku

### Zdravý život - príloha stredoškolských časopisov na Orave

vychádza s finančnou podporou Protidrogového fondu

Vydáva: Oravské osvetové stredisko, Bysterecká 1263/55, 026 01 D.Kubín, tel: 5864978, e-mail: osvetadk@osvetadk.sk, <http://www.osvetadk.sk>,

Tlač: Tlačiareň Kubík, Námestovo, Zodpovedný redaktor: PhDr. Miroslav Žabenský

Redakčná rada: Mgr. Zdenka Prílepková, Lucia Špitálová, Jarmila Štelbacká a študenti Barbora Koloušková, Natália Pažitková, Tomáš Mika, Katarína Mačňáková, Darina Letoštiaková, Barbora Chudiaková, Adriana Vnenčáková, Magda Kovalíková, Andrea Hricová, Jana Pazúriková, Miroslava Škorňová