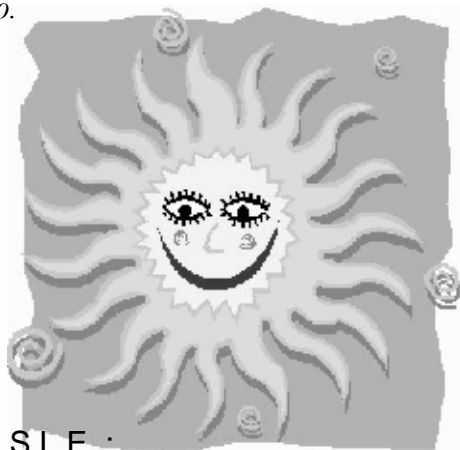


Zdravý život

MILUJ ŽIVOT - NIE DROGU

príloha stredoškolských časopisov - ročník IV, číslo 1, jún 2007

Milí mladí priatelia,
opäť je tu leto a s ním prichádza čas oddychu, relaxu,
slnka a pohody – čas prázdnin.
Po dlhšom období sa k vám dostáva
ďalšie číslo Zdravého života.
Niektorí ste sa stali už jeho pravidelnými čitateľmi,
ostatní ho držíte v rukách po prvýkrát.
Náš časopis vychádza pri Oravskom osvetovom stredisku
už štvrtý rok s podporou Protidrogového fondu.
Jeho cieľom je nielen poukázať a priblížiť riziká spojené
s užívaním drog, ale ponúknuť vám aj zmysluplnú
alternatívu trávenia voľného času
a zdravého životného štýlu.
Vydávanie a distribúciu časopisu, ktorého tvorcami ste
práve vy, (preto na našej e-mailovej adrese privítame
každý príspevok i fotografiu) sme po dobrej odozve na
Orave v tomto roku rozšírili na celý Žilinský kraj.
Verím, že sa stane dobrou a živou platformou pre výmenu
názorov medzi študentmi stredných škôl z Liptova, Turca,
Kysúc, horného Považia i Oravy, že sa stane miestom,
na ktorom sa radi pochválite so svojimi úspechmi,
zdôveríte sa, či napíšete o niečom, čo vás zaujalo.
Prajeme vám, aby ste prežili leto podľa svojich predstáv
a zdravo.



redakcia

V ČÍSLE :

Drogové trestné činy	strana 2
Čo sme videli... (reportáž)	strana 2
Priestor pre múzy (poviedky)	strana 5
Predstavujeme stredné školy	strana 9
Anketa z Kysúc	strana 9

Kráska v neznáme

Zobudila som sa do tmavej noci. Na strechu garsónky, v ktorej sme bývali, vyhrávali dažďové kvapky pochmúrnou melódiu. Ešte som ani neotvorila oči a už som cítila, že Dávid sa na mňa pozeral.

Tušila som, že plakal. Bolo mi ho ľúto, ale už som sa rozhodla. Vedela som, že keď odídem, bude to ťažko znášať. Musí však pochopiť, že chcem v živote niečo dokázať a toto je obrovská príležitosť, ktorá sa už nebude opakovať. Podarilo sa mi na chvíľu zaspať.

Ráno som sa zobudila prvá. Ešte posledné prípravy. Sedela som na posteli a lakovala si nechty červeným lakom - jeho obľúbeným. Vstal z postele a pozrel sa, ako keby som mu umierala pred očami. Iba som ho objala a už sme išli na letisko.

„Prosím si dva lístky do neznáma.vlastne, prepáčte, len jeden a do Paríža. Zabudla som L.“ O chvíľu som už sedela v lietadle a lúčila sa so svojím svetom.

Pristátie v Paríži bolo priam ako z toho najkrajšieho sna. Slnkom zaliata krajina tohto elegantného mesta ma úplne fascinovala. Vedela som, že tento pobyt v Paríži bude pre moju kariéru veľmi dôležitý. Veď chcem patriť medzi uznávaných maliarov známych po celom svete. Nebude to ľahké. Samé stretnutia s významnými ľuďmi, vernisáže, kopa tvrdej driny. Dúfam, že to prinesie svoje ovocie.

Keď som odišla, Dávidov deň sa začal skladať iba z dvoch častí. Čakanie na moje e-maily a čakanie na moje telefonáty. Nechápal, prečo som mu to spravila. Prečo som dala prednosť tvorivému štipendiu pred ním? On ako bagrista predsa takéto niečo nepotrebuje. Tak prečo ja? Odišla som na celé dva mesiace a jeho nechala samého. Čo teraz bude robiť? Plakať do vankúšika....pomyslel si.

Realita však bola trochu iná. Tak ako Mechúrik Koščúrik so svojimi kamarátmi sa jedného rána vydal s telefónom vo vrecku a notebookom pod pazuchou na vandrovku do neďalekej krčmy. Však podľa neho nemal čo stratiť. Aj tak teraz nič nemal. Bez nej. Aspoň mu rýchlejšie ujde čas. Z pochmúrnych myšlienok ho vytrhol starý známy z práce. Vyzeral rovnako zničené, možno ešte trochu viac. Hneď siahol po poháriku a po treťom poldeci si začal vylievať dušu. „Neuveríš, čo sa mi stalo! Včera ma vykopli z práce a vrátim sa domov a moje kufre pred dverami.“

pokračovanie na str. 4

Drogové trestné činy

Trestný zákon č. 300/2005 Z. z., z ktorého vyberám ustanovenia platné pre výrobcov, konzumentov a predajcov drog, nadobudol účinnosť 1. januára 2006.

Trestný čin:

Nedovolená výroba omamných a psychotropných látok, jedov alebo prekurzorov, ich držanie a obchodovanie s nimi §§ 171,172,173

Oproti predchádzajúcemu platnému Trestnému zákonu došlo v § 171 TrZ k sprísneniu postihu výrobcov a obchodníkov s drogami. K zmierneniu trestnej sadzby došlo u tých, ktorí sú užívateľmi drog, čiže u tých, ktorí drogy prechovávajú len pre vlastnú potrebu. Podľa § 135 ods. 1 Trestného zákona, prechovávaním omamnej látky, psychotropnej látky, jedu alebo prekurzora pre vlastnú potrebu sa rozumie mať neoprávnene v držbe po akúkoľvek dobu omamnú látku, psychotropnú látku, jed alebo prekurzor v množstve, ktoré zodpovedá najviac trojnásobku obvykle jednorazovej dávky na použitie, a to pre osobnú spotrebu. Vo väčšom rozsahu sa rozumie mať neoprávnene v držbe po akúkoľvek dobu omamnú látku, psychotropnú látku, jed alebo prekurzor v množstve, ktoré zodpovedá najviac desaťnásobku obvykle jednorazovej dávky na použitie, a to pre vlastnú spotrebu.

§ 171

ods. 1 Kto neoprávnene prechováva pre vlastnú potrebu omamnú látku, psychotropnú látku, jed alebo prekurzor, potrestá sa odňatím slobody až na tri roky.

ods.2 Odňatím slobody až na päť rokov sa páchatel potrestá, ak neoprávnene prechováva pre vlastnú potrebu omamnú látku, psychotropnú látku, jed alebo prekurzor vo väčšom rozsahu.

Vysvetlenie: Na trestnosť stačí aj jedna cigareta marihuany, jedna dávka pervitínu alebo inej drogy. **Prekurzor** je látka, z ktorej sa droga vyrába. Marihuana je prekurzor pokiaľ je v raste, keď sa napr. vysuší na tabak, považuje sa za hotovú drogu.

Podľa § 172 TrZ sa postihujú páchatelia, ktorí nakladajú s návykovými látkami vo väčšom rozsahu, čiže nakladajú s drogami v takom rozsahu, ktorý desaťnásobne presahuje prechovávanie drog pre vlastnú potrebu.

§ 172 (PREČIN)

ods. 1 Kto neoprávnene

písm.a) vyrobí,

b) dovezie, vyvezie, prevezie alebo dá prepraviť,

c) kúpi, predá, vymení, zadováži, alebo

d) prechováva po akúkoľvek dobu, omamnú látku, psychotropnú látku, jed alebo prekurzor alebo kto takú činnosť sprostredkuje, potrestá sa odňatím slobody na štyri roky až päť rokov

§ 172 (ZLOČIN)

ods. 2 Odňatím slobody na desať rokov až pätnásť rokov sa páchatel potrestá, ak spácha čin uvedený v odseku 1

a) a už bol za taký čin odsúdený,

b) pre osobu, ktorá sa lieči z drogovej závislosti,

Čo sme videli a čo sme zažili

Alkohol je tu už od nepamäti a ako vidno stále má na svete viac a viac priaznivcov.

Poznáte tu vetu: „Alkohol je metla ľudstva, ale čo človek, to zametač.“

V dnešnej dobe je ľahké ho stretnúť, je takmer všade okolo nás. Mnohí už máme za sebou tú povestnú „opicu“ a pravdu povediac je to fakt nepríjemný pocit, no niekto môže cez alkohol nájsť akýsi únik z tohto sveta. Stačí pár pohárikov, podľa toho akú ma kto výdrž, a svet je hneď na pár hodín „krajší a lepší“, no o to viac je problematický prechod do reality. Piť treba s mierou (alebo vôbec nie – to je vec názoru a postoja) a poznať hranicu (pokiaľ ešte môžem), aby to bolo v „rámci normy.“ Netreba ju prešvihnúť, pretože za taký krátky čas sa dá urobiť tak veľa chýb, hlúpostí a v neposlednom rade problémov. Takže dve rady ako neprepadnúť alkoholu:

1. **treba vedieť povedať NIE** (myslím vtedy, keď vás núkajú)

2. **poznať svoju hranicu**, lebo ten kto ju nepozná alebo ju ignoruje, sa veľmi ľahko stáva závislý na alkohole.



Nedávno sme navštívili resocializačno - terapeutické centrum pre závislých ľudí od psychotropných látok – teda aj od alkoholu. Trochu vám priblížim atmosféru, ktorá tam vládne. Centrum, ktoré sme navštívili sa nachádza v BOBROVE. V podstate je to celkom obyčajný rodinný dom, za ktorého múrmi nájdeme ľudí, ktorí sa snažia vytvoriť ako takú rodinu.....

Boli sme tam spolu s ďalšími členmi redakčnej rady časopisu Zdravý život.

Čo nás však prekvapilo, bola tá čistota a disciplína. Momentálne sa v tomto zariadení nachádza 10 ľudí, no kapacita je 12 ľudí. Sú tam samí muži, ale výnimkou nie sú ani ženy, ktoré už v tomto centre boli. V dome majú prísne pravidlá, ktoré sa musia dodržiavať, ináč im hrozí vylúčenie. Majú tam vlastnú kuchyňu, kde si sami varia, posilovňu, jedáleň, spálne-

- c) závažnejším spôsobom konania,
- d) na chránenej osobe, alebo
- e) vo väčšom rozsahu.

ods. 3 Odňatím slobody na pätnásť rokov až dvadsať rokov sa páchatel potrestá, ak spácha čin uvedený v odseku 1

- a) a spôsobí ním ťažkú ujmu na zdraví alebo smrť,
- b) voči osobe mladšej ako pätnásť rokov alebo prostredníctvom takej osoby, alebo
- c) v značnom rozsahu.

ods. 4 Odňatím slobody na dvadsať rokov až dvadsaťpäť rokov alebo trestom odňatia slobody na doživotie sa páchatel potrestá, ak spácha čin uvedený v odseku 1

- a) a spôsobí ním ťažkú ujmu na zdraví viacerým osobám alebo smrť viacerých osôb,
- b) ako člen nebezpečného zoskupenia, alebo
- c) vo veľkom rozsahu.

Podľa § 173 sa postihujú páchatelia, ktorí vyrobia, zadovážia alebo prechovávajú predmet určený na nedovolenú výrobu jedu alebo prekurzora. Myslí sa tým rôzne laboratórne zariadenia a technické pomôcky na pestovanie drogy, na výrobu drogy.

§ 173

ods. 1 (PREČIN) Kto vyrobí, sebe alebo inému zadováže alebo prechováva predmet určený na nedovolenú výrobu omamnej látky, psychotropnej látky, jedu a prekurzora, potrestá sa odňatím slobody na jeden rok až päť rokov.

(ZLOČIN)

ods. 2 Odňatím slobody na tri roky až osem rokov sa páchatel potrestá, ak získa činom uvedeným v odseku 1 pre seba alebo iného väčší prospech.

ods. 3 Odňatím slobody na štyri roky až desať rokov sa páchatel potrestá, ak získa činom uvedeným v odseku 1 pre seba alebo iného značný prospech.

ods. 4 Odňatím slobody na desať rokov až pätnásť rokov sa páchatel potrestá, ak získa činom uvedeným v odseku 1 pre seba alebo iného prospech väčšieho rozsahu.

Trestný čin Šírenie toxikománie

Ide o úmyselný ohrozovací trestný čin. Upravuje trestný postih tých, ktorí podporujú k používaniu iných návykových látok než je alkohol (napr. fetovanie toluénu a pod.).

§ 174

ods. 1 (PREČIN) Kto zvádza iného na zneužívanie inej návykovej látky než alkoholu alebo ho v tom podporuje alebo kto zneužívanie takej látky inak podnecuje alebo šíri, potrestá sa odňatím slobody na jeden rok až päť rokov.

ods. 2 (ZLOČIN) Odňatím slobody na tri roky až osem rokov sa páchatel potrestá, ak spácha čin uvedený v odseku 1

- a) voči chránenej osobe, alebo
- b) verejne.

Mjr. Mgr. Anna Vojvodová

teda obývacie izby /všetko vyupratované, čisté, ako na vojne. Komunitná miestnosť sa využíva na spoločné terapie, riešia sa problémy a na hodnotenie dňa. Na chodbe visí nástenka, na ktorej sa bodujú jednotlivci, nazývame ich klienti. Po našej prehliadke sme sa všetci vybrali do základnej školy, kde sa konala beseda. Najprv sme si tak trochu vysvetlili, čo to vlastne to resocializačné stredisko je (odvodené od socializácia- osvojovanie si pravidiel spoločnosti).



Aby sa však človek mohol začať liečiť, musí najprv chcieť a porozumieť, v čom je jeho problém, uvedomiť si následky konania a chcieť to zmeniť. Prestať žiť v tom „svojom svete.“ Pre každého človeka, ktorý sa rozhodne pre liečbu je vypracovaný individuálny program, teda liečebný plán. Prestať je naozaj ťažké, pretože telo si tak veľmi navykne na tieto látky, že ich potrebuje ako telu vlastné. Ak nedostane čo potrebuje, nastáva abstinčný syndróm. Na moje prekvapenie boli v tomto centre dosť vzdelaní ľudia. Eudia, ktorý stratili všetko-rodinu, priateľov, prácu, školu.... A pri tom sa to všetko začalo tak nevinné. Z ich rozprávania bolo cítiť, že im to je všetko ľúto, ale čas nemôže nikto vrátiť. No našťastie nie je nikdy neskoro vrátiť sa na správnu cestu, uvedomiť si svoje chyby, poučiť sa z nich a ísť ďalej..... Životom spokojnejším a šťastnejším po boku svojich najbližších. Držíme im palce, aby to všetci dokázali!

Aška J



Kultúrnosť je náter, ktorý sa ľahko rozpustí v alkohole.
[G. B. Shaw]



História a súčasnosť

Podľa indickej tradície venovali bohovia konope človeku preto, aby mohol poznať rozkoš, odvahu a zvýšiť svoje sexuálne túžby. Z nebies sa zniesol démon Amrita a v miestach, kam jeho kvapky dopadli na zem, vyrástlo konope. Iný príbeh hovorí, že bohovia s pomocou démonov mútili more mlieka a jedným zo získaných nektárov bolo konope. Vzácny nektár zasvätili Šivovi. Dokonca i kráľ bohov, Indra, ho tak miloval, že mu dával prednosť pred ostatnými nápojmi. Keď bolo všetko mlieko vymútené, démoni sa pokúšali získať nad Amritom svoju moc. Bohovia však skrížili ich plány a na znamenie víťazstva pomenovali konope Vidžája ("víťazstvo"). Od tých dôb Indovia veria, že táto božská rastlina prepožičiava človeku nadprirodzenú silu.

Tam niekde v tej tme

Tam niekde v tej tme...

Možno pod stolom, alebo za skriňou...

Ja to viem on tam je...

Tam niekde v tej tme...

Možno pod stolom, alebo za skriňou...

Ja to viem on tam je...

Je tam a sleduje ma tenkou štrbinou...



Smrť

Priala by som si byť tiež mŕtva...

Plačem, ja sama-utrpením vyblednutá, skazená

Ja nepotrebujem byť!

Tvoj život budem držať vo svojich rukách.

Nepustím Ťa pokým nevykrvácam

Priala by som si byť tiež mŕtva...

Pôsobenie v mozgu, v tele

Takmer všetky drogy vyvolávajú v mozgu komplikovanú prestavbu, ktorú si opíšeme na príklade kokaínu: táto droga posilňuje pozitívne pocity tým, že pôsobí na mozgové jadro, považované za centrum odmeny. To hodnotí zvonka prichádzajúce podnety, ktoré oslovujú naše ľudské potreby ako pozitívne a príjemné. Môžu sa spájať napr. s pôžitkom, ktorý pociťujeme pri jedení torty, maznaní sa s domácim zvieratkom, dobrou školskou známkou alebo sexuálno-erotickým zážitkom.

Kokaín znásobuje tieto účinky tým, že podporuje vzostup koncentrácie dopamínu v mozgu, ktorý vyvoláva v človeku priam euforické stavy. A práve tým sa vystupňuje intenzita pôžitku – príjemné sa zdá ešte príjemnejším a problémy sa rozpylnú ako dym.

Droga dokáže vybičovať okrem iného mozog aj k tomu, že je schopný spracovať viac podnetov bez toho, aby sa hneď dostal do stresu. Tým pôsobí ako urýchľovač myšlienkových pochodov. Za normálnych okolností zabráni zabudované brzdy tomu, aby sa náš mozog príliš nepreťažoval. A to budí dojem, akoby človek po užití kokaínu priam sršal nápadmi. Aj preto sa o kokaíne hovorí, že efektívne ovplyvňuje tých, od ktorých sa čaká mimoriadna kreativita. Zázračným spôsobom dodáva pocit, že sme výkonnejší a vtipnejší ako všetci ostatní. Človek opojený drogou je uvoľnenejší, dobre naladený, nemá zábrany, je sexuálne aktívnejší.

dokončenie zo str. 1

A vieš čo v nich bolo??? Všetky moje veci. Ešte aj prsteň čo som jej dal. No predstav si to. A to všetko v jeden deň!“ Dávid sa na neho pozrel s lútosťou v očiach a už nevypil ani kvapku alkoholu. Však na tom nie je až tak zle... Už ani nie dva mesiace a jeho láska je späť.

A v tom mu hlavou preblesla hrozná predstava. Každý deň sa stretávam s úžasnými múdrymi ľuďmi. Čo ak si začnem myslieť, že pre mňa nie je dosť dobrý. Veď je len obyčajný bagrista! „Nie! Na toto nebudem myslieť,“ povedal si. „Je mi verná a ja to viem. Toto by mi nikdy nespravila. Len dúfam, že sa mi po tej dlhej dobe v poriadku vráti.“

Bol posledný deň môjho pobytu. Čakala ma najdôležitejšia schôdzka, ktorá bola najvýznamnejšia pre moju kariéru. Ráno som vstala, zavolala si taxík. Bola som dokonale upravená a sebavedomo som vošla do výťahu. Všetko som mala pod kontrolou. Zrazu však výťah prudko zastal. „Toto je snáď zlý sen! Prečo sa to musí stať práve mne?“ pomyslela som si a stlačila poplašný zvonček. Od tej chvíle som stále nervózne pozerala na hodinky. Po dlhej polhodine sa kabína konečne pohla. Ako zmyslov zbavená som vybehla na ulicu. Taxík ma už nečakal. Ak som chcela prísť na čas, musela som stihnúť autobus, ktorý stál na druhej strane cesty pripravený na odchod. V tej rýchlosti som si ani nevšimla modrý Peugeot, ktorý sa rútil aspoň stovkou. Popravde si pamätám len jeho predné sklo a zdesený výraz vodiča a výkriky lekárov: „Strácame ju!“

Na letisko ma prišiel čakať Dávid, poznačený zúfalstvom. Nevidel ma predsa celé mesiace. Teraz som prišla domov úplne iná. Zvonka i zvnútra. Pripútaná k vozíku. Zmenil sa môj svet. S úsmevom mi povedal, že sa bude o mňa starať, kým mi to nebude otravné. Uvedomila som si, ako ma má veľmi rád a na chvíľu ma zaplavil pocit viny, že som si doteraz nevážila jeho lásku a videla iba moju kariéru, peniaze a slávu.

*Monika Siváková, kvinta
Gymnázium M. M. Hodžu Lipt. Mikuláš*

Michal Bohuš Školníkovec

Pán K. zamkol dvere školy ťažkým železným kľúčom a naučeným pohybom si ho strčil do vrečka umastených nohavíc. Otočil sa a pomaly prešiel k oknu. Chvilu pri ňom postál a zamyslene žmúril do zapadajúceho slnka. Napokon sa pozrel na hodinky, potichu vzdychol a vykročil dlhou neosvetlenou chodbou.

Cestou K. stláčal kľučky všetkých dverí, aby sa presvedčil, že sú zamknuté a druhou rukou nebanlivito mával na pozdrav fotkám na maturitných tabľách, ktoré sa leskli v posledných lúčoch slnka. Bol na konci chodby, ešte raz sa obzrel a jemne strčil do pootvorených dverí s nápisom „školník“.

K. stisol vypínač a izbu zalialo slabé svetlo žiarovky visiacej z nízkeho stropu. Izba bola vlastne len kutica s niekoľkými kusmi starého nábytku. Naproti dverám stála široká manželská posteľ s masívnym čelom. Nad ňou visela na stene zarámovaná fotografia neznámeho mladého páru. Okolo okrúhleho stolíka v strede miestnosti stáli dve stoličky. Cez jednu z nich K. prehodil svoj špinavý pracovný kabát a podišiel ku školskej lavici v tmavom kúte izby. Keď ju skontroloval a usúdil, že bude potrebné ju opraviť, vzal z lavice poloprázdnu škatuľku cigariet a jednu z nich si vložil do úst. Ostatné cigarety strčil do náprsného vrečka košeľe a opatrne sa usadil na vetchej stoličke. Chvilu hľadel pred seba, potom sa oprel, zaklonil hlavu a zavrel oči. Teraz vyzeral akoby spal, ale črty jeho tváre vypovedali o neobyklom rozrušení. Po pár minútach sa K. prudko strhol, vzrušene potriasol hlavou a nedofajčenú cigaretu zahasil na drevenom stole. Vyskočil zo stoličky, z postele strhol pripravený uterák a rozčúlene vybehol z izby.

K. vyšiel zo sprchy a postavil sa pred zrkadlo. Jednou rukou sa oprel o umývadlo a druhou sa opatrne začal holiť. Na tvári mal opäť pokojný výraz, hoci prstami neustále poklopal po obložení umyvárne. Keď skončil, ustúpil pár krokov a dlho uprene hľadel do zrkadla. Nevyzeral starý. Jeho telo bolo stále silné a pružné. Jeho tvár s výrazom rezignácie a nudy však hovorila veľa o jeho sklamaní, utrpení a samote. K. už dávno neprejavoval svoje pocity a vášne, hovoril veľa o jeho sklamaní, utrpení a samote. K. už dávno neprejavoval svoje pocity a vášne, hovoril len málo a potichu. Takisto držanie tela a spôsob chôdze jasne vypovedali o jeho vnútornom rozpoložení. Aj teraz, keď kráčal chodbami školy so sklonenou hlavou a spustenými ramenami vyzeral taký malý a bezmocný, akoby všetkými zabudnutý.

Uprostred izby K. nerozhodne zastal a po chvíľke premýšľania sa zohol k ošúchanému koženému kufríku, uloženému pod posteľou. Vzápätí sa spustil na kolená a štvornožky križujúc izbu doň ukladal svoje náradie rozhádzané po podlahe. Keď kufřík uložil na svoje miesto, posadil sa na posteľ a po krátkom zaváhaní si začal obliekať oblek pripravený vedľa seba. Obliekal sa dôsledne a keď si zapínal gombičky košeľe, prsty sa mu mierne triasli. Keď bol hotový, podišiel k oknu a pozorne sa v ňom obzrel. V starom maturitnom obleku vyzeral trochu smiešne, ale tvrdý klobúk, ktorý si fičúrsky posunul do čela, mu dodal eleganciu. Keď sa na seba hanblivo usmial, zdalo sa že v očiach má opäť lesk, ktorý sa z nich stratil už pred rokmi. Spokojný siahol do vrečka na veste a vytiahol z nej hodinky na dlhej striebornej retiazke. Keď zistil, že mu ostáva ešte chvíľa času, z druhého vrečka si vytiahol cigaretu a začal sa zamyslene prechádzať. Zastal pri zúboženej lavici a pár minút po nej bezmyšlienkovite

prechádzal prstami, akoby ju pohládzal a očakával to isté od nej. Po chvíľke však precitol, opäť prudko potriasol hlavou a obliekajúc si dlhý kabát, ráznym krokom vyšiel z izby. Jeho hodinky ukazovali asi pol ôsmej, keď zadným vchodom opustil školu a vykročil do tichej jesennej noci.

K. kráčal pomaly, nerozhodne, akoby proti svojej vôli. Chvilami sa zastavoval a vystrašene sa obzeral okolo seba. Neustále mal pocit, že ho niekto alebo niečo prenasleduje. Pôsobil dojmom strateného dieťaťa, hladajúceho cestu domov. Čím viac sa vzdaloval od budovy školy, tým bol K. nervóznejší. Hlavou sa mu prehánali stovky myšlienok o tom, čo sa bude diať a ako to všetko skončí. Na jednej strane pociťoval radostné vzrušenie a očakávanie, na druhej sa však nemohol zbaviť desivého pocitu strachu a neistoty. Každým krokom v ňom rástlo nutkanie otočiť sa a bezhlavo utekať preč. Zrazu K. zdvihol hlavu a na rohu ulice rozoznal svetlá reštaurácie. V tej chvíľke sa ho zmocnila taká tieseň, až sa musel oprieť o stenu, aby sa mu nepodlomili roztrasené kolena. Nedbajúc na okoloidúciach ľudí ani na vlhkú zem sa posadil a hlavu si vložil do trasúcich sa dlaní. Na chvíľku privrel oči a pustil sa do premýšľania.



Nebola to tá malá reštaurácia na rohu, ktorá K. tak vydesila. Oveľa väčší strach mu naháňala istá žena, ktorá v nej zrejme už sedela a čakala na schôdzku s ním. K. nemohol uveriť, čo všetko bol ochotný kvôli tej žene spraviť. Schôdzka s tou krásnou neznámou ho donútila zahodiť za hlavu posledných dvadsať rokov života. Ale aký to bol vlastne život? Posledných dvadsať rokov bol K. dobrovoľným pustovníkom vo svojej škole. Táto škola však bola viac než len jeho pracoviskom či domovom. Bola jeho jediným útočiskom, jeho ostrovom uprostred nekonečného mora bolesti. K. však nebol odjakživa čudáckym samotárom izolovaným od vonkajšieho sveta. Len pár mesiacov predtým, ako sa ním stal, úspešne absolvoval túto školu a pred ním sa črtala šťastná budúcnosť. Plánoval ju spoločne s prvou a jedinou ženou, ktorú kedy miloval. Práve ona ho však uvrhla do nešťastia. Keď K. našiel s iným mužom, jeho svet sa nenávratne zrútil. Zanechal všetko čo mal, aj to, čo mal ešte získať a uchýlil sa do samoty školy. Odvtedy sa dvadsať rokov oddával len svojej bolesti a týral sa spomienkami na minulosť, ktorú mu pripomínala už len prázdna posteľ v jeho izbe a fotografia nad ňou. Prvá žena v živote K. spôsobila, že stratil vieru v ľudí aj v seba, tá druhá po dlhých dvadsiatich rokoch priniesla nádej, že ju opäť získa. Teraz sa však k nemu vracali všetky strašné spomienky a strach, že svoje sklamanie prežije

znovu, sa zdal silnejší ako túžba navždy sa dostať spomedzi stien, ktoré mu poskytovali útechu a utrpenie zároveň.

K. otvoril oči a pomaly sa postavil. Chvilu nerozhodne stál a obzeral sa napravo aj naľavo, napokon však vykročil smerom k reštaurácii, neustále sa rukou pridŕžavajúc steny. Pár krokov od reštaurácie opäť zastal, sňal si klobúk a rukávom kabáta si otreľ spotené čelo. Potom siahol do vrecka a skontroloval čas. Bolo takmer deväť. Ani K. neveril, že tam ešte stále bude sedieť, napriek tomu opatrne podišiel k oknu a zvedavo nazrel dovnútra.

Najskôr ju nezbadal a telo mu zalial pocit úľavy, zmiešaný s horkým sklamaním a vyčítkou. Keď však odstúpil čašník, pri stole len kúsok od okna zbadal drobnú tmavovlásku sklonenú nad jedálnym lístkom. K. sa strhol a inštinktívne skočil za roh. Prešla asi minúta, kým sa odhodlal pozrieť na ňu znovu. Sedela v nezmenenej polohe a jej tvár, sčasti zakrytá vlasmi osvecovala len dohárajúca sviečka. Bola krásna a vyžaroval z nej nesmierny pokoj a neha. K. sa opieral o sklo a nemohol od nej odtrhnúť oči. Mal pocit akoby ju poznal roky a čím dlhšie na ňu hľadel, tým mu bola bližšia. Cítil, že našiel to, po čom tak dlho túžil, ale v srdci mu hlodal strach, že keď po tom siahne, všetko sa rozplynie ako sen. Nechcel vojsť do reštaurácie, posadiť sa oproti nej a rozprávať jej o sebe. Nechcel počúvať ani prázdne reči o nej. Jediné, po čom K. túžil, bolo stáť za oknom a ticho na ňu hľadiť. Práve takto bol šťastný, takto chcel byť s ňou. Teraz mu patrila, ale K. sa už nebál, že ju jedného dňa stratí, pretože v skutočnosti nikdy nebola jeho. K. ju ani nepotreboval. Pri okne zažíval pocit absolútneho šťastia. Opäť bol schopný na niekoho hľadiť s láskou a to, že ona si ho dosiaľ nevšimla ho vôbec netažilo. Práve naopak, tešilo ho, že miluje tajne, takže ho nikto nemôže o lásku pripraviť. K. konečne pochopil, že on lásku nepotrebuje. Do izolácie ho zahnal pocit, že už nemôže milovať a strach, že sa to už nikdy nenaučí. Teraz sa však opäť cítil ako človek, ktorý sa viac nemusí skrývať. Prvýkrát mu jeho škola neprípomínala väzenie alebo vyhnanstvo.

K. už premýšľal, akým spôsobom svoju lásku znovu vyhľadá, aby ju mohol sledovať svojím zamilovaným pohľadom, keď znenazdajky zdvihla hlavu a pozrela priamo naňho. Vystrašene zažmurkal a ustúpil od zahmleného okna. Žena sa láskavo usmiala a kývla mu rukou ako starému známemu. K. ustúpil ďalších pár krokov a cítil, že sa ho zmocňuje panika. Uvedomil si, že jeho platonická láska sa rozplynula zároveň s pohľadom tej ženy, ktorým ho volala k sebe. Ostala len strašná povinnosť, ktorú sa tak veľmi bál splniť. K. až pridobre vedel, čo bude nasledovať. Nezostávalo mu iné, ako vojsť dnu a nadviazať skutočný vzťah, ktorý stojí na vzájomnej dôvere. K. však vedel, že už nie schopný veriť nikomu. Nechcel opäť vrhnúť celý svoj život, všetku silu do takeého krehkého vzťahu. Nemohol to urobiť, keď neustále očakával zradu zo všetkých strán. Teraz sa však zdalo, že nemá na výber.

K. rezignovane vykročil k dverám reštaurácie. Keď vystúpil po schodíkoch a už stláčal kľučku, zatvoril oči a spomenul si na svoju prvú lásku. Opäť ju videl v posteli s iným mužom, znovu na sebe cítil jej pohŕdavý a lahostajný pohľad. Naklonil sa cez zábradlie a ešte raz nazrel dnu oknom. A jeho nová žena, stále sediaca za stolom, naňho z ničoho nič hľadela tak isto. K. cítil, že je opäť sám, osamelejší ako kedykoľvek predtým. A v tom sa prudko otočil a rozbehol sa preč ako zmyslov zbavený, zatvoril oči a utekal ďalej, narážajúc do ľudí a do stien a zastavil sa, až keď únavou klesol na kolena.

Keď K. otvoril oči, ležal na vlhkej tráve a nad hlavou mu svietila pouličná lampa. Pomaly si sadol a rozhliadol sa naokolo. Sedel pred svojou školou a kúsok od neho ležal na zemi zväzok kľúčov. K. sa po ňom natiahol, doplazil sa k dverám a najväčší kľúč strčil trasúcimi sa prstami do zámky.

Keď vošiel, znovu za sebou zamkol a podišiel k oknu. Mesiac v splne stál vysoko na oblohe a pomaly sa skrýval za veľkým tmavým mrakom. Keď z neho nezostal už ani kúsok, vykročil K. dlhou chodbou a cestou obradne dvíhal klobúk

smerom k fotkám na stene, hoci ich v tej tme vôbec nevidel. Dvere s nápisom „školník“ ostali pootvorené a pred ich prahom stáli ťažké pracovné topánky. K. ich vymenil za svoje zablatené lakovky. Keď vošiel dovnútra, stisol vypínač a niekoľkokrát pomaly zažmurkal krvavými očami. Len čo si privykol na svetlo, spravil pár krokov a spod postele vytiahol svoj kufrík na náradie. Náradie rozhádzal po podlahe a zamyslene si vytiahol cigaretu. Podišiel k lavici v kúte a znovu ju jemne hladil prstami. Keď nereagovala, posadil sa na zem a ohorkom cigarety jej spôsobil poslednú ranu. Potom si zívól a pomalými skúsenými pohybmi sa pustil do opravy.

Lucia Gecelovská Motýle a list medzi ľuďmi

Ďalší deň zas vyšlo slnko a prinieslo so sebou motýle. Najviac ich bolo mimo mesta na lúkách, a všade kde mali svoje milované kvetinky. Ale lietali si i v meste. V parku nad kvetinovými záhonmi sa to hmýrilo všetkými farbami. Bolo im úplne ukradnuté, čo sa deje naokolo. Pred bránou do jedného paneláka otec práve mlátil svojho syna. Pár metrov od nich si lahučko poletoval motýľ pri púpavách. Na tretom poschodí v jednej bytovke sa škaredo hádali manželia. Malému žltému motýľu to ale nebránilo v pokojnom lietaní nad kvetináčmi muškátov na balkóne, hoci tam doliehal ich krik. Motýle mali svoj svet, ten náš ich netrápil.

Vzala som si učebnicu obchodného práva a vydala sa k lúke. Bol krásny slnečný deň, tak prečo by som sa učila zavretá na intráku. Vdychovala som lúče slnka, vetrík mi strapatil vlasy. Nádherný pocit, ktorý som mala tak rada. Okamihy šťastia. Na chvíľku zahodiť problémy za hlavu, ničím sa netrápiť, len sa odovzdať krásam pekného dňa. Ešte krajšie to bolo na lúke. Žiaden človek tam nebol, len ja a hromada farieb. Zelená tráva pod nohami a všade predom mnou, kopa pestrej buriny, v tomto období dominovali žltučké púpavy. A motýle. Táto lúka bola ich raj. Hnedé, zelenkasté, vzorované, žlté, do červena, malé i veľké. Moje najobľúbenejšie boli modré. Asi preto, že na mňa pôsobili také zraniteľné. Krehučké modré krídelká sa trepotali vzduchom. Mávali hore dolu, čím sa motýlik lahulinko vznášal v dokonalom pohybe. Fascinovalo ma to. Rozprestrela som si deku uprostred tej nádhery, ešte chvíľu som sa len tak kochala okolím a potom sa začítala do učebnice. S úsmevom na perách, lebo celým mojim telom nasiakla tá úžasná atmosféra. Po hodinke som vstala, s túžbou natiahnuť svoje usedené končatiny. Rozbehla som sa po lúke a lietala som sem a tam. Ako veľikánsky motýľ.

V škole vládla nervozita, blížilo sa skúškové obdobie. Všade stres, náhlenie sa a strach. Všetci po chodbách niečo čítali, knižnica plná študentov. Vyšla som z triedy a stála na chodbe. Okolo šli Martina s Ondrejom a pristavili sa.

„Ahoj, ako sa máte?“

„Ale, hrôza a des, pozajtra mám skúšku z ekonomie a ešte takmer nič neviem.“

„Neboj, to zvládneš. Nechápem, že sa stále tak bojíš a nakoniec odídeš zo skúšky s jedničkou. Trochu optimizmu, veď si predsa hlavička.“

„Ako môžem byť optimistický, keď som ešte len v tretine knihy? Bude zázrak, ak ma nevykopne so štvorkou.“

„Ale no tak Ondrej, zatiaľ si predsa vždy všetko spravil. Zvládneš to, a keď nie, svet sa predsa nezrúti. Ja mám o tri dni právo a ešte väčšina učiva predom mnou. No stále si hovorím, že to proste musím stihnúť.“

„No jasne, to si celá ty. Vždy plná optimizmu. Ja sa na to ale dívam reálne a za tú dobu to nemám šancu stihnúť. Ten tvoj večný postoj plný nádeje, a žiaden strach, to fakt závidím.“

Mám strach, len sa ho snažím potláčať. Mám veľký strach. Niekedy ma celú nič. Ale keby som ho dávala každú chvíľu najavo,

ešte viac by ma pohltil. Musím veriť, že to zvládnem. Ozaj tomu ale verím?

„Maj sa krásne, my už padáme na anglinu. Nabudúce pokecáme viac. Pa.“

„Majte sa, a veľa šťastia pri učení a potom na skúške.“

„Aj tebe.“

Optimista. Krásne slovo. Znamená ale šťastie? Medzi ľuďmi sa snažím držať sa ho a šíriť pozitívny prístup, niekde vnútri ale hľadá niečo iné. Pozrela som sa na jeden koniec chodby. Stál tak akýsi chalan s príjemne vyzerajúcou brunetkou. Nežne ju objal okolo pása, pozrel sa na ňu tak krásne, až ma pichlo pri srdci. Potom si ju jemne pritiahol k sebe a pobožkal. Niekde na opačnom konci sa chichotala partička dievčat. Blízko mňa sa rozprávali dvaja chalani:

„To je ale pohoda, táto škola. Bez problémov stíham ešte i informatiku na Karlovke a brigády cez víkend.“

„To hej, je to fajn. Trochu mrkneš do kníh a všetko ide hladko. To musí zvládnuť každý.“

Pohoda? Všetko ide hladko? To hovoria o tej škole, kde som i ja? Derúc sa ledva zápočtami a skúškami, stále plná strachu, že to nezvládnem. Tráviaca osamelé víkendy na intráku, keď všetky české spolubývajúce idú domov, nútiaca sa do každej vety v knihách.

Prepadajúca depresiam, že na to nemám.

Okolo prešli ďalší dvaja študenti ponorený do debaty o súčasnej ekonomickej situácii vo svete. Akási dievčina do mobilu nadšene rozprávala čosi o nejakej marketingovej

stratégii, na ktorej pracuje. Kde to som? A kde sú motýle? Chýbajú mi. Pohla som sa chodbou smerom ku schodom a kráčala nahor. Potom som mierila do učebne v škole, kam vlastne vôbec nepatrím. Pri stene som uvidela zmätene poletovať motýla. Kde sa tu nabral? V tejto budove, ktorú stvorili ľudské ruky na mieste, kde kedysi bola len príroda. Chúda malé, nepáči sa ti tu, že? Ani mne. Ale život nás tu žiaľ akýmsi nedopatrením zavial, tak si musíme poradiť. Venovala som mu ešte jeden pohľad a vošla do triedy.

Čo je to optimizmus? Na strednej škole som si ho definovala ako snahu človeka vidieť veci pozitívne. Podľa mojej teórie to človeku môže priniesť aspoň nejakú radosť.

„Ako sa na to môžeš až tak tešiť? Veď sa to možno ani naozaj nestane.“

„Treba byť optimistický, je pekné sa na niečo tešiť. A ja verím, že na ten výlet pôjdeme. Má to byť o desať dní, tak prečo tie dni nestráviť v radosť? Ty si stále taký pesimista.“

„To nie je pravda. Ja som len realista.“

„Realistka?“

„Lepšie počítať s horším variantom, potom človek nie je taký sklamaný, ak to nevyjde a je potešený, ak áno.“

„Ale keď už vopred veriš, tak sa môžeš celý ten čas tešiť.“

„No keď sa to potom nepodarí, budeš oveľa viac sklamaná. Ja sa s tým už vopred zmierim a potom ma to tak nerozhodí ako teba.“

Zamyslela som sa. Niečo na tom bolo. Rozhodne nemala tak často depresie ako ja. Ale aj tak som ten postoj úplne nechápala. Veď je také krásne sa na niečo tešiť.

Na strednej škole som ozaj verila. Vždy som všetko videla ružovo, mala som toľko snov a nádejí, a myslela som, že sa ozaj môžu stať. Niekedy som sa popálila, ale môj optimizmus bol stále so mnou. Celé sa to začalo otriasať na vysokej škole. Odišla som študovať do iného mesta, kde som nikoho nepoznala a zdalo sa mi obrovské. Bože, aká som bola naivná. Verila som v toľko vecí, vysnívala som si pobyt tu v tak krásnych farbách. Malo to byť perfektné. Zrútilo sa to tak neuveriteľne rýchlo. Kartačka za kartačkou padali moje ideály a mne ostala skutočná realita. Tak silný úder som nečakala, nebola som na to pripravená. Za každú cenu som sa snažila udržať si svoje sny, ale nešlo to. Už aj osobe ako ja bolo jasné, že veci sa majú inak ako bolo v pláne. Sny sú krásna vec, ale tak krehká. A keď na nich postavíte svoju radosť a niekto to rozbije, nečudo, že vás črepiny prasknutého skla budú pichať. Niektoré hlbšie, niektoré len na povrchu. Snažíte sa ich z tela vybrať a uhasiť tú bolesť, vysušiť rany od krvi a zahojiť ich. Ono to síce ide, ale pomaly. Hľadáte spôsoby ako to správne urobiť, nachádzate lieky. Nezaberajú dokonale, ale pomáhajú a niektoré rany sa postupne hoja. Niektoré nechávajú na tele stopy. A tak hľadáte ďalej a ďalej. Tá naivná viera sa nejako pozbierala a veríte,

že raz sa nielenže všetko zahojí, ale vaše telo na tom bude ešte lepšie ako predtým. Hlupaňa, to tá to snívanie nikdy neprejde? Ty ozaj veriš, že život môže byť perfektný? Hahahahaha, je mi z teba do smiechu. Ty si beznádejný prípad. A preto budeš trpieť stále. Ja viem. Ale čo mám s tým robiť? Zbud' sa dieta, je načase.

Prišla som zo školy ponorená do depresie, nevediac čo robiť. Ako to všetko chcem vlastne zvládnuť? Dá sa to?

Cítim sa tak slabá. Tak hrozne slabá. A je toho tak veľa. Všetko sa to nakopilo a teraz sa to na mňa valí a ja sa bojím, že ma to prevalcuje. Vidím to čierne a je mi z toho príšerne smutno. Sedím v kresle a uvedomujem si, že môj optimizmus je v háji. Myslela som, že niečo také je večné. Ako srdce, oči či ruky, či fakt, že niekto je romantický, iný nie, niektorí sú silne citliví, iných len tak niečo nerozhodí. Potom sú tu pesimisti, ktorých som nikdy nechápala a tí druhí, tí, kde som sa vždy radila. Vždy. Ale asi i vždy má svoj koniec.

Čas plynie, pijem čaj a ten smútok nevyzimol. Hlavou mi víri tisíce myšlienok.

Strácam to? Kde miznú motýle? Kde mizne ta nehybná viera v šťastie? V mysli lietajú samé čierne netopiere, mávajú tmavými krídlami, búsia na mozog. Hlava je úplne bezmocná, zatemnená. Takto nevyzerá hlava optimistu. Kam som sa podela? Kto je táto osoba s mojím telom? Ako to, že sa ma zmocnila? Sme v roku 2006, žiadne sci-fi, v tejto dobe predsa nemôže len tak nejaký pesimista ovládnuť telo človeka. Alebo môže? Niekde sa stala chyba? Niečo mi ušlo? Alebo sa to nestalo teraz? Ovládal ma postupne a snažila som sa mu vzdorovať, hľadať svetlo v tme, no stále sa mi to darí menej a menej. Kamaráti ma počujú hovoriť ako optimistu, ale to je len obal. Slová, ktoré ľudia počujú. Vnútro je už hlboko napadnuté tým nevorom. Je prefikovaný, nechce, aby ho odhalili, tak mi hádže do úst slová, ktoré už ani necítim, len by som cítiť chcela. Existujú vôbec skutoční optimisti? Ľudia, ktorí i v zlých časoch skutočne veria v krásu sveta? V dobré konce? Alebo sú to všetci obeť toho parazita? Je možné nad ním zvíťaziť? Ako?

Prúd myšlienok prerušilo zvonenie telefónu. Kamarátka Pavla.

„Ahoj, ako sa darí? Dnes si mala tú skúšku, že? Ako si dopadla?“

„Ale, nespravila som to. Potiahla som si zlú otázku a nevedela som to obkecať. A za skúšajúcu som mala najhoršiu možnú profesorku. Takže smola.“

„Ach, to ma mrzí. Veď si sa tolko učila.“

„To hej, veruže ma to nepotešilo, no čo už. Bol to len prvý pokus. Tak si to zopakujem.“

„Teda, obdivujem tvoj prístup. Ja by som sa na už asi zručila. Mať pred sebou dva zápočty z nemčiny, pričom moja slovná zásoba by bola takmer na bode mrazu, väčšina skúšok predo mnou a hneď prvú v rade by som nedala, no, to by som určite nezvládala tak... Ach prepáč, som ja ale hlupaňa, pripomínať ti čo ťa to všetko čaká. Len som tým myslela, že si fakt dobrá.“

„To je v poriadku. Ozaj to so mnou nevyzerá zrovna radosť, no práve preto musím veriť. Lepšie ako sa poddať depresii, nie?“

„To áno, ale mne príde, že sa to niekedy proste nedá, až na pár vzácných výnimiek, ako ty, ktorí veria vždy. Ale som fakt rada, že to tak berieš. A ak by si niečo potrebovala, zavolaj.“

„Díky, si zlatá.“

„Maj sa pekne, prišiel Marek, ideme do kina.“

„Tak si to už. Ahoj.“

„Pa.“

Položila som telefón na svoje miesto. Jej slová sa točili v mojej hlave. 'Obdivujem tvoj prístup. Si fakt dobrá.' Lahla som si na posteľ a plakala.

Cez otvorené okno dnu vletel motýľ. Modrý. Svetlulinko modrý. Pomalinky lietal po izbe. Po chvíľke pristál na posteli, len kúsok odo mňa. Utíšila som slzy a dávala sa na neho. Taký krásny, zraniteľný tvor. Cítil moju bolesť? Vedel, že ho pozorujem? Hladel na mňa vôbec? A čo si myslel? Môžu motýle vôbec na niečo myslieť? Lietajú po svete, vidia množstvo rozličných krás, i škaredého, šťastia i smútku. Uvedomujú si vôbec čo sa vôkol deje? Možno majú len svoj svet a tým našim sa nezatažujú. To by bolo nádherné, byť taký motýľ.

Tichučko sme tam vedľa seba ležali. Dve krehké bytosti tohto sveta.

Čítala som jeden zaujímavý výrok od pána Tristana Bernarda. Bolo to už dávno, ale tak silno sa mi vryl do pamäti, že mi z hlavy nevymizol ani po tých rokoch. 'Optimisti a pesimisti majú jednu spoločnú chybu, boja sa pravdy.' Vtedy ma primäl zamyslieť sa nad tým a z času na čas nad ním stále rozmyšľam. Zvážam v sebe boj. Jedna strana sa k jeho pravdivosti prikláňa, druhá nie. Tlčú, mlčia sa už vyše sedemdesiat mesiacov a vojna ešte neskončila. Raz je v prevahe jeden, potom druhý, niekedy to už už vyzereá na kompromis, ale nakoniec sa chvíľkové prímerie opäť naruší a bitka pokračuje. Skončí vôbec niekedy? Chceme aby skončila?

Už sú to štyri dni od tej nevydarenej skúšky. Zajtra mám zápočet z nemčiny. V poslednej dobe sa dívam pravde do očí viac ako kedykoľvek predtým. A nie je to nič radosť. Krajšie by bolo tváriť sa, že je iná, že ju vôbec nevidím, že tu ani nie je. Ale je. A nejde ju ignorovať. Keby ten optimista vo mne nebol na smrteľnej posteli, svet by bol teraz určite ružovejší, pravda svetlejšia. Celé tie dni od skúšky som presedela nad nemčinou. Každú potrebnú lekciu som prešla niekoľkokrát. Včera sa mi už i snívalo nemecky. Sedela som v kresle, priletela ku mne škaredá čierna mora a začala mi rozprávať o vývoji HDP v Čechách za posledné roky, pravdaže v nemčine. Potom priletel modráčik, chvíľu moru počúval, potom zúfalo zatrepotal krídelkami a odletel oknom preč. Nechal ma napospas jej hospodárskemu výkladu.

Zaujímavý výrok povedal i Peter Strauss: 'Pravý optimizmus života: Človek môže všetko stratit a pritom všetko

mat.' Znie to krásne, že? Ako z rozprávky. A ani to nie je v rozpore s pánom Bernardom. Dopĺňajú sa ako motýle. Tie spolu vytvárajú jednu veľkú ríšu, spektrum farieb, rad Lepidoptera. Ešte pár mudrcov a budeme mať i ríšu viet tvoriacu dokonalú definíciu optimizmu. Ktovie, ako by pôsobila na ľudí.

Dočítala som sa na internete: Rad motýľov je jedným z 30 radov hmyzu. Odhaduje sa, že dosiaľ bolo popísaných a pomenovaných vyše 138 000 druhov. Existuje nepredstaviteľné množstvo rôznych foriem. Krídla motýľov sú pokryté drobnými šupinkami. Rozoznávajú sa dva druhy sfarbenia. Prvé vzniká lomom svetla v šupinkách. Farby sú veľmi lesklé a menia sa podľa toho, z akého uhla sa na krídlo pozeráme. Druhým druhom je sfarbenie spôsobené chemicky, rôznymi zložitými farbivami. Pri dlhom vystavovaní slnečnému žiareniu niektoré z nich vyblednú. Je možné, že oba typy môžu byť na jedinom exemplári. Motýle sú rozšírené po celom svete. Zaradujú sa medzi najkrajších príslušníkov hmyzu. Sú symbolom krásy a krehkosti. Rozpätie krídel najväčšieho existujúceho druhu dosahuje až 27 cm, najmenšie majú priemer len 1 cm. Zaujímavé, že? Taký internet môže človeka obohatiť. Moje vedomosti o motýľoch sa mierne rozšírili.

Nebol to šťastný deň. Rakúšan na hodine nemčiny sa predviedol ako zabijak ľudských nádejí. Bol to krutý test. Prekladové vety ma jedna po druhej tlačili k dnu, téma eseje bola skvelou ranou pod pás. Vývoj menovej politiky v Európskej únii. Sakra, odkiaľ som to asi tak mala vedieť? A hlavne v nemčine. Na maximum som sa snažila uplatniť svoje tvorivé schopnosti (ako už mnohokrát na nemčine, väčšinou žiaľ neúspešne) a splodiť potrebný počet viet. Radšej som hodila o dve viac. Minule som sa riadila jeho pokynmi a vyčítal mi, že to bolo krátke. A to som si tak dala záležať. Ktovie, čo všetko zlé na tom nájde tentokrát. Mala som chuť tajne veriť, že konečne nazbieram aspoň minimálny nevyhnutný počet bodov na zápočet (ako som tajne verila vždy, no väčšinou márne), ale tentoraz som neverila. Načo? Aby som potom opäť klesla dolu, keď donesie opravené testy? Radšej si na tom dne pobudnem už odteraz a potom ten výsledok len apaticky prijmem. S pokazenou náladou som si pobalila veci, natiahla na seba bundu a opustila budovu školy.

Kráčala som rušným centrom. Kopy ľudí všade naokolo. Vchádzali do obchodov, z obchodov, alebo si to len tak hnali hore či dole ulicou, ponáhľajúc sa na spoj, a niektorí si len pomaly vykračovali. Väčšinou zalúbené páry, držiac sa ruka v ruke, pohybujúc sa blízko seba, tichučko, alebo šepkajúc si tajné slová, ktoré počuli len oni. Zalúbené páry a ja. Nič nenakupujúci, nikam sa nenáhliaci. Oni so šťastným úsmevom na perách a iskrou v očiach, i na metre ďaleko ste v nich zbadali ten záprak menom láska. Oni a ja v prostredí rušného centra. Zrazu som sa tam začala cítiť ako votrelec. Čo tam robím? Je tu pre mňa miesto? Veď tu vôbec nezapadám. V nálade o ničom kráčam, len tak bez cieľu a šťastia v očiach. Nie, to nie je môj svet. Tu nepatrím. Musím inam. Ako som tak šla ďalej, väčšie domy sa začali meniť na stromy, menšie na kríky, lavičky a odpadkové koše na kvetiny, betónová zem na zelený trávnik. Každým krokom ma opúšťal smútok a moje telo sa naplňalo šťastím. Áno, toto je môj svet. Sem patrím. Výfukové plyny sa menili na vône, spoza mrakov vykuklo slnko. Ľudia postupne vzlietali do výšky a stávali sa z nich motýle. Všade sa to nimi hmýrilo. Babôčky, mlynáriky, žltáčky, mníšky, stužkovec a mnohé ďalšie. Roztiahla som ruky dokorán a pocítila som, ako i ja pomaly stúpam nahor. Hlavu som vytočila do výšky smerom k nebu a nechala na ňu dopadať lúče slnka. O chvíľu som načisto stratila svoju ľudskú podobu a lietala nad tou veľkou lúkou ako malý modrý motýľ. Vedci ho nazývajú modráčik obyčajný. Mne sú odborné názvy ukradnuté. Mám svoje krehké modré krídelká a lietam medzi ostatnými motýľmi. Pozdravíme sa motýľou rečou, lietame ďalej, sem tam sadneme na kvetinu, potom na inú a tak ďalej. Lúka je obrovská, máme dostatok priestoru a keď nás omrzí, môžeme odletieť inam. Kam len budeme chcieť.

1. Čo ty a drogy?

Aký máš na užívanie drog názor?

- mám už s drogami menšiu skúsenosť... Môj názor? Hm, myslím si, že tí čo začali drogovat', museli mať na to nejaký dôvod. Takým dôvodom je často rodina, kamaráti, neúspechy, stres, frajerina... Možno ten človek čo droguje má pocit, že je "nula", alebo si myslí, že je vďaka drogám niečo viac ako ostatní. Je veľa dôvodov, prečo s drogou začať, ale aj veľa dôvodov, prečo s ňou prestať... alebo vôbec s tým nezačínať.

Jarka 15

- už som drogy skúšala, a môžem povedať, že je to riadne svinstvo...

Barbora 16

- drogy sú blbé, nechutné, drahé, bezvýznamné, trápne - to je všetko čo si o nich myslím

Marek 16

- môj názor na drogy? No, ... je to hnusná, návyková, škodlivá vec a ešte k tomu aj finančne náročná. Takže u mňa by sa určite neuchytili. A ani ich nechcem užívať, pretože ma to vôbec neláka, keď viem, čo všetko to obnáša. Nevidím v tom žiadne kladné veci... viem odolať a povedať "NIE".

Ivana 16

- ja by som drogy nikdy nebrala, lebo si na to človek rýchlo zvykne a potom ju potrebuje stále. Je to svinstvo, ktoré ničí zdravie.

Júlia 14

2. Máš niekoho vo svojom okolí, kto už má skúsenosti s drogami?

- nie, nikoho takého nepoznám. Keby som sa chcela s niekým spoznať a zistila by som, že droguje, asi by som si to rozmyslela. Nechcem sa dostať do styku s takými ľuďmi.

Jarka 15

- poznám dosť ľudí, ktorí vo veľmi mladom veku začali drogovat'... teraz sú z nich ľudské trosky, ktoré sú závislé na veciach, ktoré im ničtia zdravie. Sú na drogy tak navyknutí, že aj keby neviemako chceli s tým prestať, tak jednoducho už nemôžu.

Barbora 16

- ľutujem takých ľudí... naozaj nechápem, prečo s takým niečím vôbec začínali.

Marek 16

- tak, pár mojích kamarátov už skúsilo marihuanu, ale našťastie sa to neujalo. Som za to, že skúsiť sa musí všetko, ale druhá stránka toho je, že ten, kto sa nechá ľahko presvedčiť, obálamiť a nemá pevnú vôľu, sa stane závislým. Ale, áno, poznám takých ľudí, avšak nie su závislí.

Ivana 16

- nie, nepoznám nikoho takého. Ale často vídavam mladých ľudí, ktorí fajčia trávu. Nechápem ich...

Júlia 14

- áno. Skúšala som to pár krát, ale mi to nechutilo. Teraz som rada, že nepatrím medzi "závislákov".

Barbora 16

- nemám, a dúfam, že ani nikdy nebudem mať...

Marek 16

v zriaďovateľskej pôsobnosti Žilinského samosprávneho kraja

M. Hattalu 2149, 026 01 Dolný Kubín, tel.: 043/ 586 4813

www.szsdk.sk, skola@szsdk.sk, polakova@szsdk.sk

Stredná zdravotnícka škola sa nachádza v kultúrnom, obchodnom i turistickom centre Oravy v Dolnom Kubíne na sídlisku Brezovec, Ulici Martina Hattalu 2149 v susedstve so základnou školou. Na začiatku minulého školského roka sme oslávili 20. výročie vzniku školy. V rámci regiónu sme jediná škola tohto typu a preto postavenie a význam našej výchovno-vzdelávacej inštitúcie v rámci regiónu je opodstatnený. Školu navštevujú študenti z miest a obcí nielen oravského regiónu. V školskom roku 2006/2007 navštevuje našu školu spolu 237, z toho v dennej forme štúdia 182 študentov (13 chlapcov). Vo večernom a diaľkovom štúdiu študuje 75 študentov.

V nasledujúcom školskom roku otvárame študijné odbory:

- **zdravotnícky asistent** (denné štvorročné štúdium pre absolventov ZŠ)
- **sanitár** (jednoročné diaľkové štúdium pre zamestnancov zdravotníckeho a sociálneho zariadenia)
- **zdravotnícky asistent** (večerné jednoročné štúdium pre absolventov SŠ s maturitou s ukončením vzdelaním na strednej zdravotníckej škole v študijnom odbore sanitár)



Vízia školy:

- otvorená pre všetky vekové kategórie s pomocou rôznorodých študijných možností,
- otvorená názorom, nápadom, ideám, koncepciami, novým situáciám a zmenám,
- otvorená od rána do večera pre všetky vyučovacie i mimo vyučovacie aktivity,
- bude vzdelávacou inštitúciou, kde pulzuje radostný život poznávania, nadobúdania vedomostí a celoživotných zručností,
- inštitúciou, kde sa študent chce učiť a učiteľ chce vyučovať.

Ciele rozvoja školy:

- zvyšovať kvalitu vzdelávania vo všetkých študijných odboroch (zdravotnícky asistent, sanitár),
- vytvárať podmienky pre systematické rozvíjanie ľudských zdrojov a odborný rast pedagogických zamestnancov,
- zvyšovať kvalitu materiálno – technického zabezpečenia výchovno – vzdelávacieho procesu a vybavenia školy,
- definovať nástroje, zdroje a časové horizonty realizácie cieľov.

Profil absolventa:

Študijný odbor zdravotnícky asistent pripravuje zdravotníckych pracovníkov, ktorí sú spôsobilí vykonávať základné ošetrovateľské, asistentenské a administratívne činnosti v zdravotníckych zariadeniach a zariadeniach sociálnej starostlivosti.

Absolvent sa uplatní vo všetkých úsekoch zdravotníckej a sociálnej starostlivosti, kde pracuje v ošetrovateľskom tíme doma aj v zahraničí. Odbornou praxou a ďalším štúdiom si zvyšuje svoju odbornú kvalifikáciu.

Vzdelanie poskytnuté našou školou je akceptované agentúrami zabezpečujúcimi opatrovateľskú činnosť v zahraničí, umožňuje pokračovať i v štúdiu na rôznych vysokých školách a odbornej praxe.

Absolvent je pripravený:

- zabezpečovať plánované výkony základnej ošetrovateľskej starostlivosti v jednotlivých fázach ošetrovateľského procesu, hlavne pri uspokojovaní bio-psycho-sociálnych potrieb chorého, v spolupráci so sestrou,
- spolupracovať so sestrou v diagnostickom a liečebnom režime všeobecnej a špecializovanej zdravotnej starostlivosti,
- podieľať sa na primárnej, sekundárnej a terciárnej prevencii,
- poskytovať odbornú prvú pomoc,
- vykonávať administratívne práce a viesť zdravotnícku dokumentáciu.

3. A čo ty? Máš svoju vlastnú skúsenosť?

- nie. Nikdy som nemala, nemám a ani nechcem mať...

Jarka 15

- Nie. Mala som možnosť vyskúšať marihuanu, ktorú mi ponúkali kamaráti, ale ja som odmietla. Bojím sa toho, že by mi to zachutilo, potrebovala by som ju stále a nedokázala by som sa toho pokušenia zbaviť.

Ivana 16

- nikdy som to neskúšala a ani to nechcem skúsiť. Droga je podľa mňa ... "bléé" a marihuana smrdí =)

Júlia 14

4. Čo by si povedal/a človeku, ktorý začal brat' drogy?

- ja by som ho poslala na liečenie. No skrátka, by som sa pokúsila mu nejakým spôsobom pomôcť.

Jarka 15

- ja si myslím, že je to každého osobná vec. Každý má svoje zdravie a robí si s ním čo chce a ak mu drogy "chutia", ja sa nemám do toho čo starať. Maximálne by som sa snažila vyhovoriť mu to. Viem aké to je, a tiež viem, ako to raní každého rodiča, krorý sa dozvie, že jeho dieťa začalo brat' drogy. Kvôli drogám začínaš kraďnúť, ubližovať druhým, zrádzať priateľov...

Drogy nie sú tá pravá vec, ktorá je dôležitá pre spokojný život... Droga tá pripraví o všetko, čo si mal kedy rád a je len na tebe, či budeš mať toľko vôle, aby si sa s toho dostal.

Barbora 16

- povedal by som mu, že robí životnú chybu, ktorú bude neskôr ľutovať... vo väčšine prípadov si to tí ľudia uvedomia až vtedy, keď už je dosť neskoro.

Marek 16

- no, zrejme by som mu vysvetlila, čo vlastne užívanie drog spôsobuje, že tým sklame rodičov a že problémy, alebo "slabé chvíľky" môže riešiť aj inak.

Ivana 16

I. Kulová, V. Chrastinová, K. Beleščáková,
D. Backová - ZSSHSaO v Čadci

Mimoškolské aktivity:

Študenti okrem povinných predmetov majú možnosť si voliť ďalšie ľubovoľne povinné predmety z oblasti cudzích jazykov aj informatiky. V rámci vzdelávacích poukazov (krúžkov) si študenti môžu vybrať z nasledovných aktivít: pripravme sa na maturitu, redakčný krúžok, poznávajú čísla cez PC, drogy a spoločnosť, krúžok nemeckého jazyka, zdravie a my, šport v našom živote, projekt „Evička a deti“, chémia v bežnom živote, netový krúžok, francúzsky od A po Z, krúžok anglického jazyka, pohybová kultúra, šikovné ruky v DM, digitálny svet, poznaj svoje telo, SOČ, pripravme sa na VŠ, základy prvej pomoci.

Vybavenie školy:

Budova školy má len 12 rokov, preto interiér a zariadenie je málo opotrebované, vstup a chodby školy lemujú tematické nástenky, nástenka integrácie do EÚ, úspech študentov a aktuálne informácie ohľadom štúdia. Učebne školy sú moderne vybavené a študenti si to vedia oceniť najmä pri výučbe odborných predmetov (prostredníctvom moderných trojrozmerných modelov a pomôcok) prvej pomoci, učebne cudzích jazykov prostredníctvom počítačov, informatiky a prírodovedných predmetov chémie, biológie a fyziky. Knižnica disponuje množstvom odbornej, populárnej aj vedeckej literatúry, z ktorej môžu žiaci čerpať priamo v príjemnom prostredí čítárne.



Žiaci svoje pohybové aktivity realizujú v priestrannej telocvični, posilňovni a tiež môžu využívať stacionárne bicykle a vlastnú saunu.

Pre študentov z väčších vzdialeností je pripravený zrekonštruovaný Domov mládeže, kde majú študenti bezplatné pripojenie na internet a posilňovňu.

Na škole pôsobia aj špecializovaní odborníci z pedagogického zboru: výchovný poradca, koordinátor drogovej prevencie a sociálno-patologických javov, koordinátor environmentálnej výchovy, kariérový poradca a poradca manželskej a rodinnej výchovy.

Absolventi našej školy za školský rok 2005 / 2006 boli úspešne prijatí na VŠ (80%), takmer 20% pracuje v zahraničí a ani jeden absolvent našej školy nie je k 31. 8. 2006 evidovaný na ÚPSVaR.



/krátené/

Vyhlasujeme súťaž o najkrajší príspevok – príbeh alebo zážitok z prázdnin a fotografickú súťaž o najkrajší prázdninový záber. Svoje príspevky a fotografie posielajte e-mailom (osvetadk@osvetadk.sk) do 15. septembra. Najlepšie príspevky a fotografie uverejníme a oceníme hodnotnými cenami. Preto neváhajte – píšete, fotografujete a posielajte !!!

oravská kultúra na internete: www.osvetadk.sk

/na tejto adrese si môžete vo formáte .pdf pozrieť archív čísel Zdravého života

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: Jarmila Štelbacká, Mjr. Mgr. Anna Vojvodová, PhDr. Silvia Rovná, Ing. Beata Staviarska, Mgr. Katarína Valeková, Janka Ďuroňová, Zuzana Almanová, Katarína Beleščáková, Veronika Chrastinová, Ivana Kullova, Denisa Backová