

PRVÁ
POMOC

NOVOHRADSKA
NEWSLETTER

KNIŽNĚ
TIPY

AKO NA

príbeh

UNIVERZITY ♥ MERITINA

ZÁCHRANNÁ
—AKCIA—

VALENTÍN

POÉZIA

ZoZ
NAM
KA

KONIEC

ISTRO-
POLISU

K	R	Í	Ž
O	V	K	A

A VIAC →



Editoriál

TEO HASALA
ŠÉFREDAKTOR

Čaute, všetci čitatelia,

či už ste časopis našli na edupagi, strčil vám ho niekto do ruky, alebo vám ho prišlo ľúto, keď ležal pohodený na zemi. Valentín už je síce za nami, ale to nevadí. Aspoň teraz máte čas aj na nás, nielen na romantickú večeru. Každé obdobie so sebou prináša aj nejaké špecifické témy a Valentín nie je výnimkou. Kto by ale chcel čítať x strán len o láske? No možno by sa nejakí romantici v škole našli, ale tým vrelo odporúčam Sonety pre Lauru alebo Marínu. Isteže, aj v našom časopise sme sa o Valentín obtreli... ale tak trochu iným štýlom. A hlavne, máme tu kopec iných tém a verím teda, že na svoje si príde každý. Ak nie ste veľkí čitatelia, skúste časopis nezavrieť hneď po dočítaní tejto vety (ak ste to neurobili už pri tej predošlej) a prečítajte si aspoň niečo. Nie sú to siahodlhé eseje a ódy na ťažké filozofické otázky. Možno práve sudoku a krížovka sú ako stvorené pre vás, alebo len jednoduchá grafika s pár radami, ako správne prezentovať. Sme tu pre vás, bez vás je naša práca zbytočná. A ak patríte k jadru našich fanúšikov, máte na stole všetky čísla od 2018, tak potom viete, čo čakať. Ponorte sa do prvej vety a preplávajte celým časopisom, akoby to bol dlhý sen plný rozličných dobrodružstiev! Držím palce :D

REDAKCIA: Šimon Bulla, Matúš Csibrei, Tibor Demko, Teo Hasala, Nina Lehotská, Mária Masaryková, Alena Medžová, Khushi Mittal, Ivana Pálešová, Tatiana Peťovská, Rebeca Tomagová

HLAVNÝ GRAFIK: Ema Krčová

ZALOMILI: Nina Bacharová, Monika Chomová, Judith Sylvia Dobai, David Jakub, Andrej Šimko, Rebeca Tomagová, Martin Uhrecký

S POMOCU PANI UČ. PECKOVEJ

Sponzorované Nadáciou Novohradská



Obsah



• Valentín	4
• Mesto na Dunaji – Istropolis	5
• Prvá pomoc	10
• How to choose a university	18
• Zrkadlá do duší GJH	22
• Before the success story	25
• Ako správne prezentovať	28
• Knižné tipy	29
• Meritina záchranná akcia	30
• Zoznamka GJH	33
• Kvíz – prvá pomoc	34
• Sudoku	35
• Krížovka	36

OSPRAVEDLNENIE

Vo vydaní vianočného čísla Novohradsko Newsletter bol na stranách 18 – 19 zverejnený článok pod názvom „Behať či nebehať?“. Autorkou článku bola pani profesorka Horváthová, čo v závere príspevku nebolo uvedené. Pani profesorke Horváthovej sa redakcia Novohradsko Newsletter za túto chybu ospravedľňuje.

Valentín

Šimon Bulla
Tibor Demko
Teodor Hasala

Si už po desiatykrát sám na Valentína? Plačeš celú noc do vankúša a bojíš sa, že aj tentoraz sa bude história opakovať? Neboj sa! Prinášame ti zoznam tipov a trikov, aby si nepreflákal celú výplatu na vreckovky.

Pevne veríme, že ti tieto starostlivo vybrané rady naozaj pomôžu a markantne zlepšia tohtoročný sviatok zamilovaných. Držíme ti palce.

(Ak aj náhodou nie si single, v dobe covidovej sa výrazne odporúča dodržiavať minimálne dvojmetrové rozostupy, takže radšej pekne ostaň doma sám.)

- 1) Najlepšie je vypindať všetkým kamarátom, čo pridávajú na storky bozkávajúce sa fotky, že sú nehygienickí a nikoho ich vzťahy nezaujímajú.
- 2) Určite potom musíš vyskúšať pozrieť si nejaký parádny romantický kliše filmík z Hollywoodu alebo od Netflixu, najlepšie taký, kde sa v pozadí ozývajú brutálne záchvaty smiechu či neutíchajúci potlesk, aby sa ti zdalo, že nie si sám.
- 3) Ak si ale túžiš užiť večerné mesto, pozvi babku/dedka na večeru, nech sa poteší starecká krv aj ty. Stavím sa, že ich druhá polovička nevytiahla na Sandberg už pekných zopár desaťročí.
- 4) Alebo sa vykašli na starú generáciu a zavolaj von kamarátov, prestaň myslieť na to, že si osamote, a začni si užívať aspoň s nimi. Raz sa ten pravý človek dostaví.
- 5) Ak sa ti nič z toho nepáči a máš chuť stráviť valentínsky večer produktívne, napíš megabrutálny benger do newsletteru.
- 6) Chápeme, že možno nemáš chuť ani na to. Tak nepremárni šancu aspoň na našu namakanú školskú zoznamku, ešte máš čas! Neváhaj teda a prihlás sa. My sa už o tvoje srdiečko postaráme.

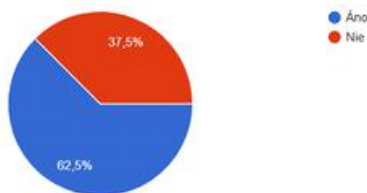
MESTO NA DUNAJI

Mária Masaryková

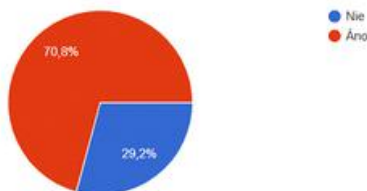
ISTROPOLIS – (lat. Ister – Dunaj), (lat. polis – mesto). Niektorí o tejto budove vedia mnoho, niektorí nevedia takmer nič. Väčšina mladých ľudí vo veku od 18 – 25 rokov zažila túto budovu minimálne ako priestor, kde sa odohrávali povinné divadelné hry pre základné školy. Pre tých, ktorí s touto budovou neprišli ani do takéhoto styku, sa ponúka univerzálna charakteristika: monumentálne rozmery, mramorová fasáda dodávajúca budove jej šedú farbu, či frontálna časť pripomínajúca veľké schody akoby obrátené nabok. V prípade, že čitateľ zmätene vyvaluje oči na text a zahŕňa autorku výčitkami o nejasnosti, snáď mu pomôže toto – to veľké šedé vyludnené na Trnavskom mýte oproti Centrálu. Zhodneme sa, že za taký stav väčšinou nemôže samotná budova, ale správa, ktorá ju spravuje. Spravovať od slovných spojení patrične sa správať a opravovať. Je to však naozaj tak aj v tomto prípade?

Ešte dodám, nemôžeme v charakteristike opomenúť značnú kontroverziu, ktorú odjakživa Istropolis vyvolával. Študentov GJH sme sa v prieskume spýtali, či sa im Istropolis páči?

Páči sa ti Istropolis?



Považuješ ho za pamiatku?



Okrem toho je predmetom novo-rozvírenej diskusie, natoľko intenzívnej, že jednak vznikla petícia proti finálnemu rozhodnutiu, o ktorom tu ešte bude zmienka, a jednak pohla aj redaktormi Newslettera, ktorí rozhodli sa o tom napísať článok.

Dosť reči, pohnime sa k faktom.

Komplex Istropolis niesol rôzne názvy – Dom odborov a techniky, Dom Revolučného odborového hnutia (ROH) a zdobil od roku 1956 Trnavské múzeum v Bratislave. Aj napriek tomu, že sa v skutočnosti budoval až 25 rokov. Vznikol ako víťazný projekt v súťaži pre architektov, ktorého autormi sú F. Konček, I. Skonček a L. Titl. Ako bolo spomenuté, od roku 1956 si prešiel niekoľkými zmenami ako úprava exteriéru, rozširovanie sál určených pre kultúru a pod. Z tohto dôvodu vznikol Istropolis, ako ho poznáme dnes, až v roku 1981, keď zároveň vytlačil Berchtoldov palác. Komplex Istropolis pozostáva z tzv. domu techniky, kultúrneho domu a výškovej administratívnej budovy. Tá je však málo zobrazovaná a asociácie na kultúrnu pamiatku/architektonickú kuriozitu ju akosi obchádzajú. Vieme teda, že kultúrna zložka tohto komplexu je iba jedna z troch. Napriek tomu pred 20 rokmi bolo v Istropolise jedno z najmodernejších kín v meste, kde prebiehal aj medzinárodný filmový festival. Fungovalo tam aj muzikálové Teatro Gedur (v 2004 premenované na Teatro Wustenrot, no od roku 2020 je zavreté pre koronavírus). Diali sa tam predvolebné kortešačky, výpredaje textílií, výstavy. 26 rokov bol tiež domovom slávneho Radošinského naivného divadla, ale...

Tí odtiaľ v roku 2015 pre zlé klimatizačné podmienky odišli. Ak sa o nejakých podmienkach vôbec dalo hovoriť, bol to iba prípad veľkej sály, kde sa hrajú muzikály. Neviem, či ste v Istropolise strávili v posledných rokoch nejaký čas. Táto budova, žiaľ, páchne zašlou slávou a značne plytvá priestorom. Otázka znie – bol by tento objekt udržateľný? Matúš Vallo, primátor Bratislavy a architekt, si myslí, že skôr nie.

Rudolf Kusý, starosta mestskej časti Bratislava – Nové Mesto sa síce najprv tváril, že áno, no nakoniec pristúpil na podpísanie zmluvy so súčasným majiteľom komplexu.

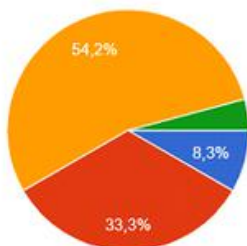
Kauza

Istropolis bol pôvodne štátnym majetkom – ako inak, hovoríme o socializme. Prešiel rukami odborových organizácií a nakoniec sa stal súkromným majetkom. Momentálne patrí developerskej firme Immocap a teraz ku gros článku – tá sa rozhodla tento objekt zbúrať. Postaviť by sa tam mala vlastne dosť podobná budova, pri troche optimizmu možno povedať, že tento plán pripomína rekonštrukciu pôvodnej budovy, ibaže za 60 miliónov EUR. Vízia plánu je dostupná na ich stránke (tu: <https://immocap.sk/novy-istropolis>). Nový Istropolis je nepochybne zaujímavý návrh. Kolaborácia s divadelnou firmou, prísľub uchovania pôvodného materiálu (konkrétne mramoru, ktorý bol privezený až z Kuby) a umeleckých diel by mohla byť nádejou na nový zaujímavý objekt, ktorý by Trnavské mýto zvýraznil. Nový objekt by mal mať „ekologický imidž“, priestory venované kultúre, ale aj komerčnej sfére. Záležať bude teda hlavne na pomeroch týchto zložiek. Sú medzi nami študentami takí, ktorí novotu na mieste Istropolisu vítajú, iní nie. Všetci sa však viac-menej zhodneme, že ďalšie nákupné centrum tam nechceme a nikto ho tam nepotrebuje.

Aký je vzťah študentov k tejto skutočnosti, či už z alebo mimo pôdy GJH, sme zachytili v malom prieskume na vzorke 40 študentov, ktorému venujeme nasledujúce dvojstránky.

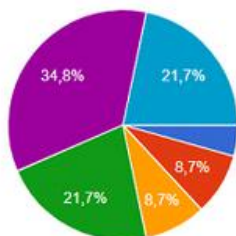
- Väčšina študentov (88%) sa v podstate zaujíma o kultúru.
- Viac ako polovica vníma, že architektúra je súčasťou kultúry a ovplyvňuje ich.
- 87,5% opýtaných vie, čo je Istropolis.

Kedy si začal o túto budovu javiť záujem/registrovať ju?



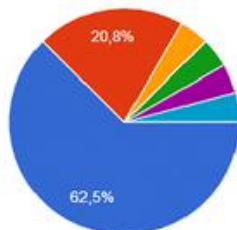
- Nezačal som a nemám to v pláne
- Až teraz, so všetkou tou medializáciou
- Už v minulosti
- Polovica rodiny pracuje v architektúre. O stavbách z obdobia socializmu a o ich význame počúvam doma roky. Neskôr som sa sama začala do tejto témy ponárať, primárne skrze informácie a knihy od pani Historičky architektúry, Moravčíkovej. Na škole sme robili sem...

Veríš, že Istropolis nahradi niečo lepšie? (t.j. estetickjšie či užitočnejšie?)



- Všetko je lepšie než toto
- Áno
- Je mi to jedno
- Nemám na to žiaden názor
- Verím, ale neprekvapilo by ma, keby nie
- Vôbec nie

Povzbudila táto búracia kauza v tebe záujem o architektúru, pamiatky, či kultúru?



- Nie
- Áno
- asi nie ale iba chvíľu pred ňou som sa voac začala zaujímať o čierne diery a ctzn sk
- Skôr ma to privádza do väčšieho zúfalstva. Vidím, aký skreslený pohľad...
- Nevedela som o tejto kauze až doteraz
- už som sa o ňu, aj keď veľmi 'laicky', zaujímala ale úprimne neviem posúdiť...

NAŠI ŠTUDENTI TIEŽ POVEDALI...

Ako na teba vplýva skutočnosť, že táto budova už nebude medzi nami?

„Je mi to dosť ľúto. Na jednej strane je pravda, že priestor pred Istropolisom subjektívne nevnímam ako najvábnejší, na druhej strane si myslím, že je to skôr otázka toho priestoru ako budovy samotnej. Keby sa namiesto búrania investovalo do obnovy budovy a priestoru okolo nej, možno by bol výsledok hodnotnejší. Ako sa vraví, krajčír radšej ušije nové šaty, než pláta staré. No nie vždy je to dobrá cesta: takto zmizne kus architektonickej histórie Bratislavy a neverím veľmi tomu, že nový developerský projekt ho vo svojej kultúrnej hodnote predčí.“

„Nijak, podľa mňa by sme skôr mohli investovať čas a peniaze do niečoho iného. Napríklad prestavba hlavnej stanice alebo zachovanie budov v Starom Meste a tak ďalej.“

„Úplne minimálna nostalgia, pretože sme tam mali zopár dobrých školských akcií, ale inak sa mi páči to, že takáto dosť neestetická pamiatka komunizmu – ktorý mi teda sympatický rozhodne nie je – bude nahradená niečím moderným.“

„Úplne úprimne sa mi zvonka veľmi nepáči, takže ak sa pekne obnoví a bude naďalej splňať svoj kultúrny účel, tak budem celkom rada.“

„Architektonické pamiatky mám celkom veľmi rád a mám k nim vzťah, robil som o tejto téme dve práce na dejepisnú olympiádu. Celkovo ma vždy rmúti, keď sa nejaká stará budova ničí alebo mení na niečo moderné. Najviac mi asi leží v bruchu zničenie Vydrice a Zuckermändlu. Avšak konkrétne pri Istropolise mi vôbec nevadí, že ho zbúrajú. Po prvé, je z doby, keď zbúrali polovicu historického centra BA. Po druhé, je veľmi nepraktický, zastaralá technika a pod. Po tretie, ak to teraz nezbúrajú, bude to 30 rokov hniť a potom to aj tak zbúrajú, lebo každý teraz len kritizuje Immocap, každý kričí, aby ho nezbúrali, ale nikto nenavrhne iné riešenie, čo iné by sa malo s Istropolisom robiť. A to jednoducho nie je konštruktívna kritika, ak človek neprinesie protinávrh. A kým to nie je konštruktívna kritika, tak pre mňa nemá význam a ani pre Immocap.“

Ak čitateľa zaujíma architektúra a chcel by svoje základné poznatky rozšíriť, dovoľm si odporučiť Čierne diery a výborne spracovaný seriál dostupný v archíve RTVS: Ikony.

Na záver už len malé poďakovanie všetkým, ktorí pomohli s vystavaním tohto článku tým, že sa zapojili do prieskumu

Končí sranda, TU IDE O ŽIVOT!

PRVÁ POMOC, 1. ČASŤ

Nina Lehotská, Matúš Csibrei

Ahojte. Je rok 2022, sme na strednej škole, na prahu dospelosti, veľa z nás si začína presadať zo sedadla spolujazdca na sedadlo vodiča. Kurz prvej pomoci, ktorí je pre každého zelenáča za volantom povinnosťou, sa stal podnetom na dnešnú článko-príručku. Prvá pomoc je súbor opatrení, poskytnutý postihnutému ešte pred odborným, zdravotníckym ošetrením. Prijazd sanitky na miesto totižto predstavuje na Slovensku v priemere 11 minút, v niektorých regiónoch sa toto číslo dokáže vyšplhať až na 20, čo je vskutku dlhá doba. V takejto situácii je laická prvá pomoc dôležitejšia ako tá odborná. Preto ti radíme, aby si pozorne čítal nasledujúce riadky, možno vďaka tomu jedného dňa zachrániš ľudský život.

V prvej časti článku o prvej pomoci sa pozrieme na 4 život ohrozujúce stavy:

- I. bezvedomie
- II. zastavenie dýchania
- III. vonkajšie krvácanie
- IV. šok

Prečítaš si, čo ich spôsobuje, ako sa prejavujú a ako ich riešiť.
Tak ako teda postupovať?

Len jedna vec je horšia ako jeden stratený ľudský život, a to dva stratené ľudské životy. Teda **pri poskytovaní prvej pomoci je prvoradá tvoja vlastná bezpečnosť**. Stane sa autonehoda, ty vybehneš z auta a zrazí ťa kamión. Alebo sa hodíš za topiacim do jazera a sám nevieš plávať. Nepomôžeš tým nikomu, ani sebe, ani ostatným.



Pamätaj, mŕtvy záchranár, zbytočný záchranár.



Ak ide o autonehodu, je dôležité zabrániť ohrozeniu ďalších účastníkov cestnej premávky. Zapnime varovné svetlá, okamžite si nasadme reflexnú vestu a umiestniť me výstražný trojuholník tak, aby bol dobre viditeľný.

1. ZHODNOTENIE STAVU

Na začiatku zhodnotíme zdravotný stav postihnutej osoby, vitalitu **základných životných funkcií**. Sem patrí **vedomie, dýchanie a krvný obeh**. Základom je zachovať chladnú hlavu a snažiť sa postupovať metodicky.

Ako prvé zistíme reakciu na **oslovenie, zatrasenie** či **uštipnutie**, či je daná osoba pri vedomí. Pokiaľ áno, začneme s ňou **kommunikovať**, skrz otázky sa snažíme zistiť jej zdravotný stav, čo ju bolí, kde ju bolí, či krváca, a v závislosti od situácie, či berie lieky, či má alergie, čo naposledy jedla atď.



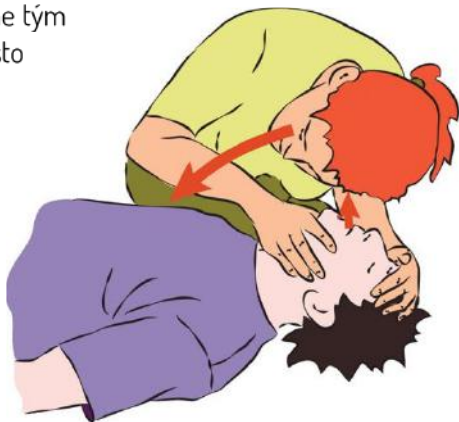
S osobou **nehýbeme**, pokiaľ to nie je nevyhnutné.



Pokiaľ daná osoba neodpovedá, **skontrolujeme, či dýcha**. Nakloníme sa nad postihnutého, hlavu máme otočenú smerom k hrudníku. Sledujeme, či sa hrudník nadvíhuje, zároveň počúvame/cítime, či osoba dýcha. Tento proces vykonávame počas aspoň 10 sekúnd, dýchanie môže byť plytké a nepravidelné.

Nepokúšame sa nahmatať pulz, stratili by sme tým drahocenný čas, pretože s týmto má často problém aj samotný profesionál. Ak osoba dýcha, je automaticky prítomný aj pulz, a tak ju dáme do **stabilizovanej polohy**.

Najhorší scenár, **daná osoba nedýcha, treba začať oživovať**. Zatiaľ čo niekto okoloídúci privolá záchranku, začíname KPR. Pokiaľ nie je nikto naokolo, zavoláme 155 sami, dáme si hovor na hlasitý odposluch a pokračujeme v resuscitácii.



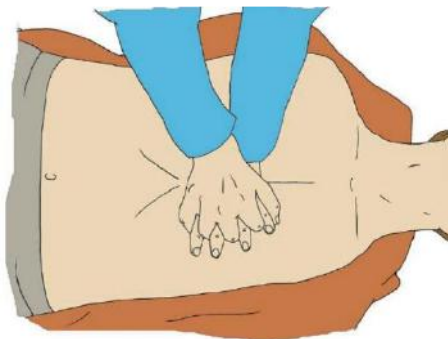
2. KPR

Kardiopulmonálna resuscitácia. Čo je na tom najťažšie, je asi len názov. KPR je gro celej prvej pomoci.

Kľakneme si vedľa postihnutej osoby, nájdeme **stred hrudníka** (spojnica bradaviek), dlane položíme na tento bod.



S **vystretými rukami** v lakťoch začneme hrudník **stláčať 30-krát** do hĺbky 5 – 6 cm.



Frekvencia 100 stlačení za minútu. Informácia s frekvenciou ti asi nič nepovie, no pesnička *Stayin' Alive* od Bee Gees určite áno. Rytmus tejto pesničky je presne ten, v ktorom hrudník chceme stláčať. Po 30 opakovaní nasledujú 2 **vdychy**.



Dva prsty pod bradu, druhá ruka na čelo, zakloníme hlavu, zapcháme osobe nos, obopneme pery. Nie rýchlo, ale s primeranou rýchlosťou vdýchneme vzduch do pľúc, tak aby sa osobe zdvihol hrudník do výšky akoby normálne dýchala. A opakujeme, **30:2, 30:2**, do momentu, kým nezačne dýchať, nepreberie sa alebo kým nepride záchranka. Ak začne dýchať, umiestnime osobu do **stabilizovanej polohy**.

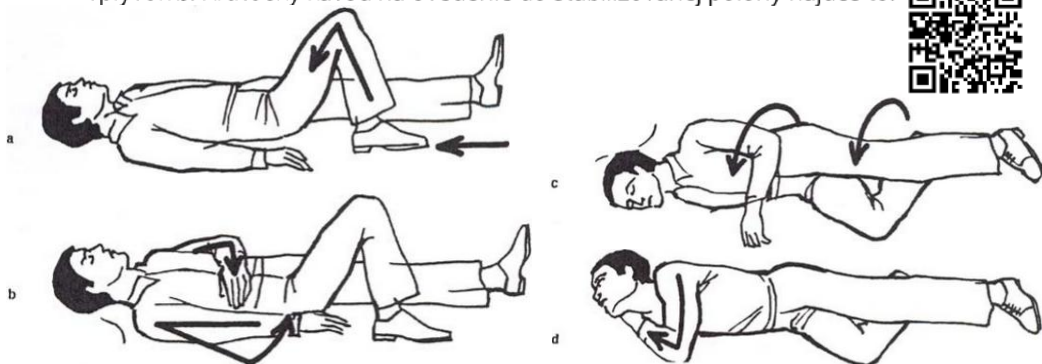


U dieťaťa sa KPR čiastočne líši. Miesto stláčania hrudníka sa nachádza 1cm pod spojnicou bradaviek, používame **2 prsty (bábätká), dlaň jednej ruky (3-6 rokov) alebo dlane oboch rúk (u starších detí)**. Začína sa **5 úvodnými vdychmi**, ak naďalej nie je prítomné dýchanie, začíname v pomere **15:2**, stláčania ku vdychom. S veľkou pravdepodobnosťou si ale toto v stresovej situácii nebudeš pamätať.

Podstatné čísla sú **30:2**, tento pomer môžeš aplikovať aj u deti.

3. STABILIZOVANÁ POLOHA

Človeka ukladáme do stabilizovanej polohy, aby v bezvedomí pri prítomnosti základných životných funkcií **nedošlo k vdýchnutiu zvratkov, obsahu úst či eventuálne k zapadnutiu jazyka**. Túto polohu sa nebojme použiť ani pri kamarátovi/kamarätke, pokiaľ sa cíti nadmerne spoločensky unavený/ná (pod vplyvom). Kratučký návod na uvedenie do stabilizovanej polohy nájdeš tu: 



Človeka v stabilizovanej polohe treba pravidelne kontrolovať, či má postihnutý ležiaci v stabilizovanej polohe **dostatočne zaklonenú hlavu**.

4. ZASTAVENIE DÝCHANIA

Nepriechodné dýchacie cesty môžu byť spôsobené viacerými faktormi.

Ak je osoba v bezvedomí, **skontrolujeme jej ústnu dutinu**. Má **zapadnutý jazyk**, prevedieme **manéver prst brada**. V ľahu pomocou dlane položenej na čele zakloníme osobe hlavu a prstami (ukazovákom a prostredníkom) jej nadvihne bradu, čím spriechodníme dýchacie cesty. Ak má **v ústnej dutine predmet**, ktorý bráni v dýchaní, **vyberieme ho** a ďalej postupujeme manévrom prst brada. Ak tento manéver nepomôže a osoba sa nerozdýcha, **začínáme KPR**.





++ Druhá možnosť, osoba je pri vedomí,
++ no **vdýchla cudzí predmet a dusí sa**.
++ Zachováme chladnú hlavu, otočíme si ju
++ chrbtom a **5-krát ju udrieme medzi lopatky**
++ (Gordonov manéver). Ak po piatich úderoch
++ dusenie pretrváva, nasleduje **Heimlichov**
++ **manéver**. **Obopneme si ruky okolo osoby,**
++ **nahmatáme pupok, nad ním zovrieme päšť.**
++ **Druhou rukou si chytíme zápästie a 5-krát**
++ **prudko pritiahneme smerom akoby k svojmu**
++ **hrudníku (nie priamo k sebe ani smerom hore,**
++ **no presne v $n/4$). Ak nepomohlo, nevzdá-**
++ **vame sa, ideme opäť Gordonov manéver, Heimlichov manéver, Gordonov manéver,**
++ **Heimlichov manéver... až pokiaľ nám sily stačia.**



Ak sa nedarí a dusiaci človek odpadne (čo sa po istom čase stane), položíme ho na zem, a použijeme Heimlich o zem. Ruky zovrieme do päste, a nad pupkom jedenkrát silne stlačíme.

● 5. ZÁVAŽNÉ KRVÁCANIE ● ● ● ● ● ● ● ● ●

Závažnosť následkov krvácania závisí od objemu a rýchlosti krvácania. Strata 1,5 litra krvi a viac je vážne ohrozenie zdravia a života. Bez rýchlej pomoci hrozí **nebezpečenstvo šoku a smrti**.

Vnútorňé krvácanie

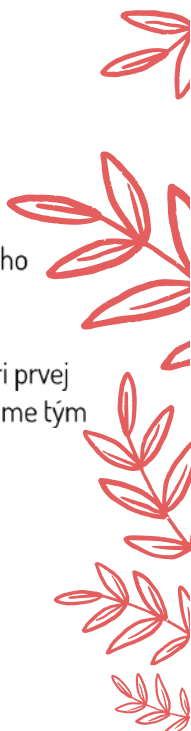
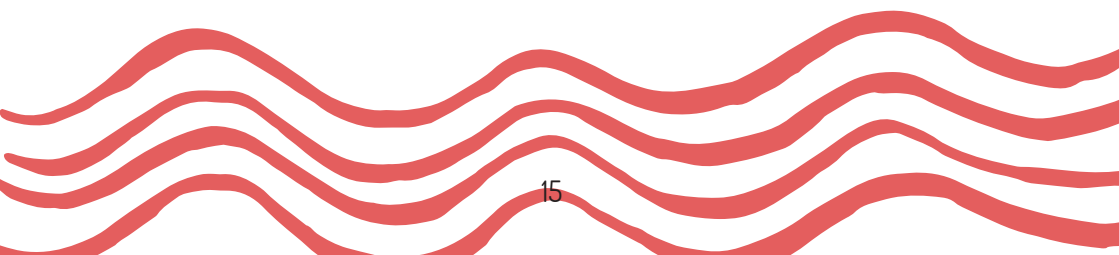
poranenie vnútorných orgánov, ktoré je v rámci prvej pomoci **neošetriteľné**, pomôže len urýchlený transport do nemocnice

Vonkajšie krvácanie

malé rany: dezinfekcia, sterilné krytie

veľké rany: priamy tlak rukou (max 15 min.)

Na zastavenie závažného krvácania používame pravidlo 5Z:

- 
- 
- + + + 1. Ako prvé musíme, samozrejme, **zistiť miesto krvácania**.
- + + + 2. Následne **na ranu zatlačíme**. Vyvíjanie tlaku na ranu je základ celého ošetrenia krvácania.
- + + + 3. **Zdvihneme ranu nad úroveň srdca**. Gravitácia nás neopustí ani pri prvej pomoci, preto danú končatinu zdvihneme nad úroveň srdca, znížime tým výrazne krvácanie.
- + + + 4. **Zabráňime šoku** – pravidlo 5T (čítaj nižšie v časti Šok)
- + + + 5. **Zavoláme pomoc**

Okrem pravidla 5Z si pri krvácaní musíme spomenúť ešte dve veci.

Ak sa **v rane nachádza cudzí predmet**, za žiadnych okolností ho **nevyberáme**, práve naopak, **zafixujeme** ho a **prekryjeme navôkol**. Predmet v takomto prípade funguje ako zátka v odtoku umývadla, jeho odstránením by sme spustili masívne krvácanie.

Voľakedy sa na zastavenie krvácania používalo **škrtidlo**, dodnes ho nájdeme v autolekárnicike, no určite ho **nepoužívajme!** Škrtením osoba pravdepodobne o danú končatinu príde. **Výnimky** sú dve.

Pokiaľ došlo k **amputačnému poraneniu**, vtedy je **škrtenie nevyhnutné** na zastavenie krvácania, tu už o záchrane končatiny nemusíme uvažovať.

Ďalej keď osoba nejaví známky života (t. j. nedýcha) a k tomu masívne krváca. V takom prípade použijeme škrtidlo alebo kus látky, oblečenia, obväz na zastavenie krvácania a my resuscitujeme.

Šok je stav, so **zníženým prietokom krvi orgánmi** (srdce, pľúca, obličky, mozog, pečeň), ktorý **ohrozuje život**. Masívne krvácanie, popálenie, strata telových tekutín (t. j. zvracanie, hnačka, potenie), stresová situácia, alergická reakcia, to všetko môže spôsobiť šok.



Hlavnými príznakmi šoku sú **nepokoj, zmätenosť, spavosť až bezvedomie**. Človek bude mať na pohľad **bledú tvár a kožu, pery sfarbené do siva**, jeho pokožka bude studená a spenená. Môže sa u neho vyskytnúť **rýchly, slabo hmatateľný pulz, rýchle a plytké dýchanie alebo silný pocit smädu**.

Prvá pomoc pri šoku sú **protišokové opatrenia**. Šok môže nastať **pri akomkoľvek zranení**, ktoré sme doposiaľ spomínali, a preto sa mu snažíme v každom prípade zabrániť. **Najdôležitejšia** pri šoku je samotná **psychika človeka**. Pretože stres, panika či strach môžu byť niekedy nebezpečnejšie ako samotné zranenie. Preto sa **osobu** snažíme v každom prípade **upokojiť**.

Za týmto účelom používame **pravidlo 5T**.

1. **Ticho**
2. **Teplo** (zimnica môže nastať aj v horúčavách)
3. **Tekutiny nepodávame** – pri šoku vodu pravdepodobne osoba vyvráti, čím spôsobíme ešte väčšiu stratu telesných tekutín (môžeme ovlažiť pery)
4. **Tíšenie bolesti**
5. **Transport**

7. TIESŇOVÉ VOLANIE

112

zjednotené celoeurópske tiesňové telefónne číslo,
uľahčuje najmä situáciu cudzincom

+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Požiarnici: 150	+	+	+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Záchranári: 155	+	+	+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Polícia: 158	+	+	+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Horská záchranná služba: 18300	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Pri úrazovej nehode na Slovensku **NEVOLAJ 112, ale 155, linku záchrannej služby**. Linka 112 slúži na **prepojenie**, bude to znamenať, že vzniknutú situáciu budeš musieť opisovať dvakrát. Linku 112 budeme chcieť volať v zahraničí, lebo nevieme naspamäť číslo horskej záchrannej služby v Taliansku či štátnej polície v Španielsku.

Keď sa už dovoláme, kam potrebujeme, **zachováme chladnú hlavu, komunikujeme s operátorom jasne, zreteľne, vecne**, tu je menší návod:

1. Kto som
2. Kde som
3. Čo sa stalo + kedy
4. Vždy skladá operátor, my neskladáme

Sme veľmi radi, ak si sa dočítal až sem, na záver prvej časti článku o prvej pomoci. Ten vznikol v spolupráci so školiacim strediskom prvej pomoci DAMAR, ktoré nám poskytlo aktuálne a vierohodné zdroje informácií. Dakujeme. Teória je ale zbytočná, ak ju nevieme využiť v praxi, preto ti vrelo odporúčame kurz prvej pomoci aj absolvovať. Dúfame, že si čítal pozorne, na záver sme si pre teba pripravili pár otázok na vyskúšanie tvojich vedomostí. Tak veľa šťastia!

(Tesík nájdeš na posledných stranách čísla)

Your Holy Grail to Choosing a University

Kushi Mittal

For some of us, the point in our lives has come where we are amidst the process of “making the biggest decision of this lifetime”. Or for some of you fellow readers, the time may come in a couple years of time. While the prospect of university is exciting for some and stressful for others (or both at the same time, if you are anything like me), it takes its toll on our nerves, anxiety tendencies, sleep, workload and just about our lives as we know it.

University has become this ticket to the modern day society and it seems like it is essential in this period of time. By this, I would not like to reinstate the notion that one cannot be successful without going to university - I myself know plenty of people who have shown wonders through passion, effort, and a resilient attitude towards their work. However, being in high school, it is only natural that most of us will go onto further study in higher education and thus I find it imperative, based on my own personal experience that I am going through as well.



1. The very foremost and probably the most obvious step is to consider the academics. This simply means that you have to enjoy the course you pick and thus need to fully consider whether it offers what you need. Asking some more specific questions may aid you further in your quest.

- Which subjects do you actually enjoy?
- How important is work experience for you during the course of your study?
- Do you meet the requirements of the university?
- Does the course give you the option of an internship, international exchange semester, or any special added incentive?

Just asking some of these and knowing how important some of these are for you may help you narrow down from the wide range of options that exist and may help bring more certainty in your choice.

2. Look, you and I both know that university is about much more than studies. Though it is ultimately why you are going, considering how you feel about the campus is also quite crucial. You will be spending a lot of time there, and thus you need to know how you feel about the place and school spirit. It is worth considering whether or not you want to go into a modern setting with new buildings or get the old school academia feel. Or if you want to be amidst a busy campus or have a nice park where you can enjoy some quiet time. Is having a strong school spirit important to you? Is student satisfaction important to you? **LOOK IT UP.** You would be surprised at everything you can find if you know what you are looking for.



3. As much as we all would like, we cannot just get any university we would like to pick. And the reason is simple - money. With Brexit, many dreams have been shattered (or less intensely said, modified). But I myself realized that I had closed myself in a bubble for all these years - just considering England or Scotland as viable university choices. And that is so limiting with so many countries being available as well. Things to consider here are your current situation of finances and if there is any chance for student aid or scholarship opportunities.



Moreover, one thing some students often neglect is considering other non school related costs - the living, food, life in general. It is not worth much if finances limit you in not having a life at all. Which brings me to the next point....

4....Location. Simply said, you need to be content with the place you are going to be living in. Often a sad reality is that students do not go to these cities before they decide to study there, which obviously makes it hard to choose. But consider talking to some students who already studied there, or live at the particular place and ask them. Do not be afraid to ask - after all it is a matter of the next years of your life and you do not want to make a decision that you will regret. Something to think about when considering the location is whether or not you want to be close to home and how often do you feel like visiting. Perhaps, having old friends may be an important factor, so consider the proximity of your friends as well (this may not be a factor for everyone, but is important to many). Also consider the city - do you want to live in a bigger rushed city or a smaller slower paced place? It really depends on you as a person and just by considering these little things you can save yourself trouble in the future.



5. Though university seems like a rite of passage, we go through it to bring us closer to our future careers. Thus, it is vital to see how the course translates into a career that you can imagine yourself working in. You need to see whether or not the course or university offers you incentives and programmes you may need for your field. When considering for example a business degree, does the university help you with gaining work experience, internships, or any real life application to the coursework? If not, you may want to reconsider your choice.



6. And lastly, you are your own person. Though university is ultimately about education, you are a person with a set of qualities, habits, passions and life. Try to look beyond just the campus itself – does the surrounding have everything you need to fit in and feel at ease? Are there sufficient places to have the nightlife you always imagined indulging yourself in? Can you keep doing your favorite sport somewhere nearby? Could you perhaps volunteer or join an art class, dance class or any other hobby you have? Who you are as a person and what you enjoy does not change and nor it should – I believe looking if your passions can still be viable through your university life is a fair consideration.

I believe these are the ultimate steps in finding the right university choice list for you. Some people may not consider these of importance and some might have a completely different holy grail. And to each their own. However, some of these are definitely some of the most important aspects each one of us should consider no matter how carefree a person you may be.

Good luck!



ZRKADLÁ DO DUŠÍ GJH

Čo je toto za článok, pýtaš sa? Nuž, nová príloha nášho časopisu, venovaná poézii. Poézia má krásny dar. Upokojuje. Pri čítaní veršov sa človek môže odpútať od svojich problémov a vžiť sa do toho, čo číta. Hoci na našej škole prevládajú matematici, fyzici, ekonómovia či medici, nájde sa tu i zopár zablúdených duší s talentom na vylievanie svojich pocitov na papier.

V posledných rokoch sa v NN nedávalo veľa priestoru na uverejňovanie ich tvorby. Aj preto by sme vám teraz radi predstavili diela troch poetov z lavíc našej školy. Hltajte očami...

KRISTÍNA KOPCOVÁ IV A



Bojovník klesol na kolená,
zistil, že nie je Atlasom, že nie je hrdina.
Psi uhнали človeka.
Už viac nemôže, uštvili človeka.
Po páde musíš vstať,
vravievali všetci.
Načo má ale vstávať,
ak je sám bojujúci?
Nebojí sa. Nie, to nie je strach.
To únava strašná je, smrtiaca.
Tá, čo dušu zhltá, zabíja,
z ľudí len škrupiny necháva.
Uštvaný bojovník ticho kľáči,
chcel by vstať, no niečo ho tlačí.
Možno len ruka pomocná by stačila,
ucho, čo by počúvalo, duša priateľa.
Zrazu to cítil, ruka na pleci,
no nie tá, čo ťaží, táto lieči.
Ťažoba opadla, slzy vyhrkli.

ZAJTRAJŠIE
MÚDROSTI

Kráľičie uši ukryté v košíku úprimných klamstiev
Zožral vlk čiapočku?
Anjeli vyšli z módy
Babička ochranárka zvierat
Amor strieľa šipy do zrkadla
Princezná pozvala Smrtku na rande pri západe slnka
Horár doleštil pušku a vyšiel z lesa

KRÁĽ KRÁĽA KRÁLIKOV

Králik
Nezabíjajte ho
Splní vám želanie
Vypije vaše slzy
Premaľuje váš odraz
Zľahka zaspieva ušami



Tik
Králika žerie vlk kanibal
Tak
Tik
Srdce králika bije bolesťou
Tak
Tik
Šialený králik žerie vlka
Tak
Tik
Nový kráľ vlkov povstal
Tak
Kráľičie hodiny utíchli v šume trojkráľovej
poézie

Vrah sobotňajšej záhaľky smutne zaspieval
a rozletel sa v lúčoch nedeľného rána
Kiežby sa vedro času nerozlialo na plán plánov
Mŕtvi páni vyučujú jogu zajtrajšku
Sny básnikov nemajú čas na spánok
Človek našiel človeka.

MILO HASALA KVARTA A

NÁMORNÍK
NÁMORNÍK
NAMORNÍK

Kam si sa podel?
Kde ťa odfúkol vietor, kde ťa zanesli vlny?
Už ťa i Polárka stratila z dozoru.
Ty hrdo diváš sa z paluby lode,
ako svet za tebou stráca sa z obzoru.

DYCH POÉZIE

Sú tam zamknuté za matným sklom,
čo časom, dlhým časom ešte väčšmi
zosivelo.

Knihy také staré, až ich chrbty zohli sa pod
prachom

a už neprečíta nik, čie a aké je to skryté
dielo.

Kde tu možno rozpoznať písmená a iniciály,
no slová sa už dávno do obsahu vpili.

Tam sa v svojom svete, pred tým našim
ukrývali,

nuž a tam sa napokon aj skryli.

Zronené zo sveta, čo neverí už v ideály,
zronené z pier, čo úsmev nespoznali,
zronené zo života, čo nespomali,
zronené zo smrti, čo sa smeje pri oltári.
Nevedia a nechcú sa s tým zmieriť,
že svet nie je jak vo veršoch na papieri,
kde za všetkým sú veľké idey a sny.
Tam, zamknutý v polici za matným sklom
ešte žije.

V listoch kníh, naivných dychom poézie.

BEFORE THE SUCCESS STORY

Tatiana Petovská

We've all seen a version of the two-people-decided-to-have-a-baby-in-the-2000's-and-now-I-have-to-cram-for-Chemistry joke at some point in the despair/no despair cycle intrinsic to a student's life. In a notably altered format and with different outcomes in mind, Malcolm Gladwell's second part of his book *Outliers*, "Legacy", can be summed up with the framework of this joke. A great many years ago, a lot of people who lived in similar conditions under a joined authority worked, created, and believed in a way that gave pass and enabled my culture and the collective belief system of my country to be what it presently is, influencing how I work, create, and believe today. Gladwell explores the effects of cultural legacies in several settings and promptly ends his book with a look into how legacy influenced his own life.

6. It is the late nineteenth century and you are an active participant in the feud between your family and that of your rival. What is first a false accusation of cheating at poker escalates to a full-out battle in your small town, hidden between the rocky hill-sides of the American South. What you don't know, though, is that identical town-based and fatality-inducing conflicts are in motion all around you. This is the pattern Gladwell chooses to explore in the sixth chapter, titled "Harlan, Kentucky". During the forty years after 1860, almost a thousand casualties were reported in Cumberland Plateau, the population of which never went past fifteen hundred. Over the numerous counties of Kentucky, family feuds were a re-occurring reality. This phenomenon is ascribed to the fact that the majority of inhabitants of southern America were immigrants from what are today hypothesized to be 'cultures of honor'. In these cultures, crimes like mugging, thievery, and abduction are less common if there is no personal component to the crime. If a fall-out occurs, it is for private reasons, usually known to both involved parties. The theory stands as follows: the great-great-grandparents of the citizens of Kentucky and other similar states had a way of life that depended on herding animals. It's easier to steal a herd than an entire field of wheat, and so these people had to have a reputation, a warning of revenge to any potential thief. This honor-based way of living was passed down by generations, resulting in feuds in the nineteenth century, and elevated anger and stress response in the present day, as was proven in the 1990 study conducted at the University of Michigan by D. Cohen and R. Nisbett. Bottom line is, cultural heritage is relevant and affects the course of our lives – as it is further explored in the whole of "Legacy".

7. On August 6th, a plane operated by Korean Air pilots crashed into a mountain on the US territory of Guam. This tragedy was an indicator of an ongoing pattern, as many Korean Airplanes had crashed previous to and after the tragedy at Guam. A Dutch psychologist Geert Hofstede conducted research that resulted in developing the 'Hofstede Dimensions'. One of these dimensions is the extent to which countries expect their citizens to look after themselves. A different one is the Power Distance Index - in low PDI countries, exercising power is done through trying to not look powerful. In high PDI countries, hierarchy is important, respected, and privileges are accordingly distributed. Korea, when examined by the psychologist Robert Heimlich, has the second-highest PDI. In cockpits, communication, clear communication, is key. It's essential to be capable of solving problems, making up for mistakes, and reporting to the Air Traffic Control to avoid any problems - but when Korean pilots are from a culture that makes the recipients, not the communicator, responsible for interpreting the meaning of an inquiry, it's understandable that miscommunication occurs. When citizens of countries that have high PDI and are very collective are faced with confronting authority, it's a slow, careful dance, one that is sometimes unfortunately too cautious. By no means does that mean that we are entirely doomed to carry the burden of our cultural legacy - Korean Air recognized the issue of communication, and was capable of retraining its pilots to be more confrontational. This chapter, titled "[The Ethnic Theory of Plane Crashes](#)", still proves how we are presently affected by our ancestral heritage of behaving and communicating.

8. The eighth chapter, "[Rice Paddies and Math Tests](#)", is a dive into work ethic and annual customs that have persevered through the harsh continuity of time to affect, in both subtle and obvious ways, our present. The summer holiday, a matter of give-or-take two months, is all too well familiar to western culture - a well-deserved rest for children to relax and have fun. Gladwell proposes that this custom is partly accepted because of how we managed our livelihoods tens and tens of years ago. European peasants in the eighteenth century worked at fields - and those fields were only fertile if they were left resting for a set time, to replenish their mineral sources, and the field-workers, during cold winters and after harvest, rested too. If this was common knowledge, it's no surprise that we now think the mind needs ample rest to be capable of being creative and sharp. In eastern cultures, however, where rice paddies had to be carefully built, complicated irrigation systems were constructed alongside them, careful, hand-done weeding was done throughout growth, and the farmers usually harvested two or three yields a year, hard work and persistence was valued above all. It is this willingness to be consistent and relentless that ensures awards in the scientific fields, and Gladwell points out how these slight shifts in the collective thinking of a nation impact how determined not to quit we are.

9. The ninth chapter, titled “[Marita’s Bargain](#)”, focuses on the importance of early-on-imposed meaningful work. At KIPP Academy, a network of free-enrollment middle schools established in America’s lower-income communities, children start school as early as seven twenty-five, with the last classes ending at five. Sports, detention, and homework clubs take place until seven p.m. There’s a program on Saturdays as well, from nine to one p.m., and KIPP students attend school for three extra weeks at the beginning of summer vacation. These students are being taught the art of meaningful and relentless work – which shows because more than eighty percent of them perform averagely or above their level in mathematics. The teachers are patient, the classes lengthier and therefore more relaxed, and it is this environment enabling the middle-schoolers to develop both academically and in spirit. As Gladwell says, the KIPP Academy brought a little of the rice paddy framework into classrooms, giving its students a chance to shape their futures. Gladwell concludes, in the last few paragraphs, that success stories were initially all given a chance, an opportunity – and that everybody deserves one.

Gladwell brings the entirety of his observations together in an honest analysis of his mother’s journey to the person she is today. In “[A Jamaican Story](#)”, an epilogue, we are led through the life of Joyce Gladwell, nee Nation, from before she was born to when she met her future husband. She had a hard-driven mother, a result of generations’ worth of business managing and focus on skill and talent, who drove her and her sister to expand their knowledge, apply for scholarships, later a university. Scholarships were a response of the British government to protests that ensued in the wake of William MacMillan’s criticism of the Jamaican education system, and when the Nation sisters applied and only one got in, one scholarship was misplaced and, upon finding, awarded to the second sister.

As [Outliers](#) continuously shows, success is the result of a complex web of opportunities, cultural backgrounds, and legacies that behaves erratically and unpredictably. Gladwell stresses that rather than being intimidated by this complexity, we should strive to make us of it and tailor our experiences and chosen environments to suit us better to reach our full potential. He ends on a hopeful eye turned towards the future, one in which everybody is given a chance to be successful, to be an outlier.

The Story of Success



Pripravila Rebeca Tomagová

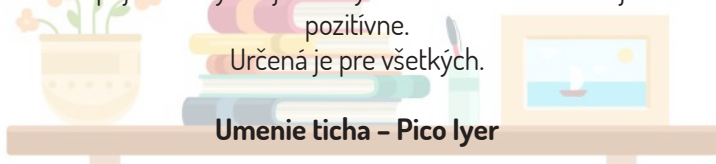
KNIŽNÉ TIPY

MÁRIA MASARYKOVÁ

Moc faktov – Hans Rosling

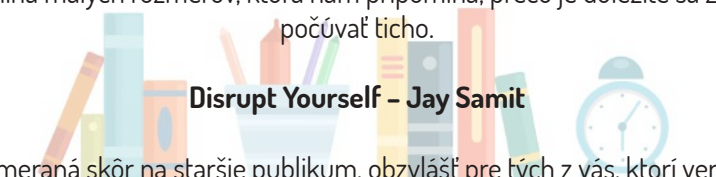
Kniha má zaujímavý koncept. Obsahuje test s otázkami o stave tejto planéty, v ktorom väčšina ľudí neuspeje. Závbery z tejto knihy sú v mnohom ohromujúce. Vďaka tomu, pozitívne.

Určená je pre všetkých.



Umenie ticha – Pico Iyer

Tenčná kniha malých rozmerov, ktorá nám pripomína, prečo je dôležité sa zastaviť a počúvať ticho.

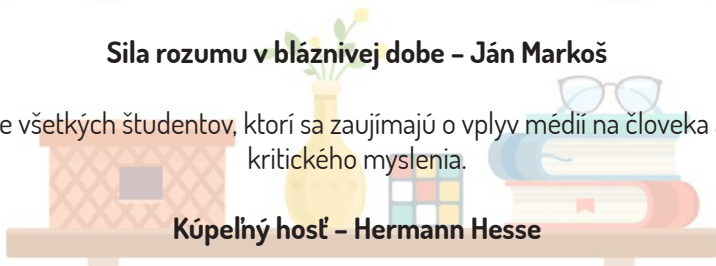


Disrupt Yourself – Jay Samit

Kniha je zameraná skôr na staršie publikum, obzvlášť pre tých z vás, ktorí veria tomu, že sa niečo nedá. A ešte aj pre tých, ktorých mimoriadne zaujíma podnikanie.

Sila rozumu v bláznivej dobe – Ján Markoš

Určené pre všetkých študentov, ktorí sa zaujímajú o vplyv médií na človeka a postupy kritického myslenia.



Kúpeľný hosť – Hermann Hesse

A na koniec jedno odporúčanie na beletriu. Hermann Hesse v opäť malej a krátkej knihe píše o pocitoch kúpeľného hosťa s genialitou jemu vlastnou. Trochu vtipu, trochu filozofických úvah. Jediné, komu by som to neodporúčala čítať, je niekto, kto sa práve snaží zo všetkých síl vidieť svet pozitívne. Inak je to literatúra, v ktorej sa nájde každý správny mizantrop.

Meritina záchranná akcia

Ivana Pálešová

Bol nádherný júlový deň a Mert, ktorú všetci prezývali Merit si práve vykračovala k jej najlepšiemu priateľovi lahovi. Pozval ju totiž na pár bobuliek hrozna a taktiež sa chcela pozrieť na jeho úplne novú záračnú guľu, ktorú mu daroval Heru. Včera mal totiž lah narodeniny a usporiadal veľkú narodeninovú oslavu pre všetkých bohov. Merit sa vôbec nečudovala, že ju lah poprosil, aby robila hlavnú speváčku, pretože má na to prirodzený talent. Vie vykúziť najkrajšie tóny, pri ktorých sa vám chce plakať, ale dokáže spojiť také nástroje, o ktorých by sa vám ani nesnívalo a vznikne niečo nádherné. Merit pri pomyslení na čarovnú guľu úplne pozabudla na okolitý svet. Nevnímala, iba kráčala dopredu, keď zrazu narazila na rovnako zamyslenú Het-Heru.

„Prepáč, ja som nechcela“ ospravedlnila sa hneď Het.

„V poriadku, to ja som nedávala pozor,“ rýchlo odvetila Merit a kráčala ďalej. Het-Heru bola určite najkrajšou z bohýň, mala nádherné dlhé ryšavé vlasy, ktoré si zapletala do malých vrkočov a zelené oči jej zdobila úhladná čierna linka. Často nosila iba obnosené biele šaty, ale aj napriek tomu bola jej krása dych berúca. Merit nemala Het-Heru príliš vláske, aj keď ju mal rád skoro každý. Podľa nej bola Het príliš zahľadená do svojej krásy a bol jej ukradnutý okolitý svet. Merit síce nebola taká nádherná ako Het, mala krátke blondavé vlasy a často nosila iba bledohnedé pohodlné šaty, ale rada pomohla všetkým, čo potrebovali pomoc, milovala hudbu a prinášala ju do života každého Egypťana.

Merit konečne dorazila k lahovmu sídlu, zaklopala a počkala, kým ju lah vpustí dnu. Nemusela dlho čakať, lah o pár sekúnd otvoril dvere a nadšene sa s ňou zvitál.

„Merit! Konečne! Vitaj! Pod'kludne dnu, tolko si mi chýbala!“ povedal lah a tuho ju objal.

„Aj ty si mi chýbal!“ povedala trochu priškrteným hlasom Merit, keďže ju lah ešte stále objímal a nevedela sa nadýchnuť.

„Chceš vidieť tú magickú guľu? Myslím, že je úžasná, môžeš cez ňu vidieť hocikoho! Aj obyčajného smrteľníka!“ hovoril lah zatiaľ čo pre Merit pripravoval čerstvé hrozno.

„To musí byť zaujímavé, len neviem, ako sa Heru k nej dostal,“ odvetila trochu nedôverčivo Merit.

Iah si sadol na kreslo vedľa nej a ukázal na magickú guľu na stole: „Chceš ju vyskúšať?“

„Dobre,“ odvetila Merit, lebo chcela vedieť, či funguje.

Iah sa priblížil k stolíku, na ktorom stála guľa, a povedal: „Najprv môžem myslieť na nejakého smrtníka alebo boha a môžem vidieť, čo robí, potom mu môžem niečo darovať alebo zobrať. Heru povedal, že mu ju daroval samotný Re, ale nemal s ňou čo robiť, tak ju dal mne, ale podľa mňa je ten darček ohromný, keby sme odhliadli od toho, že patrila Réovi,“ vysvetľoval. Nedočkavá Merit ho rýchlo povzbudila, aby zrýchlil a ukázal jej to. „Ukáž mi Het-Heru!“ povedal Iah a dotkol sa magickej gule, v zapätí sa v guli objavil obraz Het-Heru, ako obdivuje svoju krásu v zrkadle.

„Pff,“ povedala Merit „nič iné nerobí? Skús jej zobrať zrkadlo a pošli jej list, že ho nedostane naspäť, pokým nespraví niečo milé a prospešné nielen pre seba, ale aj pre iných, prosím!“ prosíkala Merit.

„Dobre,“ povedal Iah a urobil presne to, čo Merit hovorila, Het-Heru sa začudovane pozerala okolo seba a nevedela, čo sa deje, pretože zrazu v ruke nedržala zrkadlo, ale list.

„Môžem to skúsiť aj ja?“ opýtala sa rozosmiata Merit. Iah prikývol a uvoľnil miesto pre Merit. Merit sa dotkla záračnej gule a odhodlane vyslovila: „Ukáž mi Réa.“ No namiesto toho, aby sa v guli objavil obraz Réa, guľa celá sčernala, lietala nad ich hlavami, narážala do vecí a ničila Iahove obydlie. „Pomôc!“ kričala Merit a Iah nadával na magickú guľu. Keď konečne prestala poletovať, padla na zem a padala až do kraja smrtníkov. „Nieeee!“ vykričala Merit.

„Iah, je mi to hrozne ľúto, nechcela som zničiť tvoj darček!“ ospravedlňovala sa.

„V poriadku, ale teraz musíme niečo robiť!“ odvetil pohotovo Iah.

„Podme k bohu Slnka, on nám pomôže, stvoril predsa smrtníkov, vie o nich najviac!“ povedala Merit.

„Dobre teda, aj keď vieš, že ho nemám rád...“

A to už Merit s Iahom kráčali k slávnemu stvoriteľovi Slnka a ľudí menom Re. O pár minút neskôr prišli k nádhernému palácu a predstavili sa vojakom, tí ich vpustili dnu

a vošli do komnaty, v ktorej býval Re. Keď ich zbadal, prehovoril: „Tak koho to tu máme, bohyňu hudby Mert a...“ nachvilu sa odmlčal, „môjho milovaného bratranca a boha mesiaca laha! Čo vás privádza?“ opýtal sa trochu ironickým podtónom.

„Prišli sme kvôli zázračnej guľi, ktorú ste darovali Herovi.

„Komu?“ čudoval sa Re.

„Ach, drahý bratranček, Heru, to je ten, ktorému si daroval zázračnú guľu, ten ju dal mne a ona sa pokazila a spadla do sveta smrteľníkov!“ odpovedal namiesto Merit lah.

„Nikomu som ju nedaroval!“ zakričal nahnevaný Re, „čarovnú guľu mi ukradli! Ale s jej získaním naspäť vám viem pomôcť...“

Pokračovanie nabudúce



Zoznamka GJH - ná najlepšia zoznamka na GJH



Farmár hľadá ženu! Síce nie práve najčistotnejší, ani metla mu nie je blízka, no práve preto hľadá ženu. Zvonka len jednoduchý farmár, no zvnútra vášnivý milovník. Povráva sa o ňom, že je to latentný asexuál, no teraz sa rozhodol všetkým neprajníkom vytrieť zrak (hnojom). Svoje samičky si vyberá výhradne na hudobnom vkuse a už nejednu cicu poslal k vode na základe absencie sluchu. K dnešnému hudobnému vkusu žien sa vyjadril nekompromisne: „Nemôžeš počúvať americký a slovenský rap zároveň. To sa nedá proste – úplne iná kvalita. To je, ako keby si raz natrieš chleba Ramou a raz maslom a necítiš rozdiel.“ Takže ak si ochotná dostávať zjeby za svoje hudobné preferencie, rozhodne sa mu ozvi, bude sa tešiť! T. D.

Šarmantný slovenský Pakistanec túži po novom vzťahu. Na papieri Slovák, no v srdci pravoverný Arab. Svoju polovičku už má nájdenú, no len jedna mu nestačí. Ako polyamor sa vyfarbil v jeden večer, keď oficiálne omylom poslal viacerým kontaktom štekľivú fotografiu s ešte viac štekľivým textom. Na veku partnerky mu nezáleží, no pokiaľ má do 15 rokov, padne z nej na hlavu. Večne opálený fešák čaká len na teba, takže na tvojom mieste by sme neváhali a prihlásili sa na jeho inzerát. Dobré bude! T. V.

Ahoj, ja som Milan, mám 16 rokov a hľadám si celoživotnú lásku na GJH. Chlap som správny jak má byť, robiť sa mi nehnusí, aj na traktore viem jazdiť. Mama hovorí, že mám veľké srdce, a mama nikdy neklame. Netreba mi žiadnu krásavicu, ale poriadnu ženu do koca i do voza, hlavne aby rezne robiť vedela. M. C.

Túžim po dievčati, čo vyzerá jak z anime, čo je prenikavšieho intelektu, iq aspoň 140. Ja sam som veľmi inteligentný, ovládam plynule štyri jazyky. Moja dievčina by mala byť pripravená na to, že nie som najľahšia povaha a môže sa stať, že ju neúmyselne zraním. To ale neznamená, že neviem milovať celým srdcom a že jej nebudem kupovať kvety a podobne klišé. Rád sa objímam a riešim matematické príklady, takže ak sa v tom vidíš, ozvi sa. E. T.

TESTÍK KU ČLÁNKU



Končí sranda, TU IDE O ŽIVOT!



PRVÁ POMOC, 1. ČASŤ

1. Čo je najdôležitejšie pri podávaní prvej pomoci?

t _____ b _____

2. Tvojho kamaráta Ctibora nájdeš ležať na zemi v kúpeľni, ako budeš postupovať?

- a) dáš ho do stabilizovanej polohy a privoláš pomoc
- b) osloviš ho, ak nereaguje, potrasieš ním, skontroluješ dýchanie a zavoláš pomoc
- c) kvôli vlastnej bezpečnosti si dáš pozor a prekročíš ho

3. Na ceste prvej triedy pri Senci zišiel tvoj kamarát Allub v aute pred tebou do priekopy a prevrátil sa. Čo urobíš skôr, ako sa mu vydáš na pomoc? (3 úkony)

4. Ako postupuješ pri KPR? (Kam umiestniš ruky, pomer stlačení a vdychnutí, rytmus, vyskúšaj si uchopenie)

5. Čo si predstavíš pod manévrom prst-brada?

- a) zakloníme hlavu a zdvihneme bradu prstami postihnutej osoby pri zástave dýchania
- b) prstami skontrolujeme tep v mieste tesne pod bradou postihnutého
- c) poškriabeme briadku 2 cm pod strniskom postihnutého

6. V akom mieste zovrieme dlaň ruky a kam prudko pritiahneme pri Heimlichovom manévri? (pri dusení)

7. Skús vlastnými slovami zhrnúť pravidlo 5Z pri závažnom krvácaní.

8. Čo určite NEurobíme, keď sa v rane nachádza cudzí predmet?

- a) vyberieme ho
- b) zafixujeme ho
- c) prekryjeme navôkol

9. Tvoj kamarát Ľuboš bol svedkom dopravnej nehody a sedí bledý na kraji cesty. Je v strese, plytko dýcha a blúzni. Ty ale vieš, že je v šoku a poznáš pravidlo 5T. Sťažuje sa, že je smädný, ty ale vieš že... Čo urobíš ďalej, aby si šok zmiernil?

Halooo! GJHáci! Rozumiete zatiaľ? Tak teraz niečo pre tých vzorných.

10. Vymenuj vzostupne čísla liniek tiesňového volania na Slovensku.



SUDOKU

PRIPRAVILA ALENA MEDŽOVÁ

8		3		7		9		5
6		2	9			4		
		9				7	1	
7								
	6		7	5				
				3				9
4					3			
			6				3	
1		6				2	8	

1			3	4	6		9	
	7	8	9				5	
			5				3	
9	4		6	1				
	6	5				2		
			4	8				
						7	8	1
6	2			9				

5		3		6		4		
			2	7	9	6		
		7		4				2
4		1	3	9	8			
	9					1	8	5
8	3	4						
			7				9	6

		1			3		5	
		5	6			8	4	
4	7		9					
	4	3		8		5		
		7	5	2	9		1	
			4			2		8
						6	7	
1	6							

SPRÁVNE ODPOVEDE KU TESTIKU - KONČÍ SPRANDA, TV IDE O ŽIVOTI!

1. tvoja bezpečnosť. 2. b. 3. Zapneš varovné svetlá, okamžite si nasadíš reflexnú vestu a umiestniš výstražný trojuholník tak, aby bol dobre viditeľný. 4. Dlane umiestniš na stred hrudníka. Stlačáš s výstretými rukami v pomere 30:2 (stlačenia:výdychnutia), s frekvenciou 100 stlačení za minútu. 5. a 6. Paste zovrieme v mieste asi 1cm nad pupkom. 5-krát prudko priťahujeme smerom akoby k svojmu hrudníku (nie priamo k sebe ani smerom hore, no v už spomínaných m/4). 7. Zistíme miesto krvácania, na ranu zatlačíme, končatinu zdvihujeme nad úroveň srdca, zabránieme šoku a zavoláme pomoc. 8. a 9. Vieš, že mu lekútiny v takejto situácii nepodávame, maximálne oviazime pery. Aby si šok zmiernil, sa pokúšaš vytvoriť tiché a teplo prostredie, snažíš sa ho upokojiť a trýsiš bolesť. 10. 112 – Tiesňové telefonné číslo, 150 – Požiarnici, 155 – Záchranári, 158 – Polícia, 18300 – Horská záchranná služba

KRÍŽOVKA

<i> pomôcky: DOÁB, KOPLIK, EURONOTE S </i>	1	<i> syr roztopený v hmci nad plameňom </i>	<i> General Practitioner (skr.) </i>	NOVOHRADSKÁ NEWSLETTER	<i> povedia (kniž.) </i>	<i> v poriadku, po anglicky </i>	11. písmeno v abecede	<i> pomôcky: BOEMI, MARAN </i>	<i> Alpy, po francúzsky </i>
<i> Afganistan (MPZ) </i>				5				<i> Rakúsko (MPZ) </i>	
				<i> Laser Jet (skr.) </i>				<i> ruky, ramená </i>	
<i> mesto v Albánsku </i>							<i> plurál (skr.) </i>		
							<i> petrolej (zastar.) </i>		
NOVOHRADSKÁ NEWSLETTER	<i> prírodné čísla (zn.) </i>		2			<i> kňaz, po maďarsky </i>			
	<i> nástroj na drhnutie </i>		<i> plúzenie, práca s pluhom </i>			<i> iránske sídlo </i>			
<i> kto, po česky </i>				<i> kde </i>					
				<i> pišťalový hudobný nástroj </i>					
<i> medzinárodné obchodovateľné cenné papiere </i>									
3								6	<i> šikovne, zručne </i>
<i> ár (zn.) </i>		<i> antigén (skr.) </i>			<i> bofačka (det.) </i>				
		4			<i> prístroj na výrobu prúdu </i>				
NOVOHRADSKÁ NEWSLETTER	<i> rímska číslica tisíc </i>		<i> pred rímskym letopočtom </i>			<i> tenké štiepané drevo používané na výrobu košíkov </i>			
	<i> krátky španielsky plášťik </i>		<i> dieťa </i>						
7		IE				<i> mužské meno 8.7. </i>	<i> doktor (skr.) </i>		
							<i> naozaj, skutočne </i>		
<i> Oregon (skr.) </i>				<i> značka kozmetiky </i>					
				<i> liter (zn.) </i>					
<i> oddelené územie v cudzom prostredí, po anglicky </i>								<i> Thajsko (MPZ) </i>	
								<i> zlučovacia spojka </i>	
<i> myknutie </i>				<i> mesto v štáte Pahang v Malajzii </i>					
				<i> fosfor (zn.) </i>					
<i> „a“ inak </i>		<i> je v opozícii </i>							