

ÚSMEV



január - jún 2021

Milí čitatelia,

v období prázdnin má určite každý rád leňošenie, vodu, slnko a oddych. Máte to tak aj vy? Je lepšie mať veľa povinností a dobrú spoločnosť alebo veľa voľného času? Čo vylieči bolesť duše viac? Odpovede na tieto otázky sa dozviete v úvahách od našich žiakov.

Na niekoľkých stranách sa venujeme aj poézii, ktorá je určite tiež liekom na bolesť duše, pretože do poézie dávame svoj kúsok vnútra, svoje pocity, svoje JA.

Prajeme vám krásne prázdniny, užite ich v zdraví a ak budete mať večer čas, určite si prečítajte nasledujúce strany.

S prianím pekného leta

Vaša redakčná rada a žiaci, ktorí nám poskytli svoje práce do tohto čísla časopisu.



“Dobrá spoločnosť a mnoho povinností bývajú tým najlepším liekom na bolesť duše”

Christopher Paolini

Bolesť duše? Dní ťažkých chvíľ, chvíle ťažkých dní. Niekedy pre niekoho ťažká bolesť. Čo to vlastne spôsobuje? Dá sa tomu vyhnúť? Samotný citát vystihuje realitu. Rozdávať klamstvo alebo úprimnosť? Klamstvom mnohokrát pomôžeš, úprimnosťou zraníš. Dobrú spoločnosť veľakrát hľadáme u rodiny a priateľov. Prečo práve tam? Pretože tí najbližší ľudia sú najlepšou spoločnosťou na bolesť duše.

Mnohí si mylne myslia, že skutočný zázrak a tajomstvo nekonečného šťastia sa skrýva v tom, že prežijeme celý život bez ťažkých časov a bez bolesti na duši. Myslím si však, že skutočný zázrak sa skrýva skôr v momentoch, keď tým ťažkým časom čelíme a dokážeme ich prekonať. V živote každého z nás príde obdobia, keď je toho na nás príliš. Na pleciach nesieme váhu, ktorá nás ničí a zraňuje. Cítíme bolesť a keď sme sami tak nás len ničí.

Nevieme na to prestať myslieť. Takúto bolesť som okúsila aj ja. Ak mám pravdu povedať nie je to nič príjemné. Bolesť, ktorú som cítila mi zvierala hrud' a požierala ma tak, že sa to nedalo ani slovami opísať. Ako keby nejaký kúsok vo mne chýbal. Nebolo to očakávané.

Zasiahlo ma to nepripravenú. Vtedy bola pre mňa najlepšia spoločnosť rodina a najbližší priatelia. Zamestnávala som sa prácou, učením a všeličím možným len aby som na to nemyslela. Darilo sa mi až do chvíle kým som nezostala sama. Vtedy sa to na mňa všetko zrútilo ako domček z karát. Preto si myslím, že človek by mal byť neustále v spoločnosti rodiny a priateľov. Prečo? Pretože si myslím, že to najviac pomáha ľuďom na bolesť duše. Citát, ktorý mi utkvel v pamäti:

“Ťažké časy často pripravujú obyčajných ľudí na neobyčajný osud.”- C. S. Lewis

Vďaka tomuto citátu si myslím, že každá jedna bolesť alebo ťažké časy, ktoré človeka postihnú, vytvárajú v živote človeka niečo nové, nečakané a zaujímavé.

“Lepšie časy za nami nikdy neprídu samy, musíme sa im vydať naproti” - neznámy autor
Netrápme sa toľko nad vecami, ktoré nás zaťažujú a nebuďme na všetko samy. Zdôverme sa niekomu a hľadáme tu spoločnosť, ktorá nám pomáha na bolesť duše.

Petra Géciová, 3.B

Dobrá spoločnosť a mnoho povinnosti bývajú tým najlepším liekom na bolesť.

(úvaha)

Mám ubolenú dušu, ďalej nevládzem, bolesť mi prebodáva srdce, pľúca, cítim ako mi sťahuje žily a smútok sa mi šíri rýchlosťou blesku až do mozgu. Ako mám takto žiť? Ako ďalej?

Stále si dávam otázky a čakám odpoveď. Ostávam sama so svojou bolesťou, smútkom.

Otvorím oči a chcem sa pohnúť vpred. Chcem!

Kto má veľa priateľov okolo seba, má vyhraté. Pomôžu, poradia a hlavne je tu ich objatie, ktoré je tisíckrát lepšie ako liek. Spoločnosť sa na niekoho a mať istotu v niekom nám dodáva silu. Vieme, že pre niekoho sme vzácní, že niekto nás má rád a záleží mu na nás a to je omnoho povzbudivejšie, ako ten najlepší lekár. Opustený človek je ako osôbka vo vesmíre, niet sa na koho spoľahnúť, a preto konaj dobro, dobrom sa ti odplatí a bude tu niekto len pre teba. Zamestnanie mysle nám prináša duševnú rovnováhu, meditácia, otvorené srdce a láska k druhým nám pomáha. Aj keď zrovna prekonávame pre nás tu najkrutejšiu bolesť a pomyslíme si na niekoho, kto nám rozžiari úsmev, telom nám prejde impulz sily a práve vtedy si povieme, že je všetko v poriadku. Kúsok tej bolesti prenesieme pomyselne aj na nich a urobíme nádych, ktorý je tak potrebný. Povinnosť vstať, ísť do práce, postarať sa o niekoho nám nedovolí prepadať sa do temnoty. Myslím si, že fyzická práca nám pomáha hlavne pri duševnej neistote, bolesti. Z fyzickej únavy sa človek rýchlo zotaví oddychom, spánkom, ale duševná bolesť je silnejšia, nedá sa hodiť za hlavu, vyspať sa z nej, je omnoho krutejšia a tu nastupuje na pomoc láska, priateľstvo a rozptýlenie mysle.

Áno, veta „dobrá spoločnosť a mnoho povinnosti bývajú tým najlepším liekom na bolesť“ je správna. Je v nej kus pravdy. Cítiť v nej kus života, silu žiť. Mať okolo seba dobrú spoločnosť, priateľov, rodinu je na nezaplatenie. Uvažujem, píšem o tom, ako spoločnosť a práca vplývajú na naše myslenie a pomáha nám proti bolesti viac ako liek a zrazu sa cítim šťastná, duša pookriala, bolesť zmizla. Mám priateľov, rodinu, na ktorých práve teraz myslím. Som šťastná. Liek na bolesť je v nás...

Tamara Balátová, 3.B

„Nič neprekvapí ľudí viac ako zdravý rozum a jasné jednanie.“

(úvaha)

„Nič neprekvapí ľudí viac ako zdravý rozum a jasné jednanie.“ Pre mnohých je tento citát od Ralpa Walda Emersona chápaný ako samozrejmosť, ale koľkí z nich sa občas pozastavili nad významom slov „zdravý rozum a jasné riešenie“? Chápu vôbec ich hlbší význam? Na začiatku tohto roka sme ani len netušili, akou ťažkou skúškou si budeme musieť prejsť, aby sa nám otvorili oči a nebrali sme určité veci v našich životoch ako samozrejmosť. Ja sa v nasledujúcich riadkoch zameriam z tých všetkých krehkých vecí hlavne na vplyv pandémie COVID-19 na zdravý rozum a jasné jednanie.

„Rúška, ruky, rozostupy“ – heslo, ktoré ľudstvo už rok sprevádza v tejto pandemickej situácii. 17. november 2019 je dátum, v ktorom bol zaznamenaný vôbec prvý prípad nákazy novým koronavírusom. I keď od prvého zaznamenaného prípadu ubehol rok, pandémia vo svete stále prevláda. Pandémia, ktorej mnohí ľudia nepredpovedali dlhú životnosť. Počas jedného jediného roka postihlo nové ochorenie celý svet a ovplyvnilo život miliardám ľudí.

Pri uvažovaní nad pandemiou sa nám v hlave každému objavia rozdielne myšlienky. Jedným zovrie hrdlo, druhým vidieť v očiach strach a bezmocnosť a tým ďalším sa tlačia slzy do kútikov očí. A ja tak rozmýšľam, čo všetky tie nevinné deti plné zvedavosti a nezodpovedaných otázok? Čo všetci tí rodičia, ktorí v podstate zo dňa na deň prišli o svoje príjmy vďaka ktorým poskytovali rodine teplo domova, zasýtili hladné žalúdky a dopriali svojim deťom aj modré z neba len aby boli šťastní? Nehovoriac o neúplných rodinách, kde je na všetko buď silná matka alebo starostlivý otec. No nemôžem nespomenúť i starých rodičov. Každá babka chce v náručí zohriať svoje vnúča a každý dedko pohladí červené líčka. Čo oni? Myslíte si, že ich na to niekto dopredu upozornil? Pripravil ich niekto na to, že zrazu stratia dennodenný kontakt so svojimi deťmi a vnúčatami? Ani jeden z nich nevedel, na ako dlho budú musieť byť odlúčení od svojich blízkych, pre svoju no aj ich bezpečnosť.

Na detských ihriskách z nenazdajky utíchol detský smiech aj plač. Úprimné úsmevy sme museli skryť pod rúška. Jediné, čo zostalo nezahalené sú pohľady do očí. Oči, ktoré sú bránou do duše. Oči toho zvedavého dieťaťa, rodiča i starého rodiča.

Až v tejto aktuálnej situácii si mnohí z nás uvedomili, že materiálne veci nezaručujú ozajstné šťastie. Bohatí nie sme len na základe luxusných áut či drahého, značkového oblečenia. Veľa mladých rodín bolo zvyknutých na určitý ekonomický štandard a pohodlnosť, pri ktorom neuvážene utrúcali veľké množstvo peňazí, čím nehospodárili tak, aby mali odloženú určitú rezervnú peňažnú sumu na kritické okolnosti, ktoré žiaľ nemožno dopredu predpovedať. Pre tieto dnešné rodiny je zvykom využiť možnosť cestovania za prácou do zahraničia. Zásluhou pandémie bola mnohým rodičom táto možnosť stopnutá. S upadajúcou ekonomikou krachujú firmy, redukujú sa pracovné miesta a tým stúpa krivka nezamestnanosti. To viedlo buď k strate stáleho príjmu alebo k jeho zníženiu. A tak sa viaceré rodiny museli uceliť a ťahať spolu za jeden povraz. I keď túto náročnú ekonomickú situáciu chápem, podľa mňa je človek bohatý až vtedy, keď si uvedomí silu rodiny, jej súdržnosť, zdravie a oporu. No a dnes to platí dvojnásobne.

Na celý dopad pandémie sa ale môžeme pozrieť aj z druhej strany mince. Keďže žijeme v uponáhľanom svete, zabúdame na jednoduché maličkosti, ktorými prejavujeme svojim najbližším lásku.

Tou najmilšou maličkosťou je darovanie chvíľu svojho času. Mnoho krát si odkladáme stretnutia najbližších bokom, hlavne z dôvodu pracovných povinností. Dokola sa za niečím naháňame až tak silno, že nevnímame čas, realitu odohrávanú vôkol nás, máme doslovne až zatemnenú myseľ, pretože sme zameraní na jeden jediný bod, a tak je to celé ako kolotoč, z ktorého sa bojíme vystúpiť a zmeniť svoj postoj. Zmeniť ho kvôli sebe, kvôli rodine a našim blízkym. Bohužiaľ, v dnešnej dobe mnohí v snahe užiť deti a dopriať im ten najlepší možný život na čas strávený s rodinou zabúdajú, pracujú od rána do večera, hľadajú možnosti ako zarobiť ešte viac a stále im nestačí. Vždy prídu nové výzvy, ktoré im v tom bránia. A tam niekde za naším chrbtom je manžel či manželka čakajúca na trošku pozornosti, striehnúce deti po rodičovom voľnom čase a starí rodičia začínajúci si myslieť, že sú pre spoločnosť zbytoční. Prečo si neuvedomujeme zraniteľnosť a krehkosť tých našich "samozrejmostí"? Naozaj si myslíte, že to všetko, čo máme, v tomto prípade skôr tie nehmotné hodnoty, budú donekonečna nedotknuté a trvalé? Nikto a nič nám späť nevráti všetky tie uplynulé minúty života, na ktoré sa s odstupom času pozeráme ako na premárnené. Tento rodinný zhon spomalila až pandémia s príchodom lockdownu.

Koronavírus doslova prinútil zavrieť školy, voľnočasové zariadenia, sociálne a kultúrne zariadenia, obmedzil prevádzku obchodných centier a zakázal organizovanie hromadných podujatí športovej, kultúrnej, spoločenskej či inej povahy.

Počas tohto obmedzenia je každému odporúčané tráviť svoj čas prevažne doma s minimálnym vychádzaním na verejné priestranstvá, kde by mohlo dôjsť k zvýšenému a možnému nakazeniu sa daným vírusom. Skrz tohto diania sa nám viacerým otvorili oči. Začali sme si viac vážiť jeden druhého. Väčšinu svojho času sme trávili doma so svojimi najbližšími. Veľká časť zarábajúcich ľudí pracovalo z domu a aj školské vyučovanie prebiehalo online. Tretina študentov má vážne príznaky depresie. I keď tieto alternatívy nespĺňajú normy a očakávané výsledky ako pri reálnom prebiehaní, mali sme skrz tohto možnosť aspoň z časti dohnať zameškaný čas s rodinou. Nemôžeme strácať nádej a skúsme si aj z toho zlého vyňať ponaučenie, aby sme stále mali silu bojovať. Veď každý z nás sa chce opäť vrátiť do slobodného života. Na každom z nás bude, s akým postojom a hodnotami sa doňho vrátíme.

A preto nezabúdajme že rodina je náš kompas, ktorý nás vedie. Je našou inšpiráciou dosahovať tie najvyššie ciele, Je našou oporou, keď občas stratíme smer. Snažme sa to oceniť a prejať jej vďaka dnes, zajtra, vždy, nielen keď sa to očakáva.

Monika Blunárová, 3.B

„Nič neprekvapí ľudí viac ako zdravý rozum a jasné jednanie.“

Vybrala som si túto tému, „Nič neprekvapí ľudí viac ako zdravý rozum a jasné jednanie“, pretože si myslím, že je vhodná na zamyslenie a je potrebné poukázať na to, aký je dôležitý zdravý úsudok.

Toto sú slová Ralpa Waldona Emersona. Napriek tomu, že tento filozof a spisovateľ žil ešte v 19. storočí, tento jeho výrok má čo povedať aj súčasnej generácii, a to hlavne v dnešnej dobe netolerancie a zmätku. V dobe, kedy vládnu sociálne siete a médiá sa nemôžeme čudovať, že ľudia často a veľmi ľahko všetkému uveria. Naivita niektorých ľudí nemá konca. Ale čomu majú veriť?

Hovorí sa, že „stokrát vypovedaná lož sa stáva pravdou“. Tak je to aj s poplašnými správami a článkami, ktoré sa k nám jednoducho dostanú.

Sú ľudia, ktorí majú tendenciu uveriť každému a všetkému. Stačí, keď im zavolá kamarátka a povie nejaké tvrdenie a už sa šíria klebety. Samozrejme zopár babských rečičiek ešte nemusí nikoho vydesiť, ale ako vieme, že už sa z toho stala poplašná správa?

Pokiaľ chcem byť aktuálna, tak do popredia dám práve dnešnú situáciu. Pandémia nám zmenila život od základov. Takmer zo dňa na deň sa náš život obrátil. Trvá to už rok. Nemôžeme chodiť do školy, rodičia do práce. Nemôžeme sa stretávať s priateľmi, s rodinou.

Ak si zapneme televíziu, pozrieme správy a aktuálnu situáciu, zistíme, že to, čo platilo dnes doobeda, často večer už nie je pravda. Nehovoriac pritom o sociálnych sieťach, na ktorých sa šíria rôzne hoaxy.

Ja osobne nepochopím konšpiračnú teóriu, ktorou je veta „niečím nás isto poprášili“. Toto je naozaj na smiech. Najhoršie na tom je, ako často túto vetu počujeme. Prečo ju niekto vysloví? Ľudia premýšľajte nad tým! Načo sa navzájom plašíme? Prečo plašíme našich blízkych alebo sami seba? Keby sa niečo takéto naozaj dialo, asi by to už dávno inak vyzeralo s nami a s celým svetom. Stačí sa naozaj trochu zamyslieť. Všetci dýchame ten istý vzduch. Je to jedna z vecí, ktoré máme spoločné. A keď sa nenakazíme dýchaním tohto vzduchu doma v obývačke, ani keď otvoríme okno, nenakazíme sa ani vonku v prírode. Slniečko, prechádzky a čerstvý vzduch-nedajme si ich odobrať kvôli nejakým nezmyselným teóriám. Podobných „správ“ počúvame, alebo si prečítame v súčasnosti veľa.

Ako malé dieťa som mala staršiu knihu Filip berie rozum do hrsti. Zoberme ho aj my, veď ten nám nikto nemôže vziať. Náš rozum, náš zdravý rozum a naše myslenie. Tým sa odlišujeme aj od zvierat. Sú to myšlienky a myslenie a z toho vyplynie jasné jednanie, ktoré teraz chýba. Presné pravidlá ako a čo robiť, aby sme toto pandemické šialenstvo zastavili, aby ľudia nezomierali a mohli sme sa slobodne pohybovať a hlavne dýchať.

Naučme sa z toho množstva správ filtrovať tie správy a odporúčania, ktoré sú pre nás podstatné. Dbajme na to, aby nám zostal zdravý rozum, aby sme jednali s jasnou hlavou. Posnažme sa vyvodiť vlastný úsudok a veriť mu. Je dôležité riešiť tento problém a podľa vlastného úsudku ubezpečiť seba a aj svojich blízkych.

Natália Cabajová, 3.B

Dobrá spoločnosť a mnoho povinností bývajú tým najlepším liekom na bolesť duše.

(úvaha)

Veľmi veľa ľudí sa trápí nad bolesťou svojej duše. Či už majú problémy v rodine, v práci, vo výchove svojich detí, zdravotné problémy.

Ľudia ktorí trpia týmto ochorením by mali dopriať oddych aj svojej duši. Napríklad sa ísť odreagovať do prírody, nadýchať sa čerstvého vzduchu a sledovať dary našej zeme. Pri každom nádychu si uvedomovať krásu toho čo dokázala vytvoriť sama príroda a les. Človek ktorý praktizuje každý deň aspoň krátku prechádzku je omnoho zdravší ako človek ktorý sedí celý deň pri televízii. Má lepšiu imunitu a je odolnejší voči chrípkam, prechladnutiu a má lepšie psychické zdravie. Ďalším liekom na bolesť duše je čas strávený v spoločnosti. V kruhu svojich priateľov sa vie človek uvoľniť najviac vnímať atmosféru a energiu a pocity svojich blízkych, zaspomínať na nezabudnuteľné zážitky, prísť na iné myšlienky a tráviť čas so svojimi pravými priateľmi. Porozprávať sa o veciach ktoré nás v ten moment trápia a zaťažujú našu dušu. Rada priateľa sa vždy ráta a pomôže nám. Človek by si mal dopriať raz za čas oddych a nemyslieť na nič. Povinností sú ďalším liekom na bolesť našej duše. Čím viac povinností máme, tým menej času nám zostáva na negatívne veci. Človek by mal byť stále zamestnaný nejakou prácou, aby nemal čas rozmýšľať nad vecami, ktoré trápia jeho dušu. Dni v práci nás dokážu zamestnať viac ako si dokážeme predstaviť. Popritom nemusíme myslieť na to, čo nás trápí. Taktiež pomáha upratovanie, starostlivosť o svoje deti alebo naopak o svojich rodičov, o blízku osobu.

Veľa ľudí si neuvedomuje, že trpí bolesťou duše. Preto by sme starostlivosť o ňu nemali zanedbávať.

Barbora Dominová, 3.B

„Dobrá spoločnosť a mnoho povinností bývajú tým najlepším liekom na bolesť duše.“

Christopher Paolini

Zdá sa mi, že môj život je ako obrovská húsenková dráha v lunaparku. Sú dni keď si myslím, že život je pre mňa gombička, všetko ide tak, ako má a nič okolo seba neriešim. Ale čo ak do môjho života vstúpi nečakane, bez pozvánky trápenie a bolesť? Nad tým sa azda nikto ani nezamýšľa, presne ako ja.

Hovoria, že človek s vyrovnanou mysľou sa s trápením a bolesťou ľahšie vyrovná. Naozaj je to tak? Len tak si poviem, že všetko bude fajn, a tak sa aj stane? Nemyslím si to. Bolesť vie byť taká silná! Keď si predstavím, ako zožiera moje vnútro, nedá mi v noci spať a s tváre mi vytrhne úsmev, ktorý bol kedysi neodmysliteľnou súčasťou môjho JA, mám veľmi zvláštny pocit. Aký liek zaberie na ubolenú dušu? Kde ho kúpiť? Nie je to také jednoduché ako s chrípkou, ktorú vyliečite s pohodlia svojho domu jedným práškom, horúcim čajom v ruke a zababušením až po uši vo svojej obľúbenej posteli. Škoda, že na bolesť duše to neplatí, ona hrá s nami inú hru. Niekedy sa mi zdá, že ma len skúša, koľko ešte vydržím. Asi ju táto hra veľmi baví. Čaká, kedy spravím nejakú chybu, aby ma úplne zlomila? Nech si len čaká, aj tak ma nedostane! Ja svoju ubolenú dušu vyliečim a nastavím bolesti svoju usmiate tvár. Viem, že to nebude ľahké, ale ani môj život nie je jednoduchý.

Ale! Na rozdiel od bolesti mám jednu obrovskú výhodu. Akú? No predsa svoju rodinu a kamarátov a všetkých mojich blízkych, ktorí mi určite pomôžu vyhrať nad týmto ťažkým levelom môjho života. Je to asi jediný účinný a legálny liek, ako vrátiť mojej ubolenej duši radosť. Znovu svoje dni naplním povinnosťami, ktoré ma kedysi naplňali a boli zmyslom môjho života. Zvládnem to, určite sa mi podarí pozliepať moju krehkú, rozbitú dušu! Ale čo ak nie? Čo ak ma bolesť natoľko pohltí, a predsa sa jej podarí zraziť ma na kolená a ja padnem až na samé dno? Dúfam, že vtedy mi bude niekto na blízku, podá mi pomocnú ruku a povie: „Vstaň, utri si slzy a kráčaj ďalej!“ A ja začnem znova žiť! Žiť, ako na tej húsenkovej dráhe obklopená láskou a priateľmi, knihami, hudbou, bláznivými nápadmi a smiechom.

Vtedy si poviem, že všetka tá námaha stála za to. Viem, že ak raz príde do môjho života taká veľká bolesť a bude sa mi zdať, že som v koncoch, spomeniem si na všetko to dobré a pekné čo som v živote už zažila. Predstavím si úsmev a šťastie svojich blízkych a dodá mi to tú obrovskú silu a bude to liek na moju ubolenú dušu. Tak čo duša? Chce sa ti ešte plakať? Lebo mne už nie...

Natália Feketová, 3.B

Dobrá spoločnosť a mnoho povinností bývajú tým najlepším liekom na bolestivú dušu

Duševná bolesť. Nie je to tá typická bolesť, keď sa udrieš alebo inak fyzický zraníš, pretože rana sa vždy zahojí. Je to ten pocit, keď sa vnútorne kvôli niečomu trápiš, si smutný alebo si len vyčítaš nejakú chybu, ktorú si urobil. Duševná bolesť-existuje na ňu vôbec liek?

Bolesť na duši je niečo, čo si ľudia na prvý pohľad nemusia všimnúť. Preto očakávať, že sa hneď vrhnú pomáhať vám nie je asi to najlepšie riešenie. V dnešnej uponáhľanej dobe sú ľudia sebeckí a hľadajú si len svoje, preto bolesť a utrpenie druhých je im vo väčšine ukradnutá. Nájde sa však aj spoločnosť ľudí, ktorí dokážu vypočuť vaše starosti a problémy. Ísť niekam von s kamarátmi a vypočuť si aj ich problémy môže byť veľmi dobrým liekom na bolestivú dušu. Zistiť, že v tejto spoločnosti nie ste sami, ktorí trpia. Vypočuť si názory, alebo rady od ľudí ktorí sa tiež trápia alebo sú smutní.

Veľmi dobrá spoločnosť však nemusia byť len kamaráti, ale aj vaša rodina. To sú predsa ľudia, ktorí by vám mali byť najbližší, a predsa len by vám mali najlepšie rozumieť. Čas strávený v rodinnom kruhu je tá najlepšia možnosť, ako sa odreagovať. Počúvať vtipné zážitky zo života vašich blízkych môže byť tiež jeden s liekov na bolestivú dušu. Nie však každý z nás má to šťastie na perfektnú rodinu, priateľov. Alebo len neradi trávite čas v spoločnosti. A možno, že sa len neradi so svojimi problémami zverujete druhým. Veľa z nás má však strach zveriť sa so svojimi ťažkosťami druhým, pretože majú pocit, že ich tým môžu nejako zaťažovať, veď predsa každý z nás má svoje vlastné problémy. Čo však robiť v takomto prípade? Aj pre takéto prípady existuje liek. Ponoríť sa do práce, nájsť si nejakú činnosť, aktivitu, ktorá ťa natolko pohltí a zamestná, že nebudeš mať čas ani možnosť myslieť na tú bolesť, ktorá ťa tak veľmi trápi. Skús napríklad upratovať, variť alebo si nájsť akúkoľvek inú činnosť, ktorá ťa baví. Nič nepokazíš tým, ak si k tomu pustíš hudbu, tá predsa najlepšie prehluší tvoje myšlienky. Pokiaľ máš nejaké školské alebo pracovné povinnosti, neváhaj a pusti sa do nich, tie dokážu človeka zamestnať na dosť dlhú dobu.

Každý z nás mal už určite v živote obdobie, kedy nám niekto ublížil, alebo my sami sme urobili chybu, ktorú si teraz vyčítame. Každý sme však individuálni a bolesť znášame úplne inak. Jedni sa lepšie cítia v spoločnosti, druhí sú zase samotárski a radi riešia problémy po svojom. Dobrá spoločnosť či už v kruhu priateľov, alebo rodiny, poprípade veľké množstvo povinností býva tým najlepším liekom na bolestivú dušu.

Natália Maďarová, 3.B

**„Dobrá spoločnosť a mnoho povinností bývajú tým najlepším liekom na bolesť duše.“
Christopher Paolini**

Bolesť, smútok, žiaľ. Udalosti, o ktoré je ťažké podeliť sa, slová, o ktorých je ťažké rozrečniť sa. Bolesť zožiera vnútro, topí vnútornosti, krv sa mení na žeravú tekutinu a človeka doslova núti padnúť do kolien. Áno, taká je bolesť. Ale čo s ňou?! Dá sa jej predchádzať? Naozaj je to o dobrej spoločnosti? Môže byť mnoho povinností jej liekom?

Ani toxické vzťahy v mojom živote s chlapcami ju nedokázali tak precízne zraniť, ako smrť blízkej osoby. Bolo to ťažké obdobie, v ktorom som si neuvedomovala hodnotu vlastného života. Ako som sa z toho dostala? S čistým svedomím môžem povedať, dobrá spoločnosť a mnoho povinností mi pomohli opäť zjednotiť bolestivú dušu.

Prežívajú bolesť duše všetci rovnako? 100 ľudí, 100 chutí... Myslím si, že nie vždy je to len o dobrej spoločnosti. Existujú aj takí, ktorí pre bolestivú dušu preferujú samotu. Povinnosti zahodia za hlavu, priateľov tiež. V jednoduchosti povedané, svoje neľahké obdobie nechcú zdieľať s nikým iným.

Sme ľudia, sme odlišní. Niektorí nesú bolesť v skrytosti a sami, iní ju potrebujú rozdať. Podľa môjho názoru je však úplne v poriadku, ak niekto preferuje samotu. Je to stav, pri ktorom si usporadúvame chaotické myšlienky bez kontaktu s ľuďmi. Rovnako je v poriadku aj to, ak sa so svojimi ťažkosťami dokážeme porozprávať s najbližšími. Myslím, že práve dobrá spoločnosť a zaneprázdnenosť človeka majú veľmi dobrý vplyv na udržanie si zdravej duše.

Žijeme v 21. storočí a nik doposiaľ nevyňašiel liek na bolestivú dušu. Nie je to zvláštne? Možno je to nereálne, možno sme tým liekom práve my. Aj keď ticho je ovzduším bolesti, priateľov a rodinu možno nazvať tým najvzácnejším liečivom na ubolenú dušu.

Emma Makvová, 3.B

Dobrá spoločnosť a mnoho povinností bývajú tým najlepším liekom na bolesť duše.

Táto téma je podľa mňa momentálne obzvlášť dôležitá a je potrebné, aby sme sa nad ňou zamysleli. Naš svet sa mení na nepoznanie a veci, ktoré sú pre nás dôležité sa vytrácajú. Čo ak je však pre našu spokojnosť dôležitá taká vec, ako je spoločnosť či povinnosti?. Bežný deň už nie je taký, ako sme ho poznali. Do našich životov vstúpilo pandemické ochorenie, ktoré ovplyvnilo každého z nás. Všetci sme boli zvyknutí na bežné aktivity, alebo len na obyčajnú prechádzku a brali sme to ako samozrejmosť, no dnes to pre nás znamená niečo vzácne.

Život vôkol nás prestal fungovať, naše životy ovplyvňujú rôzne obmedzenia. Miesta, na ktoré sme si chodievali oddýchnuť a vypustiť svoje negatívne emócie sú zavreté alebo nedostupné. Ľudí, s ktorými sme sa radi stretávali a trávili svoj voľný čas, rozprávali sa, smiali a privádzali si tak príjemné pocity z kontaktu s človekom sme už možno mesiace ani nevideli. Tam, kde sme si ešte pred rokom mohli zrelaxovať našu myseľ, uvoľniť napätie v nás alebo sa zabaviť a dopriať tak našej duši radosť, tam je dnes ticho a ani na kúsku niet živej bytosti. Všetko, čo sme mali radi a kde sme mali možnosť liečiť svoju dušu a telo nám teraz chýba. Dokonca aj naše povinnosti či práca už nie sú samozrejmosťou. Aj tu zažívame medziludský kontakt, komunikáciu, riešime rôzne problémy, ktoré nám umožňujú rozmýšľať, a tak si dopĺňať pocity našej zmysluplnosti, dôležitosti a potrebnosti. Chýbajú nám pocity úspechu, ale aj pocity radosti, zábavy, smiechu, priateľstva či dokonca lásky, ktoré sme mali tiež možnosť cítiť na miestach, ako je škola či práca. Režim, a teda spôsob, akým sme trávili a mali naplánovaný náš deň nás neustále udržiaval v pohybe, harmónii a pri živote.

Behom niekoľkých mesiacov sa už však tieto veci vytratili a naša duša, myseľ aj telo sa zastavili. Možno sa môže zdať, že sa až utápajú v stereotype každého dňa, či v samote, ktorú kvôli tejto situácii zažívame. Sme skľúčení a zamknutí vo vlastných príbytkoch a žiadostivo túžime po návrate tak banálnych vecí, ako je stretnutie s kamarátkou či voľné dýchanie na čerstvom vzduchu v lete na kúpalisku. Predstava, že budeme opäť počuť detský krik a hlas hromady ľudí na námestí pri fontáne mi privádza pocity radosti a voľnosti. Nepríde vám to až neskutočné?

Až teraz máme možnosť uvedomiť si, ako sme tieto jednoduché a pritom tak dôležité veci nikdy nebrali vážne. Sama príroda nám dala na vlastnej koži možnosť pocítiť to, čo je pre nás skutočne dôležité. Možno sme si v začiatkoch hovorili, že nám oddych od obchodov, rôznych stretnutí, práce, povinností a nekonečného zhonu pomôže na chvíľu sa zastaviť, no teraz mám pocit, že stojíme už príliš dlho a naše duše naopak trpia. Všetci dnes hľadajú liek na to, aby toto ochorenie zmizlo, no taktiež zabúdajú, že tak veľmi potrebujeme aj ten pre našu dušu. Ved' nie je práve návrat späť do spoločnosti a k povinnostiam tým najlepším liekom?

Natália Michalíková, 3.B

Dobrá spoločnosť a mnoho povinností bývajú tým najlepším liekom na bolesť duše

(Úvaha)

Človek si počas života prechádza rôznym typom bolesti. Bolesť hlavy, bolesť brucha, bolesť chodidiel, ktoré prechodili v práci desiatky kilometrov, bolesť rúk, ktoré napísali stovky slov, a ktoré vyrobili tisíce výrobkov.

No a čo spraví človek ktorého bolí hlava? Otvorí skrinku s liekmi a dá si prvý liek na bolesť hlavy ktorý v skrinke uvidí. A čo ak ho bolí brucho? Nahliadne do tej istej skrinky a vyberie si lieky na bolesť brucha. Avšak v živote človeka neexistujú iba bolesti konkrétnych častí tela, ktoré jednoducho zmiznú užitím jednej tabletky. Existuje nanešťastie aj tá oveľa nepríjemnejšia bolesť a tou je bolesť duše. Každý jeden človek zažil túto bolesť. Každý vie, aká je neznesiteľná, zvierajúca, plná trápenia, úzkosti a strachu. Kedy má človek pocit, že niet cesty späť a točí sa v akomsi začarovanom kruhu plnom bolesti. Tak človek ide a otvorí skrinku a snaží sa nájsť nejaký spoľahlivý liek na utíšenie tejto bolesti. Nič nenájde. Na túto bolesť ani tá najmodernejšia medicína a ani tí najlepší doktori na celom svete nevynašli žiaden liek. Všade na svete sa hovorí, že bolesť duše vylieči iba čas, čo je sčasti pravda. Ale ten čas je plný bolesti, výčitiek a hlavne ten čas je veľmi zdĺhavý. Prejde deň, dva, týždeň, častokrát prejdú aj mesiace a človek si kladie stále dookola tú istú otázku, kedy bolesť už konečne utíchne. Čas trávi neustálym premýšľaním nad tým, čo urobil zle a čo mohol lepšie. Povinnosti, ktoré má odkladá na stolík a nič sa mu nechce. Človek je naplnený pocitom samoty, má pocit, že všetci ostatní odišli a je na všetko sám. A teraz príde človek, ktorý je tu pre vás aj keď všetci odišli. Tento človek sa volá priateľ. Tomuto človeku ide len o to, aby ste boli šťastní a urobí preto všetko na svete, pokiaľ je to ten pravý priateľ. Príde za vami a zrazu zistíte, že ten úsmev, ktorý vám pred týždňami zamrzol na tvári je opäť späť. Opäť sa začínate usmievať, začínate premýšľať nad tým, že už bolo dosť schovávaní sa pred realitou a beriete všetko, čo sa vo vašom živote stalo ako skutočnosť, ktorú už vy ani váš priateľ nezmeníte. Zaujímavé, ako veľmi dokáže priateľ pomôcť človeku v každej situácii. Pretože len on vás pozná najlepšie a len on vie, ako vám vyčariť úsmev na tvári. Zrazu sa pozriete na svoj stolík plný nesplnených povinností a úloh. Sadnete si a začnete pracovať.

V tejto chvíli už ani nemyslíte na to, čo vás kedy trápilo, ste hlboko zamyslení nad konkrétnou úlohou. Čas ubehol a vy pochopíte, že ste silnejší ako kedykoľvek predtým a hlavne, že ste šťastní. A viete, že máte po svojom boku tých správnych ľudí, ktorí vás nikdy nenechajú osamote a to je na tom všetkom najkrajšie.

Veronika Okšová, 3.B

„Dobrá spoločnosť a mnoho povinností bývajú tým najlepším liekom na bolesť duše“
Christopher Paolini

V živote každého človeka sa stane nepríjemná situácia, či už je to finančná kríza, rozchod alebo strata blízkeho človeka. Niektoré situácie nás trápia viac, iné menej a na niektoré nemôžeme dlhé roky zabudnúť. Avšak nič netrvá večne. Ani to dobré, ani to zlé. Možno sa nám zdá, že nech sa snažíme akokoľvek, stále to bolí rovnako, presne ako v prvý deň. Ak človek dlhé roky nosí v sebe negatívne pocity súvisiace s nejakou osobou alebo situáciou, zanecháva to dlhodobé rany na duši, ktoré sa ťažko liečia. Dajú sa tieto rany vyliečiť dobrým priateľstvom a prácou, ktorá nás naplňa?

Každý človek sa aspoň raz za život stretne s bolesťou duše, avšak patrí to k životu. S touto životnou skúsenosťou sa vyrovnávame rôznymi spôsobmi. Niektorí siahnu v zúfalstve po alkohole, drogách, liekoch a sú aj takí, ktorí nájdu útechu v modlitbách. Mnohí z nás si vylejú dušu svojim priateľom a ponoria sa do svojich denných povinností. Máme pocit, že sa nám uľaví, ale samotnú bolesť duše to nevylieči. Pomôže nám priznanie si problému, odpustenie si sebe alebo iným, zavrieť dvere za minulosťou a postupne začať nový život. Nemôžeme už ovplyvniť udalosti, ktoré sa stali, a preto je najvyšší čas zabudnúť na ne. Mali by sme sa sústrediť len na pozitívne veci a po určitej dobe zistíme, že stará bolesť odišla.

Citát *„Dobrá spoločnosť a mnoho povinností bývajú tým najlepším liekom na bolesť duše“* od Christophera Paoliniho nie je podľa môjho názoru celkom pravdivý, pretože priatelia ťa vypočujú, upokoja ale v samote cítiš stále tu istú bolesť. Povinnosti zamestnajú myseľ a telo ale duša stále trpí. Priznanie si problému, alebo straty, odpustenie viny sebe, alebo druhým a čas sú najlepším liekom na boľavú dušu.

Aneta Šticajová, 3.B

**„Dobrá spoločnosť a mnoho povinností bývajú tým najlepším liekom na bolesť duše“
Christopher Paoliny**

Úvaha

Ako hovorí nadpis, moja dnešná úvaha sa bude týkať dobrej spoločnosti a mnohých povinností, ktoré sú najlepším liekom na bolesť duše. Čo táto téma znamená? Poďme si z môjho uhla pohľadu povedať o tom, čo je to dobrá spoločnosť a mnoho povinností a ako tieto dve veci dokážu vyliečiť našu boľavú dušu.

Bolesť duše, čo je to ? Prečo sa to deje? Podľa mňa je bolesť duše veľmi zvláštna vec. Asi v živote každého človeka sú dni, ktoré sú ťažké, trápime sa, bojíme sa neistoty, máme strach, že ďalší deň bude ešte horší. Naša duša nás bolí, keď nás napríklad niekto sklame a my to v sebe dusíme. Častokrát nechceme zaťažovať iných ľudí našimi problémami, necháme si ich pre seba, potlačíme ich v sebe - a práve to je podľa mňa dôvod na bolesť duše, pretože čím dlhšie v sebe niečo potláčaš, tým viac ťa to bolí. Pokiaľ budeme v sebe dusiť naše problémy, môže nám to veľmi ublížiť, ale práve preto sme každý v dobrej spoločnosti, v spoločnosti svojich priateľov. Ale čo je to dobrá spoločnosť? Každý si pod touto otázkou predstaví inú odpoveď. Z môjho pohľadu je dobrá spoločnosť priateľov najmä vtedy, keď ťa priatelia dokážu podržať aj v tých najťažších chvíľach, ktoré práve vo svojom živote prežívaš - no a týchto chvíľ v našom živote nie je práve málo. Avšak nemusí to byť len dobrá spoločnosť, kde je veľa ľudí, veľa priateľov, stačí, ak je v tvojej spoločnosti jeden človek, ktorému dôveruješ a práve on je liekom na bolesť tvojej duše, dokáže ti vyčariť úsmev na perách aj v tých najťažších chvíľach, ktoré v živote práve prežívaš. Má každý človek takúto spoločnosť? Ja si myslím, že áno. Aj ja mám vo svojom živote človeka, ktorý mi robí spoločnosť aj vtedy, keď ma bolí duša, nielen vtedy, keď som šťastná. Ale nad touto otázkou by sa dalo uvažovať, pretože nie každý verí iným ľuďom a dokáže sa im zdôveriť s vecami, ktoré ich trápia. Ak takúto spoločnosť niekto nemá, môže byť liekom na bolesť jeho duše mnoho povinností. Ale čo si pod týmto pojmom mnoho povinností predstavíš? Sú to domáce práce, sú to úlohy do školy ktorých máš až nad hlavu? Milión vecí ktoré musíš urobiť do svojho zamestnania? Asi to môže byť každá z týchto vecí, pretože si myslím, že keď svoju hlavu zamestnáš do nejakých povinností duša na chvíľu prestane bolieť, pretože pri toľkých povinnostiach na chvíľu zabudneš. Ale čo ak žiadne takéto povinnosti nemám? Môžem si tie povinnosti vytvoriť aj sama, nie? Všetkým si môžem urobiť povinnosti z vecí, ktoré ma bavia. Človek dokáže svoju hlavu zamestnať maľovaním, spievaním, behom, počúvaním hudby a mnohými ďalšími aktivitami. Stačí si nájsť hocijakú povinnosť, ktorá zamestná našu hlavu. Možno keď sa tejto povinnosti budeme venovať dlhú dobu, tak naša duša nezabudne, ale jej bolesť sa vylieči.

Na moje otázky je mnoho odpovedí, dá sa nad nimi uvažovať, preto k tejto téme napíšem už len toto - každý z nás nech je tým priateľom, ktorý robí iným dobrú spoločnosť, pretože to, čo dáš, sa ti tisíckrát vráti. A nezabudni, že aj to, čo ťa baví môže byť povinnosť, ktorá vylieči tvoju dušu.

Dominika Szöcsová, 3.B

„Dobrá spoločnosť a mnoho povinností bývajú tým najlepším liekom na bolesť duše“

Samotná téma ma zaujala, pretože sa mi vybaví moja rodina, ktorá je vždy pre mňa dobrou spoločnosťou. Pri všetkých povinnostiach je mi samozrejmosťou osloviť mamu či otca. Kto vždy pri mne stojí? Na koho sa môžem so všetkým obrátiť? Sú to v prvom rade rodičia, ale aj starí rodičia, teta, ujo, krstní. Rodina vždy podrží, rodina pochopí, rodina neberie, ale dáva, je vždy oporou.

Dobrá spoločnosť môžeme nájsť aj v tomto čase pandémie len so svojimi najbližšími. Rodičia, s ktorými žijem v našom dome tvoria pre mňa šťastný domov, kde si vzájomne pomáhame a podporujeme sa. Ako nemyslieť na situáciu, ktorá pretrváva? Ja sa zamestnám mnohými povinnosťami. Najskôr je to škola, a potom rada pomôžem doma. Veď predsa platí, že: „Mnoho povinností býva tým najlepším liekom na bolesť duše“. A je to tak. Venujem sa učeniu, pripravujem si rôzne práce, hrám na klavíri a snažím sa nemyslieť na dianie pandémie, ktoré sa žiaľ týka celého sveta. Chýba mi škola, kamarátky, ale našťastie sme spolu aspoň cez dištančné vzdelávanie. V tejto modernej dobe miesto domáceho náradia však držíme v ruke mobil a neustále čítujeme. No aj tu sa stretávame so stresovými reakciami. Sme už z tohto diania unavení a naše duše v mnohých rodinách ubolené. Pandémia nás zastihla nepripravených. Ochorenie už v našom podvedomí vyvoláva veľa otázok a pochybností. No tento spôsob vyrovnávania sa so stresovou situáciou môže priniesť viac obetí ako samotný vírus. Symbolom zodpovednosti je ochranné rúško. Pýtam sa mamy: „Ako môžem vidieť úsmev toho druhého?“ Všetci sme schovaní za rúškami a oči plné pochybností veľa neprezerajú. Úsmev však lieči, je pohladením a dôležitým gestom. Nič nerozjasní tvár tak, ako úsmev. Mám veľmi rada situácie doma s najbližšími, keď sme spolu a smežeme sa. Rodičia mi vždy pripomínajú, aby som bola vo všetkom zodpovedná. Už moje nastávajúce povolanie bude o veľkej zodpovednosti. Pokiaľ budem rozdávať lásku a radosť nielen vo svojom povolaní, vždy sa mi vráti. Takto preberám názory svojich rodičov. Oni mi dávajú základy všetkého, čo v živote chcem a hlavne môžem dosiahnuť.

Nech je pre každého ako pre mňa rodina dobrou spoločnosťou a nech naša práca a povinnosti sú tým najlepším liekom na ubolené duše, ktoré snívajú o návrate bezstarostného života všetkých ľudí. A preto budme všetci zodpovední, budeme zdraví a potom nám postačí i milý úsmev v dobrej spoločnosti.

Simona Hašpicová, 3. B

Dobrá spoločnosť a mnoho povinností bývajú tým najlepším liekom na bolesť duše.

(úvaha)

V poslednej dobe zisťujem, že čím viac dobrej spoločnosti okolo seba mám, tým sa cítim lepšie. Môže to byť aj tým, že mám mnoho povinností a na negatívne veci jednoducho nemám čas myslieť. Keď máme okolo seba veľa dobrých ľudí, na starosti sa vie veľmi rýchlo zabudnúť.

Veľmi veľa ľudí berie svojich kamarátov ako samozrejmosť aj keď priatelia samozrejmosť nie sú. Málo ľudí si to uvedomuje. Tým, že máme okolo seba dobrú spoločnosť je pre každého z nás veľmi dobré. Dobrí ľudia, ktorých máme okolo seba nám vedia zlepšiť náladu, pomôcť v ťažkých chvíľach. Sú ako keby našim liekom na bolesť. Keď sa človek ocitne medzi pozitívnymi ľuďmi, tak vie načerpať ich pozitívnu energiu a hneď sa cíti lepšie. Povinnosti nám síce pomáhajú nemyslieť a nesústrediť sa na to, čo nás trápi, ale nevyliečia našu bolesť ako pravý kamarát. Ak máme okolo seba tých správnych ľudí, s ktorými sa dokážeme zasmiať, pobaviť a byť šťastní aj v tých najhorších časoch, tak nikdy nebudeme na žiadne trápenie a bolesť sami.

Každý zažil bolesť, to trápenie s ňou spojené a každý si v tej chvíli pomyslel, že tá bolesť nikdy neprestane. Ale ona pominie časom. A ak počas tohto trápenia máme čo robiť a máme pri sebe správnu osobu, tak táto bolesť pominie a človek si ani nevšimne ako a zrazu sa opäť vie tešiť z každodenných maličkostí, vie sa zasmiať a usmievať. Opäť je šťastný.

Romana Vančová, 3.B

Priateľstvo večné

Moje tri kamarátky krásne,
píšu o mne a ja o nich básne.

Sú to Vanesa, Sofia, Simona,
každá z nich k nášmu kamarátstvu
priložila ruku do diela.

Vanesa z nás najvyššia je
ako taký mrakodrap je.

Simona, tá okuliare nosí.

Sofia z vonku kričí: "Neviem sa dostať do šiat!"

Vanesa jej vraví čosi.

Stále sa len smejeme,
nikdy nie sme smutné.

Máme sa hrozne rady,
aj keď sa občas hádame,
veď to k tomu patrí,
naše kamarátstvo je nekonečné.

Markéta Mičíková

Báseň pre milého

Rozkvitnutá čerešňa,

pod ňou pusy na líčka.

Krásne chvíle s tebou mám,

Preto ti ich s láskou dám.

Ľudia hlúpy neprajú nám,

neustále zlé reči počúvam.

No ale aj napriek tomu viem,

že ťa naozaj veľmi milujem.

Lucia Jurenková

Láska

Netreba ti slová,
láska ma k tebe volá.
Je to čistá, pravá láska,
postačila jedna hláska.
Naša láska je vždy verná
a pritom je taká jemná.
Kvety, slová, vyznania,
srdcervúce priznania,
našej láske nebránia.
Oči, pery, nežné slová,
to všetko ma k tebe volá.
Moje srdce neodolá.

Laura Paulová

Súrodenecká láska

Moja sestra maličká,
bozkáva ma na líčka.
Kučeravé vlásy má,
vždy mi veľa lásky dá.
Hnedé oči ako gaštany,
s ktorými sa lúčim vždy, keď idem do školy.
Jej tvár zdobí úsmev sladký,
hlávku zas orieškové vlásy.
Futbal hráva veľmi rada,
na zem veľmi často padá.
Milujem ju nadovšetko,
spravím pre ňu úplne všetko.

Barbora Brezovská

Večná láska

Ráno, keď jemný vánok vial,
každý si len jedno prial,
a to, aby nebol nikdy len on sám,
aby mohol povedať, veď aj ja niekoho mám.
Mať v niekom oporu a pomocnú ruku,
nespadnúť už viac do krutého smútku.
Byť k sebe verní, úprimní a milí,
a stáť pri sebe aj v najťažšej chvíli.
Porozumieť jeden druhému,
pochopiť, že láska patrí každému.

Natália Šnircová

Osud

Prvý pohľad, prvé časy,

tvoj úsmev plný krásy.

Bola to náhoda alebo osud?

Ja neviem, sám posúď.

Vždy, keď vidím tvoje oči,

hlava sa mi z toho točí.

Nikdy by mi nenapadlo,

že by to takto pekne dopadlo.

Párkrát sme sa videli,

krásne chvíle zažili.

Keď sme dlho nevideli,

už mi tvoje oči chýbali.

Tvoje nežné dotyky,

spravajú mi v bruchu motýliky.

Iba jedno slovo poviem,

veľmi ťa milujem.

Dominika Paučírová

Vedúci redakčnej rady:

Mgr. Lukáš Dorušinec

Mgr. Mária Kuchárová Galková

Redaktori:

výber žiakov všetkých ročníkov

Vydáva

**SÚKROMNÁ STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA
P E D A G O G I C K Á**
Tovarnícka 1641, P.O.Box 151, 955 01 Topoľčany



január - jún 2021