

# Quo vadis

študentský nezávislý občasník

1

2022/2023  
ročník: 20

**Hodnota času**

**„Nemůžeš? Přidej!”**

**Nebezpečný módný doplnok**

**Časopis Gymnázia sv. Košických mučeníkov**



# Editoriál

Opäť nastal čas na zmenu, ktorá je prirodzenou súčasťou nášho života. Nový školský rok priniesol mnoho nového. Nových zaujímavých ľudí, nové prekážky, nové ciele, nové výzvy.....

I ja stojím pred neľahkou výzvou. Tretia v poradí prevezmem štafetu a vydám sa na vytrvalostný beh. Na mojej ceste ma bude iste čakať veľa prekážok. Nebudem na to sama, utešujem sa. Hoci som nikdy maratón nebežala, som presvedčená o tom, že výsledok nezávisí len od jednotlivca, ale aj od jeho okolia a ľudí, ktorí ho podporujú. Myslím si, že by sme sa mali aspoň raz za deň poďakovať ľuďom, ktorí pri nás stoja v pomyselnom maratóne života. Mnohokrát si možno ani neuvedomujeme, aké dôležité je naše okolie, pretože tak ako ruža nevykvitne v tmavej miestnosti, tak sa ani my nevieme plne rozvinúť v prostredí bez opory a podpory. Verím, že prevzatú štafetu spolu ponesieme s hrdosťou a zanecháme po sebe skvelé dielo ako naši predchodcovia.

## Quo vadis

časopis Gymnázia sv. Košických mučeníkov v Košiciach  
[www.gkmke.sk](http://www.gkmke.sk)

Dobrovoľný príspevok: 1€

Obálka vpredu: študentky (foto: Kristína Pásztorová)

Obálka vzadu: koláž (foto: GKM)

Tlač: TypoPress Košice - Myslava

Náklad: 200 ks

Uzavierka: 20.12.2022

**Sára Bariová,**  
šéfredaktorka

# Nenechajte si ujst'



## Cestovateľské dobrodružstvo

Začiatok výletu bol plný prevrpení a dobrých, ale aj nie práve najlepších zážitkov. Naša cesta začala v Košiciach v autobuse, ktorým sme sa dostali na letisko do Budapešti. Tu nastali prvé nepríjemnosti – po hodine státia v rade nám oznámili, že zrušili let. strana 6

## Sestrin sľub

Písal sa 26. marec 1942. V Poprade nastúpilo do vlaku 998 žien. Mysleli si, že idú do pracovného tábora. Boli však na ceste do tábora smrti. Jednou z tých, ktorí boli v prvom registrovanom židovskom transporte do Osvienčimu, bola aj Poľka Rena Kornreich #1716. O niekoľko dní po jej príchode do tábora prišla aj jej sestra Danka #2779, a tak sa začala skúška lásky a odvahy.

strana 58



Editoriál	2	Nebezpečný módný doplnok	34
Nenechajte si ujst'	3	Ako sme zvládli	38
Na koberčeku	4	Co še dzeje na vychodze	40
Cestovateľské dobrodružstvo	6	Všetko má svoju cenu	44
Impostors	10	„Nemůžeš? Přidej!“	46
V Praze je blaze	12	Boj s vlastnou hlavou	52
Perla na Dunaji	16	Šetriť nestačí	56
Prišli sme, zapózovali...	18	Sestrin sľub	58
Hodnota času	20	Slovák pápežom?	60
Nevyriešená algebra	24	Tanec smrti	62
Daň za rýchlu energiu	30	Gardošoviny	66

# | Na koberčeku

QUO VADIS JE ŠTUDENSKÝ NEZÁVISLÝ OBČASNÍK, KTORÝ JE SÚČASŤOU NÁŠHO GYMNÁZIA UŽ 20. ROK. PRAVIDELNE SA ZÚČASTŇUJEME CELOSLOVENSKEJ NOVINÁRSKEJ SÚŤAŽE ŠTÚROVO PERO, V KTOREJ SA DLHODOBO UMIESTŇUJEME NA POPREDNÝCH MIESTACH A MINULÝ ROK SME SI KONEČNE ODNIESLI AJ VYTÚŽENÉ PRVÉ MIESTO V CELKOVOM PORADÍ. ZAUJÍMAL NÁS OSOBNÝ NÁZOR PANI RIADITEJKY RNDR. ADRIANY BARIOVEJ NA NÁŠ ČASOPIS.



**Školský časopis Quo vadis prešiel mnohými zmenami a začiatky neboli ľahké. Ako vnímate posun časopisu od jeho začiatku po súčasnosť?**

Pamätám si na začiatky časopisu, pretože to bol aj začiatok éry našej školy. Boli sme plní nadšenia z budovania nového biskupského gymnázia. Mali sme vízie, plány, túžby. Časopis sa zrodil hneď v prvom roku. Za jeho vznikom stojí talentovaná a zapálená pani učiteľka PaedDr. Helena Čižmárová, ktorá už 20 rokov motivuje študentov. Jej nezlomná energia a chuť sú inšpiráciou pre tých, ktorí chcú tvorivo písať.

Časopis sa vyvíjal tak, ako sa vyvíjala aj naša škola a spoločnosť. Jeho obsah bol obrazom študentov, ktorí ho v tom čase tvorili a spoločnosti, ktorej boli súčasťou. Obálka, grafika, tlač boli odrazom aktuálnych možností. Minulý rok dostala redakčná rada vlastnú miestnosť a počítač.

**Práca v časopise je fyzicky i psychicky náročná. Myslíte si, že školský časopis má význam pre študentov i pre školu?**

Podľa mňa je časopis dôležitým prvkom v chode školy. Je očakávaným a zaujímavým čítaním pre študentov i

pre učiteľov, pretože jeho obsah odráža vážny i veselý život v škole, mapuje aktuálne témy v spoločnosti. Náplň časopisu takto tvoria všetci aktéri školy.

Má veľký prínos i pre tých, ktorí sa podieľajú na jeho vzniku. Sú to študenti, ktorí musia vystúpiť zo svojej komfortnej zóny, obetovať svoj čas, prepisovať rozhovory, vyhľadávať vhodné témy, zaznamenávať výroky spolužiakov, fotiť a spracovávať fotografie, riešiť grafiku, dizajn, obálku... Uvedomujem si, že za každým číslom je obrovská drina a často i nočné hodiny sedenia za počítačom či dlhé pracovné stretnutia v novej miestnosti redakčnej rady.

Táto činnosť však posúva študentov dopredu, vďaka nej získavajú cenné skúsenosti a zručnosti pri práci so slovom. Na maturite i v ďalšom štúdiu, pri písaní akýchkoľvek prác, bakalárok, diplomoviek, sa im tieto skúsenosti veľmi zídu.

**Vezmete vo voľnom čase aj vy do rúk náš časopis a prečítate si ho?**

Samozrejme, čítam ho veľmi rada. Teším sa, že sa na život v škole môžem pozrieť študentskými očami.

**Ktoré rubriky sú vaše obľúbené?**

Ako prvé si vždy prečítam Gardošoviny, predtým Čížmaroviny. Mám rada články, ktoré mapujú školský život s fotografiami. Vtedy sa zastavím a zaspomínam na danú akciu. Nenechám si ujsť ani životné príbehy známych osobností, tie sú vždy inšpiratívne.

**Aké nové rubriky by ste uvítali v našom školskom časopise?**

Tým, že ma inšpirujú hlboké osudy, privítala by som v časopise životné príbehy ľudí, ktorí aktuálne tvoria našu školu. Ľudí, ktorých osobne poznáme. Rada by som si prečítala rozhovor, ktorý by išiel do hĺbky, o dôležitých rozhodnutiach, ktoré títo ľudia museli v živote urobiť, ako sa rozhodovali, čo ich ovplyvnilo, o dôležitých zlomoch, o hodnotách. Mám rada čistý, inteligentný humor, preto by ma potešili vtipy, napríklad aj kreslené.

**Ďakujeme za rozhovor.**



# Cestovateľské dobrodružstvo

GAZIANTEP JE MESTO NA JUHU TURECKA. MÁ SKORO DVA MILIÓNY OBYVATEĽOV, ČO Z NEHO ROBÍ ŠIESTE NAJVÄČŠIE MESTO KRAJINY. JE TO MESTO, KTORÉ SA HRDO OZNAČUJE ZA VYNÁLEZCU KEBABU. NO A PRÁVE DO TOHTO MESTA SME SA VYDALI V RÁMCI PROJEKTU ERASMUS+.

V máji minulého školského roka v rámci projektu ERASMUS+ naši študenti a učitelia zavítali na krásny stredomorský ostrov Malta. V októbri sme sa so spolužiakmi i učiteľmi vybrali do Turecka. Začiatok výletu bol plný prekvapení a dobrých, ale aj nie práve najlepších zážitkov. Naša cesta začala v Košiciach v autobuse, ktorým sme sa dostali na letisko do Budapešti. Tu nastali prvé nepríjemnosti – po hodine státia v rade nám oznámili, že zrušili let. Ako ospravedlnenie nám dali korenenú ryžu, ktorá sa viac podobala na mydlo ako na jedlo. Našťastie sa nám podarilo vymeniť lístky na iný let, a tak sme sa dostali do Istanbulu ešte v ten deň. Keďže ďalšie lietadlo nám letelo až ráno, museli sme na letisku prespať. Nebolo to práve najpohodlnejšie, ale pani učiteľke Deias to veľmi neprekážalo.

Keď sme sa konečne dostali do Gaziantepunás, naši tureckí hostitelia a maltskí spoluhostia nás po vrelom privítaní hneď



vzali na prehliadku mesta. Dve veci, ktoré nás asi najviac prekvapili, boli toalety a Attaturk. Mustafa Kemal Attaturk bol turecký vodca, ktorý zabránil kolonizácii Turecka Britániou a Francúzskom a následne založil modernú Tureckú republiku. V Turecku ho môžete dodnes stretnúť doslova všade, na „každom rohu“. Neprešli sme ani desať metrov bez toho, aby sme nevideli aspoň jeden jeho obraz alebo vlajku s jeho tvárou.

Na druhý deň sme šli na poznávaciu cestu po okolí. Dopravné predpisy tu extra striktné dodržiavané nie sú, a to urobilo túto cestu omnoho zaujímavejšou. Najprv



sme navštívili Göbekli Tepe, chrám postavený 2000 rokov pred vynájdením poľnohospodárstva. Z tohto miesta sme videli až do neďalekej Sýrie. Potom sme navštívili Harran, mesto s veľmi špecifickou architektúrou – domy postavené v minulosti tu vyzerali trochu ako mraveniská. Najviac nás prekvapilo, že v týchto domoch, ktoré boli postavené z hliny a slamy, donedávna (približne do roku 2000) stále bývali ľudia. Deň sme ukončili plavbou na lodi po vodnej nádrži na rieke Eufkrat.

Tretí deň sme strávili v meste Antakya, v Európe lepšie známom ako Antiochia. Je to mesto, kde kresťanov prvýkrát nazvali kresťanmi. Nachádza sa tu aj jeden z najstarších kostolov na svete, ktorý sme navštívili. Nevynechali sme ani návštevu Hatayského historického múzea a najedli sme sa v reštaurácii, kde mali trojmetrovú mozaiku Attaturka. Vrcholom programu bola návšteva starostu mesta. Jeho sídlom je veľká budova za mestom, pod



ktorou boli obrovské záhrady s miniatúrami reprezentujúcimi najväčšie turecké mestá, s výstavami, s najväčšou mozaikou na svete, ba dokonca aj s malým jazerom. Cez tieto záhrady nás vozili vozíkmi o niečo väčšími ako golfové.

Štvrtý a piaty deň sme strávili v škole, s ktorou sme organizovali projekt ERASMUS+. Bola to islamská škola. Večer na štvrtý deň sme mali grilovačku, kde sme sa bližšie spoznali s našimi tureckými rovesníkmi. Piaty deň na obed sme už sedeli v lietadle a boli sme na ceste domov. Spiatočná cesta prebehla bez problémov.

Návšteva Turecka bola pre každého z nás veľkým zážitkom. Spolu s učiteľmi sme sa zhodli v názore, že ak by sa dalo ísť ešte raz, išli by sme. Spoznali sme nových ľudí aj novú krajinu. Môj názor na Turecko sa po tomto výlete veľmi zlepšil. Teším sa na január, keď k nám na školu prídu tí, ktorých sme tu spoznali. A každému odporúčam, ak bude mať možnosť, aby sa projektu ERASMUS+ zúčastnil.







Juraj Šoltis  
foto: archiv GKM

# Impostors

V ŽIVOTE KAŽDÉHO ČLOVEKA SÚ CHVÍLE OBYČAJNÉ, VŠEDNÉ, ALE SÚ AJ CHVÍLE NEOPAKOVATELNÉ, JEDINEČNÉ. CHVÍLE, NA KTORÉ SA LEN TAK LAKHO NEZABÚDA. PRESNE TAKOU CHVÍĽOU BOL AJ NÁŠ IMATRIKULAČNÝ VEČIEROK. PRENIESLI SME SA NA POMYSELNÉ HAVAJSKÉ OSTROVY NA BEACH PARTY, KDE NÁS ČAKALI RÔZNE AKTIVITY A ÚLOHY, KTORÉ SME MUSELI SPLNIŤ. SZOZNALI SME SVOJE SILNÉ, ALE I SLABÉ STRÁNKY. NO VŠETKY NÁSTRAHY, KTORÉ SI PRE NÁS NAŠI TRETÍACI PRIPRAVILI, SME ZVLÁDLI BRAVÚRNE A S ODHODLANÍM. STALI SME SA TAK PRÁVOPLATNÝMI ŠTUDENTMI NÁŠHO GYMNÁZIA.

## A ako ju hodnotia moji spolužiaci?

„Imatrikulácia sa mi veľmi páčila, bola krásnym privítaním. Milo ma prekvapil program, ktorý si tretiaci pre nás pripravili. Splnil moje očakávania. Dala by som im jednotku.“

**Bianka Halušková**

„Najviac sa mi páčila nálada vyžarujúca z našich moderátorov. Sladká chuť živej energie, ktorá sa niesla celým večerom, nám zabránila nudiť sa. Imatrikulácia vo mne vyvolala veľmi príjemné emócie a nečakala som, že bude všetko také „cool“. Keďže pochádzam z inej krajiny, bolo pre mňa prekvapením dozvedieť sa o tradíciách mojej novej školy. Úlohy, ktoré sme museli splniť, nás zaujali a pobavili asi najviac. Imatrikulačná práca študentov tretieho ročníka úplne splnila moje očakávania. Všetko bolo dobre naplánované a každý sa svojej úlohy



zhostil na vysokej úrovni. Preto našim veselým a usilovným tretiakom dávam 10/10. Ďakujem im za ich silu a energiu. Pre mňa zostane imatrikulácia jednou z najcennejších spomienok na školu.“

**Anastasiia Mudranynets**

„Čo ma najviac zaskočilo? Je to ťažká otázka, ale asi to, že si pre nás tretiaci prichystali zaujímavé úlohy, ako napríklad prejsť s pohárom vody na tácke pomedzi prekážky. Áno, splnila moje očakávania a určite by som im dala 1\*.“

**Gabika Strýčková**

„Milo ma prekvapilo to, že všetci boli priateľskí. Určite imatrikulácia splnila moje očakávania. Dal by som im jednotku.“

**Tobias Cienky**

„Tretiakom by som dal jednotku za snahu, že sa imatrikulácia vôbec uskutočnila. Ja som sa zabavil a splnilo to moje očakávania.“

**Nikolas Danielič**

Prežili sme uvítanie do cechu študentského a ja som presvedčená o tom, že každý takýto zážitok triedu zoceluje. Naši tretiaci pre nás vytvorili Hawaii a teraz je len na nás, aby sme si ho v sebe udržali čo najdlhšie. Sme pripravení spoločne prekonať prekážky, ktoré nás čakajú na dlhej štvorročnej púti. Vieme, že nie všetky dni budú ako vytrhnuté z katalógu dovolenkových destinácií, pretože občas sa určite priručenie aj víchrica. Dúfame však, že všetko zvládneme s úsmevom na tvári minimálne tak dobre ako našu imatrikuláciu.



Sára Bariová  
foto: Antonina Varodi



# V Praze je blaze



PRAHA, NÁDHERNÉ HISTORICKÉ MESTO, KTORÉ SA STALO NA TRI DNI NAŠÍM DOMOVOM. VÝLET NÁM UMOŽNIL SPOZNAŤ JEHO SKVOSTY, NAVŠTÍVIŤ STREDOVEKÉ CENTRUM PLNÉ KAMENNÝCH ULIČIEK, STARÝCH NÁMESTÍ, NESPOČETNÉHO MNOŽSTVA KOSTOLOV, KULTÚRNYCH PAMIATOK A ODNIEŠŤ SI NEZABUDNUTEĽNÉ ZÁŽITKY. PREBIEHAL PRESNE V ČASE NEŽNEJ REVOLÚCIE, KEĎ PRAHA ŽILA OSLAVAMI A PRIPOMIENKOU VŠETKÝCH UDALOSTÍ Z NOVEMBRA 1989. METROPOLA ČIECH NÁS OČARILA, UCHVÁTILA, MNOHÝM VYRAZILA DYCH... EUTOVALI SME LEN KRÁTKOSŤ ČASU, TRI DNI NA PRAHU SA NÁM MÁLILI.

Šuchot lístia pod topánkami, vôňa jesene a prechádzka po Václavskom námestí. Napriek premenlivému počasiu Praha nesklamala. Jednoducho, ona nevie sklamať. Naše nohy a záujmy nás zaviedli k ikonickým pamiatkam pražských uličiek. Medzi nimi bol aj Vyšehrad s príľahlým parkom a cintorínom, kde sme našli pomník Boženy Němcovej, autorky slávneho diela Babička.

**„Jsem rád, že jsem opět tady, v tomto městě, jehož architektonické kouzlo je snad jedinečné na světě.“**

**Thomas Mann**



Ako sa hovorí, láska prechádza cez žalúdok, preto sme si nemohli odpustiť večeru v historickej reštaurácii U Fleků, ktorá pohladila naše chuťové poháriky. Po gastronomickom zážitku sme mali možnosť zažiť aj umelecký. Ľudia hľadajú umenie v pamiatkach, v maľbách, v hudbe, niektorí z nás ho našli v Hudobnom divadle Karlín na muzikáli Dracula. Tri dni ubehli ako sen, z ktorého sa človek nechce prebudiť. Čarovné mesto si získalo naše srdcia.



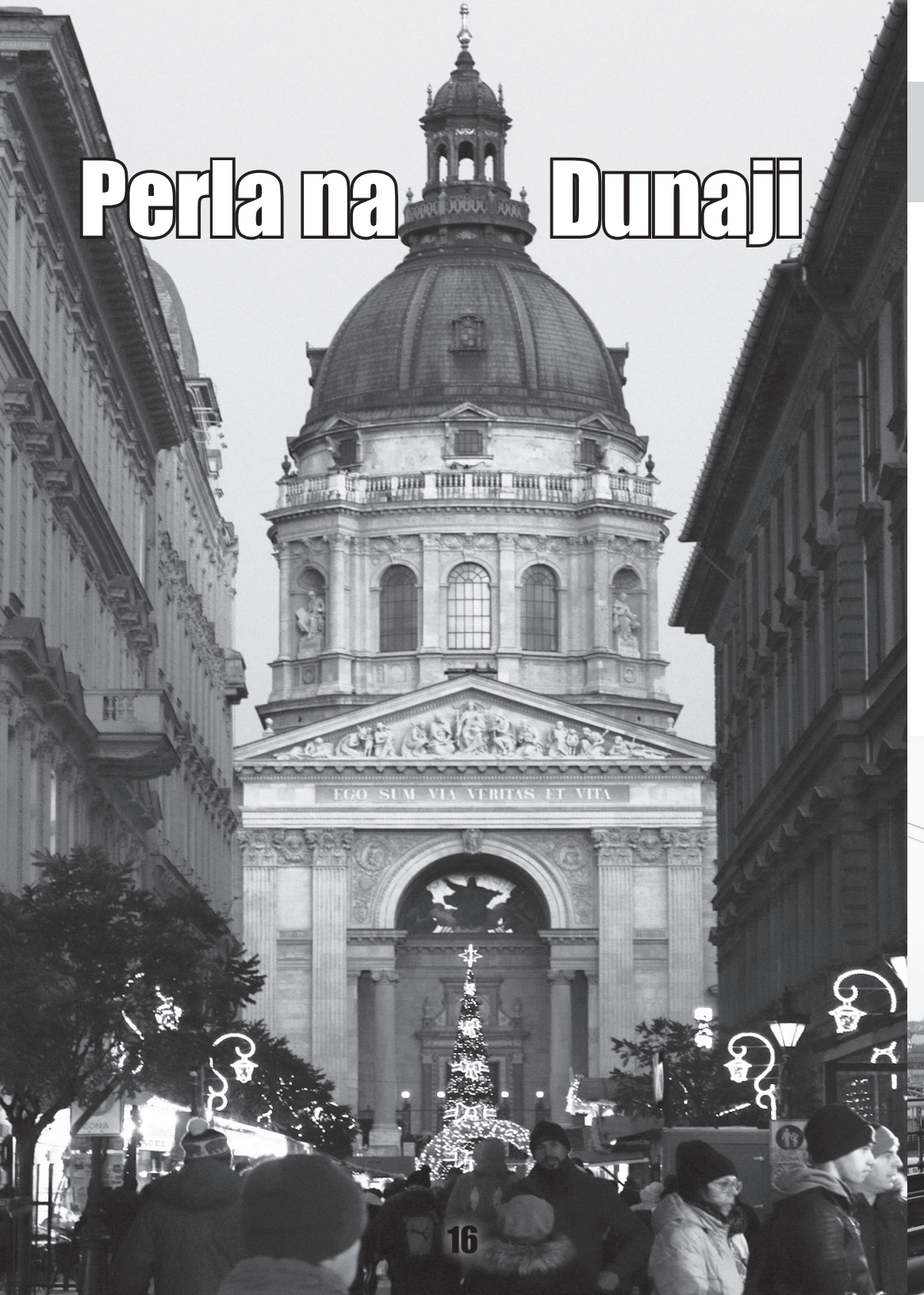
*„Praha je plná snů ztrácejících se v jiných snech. V Praze je všechno zvláštní, anebo chcete-li, nic není zvláštní. Může se tam přihodit cokoli.“*

*Jorge Luis Borges*





# Perla na Dunaji





CRÁRN. OTRAVNÝ ZVUK RANNÉHO BUDÍKA BY SOM ZA BEŽNÝCH OKOLNOSTÍ NAJRADŠEJ NEPOČULA. NO DNES ZNEL AKOSI INAK. V POZADÍ SA NIESOL TICHÝ PODTÓN DOBRODRUŽSTVA NOVÉHO DŇA. PRIBALILA SOM POSLEDNÉ VECI A HOR SA DO AUTOBUSU. CESTA PREBIEHALA POHODOVO. ZVUK MOTORA SÚPERIL S NAŠIM SMIECHOM I S NAŠIMI HLASMI.

„Perla na Dunaji“ aj takto nazývajú hlavné mesto Maďarska, Budapešť. Miesto, ktoré sme navštívili v čarovnom období adventu. Zababušení tromi vrstvami oblečenia sme sa vybrali na prehliadku Budinskej a Peštianskej časti mesta. Súčasťou nášho vianočného výletu bola aj svätá omša venovaná spomienke sv. Lucie v Bazilike sv. Štefana. Zo všetkých strán nás obkolesovala pompéznosť a krása neoklasicizmu, dekoratívneho slohu, v ktorom je bazilika postavená. Vianočné trhy, jeden z hlavných dôvodov návštevy, nás nesklamali. Práve naopak, ohúrili nás rôznymi farbami svetielok, nádhernou výzdobou a neopísateľnou atmosférou. Vôňa punču a tradičnej maďarskej kuchyne sa niesla ovzduším spolu s vianočnou náladou. Neveríte? Presvedčte sa sami...





# Prišli sme, zapózovali, zatancovali a odišli...

ZASLZENÉ OČI Z OČNÝCH TIEŇOV, OTLAČENÉ CHODIDLÁ OD NOVÝCH TOPÁNKOV A NA ZÁ-  
TYLKU KUČERY PEVNÉ OD LAKU NA VLASY STRIEKANÉHO V PRAVIDELNÝCH PÄTMINÚTO-  
VÝCH INTERVALOCH – AJ TAKÁ JE STRÁNKA STUŽKOVÝCH SLÁVNOSTÍ.



Deň ako každý iný, a predsa zvláštny. Deň, keď som sa zobudila so zvláštnym mravčením v bruchu. Deň, keď sme boli všetci nádherne oblečení. Deň, keď sa z nás stali dospeláci. Deň stužkovej. A hoci je stužková iba raz v živote, človek na ňu vždy rád spomína.

Už v septembri sme sa všetci tešili, že covidovému obdobiu pravdepodobne odzvonilo, lebo nám to umožnilo usporiadať klasickú stužkovú. S pripravami

sme začali po nástupe do školy a aj keď celý čas panovala v našej triede stresujúca a napätá atmosféra, zvládli sme to bez väčších problémov a katastrof.

Zelené stužky, ktoré teraz pyšne nosíme, nám pán kaplán po svätej omši najprv posvätil v Kaplnke sv. Michala a neskôr

nám ich v penzióne Plaza pripla na hrud' naša triedna. V oficiálnej časti nechýbali slávnostné príhovory, rodičovský i učiteľský tanec. Nasledoval program, do ktorého boli zapojení aj naši učitelia a rodičia. O polnoci prišla na rad „čier-na kronika“ či takzvané častušky. Ešte rozbitie džbánů, staré hitovky, torta a...

Udalosť, ktorá sa nám v prvom ročníku

zdała vzdialená, je dnes už minulosťou. Udalosť, ktorú sme si mimoriadne užili a

ktorá pre nás ostane jedinečnou a nezabudnuteľnou. Udalosť, ktorá sa zaradila do spoločnej mozaiky zážitkov prežitých na našom gymnáziu. Stužková nás ako kolektív zblížila a zjednotila, upevnila v priateľstve, prehĺbila naše vzťahy, pretože sme boli nútení pracovať ako una anima.

**PRIŠLI SME, ZAPÓZOVALI, ZATANCOVALI,  
POMERNE VELA SME JEDLI, POTOM SME  
OPĀT PÓZOVALI, TANCOVALI...**



# | Hodnota času

S JURAJOM ZLOCHOM, NEOBVYKLÝM MODERÁTOROM RÁDIA MÁRIA, SME SA STRETLI PRI PREZENTÁCII CD NÁŠHO ŠKOLSKÉHO ZBORU. PRÁVE VTEDY SA ROZHODOL, ŽE NAVŠTÍVI NAŠU ŠKOLU OSOBNĚ.

V rámci besedy nám Juraj predstavil svoj skutočne neobyčajný životný príbeh. Celkom otvorene a bez predsudkov. Juraj Zlocha má ťažké telesné postihnutie. Aj napriek obmedzeniam naplno slúži iným, ako najlepšie vie. Moderuje v rádiu a svedčí o Božej láske k človeku. Jurajovi krátko po narodení diagnostikovali detskú mozgovú obrnu. Napriek tomu, že jeho ťažké telesné postihnutie nie je sprevádzané mentálnym, celý život sa stretáva s ľuďmi, ktorí sa k nemu správajú ako k mentálne zaostalému. „Už ma to nebolí. Keby sa ma to malo



dotknúť zakaždým, keď sa mi to stane, som namrzený celý život. Je to pre mňa skôr komické,“ spomína Juraj na situácie, keď s ním rozprávajú ako s päťročným.

Juraj sa narodil v dobe, keď postihnuté deti boli odsúvané do úzadia, pretože nespĺňali obraz o dokonalej socialistickej spoločnosti. Veľmi trpel tým, že nemohol budovať vzťahy so zdravými deťmi. Ako človek s hendikepom však nestrácal nádej. Naopak, môže byť povzbudením a príkladom pre nás všetkých. Zaspomínal si na čas strávený v ústavnej starostlivosti, ako človek vyžadujúci opateru. Rozprával o potrebe prijatia, odpustenia a nádeje. Napriek okolnostiam života sa neuzavrel do seba, ale odovzdal sa Bohu. A teraz má



túžbu svedčiť o veľkých veciach, ktoré Boh vykonal v jeho živote.

### **Ako ste prijali svoju odlišnosť od ostatných?**

Bolo to náročné, ale keď som pochopil, aké mám dary a talenty, začal som s nimi pracovať. Postupne sa mi jednoduchšie prijala moja odlišnosť. Uvedomil som si, že mám povinnosť byť nejakým spôsobom platný pre spoločnosť.

„UVEDOMUJTE SI SVOJE DARY  
A TALENTY, PRETOŽE JE TO  
DOBRÉ PRE VÁS.“

### **Čo vnímate ako svoje životné poslanie?**

Slúžiť druhým a pomáhať im budovať vzťahy. Keď mne bolo čosi dané, tak je mojou povinnosťou darovať to ďalej.

„NEVIEM, ČI ĽUDIA POTREBUJÚ  
MŇA, ALE URČITE VIEM, ŽE JA  
POTREBUJEM ĽUDÍ.“

### **Aký životný moment vám najviac utkvел v pamäti?**

Najkrajšou chvíľou bolo prijatie sviatosti krstu a prvé sväté prijímanie. Tieto udalosti mi otvorili cestu nových rozmerov. Boh požehnáva celý môj život tak, že ho môžem prežívať v plnosti a skutočne šťastný aj napriek svojmu znevýhodneniu.

## Prezradíte nám, aké sú vaše túžby?

Svätý otec má schopnosť, ktorú sa túžim naučiť, a to je byť prítomný pre konkrétneho človeka v daný okamih.

Mnoho ľudí si myslí, že túžim po hmatateľných veciach a že by ma mohli potešiť len dra-

hým darom. To najcennejšie, čo mi však môžu dať, je ich vlastný čas. Mojou najväčšou túžbou je byť sociálny, byť tu pre druhých, budovať vzťahy.

„AK NIEKOMU DARUJETE HOCI LEN MINÚTU SVOJHO ČASU, MOŽNO MU ZMENÍTE ŽIVOT. NEBOJTE SA DAROVAŤ SVOJ ČAS. JE TO NAJVIAC, ČO MÔŽETE UROBIŤ.“

## Čo by ste odkázali mladým?

Každý človek má hodnotu a je dôležitý nielen ako súčasť skupiny, ale aj ako samostatná bytosť. Je veľmi dôležité, aby

ste mali okolo seba ľudí, ktorí od vás nebudú očakávať len dobré výsledky, ale vám aj pri-

pomenú, akí ste vzácní. Ak budete poznať svoju hodnotu a moc Boha, budete môcť meniť svet. Nebojte sa meniť tvár tohto sveta a zobrazovať v ňom Krista.





Domnievam sa, že ak niekedy budeme niečo ľutovať, tak to, ako sme využili náš čas. „Čas, ktorý si venoval svojej ruži, robí tvoju ružu takou dôležitou,“ hovorí Malý princ svojej ruži v známom diele Antoine de Saint Exupéryho. A presne to potrebujeme. Čas. Čas nadýchnuť sa, zamyslieť sa, pozorovať zmeny, vnímať detaily v kontexte podmienok, ktoré nastali. Čas diskusií, otvárania nových tém a poskytovania odpovedí na otázky, ktoré sa z času na čas vynárajú a odkazujú nás na prijatie nových úloh v našich životoch.

Snažme sa otvoriť aj ľuďom, ktorí nemali také „šťastie“ a ostali závislí od pomoci druhých. Darujme si navzájom čas, ktorý je vzácny. Vďaka Jurajovi som si uvedomila, že každý človek má svoje miesto v spoločnosti a každý ľudský príbeh je jedinečný. Boh mnohokrát ukazuje svoju veľkosť cez ľudí, ktorí sú vytlačení na okraj spoločnosti, aby nám pripomenul,

že to podstatné je ľudským očiam neviditeľné. Aj vďaka tomuto neobyčajnému človeku sa môžeme zamyslieť nad tým, ako využívame svoj čas, dary a talenty.





# Nevyriešená algebra

UŽ OD DETSTVA SA ČLOVEK UČÍ. NAJPRV CHODIŤ, ROZPRÁVAŤ, NESKÔR PÍSAŤ, ČITAŤ... UČÍME SA ZVLÁDNUŤ VŠETKY ÚLOHY A ZÍSKAVAME ĎALŠIE VEDOMOSTI, KTORÉ NÁM ZABEZPEČUJÚ ÚSPECH A POSTUP V SPOLOČENSKOM ŽIVOTE, UČÍME SA ADAPTOVAŤ NA NOVÉ ŽIVOTNÉ SITUÁCIE. NIE KAŽDÝ MÁ VŠAK ŠTASTIE PRI PRIJÍMANÍ NOVÝCH INFORMÁCIÍ, PROBLÉM JE V RÔZNORODOSTI OSOBNOSTI A VO FORMÁCH UČENIA. V PRVOM RADE SI MUSÍME UVEDOMIŤ, AKO CHCEME ŠTUDOVAŤ A AKO VYUŽIJEME SVOJ POTENCIÁL. KAŽDÝ ČLOVEK MÁ INÉ SCHOPNOSTI, LEN ICH MUSÍ SPRÁVNE VYUŽIŤ.

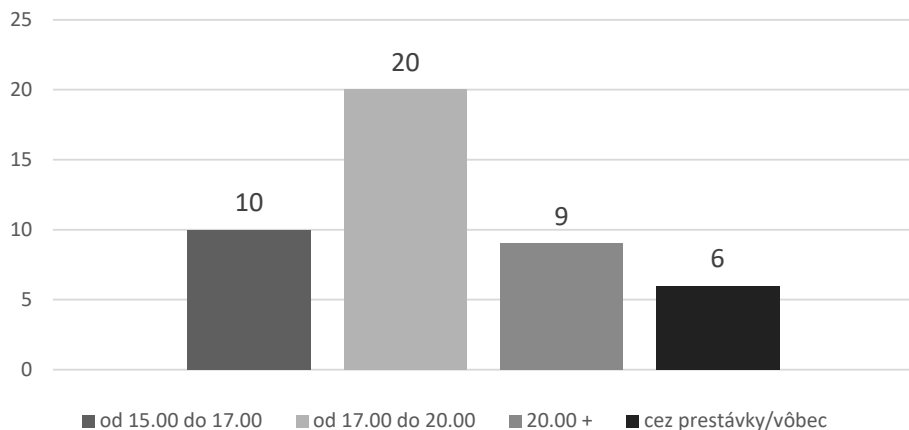
Je 15.00 hod. a študentom končí vyučovanie. S ubolenou hlavou sa mnohí doma posadia k svojmu stolu a pokračujú v štúdiu. Nájdu sa aj takí, ktorí sú plní motivácie a elánu s vysokými ambíciami do budúcnosti. Ale takých je málo. Pre väč-

šinu je monotónne pokračovanie dňa utrpením, preto to zbalia skôr, než sa do toho pustia. Z päťminútovej prestávky sa stane polhodina, z dobrého začiatku zas tragédia. Na ďalšie ráno si študenti sadajú do lavíc nedostatočne pripravení, v strese takmer z každej vyučovacej hodiny. Zdá sa nám, že po pandémie Covid19 sa situácia ešte viac skomplikovala. Online prostredie im ukradlo pozornosť, disciplínu a motiváciu. Poďme sa pozrieť, ako prebieha učenie študentov našej školy.

Prieskum sme realizovali v období od 7. novembra do 14. novembra elektronickou formou na vzorke 45 respondentov. Podiel mužov a žien zúčastnených na prieskume bol vyrovnaný. Prieskum pozostával zo siedmich otázok a respondenti si vyberali z možností. Údaje uvádzané v grafoch sú relatívne, ide o údaj v percentách.



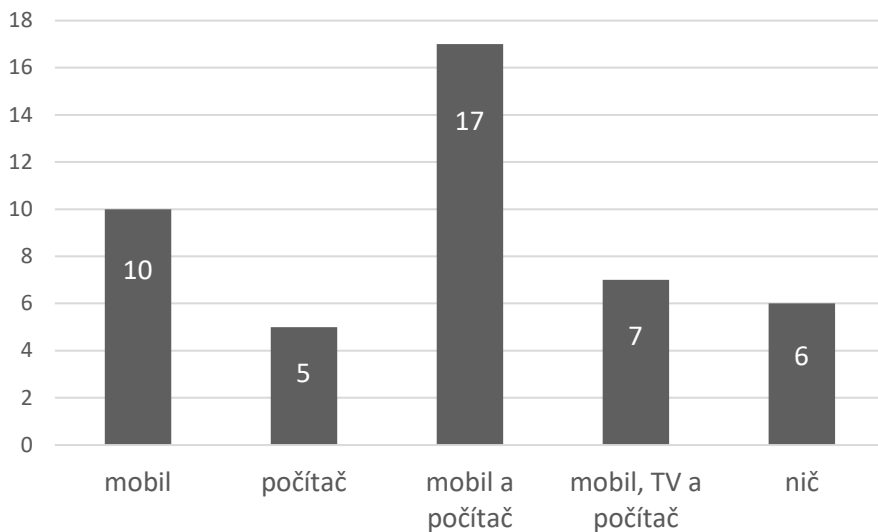
## Kedy sa začínáš učiť? Máš vtedy ešte veľa energie alebo si unavený/á?



Prvá otázka bola zameraná na časový harmonogram učenia sa študentov. Takmer polovica opýtaných uviedla, že sa učí najčastejšie medzi 17.00 a 20.00 h. Štvrtina z nich sa najviac stotožnila s možnosťou, že sa učia v čase od 15.00 do 17.00 h, teda

hneď po príchode domov. Približne 13% respondentov uviedlo, že buď sa učia cez prestávky, alebo sa neučia vôbec. (Graf 1). Zaujímavá je interpretácia výsledkov zisťovania, kde 91% respondentov zdieľa názor, že sa cítia unavení a vyčerpaní.

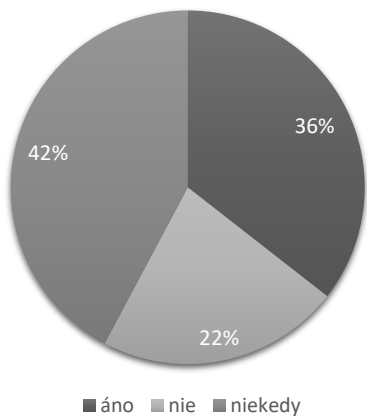
## Máš pri učení zapnuté aspoň jedno z masmediálnych či dorozumievajúcich médií?



Druhá otázka sa venovala problematike udržania pozornosti pri vzdelávaní. Majú študenti popri učení zapnuté niektoré z masmediálnych či dorozumievacích médií? Interpretácia tejto otázky je veľmi

zaujímavá. Pri učení má 10 žiakov zapnutý iba mobil, 5 žiakov len počítač, ale telefón a počítač súčasne 17 žiakov. Mobil, TV a počítač naraz používajú 7 žiaci a iba 6 žiaci nemajú zapnuté nič. (Graf 2).

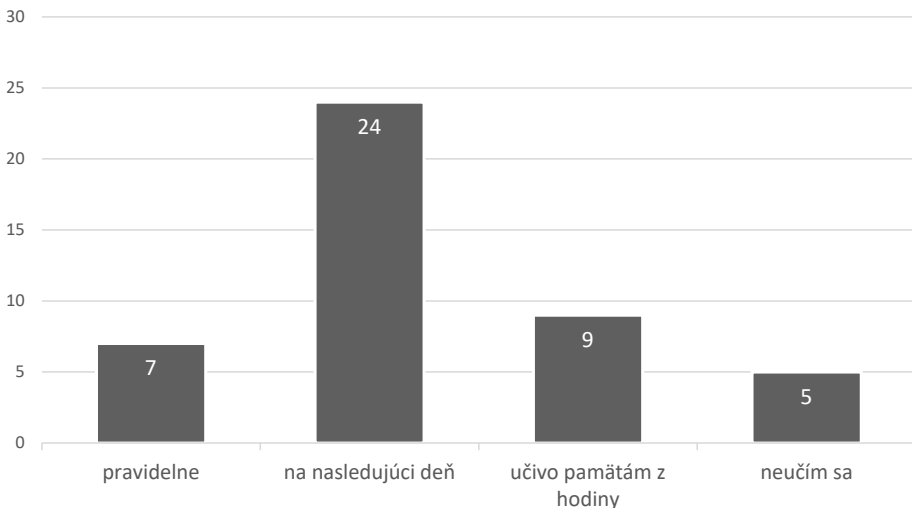
**Vyrušuje ťa pri učení vonkajší hluk (IT technika, hudba, rodina...)?**



Ďalšia otázka bola zameraná na faktor ruchu či vonkajšieho vplyvu na učenie. V nej viac ako tretina opýtaných odpovedala, že ich vonkajšie vplyvy vyrušujú. Viac ako 40% opýtaných uviedlo, že ich vonkajší hluk vyrušuje niekedy. Viac ako pätina opýtaných sa stotožňuje s tým, že ich vonkajší hluk nevyrušuje.

Z prieskumu ďalej vyplynulo, že 78% žiakov sa učí pri stole, 31% sa nestará o dobré osvetlenie pracovnej plochy a 60% respondentov si pred učením neurobí okolo seba poriadok.

**Učíš sa pravidelne, iba na nasledujúci deň alebo sa neučíš vôbec?**

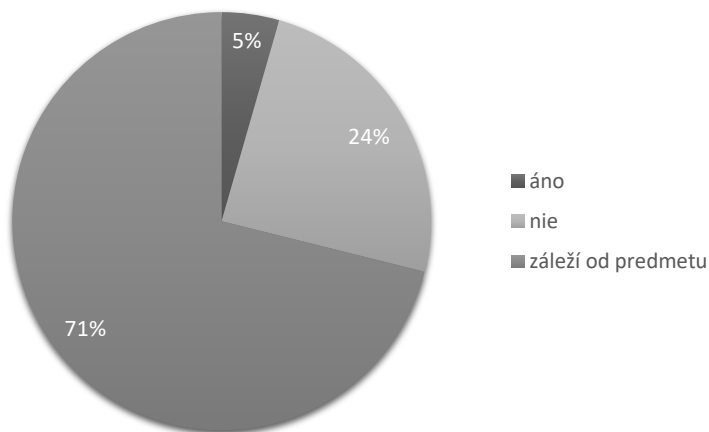


Systematickosť je zásada, ktorej by sme sa mali venovať a pracovať na nej nielen v súvislosti s učením. Na otázku o systematickosti učenia viac ako polovica opýtaných uviedla, že sa učí prioritne

na nasledujúci deň v súlade s rozvrhom hodín. Takmer 16% opýtaných sa učí pravidelne a takmer 20% si učivo pamätá z vyučovacej hodiny. Asi 10% opýtaných uviedlo, že sa neučia doma vôbec.

**Až 58 % žiakov sa naučí učivo,  
aj keď tomu nerozumie!**

### *Učíš sa rád?*

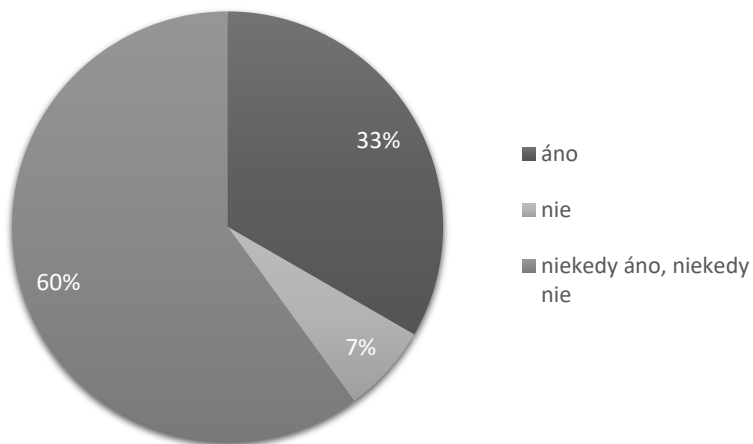


Sme povahovo rôzni. Niektorí sa učia rád, iných do učenia treba nútiť, niektorí zas preferujú vzdelávanie iba v predmete, ktorý ich zaujíma. V našom prieskume na otázku, či sa študenti učia

radi viac ako 70% respondentov odpovedalo, že to závisí od predmetu. Takmer štvrtina opýtaných uviedla, že sa neučí rada. Graf 5 približuje, ako dopadol prieskum v radoch našich študentov.



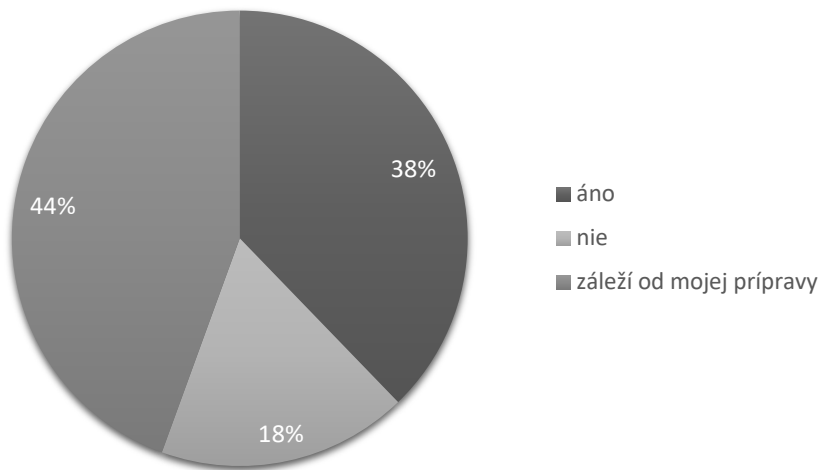
### *Nudíš sa na vyučovacích hodinách?*



To, či sa žiaci „nudia“ na vyučovacích hodinách, je komplexnejšia problematika, často aj subjektívna a závisí od mnohých faktorov. Pýtali sme sa na názor žiakov bez skúmania ostatných činiteľov. Takmer dve tretiny opýtaných uviedlo, že sa na

hodinách nenudí, čo je do istej miery aj skrytá pochvala pre našich učiteľov. Treťina opýtaných uviedla, že sa na vyučovaní nudí a len 7% opýtaných sa stotožňuje s tvrdením, že sa nudia „iba“ občas.

### *Bojíš sa ústneho alebo písomného skúšania?*

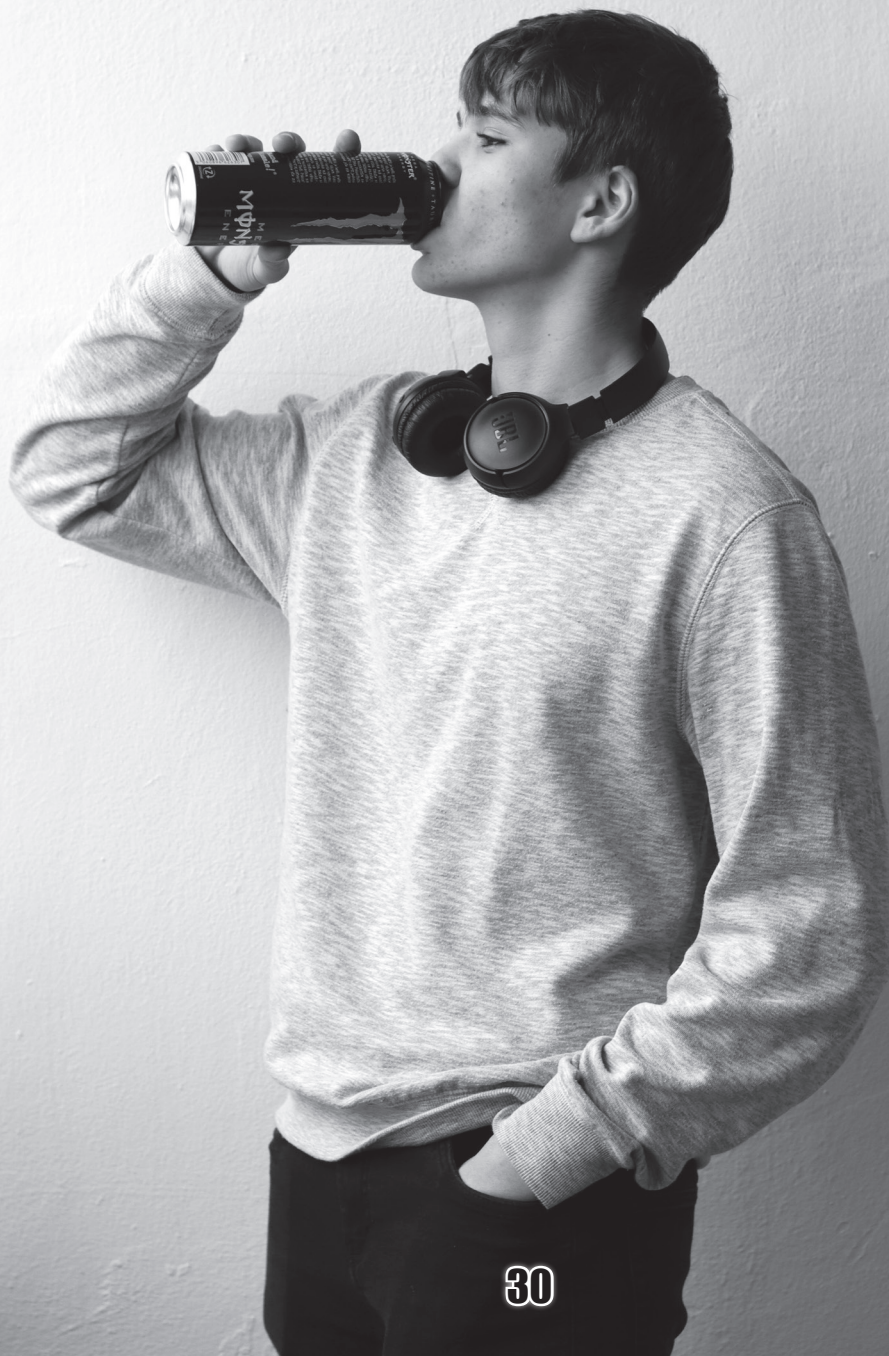


Posledná otázka bola zameraná na písomné a ústne skúšanie a subjektívny pohľad žiakov na strach zo skúšania. Takmer 40% opýtaných uviedlo, že má strach z písomného skúšania. Len pätina

uviedla, že strach nemá. Skoro polovica opýtaných sa stotožňuje s názorom, že subjektívny faktor strachu zo skúšania je ovplyvnený aj prípravou zo samotnej strany žiakov, čo je opodstatnený faktor.

*Učenie pravdepodobne bude ešte dlho duševnou činnosťou, ktorá vyžaduje čas a námahu, ale ten, kto sa naučí využívať výhody efektívneho spôsobu učenia a jeho racionálnej organizácie, môže očakávať uspokojenie z dosiahnutých výsledkov. Je dôležité naučiť sa učiť sa.*

# Daň za rýchlu energiu



JE UPONÁHLANÁ DOBA. ĽUDIA PODÁVAJÚ STÁLE VÄČŠIE VÝKONY A PREKRAČUJÚ SVOJE ME-  
DZE. NAMIESTO TOHO, ABY SI ODDÝCHLI, SNAŽIA SA ÚNAVU PREKONAŤ. PIJÚ ENERGETICKÉ  
NÁPOJE, Z KTORÝCH VÄČŠINA OBSAHUJE PRÁVE KOFEÍN. DVESTO MILILITROV ENERGETICKÉ-  
HO NÁPOJA ZODPOVEDÁ OBSAHOM KOFEÍNU ZHRUBA JEDNEJ ŠÁLKE KÁVY.

## Rok 1962

V Japonsku v tomto roku vzniká prvý nápoj na bylinnom základe nabitý energiou. Mal fungovať ako pomôcka pre pracovníkov v továrni a kamionistov, aby vydržali dlhé nočné zmeny. V osemdesiatych rokoch sa pridávajú vitamíny a rôzne sladidlá, a tak sa stávajú pravidelným nápojom hlavne manažérov. Rok 1987 - revolučný rok v priemysle energetických nápojov. Dietrich Mateschitz prejavuje záujem o tento „zázračný“ mok, predstavuje svoju vlastnú značku a o desať rokov prechádza na trh do Ameriky.

## Smer nemocnica?

V roku 2012 Naren Gunja v Sydney spozoroval celkom zaujímavé zistenie -

za posledných sedem rokov súviselo až 215 hospitalizovaných prípadov s užívaním energetických nápojov. Všetky prípady sa týkali mládeže do 17 rokov. Vážne obavy vyvoláva 22 prípadov, pri ktorých boli pozorované: halucinácie, neurologická toxicita alebo srdcová ischémia.

## Zloženie

Preukázateľné štúdie potvrdzujú, že vysoké množstvo kofeínu je nebezpečné hlavne pre adolescentov. Cukry, ktoré sa nachádzajú v energetickom nápoji, sú tiež veľkým strašiakom pre naše kilá. Denne by sme nemali prijať viac ako 50 g pridaného cukru. V jednom balení energetického nápoja Monster Energy sa nachádza až 55 g cukru.

---

**O energetických nápojoch sa už veľa písalo. Najnovšie medicínske štúdie potvrdzujú ich škodlivosť na zdravie ľudského organizmu. Odborníci dvíhajú varovný prst v súvislosti s pitím energetických nápojov a poškodením zdravia detí a adolescentov! V poslednom čase získavajú ohromnú popularnosť rôzne energetické doplnky a nápoje. Propagujú sa a predostierajú spotrebiteľom ako nápoje, ktoré sú schopné pridať organizmu energiu navyše, zvýšiť duševnú aktivitu a zlepšiť fyzickú výkonnosť.**

---



## Sklony k pitiu energetických nápojov

Podľa slovenskej Národnej správy o zdraví a správaní viac ako raz týždenne pilo energetické nápoje 13 percent jedenásťročných, ale až 31 percent pätnásťročných chlapcov. Dievčatá konzumovali v tomto časovom intervale približne o polovicu menej nápojov, a to vo všetkých vekových skupinách. EFSA urobila anketu, kde údaje ukazujú, že až 68 percent opýtaných odpovedalo kladne, čo znamená, že konzumovalo energetické nápoje a 12 percent vypilo sedem litrov za týždeň.

## Realita na našej škole

Zaujímalo ma, či aj naši študenti podľahli vízií získania energie z energetických nápojov. Za všetkých pridávam niekoľko odpovedí:

**„Prvýkrát som vypila energetický nápoj v šestnástich rokoch,“ priznáva Sofia Rečičárová.**



„O tom, aké zdravotné ťažkosti spôsobujú energetické nápoje viem, ale pravdepodobne som nepočula o všetkých, len o tých základných,“ zdôverila sa mi Eliška Sukopová.

„Svoj prvý energeták som pil cez veľkú prestávku v siedmom ročníku na základnej škole,“ hovorí Nikolas Danielič.







**„Energetické nápoje konzumujem preto, aby som sa dokázal sústrediť a aby sa moja efektívnosť učenia zvýšila,“ konštatuje Martin Filčák.**

Podobných odpovedí bolo veľa. Je tragikomické, že aj napriek vedomému riskovaniu mladých ľudí netrápi, ako veľmi hazardujú so svojim zdravím. Na jedného rekreačného užívateľa energetických nápojov sa našli dvaja, ktorí pravidelne pili energetické nápoje. Väčšina konzumentov bez užitia energetického nápoja vykazuje iba zníženú energiu alebo nesmierne veľkú únavu. Žiaci za deň minú na energetické nápoje euro až tri eurá, čo znamená za jeden školský týždeň až 15 eur, za jeden školský rok tak minú približne 468 eur. Za túto sumu si môžeme dovoliť omnoho zdravšie alternatívy energie v podobe ovocia alebo zeleniny.

Po prieskume musím potvrdiť vyjadrenie slovenskej Národnej správy o zdraví a správani, že ženské pohlavie konzumo-

valo energetické nápoje o polovicu menej ako mužské. Ženy pravdepodobne investujú do iných „záležitostí“ najmä estetického charakteru.



# Nebezpečný módny doplnok



OSOBNÉ PROBLÉMY, TÚŽBA ODLÍŠIŤ SA ČI BYŤ „IN“? DAJ SI VAPKU, BUDE TI LEPŠIE. VÄČŠINOU TAKTO ZAČÍNA KAŽDÝ NEVINNÝ ČIN, ZA KTORÝM SA SCHOVÁVA SKRYTÁ HROZBA. V TOMTO PRÍPADE JE TO VŠAK ČIERNE NA BIELOM. HROZBA KARDIOVASKULÁRNYCH CHORÔB, KTOREJ SI JE FAJČIAR PLNE VEDOMÝ, HO NETRÁPI VIAC AKO „NEDOSTATOK“ NIKOTÍNU V JEHO ORGANIZME. DOKONCA EUDIA ZAČALI POUŽÍVAŤ E-CIGARETY, KTORÉ POUŽÍVAJÚ AKO „MENEJ ŠKODLIVÚ“ ALTERNATÍVU ALEBO AJ KVÔLI TOMU, ŽE IM VIAC „CHUTIA“. JE MENŠIA ŠKODLIVOSŤ TEJTO CIGARETY MÝTOM ALEBO FAKTOM?

## Prvé patenty

Fenomén dnešnej modernej doby prekvapivo pochádza už z roku 1930 (patentovaný Josephom Robinsonom), ale keďže nebol bližšie komercializovaný, jeho naozajstným predchodcom bol patent z roku 1960, ktorého tvorcom bol Herbert A. Gilbert. Vtedy ešte neobsahoval nikotín. Začiatkom 21. storočia v rukách 52-ročného muža menom Hon Lik dostala e-cigareta svoju pôvodnú a dodnes zachovanú formu.

## Bohatá „zmes škodlivín“

E-cigareta funguje ako inhalátor e-liquidu, tekutej zmesi, ktorá vytvára paru, chuť a „neodolateľnú vôňu“. Málokto však vie, čo konkrétne vdychuje. Vedci z amerického Lawrenceovho národného laboratória v Berkeley analyzovali z výparu tejto lákavej zmesi až 31 škodli-





## Ľahká kúpa smrti v trafike

Na sociálnych sieťach sa začali šíriť názory, že e-cigarety boli pôvodne navrhnuté pre tých, ktorí chcú s fajčením prestať. Podľa štúdií z roku 2014 sa ľuďom, ktorí prestali fajčiť pomocou e-cigariet, darilo viac o 60 percent ako ľuďom bez akejkoľvek pomoci. Niektorí odborníci však neodporúčajú výmenu tabaku za e-cigaretu a odkazujú, že hoci e-cigarety neobsahujú väčšinu iných toxických a karcinogénnych látok, ktoré sú prítomné v cigaretovom dyme, obsahujú podobné alebo aj vyššie úrovne formaldehydu. Nemôžeme zabúdať na to, že každá minca má dve strany. Väčšinu ľudí nelákali tradičné cigarety, kým nevyskúšali e-cigarety. Drvivá väčšina takýchto prípadov sa nachádza medzi tínedžermi. Na Slovensku sa medzi mladými ľuďmi rozbehla senzácia jednorazovej e-cigarety, Salt Switchu od značky Salt Brew Co, ktorú je možné zakúpiť v takmer každej trafike. „V podstate ide o marketing s cieľom vytvoriť

vých chemických látok. Samotná náplň obsahuje chemikálie ako butylvalerát, isopentylhexonát, lauryllaurát, benzylbenzoát... tiež mentol, kyselinu citrónovú, alkohol a na záver, aby to neznelo tak „nezdravo“ aj vodu. Ich súčasťou sú batérie (viacero druhov) zohrievajúce roztok, ktorý sa z nej odparuje. Tým pádom v e-cigaretách nevznikajú škodliviny, ktoré sa vytvárajú pri spaľovaní tabaku. To však neznamená, že si nenájdú náhradu.



najmä medzi mladými závislosť od nikotínu,“ povedal odborník na závislosti.

### Explózia v ústach

Ak dôjde k nesprávnemu používaniu e-cigarety, nastane skrat v batérii, ktorá následne vybuchne. Takýto malér sa môže stať neskúseným začiatočným, ľudom, ktorí zabúdajú, že to, čo držia v ruke, je elektronika. Podobne môže nastať chyba aj vo výrobe. Takáto explózia viedla k smrti 38 ročného Američana Tallmadgea D'eliu. Pitevná správa potvrdila, že v jeho lebke sa našli dve čiastočky inhalátora. Od roku 2009 sa týmito nevinými prostriedkami zranilo 133 ľudí.

Nezáleží na tom, či ide o tabakovú, alebo elektrickú formu cigarety. Fyzická výkonnosť človeka klesá rovnako v oboch prípadoch. Spoločnosť by mala byť ostrážitá voči sociálnym sieťam, prostredníctvom ktorých môžu ľudia reklamovať práve kúpu týchto prístrojov v svoj marketingový prospech. Tvrdenia typu: „E-cigareta spôsobuje menšie zdravotné problémy ako klasická tabaková cigareta,“ sú priam absurdné a tu



sa ukazuje, ako vieme my ľudia ľahko „skočiť na hák“ konzumnej spoločnosti. Predtým ako si fajčiar potiahne, by si mal uvedomiť, že dym, ktorý vychádza z jeho úst, neškodí iba jemu samému, ale aj jeho okoliu a životnému prostrediu.





---

Na začiatku si možno z recesie dáte jeden „dúšok“ nikotínu, potom druhý, tretí až sa nakoniec stanete rukojemníkom fajčenia. Aj keď takmer každý z nás vie, že fajčenie je hlavnou príčinou jedného z typov rakoviny, ktorému sa dá predísť, mnohí to podceňujú.

---



# Ako sme zvládli



TRI AKTIVITY, ŠEŠŤ MESIACOV, JEDNA EXPEDÍCIA A KOPEC ZÁBAVY – TO JE DOFE. UŽ ŠIESTY ROK SA ŽIACI NAŠEJ ŠKOLY ÚSPEŠNE SNAŽIA ZÍSKAŤ MEDZINÁRODNÚ CENU VOJVODU Z EDINBURGU A POPRITOM ROZVÍJAJÚ SVOJE TALENTY. MINULÝ ROK BOL ŠPECIFICKÝ MNOŽSTVOM ĽUDÍ, KTORÍ SA NA DOFE PRIHLÁSILI. OPÝTALI SME SA, O ČO ICH ÚČASŤ NA DOFE OBOHATILA.

## Tomáš:

DofE mi dalo možnosť rozvíjať sa, stanovíť si ciele a motivovať sa. Viac som sa osamostatnil nielen pri aktivitách, ale aj pri expedícii, kde som bol odkázaný na seba a na svoju vynaliezavosť. Po celý čas ma motivovala myšlienka, že pôjdem na expedíciu. Lákal ma pobyt v prírode, celodenná turistika a čas strávený s partiou, ktorá má podobné záľuby. Samozrejme, aj ceremónia zohrala svoju úlohu. Myšlienka, že budem ocenený, ma hnala dopredu.

## Sára:

DofE je pre mňa brána k novým skúsenostiam a k zážitkom s priateľmi. Vďaka DofE mám možnosť posúvať samu seba k cieľom, ktoré by som sa inak neodvážila dosiahnuť.

## Melita:

Program ma inšpiroval k prekonaniu sa a k dosiahnutiu vnútorného cieľa. Donútilo ma to nájsť si čas nielen na seba, ale aj na iných. V určitom smere mi to dodalo odhodlanie a ponaučenie z istých vecí. Naučilo ma to aj rešpektovať druhých v krízových situáciách.



## Kristína:

DofE mi dalo mnoho užitočných skúseností, zážitkov, na ktoré budem s úsmevom spomínať ako aj motiváciu na prekonávanie samej seba. Je super pomyslieť si, že v aktivite ako dobrovoľníctvo som mala možnosť nezištne pomôcť a zároveň

získať zručnosti, do ktorých by som sa sama od seba nevrhla (v mojom prípade to bola výpomoc na farme v kope hnoja uprostred horúčav, no napriek nelákavej vôni sa oplátilo pustiť sa do toho). Body k vysokej škole tiež neuškodia. Okrem toho som v sebe objavila záľubu vo veciach, ktorým som sa predtým nevenovala a myslím si, že zapojenie sa do tejto organizácie bolo jedným z najlepších rozhodnutí, ktoré som urobila.

### Kiara:

Program DofE mi pomáha posúvať vlastné hranice, ale aj lepšie spoznávať samu seba. Niektoré z doterajších cieľov mi dokonca pomohli objaviť to, čomu by som sa chcela venovať aj po škole. Pred zlatom mám rešpekt a je to

pre mňa veľká výzva. Ostáva pre mňa otvoreným bojom, ktorý plánujem tento rok ukončiť. Neľutujem, že som sa rozhodla pre DofE. Je to super strávený čas.

**DofE účastníci nesúperia jeden proti druhému, ale každý musí prekonať sám seba a dosiahnuť svoje vlastné ciele. Učia sa riešiť problémy, získavajú schopnosť organizovať si čas, musia sa zamyslieť nad sebou, ale aj nad medziľudskými vzťahmi, ktoré majú. Program rozvíja charakterové vlastnosti – vytrvalosť, cieľavedomosť a vnútornú motiváciu. Dôležité je začať a pustiť sa do akýchkoľvek aktivít, ktoré nie sú povinné v rámci školy, lebo práve to dokáže človeka posunúť ďalej a odlíšiť sa od priemeru.**



---

# Co še dzeje na vychodze

---

LEN SI TO PREDSTAVTE. MOHUTNÁ KATEDRÁLA SV. ALŽBETY A PRED ŇOU PLNO NADŠENCOV PODPORUJÚCICH SKOKANOV NIELEN ZO SLOVENSKA, ALE AJ Z DRUHEJ STRANY SVETA. OBČIANSKEMU ZDRUŽENIU ATLETIKA KOŠICE SA UŽ PO ŠIESTYKRÁT PODARILO OŽIVIŤ KOŠICKÉ ULIČKY ZÁPALOM PRE ŠPORT – ORGANIZOVANÍM PROJEKTU JBL JUMP FEST. MOTIVÁCIU ORGANIZÁTOROV JE PODPORIŤ MLADÝCH V POHYBE A PREJAVIŤ V KOŠIČANOV ZÁPAL PRE ŠPORT.







### **Od vízií k skutkom**

September rok 2016 – začiatok výstavby inštalácie 55 metrov dlhej skokanskej rampy priamo pod Dómom sv. Alžbety v Košiciach. Okrem pozorovania súťažiacej elity si aj deti mohli vo všetkých ročníkoch vyskúšať rôzne disciplíny ako skok do diaľky a šprint. Päťdesiatyardová šprintárska rovinka, špičkový bežecký povrch Mondo, používaný počas olympijských hier či majstrovstiev sveta, pribúdajúce tribúny a prekážkový šprint – takto sa z roka na rok zdokonaľovalo podujatie, ktoré si postupne získavalo väčší a väčší úspech.

### **Z rôznych kútov sveta**

Samozrejme, nechýbali ani špeciálni hostia. Na začiatku ohúrili Košice Ignisia Gaisaha, halový majster sveta v

skoku do diaľky a slovenská šprintárska hviezda Ján Volko, ktorý sa spolu s Veld'ákovými stal tvárou JBL JUMP FEST. Tretí ročník priniesol svoje čaro vzrastajúcim počtom fanúšikov, talentovaných športovcov a silnou atmosférou, ktorá rozprúdila súťaživosť v žilách účastníkov, ale aj divákov. Nechýbali ani také hviezdy, ako jamajská trojskokanka Kimberly Williams či turecký šprintér jamajského pôvodu Emre Zafer Barnes.

### **Škrt cez rozpočet?**

Štvrtý ročník kráčaľ s dobou a bolo ho možné sledovať už aj cez Facebook. Stal sa jedným z TOP 15 najúspešnejších projektov street athletics mítingov na svete, čo prinieslo organizátorom veľkú radosť. Diváci mali cez sociálne médiá možnosť

sledovať aj premiéru ženských prekážok, ktoré odštartovala v tom čase budúca národná rekordmanka Stanislava Škvarková. Emócie zasiahli fanúšikov počas rozlúčky s kariérou dvoch inšpiratívnych sestier Danky a Janky Veldákovéj. Posledné dva ročníky postihla pandémia koronavírusu, ale ani to neprekážalo organizátorom v lámaní rekordov. Cez live stream si projekt v piatom ročníku získal až 10 000 sledovateľov, väčšinu z USA a z Indie. V šiestom ročníku sa počet fanúšikov vyšplhal, na profiloch Instagramu a Tik Toku dosiahol

počet zhladnutí krátkych videí v priebehu ôsmich týždňov neuveriteľný milión.

### **Ani siedmy ročník nesklamal**

Siedmy ročník projektu došiel šťastne do cieľa 15. júna 2022 a priniesol aj nový úspech. Bol to rekord štvornásobného paraolympijského víťaza Markusa Rehma z Nemecka, ktorý ako štrnásťročný prišiel v roku 2005 po nehode na wakeboarde o časť pravej nohy pod koleno. Nehoda mu však počas jeho kariéry nebránila k dosiahnutiu obdivuhodných úspechov.



„Ďakujem, že som v Košiciach mohol súťažiť s ostatnými atlétmi. Veľmi som si to užil. Je to výnimočné podujatie, ktoré malo neopakovateľnú atmosféru vďaka prostrediu, ale aj divákovi.“

**Markus Rehm**



---

**Napriek tomu, že organizátori čelili rôznym prekážkam pri organizovaní podujatí, nevzdali sa a priniesli do Košíc nezabudnuteľnú atmosféru. Ako povedal írsky autor a blogger Benny Lewis: „Rozdiel medzi prekážkou a odrazovým mostíkom je v tom, ako vysoko zdvihnete nohu,“ im sa podarilo zdvihnúť nohy dostatočne vysoko v každom ročníku na to, aby doň vliali nádych a elán pre šport.**

---



# Všetko má svoju cenu

KATAR - VÔBEC PRVÉ MAJSTROVSTVÁ SVETA V ARABSKOM SVETE A PRVÉ V KRAJINE S MOSLIMSKOU VÄČŠINOU. ŠTÁT, KTORÝ HOSTÍ NAJVÄČŠÍ FUTBALOVÝ SVIATOK ROKU 2022. VEĽKÉ PRÍPRAVY PRINIESLI VEEA TAJUPLNÝCH OTÁZOK, KTORÉ RÁSTLI OD CHVÍLE, KEĎ SA PÍSKALO PRVÝKRÁT DO PÍŠŤALKY.

## Hlasovanie o Katare

Písal sa 2. december 2010. V Zürichu hlasovalo dvadsaťdva členov exekutívy riadiaceho orgánu svetového futbalu o výbere krajiny, ktorá bude organizovať MS vo futbale 2022. Víťazstvo Kataru bolo jedným z najväčších prekvapení pri voľbách dejiska futbalových šampionátov. A tu začal prvý škandál. Niekoľko členov v hlasovacom tíme bolo údajne podplatených funkcionármi z Kataru... Fakt alebo fikcia? Alebo len „hoax“ závistlivých konkurentov vyslaných do éteru?

## 6 500

Číslo, ktoré vyvoláva hrôzu, keď sa hovorí o počte zahraničných robotníkov, ktorí počas desiatich rokov príprav na MS sveta museli, žiaľ, ukončiť svoju životnú cestu. Zo zistení, ktoré potvrdzujú aj oficiálne údaje z prostredia vládnych zdrojov, vyplýva, že každý deň od decembra 2010, keď Kataru prideliť šampionát, zomrelo v krajine 12 pracovníkov zo zahraničia. Mnohí robotníci zahynuli priamo na stavbách po pádoch a obeť majú na svedomí aj extrémne teploty, ktoré v tejto krajine panujú počas leta. Častou príčinou smrti boli aj samovraždy. Pri obetiach neboli nariadené, resp. vykonané žiadne pitvy.

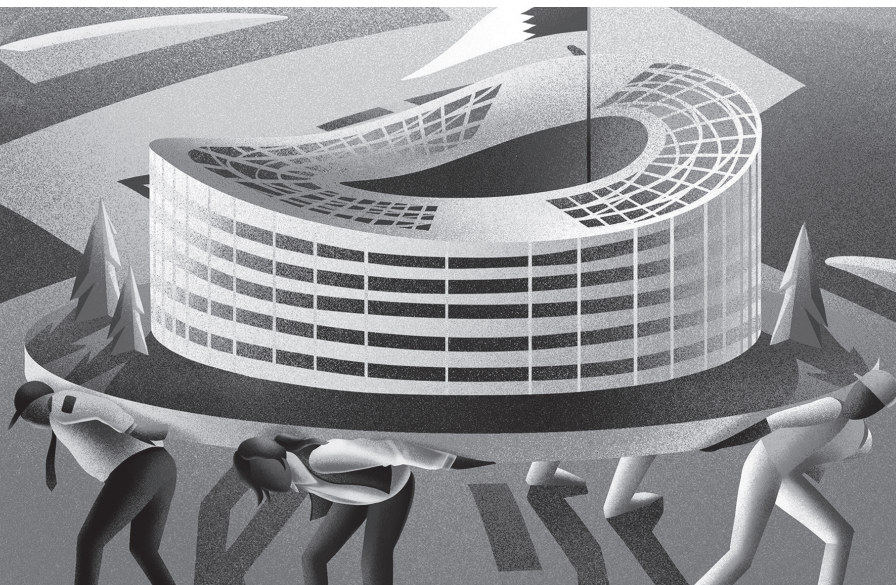


## Exotické teplo

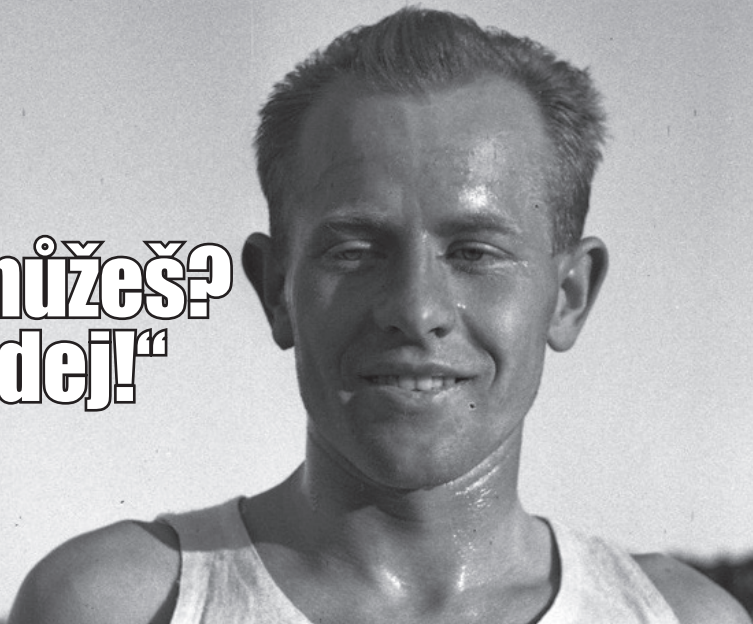
Podnebné pásmo, ktoré sa nachádza nad Katarom, spôsobuje veľké horúčavy. Vysoké teploty nielenže spôsobujú slabšie výkony vrcholových športovcov, ale môžu zapríčiniť až dehydratáciu či iné zdravotné ťažkosti. Nezostávalo nič iné, ako preniesť majstrovstvá sveta do zimy, klimatizovať všetky štadióny, a dúfať len v to najlepšie. A tu nastal ďalší problém. Ekologický. Nehorázne plytvanie energií a katastrofické dopady na klímu zeme. Sile peňazi sa nedokázal ubrániť ani šport.

Celé majstrovstvá sa niesli v znamení pompéznosti. Emócia z hráčov priam kričala. Národy sa zjednocovali a fandili. Tí, ktorí rozhodovali v zápasoch, by sa mohli zamyslieť, či vždy rozhodovali podľa pravidiel a každý funkcionár by mal na základe svojho vedomia a svedomia posúdiť, či to stálo za tie stratené životy...

A tu je ten háčik. Vďaka veľkej udalosti ľudia zabúdajú na veci, ktoré sprevádzali až sviatočné dni. Ale zrejme aj tieto veci majú svoju vlastnú cenu.



# „Nemůžeš? Přidej!“



EMIL ZÁTOPEK, LEGENDÁRNÝ BEŽEC, SPOLU S VĚROU ČÁSLAVSKOU NAJVĚČŠIA POSTAVA ČESKÉHO ŠPORTU. DO HISTÓRIE ATLETIKY SA NEZMAZATEĽNE ZAPÍŠAL PREDOVŠETKÝM UNIKÁTNYM VYTRVALOSTNÝM HETRIKOM NA OH 1952 V HELSINKÁCH. PREKONAL 18 SVETOVÝCH REKORDOV, TRIKRÁT BOL ZVOLENÝ ZA NAJLEPŠIEHO ŠPORTOVCA PLANÉTY. DANA ZÁTOPKOVÁ, OLYMPIJSKÁ VÍŤAZKA A DVOJNÁSOBNÁ MAJSTERKA EURÓPY V HODE OŠTEPOM, NESKÔR TRÉNERKA A FUNKCIONÁRKA. DANA A EMIL ZÁTOPKOVCI PATRILI MEDZI NAJSLÁVNEJŠIE ŠPORTOVÉ PÁRY. TENTO ROK BY MANŽELIA OSLÁVILI 100. VÝROČIE.

Narodili sa v rovnakom roku a v rovnaký deň. Keď už hovoríme o dátume narodenia, obaja sa narodili 19. septembra 1922. Kým Emil, ktorý sa narodil v Koprivnici, zomrel v roku 2000, jeho manželka Dana, narodená vo Fryštáte, ho prežila a zomrela v úctyhodných 97 rokoch.

## Emil Zátopek

Emil sa narodil do chudobnej robotníckej rodiny. Mal šesť starších súrodencov a mladšieho brata Juraja. V štrnástich rokoch sa neúspešne pokúšal dostať na učiteľský ústav. Odstáhoval sa do Zlína, pracoval v Baťových závodoch a začal navštevovať chemickú priemyselnú školu.

K behu privoňal až vo svojich devät-

nástich rokoch, keď sa z donútenia učiteľa zúčastnil tradičného Jarného behu Zlínom. Zátopek sa chcel z pretekov vyvliecť a vyhovárať sa na boľavé kolená, našťastie, neúspešne. Umiestnil sa na druhom mieste, o rok neskôr Jarný beh Zlínom 1942 vyhral. To už v Zlíne usilovne trénoval v rámci Baťovho klubu. Jeho prvým trénerom bol Ján Haluza.

V roku 1944, teda iba tri roky po jeho prvých pretekoch, zabehol český rekord v behu na 2 000 metrov (5:33,4), na 3 000 metrov (8:34,8) a na 5 000 metrov (14:55,5).

---

**Emil je štvornásobným olympijským víťazom, Dana pridala do „domácej zbierky“ jedno olympijské zlato.**

---



### **Zlatý Londýn a legendárne Helsinki**

Svoj prvý obrovský úspech zaznamenal na olympiáde v Londýne roku 1948, keď získal zlato na desaťkilometrovej trati a striebro na piatich kilometroch. Desiatku vtedy Zátopek bežal iba druhýkrát v živote. O dva roky neskôr na Majstrovstvách Európy v Bruseli zvíťazil na oboch tratiach. V roku 1949 po prvýkrát zlomil svetový rekord v behu na 10 kilometrov a v nasledujúcich rokoch ho ešte štyrikrát prekonal.

Medzi najväčšie legendy histórie športu sa však Zátopek zapísal na olympijských hrách v Helsinkách v roku 1952, na ktoré takmer neodišiel. Režim totiž z politických dôvodov nepovolil odchod bežcovi Stanislavovi Jungwirthovi a Zátopek odmietol bez neho do Fínska odletieť. Obaja však nakoniec odleteli a Zátopek vedel, že musí priviezt' medaily.

Prvú zlatú vybojoval, podľa očakávania a s veľkým prehľadom, na desaťkilometrovej trati, kde bol hlavným favoritom. Finále piatich kilometrov ponúklo divákovi

v Helsinkách aj pri obrazovkách úžasný zážitok, na konci ktorého sa znovu radoval československý bežec, ktorý v cieľovej rovinke zdolal rivala Alaina Mimouna.

---

**Emil Zátopek počas svojej kariéry prekonal 61 českých a 18 svetových rekordov.**

---

Tri dni po zisku druhého zlata sa nezvyčajne predstavil na maratónskej trati, ktorú nikdy predtým neabsolvoval. Maratónsky neskúsený Zátopek sa rozhodol držať tempo s favorizovaným Jimom Pietersom, ktorý po pätnástich kilometroch odpadol a bežec pražskej Dukly sa osamostatnil na čele. Jeho privítanie v cieľi na štadióne v Helsinkách bolo vskutku veľkolepé a len potvrdilo fakt, že Fini milujú vytrvalcov. Veľkosť momentu podčiarkli čerství svetoví rekordmani z jamajskej štafety na 4 x 400 m, ktorí so Zátopkom na ramenách zabehli „vítazné kolo“.

---

**Zátopek sa stal prvým a pravdepodobne aj posledným bežcom v histórii, ktorý na jednej olympiáde vyhral všetky vytrvalostné preteky.**

---

Svoj triumf v maratóne sa pokúsil zopakovať aj na olympiáde 1956 v Melbourne, zámer mu však prekazilo zranenie. Medzitým ešte vyhral zlato a bronz na ME v Bruseli 1954. Kariéru Zátopek ukončil v roku 1958.

### **Zaujímavosti**

Emil sa narodil ako ľavák, v štvrtej triede preorientoval sa na praváka. Prezývka, ktorú často používala jeho žena, bola Topek, v zahraničí bol prezývaný „Česká lokomotíva“, vo Fínsku zase „Satupeka“.

Na jeho počesť zložila anglická skladateľka Emily Howardová miniope-ru Zátopek! a jeho meno nesie aj belgický bežecký štvrťročník, ktorý vychádza vo frankofónnych krajinách.







### **Dana Zátopková**

Zátopková, rodená Ingrová, sa narodila v severomoravskej Karvinej-Fryštáte, ale do školy už chodila v otcovom rodnom kraji, vo Vacenoviciach pri Hodoníne. Jej strýkom bol československý legionár a neskôr minister národnej obrany londýnskej exilovej vlády Sergej Ingr (1894 – 1956).

Športovala od detstva, ale atletike sa začala venovať pomerne neskoro, až ako študentka gymnázia v Uherskom Hradišti. Počas druhej svetovej vojny a krátko po nej sa aktívne venovala hádzanej. Všeobecné športové nadanie preukázala, keď sa roku 1949 v drese tímu Slovácka Slávia stala majsterkou Československa v hádzanej žien.

Od roku 1946 sa popri hádzanej začala Dana venovať aj atletike. Zhodou okolností sa neplánovane dostala k oštetpu, ktorý ju nakoniec preslávil. Už o dva roky neskôr, ako majsterka republiky, reprezentovala Československo na XIV. olympijských hrách v Londýne (1948), kde sa





**Zväzok Zátokovcov sa neskôr stal zväzkom dvoch výnimočných športovcov, olympijských víťazov, ale aj ľudí, ktorým boli veľmi blízke základné olympijské myšlienky a hodnoty.**



umiestnila na siedmom mieste. Krátko po olympiáde sa vydala za vytrvalostného bežca Emila Zátopka. Ich zväzok sa neskôr stal zväzkom dvoch výnimočných športovcov, olympijských víťazov, ale aj ľudí, ktorým boli veľmi blízke základné olympijské myšlienky a hodnoty.

V roku 1954 získala zlato na Majstrovstvách Európy v Berne, to isté sa jej podarilo aj na ďalšom šampionáte v Štokholme. Najväčší úspech však Dana dosiahla na hrách v Helsinkách, kde krátko po Emilovom triumfe v behu na 5000 metrov vďaka vydarenému prvému pokusu za hranicu 50 metrov ovládla súťaž oštepárov. O štyri roky neskôr bola v Melbourne štvrtá, v Ríme 1960 získala striebro. Pretekársku kariéru ukončila v roku 1962.

Začala pracovať ako trénerka mládeže a neskôr ako ústredná trénerka vrhov. Úzko spolupracovala s Medzinárodnou atletickou federáciou, bola členkou predsedníctva Českého klubu olympionikov. V roku 1988 dostala Olympijský poriadok, o 15 rokov neskôr prevzala medailu za zásluhy. Aj po deväťdesiatke sa aktívne angažovala v športovom i v spoločenskom dani. Zomrela v marci 2020 vo veku 97 rokov.

Počas svojej dlhej kariéry vybojovala 13 titulov majsterky republiky, sedemkrát prekonalala československé maximum (prvýkrát v roku 1948, poslednýkrát o desať rokov neskôr). Do histórie sa zapísala aj ako držiteľka posledného svetového rekordu v hode dreveným oštepom.

---

**Nespájali ich iba šport. Emil Zátopek mal so svojou ženou krásny vzťah i dlhoročné manželstvo.**

---





# Boj s vlastnou hlavou

SMÚTOK, ÚZKOSŤ, PROBLÉMY SO VZŤAHMI, KONFLIKTY A STRATA RADOSTI Z KAŽDODEN-  
NÝCH ČINNOSTÍ SÚ POCITY, KTORÉ POZNÁ KAŽDÝ Z NÁS. AK PRETRÁVAJÚ DLHODOBO A  
PODSTATNE OVPLYVŇUJÚ NÁŠ ŽIVOT, PRÍČINOU MÔŽE BYŤ PRÁVE DEPRESIA. IDE O JEDNO  
Z NAJČASTEJŠÍCH PSYCHICKÝCH OCHORENÍ. DEPRESIOU TRPÍ KAŽDÝ ŠIESTY ČLOVEK NA  
SVETE A NAJČASTEJŠIE MLADÍ ĽUDIA VO VEKU 12 – 25 ROKOV.

Depresia je závažné psychické ochorenie, ktoré zaraďujeme medzi afektívne poruchy, kde v popredí klinického obrazu je porucha nálady. Depresia predstavuje nielen dôležitý medicínsky, ale aj spoločenský a ekonomický problém, ktorý sa od Covidu-19 ešte viac prehĺbil a zintenzívnil. Od mladých ľudí sa v dnešnej dobe očakávajú perfektné výsledky v škole, no nie každý je stavaný na to, aby spolu s tým zvládol aj mimoškolské aktivity, rodinu a kamarátov či prípravu na dospelosť.





### **Ako sa depresia prejavuje?**

Základným prejavom afektívnych porúch je depresívna nálada. V prípade depresívnej epizódy ide najmä o náladu patologicky smutnú, ale postihnutý ju môže opisovať aj ako prázdnu, nijakú, sklúčenú, niekedy s prímесou úzkosti či mrzutosti. Niektorí prejavujú znížený záujem o aktivity, ktoré si predtým naplno užívali, iní zase pociťujú poruchy spánku, náhlu zmenu apetítu so zodpovedajúcou zmenou hmotnosti (najčastejšie chudnutie), nevládnosť, neschopnosť prežívať radosť alebo rapidná strata energie. Pocity nechcenia, viny za všetko či nepodstatnosti. Pri ťažkých stupňoch depresie sa môžu objaviť suicídálne myšlienky, v horšom prípade rovno pokusy o samovraždu.

### **Čo sú najčastejšie príčiny depresii?**

Aj napriek rozsiahlym výskumom o depresiách ostáva etiológia a patogenéza depresie doposiaľ neobjasnená. Existuje veľa možných teórií vývinu depresie, najčastejšie sa na spustení symptómov podieľajú rôzne faktory v kombinácii. Medzi tie najčastejšie patria: genetické



vlastností, zmeny v hladinách neurotransmitterov v mozgu, environmentálne faktory, psychologické a sociálne faktory, či ďalšie patologické psychické stavy, ako sú napr. bipolárna porucha...

### Ako sa dá „dostať“ z depresie?

Vzhľadom na to, že na vzniku depresie sa podieľajú rozličné faktory, jej liečba by mala byť vždy komplexná. Depresia je teda liečiteľná a zvládanie symptómov zvyčajne zahŕňa tri zložky:

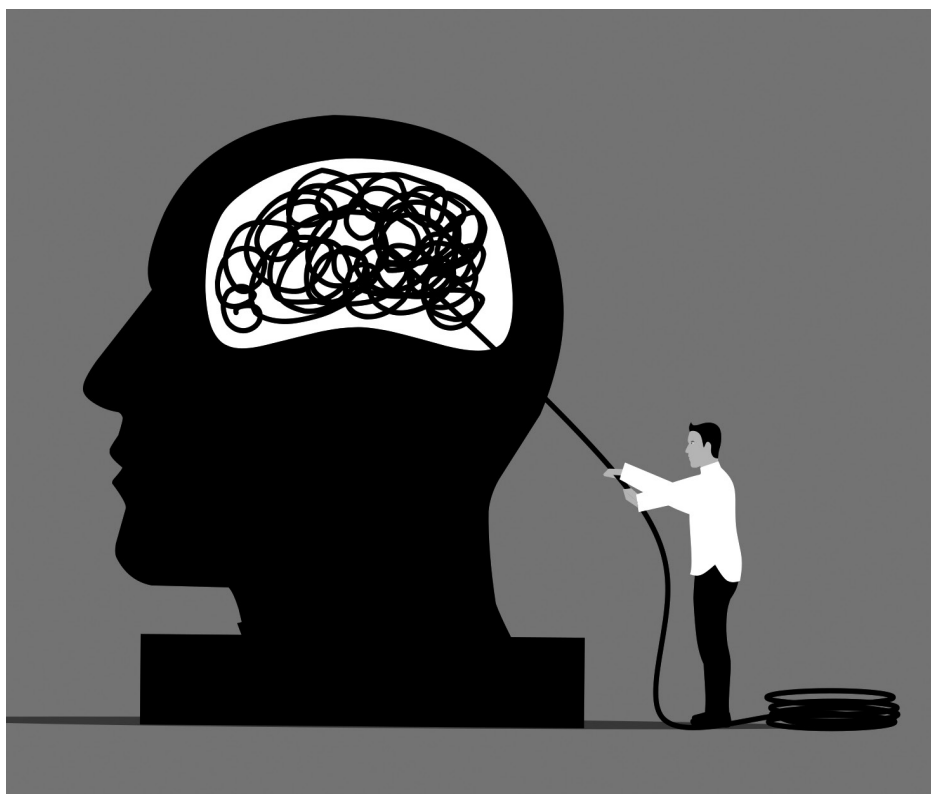
**1. Podpora**, ktorá môže siahať od diskusie o praktických riešeniach a možných príčinách až po vážne komunikácie s členmi rodiny.

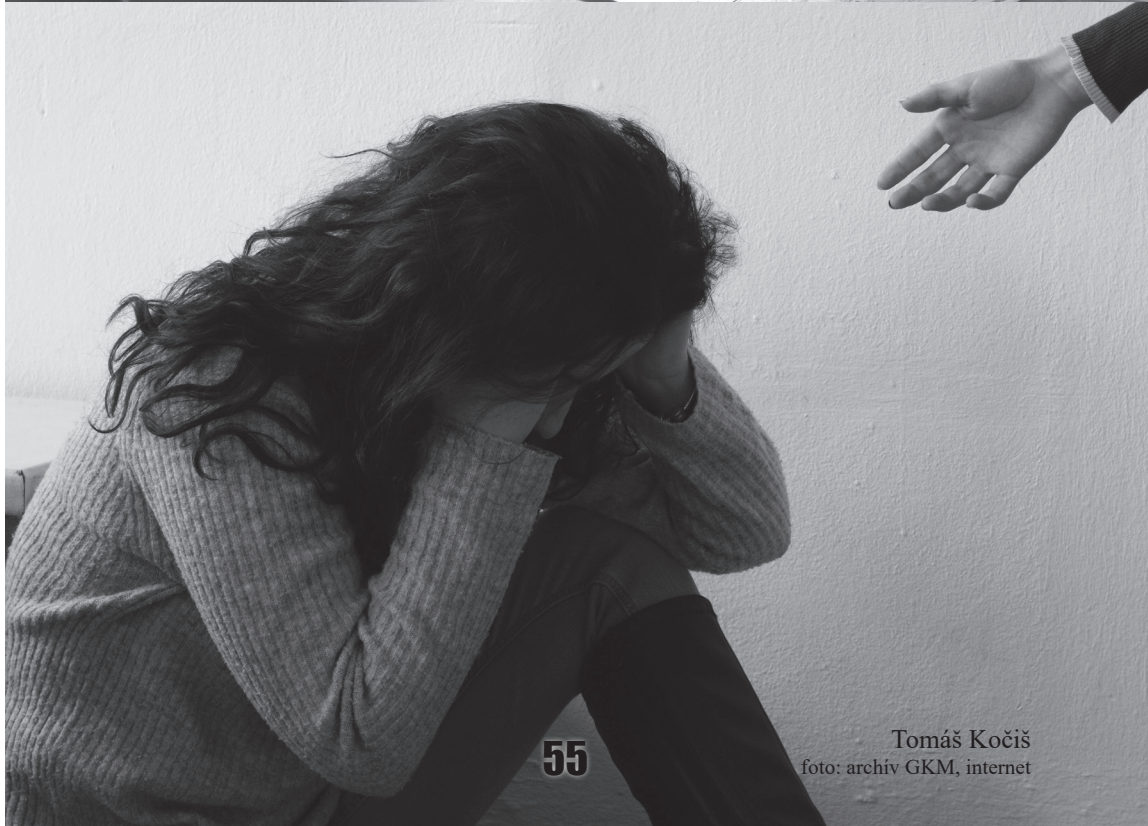
**2. Psychoterapia** tiež známa ako terapia

rozprávaním, niektoré možnosti zahŕňajú individuálne poradenstvo s psychológom, s psychoterapeutom alebo s psychiatrom.

**3. Antidepresívna liečba**, ktorá má až päť stupňov účinnosti podľa závažnosti depresie. Ak lieky nebudeme používať podľa predpisu, môžu celý priebeh iba zhoršiť a depresiu odznova spustiť.

Aj napriek zdrvujúcim pocitom, náladám a emóciám je tu stále nádej, ktorá (ako sa hovorí) „zomiera posledná“. Depresia je mentálne ochorenie s najväčšou úspešnosťou liečby. Okolo 80 až 90 percent ľudí s depresiami nakoniec zareaguje na liečbu kladne a depresie sa zbaví.





# Šetriť nestačí

ZAMYSLELI STE SA NIEKEDY NAD TÝM, AKÉ BY TO BOLO, KEBY STE SI MOHLI UŽÍVAŤ ŽIVOT, PRECESTOVAŤ CELÝ SVET A NEMUSELI SA STRACHOVAŤ O ŽIADNE FINANCIÉ? OD RODIČOV A STARÝCH RODIČOV ČASTO POČÚVAME O TOM, AKO BY SME MALI ŠETRIŤ, ABY SME SA MALI LEPŠIE. ZABUDLI NÁM VŠAK POVEDAŤ, ŽE LEN SPORENÍM PEŇAZÍ NEZBOHATNEME. PRESNE TOTO TVRDÍ VO SVOJEJ KNIHE AJ ZNÁMY AMERICKÝ PODNIKATEĽ RÓBERT KIYOSAKI.

Väčšina z nás vie, že šetrenie je dôležité a úspora peňazí do budúcnosti je kľúčovým krokom k dosiahnutiu cieľov, lepšieho dôchodku. No ak necháme peniaze len tak ležať v banke, iba pri priemernej dvojpercentnej inflácii počas 20 rokov sa z našich úspor ukrojí takmer 33 percent, a to nehovoríme o finančnej kríze, pri ktorej by hodnota našich ušetrených peňazí klesla v priebehu roka takmer o 20 percent.

Ak však chceme mať švajčiarsky dôchodok, budeme si ho musieť zabezpečiť sami. Spoliehaním sa na penziu od štátu síce raz budeme nezávislí od práce, ale určite nie od financií.

## Finančná nezávislosť. Čo to znamená?

Pojem finančná nezávislosť alebo finančná sloboda vychádza z anglickej skratky FIRE (**F**inancial **I**ndependence, **R**etire **E**arly). Ide o koncept vytvorený určitou skupinou ľudí, ktorí sa prostredníctvom extrémnej sporivosti a striedmosti snažili dosiahnuť dôchodok skôr, ako naň mali nárok od štátu. Základným kameňom finančnej nezávislosti je vybudovanie investičného majetku v takom objeme, aby z neho bolo možné dlhodobo poberať



## Ako sa stať finančne nezávislý?

Možno si myslíte, že finančne nezávislým sa môže stať iba niekto s vysokým príjmom. Nie je to tak. Takmer každý sa môže skôr či neskôr, bez ohľadu na výšku svojho platu, stať finančne nezávislý a odísť do dôchodku predčasne. Je to veľmi jednoduchý, ale aj efektívny spôsob.





## Zložené úročenie

Zložené úročenie je typ úročenia, keď zarábate na úrokoch. Stručne povedané, urobíte počiatočnú investíciu a v prvom roku sa dostanete na konkrétnu mieru návratnosti. Miera návratnosti sa následne každý rok znásobuje v závislosti od prijatého výnosu. Zložené úročenie pri investovaní a šetrení finančných prostriedkov predstavuje výnosnú stratégiu. Niekedy sa vraví, že zložené úročenie je ôsmym divom sveta.

Ale pozor! Tí ktorí mu rozumejú, si ho zaslúžia, tí ktorí nie, zaplatia. Zložené úročenie umožňuje, aby sumy peňazí rástli v priebehu času exponenciálne, podobne, ako keď sa valí snehová guľa, vďaka čomu sa aj malé investície môžu niekedy premeniť na obrovské výnosy. Spočíva v tom, že ak sporíme alebo investujeme, zložené úročenie zvýši sumu, o ktorú naše peniaze každý rok rastú, pretože každý rok je táto suma väčšia. Nie je to rýchla cesta, ale tých, ktorí ju podstúpia a vytrvávajú, čaká na konci zaslúžená odmena a na strach o peniaze môžu zabudnúť. Na dostatočne dlhom horizonte je možné všetko. Chcete zhodnotiť 100 eur na jednu miliardu? Stačí investovať do akcií... a počkať 187 rokov.

## V akom veku sa dá nadobudnúť finančná nezávislosť?

Vek, v akom sa dá nadobudnúť finančná nezávislosť, je veľmi individuálny a nezáleží iba od veľkosti príjmu, ale aj od toho, koľko percent z našej mzdy sme schopní ušetriť a investovať. V priemere sa finančná nezávislosť dá takto dosiahnuť za 20 až 30 rokov. Je pravda, že človek s vyšším príjmom dokáže byť finančne nezávislý oveľa skôr, pretože dokáže ušetriť oveľa viac ako niekto s nižšou mzdou.

## Ako dlho trvá, kým sa staneme finančne nezávislí s priemerným slovenským platom?

Ak si zoberieme, že priemerná mzda na Slovensku je na úrovni 1300 eur a ušetrili by sme odporúčaných 20 percent z príjmu, ktoré by sme každý mesiac investovali na burze, napríklad do ETF fondu, ktorý kopíruje zisky S&P500 (index akciového trhu sledujúci výkonnosť akcií 500 veľkých amerických spoločností) s priemerným medziročným ziskom 10 percent, naše úspory by sa v priebehu 30 rokov zhodnotili z 94 000 eur na úroveň 600 000 eur.

**SNADÁCIA**  
SLOVENSKEJ SPORITELNE



# SESTRIN SLUB

Rena Kornreich Gelissen

PÍŠAL SA 26. MAREC 1942. V POPRADE NASTÚPILO DO VLAKU 998 ŽIEN. MYSLELI SI, ŽE IDÚ DO PRACOVNÉHO TÁBORA. BOLI VŠAK NA CESTE DO TÁBORA SMRTI. JEDNOU Z TÝCH, KTORÍ BOLI V PRVOM REGISTROVANOM ŽIDOVSKOM TRANSPORTE DO OSVIENČIMU, BOLA AJ POĽKA RENA KORNREICH #1716. O NIEKOĽKO DNÍ PO JEJ PRÍCHODE DO TÁBORA PRIŠLA AJ JEJ SESTRA DAN-  
KA #2779, A TAK SA ZAČALA SKÚŠKA LÁSKY A ODVAHY. SKÚŠKA, KTORÁ TRVALA TRI ROKY A 41 DNÍ OD ZAČIATKU TÁBORA SMRTI V OSVIENČIME CEZ POCHOD SMRTI AŽ PO KONIEC VOJNY.

Rena sa narodila manželom Chaimovi a Sare Kornreichovým. Mala tri sestry: Gertrúdu, Zosiu a Danku. Spolu vyrastali v Tyliczi, no po nacistickej invázii Rena utiekla do Humenného na Slovensko. Ani tu sa však necítila bezpečne a aby ochránila ľudí, ktorí ju ukrývali, sama sa udá nacistickým úradom.

Rena sa tak stala súčasťou prvého transportu do Osvienčimu, kde ju spolu s ďalšími mladými dievčatami a ženami doviezli v dobytých vagónoch. Tam jej vytetovali číslo 1716 ako 716. ženu, ktorá vstúpila do tábora. O tri dni neskôr sa k nej pripojila jej sestra Danka. Musela sa tak zmieriť s neľudskými podmienkami a dať zo seba maximum, aby prežila a zachránila svoju mladšiu sestru Danku, ktorú veľmi ľúbila.

### **Ako láska dvoch sestier porazila neznášanlivosť a nenávisť nacistov**

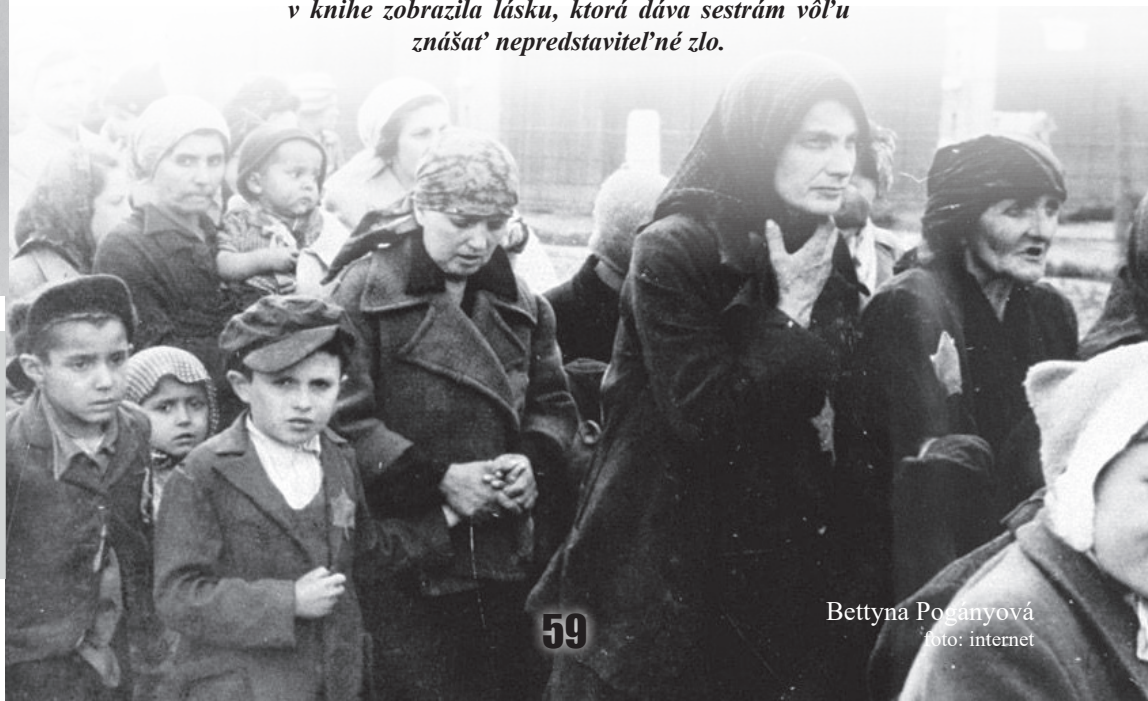
Počas pobytu sestry vystriedali rôzne povolania, utiekli pred experimentom doktora

Mengeleho, stretli sa s neslávne známou a nebezpečnou esesáčkou Irmou Grese, prežili Brezinku a nakoniec aj pochod smrti.

Rena rozpráva dynamický príbeh o odvahe a o súcite, ktorý nám pripomína odolnosť ľudského ducha a ochotu pomáhať. Osvienčimskí väzni sa snažili ženám pomôcť, a keď mohli, podelili sa s nimi aj o to málo, čo sami mali. Dokázali im priniesť veci, o ktorých by sa im ani nesnívalo. Rena sa takto spoznala s viacerými väzňami, vďaka ktorým mali so sestrou aspoň o niečo viac jedla a ktorí im pomohli pri odchode z tábora.

Sestrin sľub sa od ostatných memoárov holokaustu odlišuje nielen dĺžkou času stráveného v táboroch, ale aj láskou, ktorú si hlavná hrdinka zachováva počas svojho utrpenia. Príbeh o prežití odhaľuje silu medziľudských vzťahov nielen medzi sestrami, mužmi a ženami, ale aj Nežidmi i Židmi.

*Spisovateľka Heather Dune Macadam  
v knihe zobrazila lásku, ktorá dáva sestram vôľu  
znášať nepredstaviteľné zlo.*



# Slovák pápežom?

VOEBA HLAVY KATOLÍCKEJ CIRKVI VYCHÁDZA Z TRADÍCIÍ, KTORÉ SA DODRŽIAVAJÚ UŽ CELÉ STÁROČIA.

### **Predpoklady na zvolenie pápeža:**

Základnou požiadavkou je byť mužom a praktizujúcim katolíkom. Po teoretickej stránke to stačí, ale v praxi je to o niečo komplikovanejšie.

**1. podmienkou** a zároveň aj nepísaným pravidlom je, že na zvolenie za pápeža je potrebné mať miesto v zbore voliteľov - teda post kardinála. (Posledný pápež, ktorý bol zvolený a nebol kardinálom, bol Urban VI. 1318 – 1389).

**2. podmienkou** je byť v čase voľby vo Vatikáne, nemusí sa nachádzať priamo na konkláve. V minulosti bola však účasť kardinálov na konkláve pre náročnosť cestovania takmer nemožná.

**3. podmienka**, platná od roku 1970, znie, že právo voliť a byť volený má kňaz iba do veku 80 rokov.

Od 17. storočia sa stali kardinálmi siedmi rodáci zo Slovenska. Všetkých sedem splnilo základné podmienky. A aké boli ich šance?

### **Prvý kandidát**

Leopold Kolonič, kardinál (1686 - 1707), rodák z Komárna, ktorý sa zúčast-

nil dvoch z troch možných konkláve koncom 17. storočia.

### **Druhý kandidát**

Alexander Rudnay, kardinál (1826 - 1831) z Považian. Bez jeho účasti sa konali dve konkláve. Je možné, že sa nezúčastnil v dôsledku zúriacej pandémie cholery.

### **Tretí a štvrtý kandidát**

Takmer súbežne boli kardinálmi Ján Scitovský a Juraj Haulík, rodáci z Košickej Belej, resp. Trnavy. Avšak, žili počas 34-ročného panovania Pia IX., najdlhšie pôsobiaceho pápeža.

### **Piaty kandidát**

Ján Černoch zo Skalice, zúčastnil sa na dvoch konkláve v rokoch 1914 (pri zvolení Benedikta XV.) a 1922 (pri zvolení Pia XI.).

### **Šiesty a siedmy kandidát**

Naši zatiaľ poslední kardináli, opäť nemali možnosť zúčastniť sa konkláve. Ján Korec (1991 - 2015) a Jozef Tomko sa stali kardinálmi počas vlády Jána Pavla II.. V čase jeho smrti a voľby nového pápeža mali obaja viac než 80 rokov.

---

*Mohol sa niekedy Slovak teoreticky stať pápežom?  
Mal vôbec niekto zo Slovenska šancu stať sa pápežom?*

---

Pápežom sa teda mohli reálne stať len dvaja kardináli zo Slovenska, Kolonič (koniec 17. storočia) a Černoch (začiatok 20. storočia). Ak vezmeme do úvahy historický kontext, keď boli v rokoch 1523 - 1978 zvolení len Taliani, veľké šance teda nemali.

# Tanec smrti



ERICH MARIA REMARQUE PATRIL KU GENERÁCII, KTORÁ HNEĎ PO UKONČENÍ ŠKOLY ZAŽILA NA VLASTNEJ KOŽI 1. SVETOVÚ VOJNU. SVETOVÝ ÚSPECH ZÍSKAL HNEĎ SVOJÍM PRVÝM ROMÁNOM NA ZÁPADE NIČ NOVÉ A ODVTEDY SA STAL JEDNÝM Z NAJČÍTANEJŠÍCH AUTOROV 20. STOROČIA. TOHTO ROKU SA ROMÁN DOČKAL AJ NOVÉHO FILMOVÉHO SPRACOVANIA. A PRÁVE NAŇ SI DNES POSVIETIM.

## Obsadenie

Režisér: Edward Benger

Námet: Erich Maria Remarque

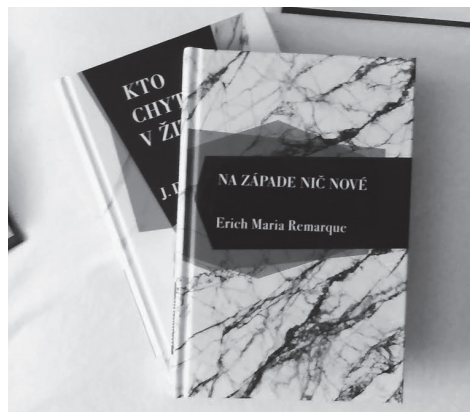
Hudba: Volker Bertelmann

Hrajú: Felix Kammerer, Albrecht Schuch, Moritz Klaus, Aaron Hilmer, Adrian Grūnewald, Edin Hasanović, Daniel Brühl, Devid Striesow, Sebastian Hülk

## Knižná predloha

Všetkým, ktorým kniha rozhodne zahrala na city, tento film veľmi neodporúčam. Je plný neprijemných a násilných scén, ktoré vojnu neglorifikujú, práve naopak, odradia od nej každého, kto si film pozrie. Režisér a aj celá produkcia sa len letmo držali originálneho textu, a tak je celý film iba snahou o opravovanie dokonalého na

dokonalejšie. Súhlasím a pridávam aj svoj hlas na stranu tých, ktorí tvrdia, že film je celkom vzdialený, ba priam až urážlivý, keď sa postaví a pozrie do oči svojmu predchodcovi - vojnovému románu.



### Vizuálna stránka filmu

Úprimne ma prekvapilo, ako film vyzerá. Po technickej stránke je podľa mňa nakrútený skvelo. Mal som pocit, že som tiež priateľom hlavného protagonistu, ktorý kľučkuje medzi francúzskymi guľkami. Film ani nemusí ukazovať nejaké nechutné zábery, no napriek tomu som mal sklúčený pocit vždy, keď som videl, ako hasnú mladé ľudské životy.

KNIHA NA ZÁPADE NIČ NOVÉ PATRÍ  
K NAJLEPŠÍM A NAJVÝZNAMNEJŠÍM  
PROTIVOJNOVÝM DIELAM NAŠEJ  
HISTÓRIE.

### Strach, hnus

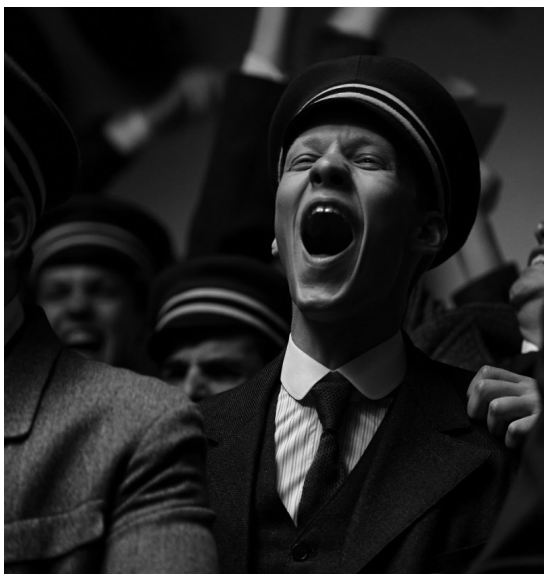
Takto by som nazval celkové uvedomenie si sedemnásťročného Paula, že jeho trúfalosť, ktorá ho poháňala bojovať za svoj národ, bol iba inštinkt, ktorý nemal nikdy poslúchnuť. Boj s nepriateľom, ktorý je rovnakou „štvanou zverou" a uvedomenie si faktu, že víťaz

vojny je v skutočnosti len ten vojak, ktorý odovzdal všetko a padol, mi výtala v hlave ešte dlho po skončení filmu.



## Hodnotenie

Emócie, strach a koniec mohli viac zaujať, keby postavy dostali väčší priestor na rozvoj. Myslím si, že hlavná postava, Paul, nedostáva dostatočný priestor na to, aby sme s ním prežívali hroznú udalosť, ktorým čelil. Sám viem potvrdiť, že v istých momentoch mi síce na Paulovi záležalo a bál som sa oňho, no bola to skôr moja iniciatíva sa strachovať o jeho život, ako ponúknutie filmu. A tu vidím najväčší problém. Film trvá 148 minút, ale za ten čas je dej veľmi rýchlo letiaci, bez možnosti prežitia vnútorného sveta aj pre diváka. Paradoxne zase vyznievajú scény, ktoré výrazne neposúvajú dej.







Aj keď som občas bol skeptický, myslím si, že film si zaslúži našu pozornosť. Podľa môjho hodnotenia získava úctyhodných 75 percent zo 100. Vidieť tento film v súčasnej geopolitickej a vojenskej klíme je dôležité a dúfam, že vďaka nemu viac ľudí pochopí nezmyselnosť a hrôzu vojny.

„Film zobrazuje hrôzy a strašidelné výjavy prvej svetovej vojny z pohľadu radových vojakov, ktorí v snahe prežiť vojnu robia neľudské a neetické zverstvá.“



# Gardošoviny

**p. uč. Vavrová:** Gabika, musíš písať väčším písmom, pretože zozadu tie mravce nevidím.

**Sebastián:** Pani učiteľka, tu vpredu je voľno.

**p. uč. Čižmárová:** Čo sa dostáva do popredia v básni Pásmo zo zbierky Alkoholy?

**Dávid:** Alkoholici.

**p. zástupca Koščo:** Aká rieka sa vlieva z regiónu Orava do Váhu?

**Igor:** Torysa.

**p. zástupca Koščo:** Pridaj príponu -ec k rieke Dunaj. Aká je to rieka?

**Igor:** Tisa.

**Dávid:** Dunaj je hlavné mesto rieky.

**Sophia mešká na hodinu, vojde do triedy a vraví:** „Dobrý deň, pekný deň, každý deň.“

**p. uč. Čižmárová:** Koľko členov tvorilo Jánošíkovu družinu?

**Dávid:** Osemnásť.

**p. uč. Čižmárová:** Ale kdeže! Dvanásť sokoli to boli!

**Dávid:** Jáj, šesť z nich zomrelo pri pôrode.

**p. uč. Šoltisová:** Čo v preklade znamená „proteins“?

**Martin:** „Proteins“ sú bielkoviny, nie?

**Dávid:** A ryža je mäso.

**Igor (pri preberaní maturitnej témy Human relationships):** „Let's skip friendship and go to marriage.“





# QUO VADIS

**Šéfredaktorka:**

Sára Bariová, 1.A

**Redakčná rada:**

Sára Bariová, 1.A

Kristína Pásztorová, 1.A

Klára Ničová, 1.A

Sebastián Kuľbaga, 1.A

**Grafická úprava:**

Kristína Pásztorová, 1.A

Klára Ničová, 1.A

Sebastián Kuľbaga, 1.A

Matúš Stahovec, EX

**Zodpovedná p. uč:**

PaedDr. Helena Čižmárová

**Prispievatelia:**

Kiara Koščová, 4.A

Martin Exner, 4.A

Bettyna Pogányová, 3.A

Tomáš Kočiš, 3.A

Juraj Šoltis, 3.A

Filip Nigut, 3.A

**Adresa redakcie:**

Čordákova 50, 040 23 Košice

**Email:**

redakcnarada@gmail.com

**Instagram:**

@quo\_vadis\_gkm

