

Quo vadis



študentský nezávislý občasník

DofE hrdinovia

1

2020/2021

ročník: 18

V

žilách
tuhne
krv

Srdce z kovu pomáha

Časopis Gymnázia sv. Košických mučeníkov

Editoriál

Neviem, či si pamätáte, priatelia, ale v septembri sme sa ešte videli na chodbe našej školy. Dúfali sme a verili, že rúška už po mesiaci odhodíme a budeme si znova užívať náš študentský život normálne, ako by sme mali. Ale stalo sa niečo iné. Škola sa opäť presunula do našich izieb. Možno sme pri pohľade na stúpajúce čísla aj čakali, že čochvíľa padne z úst vysokopostavených tento verdikt. Žiaľ, z rovnakých úst vyšli aj slová: lockdown, testovanie, opatrenia, bubliny...

Možno mi dáte za pravdu, že bubliny sme si už vytvárali aj pred pandémiou. Nemyslím tie z bublifuku, ale bubliny utvorené z našich práv, predstáv, predsudkov... Bublina, do ktorých sme sa uväznili a v ktorých vnímame iba svoju predstavu skutočnosti.

Nevedomky si okolo seba tvoríme aj určité kultúrne bubliny. Žijeme a komunikujeme iba s ľuďmi, ktorí myslia a hovoria rovnako ako my. A tak narážajú do seba uzavreté, názorovo jednoliaté bubliny, ktorých výstupy sa len zriedka dostanú za ich hranice.

Bublina je nebezpečný časopriestor, v ktorom si levitujeme, skresľuje nám obraz a bráni nám zažiť realitu, vidieť skutočnú pravdu, či poznať človeka.

Tak nech všetky tieto bubliny čím skôr prasknú ako bubliny z bublifuku!



Quo vadis

časopis Gymnázia sv. Kozmických mučeníkov
v Košiciach | www.gkmke.sk

Dobrovoľný príspevok: 1€

Obálka vpredu: Lockdown (foto Matej Liška)

Obálka vzadu: koláž (foto GKM)

Tlač: TypoPress Košice - Myslava

Náklad: 200 ks

Uzávierka: 18.12.2020

Lišková

Lucia Lišková,
šéfredaktorka

Nenechajte si ujsť



„Som už dospelý!“

...TVRDÍ NÁŠ ŠKOLSKÝ ČASOPIS QUO VADIS. O ZAUJÍMAVOM ŽIVOTE I SLÁVE, VZLETOCH I PÁDOCH NÁŠHO DLHOROČNÉHO PRIATEĽA SA DOZVIETE V NASLEDUJÚCOM INTERVIEW.

strana 6

TETOVAČ Z AUSCHWITZU

TETOVAČ Z AUSCHWITZU JE ROMÁN O LÁSKE, KTORÁ KVITLA NA TOM NAJNEHOSTINNEJŠOM MIESTE. VYCHÁDZA ZO SKUTOČNÉHO PRÍBEHU GITY A LALEHO SOKOLOVCOV, DVOCH SLOVENSKÝCH ŽIDOV, KTORÍ SA SPOZNALI POČAS NAJNEPRIAZNIVEJŠÍCH PODMIENOK, PREŽILI KONCENTRAČNÝ TÁBOR AUSCHWITZ-BIRKENAU A PO VOJNE SI NAŠLI NOVÝ DOMOV V AUSTRÁLII.

strana 62



Editoriál	2	Ako sa nezbláznit'	36
Nenechajte si ujsť	3	V núdzi poznáš priateľa	38
Na koberčeku	4	Srdce z kovu pomáha	42
Som už dospelý!	6	Nakrátko	44
DofE hrdinovia	10	Adoptuj si chodník	48
Tri Dé	16	V žilách tuhne krv	50
Bufeed	18	Tatranská ľadová rozprávka	54
Poznáte ho?	20	Bude to „prezlečený" Obama?	56
Všetko najlepšie, otec arcibiskup!	24	Rýchlo a bezpečne	60
Plusy a mínusy	30	Tetovač z Auschwitzu	62
Long Covid	32	Čižmároviny	66

| Na koberčeku

ROK 2020 PRINIESOL VEĽA ZMIEN. MNOHO PODUJATÍ SA PRESUNULO DO ONLINE REŽIMU. AJ MY SME TRADIČNÉ POSEDENIE PRI KÁVE S NAŠOU PANI RIADITEĽKOU VYMENILI ZA ONLINE STRETNUTIE.

Pandémia koronavírusu ovplyvnila viaceré oblasti našich životov. Mnohí ľudia pracujú z domu. Ako vyzerá váš pracovný deň v tomto ťažkom období?

Z domu veľa nepracujem, ale ak už taká situácia nastane, snažím sa zachovať si bežný pracovný rytmus. Jediné, čo si dovoľm urobiť inak, je ranný budiček. Počas bežného týždňa vstávam o 5.45 hod., v čase home office o 6.45 hod. Takže spím o hodinku dlhšie. Každé ráno sa modlím. Je to taká „desaťminútovka“ zamyslenia sa, vďaky za nové ráno a prosby o múdrosť

pre nastávajúci deň. O 7.30 hod. už pracujem. Takmer každú činnosť treba vykázat na papieri. Vraví sa, že čo nie je na papieri, akoby ani nebolo. Dopoludnia riešim telefonáty, odpovede na maily, rôznu dokumentáciu - tzv. pracovno-operatívne úlohy. Sledujem aktuálne informácie. V čase pandémie pribudli nové povinnosti v zmysle úpravy prevádzkových poriadkov, riešenia zriadenia testovacích miest, nákupu dezinfekcie... Dopoludnie teda nie je o tvorivej činnosti. Po obede a po krátkej pauze na kávu začína moja druhá zmena. Popoludní si väčšinou plánujem dlhodobejšie úlohy. Niečo, na čom pracujem niekoľko dní, ba aj týždňov. Píšem príspevky na našu webovú stránku, revizujem školský vzdelávací program, píšem projekty. Oficiálne končím okolo 16-tej, ale veľmi často si sadám k počítaču aj večer a pripravujem si učebné materiály pre svojich žiakov, komunikujem s nimi...

V októbri sme znovu prešli na online vzdelávanie. Čo vám vírilo hlavou, keď ste opäť museli zatvoriť školu? Očakávali ste to?

Dátoví analytici aj infektológovia predpovedali druhú vlnu pandémie, takže sme predpokladali, že prechod na online vzdelávanie bude pravdepodobne na jeseň. Ministerstvo školstva SR zverejňuje tieto informácie dosť neskoro, väčšinou jeden - dva dni pred zmenou formy vzdelávania.



Na jednej strane tomu rozumiem - čaká sa do poslednej chvíle, či sa situácia nezmení, na druhej strane nás takéto rozhodnutia zo dňa na deň dostávajú do ťažkých situácií. Preto sme sa od začiatku školského roka pripravovali na možný prechod na online vzdelávanie. Na jar sme vyskúšali platformu Webex, ale na jeseň sme sa rozhodli pre Teams z balíka MS Office. Napriek prípravám sme ostali zaskočení. Myslím si, že žiadnemu učiteľovi nevyhovuje online forma ako plnohodnotná náhrada prezenčného vyučovania. Najdôležitejšie je zabezpečiť výučbu. Cítíme obrovskú zodpovednosť za vzdelávanie, uvažujeme nad tým, ako môžeme študentov motivovať, ako zabezpečiť, aby sa priebežne učili, aby sme ich videli na obrazovkách... Veľmi nám záleží na úrovni vzdelania našich študentov, a preto nám to nie je ľahostajné.

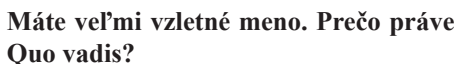
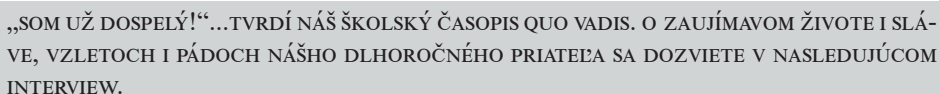
Rozhodnutie o zavretí škôl prišlo zo dňa na deň. Čo všetko ste museli riešiť? My študenti si ťažko vieme predstaviť druhú stranu mince.

Rozhodnutia zo štátnych inštitúcií prichádzajú v tejto dobe na poslednú chvíľu. Väčšinou si vo vedení pripravujeme niekoľko možností riešenia. Teraz nemyslím len na gymnázium, ale aj na ostatné zložky školy. Naša škola je v spojení štyroch zložiek veľmi špecifická, a preto aj riešenia rôznych problémov musia byť s ohľadom na všetky zúčastnené strany. Vynárali sa otázky: „Čo budeme robiť, ak budú on-line fungovať len študenti gymnázia a žiaci základnej školy nie? Ako budeme personálne riešiť súbežné prezenčné vzdelávanie žiakov ZŠ s online vzdelávaním študentov gymnázia? Riešili sme, ako zabezpečiť školský klub detí a nemiešať žiakov. Službami nám vypomáhali aj učitelia gymnázia. Rozmýšľali sme



nad tým, čo ak prejde na online vzdelávanie celá základná škola aj gymnázium, čo s asistentmi učiteľa, čo s učiteľkami v ŠKD? Budeme v zime vykurovať školu, keď žiaci nebudú? Budú učitelia učiť zo školy alebo z domu?“ Museli sme v krátkom čase nájsť odpoveď na množstvo otázok. Aj pre našu školskú kuchyňu sú náhle rozhodnutia o prechode na online vzdelávanie veľmi zaťažujúce hlavne z hľadiska plánovania nákupu potravín. Školská jedáleň je financovaná vopred, podľa septembrového odhadu pani vedúcej, aký počet obedov plánuje vydať. Samozrejme, naplánovali sme viac a museli sme vracať tisíce eur. Tak sa aj my učíme krízovému manažmentu. Aj keď je toto obdobie náročné a mnohokrát vyčerpávajúce, naša práca nás neprestáva baviť!

Držíme vám palce, aby ste sa vždy správne rozhodli!



Moje meno v preklade z latinčiny znamená „Kam kráčaš?“, čo predstavuje napredovanie mnohých generácií na našom gymnázii, ktoré je zároveň mojím rodiskom. Na tomto mieste som spravil svoje prvé kroky, obíjal svoje „kolená“, prežíval svoje pády i úspechy... Na svet som prišiel takmer v tom istom čase, ako vzniklo naše gymnázium. Spolu sme sa zamýšľali nad našou budúcnosťou.

Spomínate si na vaše prvé stretnutie s čitateľmi? Aké boli ohlasy?

Hmmm, veru, to už bolo dávno. Myslí, že sa písal rok 2003. Vtedy sa začali písať prvé stránky môjho života. Ohlasy boli pozitívne. Podľa slov prvých čitateľov som vniesol do študentského života „šťavu“, na svetlo sveta vyšli pravdy, zaujímavosti i tajomstvá z môjho života. Spomínam na svoje prvé texty, korektúry, rozhovory, reportáže... Odvtedy som si zlepšil svoj imidž a aj môj vnútorný život je o čosi usporiadanejší.

Quo vadis

študentský nezávislý občasník

1

2014/2015
ročník:12

3,2,1, točíme!

Quo vadis, Domine?

Pulitzer prize winner

Časopis Gymnázia sv. košických mučeníkov

V nasledujúcich rokoch sa váš život v rôznych smeroch pestro vyvíjal. Ako vyzeráte dnes?

Väčšinou všetkému nechávam voľný priebeh. Moje stránky často zaplňajú školské akcie, ako sú plesy, besedy so známymi osobnosťami či úspechy mladých študentov... Môžete tu nájsť aj rôzne zaujímavé reportáže a recenzie. Myslím, že každý si nájde to svoje.

Zaujímalo by ma, ako prebieha vaša celková príprava vydania nového čísla?

Moju redakčnú radu tvoria sympatické redaktorky a šikovní grafici. Každý si plní pri tvorení časopisu svoju úlohu. Veľkou pomocou sú pre nás inšpiratívne besedy, rady, ktoré nám pomáhajú zorientovať sa pri práci na tvorbe nového čísla. Redaktorky píšú články, grafici im dávajú gra-

fickú podobu, ochrannú ruku nad všetkým už od môjho vzniku drží pani učiteľka PaedDr. H. Čížmarová. Po gramatickej i grafickej úprave putujem do tlačiarne, kde získavam tvar, farbu a novú formu.

Mohli by ste nám priblížiť, koľko času dokopy zaberie vytvorenie jedného čísla?

O čase tvorby mojich rôznych podôb radšej pomlčím. Prebdené noci, dni či víkendy „doma sedenia“ strávené zdokonaľovaním, korektúrami a šperkovaním môjho výzoru som už dávno prestal rátať.

Aké ocenenia ste za svoj celý život získali, aké skúsenosti ste nadobudli?

Nechcem vyzeráť namyslene, ale v poslednom čase smerujem stále vyššie a vyššie. Nebaví ma totiž „stagnovať“. Na

Quo vadis

študentský nezávislý občasník

2

2014/2015
ročník:12

Generačné
derby
Z Mekky
do Mediny

And the
Oscar goes to...

Časopis Gymnázia sv. košických mučeníkov



celoštátnej súťaži Štúrovo pero sa už niekoľko rokov umiestňujem na popredných miestach. Tieto umiestnenia si, samozrejme, vážim, ale nesmelo poškudľujem po prvom mieste v absolútnom poradí a v odvážnejších snoch, dokonca, snívam o Zlatom Štúrovom pere. Práve súťaž Štúrovo pero, ktorej sa každoročne zúčastňujem, mi priniesla nielen zaujímavé ceny, ale aj množstvo skúseností, ktoré odovzdávam iným. Každé hodnotenie porotcov i samotní súťažiaci sú pre mňa obrovskou inšpiráciou, ktorá ma posúva vpred. Od porotcov aj od skúsených novinárov a redaktorov som sa naučil, ako narábať s informáciami, ako uchopiť tému, ako ju spracovať...

Ako hodnotíte celoslovenskú súťaž Štúrovo pero?

Štúrovo pero je jedinečné podujatie s neopakovateľnou atmosférou. Podujatie, z ktorého si každoročne odnášam nové nápady, inšpiráciu a skvelé rady. Je to podujatie, ktoré podporuje a rozvíja moje no-

vinárske nadanie. Umožňuje prezentovať školské časopisy a novinárske príspevky, napomáha k rozširovaniu poznatkov súťažiacich o žurnalistike a o žurnalistických žánroch. Som vďačný za možnosť tráviť chvíle s ľuďmi priamo z praxe masmediálnej komunikácie, ktorí sa podrobne zaoberajú každou jednou prácou. Poukazujú na chyby, ale vyzdvihujú aj pozitíva. Slová chvály a uznania sú vždy ako balzam na dušu, zvlášť, ak ich na svoju adresu počujete z úst odborníkov. Mňa osobne veľmi inšpirovali, preto chcem aj ja inšpirovať vás. Ak sa vám raz naskytne možnosť ísť na Štúrovo pero, nepremárnite ju.

V mene celej redakčnej rady vám želim množstvo úspechov v nasledujúcich rokoch. Tešíme sa na chvíle, keď budete najlepší z najlepších, keď budete stáť na najvyššom pomyselnom stupienku. Veríme, že sa vaše tajné túžby a sny stanú raz skutočnosťou. Happy birthday, Quo vadis!

| Slávka Vandrová |
| foto archív GKM |



DofE



DOBROVOENÍCTVO, TALENT, ŠPORT – TRI OBLASTI, TRI CIELE, JEDNA DOBRODRUŽNÁ EXPEDÍCIA, KOPEC ZÁŽITKOV. JEDNODUCHO DOFE. VZDELÁVACÍ PROGRAM, KTORÝ INŠPIRUJE A MENÍ ŽIVOTY MNOHÝCH ŠTUDENTOV, SA NA NAŠEJ ŠKOLE POMALY STÁVA TRADÍCIOU. UŽ ŠTVRTÝ ROK HRÁ KEÚČOVÚ ROLU V ROZVOJI ŠTUDENTOV NÁŠHO GYMNÁZIA.

hrdinovia





Minulý školský rok som sa do spomínaného programu zapojila aj ja spolu s ďalšími tromi odvážlivcami a svoje stanovené ciele a výzvy sme všetci úspešne dotiahli až do konca. Keď sme sa v septembri prihlasovali na bronzovú úroveň, vôbec sme netušili, čo nás čaká v druhom polroku. Prichádzajúca korona zavrela plavárne a zakázala návštevy v domove dôchodcov. My sme sa však nevzdali, zabojovali sme a za pomoci našich vedúcich sme našli alternatívy k aktivitám, ktoré nám pandémie prekazila. Po prípravách na dobrodružnú expedíciu, ktoré sme zväčša absolvovali online, sme sa na konci júna vydali rovno na kvalifikačnú expedíciu.

Býva zvykom, že ocenenia preberajú účastníci na slávnostných DofE ceremóniách. Žiaľ, tie sa z dôvodu pandémie nemohli uskutočniť, a tak, keď nejde Mohamed k hore... vydalo sa DofE za nami! Jeho riaditeľ Marián Zachar spolu s kolegami osobne zanesli certifikáty a odznaky na každú jednu školu či organizáciu zapojenú do programu. Svoje ocenenia sme teda dostali na malej vlastnej ceremónii v kruhu svojich spolužiakov.

To však nebolo všetko! 26. októbra 2020 sa konala historicky prvá DofE online ceremónia – DofE hrdinovia aj napriek korone. Na nej sme virtuálne oslávili úspech všetkých absolventov – bronzových, strieborných a zlatých. Bola to naozaj jedinečná udalosť, na ktorej nám zagratalovali desiatky slovenských osobností, medzi nimi aj prezidentka SR Zuzana Čaputová a princ Edward, syn princa Philipa, zakladateľa programu DofE.

Bezprostredné pocity absolventov DofE:

Eduard: „Po dlhšej prestávke som konečne postavil plastický model. DofE ma k tomu „dokopalo“. Bol som milo prekvapený z môjho výkonu v cyklistike, aj keď mi bolo na konci z vysielenia na zvracanie. Venčiť som chodil v tme a dodávalo mi to správny mood.“

Kiara: „Ak chcete začať s niečím novým, ale váš najobľúbenejší termín je zajtra, skúste DofE. To bola jedna z príčin, prečo som začala s DofE. Ďalším dôvodom bol zápis v životopise. Počas priebehu





bronzovej úrovne som však zistila, že mi to do života dá viac ako iba jedno políčko v životopise. DofE vás obohatí o sebadisciplínu, o vytrvalosť, prináša aj schopnosť zaprieť sa, a keď počiatočný entuziazmus vyprchá, poskytne vám aj podporu vašich vedúcich. Minulý rok som sa potrebovala zlepšiť v angličtine. Naskytla sa mi možnosť zapojiť sa do DofE. Spojila som nevyhnutné s užitočným. Nielenže som sa zlepšila, začala cvičiť a mala dobrý pocit z dobrovoľníctva v botanickej záhrade, ale DofE mi dodalo aj sebadomie, sebadisciplínu a prekonávanie sa. To je dôvod, prečo som tohto roku začala robiť striebornú úroveň. A aj preto, lebo sa chcem ďalej zlepšovať.“

Juraj: „DofE som robil preto, aby som zvýšil svoju šancu prijatia na vysokú školu. Moje aktivity zahŕňali plávanie, učenie mladšieho žiaka hrať na gitare a čítanie odbornej historickej knihy po anglicky. Niekedy bolo ťažké donútiť sa ísť napr. na plaváreň. Najväčší problém pre mňa bolo robiť si zápisy, na ktoré som neustá-

le zabúdala. Expedícia bola však veľmi zaujímavá, naučil som sa nové veci, ale hlavne som spoznal super nových ľudí.“

Lucka: „Skúsenosť s DofE vnímam veľmi pozitívne - viac som sa spoznala, naučila sa nevzdávať sa a dotiahnuť veci dokonca. Vybrala som si aktivity, ktoré ma bavili. V každej oblasti bolo niečo náročné, ale každá oblasť ma aj niečo naučila. Pri návštevách seniorov som musela vyjsť zo svojej komfortnej zóny a komunikovať. Beh ma naučil vytrvalosti. Pri šití som sa naučila precíznosti, ale aj trpezlivosti. A nesmiem zabudnúť ani na expedíciu. Tej som sa na začiatku asi najviac obávala, ale napriek ťažkému batohu a otlakom na nohách to bol nakoniec super zážitok!“

DofE je skvelá príležitosť vyskúšať niečo nové, začať s aktivitami, ktoré buď dlho odkladáte, alebo na ktoré nemáte dost' odvahy.

Všetkým tohtoročným dofákom prajeme veľa vytrvalosti!

| Lucia Líšková |
foto archív GKM

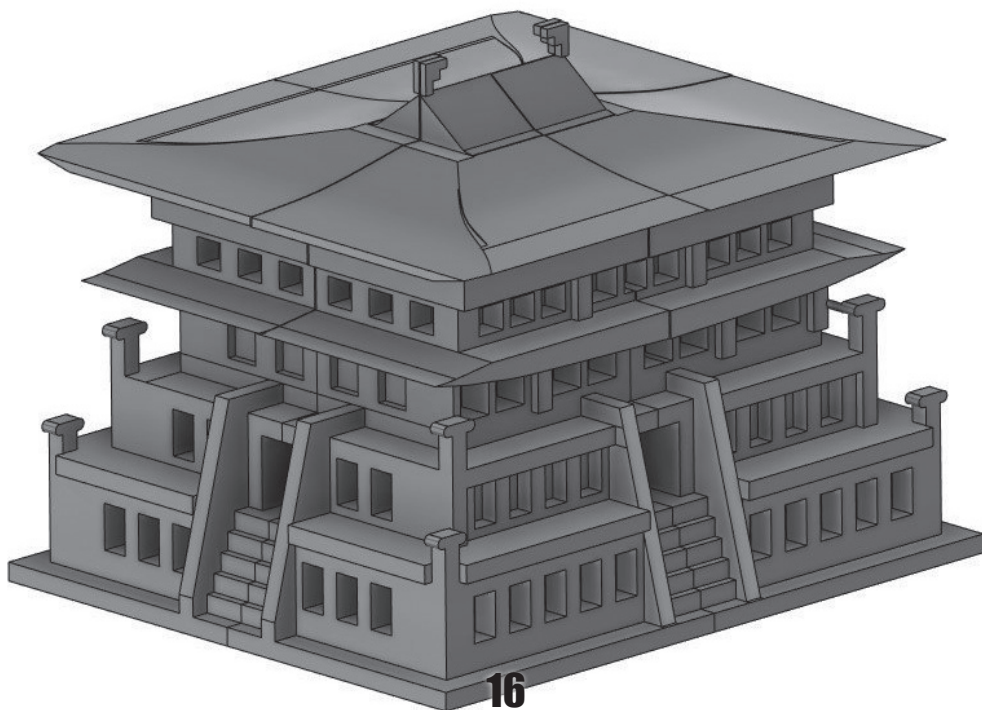


| Tri Dé

V POLOVICI 90. ROKOV SA V SVETOVEJ EKONOMIKE ZAČÍNA REVOLUČNÁ SITUÁCIA. SPOLOČNOSTI BOJUJÚ O SPOTREBNÝ TOVAR. MONOTÓNNA VÝROBA UŽ PRESTÁVA ZÍSKAVAŤ MILIÓNY ZÁKAZIEK. OTVÁRA SA ÉRA MALOVÝROBY. ČORAZ POPULÁRNEJŠIMI SA STÁVAJÚ ZARIADENIA, KTORÉ SÚ SCHOPNÉ PRI MINIMÁLNYCH NÁKLADOCH VYROBIŤ RÔZNE DRUHY MODELOV. MNOHÉ Z NICH VŠAK ZOSTÁVAJÚ VO VÝROBNOM SEKTORE.

Rýchly rozvoj jednotlivých odborov dospel ku vzniku kancelárskych tlačiarňí objemovej tlače. Začína sa písať história 3D tlače. Prvým zariadením pre vytvorenie 3D prototypov bol stroj využívajúci technológiu stereolitografie (SLA) – vy-

vinuté a patentované Charlesom Hullom v roku 1986 v Spojených štátoch amerických. Bol prvým človekom, ktorý vymyslel funkčný stroj pre túto technológiu v roku 1992. O rok neskôr bola zostrojená prvá 3D tlačiareň pre technológiu SLS (spekanie prášku laserom). V roku 1989 Scott Crump spolu so svojou ženou Lisou Crump vynášli v súčasnosti najrozšírenejšiu technológiu 3D tlače FFF (FDM), kde sa tavia plastový drôt a nanáša sa po vrstvách. V roku 2004 Adrian Bowyer, učiteľ mechanického inžinierstva na anglickej University of Bath, založil open-source projekt RepRap, ktorého myšlienkou bolo vytlačiť náhradné diely, čo významne urýchlilo vývoj 3D tlačiarňí. Na tomto koncepte vznikla aj



česká spoločnosť Prusa Research. Vstúpiť do sveta 3D tlače sa snažia aj niektorí výrobcovia klasických tlačiarňí. Medzi nich patrí aj firma HP a jej inovatívne technológie HP Multi Jet Fusion, ktoré oscilujú medzi technológiou SLS a technológiu spoločnosti Zcorp.

Už niekoľko rokov sa venujem 3D tlači. Začiatky sa spájajú s prácou v počítačovej firme. Môj šéf vlastnil 3D tlačiareň českého výrobcu Prusa Research a slúžila mu na výrobu atypických dielov do počítačov. 3D tlač má najväčšie využitie vo výrobe súčiastok, ktoré nie sú dostupné, sú drahé alebo neexistujú. Nevyhnutnosťou pri práci s 3D tlačiarňou je ovládanie 3D modelovania. Všetko ma natoľko fascinovalo, že som si kúpil vlastnú 3D tlačiareň. Najprv som na nej tlačil rôzne predmety pre vlastnú potrebu, potom aj do domácnosti. V roku 2019 som sa prihlásil na súťaž v 3D tlači. Postúpil som až do celoštátneho kola, ktoré sa konalo v Banskej Bystrici. Stretli sme sa tam ôsmi študenti a našou úlohou bolo vymodelovať hojdacieho koníka.

Svoju zručnosť v 3D tlači som začal aplikovať aj v dobrovoľníckej oblasti. Počas prvej vlny pandémie Covid-19 som sa rozhodol pomôcť zdravotníkom, a to tlačením ochranných štítov. Spolupracoval som s organizáciou Pomoz nemocnici, ktorá to mala na starosti. V krátkom čase sa mi podarilo vytlačiť niekoľko desiatok štítov. V roku 2020 som sa zúčastnil ďalšej súťaže v 3D tlači. Opäť som postúpil až na celoslovenské kolo, ktoré však kvôli pandémie prebiehalo on-line. Mali sme vytvoriť 3D model konkrétnej čínskej budovy. Po štyroch hodinách modelovania som prácu odovzdal a netrpezlivo som čakal na výsledky. Získal som prven-

stvo a mal som z toho úžasný pocit.

Zo záľuby sa stáva pomaly a isto väčšie. 3D tlač sa v súčasnosti využíva aj v medicíne, a to v kardiochirurgii, v ortopédii či v zubnom lekárstve a jej možnosti využitia pribúdajú. Trojrozmerné zobrazovanie anatomických štruktúr, ale aj výroba vlastných modelov rozvíjajú individuálny prístup lekára k pacientovi a obohacujú individualizovanú medicínu šitú na mieru pacienta.



| Bufeed



AK SI MYSLÍTE, ŽE ŠTUDENTSKÉ FIRMY SÚ LEN TAKÝM „HRANÍM“ SA NA DOSPELÁKOV, TAK STE NA VEĽKOM OMYLE. ŠTUDENTSKÉ FIRMY SI ŠTUDENTI ZAKLADAJÚ VO VZDELÁVACOM PROGRAME JA SLOVENSKO. TENTO VZDELÁVACÍ PROGRAM ROČNE ABSOLVUJE VYŠE 300 000 ŠTUDENTOV V TAKMER 40 KRAJINÁCH EURÓPY. REÁLNA SKÚSENOSŤ S PODNIKANÍM A PREPOJENIE TEÓRIE S PRAXOU POMÁHA ROZVÍJAŤ PODNIKATEĽSKÉ ZRUČNOSTI MLADÝCH ĽUDÍ A MOTIVOVAŤ ICH K ZALOŽENIU VLASTNEJ FIRMY.

Aj v tomto školskom roku sa naša škola zapojila do celoročného projek-



tu vzdelávajúcej spoločnosti Junior Achievement Slovensko. Založili sme študentskú firmu prostredníctvom Zmluvy o združení. Najprv sme si zvolili prezidenta firmy a viceprezidentov pre financie, marketing, ľudské zdroje a výrobu. V podstate sú to naši lídri, ale zároveň máme vo firme stále vyrovnané a rovnocenné vzťahy. Všetci si uvedomujeme, že sme v procese vzdelávania.

Názov našej firmy nevznikol náhodou. Kým došlo k dohode a k zjednoteniu väčšiny zamestnancov firmy, prešli sme niekoľkými brainstormingmi a debatami. Prečo nakoniec vyhral názov Bufeed? Prvotným podnikateľským zámerom našej študentskej firmy bolo zriadiť študentský bufet. Súčasná situácia však naše plány zmenila. Veľmi flexibilne sme sa museli prispôbiť reálnej situácii a pri tvorení podnikateľského plánu sme náš predmet podnikania rozšírili. Rozhodli sme sa byť trendoví a ponúknuť trendové batikované tričká, ktoré vyrobíme aj podľa konkrétne zadaných požiadaviek. Batikované tričká od firmy Bufeed budú zaručene originálne. Ak situácia dovoľí, otvoríme aj školský bufet.

JA Slovensko nám v tomto projekte okrem pracovných povinností ponúka aj množstvo benefitov. Absolvovali sme už viaceré semináre i workshopy. Podarilo sa nám nielen zapojiť sa do vyhľadávanej súťaže JA City Innovation Camp, ale aj umiestniť sa na 3. mieste v rámci súťaží SR a ČR. Bola to pre náš tím cenná



skúsenosť i povzbudenie do ďalšej práce.

V našej študentskej firme simulujeme všetky kroky podnikania. Tím Marketingu zriadil web stránku firmy a účty na sociálnych sieťach FB a IG. Autorom Loga našej firmy je Ján Nič. Tvorili sme aj prieskumy trhu a podnikateľský plán. Pracujeme na e-shope. Vedíme jednoduché účtovníctvo, kde sledujeme naše výdaje a príjmy. Vytvorili sme organizačnú štruktúru firmy. Predali sme väčšinu akcií. Podarilo sa nám uskutočniť ustanovujúcu schôdzu akcionárov. Vyrobili sme vzorové tričky a v tomto čase začíname s ich predajom.

Čaká nás skúsenosť so samotným

podnikaním, s kontaktom so zákazníkmi. Máme povinnosť uhradiť 15% daň. Prejdeme legislatívnym procesom až po likvidáciu firmy. Samozrejme, tešíme sa a veríme, že náš hospodársky výsledok nám umožní prerozdelenie zisku a vyplácanie dividend našim akcionárom.

Našu spoločnosť tvorí celá trieda 3.Ag. V aktuálnej situácii vedíme simuláciu on-line formou a komunikáciou. Už pred touto ťažkou dobou sme v škole riešili, ako by prebiehala firma a celé podnikanie počas LOCKDOWNU, no nikdy sme nepremýšľali, aké bude ťažké sa skordinovať. Držte nám palce! Podporte nás! Tešíme sa na každého zákazníka!

JEDNOU ZO ZAUJÍMAVOSTÍ NÁŠHO GYMNÁZIA JE, ŽE ODBORNÉ A NIEKTORÉ ŠPECIFICKÉ UČEBNE MÁME POMENOVANÉ PO VÝZNAMNÝCH OSOBNOSTIACH VEDY, UMENIA, KULTÚRY ČI CIRKVI. UČEBŇA INFORMATIKY NESIE MENO CARLA ACUTISA, NOVÉHO BLAHOHLAVENÉHO. OTÁZKOU OSTÁVA: KTO TO JE?

Carlo Acutis, ktorý sa narodil 3. mája 1991, mal viaceré záujmy. Rád trávil čas s ostatnými, venoval sa športu, hrával videohry, sledoval dianie vo svete, mal štyroch psov, bol nadšený pre technológie a informatiku, miloval hudbu, hral na saxofóne... Povieť si, normálny chalan. Ale tí, čo ho osobne poznali, vní-

mali jeho život ako mimoriadny. Carlo dokázal žiť bežné veci výnimočným spôsobom. Bol to sympatický, vtipný a srdečný mladík súčasnosti, z ktorého vyžarovala radosť a obrovská viera.

„Objav Boha a nájdeš zmysel života.“

Vyrastajúc v centre Milána žil Carlo hlbokým a intenzívnym duchovným životom. Osobitný záujem o Božie veci prejavoval už od detstva, a to aj napriek tomu, že jeho rodičia neboli praktizujúci veriaci. Postupne sa vďaka nemu priblížili k Ježišovi a stal sa pre nich malým „spasiteľom“. Carlo sa denne zúčastňoval svätej omše a nezabúdaj ani na adoráciu.

Poznáte ho?





K sviatosti zmierenia pristupoval každý týždeň. Modlieval sa ruženec, ten bol preňho „najkratším rebríkom, ktorým sa možno dostať do neba“ a čítal Sväté písmo. Odhodlane kládol Boha vždy na prvé miesto a výsledkom bola jeho harmonická osobnosť, z ktorej vyžaroval pokoj.

„Eucharistia je mojou diaľnicou do neba.“

Eucharistii pripisoval dôležitosť, bola preňho liekom na nesprávne rozhodnutia a cestou posväcovania. Veľmi sa čudoval ľuďom, ktorí nechápu, že Ježiš je v Eucharistii skutočne prítomný, živý a taký istý, aký bol pred dvetisíc rokmi. Spolu s rodinou preto pripravil výstavu o eucharistických zázrakoch, ktoré sa stali v dejinách kresťanstva. Vytvoril o nich aj webovú stránku, ktorá je stále aktívna. Carlo mal talent na počítače, sám sa na-

učil programovať a strihal aj krátke filmy.

„Všetci sa rodia ako originál, no mnohí zomierajú ako fotokópia.“

Carlo kráčal proti prúdu a svojím životným štýlom sa odlišoval od ostatných. Ale nebol sväťuškárom uzatvoreným do sveta modlitieb. Medzi spolužiakmi sa tešil veľkej obľube, bol ku všetkým otvorený a ochotný, bol plný života a vyrovnaný.

S prehľadom dokázal čeliť nástrahám životného štýlu, ktorý šíria masmédiá. Uvedomoval si potenciálne nebezpečenstvo a škodlivosť internetu či počítačových hier. Chcel byť ich pánom, nie otrokom, a preto videohry hrával najviac jednu hodinu.

„Ľudia sa až priveľmi starajú o krásu svojho tela a neadbajú o krásu vlastnej duše.“





To, že pochádzal zo zámožnej rodiny, nedával najavo. Nezameriaval pozornosť na seba, ale na druhých. Bol pozorný voči tým, ktorí sú odsúvaní na okraj spoločnosti, vedel im diskrétnu a iniciatívnu podať pomocnú ruku. Namiesto mŕňania peňazí na bezcenné veci, radšej nakupoval veci pre bezdomovcov vo svojom okolí. Spolu s rodičmi im rozdával teplé jedlo, deky či spacie vaky.

„Boh pre každého z nás napísal jedinečný a neopakovateľný príbeh, ale nechal nám slobodu napísať mu záver.“

Život preňho nebola nejaká nezmyselná náhoda, ale vzácný a osobný dar.

Keď Carlovi v roku 2006 diagnostikovali leukémiu, prijal to so slovami: „Som pripravený odísť, pretože som svoj život prežil tak, že som nepremárnil ani jednu minútu na to, čo sa Bohu nepáči.“ Napriek tomu, že jeho stav bol vážny, na otázku, ako sa má, odpovedal: „Dobre. Sú aj takí, ktorí sú na tom horšie ako ja.“ Jeho choroba bola rýchla a po niekoľkých dňoch Carlo zomrel. Svojich pätnásť rokov života prežil veľkolepo.

Carlo bol blahorečený 10. októbra 2020 v Assisi. Jeho životný štýl oslovuje mnoho mladých ľudí. Carlo nás učí správne využívať internet, sociálne siete a pripomína nám, že najdôležitejšou vecou v našich životoch je dať Boha na prvé miesto.

A black and white portrait of a middle-aged man with glasses, wearing a dark clerical jacket over a white shirt with a black collar. He is holding a large cross in his hands. The background is dark and out of focus.

**Všetko nejlepší,
otec arcibiskup!**

Náš otec arcibiskup Mons. Bernard Bober sa tretieho novembra tohto roku dožil vzácneho jubilea 70. rokov. Pri tejto príležitosti sme mu, samozrejme, zablahoželali a položili niekoľko zvedavých otázok.

Otec arcibiskup, ste predsedom komisie pre katechizáciu a školstvo KBS. Čo je vašou úlohou?

Komisiu tvoria traja biskupi a odborníci pre oblasť vyučovania náboženstva a riadia fungovanie katolíckych škôl. Zaoberáme sa úrovňou vyučovania náboženstva na Slovensku tak v štátnych,

v súkromných, ako aj v katolíckych školách. K úlohám patrí tvorba učebníc náboženstva a ich vydávanie. Pripravujeme biblické olympiády, staráme sa i o duchovnú úroveň katechétov, aby ich práca bola požehnaním pre deti a školákov na Slovensku. Z toho vyplýva i moja úloha predsedu, riadiť jednotlivé zasadania tejto komisie a prednášať podnety pre rozhodnutia biskupov na Slovensku.

Kde ste študovali a aký ste boli žiak?

Základnú školu som navštevoval v rodnej obci Zbudské Dlhé a v susednej obci Koškovce. Na strednú školu som



chodil do Humenného. Bohosloveckú fakultu som absolvoval v Bratislave. So štúdiom som nemal problémy, samozrejme, stredná a vysoká škola si vyžadovala oveľa väčšie úsilie. Ale som rád, že som zvládol učenie a rád spomínam na spolužiakov a svoje školské roky.

Na akých učiteľov si radi spomínate dodnes?

Boli aj prísni učitelia, ale s odstupom času si na nich najviac spomínam. S vdakou im žehnám i tým, čo sú už na Božej pravde.

Kto alebo čo vás priviedlo k rozhodnutiu stať sa kňazom?

Mal som dobrých a veriacich rodičov, a tak bol dobrý základ. Veľa kňazov som v tom čase nepoznal, ale tých, ktorých som stretával, boli statoční, dobrí, ale aj prísni. Sem-tam sa ma opýtali, či na zá-

kladnej škole alebo neskôr na strednej, čím chcem byť, ale ani jeden ma nelákal na kňazskú cestu. Stretnutie s mladými kňazmi a potom i s bohoslovcami mi len pomohlo ku konečnému rozhodnutiu. S myšlienkou na kňazstvo som sa, samozrejme, už skôr pohrával a Ježiš mi to vždy nanovo podsúval. Nebol som najlepší a najdokonalejší i najposlušnejší chlapec, ale postupne s myšlienkou na kňazstvo som si viac a viac uvedomoval, že musím niečo opúšťať, ak mám nové prijímať. Samozrejme, päťročná formácia v kňazskom seminári je tým podstatným obdobím môjho ľudského i duchovného dozrievania.

Aké boli vaše začiatky po vstupe do zasväteného života?

Po kňazskej vysviacke to boli kaplánske roky na troch miestach: v Humennom, v Snine a v Zborove. Na každé miesto si len





a len v dobrom spomínam, taktiež na svojich farárov, ale i na deti, mládež a ich rodiny. Dodnes sa s nimi rád stretávam a im žehnám. To boli moje roky v „zábehu“. Po nich som 12 rokov spravoval farnosť Kecerovce. Boli to veľmi dobré roky, veľmi som si Kecerovčanov obľúbil. I dnes, keď spomínam na nich, poviem: „U nás v Kecerovciach“. Po farnosti Kecerovce som bol necelý rok v Humennom, a tak ma pán biskup Alojz zavolať do Košíc do úradu generálneho vikára.

Aké boli vaše pocity, keď vás zvolili za biskupa metropolitu?

Po menovaní za pomocného biskupa Svätým Ocom Jánom Pavlom II. som prijal 30. januára 1993 biskupskú vysviacku. Po 17 rokoch prišlo menovanie za arcibiskupa – metropolitu. Odtedy už prešlo desať rokov, niečo z tých emócií sa už odparilo. Ale jednako

vždy cítim, že tak ako na začiatku Ježiš povedal – pod' za mnou, i tentoraz, pri zverení vedenia Košickej arcidiecézy, to znova zopakoval. Nanovo som si uvedomil, že Božie povolanie je neodvolateľné, že Boh je verný a aj od nás očakáva vernosť. Ďakujem mu každý deň a prosím ho o novú silu k nasledovaniu.

Už 27 rokov ste v službách biskupa a 10. júla 2010 ste prevzali správu veľkej Košickej arcidiecézy ako arcibiskup. Za biskupské heslo ste si zvolili výrok: „Cum caritate, oboedientia et misericordia“, teda: „S láskou, poslušnosťou a milosrdenstvom“. Ako by ste túto etapu svojho života stručne charakterizovali?

Moje biskupské heslo mi slúži už 28 rokov, lebo som si ho vybral pri biskupskej vysviacke. Sú to tri slová, ktoré naznačujú, v akom štýle a duchu mám vy-



konávať svoju službu. Už vtedy, ale i dnes, sa mi to potvrdzuje, že len čisté srdce vie čisto milovať, poslúchať a skláňať sa nad biedou iných. Tá trojica slov vychádza z lásky ako z najväčšieho zdroja, ktorým je On, sám Boh. On ma vedie k poslušnosti plnením Božej vôle a nakoniec i k milosrdenstvu, ktoré iných dvíha na správnu cestu k cieľu. Vždy si uvedomujem, že mi niečo chýba, aby som naplnil Božie očakávania.

Presuňme sa do aktuálnej situácie. Bolo pre vás náročné v čase pandémie prijať a zmieriť sa so všetkými zákazmi, ktoré sa týkali slúženia svätých omší?

Každému zakazu sa zvykneme v prvom okamihu búriť, ale rozum a zodpovednosť v tomto stave pandémie ma usmerňujú, že sa patrí tomu podriadiť. Život sa v mnohých oblastiach prítľmil, školy

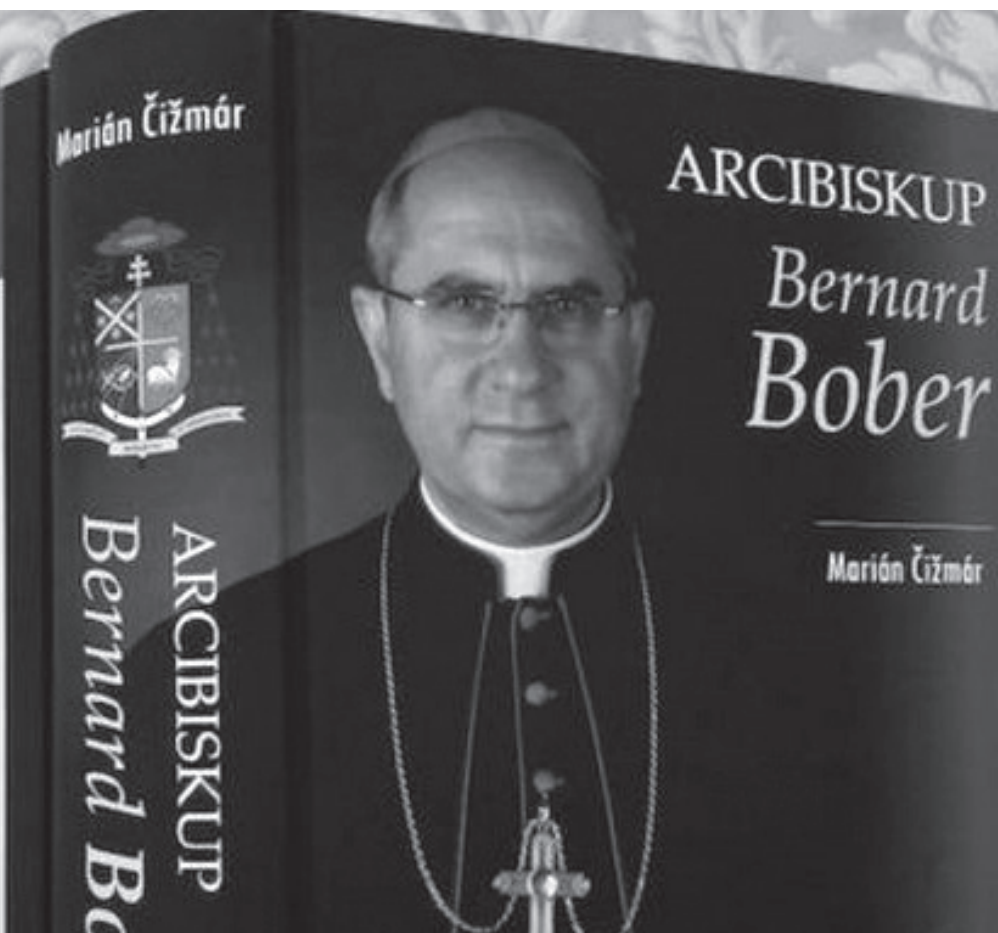
sú zavreté, návštevy obmedzené, kostoly bez veriacich, nosenie rúška, bezpečná hygiena, toto všetko je súčasnosť. Tak ja, ako aj naši kňazi s tým bojujeme a postupne toto prijímame nielen kvôli sebe, ale aj iným. Zdravie a život, dve najvyššie základné hodnoty, tie treba chrániť. Ak si ich ceníme a chránime, ideme správnou cestou a prídeme k dobrému koncu.

Všetkých vašich učiteľov, ale aj všetkých vás, našich žiakov na Čordákovvej pozdravujem, ešte raz ďakujem za gratulácie i modlitby pri mojom jubileu. Objímam vás, žehnám a prajem vám Božie požehnanie do práce i do učenia. Aby ste boli múdri a šťastní.

Ďakujeme a prajeme všetko najlepšie, otec arcibiskup!

Alexandra Voláková
foto ke-arcidieceza.sk

Pri príležitosti životného jubilea 70 rokov otca arcibiskupa Bernarda Bobera a 10. výročia služby v úrade arcibiskupa a metropolitu Košickej arcidiecézy vydal historik Mons. Marián Čižmár knihu „Arcibiskup Bernard Bober“ s podtitulom: V službe s láskou, poslušnosťou a milosrdenstvom.



Publikácia je rozdelená do desiatich kapitol. Jednotlivé kapitoly na 420-tich stranách zachytávajú niektoré udalosti zo života arcibiskupa od jeho rodnej obce a farnosti, rodinného prostredia, cez roky štúdií a formácie v kňazskom seminári, kňazskú vysviacku, roky kňazskej služby vo farnostiach Košickej arcidiecézy až po službu, ktorú začal vykonávať na biskupskom úrade v Košiciach.

V záverečnej časti sa čitateľ môže oboznámiť s vybranými textami arcibiskupa, s jeho pastierskymi listami a homíliami.

Plusy a mínusy

JEDNÉHO DŇA SA VŠETKO ZMENILO. CELÝ NÁŠ ŠTÁT A CELÝ SVET OTOČILO NARUBY. ÁNO, HOVORÍM O „SLÁVNOM“ KORONAVÍRUSE, KTORÝ OVPLYVNIL KAŽDÉHO Z NÁS. ČI UŽ V PRACOVNOM, ALE AJ V BEŽNOM ŽIVOTE. STRIEDA SA VÍŤAZSTVO S PREHROU. A MYSLÍM SI, ŽE MOMENTÁLNE PREHRÁVAME NA PLNEJ ČIARE. SNAŽÍME SA. NIKTO TÚTO PLIAGU MEDZI NAMI NECHCE. JE AKO MIMOZEMŠŤAN, KTORÝ ZABLÚDIL NA ZEMEGUĽU. NIEKTORÍ ĽUDIA SA HO CHRÁNIA, ALE SÚ TU AJ TAKÍ, KTORÍ TÚTO VÁŽNU SITUÁCIU BERÚ NA ĽAHKÚ VÁHU.



Súčasná situácia mi veľa vzala, ale naučila ma a ešte stále aj učí mnohým veciam. Naučila som sa zapnúť plynový sporák, ktorý bol dlhé roky môj veľký nepriateľ. Naučila som sa robiť palacinky a pred nedávnom som uvarila svoj prvý paprikáš. Nie je to síce na zlatú medailu, ale pre mňa to znamená veľa. Keďže moji rodičia ani teraz nepracujú z domu, ostávame doma dennodenne sami. Museli sme sa naučiť samostatnosti, zohranosti a vzájomnej znášanlivosti, keďže sme sestry a všetci dobre vieme, aké to môže byť, keď musíme dlho zdieľať spoločný priestor.

Prvá vlna koronavírusu, ktorá nám prvýkrát umožnila vyskúšať vzdelávanie z domu prostredníctvom komunikačných technológií, nebola pre mňa taká ružová, ako som si ju predstavovala. Vzdelávanie z domu bolo pre mňa extrémne náročné, nevedela som tomu prísť na chuť. Nevedela som sa priam dokopať k tomu, aby som ráno vstala, cez deň neležala v posteli a aby som robila veci ako v bežný školský deň. Moju snahu a húževnatosť vystriedala lenivosť a pesimizmus. Všetko sa zmenilo príchodom druhej vlny, v ktorej

sa momentálne ešte stále nachádzame. Uvedomila som si, že sa to tak rýchlo zmení a musím k tomu pristupovať inak, zodpovednejšie. Zrušila som hlavne päťminútové vstávanie pred prvou vyučovacou hodinou. Teraz vstávam hodinu a pol pred vyučovaním a pokračujem v činnostiach tak, ako keď som chodila do školy. Existujú historické momenty, v ktorých budúcnosť mení svoj smer. Sú to krízy. Takáto doba je práve teraz, v čase „koronakrízy“. Aj preto je

JUHANIHO ZÁKON: KOMPROMIS STOJÍ VŽDY VIAC, AKO HOCIKTORÝ Z PROBLÉMOV, KTORÝ SA NIM PREMOSTÍ.

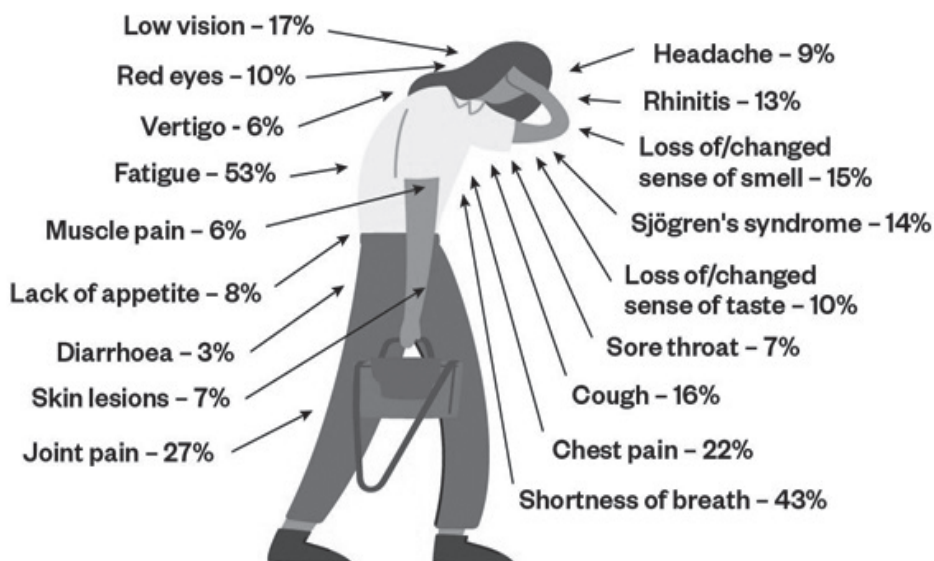
MURPHYHO ZÁKON

pravdepodobná teória, že čas „po korone“ už nebude taký, ako bol pred ňou. Nikdy v živote by som si nepomyslela, že zažijem niečo, ako je celosvetová pandémia. Minimalizuje medziľudské kontakty a fyzicky nás izoluje. Bohužiaľ, je to prítomnosť, s ktorou momentálne zápasíme. Zvíťazíme, alebo sa s ňou naučíme žiť? To zatiaľ nevie nikto. V každom prípade musíme to prežiť a zvládneme to jedine spolu.



„Long COVID“ alebo dlhý tieň COVID-u 19

KAŽDÝ DEŇ SA TISÍCKY ĽUDÍ INFIKUJÚ NOVÝM KORÓNOVÝM VÍRUSOM. VÄČŠINA Z NICH SI BUĎ NEVŠIMNE NIČ, ALEBO MÁ LEN MIERNY PRIEBEH. PO DVOCH TÝŽDŇOCH HORÚČKY, KAŠĽA ALEBO BOLESTI HLAVY SA ZDÁ, ŽE JE INFEKCIA PREKONANÁ. OVELA MENŠIA ČASŤ INFIKOVANÝCH ĽUDÍ MÁ ŤAŽKÝ PRIEBEH, MUSIA BYŤ HOSPITALIZOVANÍ A V NAJHORŠOM PRÍPADE DOKONCA UMELO VENTILOVANÍ. PRIBLIŽNE LEN ŠTVRTINA TOTO „MUČENIE“ TRVÁJÚCE NIEKOLKO TÝŽDŇOV PREŽIJE.



Čoraz viac medicínskych štúdií však dokazuje, že aj tí, ktorí koronu vyležali doma na gauči, majú niečo spoločné s pacientmi liečenými v nemocnici. Mnoho z nich (približne 10 - 20%) naďalej zápasí s dlhodobými následkami korony. Vedci tento jav nazývajú „Long COVID“, ktorý v súčasnosti predstavuje ešte veľa hádaniek. Ovplyvňuje nielen dýchacie cesty a kardiovaskulárny systém, ale aj svalový i nervový systém a tiež metabolizmus - u

niektorých pacientov telo nezačne spolupracovať ani po veľmi dlhom čase.

Viac ako polovica liečených pacientov v nemocnici musí ešte mesiace po infekcii bojovať s takzvaným syndrómom chronickej únavy. Neustála depresia vedie k tomu, že každodenný život zvládajú postihnutí len ťažko alebo len čiastočne. Po ťažšom priebehu infekcie väčšina ľudí už nie je taká produktívna ako predtým. Ak vírus ničí napríklad pľúcne tkanivo,

môže to zájsť až tak ďaleko, že sa do krvi dostáva čoraz menej kyslíka z pľúc, keďže zápalové reakcie v pľúcnom tkanive môžu tieto oblasti zjazviť. Problémy s dýchaním sú preto bežné aj po prepustení pacienta do domácej starostlivosti. Pacienti sa sťažujú aj na bolesti hlavy trvajúce týždne a mesiace alebo na pretrvávajúce problémy s čuchom či s chuťou. Naďalej sa objavujú nové príznaky a stávajú sa zložitým klinickým obrazom, ktorý musia lekári a vedci vyriešiť.

JEDNA VEC JE JASNÁ – FENOMÉN „LONG COVID“ VYVRACIA ARGUMENT, ŽE KORONAVÍRUS NIE JE NEBEZPEČNÝ PRE MLADÝCH ĽUDÍ ALEBO ĽUDÍ BEZ PRIDRUŽENÝCH CHORÔB. IBA TÍ, KTORÍ SA ÚPLNE VYHNÚ INFEKCIÍ, NERISKUJÚ ŽIADNE DLHODOBÉ NÁSLEDKY.

Doterajšie štúdie naznačujú, že niektoré faktory zvyšujú pravdepodobnosť dlhodobých účinkov:

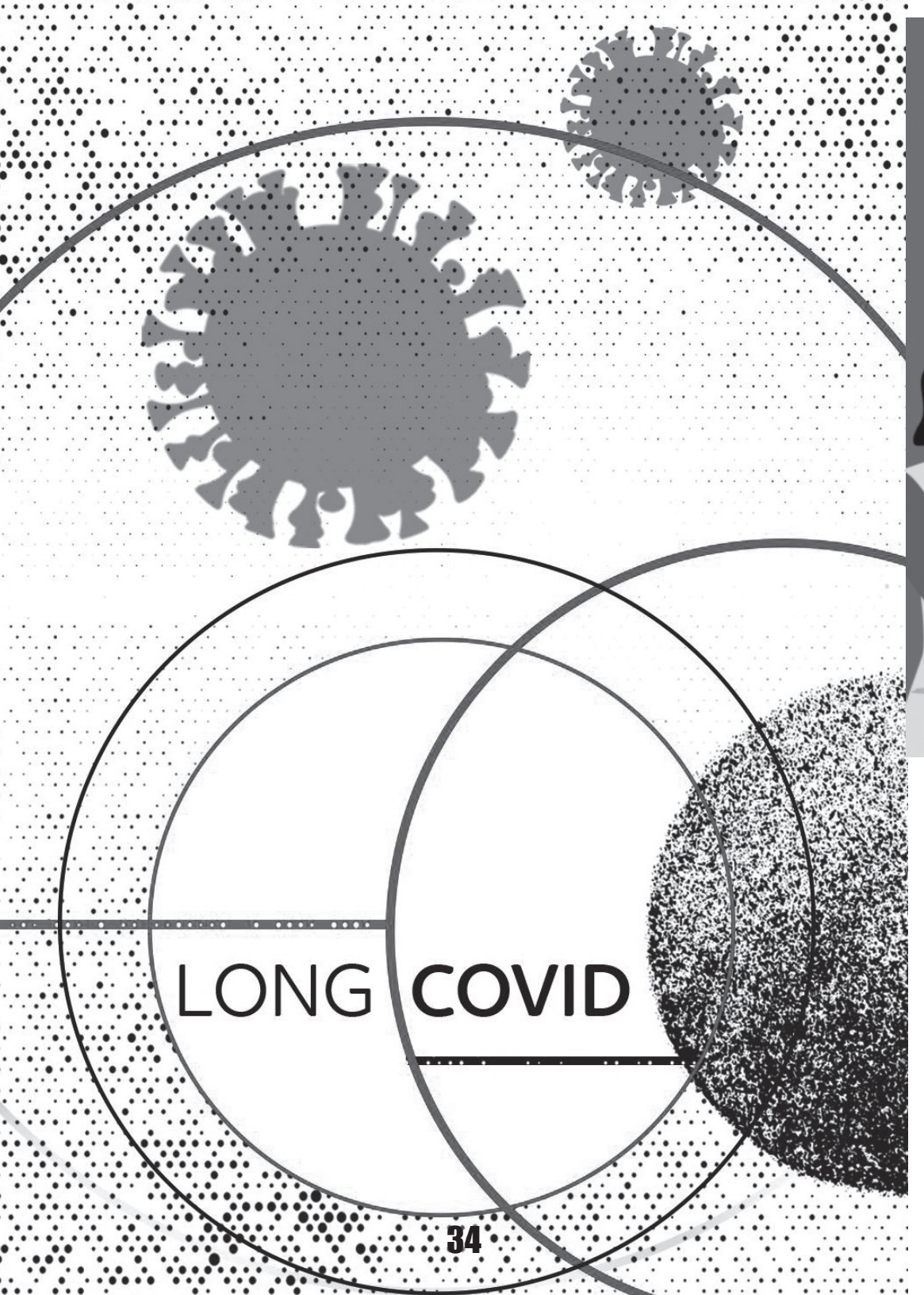
- priebeh ochorenia (časté a závažné príznaky na začiatku ochorenia)
- predchádzajúce choroby (napr. obezita)
- ženské pohlavie

Pri závažnejšej a dlhotrvajúcej infekcii sa môže pridružiť zápal srdcového svalu. Pre aktívnych ľudí je (nebadaný) zápal srdcového svalu nebezpečný. Ak sa zápal poriadne neprelieči, môže v dôsledku závažných srdcových arytmií viesť až k smrti. Podľa štúdie COVID-19 sa zápal srdcového svalu

vyskytuje až štyrikrát častejšie v porovnaní s inými vírusovými ochoreniami. Predpokladá sa však, že 5 - 10% zápalu srdcového svalu pri bežných vírusových infekciách neodráža skutočný výskyt. Podľa toho by mnoho zápalov srdcového svalu zostalo nezistených.

Medzi časté dlhodobé príznaky sa na základe štúdií potvrdili aj neurodegeneratívne príznaky. Vírusová RNA už bola detekovaná aj v mozgovej tekutine. Možnými následkami sú: strata pamäti, mozgové krvácanie alebo mozgové príhody. Zmeny v mozgu sa zistili u viac ako 62% všetkých





LONG COVID



osôb vyšetrených v určitej štúdii. Nie je celkom jasné, či sú straty pamäti spôsobené priamo vírusom alebo zápalovými procesmi v dôsledku infekcie. Rastúce dôkazy o dlhodobých následkoch po infekcii koronavírusom opäť objasňujú, aké je dôležité a užitočné čo najviac predchádzať infekciám. Nebezpečenstvo sa však nesmie dramatizovať, pretože sú známe aj široké príznaky a dlhodobé následky pri iných vírusových infekciách. Lekárom a vedcom v súčasnosti nezostáva nič iné, len trvale sledovať a vyšetrovať čo najviac infikovaných ľudí. Na vyriešenie najväčšej hádanky musia predovšetkým používať systematické analýzy: **Prečo niektorí**

ľudia vážne ochorejú a iní nie? A prečo iba určitá časť trpí výraznými dlhodobými nežiaducimi účinkami, zatiaľ čo iní nie? Dajú sa liečiť dlhodobé účinky infikovaných ľudí alebo existuje možnosť, ako im môžeme vopred zabrániť?

Zatiaľ na to neexistuje žiadne vysvetlenie. Zdá sa, že veľkú úlohu zohráva individuálna imunitná reakcia na infekciu, napríklad či je proti vírusu aktívnych viac protilátok alebo takzvaných T-zabíjačských buniek. Dôsledný a dlhodobý výskum by mohol priniesť aj odpoveď na otázku, prečo majú niektorí ľudia príznaky dlhšie ako ostatní.

Ako sa nezbláznit'

MOŽNO BUDETE SO MNOU SÚHLASIŤ, ŽE V SÚČASNOSTI SA VEĽA AKTIVÍT ROBIŤ NEDÁ, KEĎŽE TAKMER VŠETKO JE ZATVORENÉ. V MNOHÝCH KRAJINÁCH DOKONCA ÚPLNE ZAKÁZALI AJ VIANOČNÉ TRHY. AJ KEĎ TIETO VIANOCE A VÔBEC CELÉ OBDOBIE OD ZAČIATKU ROKA JE PRE VŠETKÝCH ĽUDÍ NA CELOM SVETE DOSŤ ŤAŽKÉ A MNOHÉ VECI SÚ ODLIŠNÉ OD PREDOSHÝCH ROKOV, MYSLÍM SI, ŽE SITUÁCIA SA DÁ ZVLÁDNUŤ. PRIZNÁVAM, ŽE TRÁVIM DOSŤ ČASU NA INSTAGRAME, TWITTERI, TIKTOKU A URČITE NIE SOM SAMA. NIEKTORÍ ĽUDIA HOVORIA, ŽE SOCIÁLNE SIETE VEDIA SPÔSOBIŤ VEĽA ZLA. DOKÁŽU ZNIČIŤ INÝM ĽUDOM ŽIVOTY, A TO HLAVNE TEENAGEROM. NEPOPIERAM TO, ALE MUSÍM UZNAŤ, ŽE ČASTO SÚ AJ NAŠIMI VEĽKÝMI POMOCNÍKMI.

Bol koniec októbra a začiatok ďalšieho online vzdelávania, ktoré má svoje plusy aj mínusy. Veď to všetci poznáme. V čase pandémie môžeme sledovať veľa slovenských, ale aj zahraničných relácií, ktoré sa snažia o spustenie dlhých chvíľ trávených doma. Nie som však typ človeka, ktorý sa rád nudí alebo si len tak ľahne do postele. Naopak, snažím sa vždy niečo vymýšľať, tvoriť...

Do izby sa predierali lúče zubatého slnka. Vonku bol krásny jesenný deň, no napriek tomu som sedela doma. Aby som sa nezbláznila od nudy, scrollovala som na TikToku v mojich fyp (for your page). V USA je aktuálne populárny trend, ktorý sa volá „small business check“, kde si väčšinou študentky strednej a vysokej školy vytvoria „vlastný biznis“. Založia, napríklad svoju osobnú značku oblečenia či šperkov, ktoré potom vlastnoručne vyrobia. Na Instagrame som našla veľa účtov juhokórejských

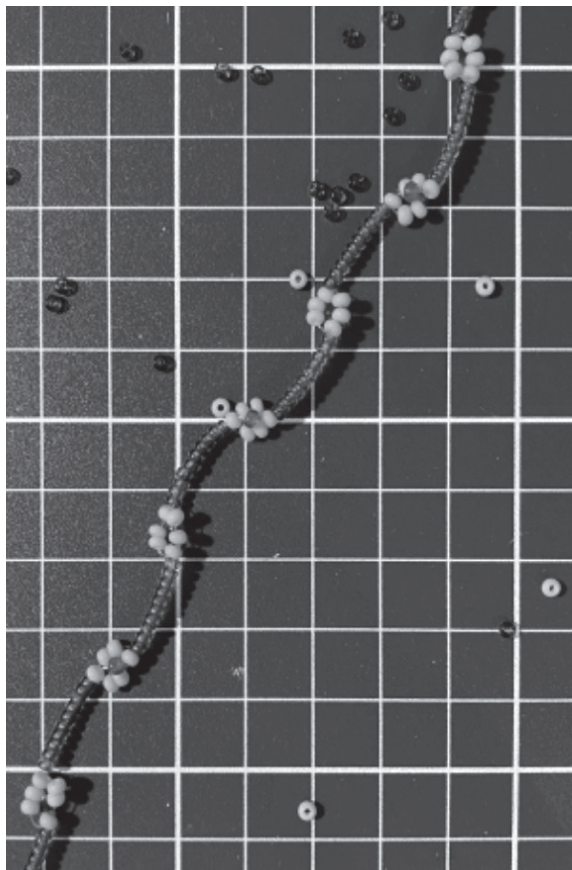




dievčat v mojom veku, ktoré vyrábajú šperky z rôznych korálok. Veľmi sa mi páčili a najviac ma fascinovalo to, že niečo podobné si môžem vyrobiť aj ja. Ľudia, ktorí ma poznajú, vedia, že rada dopĺňam svoj outfit šperkami. Bez dlhého váhania som sa rozhodla pustiť sa do toho. Presvedčila som mamu, aby so mnou o ôsmej večer išla do Da Vinciho v Panta Rhei. Zaoštarala som si potrebný materiál na to, aby som mohla nejako začať a vyhľadala tutoriál na YouTube. Nebolo to ľahké nájsť návod k vytvoreniu jednoduchého prsteňa v tvare kvetu. Takmer každý návod, ktorý nebol aspoň trochu pre mňa zrozumiteľný, ma stál tridsať centimetrov nylónovej nite. Nakoniec môj úplne prvý pokus, ktorý sa mi podaril, mi trval dokopy päť hodín. Šialené, však? Ale moja trpezlivosť, ktorú som tomu venovala, sa mi vrátila v podobe skvelého výsledku. Bola som veľ-

mi spokojná. Tešilo ma hlavne to, že som si sama dokázala, ako sa všetko dá, ak má človek trpezlivosť a pevnú vôľu. Bol to pokus, ktorý sa mi podaril. Zdieľala som svoj výtvor a dostala som veľa pozitívnych spätných väzieb, neutraviac o tom, že som väčšinu ľudí aj inšpirovala k tvorbe.

Momentálne som si dala menšiu pauzu, aby som sa mohla viac venovať škole. Mám však v úmysle sa v tejto aktivite zdokonaľovať. Skúste aj vy v sebe prebudiť kreatívneho ducha. Nezáleží na tom, či sa ľudom váš výsledok páči alebo nie. Dôležité je, či vy ste spokojní. Ak náhodou nie ste, nezabúdajte, že máte veľa ďalších pokusov.



|V núdzi

MOJE NEDÁVNE STRETNUTIE S PRIATEĽKOU SA ZMENILO NA ZÁCHRANU ŽIVOTA MALÉHO MAČIATKA, KTORÉ BEZRADNE POBEHOVALO MEDZI AUTAMI. BOLO VEEMI VYPLAŠENÉ, SLABÉ, BEZMOCNÉ. SVEDOMIE NÁM HO NEDOVOLILO NECHAŤ NA FREKVENTOVANEJ CESTE, A TAK SME SPUSTILI ZÁCHRANNÚ AKCIU. PO NIEKOĽKÝCH NEÚSPEŠNÝCH HODINÁCH SME ZAVOLALI NAŠEJ PANI UČITEĽKE GEOGRAFIE LUCII HROMADOVEJ, KTORÁ SA VENUJE PROBLEMATIKE OPUSTENÝCH ZVIERAT. VĎAKA JEJ OCHOTNEJ POMOCI NAŠA ZÁCHRANNÁ AKCIA BOLA PO NIEKOĽKÝCH HODINÁCH KORUNOVANÁ ÚSPECHOM. LEKÁRSKU POMOC MAČIATKU POSKYTLA PANI DOKTORKA MVDR. KATARÍNA DUDRIKOVÁ, PHD., KTOREJ AMBULANCIA SÍDLI NA ŠKULTÉTYHO ULICI V KOŠICIACH.



poznáš priateľa

V ten deň som spoznala úžasnú osobu, ktorá do svojej práce vkladá veľkú lásku a nehu. Nech sa páči, zoznámte sa s ňou aj vy.

Prezradte nám, odkedy ste sa túžili stať veterinárkou?

Už od štyroch rokov som vedela, že budem veterinárny lekár, aj keď s tým moja

mama zo začiatku vôbec nesúhlasila. Po určitom čase, keď videla, že to myslím vážne, sa s tým istým spôsobom zmierila.

Stretávate sa často so zvieratami v núdzi?

Každý deň. A nie sú to len zvieratá z ulice. Mnohokrát sa ocitnú v núdzi aj tie, ktoré komusi patria, ale majiteľ má fi-





nančné problémy a nedokáže sa postarať ani sám o seba. Niekedy sa ho vzdá sám a dá ho organizácii, ktorá preberie celú zodpovednosť a niekedy musíme týmto ľuďom zvieratko odobrať my. V takýchto prípadoch musí zasahovať aj polícia.

Aké myšlienky vám víria v hlave pri prijímaní zanedbaného zvierat'a?

Moju prácu, samozrejme, nemôže robiť človek, ktorý nie je na to dostatočne emočne prispôsobený. Som veľmi citlivá, aj keď to možno nedávam najavo. Empatia a všetko, čo cítite voči zvierat'u, ktoré práve trpí, je veľká. Ako lekárka si uvedomujem, že musím hlavne podať

prvú pomoc, riešiť aktuálne fyzický stav zvierat'a, ale to, s čím odchádzam domov, vo mne dlho rezonuje. No musím sa s tým vyrovnáť. Ak by som sa nedokázala aj na druhý deň pozrieť do tváre ďalšieho trpiaceho zvierat'a, nemohla by som túto prácu robiť. Je to často ťažké.

Aký je to pocit takto pomáhať?

Výborný, radostný, krásny... Nepomáham však len zvieratkám z ulice. Často liečim zvieratká, ktoré prinesú ich majitelia do ambulancie s nejakým zdravotným problémom. Veľmi dôležitá je pre mňa spätná väzba. Som šťastná, keď sa dozviem, že som dokázala pomôcť vyriešiť

čo i len malý zdravotný problém zvieratka.

Ako ste už spomínali, stretávate sa s odchytmi a zanedbanými zvieratami, viete sa s našimi čitateľmi podeliť o zážitok, ktorý si dodnes pamätáte?

V marci tohto roku som bola privolaná na raziu. Bola to veľká akcia - minimálne päť policajných áut. Išlo o psíky neďaleko Košíc, ktoré sa nachádzali vo veľmi nevhodných podmienkach. Sučka bola držaná na päť centimetrovej reťazi. Nedokázala zoskočiť ani zo schodíka, lebo by sa bola hneď udusila. Reťaz mala hlboko zarezanú do krku. Ďalší psík bol priviazaný o sučku. Keď sa pohol, tak ešte viac nechtiac ubližoval sučke. Tretí bol voľne pustený. Všetci traja boli hladní a neskutočne smädní. Bola zima. Mojou

úlohou bolo dozrieť na to, v akom klinickom stave sú, vyšetriť ich a poskytnúť im prvú pomoc. K celej akcii boli privolaní policajti a aj štátny veterinárny lekár, ktorý v takých prípadoch musí rozhodnúť – áno, tieto zvieratá trpia, sú týrané a okamžite musia byť odobraté. Len čo sa zvieratko odoberie, prechádza do rúk súkromného veterinárneho lekára. Vzala som ich do opatery a nasledovalo obdobie ošetrovania, rekonvalescencie. Po všetkých ošetreniach a socializácii sme im našli nové domovy. Bol to emotívne silný zážitok.

Mimochodom, aby som nezabudla, zachránené malé mačiatko dostalo meno Cara a zvláda to na výbornú.

Alexandra Voláková
foto Alexandra Voláková



Srdce z kovu pomáha



NA SÍDLISKU KVP, KDE SÍDLI AJ NAŠE GYMNÁZIUM, PRIBUDLO KOVOVÉ SRDCE NA ZBER PLASTOVÝCH VRCHNÁČIKOV. JE TO UŽ DRUHÉ SRDCE V KOŠICIACH, KTORÉ BUDE POMÁHAŤ TÝM, KTORÍ TO NAJVIAC POTREBUJÚ.

Na autobusovej zastávke Moskovská od decembra púta pozornosť okoloidúcich nadrozmerné kovové srdce. Na čelnej strane má pripevnené žlté logo KVP, čím sa zachovala myšlienka srdca, ale zároveň aj jedinečnosti, ktorá ho odlišuje od ostatných. Kovové srdce je výsledkom aktivity a iniciatívy obyvateľov Sídlistka KVP, ktorú finančne podporilo niekoľko miestnych podnikateľov. Slúžiť bude na charitatívne účely, ale aj ako osвета o dôležitosti triedenia odpadu. Obyvatelia sídliska môžu plastové vrchnáky vhodiť cez otvory, ktoré sa nachádzajú na bočných stranách srdca.

PET fľaše často vhadzujeme do žltých kontajnerov aj spolu s vrchnákmi. Vrchnáčky sú však vyrobené z kvalitného tvrdého plastu, z drahšej suroviny než je vyrobená plastová fľaša. Preto je výhodné ich zbierať a recyklovať.

Nazbierané vrchnáky poputujú na výkup, z ktorého sa získa peňažná pomoc pre rôzne občianske združenia. Rovnaké srdce nájdeme nielen na Sídlistku Ťahanovce, ktoré ho osadilo ako prvé v Košiciach, ale aj v iných mestách Slovenska.

Lucia Líšková
foto Lucia Líšková



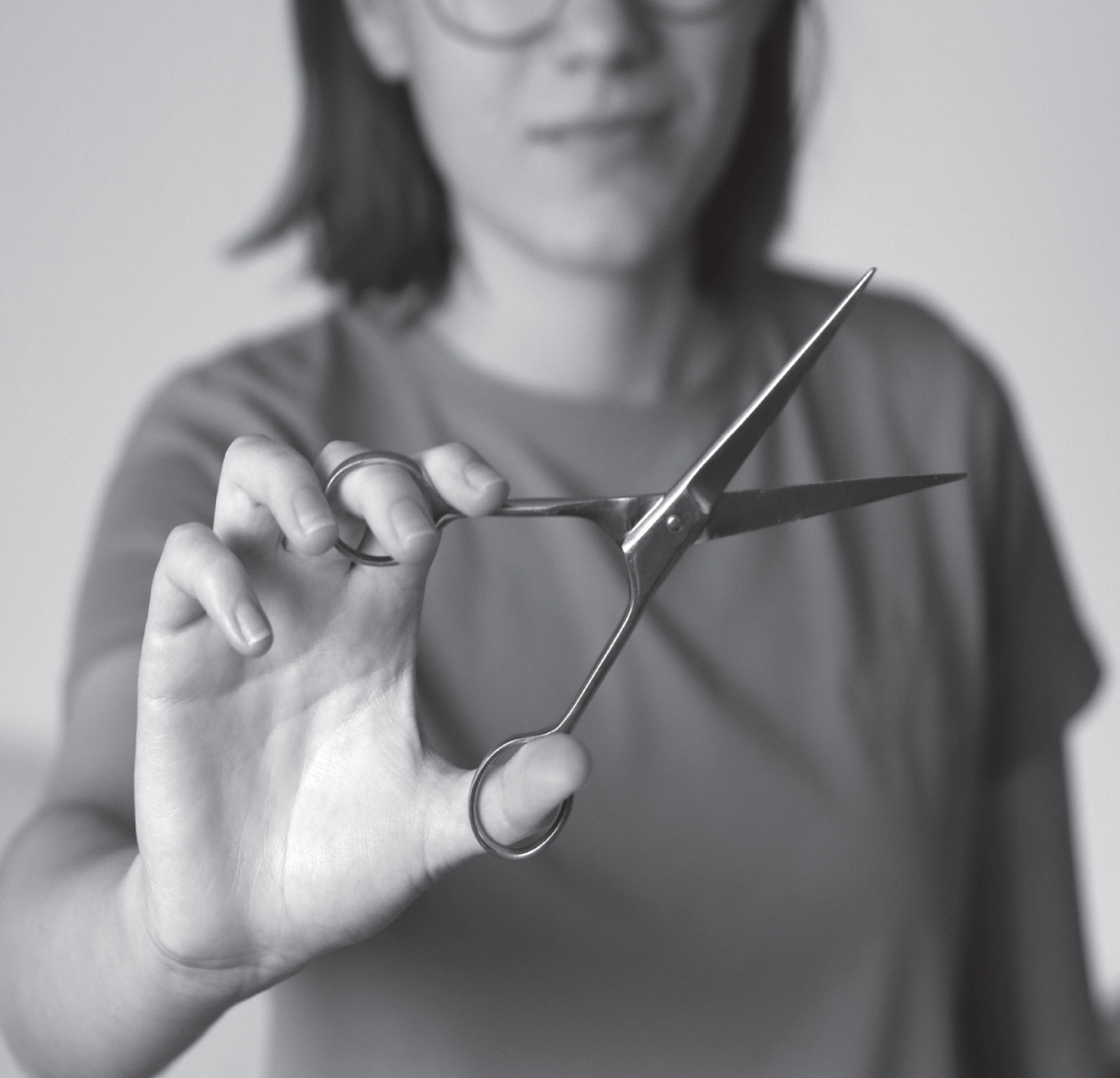


PROŠÍME VYKAZOVAT
LÉN S TYMTO OZNACENÍM



Projekt podporili:

 
Kancelář
AquaReima OBODY
 
 
Kancelář
Ing. Petr Hamelík - vedoucí
Karel Fiala - pracovník a účetní
Petr Bábek - AS VÚZ



I NAKRÁTKO

URČITE STE UŽ POČULI, ŽE LIEČBA RAKOVINY JE SPOJENÁ S VIACERÝMI VED-
EJŠÍMI ÚČINKAMI, MNOHOKRÁT S VYPADÁVANÍM VLASOV. STRATA VLASOV
POČAS CHEMOTERAPIE PSYCHICKY ZATRASIE KAŽDOU ONKOLOGICKOU PA-
CIENTKOU. VEDELI STE VŠAK, ŽE VAŠE VLASY MÔŽU POMÔČŤ PRI VÝROBE PA-
ROCHNÍ ŽENÁM, KTORÉ SI PREŠLI ŤAŽKÝM OBDOBÍM CHEMOTERAPIE, PRIŠLI
O VLASY A PAROCHŇU SI Z FINANČNÝCH DÔVODOV NEMÔŽU DOVOLÍŤ?

Vystrihaj sa Slovensko

Strata vlasov môže spôsobiť stratu sebavedomia či ovplyvniť vzťahy s ostatnými. Pre onkologickú pacientku je kúpa parochne jednou z mála možností, ako si zlepšiť svoju psychickú pohodu. Občianske združenie Liga proti rakovine v spolupráci s vlasovým štúdiom Zdenka Vrbová, vytvorili projekt, ktorý nesie názov Vystrihaj sa Slovensko. Jeho myšlienkou je obdarovať onkologické pacientky, ktoré si nemôžu dovoliť kúpu parochne, parochňou vyrobenou na mieru z darovaných vlasov. Projekt prebieha už piaty rok.

Dlhovlasí darcovia

Neodmysliteľnou súčasťou projektu sú obyčajní ľudia, ktorí sú ochotní darovať svoje vlasy. Do tejto aktivity sa môžu zapojiť ženy, deti i muži. Hlavné je, aby ich vlasy mali dĺžku minimálne 40 cm, boli zdravé a nefarbené alebo farbené do svetlého odtieňa.

Naprieč celým Slovenskom s týmto projektom spolupracuje viacero kaderníctiev (ich zoznam nájdete na stránke projektu). V nich vám vlasy odborne odstrihnú, zadarmo upravia do účesu a odstrihnuté vlasy odošlú za vás do Centra Ligy proti rakovine v Bratislave. Ak nenájdete spolupracujúce kaderníctvo vo vašej blízkosti, nesmúťte. Podľa video návodu, ktorý je na webe, vás môže ostrihať aj vaša kaderníčka či kamarátka.

Dvojaké využitie

Všetky vlasy, ktoré boli doručené do centra, sa triedia na dve časti. Na tie, ktoré sa dostanú priamo do rúk „vlásenkárky“ a také, ktoré poputujú na odpredanie. Z ich predaja sa nakupuje materiál na výrobu parochne, hradí ručná práca „vlásenkárky“ a od roku 2019 aj nákup hotových parochní z umelých vlasov.





týždne. Keďže počas výroby vzniká veľa odpadu, kombinujú sa vlasy rovnakej farby a kvality od viacerých darcov. Preto je na výrobu jednej parochne potrebných približne 300 gramov vlasov (potrební sú traja až piati darcovia). Minimálna dĺžka darovaných vlasov je preto 40 cm, lebo vlasy sa pri zapracovaní do parochne skráti a na konečnú úpravu tvaru účesu musia mať ešte dostatočnú dĺžku. Všetky parochne sú poskytované pre onkologické pacientky úplne bezplatne.

Projekt je postavený na darovaní vlasov, čiže fungovať bude dovtedy, kým budú darcovia. Ak vás projekt zaujal, alebo by ste chceli preja-

Vďaka týmto zakúpeným parochniám môže byť obdarených viac žien, keďže žiadosti o parochňu pribúda. Ďalším pozitívom je, že pacientke sa poskytne ihneď, a tak nemusí čakať, pokiaľ jej ju vyrobia.

viť spolupatričnosť s onkologickými pacientmi, určite neváhajte urobiť dobrú vec. Ostrihaním vlasov nakrátko a ich darovaním podporíte ženy s rakovinou nielen materiálne, ale aj morálne.

Tvorba parochne

Ručná výroba parochne je zdĺhavá a piplavá. Parochniarka na nej pracuje 2-3

Lucia Líšková
foto Lucia Líšková, Internet

Vystr!haj sa Slovensko



O projekte Vystr!haj sa Slovensko som sa dozvedela asi pred rokom a hneď som si zaumienila, že idem do toho! Ale na radikálnu zmenu som musela čakať, kým mi vlasy trochu podrástli na potrebnú dĺžku. Nakoniec deň D prišiel v septembri tohto roku. Od kaderníčky som odišla s novým účesom, s hlavou o 131 g ľahšou, ale hlavne so skvelým pocitom, že som mohla pomôcť.

ZASNEŽENÁ KRAJINA? POCIT ÚNAVY A NIČNEROBENIA? CHCELI BY STE CELÝ DEŇ PRESPAŤ ALEBO POZERAŤ VIANOČNÉ FILMY, PRETOŽE NEMÔŽETE NIKAM ÍŠŤ KVÔLI DOSTERAJŠEJ ÚDRŽBE CIEST A CHODNÍKOV V KOŠICKÝCH ULICIACH? MYSLÍTE, ŽE BY STE ÚDRŽBU ZVLÁDLI LEPŠIE? V ZMYSLE ZMENY LEGISLATÍVY V ROKU 2018, PODĽA ZÁKONA Č. 135/1961 O POZEMNÝCH KOMUNIKÁCIÁCH SA ÚDRŽBA CHODNÍKOV PRESUNULA Z RÚK OBČANOV DO SPRÁVY OBCÍ. MESTO KOŠICE A SPOLOČNOSŤ HOTOVO VYVINULI APLIKÁCIU S NÁZVOM ZIMNÁ ÚDRŽBA, KDE SI OBČANIA MÔŽU NIELEN ĽAHKO PRIVYROBIŤ, ALE AJ POMÔCŤ SVOJMU MESTU KAŽDÝ ROK POČAS CELEJ ZIMNEJ SEZÓNY, KTORÁ TRVÁ OD 15.11. DO 31.3.

Ako si aplikáciu nainštalovať a zaregistrovať sa?

Aplikáciu si je možné nainštalovať na mobilné telefóny s operačným systémom Android alebo iOS, a to následne:

1. Po stiahnutí aplikácie cez Google Play/ App Store ju otvoríte a zaregistrujete sa pomocou emailovej adresy.
2. Vyberiete si úsek, o ktorý máte záujem a potvrdíte ho.
3. Vyplníte svoje osobné údaje s číslom účtu, na ktorý vám budú posielat' uhradené paušálne náhrady aj odmenu za vykonanú službu.
4. Aplikácia vám vygeneruje zmluvu, ktorú musíte osobne podpísať na Magistráte mesta Košice.



Adoptuj si chodník



Náročnosť terénu

Bonita je označenie pre náročnosť terénu. Za náročný terén sa označuje oblasť schodísk či svahovité terény. Tieto oblasti budú mať v budúcnosti väčšiu peňažnú odmenu, no v tejto sezóne bude mať každý úsek rovnakú nenáročnú bonitu. Náročnejšie úseky bude túto sezónu mať na starosti mesto.

Honorár a platba

Mesto Košice vám počas celej zimnej sezóny vyplatí paušálne náhrady vo výške 200€ a každý deň, ak bude potrebný

zásah, aplikácia vás upozorní a mesto vám zaplatí 5€ za váš úsek. Ak by váš úsek počas zimy bolo potrebné vyčistiť 60-krát, mesto vám k paušálnej náhrade 200€ zaplatí 60 x 5€, a tak dokopy zarobíte až 500€ za údržbu chodníkov, ak nasneží.

Tak na čo ešte čakáte? Neváhajte a zapojte sa! Okrem dobrého pocitu, zlepšenej kondičky a spálených kalórií (čo je počas aktuálnej LOCK-DOWN-ovej doby veľmi nevyhnutné) si na každého aktívneho občana počká v peňaženke aj slušná finančná odmena.

V žilách tuhne krv



PRIŠLI ZIMNÉ MESIACE A SPOLU S NIMI AJ CHOROBY. NAŠA IMUNITA JE V TOMTO OBDOBÍ ZNAČNE OSLABENÁ. NA ODPORÚČANIA LEKÁROV A LEKÁRNIKOV SA DOPUJEME RÔZNYMI LIEKMI... PIJEME A VYCHUTNÁVAME SI TEPLÝ ČAJ S MEDOM, OBLIEKAME NA SEBA ŠTYRI VRS-
TVY OBLEČENIA. JE TO PRIRODZENÉ, ŽE ČLOVEK SA SNAŽÍ CHRÁNIŤ OD VONKAJŠIEHO VPLY-
VU. DNEŠNÁ DOBA NÁM PRINÁŠA MNOHO VYMOŽENOSTÍ, NA ZÁKLADE KTORÝCH SA NÁM
ŽIVOT ULAHČIL NATOEKO, ŽE SME SPOHODLNELI.

Už v staroveku sa ľudia svojím spô-
sobom ochladzovali. Horúci kúpeľ bol
pre bežného človeka nedosiahnuteľným
snom. Zima, leto, jar, to je jedno. Ľu-
dia vždy na umývanie používali stude-
nú ľadovú vodu. Spartania brali horú-
ci kúpeľ dokonca ako prejav slabosti.

Zo „šialenstva“ sa stal fenomén

V dnešnej dobe sa táto aktivita stala
akýmsi fenoménom. Stále láka viac a viac
ľudí. Hneď na začiatku však treba podot-
knúť základnú vec. Otužovať sa nemôže

každý. Prv než sa rozhodneme, musíme
najprv poznať svoj zdravotný stav. Určite
budú prekážkou problémy so srdcom, s dý-
chaním, s obličkami... Na začiatok, samo-
zrejme, neskočíme hneď do ľadovej vody
na dvadsať minút. Všetko má svoj čas.
Trpezlivosť ruže prináša. Môžeme začať
vlažnou sprchou a postupne po niekoľkých
dňoch pridávame chladnejšiu a chladnej-
šiu. Ak si myslíte, že ľadová sprcha raz
za týždeň z vás spraví otužilcov a posilní
vám imunitu, ste na veľkom omyle. Takto
si môžete viac uškodiť, ako pomôcť.

Vytrvalosť, odhodlanie, stereotyp

Aby sme nášmu telu pomohli a ozdravili ho, musí sa nám stať otužovanie zvykom. Túto činnosť by sme mali vykonávať každý deň, najlepšie zrána. Zabezpečíme tak kladné a blahodarné účinky studenej vody na náš organizmus. Mnoho ľudí si myslí, že je to iba o posilnení imunity. Nie je to celkom tak.

Nezľaknite sa, ak sa začnete triasť, alebo ak budete pociťovať najväčšiu bolesť a

chlad v končatinách. Je to normálne, pretože sa nám zúžia cievy a naše telo pumpuje krv do miest dôležitých orgánov pre naše prežitie. Tento jav sa nazýva termogenéza. Šok spôsobuje aj lepšie tvorenie

bielych krviniek - lepšiu obranyschopnosť. Prežívajú ho začiatčníci i skúsení športovci, len ho nepociťujú tak drasticky.

Psychika

Akékoľvek problémy sa v tom momente prepadnú pod zem. Akoby ste ich zo seba vypustili. Je to naozaj skvelý pocit.

Nemyslite na nič iné, iba na svoje dýchanie a na pocit, ako sa vám chlad vstępuje do kostí. Po tom,

ako vyjdete z vody, vás doslova prebodne pocit čistej mysle. Tento pocit uspokojenia, nabudenia, šťastia vo vás vyvoláva neurohormón nazývaný dopamín.

LEDOVÁ VODA MÁ MNOŽSTVO ĎALŠÍCH BENEFITOV. ASI NAJLEPŠOU VÝHODOU PRE NÁŠ ORGANIZMUS JE ROZŠÍRENIE CIEV A LEPŠÍ PRIETOK KRVÍ. JE TO SPÔSOBENÉ OCHRANNÝM MECHANIZMOM NÁŠHO TELA.





Správna technika

Správne by sa mala táto činnosť vykonávať skôr v ranných hodinách. Večer a pred spaním sa neodporúča z hlavného dôvodu, ktorým je adrenalín. Konkrétne po tom, ako sa

vaše telo prekrví, aby udržalo primárne orgány v teple, sa vám do tela vyplaví stresový hormón. Tento hormón vám na krátku dobu poskytne množstvo energie, a preto sa neodporúča otužovanie praktizovať pár hodín pred spaním. Najdôležitejším faktorom na korektné vykonávanie je dýchanie. Dýchanie musí prebiehať v intervaloch idúcich za sebou,

MOMENTÁLNE SME ODKÁZANÍ NA LEKÁROV, KTORÍ SÚ NÁM JE-DINOU NÁDEJOU V TÝCHTO ŤAŽKÝCH ČASOCH. PRETO SKÚSME AJ MY POSILNIŤ SVOJE ZDRAVIE. OTUŽOVAŤ SA MÔŽEME RÔZNYMI SPÔSOBMI. AK TO BUDEME ROBIŤ SPRÁVNE, POSILNÍME NIELEN NAŠE FYZICKÉ, ALE AJ PSYCHICKÉ ZDRAVIE.

aby sa z toho nestal boj o záchranu života. Najlepšou učiteľkou môže byť pre nás Wim Hofova dýchacia metóda, ktorá je v súčasnosti veľmi populárna. „The Ice-man“ je držiteľom viacerých rekordov -bosého polmara-

tónu na snehu a na ľade, dlhodobého kontaktu celého tela s ľadom, ako aj plávania pod ľadom... Je živým príkladom pozitívneho človeka a športovca, ktorý vo svojom živote zažil mnoho ťažkých situácií. Smrť manželky ho natoľko poznačila, že sa začal venovať tomuto hobby, aby sa s ťažkou situáciou dokázal ľahšie vyrovnáť.

Matej Kočík
foto: Matej Kočík, Internet





Tatranská ľadová rozprávka

OTVÁRAM POMYSELNÉ DVERE DO KRÁĽOVSTVA TATRANSKÉHO ĽADOVÉHO DÓMU NA HREBIENKU, KTORÝ SA TENTO ROK NESIE V TÉME CHRÁM KRISTOVHO VZKRIESENIA V PETROHRADE A PONÚKAM ROZPRÁVKOVÉ ČARO OKAMIHU.

Aj keď je tento rok cestovanie obmedzené, na našom krásnom Slovensku je stále čo objavovať. Nedávno som sa vybrala do Vysokých Tatier, konkrétne na Hrebienok. Hrebienok je jedným z najviac navštevovaných turistických miest v Tatrách. Dostaneme sa k nemu po turistickom chodníku, alebo sa môžeme vyvieť pozemnou lanovou dráhou zo Starého Smokovca. Na vrchole je interaktívne múzeum svetla a požičovňa sánok, takže dole sa môžete aj spustiť. Začína tu mnoho turistických trás, napríklad k Studeným vodopádom, k Veľkej i k Malej Studenej doline či k mnohým horským chatám.

Ani tento rok tu nechýba tatranský ľadový dóm. Predstavuje vernú kópiu Chrámu Kristovho vzkriesenia pôvodom z Petrohradu. Chrám je vysoký 12 metrov a na jeho stavbu bolo použitých 1880 blokov ľadu, čo dokopy predstavuje 225 ton. Na precíznej výstavbe pracovalo 18 sochárov z Čiech a zo Slovenska. Hlavným staviteľom je Adam Bakoš. Ľadový dóm sa nachádza v chladiacej kupole s priemerom 25 metrov. Hneď pri vstupe návštevníkov očarí jedinečná atmosféra vytvorená hudbou a farebným podsvietením. Okrem ľadu

sa na chráme nachádzajú aj sklenené ikony, mozaiky a dizajnové vežičky. Tie boli navrhnuté košickou dizajnérkou Mgr. Art. Michaelou Bujňákovou, PhD. a skonštruované na Fakulte umení TU v Košiciach.

Ak to bude opäť možné, určite všetkým odporúčam spraviť si výlet a navštíviť túto jedinečnú stavbu. Chrám je sprístupnený verejnosti do polovice apríla 2021.

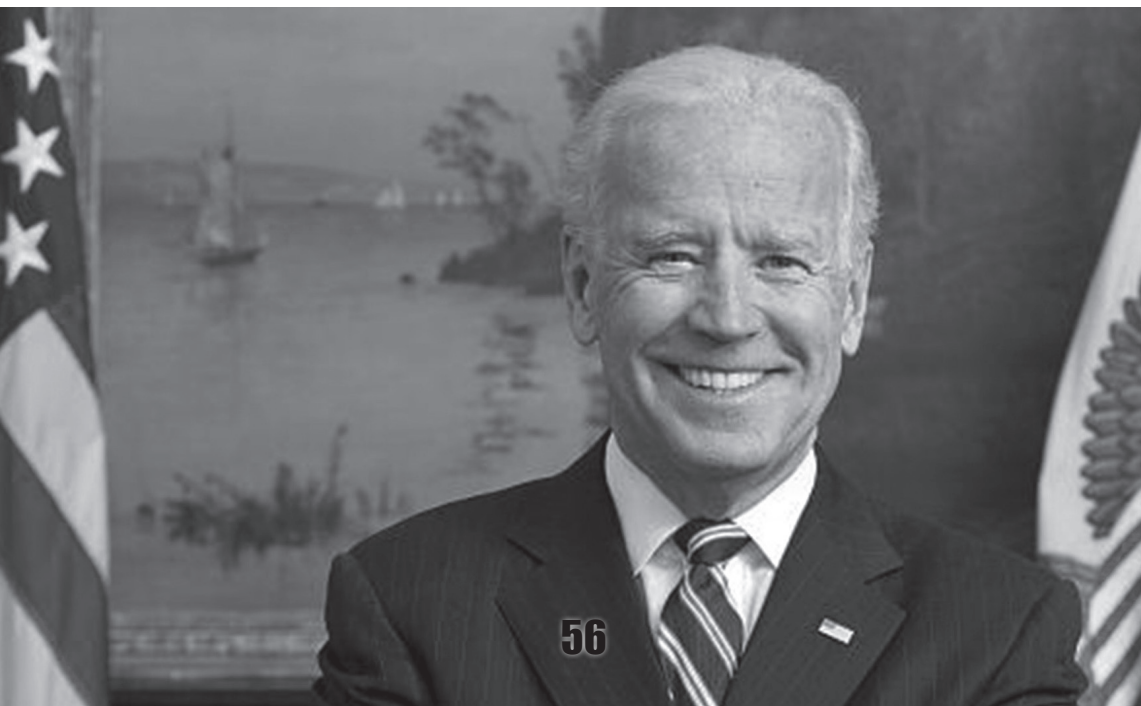


Bude to „prezlečený“ Obama?

SPOJENÉ ŠTÁTY AMERICKÉ SÚ VO VŠEOBECNOSTI POVAŽOVANÉ ZA SVETOVÚ VEEMOC, MOŽNO AJ PRETO V NOVEMBRI ROKU 2020 CELÝ SVET SO ZATAJENÝM DYCHOM OČAKÁVAL VÝSLEDKY VOLIEB PREZIDENTA USA. HLAVNÍ SÚPERI BOLI TERAJŠÍ PREZIDENT DONALD J. TRUMP A JOE BIDEN. SÚČASNÝ PREZIDENT ZAOSTÁVAL ZA VÍTAZOM TAKMER O PÄŤ PERCENT HLASOV. JOE BIDEN ZÍSKAL 306 HLASOV VOLITEĽOV A DONALD TRUMP IBA 232. INAUGURÁCIA NOVÉHO PREZIDENTA SPOJENÝCH ŠTÁTOV AMERICKÝCH PREBEHNE 20. JANUÁRA 2021.

Politický systém

Zaužívaný volebný systém je v histórii USA od nepamäti. Zvláštnosťou je, že na rozdiel od európskych mocností má prezident v USA odlišné právomoci. Podľa platnej Ústavy prezident zastáva výkonnú moc. Stojí v čele kabinetu a je hlavným vrchným veliteľom ozbrojených síl, čo mu dáva veľké právomoci, ktoré sa v Európe rozdeľujú medzi právomoci prezidenta a premiéra. Zákonodarnú moc v krajine zastupuje Kongres, ktorý je úplne oddelený od výkonnej moci prezidenta. Prezident si vyberá členov





vlády a ostatných úradníkov. Nemôže však rozpustiť Kongres, ktorý však môže odstrániť prezidenta federatívneho štátu iba ústavnou žalobou za závažné porušenie alebo zneužitie právomoci.

Hlasy voliteľov

USA sa skladá z päťdesiatich štátov. Je samozrejmé, že každý štát má určitú rozlohu, počet obyvateľov, náboženské presvedčenie... Je to veľmi multikultúrne spojenie štátov do jedného celku. Najsilnejšími politickými stranami sú Republikánska strana a Demokratická strana. Na čele Republikánov je dosluhujúci prezident a na čele Demokratov víťaz volieb Joe Biden. Systém voľby je veľmi rozsiahly. Občania si nevyberajú iba prezidenta, ale súčasne si volia aj senátorov a mnoho ďalších funkcionárov. Prostred-

níctvom pošty posielajú svoje hlasy, preto sa výsledky dozvedáme až v priebehu niekoľkých týždňov. Keďže sa malé štáty v minulosti sťažovali na nemožnosť výrazného zasiahnutia do priebehu volieb, systém voliteľov aktuálne nie je určený na základe počtu obyvateľov, aby aj maličké štáty mali určitú hodnotu hlasov.

Víťaz berie všetko

Po celkovom spočítaní hlasov v jednotlivých štátoch sa výhra pripisuje iba jednému z kandidátov štýlom „víťaz berie všetko“. Tento spôsob sa uplatňuje vo všetkých štátoch okrem Nebrasky a Maine. Na výhru je potrebné dostať celkovo minimálne 270 hlasov od voliteľov. Celý nastavený systém preto môže spôsobiť nečakanú, pre Európu nepochopiteľnú situáciu. Víťazom volieb

sa môže stať kandidát, ktorý získa menší percentuálny počet hlasov.

Novozvolený „Obama“?

Kto je to vlastne Joe Biden? Mnohým môže byť známy najmä z jeho predošlej funkcie. Bol viceprezidentom za vlády Baracka Obamu. Barack Obama si získal mnoho priaznivcom po celom svete. Bol jeden z najobľúbenejších prezidentov v histórii Spojených štátov. No nezaostával za ním ani Joe Biden. Zaujímavosťou je, že sa politike venuje doslovne celý život. V roku 1972 bol zvolený za šiesteho najmladšieho senátora v dejinách USA za štát Delaware. Politická kariéra 29-ročného mladíka sa začala práve zvolením do senátu. Bol

prvým predstaviteľom Spojených štátov, ktorý predložil návrh zákona o klimatických zmenách v Kongrese.

Počas svojej kariéry senátora vytvoril

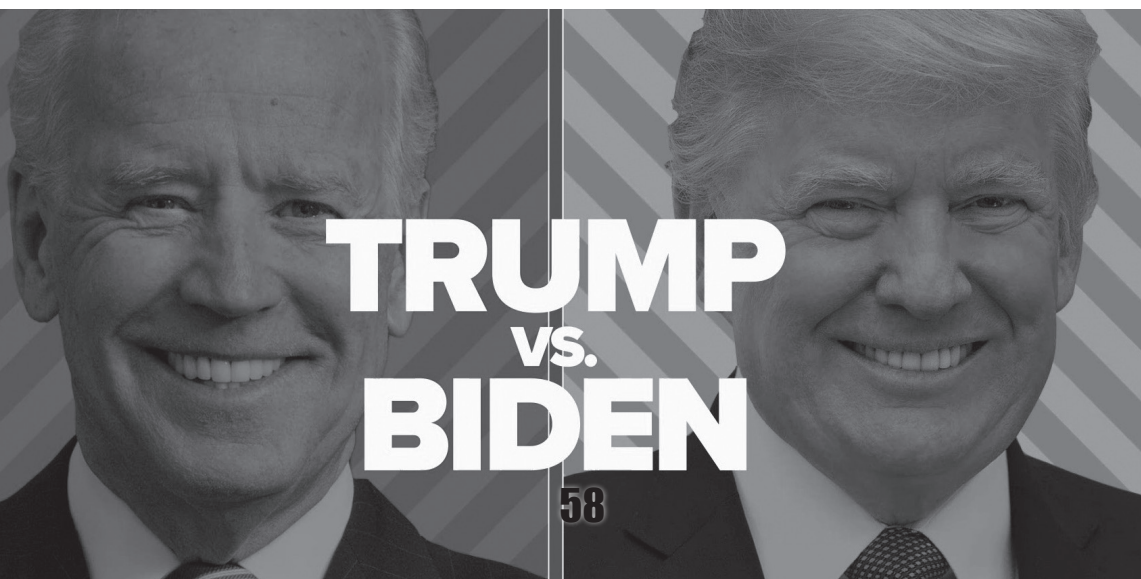


ďalšie dôležité a obdivuhodné návrhy zákonov, ktoré pomohli najmä Američanom strednej vrstvy. V deväťdesiatych rokoch sa postavil proti vojne v Perzskom zálive. Podporil intervenciu vojsk NATO do oblasti vtedajšej Juhoslávie, ktorá zažívala ukrutnú občiansku vojnu. Do Senátu bol zvolený sedemkrát a napo-

sledy v roku 2008, avšak z tejto pozície rezignoval z dôvodu výhry vo voľbách spolu s Barackom Obamom. V roku 2009 sa stal 47. viceprezidentom Spojených

SVET JE ZÁVISLÝ OD POMOCI SVETO-
VÝCH VEĽMOCÍ. TÚTO SKUTOČNOSŤ
NEMÔŽEME VYVRÁTIŤ.

ČI SA NÁM TO PÁČI, ALEBO NIE,
„POLITIKU SPOJENÝCH ŠTÁTOV
AMERICKÝCH POCÍTI KAŽDÝ JEDEN
Z NÁS.“





štátov amerických. So svojou úlohou sa nestotožnil len ako pomocník prezidenta, ale najmä ako jeho hlavný poradca. Počas tejto funkcie sa snažil prísť na spôsob, ako zmenšiť číslo násilia páchaného na ženách. Aktívne sa zapájal do zahraničnej politiky Afganistanu a Iraku. Za tieto činy si zaslúžil prezidentskú medailu slobody s vyznamenaním, ktorú mu udelil prezident Barack Obama.

Svet očakáva vyriešenie medzinárodných problémov

Novozvolený prezident je akousi prezdvestou zahraničnej politiky. Je verejne známe, že politika Donalda Trumpa sa o zahraničie príliš nezaujímal. Za následok tejto politiky sa považujú rôzne svetové konflikty. Nečinnosť Ameriky vo vojne o Náhorný Karabach spôsobilo angažovanie sa Turecka do vojny. Donald Trump síce zlepšil život mnohým Ameri-

čanom, no na svetové problémy zabudol, čo si určite ako líder „svetovej jednotky“ nemohol dovoliť. Následky sa vynárajú na povrch už teraz a nevieme, aké dozvuky ešte budú mať.

Mnohým svetovým lídrom tieto voľby vyčarili úsmev na tvári. Na čele Spojených štátov je človek, demokrat, bojovník za ľudské práva či aktivista v rôznych politických sférach. Očakávanie jasného postoja a angažovania sa aj o veci zahraničné, je zvoľením Joea Bidena reálne. Nevieme, ako sa bude tento svet po koronakríze pohýnať vpred, no vieme, že na čele USA stojí Joe Biden. Môžeme si namýšľať hocičo, no jedna vec je istá. Svet je závislý od pomoci svetových veľmocí. História nám to jednoducho ukazuje, pripomína a potvrdzuje. Túto skutočnosť nemôžeme vyvrátiť. Je to jednoducho tak. Či sa nám to páči, alebo nie, „politiku Spojených štátov amerických pocíti každý jeden z nás.“

NA ČELE SPOJENÝCH ŠTÁTOV
JE ČLOVEK, DEMOKRAT,
BOJOVNÍK ZA ĽUDSKÉ PRÁVA
ČI AKTIVISTA V RÔZNYCH
POLITICKÝCH SFÉRACH.

Rýchlo a bezpečne

SITUÁCIA, V KTOREJ SME SA VŠETCI OCITLI KVÔLI ŠÍRENIU KORONAVÍRUSU, NÁS NÚTI VIAC AKO INOKEDY ZAMÝŠĽAŤ SA NAD BEZPEČNOSŤOU VŠETKÉHO, ČO POČAS DŇA ROBÍME MIMO SVOJHO DOMOVA. RIZIKO NÁKAZY PRI NAKUPOVANÍ A PLATENÍ V OBCHODOCH, OKREM DODRŽANIA HYGIENICKÝCH POŽIADAVIEK, ZNÍŽIME AJ TÝM, ŽE POUŽÍVAME PLATOBNÉ KARTY. NA POUŽÍVANIE ICH BEZKONTAKTNEJ FUNKCIE SME SI NA SLOVENSKU UŽ DÁVNO ZVYKLI. JE TO JEDNODUCHÉ, RÝCHLE A BEZPEČNÉ, A TO NIELEN Z POHĽADU REALIZÁCIE SAMOTNEJ PLATBY, ALE AJ Z POHĽADU ŠÍRENIA KORONAVÍRUSU. BEZKONTAKTNE JE MOŽNÉ PLATIŤ MODERNE A BEZPEČNE AJ MOBILOM ALEBO SMART HODINKAMI.

Je už takmer bežné, že študenti vlastnia bankový účet, kam im chodíeva výplata z brigád alebo vreckové od rodičov. Rovnako je málo pravdepodobné, že študenti nevlastnia smartfón. Veľmi ťažko si vieme predstaviť súčasné mobilné telefóny či smartfóny bez aplikácií. Uľahčujú nám komunikáciu a predstavujú inteligentnú a sofistikovanú formu dorozumenia sa s rôznymi inštitúciami, napríklad aj s bankami. Ide o rôzne smart riešenia, ktoré sa inovujú a prispôbujú potrebám klienta a rovnako rozširujú portfólio služieb. Myslím si, že jedným z kľúčových kritérií, ktoré by mali aplikácie na interneto-

vé bankovníctvo spĺňať, je bezpečnosť.

Ak patríme medzi bežných používateľov, bankovanie cez telefón s využitím bezpečnostných prvkov je úplne postačujúce. Dôležité je dbať na aktualizáciu systému či aplikácie, nepoužívať softvéry tretích strán, ktoré obchádzajú systémové nastavenie a povolenia telefónu a zároveň si dať pozor, aby nám niekto nepozeral cez plece, keď sa do mobilnej aplikácie prihlasujeme.

Aby sa zvýšila bezpečnosť bankových operácií, banky vsadili na vývoj ďalších aplikácií, tzv. tokenov, ktoré predstavujú bezpečný a komfortný spôsob podpisova-

nia operácií z viacerých dôvodov. Klient či majiteľ účtu sa rozhodne, či na odosielanie autentifikačných či certifikačných údajov, ktoré sú potrebné na podpísanie transakcie, využije PIN kód, odtlačok prsta či nasnímanie tváre. Závisí to aj od operačného systému telefónu, ktorý vlastníme. Tokeny rozbehli už mnohé banky, ktoré ho považujú za ešte bezpečnejší ako SMS kľúč (niektoré transakcie je aj tak nutné autorizovať SMS kódom, napríklad v prípade platby kreditnou kartou). Výhodou tokenov je, že fungujú aj v oblastiach či regiónoch, kde absentuje mobilný signál alebo dátové spojenie. Ďalším benefitom tokenov je ich intuitívnosť a prehľadnosť, keďže v nich vždy vidíme detail platby, ktorú práve podpisujeme. Aj to je dôvod, prečo sa môžeme cítiť bezpečnejšie. A vlastne o to ide.

Fyzická návšteva bánk sa možno v budúcnosti stane skôr ojedinelou, pretože mnohé veci si budeme vedieť vybaviť

bezpečne cez mobilnú aplikáciu. Predpokladáme, že banky rozšíria portfólio služieb, ktoré bude možné cez aplikáciu realizovať. Veľkou výzvou sú určite hypotekárne úvery či sporenie vo fondoch. Ak vaša banka teda ponúka aplikáciu „Token“ v rôznom názvosloví, určite si ju stiahnite a aktivujte. Priekopníkom v tejto oblasti je aj Slovenská sporiteľňa.

Nová situácia si vyžaduje aj naše nové správanie. Viac a viac sme nútení posúvať sa do digitálneho sveta, komunikovať a riešiť veci v digitálnom prostredí. Je to pravý čas na to, aby sme prehodnotili aj svoje zažité spôsoby platenia v obchodoch, hotovosť nahradili kartou a skúsili aj kartu nahradiť mobilom alebo smart hodinkami. Budeme prekvapení jednoduchosťou, rýchlosťou, bezpečnosťou a komfortom platby. A navyše nám to dnes pomôže zvýšiť ochranu pred koronavírusom.



ENADÁCIA
SLOVENSKEJ SPORITEĽNE

Tetovač z Auschwitzu

TETOVAČ Z AUSCHWITZU JE ROMÁN O LÁSKE, KTORÁ KVITLA NA TOM NAJNEHOSTINNEJŠOM MIESTE. VYCHÁDZA ZO SKUTOČNÉHO PRÍBEHU GITY A LALEHO SOKOLOVCOV, DVOCH SLOVENSKÝCH ŽIDOV, KTORÍ SA SPOZNALI POČAS NAJNEPRIAZNIVEJŠÍCH PODMIENOK, PREŽILI KONCENTRAČNÝ TÁBOR AUSCHWITZ-BIRKENAU A PO VOJNE SI NAŠLI NOVÝ DOMOV V AUSTRÁLII.



Druhá svetová vojna priniesla veľa zla a nenávisti, ale aj mnoho úžasných príbehov o odvahe, láske a o sile vzoprieť sa osudu, bojovať a vyhrať. Príbeh, ktorý rozpráva Lale Sokolov, sleduje jeho cestu ako zajatca koncentračného tábora Osvienčim počas druhej svetovej vojny. Narodil sa 28. októbra 1916 v Krompachoch ako Ludwig Eisenberg. Od narodenia dobrodruh, frajer, fičúr a milovník žien. Pracoval ako predavač dámskej kozme-

tiky, ale keď Židom zakázali pracovať, pomáhal otcovi okolo domu. Všetko sa zmenilo, keď ho 23. apríla 1942 ako 26-ročného transportovali z Bratislavy do Auschwitzu. Po násilnom prevoze dobytčárskym vlakom s ďalšími židovskými väzňami dorazí Lale do pracovného tábora Auschwitz II-Birkenau, kde sa stane svedkom mnohých zverstiev, vrátane posielania spoluväzňov do plynových komôr. Začína pracovať na stavbe bara-



kov. Po niekoľkých týždňoch ochorie a takmer zomrie na týfus. Vďaka pomoci svojich priateľov z bloku sedem prežije. Kým je chorý, zaujíma sa oňho súčasný tetovač tábora Pepan a umožňuje mu stať sa jeho učňom. Lale zo začiatku váha, nepáči sa mu myšlienka zohavovať ľudské telá. Nakoniec ponuku prijíma. Táto práca mu umožní ďalšie prežitie.

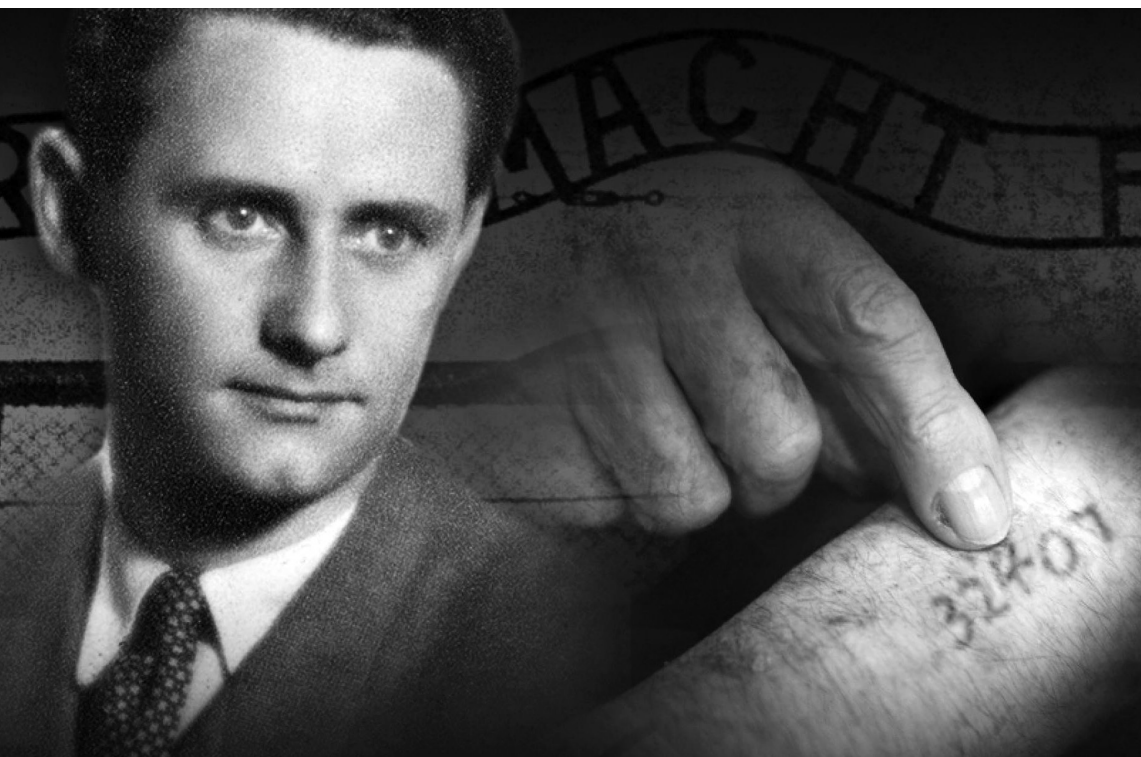
Ráno ako každé iné?

Každodenná rutina. Ráno vstať, najesť sa (zjesť to, čo pri všetkej drzosti volajú jedlo), prísť na pracovisko, pripraviť si náčinie a počkať na zástupy dávno odpísaných mužov. Tetovať, po práci prísť naspäť do baraku, „najesť sa“ a spať. Každý deň to isté. No jeden júnový deň je predsa niečím iný. Namiesto mužov prichádzajú z Auschwitzu mladé ženy, niektoré ešte dievčatá. Prieči sa mu ničiť ženské telá. Tetovať mužov je jedna vec, ale tetovať ženy Prvá k nemu prichádza dievčina

Gita. Narodila sa 1. marca 1925 vo Vranove nad Topľou ako Gizela Fuhrmanová. Bola deportovaná v apríli 1942 do Auschwitzu, v júni ju premiestňujú do Birkenau, kde jej Lale tetuje číslo 34902. A tu sa začína príbeh o láske na prvý pohľad. Začína tetovať číslicu tri. Tečie krv, snaží sa byť jemný, ale musí byť aj rýchly. Lale tetuje zvyšné čísllice. Neznáma sa naňho pozrie. Má krásne čierne oči. Zdá sa mu, že mu srdce zastalo, no zároveň sa rozbúšilo, akoby mu malo z hrude vyskočiť. Žije lásku na prvý pohľad. Viac už nestihne, kráska odchádza a on musí pokračovať v práci. Neprestáva však na ňu myslieť.

Ráno, ktoré všetko zmenilo

Jedno ráno Pepan do práce nepríde. Na lusknutie prstov, možno na výstrel z pušky sa z Laleho stáva hlavný Tätowierer. Stáva sa z neho privilegovaný – vlastná izba v novom bloku, viac „jedla“ a „osobný



strážca“ (esesák) Baretski. Postupne si s ním vybuduje dôveryhodný vzťah, ktorý zneužíva na rôzne účely, napríklad aj na komunikáciu s kráskou. Posiela jej prostredníctvom Baretského list. Píše jej trochu o sebe, spomenie rodinu a pozýva ju na „rande“. Lale využíva svoje schopnosti a privilégiá (aktovku) na to, aby sa dostal kdekoli a získal čokoľvek. Pašuje a vymieňa šperky, peniaze, lieky a odevy, aby pomohol ostatným trpiacim väzňom, neraz riskuje svoj vlastný život. Druhý deň esesák odovzdáva list. Aj ona napíše pár opatrných riadkov. Ponuku na „rande“ prijíma.

Nedeľné ráno

Nedeľa je jediným dňom v týždni, keď väzni nepracujú. Esesáci ako vzorní kresťania sedia v kostoloch, oddychujú, alebo len tak sa prechádzajú po tábore a terorizujú väzňov. Pre Laleho je táto nedeľa výnimočná, má sa stretnúť s neznámou. Skoro ráno celý natešený vyskočí z postele a nacvičuje si, čo jej povie. Zo svojho nedeľného rande si spravia rituál. Každú nedeľu to isté miesto. Až raz Gita nedorazí. Dozvie sa, že ochorela na týfus. Lale jej pašuje lieky, stará sa o ňu. Sľúbi, že si ju jedného dňa vezme, založia si spolu rodinu a budú opäť slobodní.

1945

V novom roku 1945 sa dôstojníci SS začínajú správať divne. Konajú nervózne a impulzívne. Ruská armáda napreduje. Mnoho táborových dokumentov je zničených. Mnoho väzňov je presunutých z Osvienčimu, medzi nimi aj Gita, ktorej v zhone Lale povie, že ju ľúbi. Laleho presunú do nového tábora v Rakúsku, odkiaľ uniká cez otvor v plote. Vracia sa do Krompách, opäť sa stretáva so svojou sestrou. Jeho rodičia sú stále nezvestní a starší brat

zomrel. So sestrou sa rozprávajú o všetkom, čo sa za posledné tri roky udia. Lale jej hovorí aj o svojej veľkej láske, ktorú hľadá. Na malom rebrináku s jedným koňom a s nádejou, že tam nájde

Gitu, smeruje do Bratislavy. Jeho prvé kroky miera na stanicu. Vedúci stanice mu potvrdzuje, že často prichádzajú vlaky s bývalými väzňami. Neostáva mu nič iné, len čakať. Gita počas prevozu utečie s tromi poľskými ženami. Spolu sa presunú do Krakova, kde údajne žije sestra jednej Poľky. V obchode začuje svoju rodnú reč. Rozpráva ňou vodič nákladného auta, ktorý dováža potraviny zo Slovenska. Pricestuje s ním do Bratislavy, prihlási sa do Červeného kríža a dostane dočasné ubytovanie. Lale neúspešne čaká dva týždne na vlakovej stanici. Jedného dňa ju náhodne zbadá na ulici. Čas sa opäť zastaví. Lale padne na kolená, žiada Gitu o ruku a ona súhlasí.

Epilóg

Lale s Gitou sa vzali v októbri roka 1945, zmenili si meno na Sokolov (po manželovi jeho sestry). Kvôli politickej situácii utiekli do Melbourne a roku 1961 sa im narodil syn Gary. Gita zomrela 3. októbra 2003. Lale ju nasledoval o pár rokov neskôr, 31. októbra 2006. Česť ich pamiatke!



| Čižmároviny

ALENE NEFUNGUJE MIKROFÓN.

GABO: TRI ORIEŠKY PRE POPELKU
A MIKROFÓN PRE ALENKU.

P. UČ. ČIŽMÁROVÁ: ROZLIŠUJEME VIAC
DRUHOV RÝMU, NAPRIKLAĐ?

SAMO: NAPRIKLAĐ POKROČILÝ...

P. UČ. ŠKORVÁNKOVÁ KRÁČA PO CHODBE
S IPADOM A MÁ ZAPNUTÚ KAMERU.

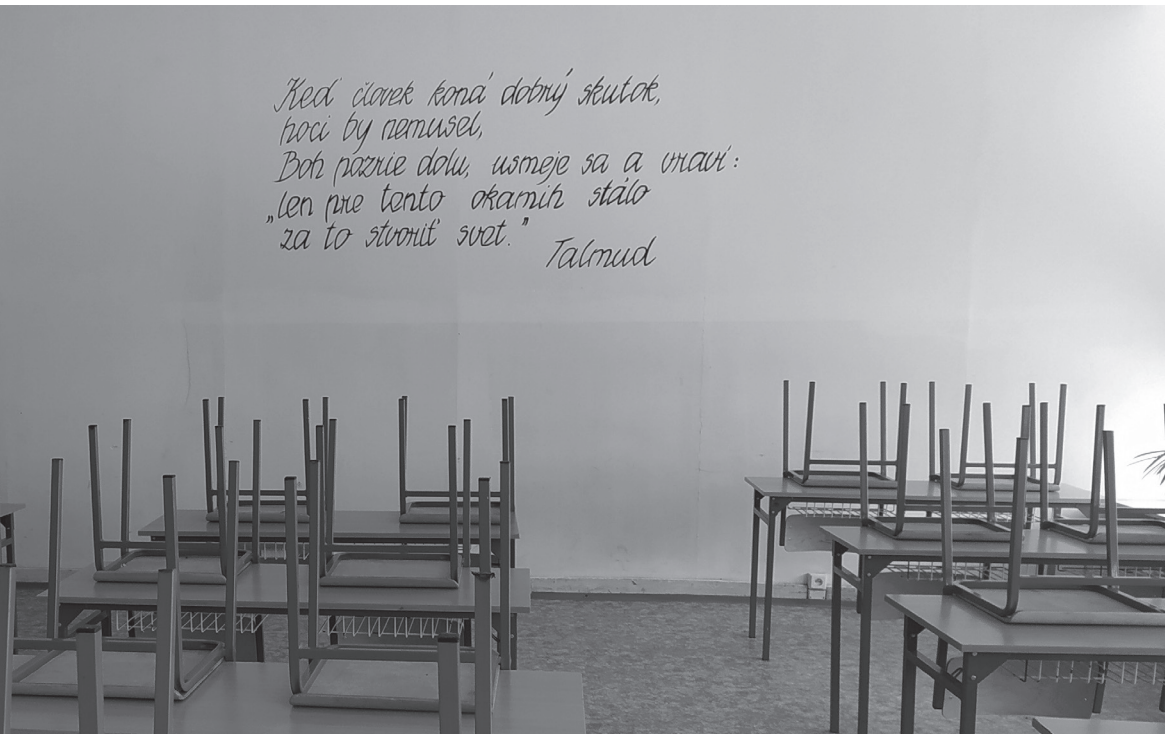
MAŤO: VY STE TERAZ AKO TAKÝ VLOGGER, PANI
UČITEĽKA.

GABO: PANI UČITEĽKA, NIEKTO VÁM
ZVONÍ.

P. UČ. ŠKORVÁNKOVÁ: TO SA TI LEN
ZDÁ, MOŽNO TI ZVONÍ V UCHU.

P. UČ. ŠKORVÁNKOVÁ: PO VIANOČNÝCH PRÁZDNIACH PÔJDEME NA 100% DO ŠKOLY.

*Ked' človek koná dobrý skutok,
hoci by nemusel,
Boh pozrie dolu, usmieje sa a hovorí:
„len pre tento okamih stálo
za to stvoriť svet.“ Talmud*



Šéfredaktorka:

Lucia Lišková, 3.A

Redakčná rada:

Alexandra Voláková, 3.A

Eduard Eliaš, 3.A

Magdaléna Nagyová, 3.A

Matej Mozoláni, 3.A

Matúš Stahovec, 3.A

Slávka Vandrová, 3.A

Grafická úprava:

Eduard Eliaš, 3.A

Matej Mozoláni, 3.A

Matúš Stahovec, 3.A

Zodpovedná p. uč.:

PaedDr. Helena Čižmárová

Prispievatelia:

Bettyna Pogányová, 1.A

Tomáš Kočíš, 1.A

Eliška Esther Traverso, 2.A

Matej Kočík, 3.A

Ján Tóth, 4.A

Kristína Radáčiová, 4.A

MUDr. Miroslava Galandová

Kresba:

Magdaléna Nagyová, 3.A

Adresa redakcie:

Čordákova 50, 040 23 Košice

redakcnarada@gmail.com

Instagram:

@quo_vadis_gkm



