

# br(e)pt

Ročník: XII. Číslo: 2/2023

**AKCIA R**

**SIMA MAGUŠINOVÁ**

**POSLEDNÁ POKLADOVKA**



Drahé čitateľky a drahí čitatelia!

Blíži sa koniec roka. Ďalšia etapa nášho života za nami, no a ďalšia pred nami. Horúce letné dni za oknom. Posledné písomky, skúšania, známky. Dohadovanie termínov na dopísanie všetkého, aby bolo pekné vysvedčenie. Školské výlety, pri ktorých sa ne jeden priateľský vzťah utuží a naberie nové zážitky a spomienky.

Užite si týchto pár týždňov, lebo už také nebudú. Vždy je to iné. V tomto školskom roku je toto posledný BR(e)PT a pre mňa tiež. Ako maturantka sa moja púť strednou školou blíži ku koncu. A potom budem už len stáť pred školou a mávať pápápá (Kto vie z akej pesničky to mám?). Som zvedavá, ako sa bude toto dielo rozvíjať v budúcnosti. Ale keďže viem, že GSF je plné talentovaných ľudí, myslím, že to dopadne dobre.

V mene celej redakčnej rady vám prajem príjemné čítanie v týchto posledných školských dňoch a zo srdca vám prajem príjemne strávený čas cez prázdniny!

Vaša šéfredaktorka  
Zuzana Kormančíková

**BR(e)PT** • Občasník BR(e)PT vydávajú študenti Gymnázia sv. Františka z Assisi v Žiline. • **Ročník:** XII.  
• **Číslo:** 2/2023 • **Adresa:** Ulica J. M. Hurbana 44, 010 01 Žilina, Slovensko • **Šéfredaktorka:** Zuzana Kormančíková • **Redaktorky:** Betka Kačurová, Eva Rovňaníková, Sofia Valušiaková, Michal Takáč • **Korektorka:** Jana Očková • **Koordinátorka:** Zuzana Osiková • **Grafická úprava:** Martin Kuniak • **Fotograf:** Tomáš Karol Höger • **Foto na obálke:** Sofia Valušiaková, Marta Novohradská  
**Kontakt na redakciu:** prispievkygsf@gmail.com, [https://www.instagram.com/brept\\_gsf/](https://www.instagram.com/brept_gsf/)



## OBSAH

BR(e)PT sleduje	3
Lyžiarsky výcvik, Ošadnica, 2023	4
Profilovky	5
Recenzie	6
Reportáž o Akcii R	8
Rozhovor: Sima Magušinová	12
Literárne okienko	13
Hravá príloha	17
Talenty našej školy: Ján Kúdelčík	18
Pokladovka	20
Kľúč k produktivite (časť druhá)	21
Spoza objektívu	23



**Upútavka:** Pripravili sme si pre Vás reportáž o Akcii R. Rozprávali sme sa s milými reholnými sestričkami, ktoré si celú situáciu stále pamätajú. Určite neváhajte a prečítajte si tento článok od Betky Kačurovej, ktorá bola na návšteve v Okoličnom spolu so sr.Líviou a p. uč. Osikovou. Článok nájdete na stranách 8 až 11.

## ZO ŠKOLY

S radosťou vám oznamujeme, že tento rok úspešne zmaturovali všetci žiaci maturitného ročníka. 78 študentov ukončilo svoje štúdium na strednej škole. Čo príde teraz je len na nich. Či už budú pokračovať v štúdiu, alebo budú cestovať po svete, ďalšou možnosťou je, že nastúpia do práce. Nech už si vyberú čokoľvek, veríme, že im to prinesie veľa životných skúseností a úspechov.



## ZO SLOVENSKA

Naša pani prezidentka podpísala novelu zákona o štátnej službe príslušníkov Policajného zboru, Slovenskej informačnej služby, Zboru väzenskej a justičnej stráže a Železničnej polície. A o čom táto novela je? Občania, ktorí dovŕšili 18 rokov môžu vstúpiť do policajného zboru. Doteraz museli čakať do dovŕšenia 21. roku života.

Kto z nás, čo sme na GSF dlhšie, si pamätá maturitné "WAU" z minulého roku? Jeden náš absolvent F. K. maturoval z latinčiny. A tam to zostalo. Prečo to však spomínáme? Tento rok sa na Nitrianskom gymnáziu stalo podobné wau. Maturantka si vybrala ako svoj maturitný predmet latinčinu. A hneď sa o tom píše v správach. Takže ako všetci vidíme, nie sme jediná škola, na ktorej sa vyučuje latinčina.

A tie dva roky hádam každý z nás zvládne. (A ak by náhodou ešte niekto niekedy maturoval z latinčiny na GSF, tak aj my zavoláme do telky, nech aj o nás vedia.)



Tak aspoň pre nás spomienková foto z našich maturít.

## ZO ZAHRANIČIA

Mnohí z nás si uvedomujú napätú situáciu v susednej krajine. Vojna, ktorá sa odohráva len pár kilometrov od našich domovov trvá už vyše roka. Síce sa o situácií napíše na každom kroku, avšak informácie o Ukrajine, Rusku, vojne a ostatných veciach s tým súvisiace máme stále pred očami.

Najnovšie generálny tajomník Aliancie (NATO) Jens Stoltenberg vyhlásil, že členské krajiny NATO súhlasia, že Ukrajina sa v budúcnosti tiež stane členom NATO.



Foto: Archív GSF, [www.spravypravda.sk](http://www.spravypravda.sk)

# LYŽIARSKY VÝCVIK, OŠČADNICA, 2023

Lovenie v pamäti, spomienkach, prežitých zážitkoch a snehu



Tohtoroční tretiaci, septimani a kvartani sa po úspešnom pokuse o zrealizovanie lyžiarskeho výcviku jedného takého zúčastnili.

Pôvodným plánom bolo zabezpečiť pobytový kurz, no ani ten, ktorý mali, nesklamal. A hoci sa pôvodné predstavy o tejto akcii nezhodovali s realitou, prežitý týždeň všetci vyhodnotili ako záživný a vtipný.

Päť dní intenzívneho pohybu sa pozitívne odzrkadlil na vysmiatej tváričkách nadšencov pre šport.

A ak aj boli v týchto triedach predtým ľudia, ktorí lyžovanie neoblubovali, po absolvovaní kurzu sa ich pohľad nepochybne zmenil.

Prvý deň prebiehal v zhone. Dôležitým a hlavným bodom bolo predovšetkým správne zadelenie do skupín, v ktorých žiaci zotrvali až do konca týždňa.

Napriek prvotnému chaosu sa všetko utriaslo, a tak si všetci mohli vychutnávať zjazdovky v kruhu ďalších účastníkov, s ktorými boli v tíme.

Dni a hodiny na svahu ubiehali rýchlo.

Dovolím si napísať, že jednou z tých podstatnejších častí programu bývala obedná prestávka, na ktorú sa každý mimoriadne tešil. Najmä preto, že v teple chaty bolo možné načerpať fyzickú silu a mentálnu motiváciu na bezpečný dojazd k odparkovaným autobusom dole pod lanovkou. Ak bol človek dostatočne svižný, dostalo sa mu aj duple, čo prispelo k všeobecne dobrej nálade, ktorá beztak panovala v reštauračnej časti chaty.

Ako to už zvykne bývať, cesta hore na vrchol zjazdovky vždy trvala (v porovnaní so samotným zjazdom dole) podstatne dlhšie.

Všetci lyžiari mi dajú za pravdu, že s touto skutočnosťou skrátka treba rátať a nijakým spôsobom sa proti nej nedá bojovať. Tak to už chodí.



Posledný deň sa niesol v duchu pravej kysuckej zimy. Počasie mnohých zaskočilo, no aj napriek drastickejšiemu poveternostným podmienkam si mohli účastníci užiť jazdu na červenej zjazdovke. Príroda si preverila každého, od najzdatnejších lyžiarov po nováčikov. Sneh, vietor a krúpy totiž nerobia výnimky, tobôž nie na svahu.

Naozaj, záver kurzu bol aj pre tých skúsenejších namáhavý, no aj vďaka tomu si svoje

novonadobudnuté lyžiarske skúsenosti v praxi mohli overiť i začiatočníci.

Každý sa domov vracal s úsmevom na tvári, vyštípanými lícami a ubolenými nohami.

Bodka za lyžiarskym bola taká, ako sa patrí.

Eva Rovňaniková, septima

Foto: archív autorky

## „Profilovky“

### Niečo o našich dobrosrdečných rehoľných sestrách na vrátnici



**sestra Olga**

**Čo máte radšej?**

**Rannú či poobednú službu?**

Mám rada aj rannú, aj poobednú službu. Poobednú preto, lebo mám veľa návštev a preto je veselo. Rannú preto, lebo od poludnia môžem ísť do prírody na prechádzku.

**Kde ste pracovali pred nástupom na vrátnicu?**

Učila som 22 rokov, naposledy v Brezne.

**Ako najradšej trávite čas?**

Samozrejme v modlitbe, v prírode, na bicykli.

**Najkrajšia spomienka z vrátnice?**

Každá návšteva.

**Akou rozprávkovou bytosťou by ste chceli byť?**

Lucka v Narnii.



**sestra Františka**

**Čo máte radšej?**

**Rannú či poobednú službu?**

Rannú. Ak si to dobre vopred naplánujem, niekedy sa mi podarí ísť na chvíľu do lesa.

**Kde ste pracovali pred nástupom na vrátnicu?**

Pracujem tam naďalej, len s nižším úväzkom. Som editorkou webov zasvatenyzi-vot.sk a kvrps.sk. Čiže také mediálne veci. A predtým som učila.

**Ako najradšej trávite čas?**

Rada fotím a chodím vonku. A najradšej to spájam (na Straníku).

**Najkrajšia spomienka z vrátnice?**

Nemám. To vy ste krásni, keď sa zastavíte.

**Akou rozprávkovou bytosťou by ste chceli byť?**

Nechcela žiadnu. Ale zo zvierat by som si vybrala veveričku.

Z produkcie vydavateľstva Zachej.sk

## Michael Scanlan: ČO CHCE BOH! Praktický sprievodca rozhodovaním



Pri každom článku sa snažím nájsť takú knihu, ktorá by vás mohla zaujať. A presne s tým úmyslom som vybrala knihu ČO CHCE BOH?, kniha, ktorá je zameraná na pomoc pri robení rozhodnutí. Každý z nás urobí denne množstvo rôznych rozhodnutí. Niekedy ide o jednoduché rozhodnutia ako čo si dám na raňajky. Inokedy o zložitejšie - správna odpoveď je A, B, C, či dokonca D? A samozrejme, občas ide aj o tie vážne náročné, nad ktorými občas musíme rozmýšľať dlhšie než pár minút. Kam na školu? Požiadam ju/ho, či pôjde so mnou na rande? A tak ďalej. Táto kniha prináša 5 testov, ktoré vám môžu pomôcť pri rozhodovaní podľa otca M. Scanlana.

Otec Michael Scanlan bol rehoľným bratom. Patril do františkánskej komunity v Pensylvánii. Taktiež bol dlhý čas rektorom

na Františkánskej univerzite v Steubenville. Počas svojho života ho o radu žiadalo veľké množstvo ľudí, mužov, žien, mladých, starých, manželov, slobodných i rehoľníkov. Svoje skúsenosti o procese rozhodovania zhrnul aj do tejto knihy.

Čo všetko v knihe môžeme nájsť? 5 hlavných otázok pri procese rozhodovanie, ktoré majú svoje podotázky. Čo sa mne osobne páčilo, je, že v prílohe sa nachádza sumarizácia všetkých týchto otázok. Okrem iného tu nájdeme ďalšie kapitoly, ktoré sú spojené s rozhodovaním. A na záver sú spomínané prílohy, kde okrem otázok nájdeme aj modlitby. Ja osobne mám veľmi rada, keď v týchto knihách sú aj nejaké modlitby alebo odkazy/citáty z Biblie.

Kniha je napísaná zrozumiteľne. Sú tam pasáže, kde sa proces rozhodovania ukazuje v príbehu zo skutočného života. Tento príbeh je vždy graficky oddelený, čo mne osobne prišlo veľmi dobré a pridalo to knihe plusové body. Príbehy sú zaujímavé a skutočné, vďaka čomu som sa dokázala omnoho lepšie pozrieť na ten text, ktorý nasledoval, alebo bol tesne pred príbehom.

Mne osobne sa kniha páčila. Rozhodne odporúčam si ju prečítať. A mám v pláne skúsiť týchto 5 testov pri najbližšom dôležitom rozhodnutí, ako kam pôjdem na vysokú školu. Som veľmi zvedavá, kam ma moje modlitby a odpovede na tieto otázky zavedú. Taktiež si ju určite budem ešte čítať. A pokúsím sa niektoré veci začleniť do môjho života. Snáď mi to pomôže robiť správne rozhodnutia. Tak, čo od vás chce Boh?

Zuzana Kormančíková, 4. A



## ARRIVAL (PRVÝ KONTAKT)

Častokrát, keď prídete do kina, sú vám ponúknuté bohaté akčné scény, množstvo ľudí so zbraňami a náhodné budovy v plameňoch. Pre sci-fi žánr to platí dvojnásobne a zväčša býva počet vystrelených nábojov priamo úmerný veľkosti produkcie. Zdá sa, že to je to, čo sa dnes „nosi“.

Lenže raz za čas sa objaví dielo, ktoré nemá ambíciu ukázať divákovi ďalší variant apokalyptickej skazy ľudstva. Film, ktorý možno pripodobniť skôr ku klasickému knižnému sci-fi, než k modernej produkcii nakrúcaanej v zelených miestnostiach. Niečo, čo vás nepriinúti kričať od vzrušenia, ale skôr stíchnuť a pozorne načúvať.

Film Arrival (2016), ktorý v slovenskej verzii nájdeme pod názvom Prvý kontakt, je presne tým.

Kanadský režisér Denis Villeneuve vytvoril dielo, ktoré môžem opísať len ako majestátny kúsok kinematografie. Každý prvok je skúsene zakomponovaný do celku a divákovi ponúka zážitok

pre všetky zmysly. Kde sa pomaly posúva kamera, tam si vychutnáte nadpozemskú hudbu Jóhanna Jóhannssona. Kde sa objaví rozvážny strih, tam cítite napätie, ktoré vás priklincuje do sedadla.

Dej sa odohráva v našom čase a hlavnou protagonistkou príbehu je profesorka lingvistiky,

doktorka Luise Banks. Spolu s fyzikom Ianom Donellym ju povoláva americká armáda po tom, čo sa zrazu objavilo dvanásť objektov UFO na náhodných miestach po celej planéte. Priestor okolo mimozemských lodí hneď zabrali miestne vlády a vydesená verejnosť sa okamžite začala dožadovať odpovedí, ktoré nikto nemá.

Spolu s tímom odborníkov sa Luise a Ian snažia s návštevníkmi nadviazať komunikáciu a porozumieť ich jazyku v snahe zistiť, prečo prišli. Abstraktné kruhové písmo používané mimozemšťanmi to však vôbec neuľahčuje.

Spočiatku sa pokúšali krajiny sveta spolupracovať, no potom sa v ochote zdieľať svoje informácie začali objavovať trhliny...

Ako môžeme čakať, že sa dorozumieme s mimozemšťanmi, keď sa ako ľudstvo nedokážeme dohodnúť ani len medzi sebou?

Celý film pri dĺžke 116 minút vôbec nepôsobí uponáhľane, pričom však zvládne vypovedať mnohovrstvový príbeh. Príbeh, ktorý je plný myšlienok hlbších, než by sa zdalo na prvý pohľad a vzhľadom na nie úplne uzatvorený koniec, si každý divák môže vyložiť posolstvo po svojom.

Prepracovanosť tohto diela však môžeme vidieť aj inde. Pri filmoch sci-fi žánru sa často stretávame s tým, že režiséri a scenáristi berú logiku, zákonitosti fyziky, či zdravý rozum skôr orientačne. Snažia sa tváriť, že vniknúť do nepriateľskej základne je pre pätnásťročného celkom jednoduché, že za minútu ťukania do klávesnice hacknete Pentagon, či vesmírne plavidlo uspôsobené na odolávanie extrémnym podmienkam kozmu sa rozpadne v efektívnom oblaku plameňov pri prvom prudšom kontakte so zemou.

Scenáristi Ted Chiang a Eric Heisserer však film žiadnou takouto vecou nepoškvrmili. Dej má logiku aj pátos, konflikty sú verné a podľa môjho názoru by prvý kontakt (aspoň po ľudskej stránke) skutočne mohol prebehnúť veľmi podobne, ako bol vyobrazený na plátne. Len dúfam, že si v takom prípade spomenieme aj na ďalšiu múdrosť filmu; že zbrane toho veľa nevyriešia.

Sofia Valušiačková, septima

# 50. ROKY – AKO SA KOMUNISTI POKÚŠALI ZLIKVIDOVAŤ KLÁŠTORY A REHOLE

V noci z 13. na 14. apríla roku 1950 sa odohrala takzvaná Akcia K. Išlo o násilné vystahovanie a likvidáciu mužských reholí a do histórie sa zapísala pod názvom *Barbarská noc*. Podobný osud čakal aj ženské rehole a kláštory v Akcii R. Niektoré rehoľné sestry z Kongregácie školských sestier sv. Františka z Assisi majú tento deň hlboko vrytý do pamäti. No začnime pekne poporiadku...

Po prevrate v roku 1948 bola jedným z cieľov komunistickej strany ateizácia spoločnosti, a tak potrebovali obmedziť vplyv cirkvi v štáte. V júni roku 1950 sestrám, ktoré pracovali vo výchovnej oblasti, prišiel z Povereníctva školstva dekrét, ktorý im oznamoval, že už ďalej nemôžu túto činnosť vykonávať.

Zhruba o dva mesiace neskôr, podľa vzoru už spomínanej Akcie K, boli na rade ženské kláštory a rehole. Počas Akcie R bolo z celého Slovenska vystahovaných a prevezených do sústreďovacích centier okolo 4000 sestier, medzi nimi aj sestry z Kongregácie školských sestier sv. Františka z Assisi. Tie boli aj spolu so Školskými sestrami Notre Dame prevezené do Kláštora pod Znievom, kde pracovali na štátnych majetkoch.

Po roku boli presunuté do Šumperka na severnú Moravu. Tam pracovali vo vlhkom prostredí v továrni na spracovanie ľanu a bavlny - Sudkov Lenas.

Po niekoľkých rokoch sestry postupne presúvali na rôzne miesta. Pôsobili napríklad v Skalici u Znojma (na južnej Morave) a v Mníchove u Urbna, kde pracovali v domovoch dôchodcov, v Žampachu (severné Čechy), ale aj v Hlučíně (neďaleko Ostravy), v ústave pre mentálne postihnutú mládež. V takomto ústave sestry pracovali aj v Břežanoch (v oblasti Znojma), kde efektívne pracovali s deťmi s Downovým syndrómom

a deťom s inými postihnutiami. Založili harmonikársku kapelu, nacvičovali s nimi tance, divadlá, dokonca sa viaceré sestry dostali do tímu, ktorý pripravoval celoštátne osnovy pre prácu s takýmito deťmi.

## 50. ROKY – UDALOSTI V KOCKE

**13. – 14. apríl 1950:** Akcia K – *Barbarská noc*

**30. jún 1950:** školské sestry obdržali dekrét o výpovedi zo školských služieb

**29. august 1950:** Akcia R

**september 1950:** sestry boli sústredené do Kláštora pod Znievom

**október 1951:** presun na severnú Moravu – Šumperk, práca v továrni

**1954:** pôsobenie v domovoch sociálnych služieb

**prvá polovica 1968:** Pražská jar, uvoľnenie politickej situácie, obnovenie rehoľného života

**august 1968 – 1989:** obdobie „normalizácie“, zostrenie politického tlaku a prenasledovania zo strany komunistického režimu

**17. november 1989:** Nežná revolúcia, pád režimu



Sestra Petra



Sestra Etela



Sestra Cecília



Sestra Alojzia

So sestrami, ktoré si tieto udalosti ešte veľmi dobre pamätajú, sme sa vybrali porozprávať do Okoličného, kde je jedna z komunit Školských sestier sv. Františka z Assisi. Po uvítaní a výbornom obede (vyprášaný syr, zemiaky a puding ako dezert) sa konečne mohol začať náš rozhovor. O tom, čo presne sa vtedy stalo, ale aj o ich ceste do rehole, sa s nami rozprávali sestra Petra, sestra Cecília, sestra Etela a sestra Alojzia.

### Vždy ste chceli byť rehoľnou sestrou? Kedy ste pocítili povolanie?

**Sestra Petra:** Ja som nechcela byť mniška (smiech), pamätám si, ako jeden chlapec z mojej triedy povedal: „A ja viem, že ty pôjdeš za mnišku!“ „A čo si sa zbláznil? Ak ty budeš pápežom, tak ja pôjdem za mnišku.“ O niekoľko rokov neskôr sme s kamarátkou boli na odpuste v Levoči, na svätej omši a ja som sa modlila v kostole. „A prečo by si nešla?“ napadlo mi. Na začiatku som to od seba chcela odohnať, nebola som ani extra zbožná a ani som nepoznala

nijaké sestry. Nakoniec som prišla k svojej kamarátke a povedala som jej: „Počúvaj, ja pôjdem za rehoľnú sestru.“ A ona mi hneď povedala: „Ja tiež,“ a už to bolo.

**Sestra Etela:** Chodili sme sa hrať k sestričkám. Každú nedeľu mali také stretnúť deti, takže sestry som poznala a mala som k nim blízko.

**Sestra Cecília:** Ja som chodila k sestričkám do školy v Katolíckom dome v Žiline 6 rokov, takže k rehoľnému životu som mala blízko. Čítala som životopis o sv. Františkovi a videla som aj divadlo o jeho živote a mala som pocit, že aj ja chcem tak milovať Ježiša a žiť v takom spoločenstve. Moja mama mi často rozprávala o sv. Františkovi a v mojej voľbe ma podporila.

**Sestra Alojzia:** Keď som bola malá, brávala som posteľné obliečky a obliekala som sa za Pannu Máriu. Aj som si narobila oltáriky a hrala som sa na svätú omšu. V škole nás učili školské sestry a veľmi sa mi páčili.

Mala som v nich vzor. Môj otecko síce chcel, aby som šla za krajčírku, ale čím som bola staršia, tým viac to vo mne rástlo, a keď som mala 14 rokov (toto bolo v 1947), nastúpila som do kláštora.

### **Ako presne prebehla Akcia R?**

Ráno sme mali svätú omšu. Naraz sme počuli buchot. Prišla vrátnička a povedala nám, že žandári sú pri bráne a sú tam pristavené dva autobusy. Takže už sme asi vedeli, čo sa deje. Začali sa zháňať po novickách (pozn. redakcie: novicky – čakateľky na zloženie prvých sľubov), my ako novicky sme boli oblečené v bielom závoji. Keby nás boli objavili, už by sme tu neboli, lebo by nás poslali domov. Lenže sestričky boli šikovné. Pod pelerínkou doniesli skryté čierne závoje, biele nám dali preč (teraz sestry nosia aj biele závoje, ale vtedy také nosili iba novicky) a povedali nám: nie ste novicky, ste sestry a vstúpili ste vtedy, kedy ste prišli do kláštora.

Žandári nám povedali, že sa máme baliť a o deviatej odchádzame zo Žiliny. Vtedy bolo pol ôsmej. Mohli sme si vziať iba kufrík. Behom dvoch hodín sme boli nastúpené v autobuse. Staršie sestry sa pýtali, kam nás to vezú, ale nechceli nám to povedať.

Išli sme smerom na východ a mysleli sme si, že nás berú do Ruska. Písali sme lístočky a v dedinách ich vyhadzovali von z okna, keby nás zháňali a nevedeli kde sme, tak sme im aspoň napísali smer: ideme na východ – spomína sestra Cecília.

### **Kam vás nakoniec odviezli?**

Zastavili sme sa v Kláštore pod Znievom a boli sme tam spolu so Školskými sestrami Notre Dame.

A pracovali sme. My mladšie sme pracovali v lesoch, čistili sme lesy, sťahovali konáre. No a staršie pracovali v lesníckej škôlke, kde pestovali a presádzali malé stromčeky.

V lete sa chodilo do lesov a na jeseň, v novembri, sme robili na štátnych statkoch, v čižmách, na poliach sme lámali kukuricu, zbierali zemiaky, ľan, sušili seno...



Práca pre štátne lesy.



Práca pri sene.



Trhanie ľanu.

### **Kam vás presťahovali potom?**

O rok prišli zase. V noci a za tmy nás autobusy odvážali do Šumperka (pozn. redakcie: severná Morava). Tam bolo ubytovanie, upravený koncentračný tábor. Dve budovy opravili, kde bývali študenti. Tých dali preč a nastahovali tam nás. Tu nás zadelili do fabriky na spracovanie ľanu a bavlny. Ľan sa vytrhával na poli, kde ho museli aj sekať a všetko možné, nás najmladšie zaradili do „mokrej sály“, kde boli stroje a bolo tam veľa pary. Tu nám dávali už hotové špule (pozn. redakcie: špule – už natočený ľan v kotúči-koch), kde sa potom spriadali.

No a my sme museli kovové vretienka zastaviť rukou, keď sa pretrhla niť a pripojiť naspäť tak, aby tam nevznikol uzlík. Samozrejme, že to trochu bolelo, no časom sme si zvykli a neskôr sme dostali aj kožené chrániče na ruky. Potom toto všetko muselo prechádzať cez žľaby s horúcu vodu. V celej miestnosti bolo veľa vody. A potkanov! – so smiechom dodáva sestra Etela.

Keď sme nepracovali, nacvičovali sme veľké divadlá a navzájom si ich hrali. Keď hrali františkanky, Notre-Damky počúvali a potom naopak. Mali sme aj spevokol, jeden týždeň na omši spievali sestry Notre Dame a ďalší my. Na Vianoce sme sa predstihovali, kto krajšie vypsieva omšu – s úsmevom spomína sestra Petra.

### **Dovolili vám komunisti zúčastňovať sa na svätých omšiach?**

Či už v Kláštore pod Znievom alebo inde, vždy sme mali nejakú kaplnku. Keď nás sústredili do Šumperku, nemali sme kaplnku a ani kňaza. Tak sme sa v nedeľu všetky vybrali do najbližšej dediny na svätú omšu. Teraz si predstavte zástup vyše 100 sestier, keď maširovali do kostola – so smiechom hovorila sestra Petra.

A keď to komunisti videli, tak nám okamžite dovolili spraviť si kaplnku (spravili sme si ju v jedálni) a prideliť nám kňaza. No a týmto sme boli zachránené. Neskôr v Mníchove sa tento scenár opakoval. Komunisti nechceli

zbytočne roznečovať zvedavosť ľudí v dedinách, a tak sestram radšej dovolili kaplnku.

Bez svätej omše a spoločných modlitieb sme nemali ani jeden deň – dodáva sestra Alojzia.

### **Ako na vás tieto udalosti vplývali? Mali ste pochybnosti vo viere, alebo ste to skôr vnímali ako povzbudenie? Vnímali ste veľký nátlak?**

**Sestra Petra:** Nás najmladšie sa stále snažili presvedčiť, aby sme išli domov, aby sme nechali rehoľu, aby sme prešli do civilu, ale keď videli, že zostávame, nechali nás tak. Medzitým sme mali školenia o socializme, aké to je krásne... Niektoré sestry odišli, no tie, čo zostali, to skôr upevnilo vo viere.

**Sestra Etela:** Ja som to tak celé brala, že to je vôľa Božia, že to Pán Boh takto dopustil, aj celý komunistický systém. Nemala som s týmto problém. Veď aj v dnešnej dobe, dnes robíš tam, zajtra robíš tam...

**Sestra Cecília:** Robíš tu a tam, stále sme vo vôli Božej, kde nás Pán Boh postaví, tam robíme. Každý deň prináša niečo iné a ideme ďalej. Dejiny nestoja a Pán Boh riadi všetko.

**Sestra Alojzia:** Stále sme mali úmysel a nadobudli sme vedomie, že všetko to, čo je nám ťažké, máme za niečo obetovať. Za hriešnikov, za misie,... Toto nás držalo vo viere.

Sestry Petra, Etela, Cecília a Alojzia tento rok oslávili 90 rokov. Drahé sestričky, k Vaším narodeninám Vám v mene celej redakcie prajeme veľa zdravia a Božieho požehnanania. Tiež veľmi ďakujeme za Vašu ochotu, čas a milé prijatie. Zároveň by som chcela poďakovať sestre Líviu za sprostredkovanie a spoluprácu pri celom rozhovore.

Betka Kačurová, 3. A

Foto: autorka, archív Slovenskej provincie Školských sestier sv. Františka

# „PÍŠEM SI VŽDY, KEĎ CÍTIM, ŽE MOJE SRDCE TO CHCE DAŤ VON“

Teší ma, že som mala možnosť spraviť rozhovor so skutočne talentovanou speváčkou Simou Magušinovou. Táto uznávaná umelkyňa s populárnymi piesňami ako napríklad *Nenahraditeľná*, *Baránok* alebo *Púšťou*, zbiera ocenenia od roku 2009 a je nepochybne významným hlasom v slovenskej (nielen) gospelovej hudbe. V tomto rozhovore sa budeme zaoberať jej cestou k úspechu, jej tvorivým procesom a okrem iného aj tým, čo ju inšpiruje.

**Aká bola vaša cesta k tomu, čím ste dnes? Boli ste vždy umelecky zameraná? Chceli ste sa stať speváčkou?**

Umenie ma vždy bavilo, ale nikdy by mi nenapadlo, že si začnem niekedy skladať vlastné piesne a už vôbec nie to, že ich niekedy budem spievať pred ľuďmi. Počas vysokej školy som po tom ale začala túžiť a Boh sa rozhodol, že mi ten dar, o ktorý som prosila, dá. Preto je to vždy naša vzájomná spolupráca. Každú pieseň, každý koncert vnímam ako Božie požehnanie toho, čo sa snažíme s kapelou robiť dobre.

**Máte aj iné koníčky okrem hudby?**

Milujem turistiku, lyžovanie, skialpy, horolezectvo. Do konca asi rovnako ako hudbu.

**Čo vám hory prinášajú do života? Máte nejaký obľúbený výstup? Kam by ste sa chceli ešte vrátiť? A prečo?**

Hory mám rada, lebo v nich dokážem nerozmýšľať. Alebo „rozmyšľať inak – ľahšie“. Zároveň v nich vidím veľkosť a kreativitu

Stvoriteľa. Je v nich akoby podpísaný, ako aj v každom človeku. Kedysi som veľmi rada chodila do hôr aj sama, no posledné roky si užívam, ak môžem byť s niekým. Je to ešte krajšie, keď tú radosť môžem s niekým zdieľať. Mám viacero obľúbených štítov a výstupov, Koruna Vysokej, Vidlový hrebeň, Žabí kôň, Kôprovský štít... Možno by som sa tam niekedy rada vrátila, ale zatiaľ plánujem vyskúšať ísť niekam, kde som ešte nebola.

**Mávate (alebo mávali ste) trému? Máte nejaké tipy na jej prekonanie?**

Ešte vždy mávam trochu trému pred vystúpením. Je to ale niečo, čo mám rada. Dokáže ma to pozitívne motivovať. Nesnažím sa

ju prekonať. Ak je niekedy ale väčšia, ako by som chcela, tak si jednoducho poviem, že je to predsa dar od Boha, tak to nie je o mne a ja sa nemám čoho báť.



**Ako vznikajú vaše piesne? Máte nejaký špecifický postup alebo vznikajú skôr spontánne? Máte prvú vymyslenú melódiu alebo slová?**

Väčšinou vznikne prvý text a hudba až potom. Píšem si vždy, keď cítim, že moje srdce to chce dať von. Doma už len sadnem za klavír alebo gitaru a doskladám hudbu.

**Máte nejaké obľúbené verše alebo pasáže z Písma? Prečo sú vám blízke?**

Mám rada Izaiáša. Nevieť presne, ktoré sú to súradnice, ale páči sa mi, kde hovorí: „Toto hovorí Pán: Nespomínajte udalosti dávne, o veciach predošlých neuvažujte. Hľa, ja robím čosi nové. Teraz to klíči, nebadáte? Urobím cestu na púšti a rieku na pustatine.“ Páči sa mi aj Izaiáš, časť ktorá sa volá „Boh neopustí svojich“. V týchto slovách je veľká sila a veľmi ma to povzbudzuje.

**Aké máte do budúcnosti ciele?**

Žijem prítomnosťou. Venujem sa svojej rodine, manželovi, bábätku a keď je čas, tak hudbe a horám. Neplánujem, ale snažím sa užívať si to, čo je tu a teraz. Ak by som ale mala povedať nejaké malé túžby, tak by som bola rada, ak by sa mi tento rok podarilo ísť na nejaký kopec, štít a v zime mať opäť adventné turné.

**Na škole máme veľmi veľa nadaných žiakov (aj vašich fanúšikov), preto by bolo super, keby ste im adresovali nejaký pekný odkaz...**

Všetkých veľmi pozdravujem a prajem každému hlavne veľa pokoja v srdci. A aby sme vedeli dopriať aj tomu druhému. To je dôležité a možno to občas medzi ľuďmi chýba. Aby sme sa viacej povzbudzovali, menej kritizovali, aby sme sa tešili z úspechu iného a zároveň si boli vedomí svojej jedinečnosti a hodnoty.

Betka Kačurová, 3. A

Foto: Sima Magušinová

## Literárne okienko

# PODIVNÝ DOM

Kráčal som celkom sám so svojimi zmätčivými myšlienkami po mokrej, listami pokrytej lesnej ceste vedúcej bohvie kam. Bolo veľmi chladno a sychravo. Šušťanie listov odháňalo moje depresívne až samovražedné myšlienky. Prechádzky parkmi či lesnými cestami ma vždy upokojovali a naplňali radosťou. Mohol som sa kochať prenádhernou prírodou alebo naslúchať chlácholickej hudbe prírody. No teraz, keď obloha je tmavá ako diera, a upokojujúca hudba prírody sa mení na melancholickú hudbu, ktorá šeptom šeptá do ucha smrteľné slová, ma prechádzky lesom privádzajú do šialenstva. S mojou vtedy spriaznenou dušou, ktorá

mala prežiť zbytok života so mnou, sme chodievali často do parkov alebo lesov na dlhé podvečerné prechádzky pod zapadajúcim slnkom. Celé hodiny sme sa rozprávali o prítomnosti a veľmi blízkej budúcnosti, pričom, keď slnko sa bralo na odpočinok, padol aspoň jeden vášnivý a úprimný bozk. Všetko bolo ako z dobrej rozprávky o princovi a princeznej až do chvíle, keď sa radostná rozprávka zmenila na nočnú moru plnú temna a bolesti. Každý jeden deň bol zápasenie najsť malú nádej na život, ktorá často neprichádzala. Upadol som do hlbokých depresí, na najhlbšie a najtemnejšie dno mojej duše. Nie len kvôli jej krutému

odmietnutiu, ale aj kvôli myšlienke, že ona bola moja prvá a jediná, s ktorou som mal zažívať dobro v dobre, dobro v zle a zlo v zle. Útočistia som hľadal v drogách a alkohole. Začal kruh úplného šialenstva, ktorý som sám nemal šancu zastaviť. Z tohto šialenstva ma potom vyslobodili môj najlepší kamarát aj s jeho frajerkou. Môj priateľ je veľmi empatický. Vedel sa vcítiť do mojej situácie. Trvalo mi to zopár mesiacov a zopár posedení u psychologičky, ale dostal som sa z toho, aj keď s nie malými škrabancami. Po tomto prežitom traumate chodím už len ako stratená duša, ktorá s pokornou nádejou hľadá tú pravú a jedinečnú osobu, ktorá ma bude robiť šťastným a nájdeným.

Ako som kráčať tou lesnou cestou, uvidel som konármi zarastenú starú cestu do tvaru písmena S. S obrovským pokušením som okamžite zabočil a vybral sa zakonárenou a veľmi zablatenou cestičkou do neznáma. Topánky a rifle som mal zablatené. Po pár metroch brodenia sa cez hlboké bahno som zazrel v diaľke starý, pravdepodobne opustený dom. Celý bol zarastený trávou a konármi, ktoré rástli z mohutných stromov okolo domu. Pripomínal mi veľmi starú a už veľmi veľmi dlho mŕtvu dušu človeka. Keď som sa bližšie priblížil k domu, videl som vyvalené dvere a okná naprieč celým domom porozbíjané. Pomyslel som si, že to boli vandali, ktorí z vlastnej bolesti utekajú rozbiť cudzieho majetku. Alebo partia detí sa do domu prišla zabaviť a jednou zo zábav bolo v napitom stave rozbiť všetko možné a nemožné. Uvedomil som si, že vstup do domu je taký primitívny, že aj slepý by sa do neho dostal. Po menšom zamyslení, či sa pôjdem do vnútra nakuknúť, ma zase chytilo pokušenie, ktorému som neodolal a bez akéhokoľvek zaváhania, či premyslenia, som sa vybral do domu. V kročil som dnu. Na ľavej strane bola kúpeľňa, v ktorej chýbalo umývadlo. Kúpeľňa bola urobená z bielych kachličiek. Všetok nábytok bol biely, aj keď teraz šedý kvôli času. Smrad, ako keby niekto zabije, sa šíril z vane, ktorá ako jediný doplnok v kúpeľni nebola zapráše-

ná. Predo mnou boli prudké staré schody vedúce asi na horné poschodie. Stúpol som na jeden schod a celé schodisko zavržgalo. Hore som radšej nešiel. Napravo bola obývačka spojená s kuchyňou. Všimol som si, že v obývačke je obrovská polica plná prastarých zaprášených kníh. Som veľkým milovníkom kníh, a preto ma obrovská polica ihneď zaujala. Nábytku v dome veľa nebolo, pravdepodobne ho niekto ukradol alebo porozbíjal. A ak nejaký bol, tak bol veľmi starý a zaprášený. Z drevených stropov viseli dlhé a hrubé pavučiny, v ktorých chrobáci nehybne čakali na svoju istú smrť.

V strede obývačky sa nachádzal okrúhly drevený stôl a na ňom ležala veľmi hrubá, pre údiv nezaprášená kniha. Prišiel som k stolu. Knihu som si vzal do rúk a začal som si ju obzerať. Bola celkom ťažká. Keď som ju držal v ruke, ako v záblesku, ktorý má človek pred smrťou, som videl rýchlu víziu mŕtvych ľudí, ktorí v dome kedysi bývali. Striaslo ma. Cez dom prefúkol mohutný vietor, ktorý mi rozčuchal vlasy do všetkých strán. Začal som v knihe listovať, ale prečudesný jazyk, v ktorom bola kniha napísaná, som nedokázal identifikovať, ale obrázky, ktoré v nej boli, nenaznačovali nič dobré. Na jednej strane bol obraz muža v obrovskom čiernom kabáte a pred ním v kaluži krvi kľačia tri torzá. Jedno ženské a dve mužské. Muž má priam mrazivý úškrn a v pravej ruke drží dlhý a ostrý nôž. Znechutilo ma to, ale aj napriek tomu som knihu nezatvoril, ba obrátil som na náhodnú stranu. Na nej bolo krvou veľkými písmenami s niekoľkými výkričníkmi napísané: **PRE VLASTNÉ DOBRO NEČÍTAJTE!!!** Text, ktorý som pre vlastné dobro nemal čítať, bol napísaný v nejakom veľmi starom jazyku, ktorý pravdepodobne používali prastaré pohanské kmene. Môj inštinkt mi napovedal, že asi pôjde o nejaké zaklínadlo alebo kliatbu. Zase ma pokúšala zvedavosť, ktorej som sa tentokrát pokúšal brániť, no neuspel som a podľahol som. Zaklínadlo som sa pokúsil nahlas prečítať. Podarilo sa. Nič sa neudialo. Ubehlo pár desiatok sekúnd a nastal silný otras zeme

a obrovský tresk, ako keď vybuchne bomba. Nestihol som sa ani spamätať a niečo na mňa vybehlo a schmatlo ma na špinavú drevenú zem. Hlavu som si udrel o okrúhly stôl. S bolesťami hlavy a škrabancami po rukách a tvári som sa priviazaný o stoličku prebudil v chladnej pivnici. Všade bolo tma a z diaľky som počul, ako niekto kráča s taškou v ruke, v ktorej mu štrngá náradie. Zaregistroval som, že tašku položil na železný stôl, čo spôsobilo veľký hluk s ozvenou. Počul som, ako z tašky vyťahuje náradie a precízne si ho pokladá na stôl. Stlačil spínače a zažal svetlá. Všetky svetlá sa pomaly zasvietili a záhadný muž sa začal hrôzo-

strašne smiať. Z náhlej tmy sa objavil predo mnou. Na rukách mal zväracie rukavice, v ktorých držal dlhý nôž. Do tváre som mu nevidel, lebo mal na sebe rúško. Oblečený mal dlhý čierny kabát, presne taký ako muž s nožom v tej knihe. Hrôzostrašný smiech sa premenil na nepričetný smiech úplného psychopata. Nôž si odložil na železný stôl. Vzápätí som cítil tupú bolesť zozadu na hlave a potom som už necítil nič.

*Michal Takáč, 1. A*

## BEZ KOHO SA NEDÁ ŽIŤ? Priateľa. Priateľstva.

Skutočný priateľ je ako chlieb. Je Božím darom, ktorý si treba vážiť. Čo potrebujeme, aby vzniklo pravé priateľstvo?

*Na to, aby ste spravili chutný chlieb potrebujete múku, kvasnice, soľ...*

Na pravé priateľstvo potrebujete hlavne úprimnosť, nádej, porozumenie, láskavosť, radosť, podporu a mnoho ďalších potrebných a dôležitých bodov

*Keď pečiete chlieb, potrebujete soľ. Bez soli nebude jedlý chlieb. Aj keď bude na prvý pohľad vyzerat skvelo. Po okúsení vám nebude chutiť.*

Pravé priateľstvo taktiež potrebuje úprimnosť. Potrebuje pravdu. Bez úprimnej pravdy nebude naše priateľstvo tým pravým pôžitkom. Bez nich to nikdy nebude to pravé a skutočné priateľstvo. Aj keď na prvý pohľad bude človek vyzerat úprimne, milo, dokonalo... Nikdy neviete, čo skrýva. Či vás iba nevyužije a potom nezradí. Ale keď ho spoznáte, tak sami zistíte, či tento človek je, či nie je pre vás dobrý. Ak nie je, tak aj keby

ste chceli a dávali mu stále nové šance, nikdy nebude pre vás ten pravý priateľ.

*Keď pečiete chlieb, potrebujete taktiež veľa múky.*

Aj pravé priateľstvo potrebuje veľa dobrých skutkov. Každé jedno zrnko múky je ako jeden dobrý skutok. Čím je skutkov viac, tým je priateľstvo ozajstnejšie a vernejšie.

*Keď pečiete chlieb, potrebujete kvasnice. Avšak, aby vám kvasnice vykvasili, potrebujete cukor. Kvasnice bez cukru sú zbytočné...*

Pravé priateľstvo potrebuje lásku. Ale ak tá láska nie je úprimná, nikdy to nebude to pravé priateľstvo. Nedá sa zameniť za nič iné. Láska je ako cukor. Láska nám život osladzuje. A bez lásky nám to nevynjde.

*Keď pečiete chlieb, potrebujete pec, ktorá je veľmi horúca.*

Pravé priateľstvo potrebuje nádej a vieru. Aj keď ste smutní, utrápení a potrebujete sa o niekoho oprieť. Nájsť pri ňom teplo domova. A nie, nie je pravda, že sa to dá len s partnerom/partnerkou. Teplo priateľstva.



**TAJNIČKA**

Zmysel života .....

1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									

1. Napíš skratku predmetu, ktorý stále hľadá svoju x.
2. Jednorožec po nemecky.
3. Čo sa počas omše premieňa na krv Kristovu?
4. Hlavné mesto Rakúska.
5. Tento text je napísaný na \_\_\_\_\_ (materiáli).
6. Žltí pomocníci Grua (Ja zloduch).
7. „La scienza“ preklad.
8. To biele, čím píšete po tabuli.
9. Organizácia Spojených národov pre vzdelávanie, vedu a kultúru.
10. Koľko poschodí má GSF?

.....

Mat, Einhorn, Vlna, Vedeň, Papieri, Mimoni, Veda, Krieda, UNESCO, Mnoho

Správne odpovede:

Toto teplo môže priniesť skutočnú lásku, nádej, vieru...

*Keď pečiete chlieb, potrebujete taktiež formu. Bez formy by sa chlieb rozlial po celej peci. A namiesto pokrmu by ste mali robotu.*

Aj pravé priateľstvo potrebuje formu. Nie vždy to má človek ľahké. Môže ho niečo trápiť. Pravý priateľ ho má podržať, podporovať ho, pomáhať mu. Mnohokrát sa stane, že keď človek najviac potrebuje priateľa, nikoho nemá. Vtedy sa všetci ukážu takí, akí v skutočnosti sú. Ako im na danom človeku záleží.

*Keď pečiete chlieb, potrebujete ruky. Potrebujete ich na to, aby ste vymiesili cesto.* Pravé priateľstvo je, že niekedy človek potrebuje pomocnú ruku. Keď spadne, potrebuje niekoho, aby mu pomohol postaviť sa.

Žiaden krok nie je najdôležitejší. Na hierarchii nezáleží. Všetky kroky sú rovnako dôležité, aby ste ten chlieb upiekli dokonalo. Žiadna surovina nie je najpotrebnejšia. Žiadna vlastnosť nie je top. Všetky sú potrebné. Vždy cítiť, keď niektorá chýba.

Aj pri pravom priateľstve nezáleží na tom, ktoré body sú hlavné a vedľajšie. Na pravé priateľstvo je potrebné splniť všetky a mnohé ďalšie. Každý bod je rovnako dôležitý. Keď bude hoci len jeden chýbať, nebude to to pravé priateľstvo.

Nikdy nemôžete súdiť knihu podľa obalu. Človek môže byť navonok nádherný, tváriť sa, že je bezchybný, ale zvnútra môže ísť o naozaj škaredého a podlého človeka.

Nikdy nemôžete súdiť knihu podľa obalu. Aj keď človek vyzerá veľmi šťastne, nie vždy sa tak aj cíti. Mnohokrát ho trápi mnoho vecí, a aj tak to nedá na sebe poznať. A mnohokrát potrebuje pomoc a podporu priateľa. Aj keď si to niekedy nechce priznať a prijať to.

Ako Antoine de Saint - Exupéry napísal: „Dobre vidíme iba srdcom. To hlavné je očiam neviditeľné.“

*Lenka Babulová, 1. A  
Foto: pixabay.com*



# „OLYMPIJSKÝ LUK, TO BOLA MOJA PARTIČKA.“



Ako to vyzerá, keď sa talent stretne s príležitosťou, nám v tomto čísle prezradil Ján Kúdelčík, žiak septimy a nadaný športovec.

## Čo sa žilinských športových kruhov týka, tak si všeobecne známa osoba. Odkedy chodíš na lukostreľbu?

Je to tak. Už tomu bude pomaly aj osem rokov.

## Žilina má vlastný lukostrelecký klub?

Nielen jeden, ale hneď dva. V tom prvom som aj ja, je to klub Reflex Žilina, a tým druhým je LK Žilina, ale obaja vieme, ktorý je lepší.

## Čo ťa priviedlo k takémuto zaujímavému koníčku?

Bol to taký veľmi zvláštny začiatok. Keď som bol vo štvrtom ročníku, tak som chodil na lego krúžok. Lenže, koho baví stavať stavebnice, však? Ale v piatom ročníku sa naskytla ponuka lukostreleckého krúžku, tak som sa so spolužiakom pozeral, že to by mohlo byť zaujímavé. Prihlásili sme sa a raz za týždeň sme chodili len tak zo zábavy strieľať.

Postupne som videl, že sa v tom zlepšujem a začal som trénovať trochu viac. Bavilo ma to. Neskôr prišli nejaké tie prvé úspechy, prvé súťaže. Na úplne prvú súťaž, na ktorej som bol, som prišiel, že „Idem na to, idem rozstrieľať stred,“ a zrazu bum! My sme totiž dovtedy vždy trénovali iba na desať metrov, lenže tam sa strieľalo na tridsať, takže to bol pre mňa celkom veľký šok. Ale zvládol som nastrieľať na tej súťaži limit, ktorý bol potrebný pre postup na majstrovstvá Slovenska, takže to bol celkom úspech.

## To znie ako dosť veľký úspech. Keď som trochu hľadala na internete, tak sa tvoje meno spomínalo viackrát v zmysle Talent roka 2018. Dokonca som našla vtedajšie vyjadrenie predsedníčky klubu, v ktorom hovorí: „Janko minulý rok vyhral absolútne všetko.“

Áno, je to tak. Od tej prvej súťaže som už bol pripravený trénovať na tridsať metrov. Bola práve vonkajšia sezóna - máš letnú a vnútornú. V podstate letnú máš vonku, teda vietor, slnko, rôzne činitele. Potom máš vnútornú halovú, kde strieľaš na 10 alebo 18 metrov. No a keď som začal strieľať takto súťažne, bol som bezkonkurenčný. Dával som fantastické nástrely, všetkých porážal a vyhral každú jednu súťaž; či už to bol slovenský pohár, terčové majstrovstvá Slovenska, halové majstrovstvá Slovenska, potom aj podtatranské ligy..., jednoducho všetko možné. Ocenenie Talent roka bolo pre takých lukostrelcov ako som bol ja, čo strieľajú prvý rok, no a keďže som vyhral úplne všetko, tak si myslím, že to bolo veľmi zaslúžené.

## Ako dopadli ďalšie sezóny?

Nuž a potom som pokračoval, ale tak asi dva roky dozadu som začal mať nejaké problémy s lukom. Tie výsledky už neboli také ako kedysi, aj napriek tomu, že som trénoval ešte



viac ako predtým. Nuž a jedno s druhým, mal som viac záujmov, aj škola volala, tak som sa tomu postupne začal venovať menej. Dovtedy som celý čas strieľal olympijským lukom. Sú tri typy; holý luk, kde nie je zameriavač, žiadne závažia, žiadne komponenty, ktoré uľahčujú streľbu. Potom je olympijský, kde už je zameriavač, rôzne stabilizátory, môže tam byť button... všetko také, aby som čo najlepšie vedel trafiť. To bola moja partička tento luk. Lenže ako sa mi začal kaziť, tak som postupne prechádzal znova na holý a stávalo sa to skôr takým hobby. Tretí typ luku je kladkový luk, čo je taký s obrovským zameriavačom, čo priblíži terč a kladkový sa volá preto, lebo kladky sú hlavným zdrojom náťahu. Keď strelec na začiatku ťahá, tak musí použiť omnoho viac sily, ale keď už má ruku zasadenú, tak už je to o dosť jednoduchšie, už len uvoľní a „bum!“. Ten je najpresnejší zo všetkých.

## Čo sa ti s ním stalo, keď si s ním mal potom problémy?

Nejako mi začala odchádzať tetiva aj ramená, voľačo s tým bolo... nemyslím si že to bolo podmienkami. Myslím, že technicky som

bol na tom dobre, aj tréner mi hovoril, že strieľam super. Ale tie výsledky to neodzrkadľovali, tak som si dal aj menšiu prestávku, nechodil som až tak na tréningy, a potom, aj keď došiel covid tak to bolo trochu náročnejšie, lebo sa dalo strieľať len doma na krátku vzdialenosť.

## Takže teraz sa tomu už aktívne nevenuješ?

Teraz trénujem raz týždenne v piatok, keď sú detské tréningy. Aj ja som tam začínal. Tak tam pomáham deťom s nejakými tými technickými nastaveniami, rozcvičkami a prípravou. Som tam akoby taký pomocný tréner pre tých mladých, čo začínajú. Po detskom tréningu nasleduje klubový, kde si zastrieľam už aj ja.

## Robíš im animátora?

Hej, niečo na ten spôsob.

## Keby sa chcel k vám niekto pridať, ako by to mohol spraviť?

Možností je viac, ale väčšinou to funguje tak, že sa nahlásiš na krúžok, väčšinou, keď si žiakom školy. Oni si ťa postupne všimnú, že: „Óoo, tento je dobrý, mohol by sa pridať do nášho klubu,“ a tak si ťa naverbujú. Ani nevieš a si členom klubu, platíš nejaké to klubovné, že máš tam prostriedky a máš, kde strieľať. Alebo môžeš aj cez stránku, prípadne prídeš v stredu alebo v piatok na tréning, a popýtaš sa, ako to funguje.

## Kde sa stretávate? Pri Tepličke nad Váhom je postavená strelnica – tam?

Áno, tam trénujeme cez leto. Počas halovej sezóny sme potom väčšinou na Lichardovej v telocvični.

## Máš v pláne robiť niečo s lukostreľbou aj v budúcnosti, či to chceš nechať na úrovni koníčka?

Skôr koníček, hlavne tie deti trénovať. Odovzdávať im to, čo viem, aby sa mohli zlepšovať a časom aj vyhrávať.

## To je milé.

Čo dodať, už sa zo mňa stal veterán.

Sofia Valušiaková, septima  
Foto: archív autora

Chodte niekam s tými vtipmi o Chuckovi Norrisovi. Keby je to pravda, tak sem teraz príde a začne mi búchať hlavu o klávesníkocuejnsnqouchrhrvhdv hr bh rer brfvaieavd-hksbrbaes.

Mám kúpiť zeleného alebo červeného papagája, pane?  
Červeného, James, zelený je ešte nezrelý.

Kto je najdôležitejší v sieti?  
Modem. Nie je najmúdrejší, ale má obrovské konexie!

Viete prečo sa Janko Hraško nemôže kúpať?  
Lebo by vykličil.

Mladá žena nastúpi do taxíka a vraví:  
Do pôrodnice, prosím.  
Taxikár poriadne dupne na plyn a žena na to:  
Nemusíte sa ponáhľať, ja tam len pracujem...

Kedy je absolútna hmla?  
Keď policajt sedí na semafore  
a odtiaľ vykrikuje farby.

Vaše číslo je v sieti použité dvakrát. Zavolajte naň a dohodnite sa s druhou osobou o jeho používaní. Vďaka. Váš operátor.

Stretnú sa dvaja starí známi a jeden z nich je super nahodený. Nový oblek, kravata, drahý kabát, topánky a kufriček z krokodíla. Ten druhý sa ho pýta: Asi sa ti dobre darí, keď chodíš taký vyobliekaný.

Ale vieš, otvoril som si taký malý butik.  
Hej? A s čím?  
Normálka... so šperhákom!



### Súťaž

#### KVÍZOVÁ OTÁZKA MESIACA: Koľko stolov je v zborovni?

Ak si myslíte, že poznáte to správne číslo, prídte svoju odpoveď počas prvého týždňa od vydania časopisu odovzdať do **septimy**. Po vyžrebovaní dostane výherca **tajnú odmenu!**

## POKLADOVKA je teraz SERIÁLOVKA

### Prichádza novinka!

Pre veľkú účasť na tejto súťaži, sme sa rozhodli vyhlásiť **trojdňovú sériu pokladoviek**.



**Pravidlá:** Zapojiť sa môže každý, kto má chuť skúmať zákutia našej školy (alebo má rád sladké). Súťaž začne v najbližší pondelok od vydania časopisu (v prípade, že vyjde v pondelok, začína sa hneď). Hádanka na daný deň, bude zakaždým vyvesená cez veľkú prestávku na oznamovej tabuli pri vrátnici. Akonáhle niekto nájde hľadaný predmet, hádanka zmizne. Ktokoľvek, **kto ako prvý nájde** a donesie hľadaný predmet do **septimy**, daný deň vyhráva!

## Kľúč k produktivite (časť druhá)

Produktivita, ako sme si ju v minulej časti predstavili, má mnoho podôb.

Môže vyzeráť ako poobedné čítanie s čajom v ruke, rozhovor s blízkym človekom, či usilovné pracovanie na školskom projekte.

Niekedy však máme chuť nerobiť nič – v takýchto chvíľach je najlepšie dopriať si oddych, lebo aj ten je produktívny, ak vieme, ako naňho.

V tejto časti sa budeme venovať predovšetkým drobným zmenám, ktoré môžeš robiť, aby si sa počas práce cítil lepšie a uvoľnenejšie.

Malá pripomienka – pauzu počas intenzívneho sústreďenia si daj ešte predtým, ako pocítiš fyzickú alebo mentálnu únavu. Z dlhodobého hľadiska totiž môžeš predísť stavu, ktorý nazývame vyhorenie. V súčasnosti k nemu dochádza oveľa častejšie ako v minulosti a to najmä z dôvodu, že sme si odvykli spomaliť.

### 5 minút

Nechce sa ti učiť? Využi pravidlo piatich minút.

Nastav si časovač na päť minút a skús sa dotlačiť do aktivity, ktorú už dlhšie odkladáš (ja som ho napríklad využila na písanie tohto článku).

Začni vybalením tašky, alebo niečím, čo ťa zamestná natoľko, že po uplynutí povin-

ných piatich minút nebudeš chcieť prestať - v pomyselnom zozname povinností si vyčiarkneš jednu úlohu a hoci sa to na prvý pohľad nebude zdať ako najproduktívnejšie, nakopne ťa to a je oveľa väčšia pravdepodobnosť, že po dokončení premostíš na ďalšiu aktivitu.



### Hudba

Počúvanie hudby počas deep worku (stav maximálnej koncentrácie bez akéhokoľvek rozptýlenia, pozn. autora) ovplyvňuje našu schopnosť sústreďiť sa. Je vedecky dokázané, že hudba pri práci pozitívne vplyva na našu náladu. Aktívne počúvanie ovplyvňuje neurotransmitery (chemické látky uvoľňované v nervových zakončeniach) ako dopamín a serotonín, ktoré podporujú sústredenosť, koncentráciu, motiváciu, ale aj spánok.

Preto je hudba odporúčaným spoločníkom pri štúdiu.

Niektorí preferujú pokojnú lofi melódiu, iní sa radi pohrúžia do delta vln, alebo

bieleho šumu, či ambient skladieb.

Na YouTube a iných streamovacích platformách nájdeš kvantum playlistov podľa vlastných preferencií, ktoré ti vedia spestriť chvíle nad knihami.

Či už si na hudbu počas intenzívnej práce potrpíš, alebo nie, jedno je isté – v správnom naladení sa ti podarí spraviť a dokončiť oveľa viac.

### Pohyb

Aj niečo, čo nás v danom momente baví, nás vie veľmi rýchlo vyčerpať. Pri sedavej práci to platí dvojnásobne.

V posledných rokoch je náš mozog denne vystavovaný podstatne vyšším nárokom ako kedysi. Zápasíme so stresom a mnohokrát nerealistickými požiadavkami, ktoré na seba kladieme (nielen) my sami.

Smutnou pravdou je, že na regeneráciu mozgu vynakladáme menšie úsilie.

Skús si osvojiť pár užitočných návykov, ako napríklad pravidelný pitný režim.

Odporúčané množstvo tekutiny (ideálne vody) za deň na 1 kg hmotnosti u detí vo veku od 8 do 12 rokov je 70 – 100 ml, mládeže (13 – 18 rokov) 40 – 60 ml a u dospelých 20 – 45 ml.

Rovnako potrebný je aj dostatočne dlhý a kvalitný spánok.

Na stránke [sleepopolis.com](http://sleepopolis.com) v sekcii Calculators si vieš (okrem iného) vypočítať, v akých časoch a po dosiahnutí koľkých spánkových cyklov je pre teba najvhodnejšie vstávať. Ako upozorňuje aj web, priemernému človeku trvá zaspávanie 14 minút,

takže aj toto ber na vedomie.

Po intenzívnom učení choď na prechádzku, alebo si daj krátky strečing.

Mozog si, rovnako ako tvoje telo, potrebuje oddýchnuť.

Najlepším riešením rozhodne nie je podľahnúť pokušeniu a siahnuť po mobile. Ak si však veríš natoľko, že sa zvládneš po 15 minútach vrátiť späť k práci, môžeš zvoliť aj tento variant.



### Spoznaj samého seba

Ďalším dôležitým bodom, ktorý nesmieme opomenúť, je poznať samého seba. Je prirodzené, že na každého platia iné spôsoby, či pomôcky. To, s čím iní zápasia pri práci, nemusí robiť problém tebe, a naopak.

Vo všeobecnosti sa odporúča odsledovať si, v akej časti dňa bývaš najproduktívnejší, kedy sa vieš najlepšie sústrediť, či ti vyhovuje ranné, alebo skôr večerné učenie a podobne.

S tým úzko súvisí aj výber prostredia.

Odporúča sa pracovať a oddychovať na dvoch rôznych miestach. To znamená, že ideálne pracovné prostredie si vieš vytvoriť aj v izbe, ak dodržíš vyššie spomenutú zásadu.

Vyskúšaj sa učiť za pracovným stolom a oddychovať na posteli. Mozog si rýchlo zvykne na nový systém odmeny – po vykonanej práci zmeníš polohu a aktivitu, čo ho nebude nútiť utekať k iným myšlienkam, pri ktorých sa odreaguje.

### Tipy na záver

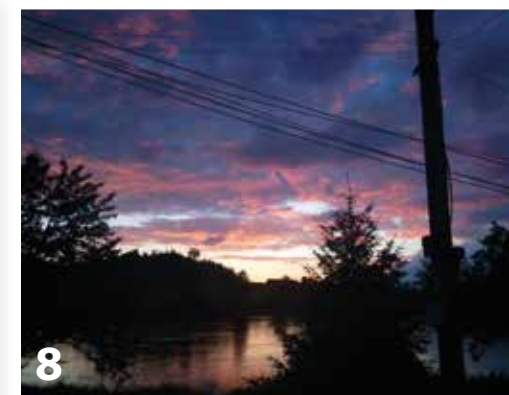
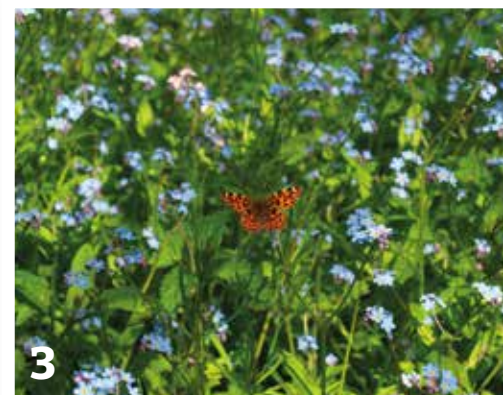
Oblúbenou a často využívanou pomôckou je zapisovať si všetko, čo ťa vyrušuje počas práce do zošita, ktorý by si mal mať práve pre tento účel vždy poruke. Odbremeniš sa od zbytočného premýšľania nad vecami, ktorým sa v danej chvíli nepotrebuješ venovať a zároveň ich nezabudneš. Vhodnými pre toto využitie sú najmä Dingbats notebooky.

Počas práce skús eliminovať rozptýlenie (distractions).

Odlož mobil mimo dosahu ruky, zapni si lietadlový režim, uprac pracovnú plochu a využívaj iba nevyhnutné pomôcky a predmety, ktoré potrebuješ.

Práca bude zmyslupľnejšia, efektívnejšia a v konečnom dôsledku budeš vidieť okamžité výsledky.

*Eva Rovňaníková, septima  
Zdroje: [prohuman.sk](http://prohuman.sk),  
[zdravoteka.sk](http://zdravoteka.sk)  
Foto: Freepik, Pinterest*



### SPOZA OBJEKTÍVU

Na potešenie Vám na nasledujúcej strane ponúkame pár úlovkov z našich a vašich kamier.

1. – 4.: Z kolekcie Marty Novohradskej.
- 5.: Za objektívom Sofia Valušiaková.
- 6.: Za objektívom Jakub Malík.
- 7.: Za objektívom Marek Gábor.
- 8.: Za objektívom Zuzana Kormančíková.

