

NOVÝ

BLESK

*Stredná športová škola Jozefa Herdu a Gymnázium
na Ulici Jána Bottu v Trnave*

2018/2019 | 1€ | 2. číslo



Športové číslo

Spustili sme lov

na followerov!

@najlepsi_blesk



Vitajte na Strednej športovej škole...

Áno, vidíte správne, letné číslo Blesku sme sa rozhodli venovať športu. „Aké neintelektuálne!“ pomyslela som si, keď som prvýkrát tento nápad vyslovila nahlas. Hneď na to mi pípla notifikácia z edupage, že na školskej stránke je novinka. Je to oficiálne, od 1.1. 2019 sme všetci študentmi Strednej športovej školy!

Cítili sme akúsi zodpovednosť aspoň raz za naše štúdium a pôsobenie v Blesku do témy športu rypnúť. Tvrdo sme rozmýšľali z ktorej strany. „O čom máme vlastne písať?“ Našťastie, práve naši študenti nás nakopli svojimi príbehmi a presvedčili nás o dôležitosti športu v našich životoch.

O svojej láske k plávaniu nám porozprávala úspešná reprezentantka Slovenska a žiačka septimy, Mirka Záborská. Pre tých, ktorí sa chcú dozvedieť niečo viac o BMX, sme si pripravili rozhovor s Ondrejom Valentom, ktorý sa tomuto športu venuje od svojich siedmich rokov. Na svoje

si prídu aj bežci v reportáži, ktorá ich preniesie rovno do centra madridského maratónu. Za prečítanie určite stojí dobrodružstvo dvanástich dievčat našej školy, ktoré sa v Paríži zúčastnili na medzinárodnej akcii SHE RUNS.

Ako vplýva šport na sebavedomie dospievajúcich dievčat? Otázka nedostatku sebalásky a pozitívneho vnímania samých seba nebola nikdy viac alarmujúca. Je šport riešením? Téma čísla vás prevedie príbehmi troch dievčat a ich vzťahu k športu.

Blíži sa leto a spolu s ním aj prázdniny. Festivaly, seriály a knihy sme preto nemohli vynechať. Nenechajte si ujsť odporúčania našich redaktoriek.

Na zmysluplné veľkolepé ukončenie tohto editoriálu je príliš veľká horúčava. Na záver vám teda iba zaželám krásne prázdniny. Pokiaľ si to, samozrejme, nečítate až v septembri pred hodinou biológie. Kupón je ako vždy na konci:)

Katka





TÉMA ČÍSLA

Dievčatá a šport

V období dospievania platí, že psychika mladého dievčaťa môže byť krehkejšia a komplikovanejšia, než sa na prvý pohľad zdá. Ako rolu v tom zohráva šport? (str. 38)



Plávanie ma naučilo disciplíne

O svojich plaveckých začiatkoch, úspechoch a plánoch do budúcnosti nám porozprávala Mirka Záborská. (str. 10)



BMX je pre mňa životný štýl

Ondrej Valent sa už 10 rokov venuje BMX. Čo ho na tomto športe baví najviac? (str. 16)



Biele mikiny ovládli Paríž

Parížske dobrodružstvo dvanástich žiačok našej školy na akcii SHE RUNS. (str. 26)



Stop plastovým behom

Svetové i slovenské bežecké podujatia sa snažia zredukovať množstvo plastového odpadu. (str. 62)

Bleskové správy

Novinky	6
Na akú školu chodíme?	8

Rozhovor

Mirka Záborská: Plávaním sa nedá živiť večne, na štúdium preto nemôžeme prestať myslieť	10
Ondrej Valent: Zo slovenských ulíc do Francúzska a Barcelony	16

Názor

Niečo vo mne	22
--------------------	----

Reportáž

Biele mikiny ovládli Paríž	26
Beh je láska	32

Téma čísla

Ako šport vplyva na sebavedomie mladých dievčat ...	38
---	----

Kultúra

Európska festivalová kultúra	46
------------------------------------	----

Recenzie

Čas na Seppuku	50
Milujúca matka alebo tyran?	53

Literárna príloha

Pozlátka	56
----------------	----

Receptár

Fantastická fazuľová torta	61
----------------------------------	----

Ekológia

Športom proti plastom	62
-----------------------------	----

Z denníka profesora

Viac ako len hra	64
------------------------	----

Kupón

Eso v rukáve	66
--------------------	----

Naši športovci opäť zažiarili

Ráno vstávajú so sliepkami, utekajú na tréning, kde makajú, prekonávajú samých seba a popritom stihajú školu? Pre mňa niečo nepredstaviteľné, no očividne reálne. Takýchto šikovníkov máme na škole mnoho, a preto si môžu zasúťažiť o najlepšieho z nich pomocou hlasovania o titul Športovca roka. Prvé miesto tohto ročníka obsadila maturantka a strelkyňa Vanesa Hocková, strieborná skončila Miroslava Záborská a bronzová Barbora Tomanová, obidve šikovné plavkyne. Bábám srdečne gratulujem a držím palce do budúca.



Uniesol niekto všetky triedne knihy?

Určite ste ich už dlhšiu dobu nezahliadli, pretože boli jednoducho nahradené internetom. Každá trieda má k dispozícii notebook, do ktorých sa zapisuje napríklad absencia, niektorí profesori dokonca chodia na hodiny s tabletmi. Pre nás žiakov to je obrovská výhoda – povedzte, dostali ste tento školský rok zápis? Väčšina určite nie, pretože zapísanie niečoho takého do edupage by trvalo veľa a nikto s tým nechce strácať čas. No celkom by ma zaujímalo, ako budeme natáčať v maturitnom ročníku Únos triednej knihy...



„Good job, ste super.“

Celý rok sme tvrdo pracovali a vylepšovali chyby, no k dokonalosti sme mali ďaleko. Napriek tomu sme sa odhodlané vydali na Štúrovo pero prekonať minuloročný výkon. Pochodili sme dokonca ešte lepšie, ako sme čakali a niektoré z nás (ja) sa ani neubránili slzám. Získali sme 3. miesto v kategórii elektronické magazíny, naše tlačene verzie boli odmenené Cenou Televízie Markíza 1. stupňa a ani recenzie neostali nepovšimnuté premiami kníhkupectva Martinus. Ďakujeme všetkým našim čitateľom a kritikom, vďaka ktorým vidíme, že naša snaha má zmysel.

Hýb sa, uč sa, objavuj...

Tak znie motto tohtoročných Dní zdravia, ktoré minulý rok zožali veľký úspech, a verte, že aj tento sa máte na čo tešiť. Chystáme pre vás športové a pohybovo-súťažné aktivity, besedy, prednášky, darovanie krvi, ochutnávky zdravých jedál... No značnou novinkou bude premietanie filmov s environmentálnou tematikou spojené s vyrábaním košov na triedenie odpadu. Týmto by sme chceli poprosiť, aby sa do výroby zapojili dobrovoľníci z každej triedy, ktorí by otvorili vstupnú bránu k potrebnej recyklácii na našej škole. Užite si tieto dva dni voľna a o rok si všetko zopakujeme!



text: **Timea**
foto: **archív NB**

Na akú školu chodíme?

Teší ma, ja som nešportovkyňa zo Strednej športovej školy s odborom gymnázium. Ste zamotaní? Aj ja.



Športové gymnázium, na ktorom som študovala, sa v druhom polroku zmenilo na Strednú športovú školu. To znamená, že či už sme patrili do športovej alebo nešportovej triedy, všetci tento rok končíme ako športovci, pretože chodíme na odbornú športovú školu. Stredná športová škola je však pre nás, nešportových gymnazistov, len takou prechodnou stanicou. Od ďalšieho školského roka sa vytvára nové Gymnázium, aby sme mohli pokračovať v štúdiu svojho naozajstného, veľmi nešportového odboru – „gymnázium“.

Kedysi bolo naše gymnázium v rovnakej situácii dokonca viackrát.

Prvým, hlavným rozdelením si prešlo v roku 1990, kedy sme sa odtrhli od Gymnázia Jána Hollého kvôli problémom s priestormi. Žiaci a časť učiteľov z bývalého Hollého gymnázia boli presunutí do budovy na Hviezdoslavovej ulici. V apríli roku 1997 už gymnazisti z Hviezdoslavovej rozhodnutím Ministerstva školstva získali nové priestory a sedeli v laviciach školy na Ulici Jána Bottu, v priestoroch bývalého Stredného odborného učilišťa. Na novej škole sa konali aj prvé prijímacie skúšky a maturity.

Novootvorenú športovú triedu prideliť o rok k novému Športovému osemročnému gymnáziu. Gymnázium malo v tomto čase deväť tried a športové štyri.

1. 9. 2000 sa gymnáziá zlúčili a škola niesla názov Športové gymnázium, Ul. J. Bottu 31 v Trnave.

S názvom Športové gymnázium Jozefa Herdu sa tento rok lúčime taktiež. V novom školskom roku budeme síce vstupovať do rovnakej budovy, ale zároveň do dvoch rôznych škôl.

Športové gymnázium Jozefa Herdu sa teraz rozdeľuje na:

Strednú športovú školu Jozefa Herdu (s odborom gymnázium)

Gymnázium, J. Bottu 31, Trnava

Stalo sa tak, pretože podľa zákona o športe sa môžu žiaci športovo vzdelávať len na Stredných športových školách. Má to vraj zaručiť lepšiu prípravu športovcov v danom športe a športové zväzky si žiadajú viac praxe. Táto zmena je súčasťou Zákona o športe, ktorý bol odhlasovaný a prijatý v roku 2015.

Jednou z vecí, ktorá nám robila starosti, boli maturanti, ktorí po 4 rokoch štúdiá na gymnáziu odchádzajú zo Strednej športovej školy. Na názor som sa spýtala priamo jedného z nich.

„Akurát sme boli troška zmätení z toho, že čo budeme mať napísané na prihláškach na vysokú, či sme študovali na gymnáziu alebo na Strednej športovej škole, pretože to mohlo ovplyvniť prijatie na niektoré školy. V príprave na maturity nás to ale nijako neovplyvnilo, pretože požiadavky zostali rovnaké.“ Problém nakoniec nevznikol a rozdeľovanie gymnázia je len ďalšou formalitou v histórii našej školy. Je jedno ako sa budeme volať, alebo či budeme jedna, dve, tri či štyri školy. Vždy to bude naša škola. Naše Herdu.

*text: Klára
foto: Katka*



Plávaním sa nedá živiť večne, na štúdium preto nemôžeme prestáť myslieť

*Z rodného Martina sa v 15-tich rozhodla ísť študovať do Trnavy na Športové gymnázium. Na konte má veľa úspechov, vrátane účasti na Olympijských hrách mládeže v Buenos Aires. O svojich plaveckých začiatkoch, úspechoch a plánoch do budúcnosti nám porozprávala **Mirka Záborská**, talentovaná plavkyňa a aktuálne žiačka septimy na našej škole.*

Ako vyzerali tvoje plavecké začiatky?

Začalo to tak, že moji rodičia nechceli, aby som sa utopila, keď pôjdeme na dovolenku. V prvom ročníku základnej školy ma teda prihlásili na základný plavecký kurz u nás v Martine. Spočiatku, asi prvé 3 roky, som vôbec nechcela plávať, nebavilo ma to a nerada som chodila na tréningy. Rodičia ma ale stále podporovali. Po prvých pretekoch, keď som mala cca 10 rokov, ma dali novej trénerke, ktorá si ma tam všimla. Potom ma plávanie úplne chytilo.

Prečo si sa rozhodla ísť na strednú školu práve do Trnavy?

Po skončení základnej školy som si musela vybrať strednú. Nechcela som obmedziť plávanie, ale s individuál-

ným štúdiom to bolo u nás komplikované. Rozhodla som sa teda pre športové gymnázium – Trnava bola z toho plaveckého hľadiska potom už jasná voľba.

Nelutuješ, že si odišla?

Nie, sú tu oveľa lepšie podmienky ako v Martine. Musela som sa síce vzdáť rodičov, ale naučilo ma to samostatnosti. Keď sa dá, tak sa snažím chodiť domov každý vikend. Niekedy máme preteky aj štyri vikendy po sebe, takže sa s nimi dlho nevidím. Potom sa zase snažia rodičia prísť na preteky. Občas mi to aj príde ľúto, keď vidím, ako idú niektorí po tréningu domov a mamina im navarí. Na druhú stranu sa stal pre mňa náš klub druhou rodinou a môj tréner, Rasťo Hlavatý, druhým tatinom.

Plávaš už takmer 12 rokov. Kedy prišiel ten prvý úspech, na ktorý si bola hrdá?

Úplne prvý úspech bola asi medaila z Majstrovstiev Slovenska, keď som mala 11 rokov. Veľa dievčat bolo v tomto veku už majsterkami, ale pre mňa to bol ten dôležitý začiatok.

Ako to pokračovalo s úspechmi potom?

Potom to pokračovalo tak, že som si dávala menšie ciele a postupne ich plnila. Dostala som sa do UTM, to je niečo ako združenie, kde dávajú talentovanejších plavcov, ktorí dostávajú potom nejakú finančnú podporu. Neskôr do reprezentácie – tam nás už motivovali dostať sa na vrcholné súťaže. Prvý cieľ v reprezentácii bol Európsky olympijský festival mládeže, kde sa mi teda aj podarilo dostať. Ten istý rok sa konali aj Majstrovstvá sveta juniorov 2015 v Singapure, ktoré som nevidela vôbec reálne, no skúsila som, dala som limit a dostala som sa aj tam. Odvtedy už prichádzali čoraz väčšie ciele. Po Majstrovstvách sveta juniorov 2017 v USA, kde sa mi naozaj darilo, som spravila neskutočný skok a o rok na to som skúsila nomináciu a kvalifikovala sa na Olympijské hry mládeže 2018 v Buenos Aires.

Olympijské hry mládeže sú pre mladých športovcov už len kúsok od klasickej olympiády. Kvalifikovať sa nebolo zrejme jednoduché...

Nominácia bola krutá. Som neskutočne rada, že sa mi tam podarilo dostať. Za Slovensko tam išli vlastne iba štyria plavci, dvaja chlapci a dve dievčatá a vyberalo sa zo štyroch

ročníkov od 15 do 18 rokov. Iba dvaja chalani splnili limit, no až dvanásť dievčat. Do poslednej chvíle sme nevedeli, ktoré sa tam dostanú.

Našťastie to skončilo pre teba dobre. Ako to už priamo v Buenos Aires prebiehalo?

Boli sme tam tri týždne. Prvý týždeň sme mali aklimatizáciu, veľa sme trénovali. Druhý sme pretekali, ja som mala tri štarty. No a posledný sme mali voľno, takže sme mali čas aj pre seba. Bývali sme v olympijskej dedine, bolo to reálne ako na veľkej olympiáde. Mali sme výhodu, že náš blok bol kúsok od dediny, lebo premávka bola hrozná. Zatiaľ čo iní museli ísť tri hodiny autobusom, my sme to mali pätnásť minút pešo. Bolo vidno, že mesto tým žilo. Stále boli plné tribúny a priateľskú atmosféru bolo cítiť na každom rohu.

Bola si spokojná so svojimi výsledkami?

Úprimne musím povedať, že sme s trénerom očakávali trochu viac, aj keď to boli časy stále na dobrej úrovni. V hlavnej disciplíne na 200m prsia som skončila na 19. mieste z 56 dievčat.

Čo nové ti olympiáda dala?

Určite nové skúsenosti, ktoré som síce zbierala aj predtým, na šampionátoch, ale toto bolo niečo jedinečné. Získala som veľa nových kamarátov z celého sveta, z miest, o ktorých som ani nevedela, že existujú. Ľudia si tam boli všetci veľmi blízki, všade boli prítomné olympijské hodnoty. A hlavne som videla Južnú Ameriku! Keď chodíme na preteky inam, tak niekedy chodím

BUENOS
AIRES
2018



YOUTH
OLYMPIC
GAMES



sklamaná, lebo to nevyzerá ako z filmov, ale tuto to bolo presne také, aké som si predstavovala. Bolo krásne vidieť, ako tam tí ľudia žijú.

Vďaka plávaniu si veľa precestovala. Kde všade si už bola?

Najďalej na západ to bola Amerika - Argentína, USA a Kanada. Na východ to bol Singapur. Väčšinou ale cestujeme po Európe. Španielsko, Fínsko, Švédsko, Dánsko, Nemecko, okolité štáty. Potom chodíme pravidelne do katarskej Dohy na Svetový pohár. Boli sme aj v Izraeli a v Turecku. Prvá veľká skúsenosť v zahraničí bola asi na Európskom olympijskom festivale mládeže v Gruzínsku.

Aké podmienky majú slovenskí plavci v porovnaní s ostatnými krajinami?

Bohužiaľ, na Slovensku sú podmienky veľmi slabé. Oproti ostatným krajinám máme v tomto veľkú nevýhodu. Máme do desať 50-metrových bazénov. Na

porovnanie, v susednom Maďarsku majú 50-metrový bazén takmer v každej dedine. Plávanie na Slovensku nie je veľmi podporované, čo je aj vidieť.

Takže sa chystáš do zahraničia?

Určite áno. Veľa slovenských plavcov odchádza napríklad do Ameriky. Dá sa tam prostredníctvom plávania dostať na dobré školy.

Ako si predstavuješ svoje ďalšie štúdium?

Plavecký dôchodok u žien je tak okolo 28 rokov. Plávaním sa teda nedá živiť večne a na štúdium nemôžeme prestať myslieť. Veľa ľudí síce vraví, že mám trénerské vlohy, ale mňa to skôr láka vedeckým smerom. Maturovať by som chcela z matematiky a chémie. Chcela by som ďalej skúsiť buď čisto chémiu alebo nanotechnológie.

Okrem plávania, matematiky a chémie ťa baví aj písanie. Píšeš rôzne

poviedky, jednu máme aj v Blesku v literárnej prílohe. Kde na to berieš inšpiráciu a čas?

Písanie beriem ako takú bokovku, keď už mám školy a plávania dosť. Vtedy si sadnem a dám to zo seba všetko von. Je to pre mňa niečo úplne iné, ale veľmi ma to baví. Inšpirácia vždy príde nečakane – som na tréningu a zrazu príde taká myšlienka, že viem, že to musím hneď večer napísať. Párkrát sa mi stalo, že som sa kvôli tomu na druhý deň nenaučila. Pre iných to nemusí mať až taký význam, no mne písanie pomáha.

Čo by si odkázala mladším plavcom?

Vždy príde útlm, kedy sa budú motať stále okolo rovnakých časov, ale ak majú plávanie ako prioritu, nech pokračujú, lepšie časy potom prídu. Ak ale plávajú pre rodičov či kamarátov, treba sa nad tým poriadne zamyslieť. Bez srdca to podľa mňa nejde. Je to zabíjak času a všetko tomu treba prispôbovať. Keď to

nerobia zo srdca, tak sa to asi až tak neoplatí. Ak ich to ale baví, mali by si ísť za tým, nech sa deje čokoľvek. Aj ja mávam slabšie okamihy, no snažím sa v každom tréningu nájsť niečo pozitívne a ísť ďalej.

Vedela by si na záver ešte zhrnúť, čo pre teba plávanie znamená?

Plávanie je niečo, čo ma naučilo disciplínu. Naučilo ma, ako funguje život a prinieslo mi do života mnoho skvelých ľudí, no ešte viac takých, ktorých prítomnosť mala byť skôr lekciou. Umožnilo mi precestovať väčšinu sveta a naučilo ma, že rozhodnutia ohľadom môjho života musím urobiť sama a niesť za ne zodpovednosť. V skratke, plávanie je pre mňa dnes už niečo viac ako životný štýl, je to súčasť môjho bytia, súčasť mňa tak hlboko zakorenená, že aj keď s tým skončím, nikdy nebudem schopná naň zabudnúť.

rozhovor: **Katka**
foto: **archív M. Záborskej**



Zo slovenských ulíc do Francúzska a Barcelony

Ondrej Valent, študent sexty nášho gymnázia v Trnave, sa venuje pomerne nezvyčajnému športu, BMX. Áno, to sú tie „mini bicykle.“ Ale za týmito „mini bicyklami“ sa skrýva viac driny, než by ste možno očakávali. BMX je jedna z foriem cyklistiky a delí sa na dve kategórie. Preteky na prírodných tratiach a freestyle. Ondrej úspešne reprezentuje Slovensko spolu s členmi Streetlifecrew na našom území, a dokonca aj v zahraničí. Nedávno navštívil Barcelonu, hlavné mesto Katalánska, kde sa zúčastnil na BMX sústreďení. To však nie je všetko a dnes si spolu priblížime doterajšie úspechy Ondreja a jeho budúce súťaže.



Ako si sa dostal k BMX?

K BMX som sa dostal pred desiatimi rokmi, keď si môj starší brat kúpil veľký horský bicykel, ktorý som mu neskutočne závidel a hneď som začal prehovárať tata, aby taký kúpil aj mne. V tom čase som mal asi 150 cm, a tak sme zvažili, že potrebujem niečo menšie. K BMX som sa dostal úplnou náhodou a hneď som si to zamiloval.

Myslel si si, že to dotiahneš s BMX ďaleko, alebo si to od začiatku bral iba ako koníček?

Nie, nikdy som nad tým nerozmýšľal ako nad športom, v ktorom chcem dosiahnuť nejaké veľké úspechy. Je to skôr životný štýl a všetko okolo toho, čo na tomto športe milujem najviac, a prečo v tom stále pokračujem.

Čo na BMX miluješ najviac?

Na BMX najviac milujem tú slobodu, ktorú mi jazdenie prináša. Nemám trénera, časy tréningov a nie som k ničomu nútený. Každý môže robiť, čo len chce, a čo ho robí šťastným.

Mal si aj nejaké vážnejšie zranenia?

Zraneniam som sa, samozrejme, za tie roky nevyhol. Oba členky dvakrát v sadre, väzy v kolene alebo vyskočená platnička sú pri tomto športe viac menej bežné.

Na sústredenie do Barcelony si bol vyselektovaný, alebo si tam išiel na vlastnú päsť?

Do Barcelony sme išli všetci členovia Streetlifecrew prakticky na vlastnú päsť. Viac ako polovicu nákladov mi však uhradil slovenský zväz cyklistiky v rámci prípravy na UCI závody :)





Kde zvyčajne trénuješ svoje triky a skoky?

Obvykle jazdíme v okolitých mestách ako Hlohovec, Sered alebo Šurany, keďže Trnava do dnešného dňa (ako jedno z mála väčších miest) skatepark nemá.

Čo je tvoja parketa? Preteky na prírodných tratiach alebo freestyle?

Určite freestyle, konkrétne kategória "street".

Ako porota hodnotí tvoj výkon?

Sú na to tabuľky a školenia pre odbornú porotu, o ktoré sa stará UCI BMX. Najhlavnejšie je však: náročnosť trikov, čistota jazdy, plynulosť, využitie parku, štýl či kontinuita jazdy.

Aké ďalšie súťaže ťa v budúcnosti čakajú?

V budúcnosti sa chystám na FISE World Cup vo Francúzsku. Ďalej ma čaká slovenský freestyle BMX pohár, ktorý sa skladá zo štyroch kôl. V poslednom kole sa jednotlivé kolá zosumarizujú a vyhlásia sa celkové výsledky.

Tak to ti teda všetci držíme palce a dúfame, že obsadiš prvé miesto.

Pôsobivé triky Ondreja a členov Streetlife crew si môžete pozrieť na ich instagrame [@streetlife_crew](#).

rozhovor: **Nina**
foto: **Tomáš Bukoven**

Niečo vo mne

Všetci hľadáme šťastie. Vytvárame si rutiny, robíme zaujímavé aktivity, snažíme sa zahnať nudu bežného života. Venujeme tomu čas, peniaze, lásku. Celý život nám záleží práve na tejto činnosti. Zrazu zistíte, že stred vášho vesmíru, slnko vášho dňa, vaše nebo a hviezdy vás už absolútne nezaujímajú a je to nezmyselná blbosť.



Človek je tvor sebecký, a tak budem písať o sebe. Pohltila ma mánia, začala som jazdiť na koni a zasvätila som tomu každú minútu svojho života. Bolo to ako kúzlo, ktoré mi neustále šepkalo do ucha, že toto je môj osud, že milujem kone a jazdenie. Neustále som hľadala dokonalý klub, kupovala nové jazdecké veci a snívala o vlastnom koňovi, s ktorým pôjdem na olympiádu. Nezaujímalo ma, že všetkým to ide nejako ľahšie, dávno majú licencie a oveľa častejšie chodia na preteky. Bola som presvedčená, že je to kvôli nevhodnému klubu a slabým podmienkam, dychtila som po jazdeckom úspechu a šťastí.

Som slobodná duša, neznášam styk s ľuďmi a neviem, ako sa drží metla. Napriek tomu som si vybrala aktivitu, pri ktorej musíte byť v kolektíve, upratovať

a tráviť tam všetok svoj čas, inak budete odsudzovaní spoločnosťou. Nebol to akt masochizmu, naozaj som to mala rada. Išlo to úplne proti mojej povahe a charakteru, ale brala som to ako nezvratný osud. V škôlke objavili, že mám talent na kreslenie, nechala som to však tak. Vyrábala som vlastný časopis z výstrižkov, nechala som to tak. Vždy som všetko vzdala okrem koní, a tak som vyhodnotila, že to je tá aktivita, ktorú mám robiť.

Klub je tvrdé a otravné miesto. Oblúbenou disciplínou členiek je hodnotenie jazdeckého umenia iných ľudí. Človek sa musel mať stále na pozore, či ho náhodou nefotia počas tréningu, alebo nie sú zoskupené v okolí jazdiarne ako supy čakajúce na chybu. Väčšinou to odôvodnili tým, že sa chcú učiť na nedostatkoch iných. Najhoršie

bolo, že túto atitúdu preniesli aj na mňa. Vyťahovali zo mňa to najhoršie. Mysleli sme si o sebe príliš, tvárili sme sa ako nejaká nemecká olympijská stajňa, ale stačilo, aby sme prešli do vedľajšieho areálu a aj tú najlepšiu z nás by vysmiali. Bolo to také toxické miesto!

Všetci mimo klubu mi hovorili, že spadnem, zlomím si krk, chrbát, niečo a budem kripel. Prišlo mi to smiešne, veď aj pri prechádzke v parku sa môže niečo stať. Ničoho som sa nebála, ako amazonka som cválala po jazdiarni, uškŕňajúc sa nad smutnými prípadmi ľudí nešikovnejších ako ja. Až kým som nespadať a nezlomila si chrbát. Do nemocnice ma prišli pozrieť dve baby z dvanásťčlenného klubu, trénerke som bola ľahostajná, len mi posielala srdiečka a smutné smajlíky

na facebook. Ani mesiac v nemocnici a ďalší mesiac obmedzeného pohybu v korzete ma neodradili od jazdenia. Šialenstvo? Možno. Pomätenie? Asi. Hlúposť? Určite. Nevedela som sa dočkať návratu do sedla, každý víkend som bola v areáli.

Šéf klubu a trénerka si odo mňa držali odstup, báli sa, že ich zažalujem. Keď som sa trénerky spýtala, prečo ma neprišla pozrieť do nemocnice, odvetila, že nie sme terapeutický klub, ale jazdecký a čo ona má s mojimi bôľmi. Šéf sa mi radšej vyhýbal, posielal odkazy po iných jazdkyniach. Keď som už mohla začať jazdiť, nechceli mi to dovoliť, musela ich prísť usmerniť moja babka. Ani to ma neodradilo od jazdenia.

Počas rehabilitácie som neustále plánovala môj návrat do sedla. Tentoraz



to budem robiť lepšie, pozornejšie, bezpečnejšie. Kúpila som si najkvalitnejšiu bezpečnostnú vestu, dala som si záväzok, že budem koňa pred každou jazdou lonžovať a ešte predtým, ako vysadnem do sedla, sa pomodlím k pánbožkovi, aby ma ochraňoval. Bola to moja útecha, moja šanca, že sa znova nezopakuje strašné zranenie. V hĺbke duše som si uvedomovala, že mi to za to nestojí, že nemôžem byť mrzákom kvôli nejakým hlúpym koňom, ale pomätenie a mánia boli silnejšie ako ja. Nechcela som byť za zbabelca, za tú, ktorá skončila kvôli nejakému hlúpemu zraneniu. Vždy som pohrdala ľuďmi, ktorí sa po úraze báli jazdiť.

Nahovárala som si, že sa bojím života, stále mi v hlave šiel film so všetkými úrazmi, ktoré sa mi môžu

stať pri rôznych aktivitách, samozrejme, nie na koňoch. Zakázala som si ísť rýchlo po schodoch, prechádzať na červenú ak nejde žiadne auto a iné nebezpečné aktivity. Všetko okrem tej najnebezpečnejšej, koní. Nechcela som si priznať, že sa nebojím žiť, len sa bojím jazdiť. Upadla som do apatie a depresie, nič mi nerobilo radosť a všetko ma popudzovalo. Kone ma štváli napriek tomu, že som mala ísť na preteky a pomerne sa mi darilo. Vedela som, koľko úsilia ma stojí jazdiť a predstava života na koňoch ma desila. Napriek tomu som sa jej držala ako kliešť. Týždne plynuli a ja som sa najmenej dvakrát za deň chcela zabiť. Trénovala som štyrikrát do týždňa, našla som si brigádu ako pomocníčka pri koňoch. Tréningy mi nešli a práca ma nebavila. Kôň sa so mnou potkol a obidvaja

sme sa ako placky rozpleštili v piesku. Odpadol mi šilt z prilby a celý deň ma bolelo rameno. Všetky čary zo mňa opadli a po mnohých rokoch som konečne uvidela realitu v jej pravých farbách.

Začala som písať. Videla som, že mi to ide omnoho ľahšie ako jazdenie a aj mi to robí väčšiu radosť. Tak veľa úsilia by ma stálo byť priemernou jazdkyňou s priemernými výsledkami, keď môžem robiť niečo, čo mi naozaj ide a ešte pri tom neochrniem. Po poslednej vete poviedky zo mňa spadla nepopísateľná ťažoba, zrazu som vedela, čo musím spraviť. Musím sa vykašľať na kone, jazdenie, robotu a celý ten pekelný areál, tú kupolu, čo ohraničovala moje šťastie. Napísala som esemesku trénerke, šéfovi klubu, dievčatám a predala všetky svoje jazdecké veci.

Teraz mi myšlienka jazdenia na živom zvierati príde absurdná. Málokto je v tom taký úspešný, ako by chcel byť. Stojí to priveľa peňazí a zaberá to všetok čas. Zviera, do ktorého tolko investuješ, ťa chce väčšinu času zabiť alebo zmračiť. Myslím si, že mnohí by sa na to najradšej vykašľali, ale sú v tom príliš uväznení. Majú nakúpené kone, záväzky, sny a priania. Nevedia, čo iné by robili, nechajú sa niešť na vlne rutiny a istoty. Iste, tieto myšlienky sú aj obranným mechanizmom pred smútkom zo straty niečoho kedysi tak drahého, to z nich však nerobí lož. Konečne sa vynárajú na povrch všetky výkriky ducha, ktoré som nepočula, pretože som ich nechcela počuť.

Nebojte sa zmeny. Musíte sa neustále spytovať seba, či to, čo robíte, je to správne. Nie je hanbou sa vzdať. Hanbou je pretrvávajúť v niečom zbytočnom a vyčerpávajúcom, nútiť okolie sa prizerať vášmu úpadku. Je úplne jedno, či ste v tom úspešný alebo úplne neschopný. Je úplne jedno, či ste za veľkú hviezdu alebo hlupáka. Vždy máte na výber a neexistuje žiadne ale. Cestou ku šťastiu je rozoznať mániu pred láskou, sebađeštrukciu pred snom.

Hovorí sa, že sme iba to, čo sa podrobilo skúške. Čím som? Som človekom v jeho najzdravšej podobe. Nemala som sebavedomie a istotu v niečom, čo mi nešlo a našla som ju v tom, čo mi ide. Nenechala som sa zničiť toxickými predstavami a myšlienkami. Ovládla som smerovanie svojho života a som hrdá, tak veľmi hrdá. A šťastná! Vyšla som z brán väzenia a nikdy mi nebolo lepšie.

text: **Laura**
foto: **Katka**



Biele mikiny ovládli Paríž

Snívali ste o tom, že niekedy navštívite mesto lásky? Poprechádzate sa popri Seine, vystúpite na slávnú Eiffelovu vežu? Dvanásť vybraných dievčat malo možnosť v marci vymeniť školské lavice za lietadlo a vydať sa na cestu plnú dobrodružstva. Nebol to však len taký obyčajný výlet.

Žiačky našej školy a traja pedagógovia sa zúčastnili na internacionálnej akcii „SHE RUNS“, ktorá sa konala v Paríži. Bol to medzinárodný program, ktorý sa zameriaval na podporu fyzickej aktivity, rozvoj líderstva a posilnenie postavenia študentiek prostredníctvom športu. Medzinárodná federácia športu na školách (ISF), ktorá to celé organizovala, je presvedčená, že škola môže byť bezpečným a inšpirujúcim prostredím, ktoré uľahčuje rozvoj športových aktivít mládeže. Podujatie sponzorovali Erasmus+, Európska únia a mnoho ďalších. Zúčastnili sa na nej štáty skoro z celého sveta. Výber prebehol na základe študentskej aktivity a vekovej hranice. Kvôli tomu sa žiačky maturitného ročníka už nemohli na podujatí zúčastniť.



Deň odletu

Kufre zbalené, pasy nachystané a pohľady plné očakávania. Asi tak prebiehala cesta dvanástich dievčat do Rakúska. Prečo do Rakúska? Letelo sa zo Schwechatu, kontrola prešla rýchlo, ostal dostatok času na vzájomné spoznávanie sa.

V Paríži boli dievčatá ubytované vo veľmi modernom hosteli Generator. Na tejto akcii sa zúčastnilo asi 600 ľudí spolu s pedagógmi. To, kto je z akej krajiny, vedeli vďaka kartičkám s menom, štátom, fotkou, ktoré mali účastníci celý čas nosiť na krku. Každú členku asociácia obdarovala bielou mikinou, príšpláštom, fľašou na vodu, adidas tričkom, ruksakom, vakom a mnohými inými milými drobnosťami. Všetky náklady na ubytovanie, stravu a transport hradili organizátori.





Biele mikiny spoznávali Paríž

Druhý deň boli všetky dievčatá rozdelené do zmiešaných skupín po dvanásť členov. Spolu ostali len štyri dievčatá z jednej krajiny. Ďalších osem bolo doplnených z dvoch iných štátov. Každá skupina dostala „mladého sprievodcu“. Ten s nimi behal Parížom, pomohol presúvať sa metrom a plniť nachystané úlohy. V meste sa vybuďovali stanovišťa s testami, zamerané na lokalitu či pamiatku, pri ktorej ste sa práve nachádzali. Dievčatá mohli vďaka tomu navštíviť zaujímavé miesta, dozvedieť sa niečo o kultúre a histórii.

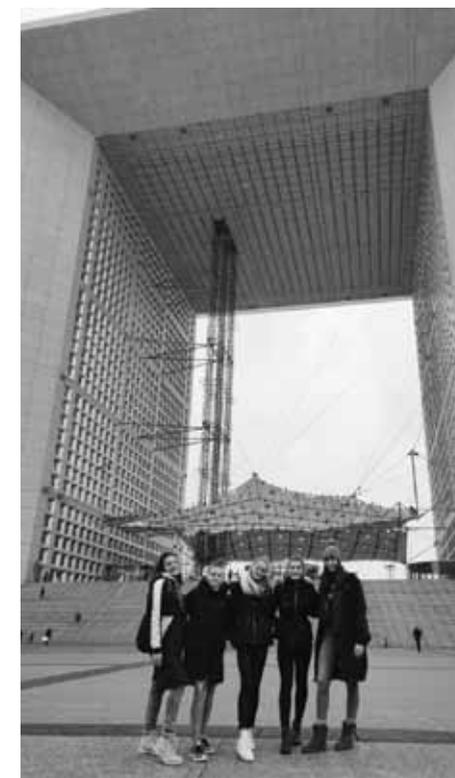
Večer organizátori pripravili neskutočnú párty. Jednotlivé krajiny predstavili vlastné tradície, tance, povedali pár informácií o svojom rodisku, ktoré predstavili ostatným. Samozrejme, ani Slovensko nezaháľalo. Študentky si pripravili krátku prezentáciu, kde vysvetlili rozdiel medzi nami a Slovincami, priblížili Bratislavu, Tatry, legendárnu reštauráciu UFO... Na záver hádzali do publika množstvo skvelých slovenských sladkostí. Veľa tanca, hlasnej hudby a smiechu v klube Mailliot Place zavŕšilo tento úžasný deň.



Bežme spolu ako tím

Tretí deň sa na Parížskom námestí vybuďovala „The Village“, rekreačno-športové centrum určené hlavne pre zábavu. Veľké stánky s atrakciami stáli jeden vedľa druhého. Fotostena, boxerské mechy, disko korčuľovanie či rotopedy pripnuté na mixéry, ktoré vytvárali zdravé smoothie, to všetko ste našli práve tu. Dievčatá zabavil aerobik či dámy prezlečené za významné ženské osobnosti dejín. Na ich meno ste mali prísť prostredníctvom informácií priamo od nich.

Ústredným bodom podujatia bol závod She Runs Race, ktorý zahŕňal trojkilometrový nekonkurenčný beh v centre Paríža popri Seine. Všetkých 500 účastníkov spolu s 1500 miestnymi francúzskymi študentmi spoločne bežalo na oslavu medzikultúrneho priateľstva a tiež spoznali výhody športu pre zdravie.



Spoznaj slávne športovkyne

Vo štvrtok dievčatá spoznali štyri inšpirujúce ženy, ktoré sú prínosom pre športový svet. Paula Radcliff, slávna maratónska bežkyňa, Valentina Marchei, talianska krasokorčuliarka, Brigitta Kervinen, držiteľka ceny IOC Women a Sport World Trophy Award a Laurence Fischer, trojnásobná majsterka sveta v karate. Dámy rozprávali, čo im ich disciplína dala, aká je dôležitá rodina pri dosahovaní svojich snov, aké je ťažké nájsť samého seba po neúspechu. Všetky štyri opísali svoj životný príbeh, hovorili o tom, aké faktory sa podpisujú pod ich úspechy či neúspechy. Po inšpiratívnom stretnutí na dievčatá večer čakala rozlúčková párty s hudbou.



Design sprint

Pre dve účastníčky z každej krajiny bol nasledujúce dva dni pripravený iný program. Design sprint sa odohrával v parížskom startupovom kampuse Station F. Išlo o školenie s cieľom naučiť ich organizovať športové akcie. Vytvárať a manažovať projekty, ktoré by následne prezentovali vo vlastnej krajine. Taktiež sa tu rozoberali citlivé témy, napr. prečo dievčatá nešportujú, prečo sa boja prísť do kolektívu, prečo sa vo svojom tele necítia dobre... Potreba vzbudiť športového ducha práve na školách je u takýchto dievčat veľmi dôležitá, preto na Design sprinte dali hlavy dokopy a vymýšľali aktivitu, aby sa zabavila nielen športovkyňa ale aj žiačka, ktorá o šport nejaví záujem.



Aur revoir, Paris!

Naše žiačky prežili nezabudnuteľné dni plné zábavy, spoznávania sa, precvičovania si angličtiny. Dozvedeli sa mnoho informácií o histórii mesta, dostali cenné rady ohľadom športu a našli tu nejedno priateľstvo. Spokojné a šťastné mohli odletieť domov. Tento výlet niesol v sebe poslanie a ducha, ktoré sa majú prevteliť do určitého výsledku. Odpoveďou našej školy sú Dni zdravia, ktoré zdieľajú tie isté myšlienky ako projekt „SHE RUNS“.



text: **Veronika**
foto: **zúčastnené dievčatá**

BEH je láska

Je chladné aprílové ráno, nikde nikoho až na skupinku športovo oblečených ľudí čakajúcich na otvorenie kaviarne. V diaľke hrá hudba. O pár minút prichádza viac skupiniek, ľudia poskakujú na mieste, naťahujú si kompresné podkolenky a nastavujú bežecké hodinky. Všade je cítiť odhodlanie, ale aj strach pred známymi aj neznámymi prekážkami. Blíži sa štart maratónu.

Mama si namaľuje pery, odpije z Cafe Latte a odhryzne kus z čokoládovej buchty. Jej predmaratónsky rituál. Madrid je jej dvanásty maratón a tretí, na ktorom jej robím motivátora a pomocníka. Rozlúčime sa, dá mi svoje veci a poviem jej, že sa stretneme na štarte o tri a pol hodiny, čo je kvalifikačný čas do Chicaga. Má malú dušičku, lebo sa obáva, ako sa uvidíme medzi tolkými ľuďmi. Ale pripomeniem jej známu príhodu, ako som vyliezla na sochu v Bostone, aby som mala dobrý výhľad, keď ju budem po dobehnutí hľadať. Posledné objatie a rozhodným krokom odchádza ku štartu pri zvukoch Bohemian Rhapsody.



Napriek nulovým orientačným schopnostiam sa idem prejsť po meste. Počujem prvý výstrel, čo znamená štart elitnej skupiny. Všade hrá hudba, Eye of the Tiger, Show must go on, samé kvalitné veci. Trafím do centra, kde sú rozostavané živé kapely. Ľudia skandujú, povzbudzujú a tancujú v rytme. Niektorí bežci pôsobia utrápene, máchajú rukami a snažia sa držať tempo. Iní energicky bežia, nafahujú nohy sťa Mo'Nique, škeriac sa na okoloidúcich a na prvom kopci prejdú do kroku. Všetkých bežcov beriem ako maminu konkurenciu, preto na nich nepriateľsky zazerám.

Keď sa povie slovo maratón, ľudia buď udivene zhíknu, fúha, to obdivujem, to je náročné. Druhá skupina sa ironicky usmeje, to niekoho baví štyri hodiny behať po meste a vyzeráť na umretie? Podľa mňa je maratón boh atletiky a kráľ športu. Feidippides bežal, aby oznámil správu o neuveriteľnom víťazstve, maratónci bežia pre to isté. Aby oznámili svetu a hlavne sebe správu o víťazstve nad telom a porazeneckým hlasom v hlave, ktorý im vraví, že je to zbytočné a nech si radšej sadnú do Starbucksu a dajú si citrónový muffin.

V cieľi je mnoho ľudí, pretlačám sa dopredu, aby som mala čo najlepší výhľad. Neustále vyzerám známe ružové tričko a modré tenisky. Nie, to nie je ona. Od státiť na špičkách ma bolia lýtka a ľudia sa na mňa lepia, chcú ma obrať o moju lukratívnu vyhlídkovú pozíciu. Deň sa rozjasnil, slnko na mňa praží, ale odhodlanie ma neopúšťa. Zamerala som sa na obuv, nanešťastie väčšina bežcov zvolila populárny model tenisiek modrej farby. Začnem pozorovať tričká. Čierne,



zelené, fuj, béžové a ružové! Je to ona! V omámení radosti z nájdania mojej šampiónky som začala metať rukami a vykrikovať jej meno. Misia splnená, žiadna blamáč a vyvolávanie mena policajťami.

„Zabudla som si bežecké hodinky, takže som vôbec nemala orientáciu o kilometroch!“ Opisuje mama svoju púť. Dobešla spokojná a vysmiata, rúž sa jej vôbec nezotrel. „Nejako som sa dávala do rytmu a neregistrovala som, že vôbec neviem, aké mám tempo.“

Veselo pokračuje, zatiaľ čo dvojica mužov podopiera svojho klátiaceho sa kamaráta zmoreného behom. „Mala som natrénované,“ vysvetľuje. Okolo sedemnásteho kilometra (nie presne) sa dostala do stavu, ktorý je známy bežcom na dlhé trate (dlhá trať nie je sedem km), keď máte pocit, že robíte presne to, čo máte robiť a nedá sa to nijako spochybníť. „Beh je strašne dobrá aktivita, lebo je to také rytmické, tam dýchaš tak rytmicky a čím rýchlejšie bežíš, tým rýchlejšie

to ubieha. Úplne jednoduchá dobrá aktivita." Zhodnotila svoj výkon maminka.

Ako vlastne ľudia začnú s behaním? Moja mama bola mimoriadne nešportové dieťa, v dospelosti si občas z povinnosti zacvičila, aby sa úplne neroztekla. Potom odcestovala na jazykový pobyt do Kalifornie a tam bežali úplne všetci. Školu mala ďaleko od bydliska, chodila veľa peši, ale povedala si, že by sa tam rýchlejšie dostala, keby si to prebehla. Doma by jej takáto myšlienka prišla exotická, málokto behával a vtedy ešte nebol Instagram,

nedalo sa kde pýšiť výkonmi. V San Franciscu jej to prišlo ako úplne fasa vec, len si tak zabehať.

Hneď ako sa vrátila domov, vyhrala zo skrine staré športové tenisky, ktoré si kupovala veľmi dávno, aby sa neblamovala s frajerom na tenise. Vybehla z Kramárov dole kopcom, smerovala na Železnú studničku. Úspešne tam došla a otočila sa naspäť. Kopec nikam neodišiel, a tak ho vyšliapala. Bolo to strašné, ale ani jej nenapadlo, že to nebude robiť. Bežala aj na ďalší deň, aj ten ďalší. Vôbec jej to nešlo, ale úžasne ju to bavilo. Prosto to na ňu prišlo, cítila, že toto je dobrá vec, zamilovala sa. Toto bude robiť.

Po dvoch týždňoch tréningu sa prihlásila na Medzinárodný maratón mieru v Košiciach s pocitom, že ona si to určite nacvičí. Niečo natrénovala, ale bola to perepúť. Časový limit bol päť hodín, dobehla za päť hodín a štyri minúty, práve balili cieľovú konštrukciu. Začala kričať a mávať rukami. „Nie, nie!“ Nechali ju prejsť. Takto sa začala jej maratónska kariéra.

Má tri deti, dve občianske združenia, učí na vysokej škole a píše román. Bežala v Barcelone, Ríme i v Bostone. Kvalifikovala sa na Londýn a Chicago. Trénuje každý deň a behávala aj počas tehotenstva. Vždy si dá svoj cieľ a ten chce naplniť. Beh je pre ňu láska, droga, odpoveď na všetko. Sama vraví, že keby nebehala, tak fetuje. Dámy a páni, moja mama, šampiónka dlhých trás, krásnych miest a môjho srdca.

Trápi ťa niečo? Máš ťažobu na srdci, bôľ na duši? Môj milý, bol si si už zabehať?

text & foto: **Laura**



AKO ŠPORT VPLÝVA NA SEBAVEDOMIE MLADÝCH DIEVČAT

V období dospievania platí, že psychika mladého dievčaťa môže byť krehkejšia a komplikovanejšia, než sa na prvý pohľad zdá. Fyzická aktivita však často predstavuje riešenie momentov či určitých etáp života, ktoré uväznili ich sebavedomie za neviditeľnými mrežami.

Počas tohto obdobia a tvorby hlavnej témy som sa stretla s mnohými prípadmi, kedy mi dievčatá povedali, že im šport priam mení život. Ide o dievčatá, ktoré trpeli vyššou telesnou hmotnosťou, poruchou príjmu potravy, mali problém nájsť si kamarátov, a tak

podobne. Iná skupina priznala, že šport vie človeka len poriadne vyčerpať, nemá kvôli nemu bežný teenagerský život, alebo postupne prestáva človeka baviť. Tieto rôzne názory vám teraz ponúkajú tri odlišné príbehy, v ktorých sa možno nájde nejedno dievča.



dievčatá

Mladá, zlatá, ale väčšia

Prvá adeptka prešla všetkými urážkami od výmyslu sveta, ktoré ju vraj len dávali dole. Výraz sebavedomie nepoznala. Bližšími slovami sa stali komplexy či depresia. Ľudia si ani neuvedomujú, aké dôležité je zaoberať sa touto témou, všímať si reakcie teenagerov v rôznych situáciách. Výraz „mám depresiu“ sa dnes používa dokonca aj na vyjadrenie tej najmenej banality, priznať však skutočnú psychickú chorobu je ťažšie. Zdôverila sa mi, že jediné myšlienky, ktoré jej deň čo deň bežali hlavou, zahrňali, ako neskutočne chcela uniknúť z toho tela. Ako strašne ju to bolelo, keď si v obchode skúšala väčšiu konfekčnú veľkosť než ostatné dievčatá. Po čase každý stratí trpezlivosť a aj jej pohár pretiekol. Nadávky sa stali skôr motiváciou ako dôvodom k trápeniu. Začala behávať, našla sa v tom a zistila, že ju šport vlastne naplňuje. Aj narážky prestali, pretože rapídne schudla. Odrazu sa jej zmenil pohľad na svet. Alebo lepšie povedané, svet zmenil pohľad na ňu? Tak to podľa nej funguje. Ľudia sú na vás dobrí, až keď začínate byť podľa ich predstáv. Dievčina dodala, že sa cítila lepšie, pretože konečne robila to, čo ju baví. Zmena priniesla svoje ovocie a teraz dokázala rozoznať, kto je falošný a kto kamarát.



Chcem viac

Ďalšia respondentka nevidí šport tak ružovo, ako sa na prvý pohľad javí. V bežnom živote predstavuje určitú formu odreagovania sa, avšak šport v súťažnej forme je už iná kategória. Odmalička sa mu venuje, vlastne väčšinu voľného času trávi iba tréningami. Vystriedala množstvo trénerov. Ani jeden sa nechoval profesionálne, no arogancia a nepekny prístup, s tým už nemali problém. Keď vynechala hoci len jeden tréning, už bolo zle nedobre.

Dievča mi povedalo: „Základ predstavuje dobrý tréner, s ktorým máte kamarátsky a zároveň učiteľský vzťah. Ak tomu tak nie je, šport sa vám vie pekne zhnusiť. Súhlasím s disciplínou, nie s vojenčinou.“ Jeden tréner ju nútil stravovať sa podľa jeho plánu, inak sa vraj stane odporná a nechutná. Ďalší strašne kričal vždy, keď prehrala zápas.

„Ovplyvní to všetko, vaše rozmýšľanie a hlavne sebalásku či sebavedomie.“ dodala. Niekedy milovala to, čo robila. Teraz však cíti niečo iné. Chce viac než ten istý stereotyp. Na otázku, či má momentálne dobrého trénera, odpovedala našťastie pozitívne. Posúva ju vpred, motivuje, snaží sa, aby to nevzdala, pretože v nej vidí viac, než len obyčajného športovca. Poslednou vecou, ktorá ma zaujímala, bolo, čo jej šport priniesol. Množstvo skúseností a kamarátov, ktorí mávajú často tie isté pocity ako ona.



Má to zmysel

Posledná opýtaná športom žije. Baví ju, miluje ho a robí všetko preto, aby vždy podávala najlepšie výkony. V živote športovca sú chvíle, kedy sa vám jednoducho nedarí, zaváhate, ale takéto myšlienky vás majú posunúť ďalej. Ten pocit, keď vyhrá, je neskutočný. Práve toto má, podľa nej, upevniť vaše sebavedomie a potom ste schopní podávať tie najlepšie výkony. Pokiaľ má človek nízke sebavedomie, môže ísť pod úroveň skutočných možností. Dôležitá je tímová práca, motivácia od trénera či ostatných členov, dobré vzťahy a vzájomná pomoc. Povedala mi, že ak vás niekto iný pochváli, sami v sebe ucítite menší úspech a vnútorné teplo. Zdravé sebavedomie je dôležité, avšak nie iba samé „ja, ja, ja.“. Existuje vec ako vysoké ego. Tvrdí, že ego nepriaznivo vplyva na chod celej súťaže či tréningu.

„Človek si musí vedieť priznať chybu, nie tvrdiť, že aj keď niečo nevieme, aj tak to vieme.“ dodala na záver.



„Autobiografia“

Viem sa vcítiť do kože prvého dievčaťa. Tiež sa mi ľudia smiali za to, ako vyzerám. Samozrejme, podobne som sa trápila doma, rozmýšľala, kto vlastne som a stále si opakovala, prečo ja musím takto vyzeráť. Mne šport ohľadom sebadôvery veľmi pomohol. Alebo sa dá povedať, že mi pomohol pracovať na sebadôvere. Ponúkol mi nový svet plný možností. Je skvelým oslobodením od

okolia. Dostanete sa do stavu, kedy nemusíte nad ničím rozmýšľať, zafažovať sa hlúposťami. Nie som však vyslovene športovec, ani som ním nikdy nebola. Iba ma baví cvičiť. Je veľký rozdiel, či šport praktikujete na rekreačnej úrovni, alebo ide o takzvané profesionálne zaťaženie. Na každého vplyva inak, avšak spomínané sebavedomie určite ovplyvňuje.



Dokonalosť

Celkovo má asi každé dievča problém s nejakou časťou svojho tela. Chceme byť dokonalé, krásne, mladé...Vo svete sa striedajú ideály krásy ako na horskej dráhe. Dospievajúce dievčatá sú deprimované, nespokojné a hľadajú v sebe silu zvládať ten tlak. Neveria si, podceňujú sa a stále túžia byť niekým iným. Slečna s takýmito myšlienkami často sklzne do niečoho oveľa nebezpečnejšieho. Poruchy príjmu potravy, duševné choroby založené na posadnutosti jedlom. Štatistiky hovoria, že výskyt týchto porúch sa na Slovensku neznižuje, práve naopak. Od roku 2009 sa podľa Národného centra zdravotníckych informácií zvýšil takmer trojnásobne. Dievčatá postihuje anorexia zvyčajne vo veku 12 až 18 rokov. Druhá vlna choroby prichádza u mladých okolo dvadsiatky, samozrejme nie vždy. Choroby postihujú ľudí v nižšom aj vyššom veku.

Mentálna anorexia – v skratke ide o psychickú chorobu, ktorá je charakterizovaná strachom z príberania. Spočíva v hladovaní, odopieraní si stravy... Postihnutý touto poruchou vníma samého seba so skreslenou predstavou o vlastnom tele, častá je podvýživa a rýchly úbytok hmotnosti.

Mentálna bulímia- tiež ide o psychickú chorobu, kedy jedinec prijíma veľké množstvo jedla v krátkom časovom intervale. Toto jedlo následne vyvráti. Cyklus sa môže opakovať niekoľkokrát denne. Preháňadlá hrajú podobne veľkú rolu, ako aj vyvolané zvracanie. Postihnutý má skreslenú predstavu o sebe, ako pri



anorexii, pociťuje vinu za všetko, čo zje. Bulimici bývajú skôr obľejší, avšak v mnohých prípadoch sa objaví naopak podvýživa.

Samozrejme, existujú aj iné typy porúch príjmu potravy, ale predchádzajúce dva sú asi najčastejšie a najrozšírenejšie. Dievčatá nenávidia svoje telo a zároveň hľadajú možnosť, ako z toho von. Je to údajne kolotoč mučenia, z ktorého je len veľmi ťažké sa dostať. V týchto prípadoch sa o sebavedomí nedá ani hovoriť, pretože chorí sú kriticky posadnutí sami sebou. Šport tu hrá tiež úlohu. Avšak v zápornom zmysle. Fyzickou aktivitou dokážu stráviť až niekoľko

hodín. Nadmerné cvičenie kombinované s nedostatočným príjmom potrebných živín vedie k zlyhaniu organizmu a niekedy aj k smrti.

Jedincovi treba pomôcť, pretože choroby sú životu nebezpečné, no v prvom rade si to v hlave musí upratať sám. Dať si dve a dve dokopy, prekonať svoju nočnú moru. Hlavné je rozprávať sa o tom, čo cíti. Zájsť k odborníkovi, alebo vyhľadať pomoc blízkej osoby. Pretože, verte mi, nie vždy dostanete chorého k terapeutovi. Poznám to na príklade svojej kamarátky, jej v tomto pomohla rodina, nie psychológ.

Z mnohých bývalých anorektičiek či bulimičiek sú momentálne bikini fitness.



Šport im zachránil život, vyviedol ich z nechutného kolobehu týrania samej seba. Dostali iný zmysel života. Dostali druhú šancu začať normálne.

Viem, že toto je citlivá téma, ale treba sa rozprávať aj o veciach nie celkom príjemných ľudskému uchu. Zo všetkých strán počúvate, aké je sebavedomie dôležité, že si musíte veriť a tak ďalej. Tí ľudia neklamú, naozaj je dôležité, avšak nie každý ho má. Dá sa na tom pracovať a osobne si myslím, že rekreačný šport vám k tomu nesmierne pomôže. Šport môže byť záchranou z niečoho horšieho.

text: **Veronika**
foto: **Katka**

Európska festivalová kultúra

Koľko európskych festivalov vieš vymenovať? Päť? Či dokonca desať? Na našom kontinente sa ich každoročne koná okolo 500. A to počítam iba tie veľké, s tisíckami návštevníkov. Ak by sme chceli ísť na každý jeden, museli by sme byť nesmrteľní miliardári. Ako chudobní smrteľníci sa preto musíme zmieriť s krutou pravdou, že ich všetky neprejdeme. Ak si ochotný/á hľadať, a navyše kvôli kombinácii našliapaného lineupu a myšlienky či príbehu, ktorý sa za akciou skrýva, cestovať cez pol Európy, máš veľmi slušnú šancu spoznať aspoň niektoré festivalové poklady nášho kontinentu, ktorých, ver-never, je viac ako dosť. Ponúkam 4 tipy do tvojho bucket listu.



zdroj: www.traxmag.com



zdroj: www.nextfest.co.uk

EXIT Novi Sad, Srbsko

EXIT datuje svoje začiatky do roku 2000, kedy bol zorganizovaný ako študentské hnutie bojujúce za mier a demokraciu v Srbsku a na Balkáne. Bol akousi formou protestu proti vtedajšiemu režimu a aj po dvoch dekádach je stále známy svojimi politickými, spoločenskými a humanitárnymi kampaňami. Už rok 2001 naznačil, že festival bude otvorený všetkým žánrom, čím sa vysvetľuje pôsobivý a rôznorodý zoznam

doterajších headlinerov: Guns N' Roses, The Chainsmokers, Clean Bandit, David Guetta, Bastille, Rag'n'Bone Man, Alan Walker. Okrem myšlienky tohto festivalu a multižánrového zamerania je EXIT známy aj svojím dejiskom, jednou z najväčších a najkrajších stredovekých európskych pevností – Petrovaradínskou pevnosťou. Jedinou nevýhodou je vekové obmedzenie od 18+.

DGTL Amsterdam, Holandsko

Tento amsterdamský festival, kde sú vítaní iba dospelí od 18+, je vždy slubným štartom do novej festivalovej sezóny (koná sa v apríli). Meno si vybudoval vďaka efektným svetelným šou, svetovým DJ-om a ekologickému prístupu. Víziou organizátorov je do roku 2020 vytvoriť festival s absolútne nulovým dopadom na životné prostredie. Je veľmi pravdepodobné, že tento cieľ sa im podarí splniť, keďže v roku 2019 boli vo food courte využívané potraviny z lokálnych supermarketov, ktorým nič nebolo, no skončili by v koši, napr. kvôli poškodenému obalu.

V menu by ste márne hľadali mäso, interpreti sa prevážali na elektromobiloch, preslávené svetelné šou čerpali energiu z obnoviteľných zdrojov a samozrejmosťou bol zákaz jednorazových plastov.

Aby som to zhrnula, DGTL je pokusné futuristické minimesto v opustenej amsterdamskej lodenici, každoročne testujúce eco-designy budúcnosti s dynamickým lineupom plným elektronickej hudby rôznych žánrov (predstavili sa tu umelci ako Bicep, Amelie Lens, The Black Madonna, Agoria) a vychytenou vizuálnou stránkou v jednom z najzaujímavejších európskych miest.

Earth Garden

Ta'Qali National Park, Malta

Earth Garden je najväčší alternatívny festival Malty, nesúci sa v rovnakom duchu ako tento ostrov – bezstarostný, šťastný a slnečný. Južanskej nálade je prispôsobený aj lineup plný reggae, elektronickej hudby, ska, dub a iných žánrov zaručujúcich štvordňovú párty. Keď návštevníkov omrzí skákanie a pohadzovanie vlasmi do rytmu, môžu ísť preskúmať hlavné dôvody, vďaka ktorým sa tento festival preslávil: Healing Fields, kde sa odohrávajú workshopy o joge, meditácii či zdravej strave, Ethic Market s ručne vyrobenými šperkami a drobnosťami alebo Fun Park plný skákacích hradov a podobných srandičiek. Všetky robia z festivalu originálny a komplexný zážitok.

A aby som nezabudla, veková hranica pre konzumáciu alkoholu na Malte je 17 rokov.



zdroj: www.earthgarden.com



zdroj: www.secretsolstice.is

Secret Solstice

Reykjavík, Island

Z hodín geografie si mnohí pamätáte, že na Islande v lete nezapadá Slnko. Pravdepodobne ale neviete, že to obyvatelia považujú za perfektný dôvod na poriadnu párty. Presne preto na počesť polárneho dňa vznikol v Reykjavíku Secret Solstice, festival inšpirovaný kultúrou severských národov, pre ktoré bolo toto obdobie od nepamäti oslavou hojnosti a úrody.

Organizátori zjavne dobre vedia, ako vyťažiť z povestnej islandskej prírody maximum, keďže svetoznámych interpretov pozývajú okúsiť akustiku 5000 rokov starého lávového tunela či ladovcov, kde bola natáčaná Game of Thrones. Okrem mien ako Rita Ora, Black Eyed Peas, Clean Bandit, Foo Fighters alebo Radiohead každoročne dostávajú priestor aj miestni umelci a spoločne tvoria akciu opisovanú turistickými portálmi a cestovateľskými časopismi ako ojedinelé podujatie, ktoré na svete nemá obdobie.

Secret Solstice je perfektný mix krásnej prírody, islandskej kultúry a kvalitnej hudby zabalený do jedného bláznivého dobrodružstva, ktoré môžu zažiť aj tí ešte pod zákonom, pokiaľ si do kufra okrem plaviek pribalia aj dospeláka.

Čas na SEPPUKU

*Keď otvorím noviny, vyskočí na mňa ľudské nešťastie. Matky plačú nad umierajúcimi deťmi, utrápení pacienti bedákajú, že nemajú na lieky. Radi by si predĺžili svoj hodnotný život čo i len o dva mesiace. Vždy, keď niečo také vidím, pomyslím si - mali by si prečítať **Šóguna od Jamesa Clavella!***

Šóguna ťažko zaradiť do konkrétneho žánru. Má to najlepšie z každého z nich. Pútavý historický román o strete európskej a japonskej kultúry počas stredoveku. Politický thriller strhujúco vykresľujúci cestu lorda Toranagu k ovládnutiu krajiny. Romantický príbeh lásky Japonky Mariko a britského lodivoda Blackthorna.

Keď som začala čítať Šóguna, moju zbabelú európsku dušu zaskočil japonský necitlivý prístup k životu, hoci k nemu nemám vrúcny vzťah. Ako som postupne plávala po mori strán, bola mi táto filozofia čoraz bližšia, až sa mi stala vlastnou. Japonci vedia oceniť krásu dňa a aj si ho patrične užiť. No počítajú s tým, že pri západe slnka odídu do neznáma - spáchajú seppuku. Nie sú pripravení na samovraždu, pretože by nevideli krásy života alebo preto, že by si ho nevážili. Vidia zmysel len v plnohodnotnom živote, kedy ste schopný plniť svoje povinnosti a byť prospešný sebe a svojmu okoliu. Vedia, že keď stratíte samého seba, svoju pozíciu, svoje schopnosti, nemá zmysel zaťažovať okolie a svoju dušu

zbytočnou prítomnosťou neschopného tela. V tom sa líši japonská kultúra od európskej.

My, Európania, máme hlúpy zvyk lipnúť na živote za každých okolností. Či sme vládni alebo nevládni, funkční alebo nefunkční, na osoh či na ťarchu. Stále by sme sa len liečili z nevyliciteľných ochorení, zaťažovali systém a každého zachraňovali. Skrývame slabosť za hriech a bojíme sa smrti. Ale prečo vlastne? Sme kresťanská spoločnosť a kresťanstvo verí v posmrtný život. Tak potom prečo sa zubami-nechtami držíme pozemského života?

Japonci sú v prvom rade Japoncami, so všetkými povinnosťami a funkciami prislúchajúcimi k ich životnej pozícii. Až potom prichádza náboženstvo a všetko ostatné. Neboja sa smrti, pretože život nepovažujú za rozkoš, ale za povinnosť.

Tu by ľudia len stále lúštili svoju budúcnosť, čítali horoskopy a spoliehali sa na náhody a hviezdy. Japonci veria v karma. Karma je viac ako len nápis na lacnom tričku z New Yorku. Karma je daný osud našej duše, ktorý

sa nedá nijako ovplyvniť. Každý je tým, čím je, taká je jeho karma.

V našej spoločnosti sa spoliehame na druhé šance a neveríme na fatálne zlyhanie. Veríme, že bez ohľadu na to, ako veľmi niečo pokazíme, stále je šanca, že sa na to zabudne a všetko sa vráti do starých koľají. Ale tak to nie je. Niektoré situácie sa nedajú napraviť. Niekedy svoje meno a povest poškodíte do takej miery, že niet cesty späť a musíte sa jednoducho vzdať. Japonec svoje osudné zlyhanie nepotrestá tým, že zmení pozíciu alebo na chvíľu odíde do ústrania. Japonec buď zhodnotí, že je potrebné vykonať seppuku, alebo sa odovzdá rozsudku svojej rodiny či pána. To neznamená, že nie sú slobodní a rozhoduje za nich niekto iný. Len si uvedomujú svoje limity a vedia, koho svojou chybou najviac poškodili.

Šógun zmení myslenie, ba aj život každému, kto si ho pozorne prečíta a zamyslí sa nad ním. Je to dokonalá kombinácia histórie, drámy, vojny a romantiky v jednej knihe, má to najlepšie z každého sveta. Nad Šogúnom sa dá rozmýšľať vo dne v noci, celé týždne, mesiace a roky.

Verím, že sa po prečítaní Šoguna stanete novým človekom. Človekom, ktorý bude milovať život, ale zároveň si bude triezvo uvedomovať jeho konečnosť. Človekom, ktorý bude ctíť svoje poslanie a bude plnohodnotne plniť povinnosti, ktoré k nemu prislúchajú. Človekom, ktorý bude milovať, ale bude vedieť aj odísť v správnej chvíli. Človekom, ktorý bude žiť šťastne a plnohodnotne - kým nepríde čas na seppuku.



text & foto: **Laura**

Milujúca matka alebo tyran?

*O tejto dych vyrážajúcej vražde boli vytvorené dokumentárne filmy. Zahrnuli celý komplikovaný dej, ktorý sa dá len ťažko pochopiť, pokiaľ nepoznáte celý príbeh Gypsy Rose Blanchard. Najnovšie tento príbeh spracovala spoločnosť Hulu v seriáli **The act**.*

Dee Dee bola v očiach ľudí vzorná a nebojácna matka, ktorá chcela iba to najlepšie pre svoje choré dieťa Gypsy. Ale to, čo vidíme, je častokrát veľmi ďaleko od reality.

Gypsy bola zdravé novorodeniatko. No čím bola staršia, tým viac zdravotných komplikácií pribúdalo. Aspoň to si všetci mysleli. Údajne od troch rokov začala chemoterapiu, pretože trpela leukémiou, astmou, bola alergická na cukor a musela byť pripútaná k invalidnému vozíku. Mentálne mala sedem rokov, nevedela poriadne písať ani čítať. Cez noc musela mať okolo nosa a úst prístroj, ktorý jej pomáhal dýchať, inak by sa mohla zadusiť a umrieť. Verili by ste tomu, že všetko je to klamstvo? Dee Dee totižto trpela Munchausenovým syndrómom (prostredníctvom zástupcu). Je to duševná choroba, pri

ktorej si človek vymýšľa fyzické alebo mentálne poruchy. V tomto prípade to, bohužiaľ, schytala jej dcéra Gypsy, a preto sa k názvu pridáva „prostredníctvom zástupcu“ alebo „v zastúpení.“

Ako Gypsy vyrastala, začala si pomaly uvedomovať, že je zdravá, dokáže chodiť a môže zjesť hocikolko cukru bez toho, aby sa jej uzavreli dýchacie cesty a umrela. Napriek tomu ju matka stále nútila pred všetkými sa pretvarovať a hrať úlohu chorého chudáčka. Každé tri dni jej holila hlavu a dokonca jej dala vytrhať všetky zuby. Každý tínedžer rebeluje voči svojim rodičom a výnimkou nebola ani Gypsy. S mamou sa hádala každý deň, za jej chrbtom si kúpila notebook, aby sa mohla rozprávať s chlapcami na internetových zoznamkách a večer vstala z postele a tajne jedla všetko

sladké, čo jej prišlo pod ruku. Za zavretými dverami to bolo temné, ale pred verejnosťou sa tvárili ako dokonalá rodinka a získavali sympatie po celej Amerike. Dee Dee vyhrala cenu matka roka, dostávali rôzne dotácie a dokonca im postavili dom zadarmo. Veľa ľudí si teraz musí hovoriť: „Prečo jednoducho neušla z domu a nenatrela ju?“ Dobrá otázka. Gypsy utiekla, vlastne dvakrát. Prvýkrát ju matka do dvoch hodín vyhládala a za trest ju priviazala k posteli na dva nekonečné týždne. Ako dlho sa dá vydržať takéto fyzické a emočné týranie? V roku 2015 k dverám pristúpila jej frajer Nicholas Godejohn, pripravený spáchať nevysloviteľný čin. Gypsy otvorila dvere vrahovi a zaviedla ho do izby, kde spala jej nič netušiaci matka. Po zabití Dee Dee si zbalili veci a Gypsy bola konečne voľná. No nie na dlho. Spravili jednu veľmi blbú chybu. Na spoločný facebook Gypsy a Dee Dee pridali status, v ktorom sa vrah Dee Dee vyjadroval o tom, ako ju zabil a neskôr znásilnil a uniesol Gypsy. Gypsy tento status pridala, pretože ju začalo zvnútra zožírať svedomie a nechcela, aby jej matka hnila v ich dome. Čo si však neuvedomili bolo, že facebook uverejňuje miesto, z ktorého bol status pridávaný. Polícia ich rýchlo našla a obklúčili dom rodiny Nicholasu vo Wisconsin. Gypsy bola odsúdená na desať rokov a Nicholas dostal doživotie.

Ako človek, ktorý sa zväčša seriálom vyhýba, som sa na tento seriál veľmi tešila. O tejto vražde som už dávno videla dokumentárny film, ktorý bol vysielaný na HBO, *Mommie Dead and Dearest*, ktorý mimochodom tiež odporúčam. V hlavnej úloha bola herečka Joye King, ktorá si zahrála

Gypsy a jej hroznú matku stvárnila Patricia Arquette. Obsadenie nepochybne vyčváliť až do nebies. Joye výrazne napodobnila tenučký hlások, ktorého Gypsy ľudia poznali, jej dedičstvo nevinnosť a nemala problém ani s nosením hlavy pre tento seriál. Patricia sa dostala do charakteru tak, že to bolo až strašidelné. Na to, aby si zahrála rolu Dee Dee, musela nabráť trochu tuku a nahodiť veľmi hrubý prízvuk, v skutočnosti Dee Dee mala.

Seriál má iba osem častí a to je jeden z dôvodov, prečo som si ho pozrela. Je to pomerne krátke. Niektorí seriáloví nadšenci by to stihli aj za jeden deň. Ale to neznamená, že celý príbeh zostručnili a všetko sa dialo príliš rýchlo. S produkciou si naozaj dali námahu.

Aj napriek tomu, že je seriál založený na skutočných udalostiach, niektoré postavy a udalosti trochu prekrútili a zveličili. Na konci každej epizódy je divák upozornený, že seriál neodzrkadľuje skutočnosť na sto percent. Myslím si, že by si to divák všimol aj bez toho upozornenia. Niektoré dialógy medzi susedmi Dee Dee v deň jej vraždy boli nesmierne nereálne. Gypsy Rose sa k seriálu vyjadrila a povedala, že je veľmi sklamaná ako zobrazili jej kamarátku a susedu Lacey. V seriáli mala na ňu niekedy zlý vplyv, no Gypsy hovorí, že Lacey k nej bola vždy milá a nikdy by jej nenanútila nič zlé.

Seriál začína celkom netradične. Prvá scéna ukazuje prázdny a tichý dom Blanchardovcov a v pozadí počujeme telefonát na políciu ohľadom



facebookových statusov a susedka Lacey žiada o to, aby polícia prehľadala ich dom. Hneď od začiatku má teda divák potuchu o tom, čo sa asi stalo. Počas seriálu sa takto pomaly dostávame k posledným momentom života Dee Dee a všetky okolnosti sa vysvetľujú. To sa mi páčilo, pretože to v divákovi vzbudzuje zvedavosť a núti ho pozerat ďalej.

Čo si myslíte? Zaslúžila si Gypsy desať rokov za mrežami, alebo je iba obyčajnou obeťou mentálneho a fyzického týrania zo strany jej vlastnej matky, vlastnej krvi?

*li Serárna
púloha*

text: **Nina**
foto na predch. strane: **Laura**

POZLÁTKA

Ležala som horeznačky a pozerala na tú hnusnú stenu. Farba sa už šúpala, ale nikomu to neprekázalo natoľko, aby míňal peniaze a čas na premalovanie. Masérka bola stará pani, ktorá plánovala každú chvíľu ukončiť svoju kariéru a verím, že nový majiteľ tohto priestoru si to tu prerobí podľa seba. O tieto priestory sa veru ľudia pobijú. V centre mesta nájsť takýto priestranný, ako hovoria realitáci, priestor s potenciálom, je veľmi zriedkavé. Ľudia tieto priestory premieňajú na veľké apartmány, v ktorých sa skrývajú pred svetom, ktoré občas ukázu svojim kamarátom a známym ako dôkaz, akí boháčci sú, dovedú si sem nejaké návštevy na jednu noc, ktoré treba ohúriť, no v podstate tým dávajú najavo, akí sú znechutení dnešným svetom a svojim vlastným životom.

Ležala som a premýšľala, či tento priestor neodkúpim práve ja. Predstave, ako by som ho chcela využiť, zodpovedal. Teda až na tie návštevy na jednu noc, pretože tieto som nikdy nepraktizovala.

Masérka ma požiadala, aby som sa otočila na brucho. Hmm, podlaha je nová, tú meniť netreba. Okej, tak toto mi je, čím ďalej, tým viac sympatické. Kúpim si sem pekný koberec, premalujem to tu, dám preč tie hnusné

závesy a vyberiem nový nábytok. Aj tak tu nebudem až tak často, no miesto ako toto nadobudne časom vysokú hodnotu. Takže pri odchode si musím zobrať telefónne číslo na realitnú kanceláriu, ktorá má predaj na starosti. Plagátik je na dverách, aby si ho všimol každý, kto pôjde okolo budovy. Alebo sa rovno opýtam starej panej. Fajn. Takže už mám pekný nový byt na pekný nový začiatok. Konečne sa dostanem z toho spomienkami nasiaknutého bytu, za ktorý dostanem aspoň pätnásobok kúpnej ceny. Super. Ďalšie peniaze vo vrecku. Akoby som ich potrebovala. Nevadí. Každý liter mi dáva možnosť byť dlhšie mimo tohto hnusného mesta. Nechápem, prečo sa vôbec zamýšľam nad kúpou tohto miesta, keď tu ani nechcem žiť. Aha, peniaze. Okej.

Masérka zahlási koniec, postavím sa, prehodím s ňou pár slov. Spomeniem aj svoj záujem o odkúpenie. Celá sa rozžiari, keď jej poviem sumu, ktorú som ochotná zaplatiť. Oblečiem sa a vyberiem sa preč.

Cestou metrom sledujem ľudí okolo. Chlapec s bielymi vlasmi má na ušiach slúchadlá snáď z minulého storočia a hudbu, rytmickú, no veľmi otravnú, počuje snáď aj vodič o tri vagóny ďalej. Odvrátim znechutene pohľad. Tehotná pani sedí na sedadle

a vyzerá, akoby práve vyhrala lotériu a zároveň dobehla maratón. Znepokojuje ma potreba pozrieť sa na jej obrovské brucho. Je to ako kvapkať si citrón do rany. Opäť odvrátim pohľad, no nestihnem si všimnúť nikoho iného, nakoľko pani v reproduktore zahlási moju výstupnú stanicu. Chvalabohu.

Cesta do bytu mi príde nekonečná, aj keď zastávka metra je od neho ani nie dvesto metrov. Ach. Takže už viem, že dnešný večer bude plný depresie, smútku a alkoholu, teda jeden z tých produktívnych. Aj keď by som radšej šla von s kamoškami, agentka na mňa tlačí s odovzdaním ďalších kapitol mojej najnovšej knihy. Keď ju dopíšem, neexistuje, aby som tu zostala viac než pár dni, počas ktorých si vybavím letenky do najodľahlejších kútov celej zeme. Peňazí bude dosť. Och, zasa tie peniaze. Strašné. Dnešný svet nie je o ničom inom.

Odomknem dvere, víta ma môj huňatý kocúr, ktorý má smrť na jazyku. Som rada, že sa dožil môjho dnešného návratu. Dnes si ho pekne pritúlím na kolená a budem písať a popíjať. Možno si dnes pustím aj nejakú hudbu z cédečka, ktoré mi dala Lea na narodeniny. Vraj pomáha odbúrať depku. Po zapnutí si však nie som istá, či to nemá mať opačný efekt.

Písanie mi išlo od ruky. Pred polnocou som mala úspešne dokončené ďalšie dve kapitoly, tretia bola v štádiu skorého dokončenia. Lea sa poteší. No a možno, ak v takejto depresívnej nálade zostanem aj po zajtrajšom rokovaní rady rodinnej firmy, o čom nepochybujem, kompletný rukopis uzrie svetlo sveta do konca mesiaca, teda o dva týždne. Super, opäť bližšie k ostrovom v Tichom oceáne. Jedného dňa si budem s odporom spomínať na tieto dni. Budem vylihovať niekde na pláži, liezť po horách, alebo len tak sedieť v kaviarničke niekde uprostred malého mestečka. Už sa neviem dočkať. Toto ma tak nabudilo, že spánok si za mňa odkrútil Ju, môj kocúr a ja som písala a písala, až dokým mi o siedmej nezazvonil budík. Bola som prekvapená, ale spokojná, že rukopis bude o chvíľku hotový.

Uložila som naposledy upravený dokument, vypla notebook, zložila kocúra na zem a odpratala som pohár a nedopitú fľašu na jedálen-ský ostrovček. Pustila som stroj na kávu, zaliala si svoje obľúbené múslí a zahladela sa von oknom. To bola moja najslabšia chvíľka každého dňa. Rána sme zvykli takto začínať spolu v objatí. Ach. Nemôžem na to myslieť. Našťastie kávovar zapískal a ja som si utrela slzu z krajíčka oka.

Najedla som sa, vypila kávu. V šatníku som si vybrala pekné priliehavé šaty čiernej farby, ktoré som zvykla nosiť ešte v období, keď môj záujem o firmu bol dostatočne veľký na to, aby som tam zabíjala svoj čas denne. Dnes mi z nej tečú peniaze a nemusím ani prstom pohnúť.

Pri líčení sa pozerám do zrkadla a hodnotím svoj stav. Okej. Nespala

som celú noc, ale vôbec to nie je vidno. Oči mám tmavé od tej nehody stále, líca bez farby sa opäť prepadli trochu hlbšie medzi kosti, ktoré sa zdajú ostrejšie ako pred pár dňami. Asi by som mala viac jesť.

Prestanem sa skúmať, nanesiem na seba základnú vrstvu make-upu a už aj vyrážam z bytu. Ako zvyčajne si neberiem taxi, ale idem metrom. Auto nemám, moje posledné skončilo v priekoze, nové mi netreba.

V metre si radšej nikoho nevšímam. S pohľadom zapichnutým do stropu rátam zastávky. Vystúpim na konečnej, prejdem pár sto metrov a som vo vstupnej hale našej firmy. Cítim starý, dobre známy pocit nostalgie. Vyrastala som tu, nakoľko rodičia tu boli častejšie ako doma a chceli náš mať blízko seba. Od pätnástich som sa začala aktívne zaujímať o chod firmy, čomu sa otec veľmi potešil. Po dokončení výšky, ktorú som stihla za tri roky, som začala pracovať ako radový pracovník pod iným menom, aby nikto nemohol poukazovať na môj zaslúžený kariérny postup ako na protekciu zhora. Netrvalo mi ani dva roky dostať sa hneď pod moju staršiu sestru, ktorá sa rovnakým spôsobom stala po troch rokoch priamou podriadenou mame. S nadšením som sem chodila takmer denne, až do chvíle, kedy som zistila, že ja a môj muž čakáme dieťa. Vtedy ma rodičia donútili vziať si voľno a odpočívať.

Ach. Musela som prebehnúť halou, aby som sa nerozplakala priamo pred našimi klientmi a sponzormi, ktorí ma začali spoznávať.

Na záchode som plakala snáď pol hodinu. Vedela som, prečo idem tak skoro z domu. Po tomto zrútení som

si prerobila make-up a vybrala som sa do rokovacej miestnosti. Cestou ma zdravili snáď všetci. Upratovačky, bývalí kolegovia, podriadení. Sekretárka mojich rodičov ma vyobjímala a opäť mi popriala úprimnú sústrasť. Ja som sa len usmiala a požiadala ju o silnú kávu. V rokovačke nebol nik a tak som vošla do otcovej kancelárie. Celý natešený ma vyobjímala a pochválil skvelý vzhľad. Videla som mu na očiach, ako sa o mňa bojí, no nič nepovedal. Pýtal sa ma, ako sa mi darí, čo robím v týchto dňoch, až dokým neprišla mama. Tá, samozrejme, opäť nepovedala ani slovo, len na mňa hodila nesúhlasný pohľad a ignorovala ma, tak ako posledných osem mesiacov. Okej. Takže stále je to moja chyba. Nevadí. Sestra sa potešila mojej prítomnosti omnoho viac a skritizovala môj vzhľad úplne otvorene. No keď si všimla, že mi pohľad zablúdil na jej zaoblujúce sa bruško, s neskrývaným pocitom viny ho zakryla rukami. Takže moja sestra je tehotná a ani o tom neviem. No nemala som chuť sa vypytovať. Navrhla som vybrať sa do rokovacej miestnosti, kde už sa zhromaždili niektorí zo sponzorov. Potriasala som si s nimi rukami, rozdávala som úsmevy na všetky strany a žala komplimenty od starých chlipníkov. Nech už je to za nami, modlila som sa v duchu.

Našťastie moje modlenie bolo vyslyšané a o hodinu a pol som sedela v metre a viezla sa domov. Hlavu som mala plnú deja mojej knihy. Dobré znamenie. Doma som zo seba len zhodila šaty a písala.

Celý týždeň som nevyšla z bytu. Písala som. Priebežne som posielala svoju prácu agentke, občas som niečo zjedla, občas som si pospala.

Jedného dňa, keď mi do konca knihy chýbali dve kapitoly, som šla nakrímiť Juha. Granule zo včerajšej nádielky tam však boli takmer nedotknuté. So zlým pocitom som sa vybrala toho deduška hľadať. Našla som ho zalezeného v skrinke na topánky, kde trávil posledných pár dní veľa času. Prehliadla som ho. Bol v pohode. Našťastie. Doniesla som mu granule do jeho brlôžka. Trochu ich pojedel, no nebola to žiadna sláva. Okej. Aspoň stále žil. Pochytila som sa dopísať posledné stránky vo vani. Napustila som si horúcu vodu a pridala penu.

Knihy ma zamestnala v posledných dňoch natoľko, že som úplne zabudla na svoje denné hygienické zvyky. Tak som spojila užitočné s príjemným, do toho pridala prácu, ktorá má odpútať na nejaký ten čas od všetkého zla v mojom živote.

Ani som si neuvedomila, že voda je studená. Tak som sa pustila do písania, že namiesto dvoch záverečných kapitol som napísala tri. Pošúchala som si oči, poslala poslednú časť knihy Ley a s údivom pozrela na hodiny. Vo vani som bola neuveriteľných sedem hodín.

Po pár minútach mi cinkol e-mail, v ktorom mi agentka gratulovala k úžasnej práci. Potešila som sa. Vyšla som z vane, obliekla sa, najedla som sa a plná radosti som si ľahla do postele, v ktorej radosť nebolo cítiť takmer rok.

Na druhý deň som sa rozhodla dať veci do pohybu. Zavolať som do realitky a dohodla som si stretnutie. Potom som zavolať svojmu realitnému maklérovi, nech obvolá záujemcov a vytiahne z nich čo najvyššiu sumu a že do týždňa chcem mať tento byt z krku. Nebála som sa, že by to trvalo dlhšie ako dva dni, no chcela som mať

istotu. Neskôr som sa s masérkou a jej agentom dohodla na konečnej sume a podpísali sme zmluvu. Neverila som, že sa predaj nehnuteľnosti dá urobiť takto rýchlo, no moja ponuka bola neodmietnuteľná. Nastahovať som sa mohla už koncom týždňa. To mi hralo do karát.

Domov som dorazila až nadržanom, s jednou kamoškou sme zašli do baru a trochu oslávili moje „úspechy“ posledných dní. Zničená a unavená som padla do postele a zaspala.

Ráno, teda skôr na obed, ma zobudil telefonát od realitného agenta, že byt je predaný za ešte vyššiu sumu, o akej sme sa bavili ako o najvyššej, s ktorou môžem rátať. Super, ďalšia dobrá správa.

Vošla som do kuchyne, zapla kávu a pustila si odkazovač. Bolo tam množstvo odkazov od sestry a otca, ktorí sa mi pokúšali vysvetliť, prečo mi nepovedali o sestrinej radosť. Všetky som vymazala. Potom som si pustila mamin, v ktorom mi vynadala, že kazím radosť všetkým okolo sestry, vrátane nej. Zasmiala som sa a vypla kávu, ktorý začal písať.

Niekedy, najmä po maminých citových výlevoch, som premýšľala, či by nebolo lepšie, kedy ma po tej nehode nenechali v aute zomrieť spolu s celým mojim životom. Možno aj hej.

Kávu som si šla vypiť na terasu, no nedostala som sa ani do obývačky, keď som zbadala Juha vyvaleného v neprirodzenej polohe na zemi. Celá roztrašená som ho zdvihla. Neviem, či už vo mne neostali žiadne slzy, alebo som to už tak dlho očakávala, no konala som úplne automaticky, bez emócií. Zavolať som veterinárovi, ktorý po Juha prišiel snáď do piatich minút. Klinika bola dva

bloky od môjho bytu. Rozlúčila som sa a vedela som, že tento byt opúšťam hneď dnes. Veterinárov odchod bol ako štartovací výstrel. Zbalila som si všetky veci, objednala sťahovaciu firmu. Bali-la som sa celý deň. Potom som zavolala masérke, či je už vysťahovaná. Povedala, že do večera je preč. Vďaka som si vzdychla, sťahovákom som priplatila zopár stovák, aby naložili moje veci do auta už dnes. Nebolo toho veľa. Krabice s osobnými vecami, nie však s príliš osobnými.

Večer som už ležala v novom byte v spacáku, odhodlaná dotiahnuť všetko do konca.

V nasledujúcich dňoch mi kamošky pomohli vybrať nábytok, vymalovať a zariadiť byt. Keď sme skončili, vyzeral veľmi neosobne, no to bol zámer. Len základný nábytok, nejaké moje veci a tak. Kolaudácia bola rýchla a veľa si z nej nepamätám, no na druhý deň ráno som si na internete zakúpila letenku na Rarotongu, jeden z Cookových ostrovov. Let bude dlhý, náročný, no o štyri dni som tam.

Ďalšou vecou, ktorú som chcela urobiť ešte pred „začatím“ nového života, bolo napísanie listov. Najľahšie sa mi písali tie, ktoré boli určené kamarátkam a Ley. Sestra, mama a otec boli ťažšie prípady. No zvládla som aj to. Keď však prišiel na rad list pre môjho muža a nenarodené dieťaťko, plakala som veľmi dlho a bolestivo. V liste som vypísala všetko, a keď som ho zalepila, cítila som sa akosi ľahšie. Na všetky som nalepila známky a pred bytom som ich hodila do schránky. Posledný som odniesla na cintorín, kde obaja ležali pod zemou. List som zahrabala do zeme a dlho som sa modlila.

Doma som si zbalila zopár vecí, doklady, peniaze, notebook a fotoaparát. V ten deň som šla spať skoro. Ráno ma zobudili lúče vychádzajúceho slnka. Obliekla som si pohodlné oblečenie, zobrala som si nachystaný ruksak. Nadýchla som sa a rozhládla som sa po byte, ktorý som si kúpila len pred pár dňami. Na tento moment som čakala tak dlho, že keď prišiel, akosi sa mi nechcelo. Viem síce, že odísť potrebujem, no po včerajšku sa cítim inak. Zažením myšlienky a vyjdem z bytu. Zamknem, kľúče odložím na dno hlbokého vrečka ruksaku a už sedím v metre, ktoré mieri na letisko.

Po pár hodinách konečne sedím v lietadle, ktoré je viac-menej prázdne. Našťastie tu nie sú malé deti, ktoré by kričali a ani žiaden spolucestujúci, ktorý by schytnal miesto vedľa mňa. Zapnem si pás a cítim, že lietadlo sa hýbe. Je to tu. Pozerám von okienkom, na ktoré dopadajú dažďové kvapky. Pomaly sa dostávame na dráhu a zastavujeme. Lietadlo sa rozbieha, nabera rýchlosť. Už nie je možnosť úniku. Keď pocítim, ako ma sedadlo vtahuje do svojich útrob, nechávam svoje staré ja a všetko zlé tu, v tomto meste, v tejto krajine a odchádzam žiť nový život ďaleko od všetkého, čo poznám. Ved nakoniec, toto je to, čo ma držalo nad vodou celú tu dobu, odkedy môj život skončil a začal sa kolotoč všetkého chaotického, depresívneho a zdrvu-júceho.

Hlboko sa nadýchnem, vydých-
nem a usmejem sa. Zavrieme oči. Radšej si pospím, veď cestovať budem ešte dosť dlho...

autor: **Mirka Záborská**

FANTASTICKÁ fazuľová torta

Či už si športovec alebo nešportovec, túto super čokoládovú fazuľovú tortu z dielne našich žiakov musíš jednoducho vyskúšať.

BUDEME POTREBOVAŤ

NA KORPUS

- 2 konzervy červenej fazule
- 3 vajcia
- 6 PL kokosového oleja
- 6 PL kakaa
- 1 šálka trstinového cukru
- 1 PDP (prášok do pečiva)
- 1 ČL škorice

NA POLEVU

- 100 g CERA na pečenie
- 140 g horká čokoláda
- 100 ml smotana na šľahanie

1. Najprv si rozohrejme rúru na 160 °C.
2. Ďalej si scedíme fazuľu (iba jednu konzervu, druhú použijeme aj so šťavou).
3. Do rozmixovanej fazule pridáme vajcia, kakao a roztopený kokosový olej (stačí, ak je zmäknutý). Všetko poriadne premiešame a ďalej pridáme cukor (nie naraz, stačí po lyžičkách popri miešaní), PDP a škorice.
4. Keď všetko dôkladne premiešame, necháme cesto cca 10 minút odstáť a pripravíme si tortovú formu, do ktorej vložíme papier na pečenie.
5. Cesto vylejeme do formy a pečieme na 160 °C. asi 50 minút.
6. Upečené cesto vytiahneme z rúry a necháme vychladnúť.
7. Vo vodnom kúpeli roztopíme a zmiešame čokoládu, smotanu a CERU. Miešame, až kým poleva nezhustne.
8. Na vychladené cesto vylejeme polevu, ktorú rozotrieme po povrchu cesta. Torta sa dá jesť hneď, ale ja osobne odporúčam aspoň hodinku počkať.

Už stačí len popriať dobrú chuť!

recept: **Jakub Urban**

Športom proti plastom

Môj Instagram zaplavili po londýnskom maratóne príspevky s fotkami nejakých čudných priesvitných guľičiek, z ktorých boli všetci absolútne vo vytržení. Samozrejme mi to nedalo a na jeden z článkov som klikla. Po prečítaní mi prišlo nadšenie úplne oprávnené. Ved' organizátorom jedného z najznámejších maratónov na svete sa podarilo nájsť spôsob, ako znížiť použitie jednorazových plastových fliaš o 215 000 kusov!



Na bežcov čakali na občerstvovacích staniach vodné kapsule vyrobené z morskej trávy, nápad miestneho startupu Skipping Rocks Lab. Sú jedlé, prípadne sa v prírode úplne bez stopy rozložia za 6 týždňov (plastovej fľaše to trvá približne 450 rokov). Fľaša sa na tejto akcii úplne nezbavili, no každá bola aspoň sčasti z recyklovateľného materiálu a organizátori sa zaviazali po skončení podujatia všetky pozbierať a zrecyklovať.

Neskutočne ma potešil geniálny nápad, jeho realizácia aj pozitívne ohlasy po tomto masovom podujatí. Keď to dokázali oni, je veľmi pravdepodobné, že sa inšpirujú aj ďalší! Zároveň som bola trochu smutná, že slovenské bežecké portály si síce všimli túto svetovú zelenú novinku, no o našich

slovenských eko behoch, konajúcich sa približne v tom istom čase, sa akosi zabudli zmieniť. Tak som sa to rozhodla napraviť.

Triatlonisti Matúš Pavlovič a Róbert Macháč majú celkom jasnú predstavu o množstve odpadu, ktorý športové akcie produkujú. Keďže sa to vôbec nezlučuje s ich less waste spôsobom života, rozhodli sa proti tomu bojovať svojráznym spôsobom. Zorganizovaním Less Waste Run-u.

Spropagovaný cez sociálne siete, bez jediného propagačného letáku, PET fliaš, plechoviek a igelitiek s darčekovými predmetmi v cieľi, zažil 4.5.2019 na Devíne Less Waste Run svoju úspešnú premiéru. Okrem 6 a 12 kilometrovej trasy čakala na bežcov aj expo a gastro zóna, kde sa organizátori

snažili priblížiť bezodpadové riešenia v praxi. Počas celého dňa nebol vytvorený žiaden odpad, ktorý by putoval na skládku či do spalovne. Ten, ktorého vznik bol nevyhnutný, bol po akcii skompostovaný. Materiál potrebný na usporiadanie tejto akcie bude použitý na zorganizovanie ďalších podobných podujatí.

Ešte o level vyššie posunul zelené behy švédsky fenomén plogging. O čo ide? Novodobý šport, ktorý si z rodiska Ikey pomaly razí cestu do sveta. Názov vznikol kombináciou slov „jogging“ a švédskeho „plocka upp“, čo znamená „zdvihnúť“. Plogging teda môžeme opísať ako beh spojený so zberom odpadkov. Vďaka Human Health Institute (Inštitút pre ľudské zdravie) už zažil tento šport v rámci Plogging World

svoju trnavskú premiéru. Podujatie sa konalo 27.4. 2019 v 29 štátoch. Obyvatelia Los Angeles, Paríža, Melbourne a ďalších 59 miest vrátane toho nášho spojili sily v boji proti odpadkom (a nedostatku pohybu). Na Slovensku sa zapojili aj Galanta, Senec, Bratislava a Komárno.

Akcie Less Waste Run aj Plogging World sú dôkazom, že plast nemusí byť nevyhnutným spoločníkom behov. Naopak, športové podujatie sa dá robiť v súlade s prírodou, dokonca sa športom dá prírode pomáhať. Dúfajme, že podobných akcií bude v najbližšej dobe len pribúdať, a to nielen v zahraničí, ale aj u nás. Pridáš sa?

text & foto: **Júlia**



Viac ako len hra

Pre väčšinu športovcov je jasným cieľom v každej súťaži víťazstvo. A na tom nie je nič zlé, pokiaľ si v príprave a aj v samotnej súťaži počínajú férovo a v súlade s pravidlami. S takýmto cieľom prišla dozaista aj väčšina volejbalových družstiev do chorvátskeho Poreču na nedávno skončené školské majstrovstvá sveta v kategórii do 15 rokov.

Šampionát tejto vekovej kategórie sa konal vôbec po prvýkrát a ako priamy účastník podujatia môžem konštatovať, že to bol veľmi vydarený a úspešný turnaj. Poreč ako krásne prímorské mestečko privítalo školské družstvá zo 14 krajín sveta, medzi nimi aj dievčatá z Nepálu. Od začiatku turnaja bolo zrejmé, že nebudú patriť medzi favoritov na zisk titulu školského majstra sveta. Prvé dotýky s loptou ukázali, že tieto

dievčatá prišli iba zbierať medzinárodné súťažné skúsenosti bez vyšších ambícií na celkové umiestnenie. Napriek tomu zaujali moju pozornosť hneď od svojho príchodu. Vedúci nepálskej delegácie už pri registrácii družstva pôsobil veľmi pokorným a skromným dojmom a rovnako tak aj hlavný tréner družstva, Kumar Rai i všetci ostatní členovia výpravy vrátane samotných hráčov. V porovnaní s inými

družstvami postavou výrazne nižšie, no úprimnosťou a slušnosťou v správaní prevyšovali všetky ostatné družstvá. Už dávno som sa nestretol s takým čistým zápalom pre hru a úprimnou, nefalšovanou radosťou zo zisku každého bodu. Technika i taktika mala veľké rezervy, no všetko bolo vynahradené bojovnosťou a túžbou. Túžbou zlepšovať sa, túžbou nazbierať skúsenosti a túžbou po nových zážitkoch. Tréner nepálskeho družstva je postavou nevysoký chlapík s tvárou, na ktorej vidno odraz drsného životného prostredia, z ktorého pochádza. Ale zato srdce, to je čisté a úprimné! Aspoň tak na mňa pôsobil. A čím viac som sa s ním rozprával, tým viac som bol o tom presvedčený. Postupne mi v krátkych vzájomných rozhovoroch odkrýval ťažkosti, s ktorými sa stretáva vo svojej krajine v zabezpečovaní športovej prípravy svojho družstva. Nestáľoval sa, práve naopak, bol hrdý na to, že aj napriek všetkým pre mnohých až nepredstaviteľne ťažkým tréningovým podmienkam, sa dokázali prebojovať na školský svetový šampionát. A túto hrdosť a zároveň pokoru bolo cítiť na každom kroku a pri každom dotyku s loptou aj z jeho zvereníek. Aby sme vedeli, o čom hovoríme, volejbalová príprava tohto nepálskeho družstva (a zrejme nielen tohto) prebieha iba vonku. Nemajú telocvičňu ani na tréning, ani na zápasy. Takže ak je nevhodné počasie, netrénujú. Viete si predstaviť trénovať a pripravovať sa na súťaže v takýchto podmienkach? A zrazu sa ocitli v obrovskej športovej hale zoči-voči volejbalovo vyspelým družstvám z celého sveta. A teraz prídete najlepšie. Toto družstvo skromných nepálskych dievčat, športovo vyrasta-

júcich v nepredstaviteľne ťažkých podmienkach, dokázalo na školskom svetovom šampionáte zvíťaziť v jednom stretnutí! Pre hráčky a trénera to bol pocit obrovského šťastia, zadostučinenia a úprimnej radosťi. Veru, nielen hrdý tréner Kumar Rai sa neubránil slzám, ale musím priznať, že aj mne pri pohľade na túto nefalšovanú radosť z drobného športového úspechu zvlhli oči. Z hľadiska vývoja šampionátu nepodstatné víťazstvo, no pre trénera, funkcionárov a samotné hráčky Nepálu obrovská motivácia a sila ďalej pokračovať v každodennej práci zameranej na rozvoj volejbalu v tejto hornatej krajine. A pre mňa osobne najsilnejší moment turnaja a VEĽKÁ lekcja. Uvedomil som si nielen relativitu veľkosti úspechu, ale aj fakt, že v čím ťažších podmienkach človek rastie, tým silnejšia osobnosť sa z neho môže stať. Druhým víťazstvom pre toto sympatické družstvo bolo, keď si na konci turnaja zaslúžene prevzali trofej Fair-play za celé svoje vystupovanie a pôsobenie na šampionáte. Myslím, že nikto z prítomných nepochyboval o tom, že trofej je v správnych rukách.

Tak, to bol skutočný príbeh malého a obyčajného školského volejbalového družstva z Nepálu. Alebo nie až tak obyčajného? Čo myslíte?

text & foto: p. zástupca Peter Toman

Prvá pomoc

Redakcia



Vyplnený kupón treba odovzdať na prvej hodine vyučujúcemu profesorovi

Pre jeho platnosť musí byť profesorom podpísaný

Iba raz za pol roka je možné použiť kupón

Neplatí na vopred ohlásené skúšanie

foto na obálke: Katka

Náklad: 200 ks
Cena: 1€
Tlač: vach.print
Školský rok: 2018/2019
Vydanie: druhé
Rok založenia: 1976 (1990)



p.p. Kubáňová
profesorský nadhľad



Katka
šéfredaktorka
printovej verzie
grafička



Veronika
šéfredaktorka
online verzie



Timea
správca
sociálnych sietí
redaktorka



Laura
redaktorka



Júlia
redaktorka



Nina
redaktorka



Klára
redaktorka

www.novyblesk.sk

