

Blaváčik

Základná škola s materskou školou Dechtice

školský časopis

jar / leto

časopis je určený pre žiakov a všetkých priateľov školy



*Náša škola je veľký dom,
mnoho dobrých ľudí býva v ňom...*

V školskom roku **2019/2020** našu školu navštevuje **145 žiakov**.

I. stupeň

- 1. ročník** – 19 žiakov
- 2. ročník** – 14 žiakov
- 3. ročník** – 19 žiakov
- 4. ročník** – 14 žiakov

II. stupeň

- 5. ročník** – 14 žiakov
- 6. ročník** – 17 žiakov
- 7. ročník** – 19 žiakov
- 8. ročník** – 11 žiakov
- 9. ročník** – 18 žiakov

I v tomto školskom roku je pripravený skvelý učiteľský tím:

Riaditeľka školy: PhDr. Svetlana Zacharová
Zástupkyňa školy: Mgr. Dagmar Nádaská

Pedagogickí zamestnanci:

- | | |
|--|--|
| 1. ročník: PaedDr. Jozef Mnešický | 5. ročník: Mgr. Gabriela Slabá |
| 2. ročník: Mgr. Miriam Benedikovičová | 6. ročník: Mgr. Jana Vlachovičová |
| 3. ročník: Mgr. Miroslava Junasová | 7. ročník: Mgr. Andrea Vislocká |
| 4. ročník: Mgr. Soňa Polakovičová | 8. ročník: Mgr. Peter Šarabok |
| | 9. ročník: Mgr. Zuzana Kúdelová |

Mgr. Miroslav Kováč
Ing. Jana Lackovičová, PhD

ŠKD: p. Anna Dzurenková, p. Silvia Palšovičová

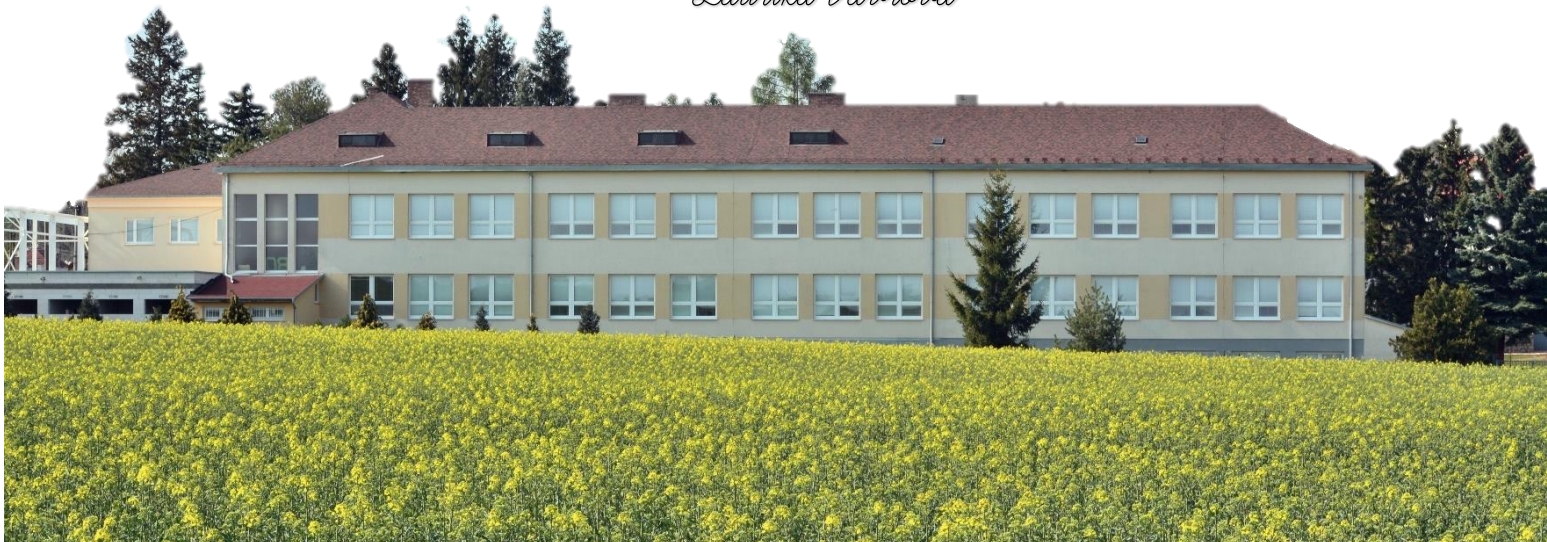
Pedagogický asistent: p. Lucia Svíbová

Administratívna pracovníčka: p. Marta Genčúrová

Nepedagogickí zamestnanci: p. Terézia Slivová, p. Mariana Fabušová,
p. Milan Machovič

V marci prišla veľká zmena,
prekvapila nás karanténa.
Do školy sme nechodili,
rúška neustále nosili.
S nikým sme sa týždne nestretli,
takmer aj rozprávať sme zabudli.
V pyžame celé dni beháme,
veci cez internet objednávame.
Tento rok sa zrušila aj šibačka,
dievča sa iba v dezinfekcii namáča.
Prestalo nás to doma baviť,
v škole by sme už mohli byť.
V posteli ležíme celý deň,
učíme sa online len.
Prechádzky v prírode bodujú,
ľudia aplikácie na chudnutie sťahujú.
Všetky deti doma boli,
internet je preťažený.
Teraz už sa opatrenia uvoľňujú,
deti sa naspäť do škôl vracajú.
Koronavírus sme zatiaľ zvládli,
do školských lavíc si s radosťou opäť sadli.

Laurika Vavrová





Nelka Pullmanová

Liečivé bylinky našich lúk a lesov - jarný a letný zber -



*„Najvyšší vytvoril zo zeme liečivé bylinky
a múdry muž nebude ich odmietat' od seba.“*

Starý zákon, Sirach: 38,4

V čase, keď sa väčšina ľudstva priveľmi odklonila od prirodzeného spôsobu života a privodila si nesprávnu životosprávu hrozné choroby, mali by sme opäť začať vyhľadávať naše liečivé rastliny, ktorými nás Pán Boh vo svojej láskavosti a milosti od nepamäti obdarúva. Ctihodný otec Sebastian Kneipp vo svojej knihe píše: „Na každú chorobu vyrástla bylinka.“ Každý z nás teda môže poslúžiť svojmu zdraviu, keď - podľa slov uznávanej nemeckej bylinkárky Marie Trebenovej - prezieravo a v pravý čas zbiera rastliny z Božej lekárne, denne alebo počas liečebnej kúry z nich pije zápar a využíva ich vo forme extraktov, masť, obkladov, horúcich parných obkladov alebo prísad do kúpeľa.

Dlhá chladná zima pomaly ustupuje jari a s pribúdajúcimi hrejivými lúčmi slnka sa postupne prebúda príroda. Jar vždy prináša novú nádej na slnko a teplo. Vnútorne nás oblaží a roznieti, obveselí nás prvá zeleň i jasavý svet vtákov a my to všetko precítíme celým srdcom ako dobrotivý dar nášho Stvoriteľa. Aká to utešená časť roka! Z ešte chladnej a vlhkej zeme voňajúcej korenkami rastlín začínajú vykúkať prvé jarné bylinky. Príroda nám postupne odkrýva svoje dary. Prijmime ich a staňme sa nadšenými vyznávačmi prírodnej medicíny. S ohľadom na túto novú, zelenú krásu, mali by sme podstúpiť jarnú kúru odhlieňovania a prečisťovania. Prinesie nám zdravé osvieženie. Doprajme si zdravé a chutné bylinné čaje na oslabený organizmus, pri dýchacích ochoreniach alebo na posilnenie látkovej výmeny, očisty a regenerácie dôležitých orgánov ako je pečeň, žlčník, pankreas a črevá.

Zbierať začneme včasne z jari prvé kvety podbeľa, potom zbierame vo všetkých ročných obdobiach, čím nás príroda postupne požehnáva a obdarúva.

Príroda je najlepšou lekárnou.

Sebastian Kneipp



Zber bylín



Predpokladom zberu liečivých rastlín je ich presné poznanie.



Ak ich poznáme, potom je dôležité, aby sme ich zbierali v správnom čase, na správnom mieste a správnym spôsobom.



Najlepšie liečivé účinky majú čerstvo nazbierané rastliny.



Bylinky môžeme zbierať včasne zjari, niekedy už od februára až do konca novembra. Niektoré môžeme dokonca nájsť cez zimu pod snehovou prikrývkou, ak dobre poznáme miesto ich výskytu.



Na zimu si urobíme zásobu sušených rastlín.



Trháme len zdravé, čisté rastliny bez parazitov, plesní a bez chemických prípravkov.



Bylinky zbierame do košíkov alebo textilných či papierových vrecúšok. Plastové vrecúška sú nevhodné, pretože by sa v nich bylinky zbytočne zaparili.



Zbierame ich za slnečných dní neskoro predpoludní alebo na poludnie, nezbierame ich v daždi ani v hmle. Rastliny musia byť v suchom stave, nepokryté rosou.



Rastlinky nikdy nezbierame na chemicky ošetrovaných poliach, lúkach, na špinavých brehoch, pri znečistených vodách, v blízkosti ciest, autostrád, na železničných násypoch a v blízkosti priemyselných podnikov.



Šetríme prírodu! Netrháme rastliny s koreňmi, nespôsobujeme žiadnu škodu! Zbierame si len toľko, koľko aj skutočne spotrebujeme. Nespôsobujme prírode zbytočnú ujmu.



Tip: ak si do batoha pribalíte malé *nožnice*, bude zber liečivých bylín jednoduchší.



Sušenie bylín



Sušenie je ideálny spôsob, ako uchovať voňavé a liečivé bylinky čo najdlhšie.



Rastliny sa pred sušením neumývajú, len nadrobno porežú (výnimkou sú len korene rastlín). Potom ich voľne uložíme na plátno alebo nepokrčený papier a sušíme v tieni alebo vo vzdušných, teplých priestoroch (pod strechou).



Bylinky nesmieme sušiť na slnku alebo v blízkosti sporáka, krbu či kachľovej pece.



Vhodné je bylinky sušiť na veľkých táckach alebo podnosoch rozložené v tenkých vrstvách a prekryté gázou, aby sa na ne neprášilo.

Ako spoznám, že sú bylinky správne usušené?



Bylinky musia byť úplne suché ako slama, no mali by zostať zelené. Ak zhnednú, znamená to, že sa im dostalo veľa tepla a stratili tým na chuti i na liečivých účinkoch.



Po usušení ich v rukách pomrvíme na čistý papier, nasypeme do sklenených pohárov. Na zimu odkladáme len dokonale vysušené rastliny. Následne poháre umiestnime do tmavých skriň, pretože svetlo odoberá bylinám liečivé sily.



Bylinky v žiadnom prípade nesmú prísť do kontaktu s vlhkom, inak potuchnú a môžu začať plesnivieť.



Zásoby si urobíme len na **jednu zimu!** Byliny totiž časom strácajú liečivú silu. Každý rok nás príroda požehná novými rastlinami.

Podbeľ lekársky (*Tussilago farfara* L.)



Keď na našich lúkach a svahoch niet ešte ani stopy po jarnej zeleni, keď sa oko nepristaví pri pučiach jahňadách vrb, tu podbeľ, ako prvý zvestovateľ jari, vystrčí svoje žlté kvetné hlávky.

Na vlhkých pôdach, obnažených návršiach, kopách piesku, úhoroch a násypoch nájdeme celé vankúše podbeľových kvetov, ktoré vypučia zo zeme oveľa skôr ako listy. Včely a hmyz z nich čerpajú prvú výživu. Podbeľ je prvým kvetom, ktorý zbierame na zimnú zásobu.

Jeho protizápalové a hlienové uvoľňujúce vlastnosti výborne pôsobia proti **bronchitíde** (zápalu priedušiek), **kataru hrdla** a **hltanu**, **prieduškovkej astme** a **zápalu pohrudnice**, ako aj pri začínajúcej **tuberkulóze pľúc**. Pri zdĺhavom kašli či mučivom zachrípnutí by bolo treba viac ráz za deň piť teplý podbeľový zápar s medom. Neskôr, v máji, použijeme aj jeho plstnaté listy, ktoré sú na líci zelené, na rube sivobiele. Pre veľký obsah vitamínu C sú vhodné na polievky a jarné šaláty.

Ako môžeme použiť **podbel'**?

Zápar: Jedna vrchovatá čajová lyžička kvetov na ¼ litra vody. Zaparí sa a krátko vylúhuje.

Obklady: Čerstvé listy sa pomliaždia na kašu a prikladajú.

Inhalácia: Jednu vrchovatú polievkovú lyžicu kvetov a listov zaparíme a paru vdychujeme pod uterákom. Opakujeme viac ráz za deň.

Kúpele na nohy: Dve plné hrste podbel'ových listov zaparíme zodpovedajúcim množstvom vody, krátko vylúhujeme. Kúpeľ trvá 20 minút.

Čerstvá šťava: Čerstvé, umyté listy odšťavíme v domácom odšťavovači.

Sirup a čajová zmes na uvoľnenie hlienu a proti chrapľavosti:

Čaj na uvoľnenie hlienu

Ak si chceme pripraviť čaj na uvoľnenie hlienu, zmiešame podbel'ové kvety a listy, kvety divozela veľkokvetého, pľúcnik lekársky a listy skorocelu kopijovitého v rovnakom pomere. Z tejto zmesi bylín dávame dve čajové lyžičky na ¼ litra vody a zaparíme. Denne užívame tri šálky tohto čaju, sladeného medom. Čaj sa pije po dúškoch teplý.

Prvosienka jarná (*Primula veris L.*)

Z husto rozkonáreného podzemku vyrastá ružica podlhovastých vajcovitých kučeravých prízemných listov a 10 až 20 cm vysoký stvol s okolíkom zlatožltých kvetov, ktoré šíria príjemnú medovú vôňu. Nájdeme ju na horských lúkach, kopcoch a v listnatých lesoch.

Táto rastlinka pôsobí utišujúco na srdce a nervy. Svojimi krv prečisťujúcimi účinkami vylučuje z tela všetky jedovaté látky, ktoré spôsobujú dnu a reumatické bolesti. Ctihodný otec Kneipp hovorí:

„Kto je náchylný na choroby končatín (dna a reuma), nech dlhší čas pije denne dve šálky prvosienského záparu. Silné bolesti povolia a časom úplne zmiznú.“

Zápar z prvosiensky je výborným prostriedkom na posilnenie nervov a srdca, zmierňuje migrénu a nervové bolesti hlavy, vynikajúco pôsobí proti zápalom srdcového svalu, vodnatielke a sklonom k porážke. Odvar z koreňov, sladený medom, je výborný na obličky, lebo uvoľňuje močové kamene.



Ako môžeme použiť prvosienuku?

Zápar: Jedna vrchovatá čajová lyžička byliny na ¼ litra vody. Nechá sa zapariť a krátko sa vylúhuje.

Čaj na jarné prečistenie krvi

50 g kvetov prvosienuky
50 g mladých výhonkov bazy
15 g prhl'avových listov
15 g koreňov púpavy

(Pod výhonkami bazy rozumieme mladé púčiky na jar.)
Jedna vrchovatá čajová lyžička zmesi na ¼ l vody, nechá sa tri minúty lúhovať.
Denne sa po dúškoch pijú dve šálky, môžu sa osladiť medom.

Plúcnik lekársky (*Pulmonaria officinalis*)



Keď kvitne plúcnik, vieme, že prichádza jar. Táto trvácna medonosná bylina je typická svojimi rôznofarebnými kvetmi v tvare kalíškov, ktoré neustále menia odtiene. Spočiatku sú sfarbené doružova, pri kvitnutí dofiialova a po opelení sú modré. Oválne chlpaté listy zdobia biele bodky, ktoré určite upútajú vašu pozornosť počas prechádzky zelenajúcou sa jarnou prírodou.

Plúcnik kvitne od marca do mája. Práve v tomto období z neho zbierame vňať.

Listy veľmi šetrne odtrhávame alebo odrežeme po odkvitnutí za veľmi suchého počasia. Sušíme ich na tienistom mieste s dostatočným vetraním.

Ako môžeme použiť plúcnik?

Zápar: Liečivý zápar obsahuje množstvo cenných, zdraviu prospešných látok, ktoré pomáhajú v boji proti kašľu a ťažkostiach dýchacích ciest. 1-2 lyžice byliny zalejeme pol litrom horúcej vody. Pije sa v priebehu dňa, osladený medom.

Šaláty: Plúcnik lekársky je vhodný do jarných šalátov, chuť čerstvo odtrhnutého plúcnika pripomína chuť mladého zeleného hrášku. Šalátom dodá arómu a jemnú lahodnú chuť.



Materina dúška (*Thymus serpyllum* L.)

Rastie na slnečných stráňach, návršiach, v redších okrajoch lesa a na menších mraveniskách na lúkach. Obzvlášť obľubuje teplé skalnaté plochy a pasienky, kde silnejšie vyžaruje pôdne teplo.

Za poludňajšej páľavy sa z pestrofialových kvetných vankúšikov šíri aromatická vôňa a vábi hmyz a včely. A rovnako i nás, ľudí.

Materina dúška, rumanček a rebríček sa zbierajú za slnečného počasia a vysušené sa prikladajú vo vankúšikoch na neuralgické bolestivé miesta na tvári. Súčasne sa pije čaj z týchto bylín. Pomáha to pri nervových ťažkostiach, žalúdočných a menštruačných kŕčoch, ako aj pri kŕčoch v podbruší. Denne treba vypiť dve šálky. Vysušené kvety a stonky nazbierané za slnečného počasia prikladáme vo vankúšikoch na kŕčmi postihnuté miesta. Pred spánkom sa tieto vankúšiky nahrejú v panvici a priložia sa na žalúdok alebo na podbrušie. Bylinné vankúšiky sa odporúčajú aj pri opuchlinách a pomliažde-ninách.

V zmesi so skorocelom kopijovitým je dúška starým osvedčeným liečivým prostriedkom pri ochorení dýchacích ciest, ťažkom zahlienení priedušiek a pri prieduškovej astme. Do šálky dáme ošúpané koliesko citrónu a jednu čajovú lyžičku zmesi dúšky so skorocelom, potom zaparíme a pol minúty lúhujeme. Čaj sa má piť horúci po dúškoch. Treba ho pripraviť štyri až päť ráz denne čerstvý. Pri nebezpečenstve zápalu pľúc sa tento čaj pije každú hodinu po jednom dúšku, na to sa nesmie zabudnúť. Šťastie, že na dúšku ešte mnohé matky nezabudli.



Ako môžeme použiť materinu dúšku?

Zápar: Jedna vrchovatá čajová lyžička bylín sa zaparí ¼ litrom vriacej vody, krátko sa vylúhuje.

Prísada do kúpeľa: Na plný kúpeľ 200 g bylín.

Olej: Za slnečného poludnia natrhané kvety sa voľne dajú do fľaše a zalejú sa za studena lisovaným olejom tak, že olej je na dva prsty nad kvetmi. Necháme 14 dní stáť na slnečnom mieste alebo v teple.

Voňavé bylinné vankúšiky: Bylinami naplníme vankúšiky a zašijeme.

Sirup: Obdivuhodný a prospešný je dúškový sirup. Podáva sa pred jedlom pri prechladnutí. Za slnečného počasia nazbierané kvety a stonky sa navlhčenými rukami naložia do pohára. Prevrstvia sa cukrom a silne natlačia. Všetko sa nechá tri týždne stáť na slnečnom mieste. Po scedení treba cukrom presýtené stonky a kvety opláchnuť vodou a vodu priliať do sirupu. Sirup sa pomaly zahusťuje na elektrickom sporáku, no nesmie vriieť. Sirup nemá byť prihustý, preto ho treba raz alebo dva razy vychladiť, aby sme si overili správnu hustotu.



Medvedí cesnak (*Allium ursinum* L.)

Medvedí cesnak, ľudovo *medvedí lenek*, je jedným z prvých poslov jari. Jasnozelené, kopijovité, lesklé, konvalinke podobné listy vyrastajú priamo z podlhovastej cibule, obalenej bielymi priehľadnými šupkami. Hladká, jasnozelená stonka s bielym okolíkom kvetov je až 30 cm vysoká. Rastie na vlhkých lúkach bohatých na humus, v tienistých a vlhkých lužných lesoch, pod krovínami a v listnatých a horských lesoch.

Jeho silnú cesnakovú vôňu zacítite skôr, ako rastlinu zbadáme. Pre túto vôňu dostal názov „*divý cesnak*“ a s určitosťou vylučuje zámenu s listami konvalinky alebo s jedovatou jesienkou obyčajnou. Včasne zjari mnohé lužné lesy pokrývajú čerstvé, zelené listy medvedieho cesnaku. Z pôdy vyrastá v apríli a máji, niekedy aj skôr. Kvetý však zbadáme iba uprostred mája.

Drieme v ňom mohutná liečivá sila a povráva sa, že ho po zimnom spánku vyhľadávajú medvede, aby si prečistili žalúdok, črevá a krv. Medvedí cesnak má v podstate také vlastnosti ako kuchynský cesnak, len značne liečivejšie. Je preto vhodný najmä ako súčasť jarných kúr na prečistenie a lieči chronické kožné choroby. Pretože listy v suchom stave strácajú liečivé účinky, na jarné prečisťovanie a odhlieňovanie sa používajú čerstvé. Narezú sa nadrobno a dávajú sa na maslový chlieb, jemne posekané ich denne môžeme pridávať ako koreninu (nevarenú) do polievok, knedlí a ostatných jedál, ktorých chuť inokedy vylepšujeme petržlenom. Listy možno upraviť aj ako šalát.

Mladé listy sa zbierajú v apríli, máji, teda ešte pred kvitnutím, cibule v neskorej jeseni a zime. Cibule medvedieho cesnaku sa používajú ako kuchynský cesnak. Osoby citlivé na žalúdok môžu listy a cibule nakrájať nadrobno, zaliať teplým mliekom, dve až tri hodiny nechať postáť a potom túto tekutinu po dúškoch piť. Medvedí cesnak veľmi priaznivo pôsobí na žalúdok a na črevný systém. Je veľmi účinný nielen ako prostriedok proti prudko prebiehajúcim a chronickým hnačkám, ale aj hnačkám sprevádzaným plynatosťou a kolikami, rovnako pomáha pri zápachach, ktoré spôsobujú vnútorné kŕče a ochabnutosť čriev.

Je neoceniteľný ako prostriedok prečisťujúci krv, najmä pri chronicky znečistenej koži.



Repík lekársky (*Agrimonia eupatoria* L.)

Ľudové názvy: boží bič, konopínek, repíček, starček, útrobník

Ľudové názvy čiastočne naznačujú, o akú vynikajúcu rastlinu ide. Rastie na slnečných suchých miestach, pri cestách, na okrajoch lesov, na medziach a návršiach, na kopcoch a svahoch, v presvetlených lesoch a na rumoviskách. Kvetenstvo je klasovitý stravec drobných žltých kvetov. Celá rastlina je mätko chlpatá, veľké listy sú až 10 cm dlhé, nepárno perovito zložené.

Zbiera sa kvitnúca bylina od júna do augusta. Dejiny tejto liečivej rastliny siahajú ďaleko do minulosti. Poznali ju už starí Egypťania. Má veľké liečivé účinky na všetky zápaly v krku, ústach a hrtane. Treba na ňu pamätať pri angíne, chorobách hrdla, zápale ústnej sliznice. Ľudia, ktorí v zamestnaní veľa hovoria alebo spievajú, mali by preventívne klokať repíkovým čajom.

Ako môžeme použiť repík?

Zápar: Jedna čajová lyžička na ¼ litra vody, zaparí sa a krátko vylúhuje.

Kúpeľ: 200 g na úplný kúpeľ.

Čajová zmes proti chorobám pečene:

Repík lekársky, lipkavec obyčajný a lipkavec marinkový sa zmiešajú v rovnakom pomere. Jedna vrchovatá čajová lyžička na ¼ litra vody, zaparí sa a krátko vylúhuje.

Masť: Dve plné hrste nadrobno narezaných listov, kvetov a stoniek na 250 g bravčovej masti.



Púpavový med

Štyri plné hrste púpavových kvetov rastúcich na slnku (bez stopiek) zalejeme jedným litrom vriacej vody, prikryjeme a cez noc dáme do chladu. Na druhý deň kvety scedíme a prelisujeme. Pridáme 100 g hnedého cukru a polovicu biocitróna pokrájaného na kolieska (kôstky z citróna odstránime). Šťavu dáme na sporák a pri najnižšej teplote odparujeme tak dlho, kým nez hustne. Med nesmie byť však ani veľmi hustý (lebo skandizuje), ani veľmi riedky (vtedy skysne alebo splesnie). Najlepšie je nechať ho na skúšku dva- až trikrát vychladnúť, aby sa vytvorila správna konzistencia. Tento med má svojich nadšených zástancov, milovníkov i konzumentov.

Výsledky v škole

(zlé učebné výsledky detí)

Istá matka raz rozprávala uznávanej bylinkárke nemeckého pôvodu Marie Trebenovej o svojom dvanásťročnom synovi, že nejaví žiaden záujem o školu. Na rodičovskom združení jej učitelia povedali, že chlapec na vyučovaní nestačí držať krok s ostatnými a nič sa s ním nedá robiť. Chlapec predtým nebýval chorý a bol aj dobrým športovcom. Teraz bol bledý a pod očami mal tmavé kruhy. Podľa Marie Trebenovej bol chorý. Odporučila mu vypiť denne dve šálky **přhl'avového čaju** s dvoma čajovými lyžičkami **švédskeho horkého**. Zakrátko, po šiestich týždňoch, na najbližšom rodičovskom združení boli všetci prekvapení: učitelia, rodičia a napokon aj sami žiaci. Tam, kde boli štvorky a päťorky, boli teraz dvojky a jednotky. Tieto dobré výsledky v škole povzbudili chlapca k ešte lepšiemu výkonu.



Neúspechy v učení nie sú vždy znakom lenivosti dieťaťa. Často môžu mať príčinu v rastových poruchách alebo v samom organizme, ako sme to videli v tomto prípade. Jednoduché byliny veľmi rýchlo pomohli.

Počas vypätých, prácou naplnených dní je dobré pred spaním vypiť šálku čajovej zmesi proti nespavosti. Pre zdravý spánok sú nesmierne dôležité stravovacie návyky. Nikdy nemávajme teplú večeru, a keď predsa, tak nanajvýš občas troška polievky. Inak skôr na neskorý olovrant jedávajme obložený chlebík, čaj, zemiaky s tvarohom – posypané čerstvou pažitkou. Kto si večer namiesto toho naplní žalúdok výživným, ťažko stráviteľným jedlom, nemôže sa čudovať, že má zlý a nepokojný spánok.

Čaj proti nespavosti

50 g kvetov prvosenky
25 g kvetov levandule
10 g ľubovníka
15 g chmeľových šištičiek
5 g koreňov valeriány

Jedna vrchovatá čajová lyžička tejto zmesi sa zaparí ¼ l vody a nechá sa tri minúty lúhovať. Zápar sa pije veľmi teplý, po dúškoch pred spaním. Podľa potreby sa prisladí medom.

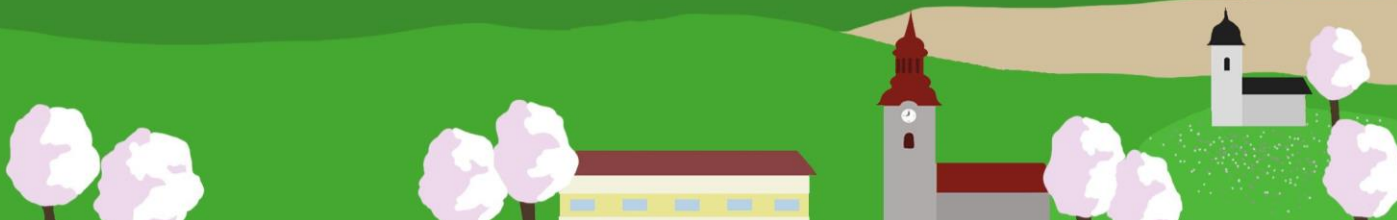
Kúpeľ na pokojný spánok

Keď deti nepokojne spia, prehadzujú sa z boka na bok a nenachádzajú pokoj, ihneď im pomôžu kúpele z lipových kvetov, pravda, ak postieľku dieťaťa neovplyvňuje dajaké geopatologické žiarenie. Veľké vedro treba do polovice naplniť lipovými kvetmi, cez noc ich macerovať v studenej vode. Nasledujúci deň sa macerát prihreje a vleje do kúpeľa, ktorý má trvať dvadsať minút. Zohriata voda z tohto kúpeľa sa môže ešte dva razy použiť. Lipové kvety sa podľa možnosti zbierajú za slnečného počasia.

Akné – hnisavý zápal mazových žliaz kože

Je to vyslovene pubertálne ochorenie a čiastočne závisí od porúch obličiek. Preto sa treba vyhýbať slaným jedlám, kyslým šalátom a nápojom. Šaláty treba pripravovať s kyslou smotanou, ešte lepšie s bielym jogurtom. Na akné treba denne vypiť po dúškoch jeden liter záparu z prhl'avy, rozdelený na celý deň.

Vonkajšia liečba: Ráno a večer treba nanášať na navlhčenú tvár chrenový ocot a nechať ho pôsobiť desať minút. Nastrúhaný chren dáme do fľaše a zalejeme vínovým alebo ovocným octom. Ocot má chren zakrývať. Necháme stáť vo vykurovanom byte desať dní. Esencia sa užíva priamo z fľaše, ocot sa nezlieva. Chren odoberá ostrosť octu a ocot chrenu. Vznikne tak octová esencia, ktorú tvár dobre znáša.



Zber liečivých rastlín podľa mesiaca

marec

baza, borievka, breza, lopúch, medvedí cesnak, pľúcnik, podbeľ, prvosienka, púpava, sedmokráska, zádušník

apríl

baza, breza, lopúch, medvedí cesnak, rebríček, pľúcnik, pastierska kapsička, podbeľ, prvosienka, púpava, sedmokráska, prhľava, zádušník

máj

alchemilka, archangelika, baza, benedikt, breza, hluchavka, ďatelina, jahoda, kostihoj, lopúch, materina dúška, rebríček, oman, pľúcnik, palina, pamajorán, pastierska kapsička, praslička, prvosienka, púpava, rebarbora, repík, rumanček, sedmokráska, skorocel, šalvia, trnka, prhľava

jún

alchemilka, archangelika, baza, bazalka, benedikt, borak, breza, hluchavka, ďatelina, ibiš, jahoda, kostihoj, levanduľa, lipa, lopúch, ľubovník, materina dúška, mäta, medovka, rebríček, nechtík, nevädza, oman, palina, pamajorán, pastierska kapsička, podbeľ, praslička, púpava, rebarbora, repík, ríbezľa, rozmarín, rumanček, saturejka, skorocel, šalvia, prhľava

júl

alchemilka, archangelika, bazalka, benedikt, borak, divozel, čakanka, čučoriedka, hluchavka, ďatelina, ibiš, koriander, kostihoj, levanduľa, lipa, lopúch, ľubovník, materina dúška, mäta, medovka, rebríček, nechtík, nevädza, oman, palina, pamajorán, pastierska kapsička, podbeľ, praslička, púpava, rebarbora, repík, ríbezľa, rozmarín, rumanček, saturejka, skorocel, šalvia, prhľava

august

alchemilka, archangelika, bazalka, benedikt, borak, divozel, čakanka, čučoriedka, hluchavka, ďatelina, ibiš, koriander, kostihoj, levanduľa, lopúch, ľubovník, materina dúška, mäta, medovka, rebríček, nechtík, oman, palina, pamajorán, pastierska kapsička, podbeľ, praslička, púpava, rebarbora, repík, ríbezľa, rozmarín, rumanček, saturejka, skorocel, šalvia, prhľava

september

alchemilka, archangelika, benedikt, borak, borievka, čakanka, čučoriedka, hluchavka, ibiš, kostihoj, lopúch, mäta, medovka, rebríček, nechtík, palina, pastierska kapsička, podbeľ, praslička, púpava, rebarbora, repík, ruža, ríbezľa, rozmarín, rumanček, saturejka, skorocel, šalvia, trnka, prhľava

október

archangelika, benedikt, borievka, čakanka, fenikel, ibiš, kostihoj, nechtík, oman, púpava, ruža, šalvia, trnka

Ako si udržať zdravie podľa uznávanej bylinkárky Marie Trebenovej

„Lekár pomáha, ale príroda lieči.“

Hippokrates

Toto základné pravidlo poznajú všetci, riadia sa ním však iba niektorí. Mnoho ľudí očakáva od svojho organizmu, že zostane funkčný, aj keď ho budú bezhranične zaťažovať, lebo jeho samoliečiteľské sily sú nevyčerpatelne. Kto sa však poddáva takémuto sebaklamu, žije nebezpečným spôsobom života. Aby sa náš organizmus zotavil, potrebuje opateru, starostlivosť, dostatok pohybu aj oddychu. Devastácia zdravia nezostane dlho bez trestu.

Ak niekoho obíde jarná nádcha, jednoducho sa skonštatuje, že mal šťastie. Na to, že šťastlivca pred nákazou ochránilo správne otužovanie, na to príde len málokto.

Každý sa musí rozhodnúť sám, ako si cení svoje zdravie. Pán Boh vytvoril podmienky na prevenciu zdravia i príjemného pocitu a od nás očakáva iba troška práce, aby sme jeho dary využili.

Otužovanie tela

Studenej vode sa pripisujú mimoriadny účinky. Podporuje činnosť srdca, krvného obehu a zlepšuje prekrvenie pokožky. Treba mať pritom na pamäti niekoľko pravidiel.

Pred aplikáciou studenej vody musí byť telo vyhriate. Najlepšie je vyskočiť z teplučkej postele rovno do studenej vody. Večer sa treba zohriať prechádzkou alebo vhodnou gymnastikou. V kúpeľni musí byť príjemná teplota. Okno necháme zatvorené, aby nevznikol prievan. Po studenej sprche musíme telo opäť rýchlo zohriať. Ideálne je vrátiť sa na chvíľu do teplej postele. Ani s otužovaním sa to nesmie preháňať, pretože organizmus si na takého dráždenie zvykne a prestane patrične reagovať. Nevyužívame teda všetky možnosti na otužovanie, ale ich podľa okolností striedame.

Kúpeľ paží

Obe paže ponoríme do umývadla naplneného studenou vodou. Voda musí siahať až po plecia. Po ponorení pomaly počítame do dvadsať, potom paže z vody vyťahujeme, vodu strasieme, ruky neosušíme, ale pohybujeme nimi sem a tam, kým neuschnú. Potom si rýchlo oblečieme pyžamu a šup do postele. Štekľivý pocit sviežosti sa preniesie až do srdca, na ktoré má studená voda upokojujúci účinok. Telo takto nielen otužujeme, ale staráme sa tiež o hlboký a pokojný spánok.

Omývanie studenou vodou

Každé ráno začíname týmto skvelým spôsobom otužovania celého tela a večer pred spaním postup ešte raz zopakujeme. Človek je potom obrnený proti prechladnutiu, citlivosti na zmeny počasia a proti chrípke oveľa viac než ten, čo sa vzdal otužovania pre precitlivosť. Je nutné používať froté uteráčik, ktorým sa začíname omývať od chodidla pravej nohy a postupujeme smerom nahor, to isté urobíme na ľavej nohe, potom omývame bruško, obe ramená, chrbát a najmä okolie srdca.



Omývanie má byť rýchle, okolie srdca omyjeme dvoma až troma krúživými pohybmi. Nasledujúce vyšúchanie tela suchým froté uterákom prinesie príjemné teplo, ktoré sa rozleje do celého tela. Pri takomto spôsobe otužovania má človek stále teplé ruky aj nohy a je vyrovnaný. Omývanie pred spaním zaručuje predovšetkým dobrý spánok.

Chôdza v rose

Ak máme záhradu s pekným trávnikom, mali by sme využiť príležitosť a v máji, zavčasu ráno, naboso niekoľkokrát obísť okolo trávniku. Mesiac máj je na to vari najvhodnejší. Slnko už dostatočne vyhrialo pôdu, a súčasne v nej v hojnej miere prebiehajú vnútorné pohyby. Chôdza naboso nielenže povzbudzuje krvný obeh, ale vo veľkej miere ovplyvňuje zdravie: už desať minút chôdze v orosenej tráve podporuje vzpriamené držanie tela a hlboké dýchanie. Po návrate do bytu treba nohy opláchnuť teplou vodou a natiahnúť si ponožky. Beda, ak by sme pri tom prechladli! Chôdza v orosenej tráve vplýva na správny krvný obeh, v dôsledku čoho nebudeme mať nikdy studené nohy. Na druhej strane to do celého dňa vnáša príjemný pocit duševnej rovnováhy. Človek si pri rannom štebote vtákov vychutná božské prvé slnečné lúče dňa a cíti, akú silu doň vlievajú nedozerné nebesá.

Chôdza po snehu

Ráno vstaneme, teplo sa oblečieme a naboso vybehneme do čerstvo napadnutého snehu. Je to skutočne len pre veľmi otužilých, ktorí si už v lete zvykli na chôdzu po rose. Dôležité je, aby človek doslova bežal a organizmus udržal v teple. Zo začiatku by sme na snehu nemali zostať dlhšie než jednu minútu. Ani po patričnom otužovaní by to nemalo byť dlhšie než tri minúty. Pri pohybe po snehu musíme dýchať len nosom a mať pri tom zatvorené ústa. Čerstvý zimný vzduch osviežujúco pôsobí na celý organizmus. Po návrate do bytu opláchneme nohy teplou vodou a natihneme si ponožky.

Šliapanie vody

Prechádzame sa ako bocian v studenej vode siahajúcej nad lýtka. V zime vo vani, v lete, ak je to možné, v čistom potoku. Dôležité je, aby vždy bola vo vode iba jedna noha. Úplne stačí, keď vodu šliapeme jednu minútu. Nohy neosušíme, len si natihneme teplé ponožky.

Šúchanie pokožky kefou

Suchú pokožku každé ráno vyšúchame kefou s prírodnými štetinami. Začneme na pravej strane a šúchame smerom k srdcu. Od chodidiel nahor k pleciam. Prívetmi netlačíme. Pokožka má len trocha sčervenieť. Potom prejdeme na ľavú stranu. Na hrud' a chrbát použijeme kefu s dlhou rúčkou. Šúchame opäť od stredu na obe strany. Bruško vyšúchame krúživým pohybom zdola vpravo v smere hodinových ručičiek. Nakoniec sa osprchujeme, aby sme spláchli šupiny suchej pokožky.



Svetlo

Buďme nadšenými milovníkmi slnka. Aké je pre nás slnko dôležité, zistíme až vtedy, keď sa na našom celkovom zdravotnom stave prejavia účinky pochmúrneho, zamračeného počasia. Slnčné lúče sa nedokážu predrať cez súvislú vrstvu mrakov a nás sa zmocňuje depresia, nechť aj určitá melanchólia.

Keď nás však objímu hrejivé slnečné lúče, rozkvitneme, sme aktívni, máme chuť niečo podniknúť, sme šťastní a vyrovnanejší. Slnko osviežujúco pôsobí na dušu, a rovnako dôležité a potrebné je aj pre celý ľudský organizmus. Prirodzene aj tu, ako kdekoľvek inde, platí, že treba poznať mieru. Nie každý človek toleruje intenzívne slnečné žiarenie rovnako dobre a rovnako dlho. Ľudia so svetlou pleťou musia byť opatrnejší než tmaví ľudia, pretože ich pokožka je citlivejšia.

Odhliadnuc od toho, že ak to ktokoľvek so slnkom preženie, nevyhnutne si vykoleduje nepríjemný úpal alebo bolestivé popáleniny. Na začiatku teplého ročného obdobia je rozumné postupne si privykať na slnečný kúpeľ. Prirodzené slnečné svetlo pôsobí osviežujúco na nervový systém, podporuje prekrvenie pokožky, má dezinfekčný účinok proti kožným baktériám (ale len vtedy, keď sa človek nenatrie hrubou vrstvou opaľovacieho krému), aktivuje krvný obeh, posilňuje odolnosť, zvyšuje radosť zo života a pridáva tvorivú silu. Nie náhodou je väčšina ľudí mimoriadne náchylná na všemožné infekčné ochorenia práve na jar. Po dlhom zimnom období s nedostatkom slnka je obranyschopnosť organizmu jednoducho oslabená. Hoveli sme si v teple domova a von sme vyšli až po uši zababušení. Nečudo, že keď si oblečieme ľahký odev a ofúkne nás svieži vetriček, ne jeden z nás dostane poriadnu nádchu. V dôsledku stáleho tepla, odevu a vykurovania si pokožka odvykla od dráždenia. Jednoducho povedané, treba ju opäť naučiť reagovať na rozmanité teploty.

Ide o typické ochorenie našich čias. Organizmus nie je otužilý, čím, prirodzene, je aj menej odolný. Ak si však človek dopraje veľa pohybu na slnku a čerstvom vzduchu, určite bude silnejší, odolnejší, a bude vyzeráť, ako s obľubou hovoríme, zdravšie.

Vzduch

Čerstvý vzduch je viac než iba látka, ktorú potrebujeme na dýchanie. Aj v najmrazivejšom chlade musíme občas roztvoriť balkónové dvere a vpustiť dnu čerstvý vzduch. Za každého počasia sa vyberme aspoň na krátku prechádzku. Buďme nielen milovníkmi slnka, ale aj čerstvého vzduchu. Už prvé jarné slnečné lúče nás ľahajú a lákajú do prírody. Keď to počasie dovolí, všetku prácu robme vonku, na vzduchu. Nezáleží, či škrabeme zemiaky, čistíme zeleninu alebo ovocie, píšeme si domáce úlohy a učíme sa. Z každej práce máme vonku väčšiu radosť a ide nám lepšie od ruky. K tomu treba pripočítať aj prácu v záhrade, ktorá je dakedy bremenom, ale na druhej strane pohyb na čerstvom vzduchu telu veľmi osoží.

„Natankovanie“ vzduchu účinkuje na organizmus mnohorakým spôsobom. V prvom rade sa správne rozdýchajú pľúca. Pohyb na čerstvom vzduchu podporuje prekrvenie pokožky, aktivuje látkovú premenu, zlepšuje chuť do jedla a otužuje organizmus proti chorobám z prechladnutia. Nie je nič krajšie, než posediť si za letného večera pod hviezdnu oblohu pri svetle lampášov a rozprávať sa s priateľmi.



Voda

Od malička nás voda nesmierne priťahuje. Mnohí z nás veľmi radi plávame. Využime každú voľnú chvíľu, aby sme si šli zaplávať. Voda má na ľudský organizmus mnohoraký liečivý účinok. Zostaňme najprv pri plávaní. Popri bicyklovaní patrí k najlepším druhom vytrvalostného športu. Všetko svalstvo sa rovnomerne namáha a spevňuje, chrbtica sa vďaka aktívnemu pohybu tela vo vode tak veľmi nezaťažuje a pri kĺzaní v nej sa navyše aj masíruje pokožka.

Voda je ideálna na otužovanie. Ak sa budeme každý deň umývať výlučne v studenej vode (aj v zime), podporíme prekrvenie pokožky, a keď sa potom dôkladne vydrhujeme froté uterákom, telo sa rýchlo zohreje. Človek sa cíti oveľa sviežejší a bodrejší než po horúcej sprche. Keď si na to zvykneme, ráno bez studenej vody si už nedokážeme ani predstaviť.

Pohyb

„Život je pohyb,“ hovorí staré porekadlo, ktoré všetci poznáme, napriek tomu len málo z nás ho dodržiava. Sú však medzi nami aj takí, čo všetko prehánajú, čím si viac ubližia, než prospejú. Pohyb telu nesmierne prospieva, prirodzene, ak športujeme s mierou. Prechádzky, hubárčenie a putovanie za bylinkami - akýkoľvek prirodzený pohyb v prírode poskytuje ideálne možnosti, ako telu dopriať dostatok čerstvého vzduchu a slnka.

„Moja známa mala ťažkú astmu. Behala od jedného lekára k druhému, ale ani jeden jej nedokázal pomôcť. Vtedy stretla staršiu ženu zo susedstva, a tá jej poradila, aby šla do lesa, kde rastú borovice čierne, zhlboka dýchala vzduch nasýtený vôňou borovicovej silice, zohýnala sa a zbierala popadané šišky. Po čase by sa problémy s astmou mali stratiť. Určite si viete predstaviť, čo si moja známa spočiatku myslela. Potom však radu poslúchla. A po mnohých, mnohých prechádzkach v borovicovom lese, kde zbierala šišky, už astmu, ktorá na ňu naozaj ťažko doliehala, nemá.“ píše uznávaná bylinkárka Maria Trebenová.

Aby človek zašiel do prírody, nemusí ochorieť. Pohyb jednoducho k životu patrí, je znamenitým prostriedkom na otužovanie a výborným tréningom pre celé telo. Počas prechádzky vyšumia z hlavy všetky malé aj veľké mrzutosti všedného dňa. Zažijeme krásne chvíle v objatí prírody a nevšedné zážitky pri jej pozorovaní.

Zdravý spánok

Zdravý spánok je pre človeka rovnako dôležitý ako dýchanie. Počas spánku sa telo zotaví a nazbiera sily na nasledujúci deň. Najcennejší je spánok pred polnocou. Človek, ktorý ide skoro spať, potrebuje menej hodín spánku a ráno bez problémov vyskočí z postele.

Ideálny denný rytmus by sa mal začínať ráno o šiestej a končiť večer o desiatej. Vždy sa umývať studenou vodou: ráno, aby sme nabudili krvný obeh, večer, aby sme ľahšie zaspali.

V spálni by mal byť sústavne príjemný chlad; ak to počasie dovoľí, spíme celú noc pri otvorenom okne. Keď je vonku priveľká zima, len mierne prikúrime. Ľudia trpiaci poruchami spánku by si mali najprv overiť, či nespia v prekúrenej miestnosti, prípadne či vzduch nie je vydýchaný, stuchnutý. Potom stačí len stiahnuť kúrenie a miestnosť dôkladne vyvetrať. Prehriata spálňa nespôsobuje len poruchy spánku, ale tiež vysušuje pokožku a je príčinou nadmerného nočného potenia.



Jarné zvyky našich predkov



Veľká noc je najstarším a najvýznamnejším kresťanským sviatkom. Kresťania si každoročne pripomínajú umučenie, smrť a vzkriesenie Ježiša Krista. Nadväzuje na židovské veľkonočné sviatky – **paschu**, ktoré sa slávia od 14. do 21. dňa v mesiaci *nisan* (naš marec až apríl) na pamiatku oslobodenia Izraelského národa z egyptského otroctva.

Prečo je Veľká noc veľká? Vysvetlenie pôvodu názvu „veľká“ treba hľadať v časoch židovského otroctva v starovekom Egypte. Faraón nebol ochotný prepustiť svojich izraelských otrokov, a preto Boh potrestal krajinu desiatimi ranami. Židov, ktorí pomazali veraje svojich dverí krvou baránka, sa táto pohroma netýkala a anjel smrti ich obišiel. Baránok je symbolom Ježiša Krista, ktorého krv nás všetkých zachránila od večného zatratenia. Ako sa ďalej uvádza v Biblii, po vyslobodení z Egypta previedol Boh ľud na čele s Mojžišom cez Červené more, ktoré rozdelil a vysušil. Tu niektorí hľadajú pôvod tradičného názvu pre Veľkú noc: **pésach = priechod**.

Iní slovo *pésach* vysvetľujú ako obídenie, vyhnutie sa a vzťahujú ho na anjela smrti, ktorý obchádzal domy potreté krvou. Obídenie aj prechod predstavujú veľké Božie skutky, ktoré urobil počas jednej noci pre svoj ľud, a preto každoročnú spomienku na tento deň Izraeliti nazvali Veľkou nocou. Symbolika prechodu z otroctva do slobody sa preniesla aj do kresťanstva ako prechod z hriechu do života v Božej milosti, ktorý zabezpečil Ježiš Kristus svojou smrťou a zmŕtvychvstaním.

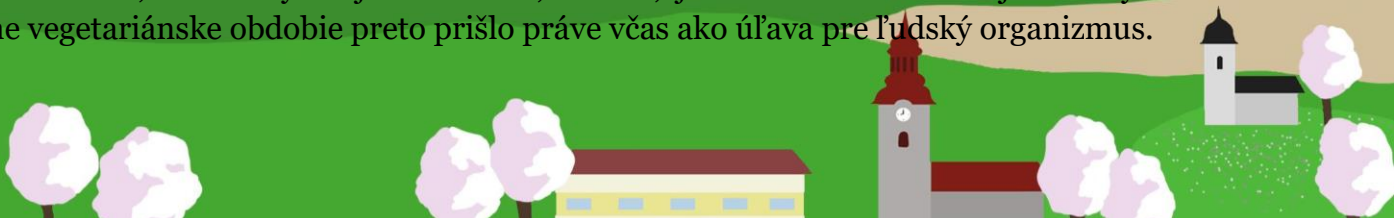
V predkresťanskom období sa slávia sviatky leta, teda nie jari, ako by sme si mohli myslieť. Starí Slovania mali totiž iba dve ročné obdobia: *leto* a *zimou*, ich náboženstvo vychádzalo z prírodného cyklu, všímali si kolobeh prírody. Oslavovali znovuzrodenie. V kresťanskom zmysle išlo o zmŕtvychvstanie, teda opäť o nový život, lebo Kristus vykúpil ľudí zo zajatia smrti.

Aby sme si vážili ľudové zvyky a dodržiavali ich, musíme najskôr poznať ich zmysel. Inak si tradície našich predkov poriadne pokrívime. Etnologička Katarína Nádaská tvrdí, že napriek veľkým zmenám, ktorým podliehajú aj veľkonočné zvyky, je unikátne, že na území Slovenska sa šibe a polieva už vyše dvetisíc rokov.

Pôst – staronový zvyk

Mnohí (najmä mladí) ľudia dnes prechádzajú na vegetariánsku či vegánsku stravu. Píše sa veľa kníh a článkov o jej výhodách pre organizmus človeka. Nie vždy si však uvedomujeme, že vegetariánska a vegánska strava sa vlastne kryje s tradičným pôstom.

Jar sa podľa astronomického kalendára začína dňom jarnej rovnodennosti, no v ľudovom kalendári už po skončení fašiangov, na Škaredú, Krivú, Popolcovú stredu. Týmto dňom sa začína štyridsaťdňový pôst. V zime bol čas zabíjačiek a najmä na fašiangy sa jedlo veľa mäsa a tukov. V bohatších rodinách a krajoch v prajnejších rokoch až priveľa. Posledný pôst bol predvianočný, v čase adventu, a odvtedy sa jedli masné, mäsité, jednoducho nezdravé jedlá. Štyridsaťdňové pôstne vegetariánske obdobie preto prišlo práve včas ako úľava pre ľudský organizmus.



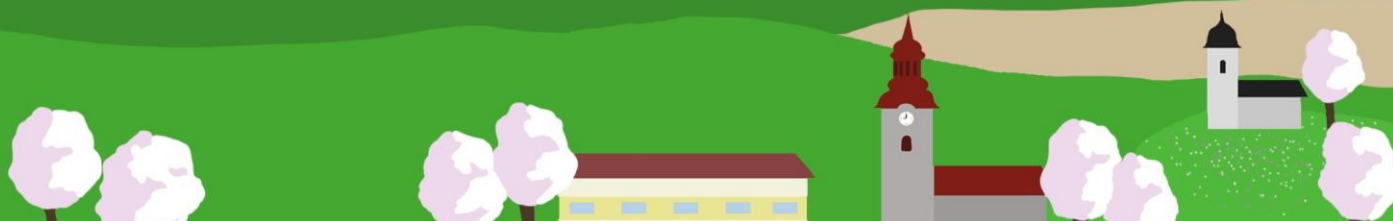
Dodržiavanie pôstu a stanovenie pôstnych období zaviedla cirkev už v apoštolskej dobe. Znamenalo určité obmedzenie v jedle, ktoré sa považovalo za obeť Bohu. Počas pôstu bolo zakázané konzumovať potraviny, ktoré pochádzajú od teplotných zvierat, teda mäso, živočíšny tuk, mlieko, syr i vajcia. Okrem štyridsaťdňového pôstu pred Veľkou nocou stanovila cirkev aj tridsaťdňový pôst počas obdobia adventu pred Vianocami, štyri celodenné tzv. suché dni počas roka a pôsty boli predpísané aj na každú stredu a piatok. Úplné hladovanie platilo pôvodne pre Popolcovú stredu a Veľký piatok. Pôsty bývali kedysi také prísne, že sa počas nich používal aj iný riad na varenie i jedenie, podobne ako u Židov na sviatok *Pésach*. Varilo sa v hlinených hrncoch a kovové lyžice sa zamieňali za drevené.

Pôstny jedálny listok našich predkov

Jedli sa predovšetkým polievky z múky nazývané *kysel'* a ďalšie druhy polievok pripravených z kyslej kapusty, fazule, hrachu, šošovice, cíceru, bôbu, cesnaku, rasce, zo sušených húb alebo ovocia. Jedli sa aj rôzne múčne kaše, prívarky, cestoviny, placky a, samozrejme, chlieb. Typickým pôstnym jedlom bol *kalkýš* z naklíčeného zrna a zomletého obilia, ktorý chutil podobne ako medovník. V pôste sa na mastenie jedál používal namiesto bravčovej slaniny a masti olej vyrobený z ľanu, konope, slnečnice.

Prísny vegetarián nevezme do úst ani rybu. Je to škoda, pretože v súčasnosti vieme, že mäso vodných živočíchov je pre ľudský organizmus veľmi prospešné. V 13. storočí sa cirkevní otcovia rozhodli, že ryba patrí do pôstu, pretože ryby nemajú nohy. U nás sa jedli pomerne veľa, boli bežnou súčasťou stravy. Podľa kresťanských pôstnych regúl sa mäso rýb, žiab a rakov jesť smie, pretože majú tzv. *studenú krv*. Všetky živočíchy, ktoré žili vo vode, sa považovali za pôstne. Preto napríklad boli obľúbenou pochútkou našich predkov *žabacie stehienka* v pôstnej kapustnici a lov žiab na svätého Jozefa býval veľkolepou zábavou dedinských mládencov. Dnes by taký lov zábavný nebol, keď by nám ochranári vyrubili masťné pokuty. Kedysi však pred Veľkou nocou nebolo výnimkou pochytať aj stovky žiab naraz. Žiab však bolo dosť a o rok boli znova. Boli však aj čisté potoky, rieky. Okrem toho sa mohli jesť aj *raky*. Vo vinohradníckych oblastiach mali zaujímavú špecialitu. Vinohradníci na jeseň nachytali *slimáky* a nechali ich cez zimu vyčistiť na piesku. Na jar ich predávali na trhoch. Bežní ľudia jedli slimačí kaviár. Bola to pôstna lahôdka na západnom a strednom Slovensku.

Z dnešného pohľadu na zásady zdravej a racionálnej výživy by sme mohli povedať, že štyridsaťdňový odpočinok od mäsitej stravy v minulosti nášmu ľudu prospieval a rovnako by prospel mnohým z nás aj dnes. Tradícia dodržiavania pôstu bola najmä v dedinskom prostredí posilňovaná aj ľudovou vierou. Ľudia verili, že ak dodržia pôst a budú jesť pôstne jedlá, zabezpečí im to prosperitu, lepší život do budúcnosti. A tak konzumácia rezancov či šúlancov v čase pôstu a najmä na Škaredú stredu mala byť predzvesťou budúcich dlhých a plných klasov na poli, veľké plnené pirohy mali konzumentom zabezpečiť tučné kravy a prosná kaša zasa hojnosť peňazí.



Vynášanie Moreny

Už odpradáva si ľudstvo spetrovalo každodenný život naplnený prácou a zaobstarávaním obživy sviatočnými chvíľami. Popri bežnom živote mali ľudia radi život hraný, štylizovaný, kde slovo nahradila pieseň, skutočnosť fantázia. Prvky divadelného prejavu sprevádzali pohanské obrady rovnako ako tie, ktoré prinieslo kresťanstvo.

S radosťou a nádejou očakávanú jar symbolizoval rituál *vynášania zimy z dediny*. Zimu alebo v prenesenom význame smrť, prípadne smrteľnú chorobu mor, predstavovala figúra ženy alebo muža, ktorá bola pripevnená na palici, bola zo slamy a ľudia ju obliekli do starých šiat. Mládež nosila figúru po celej dedine a nakoniec ju spálili a hodili do potoka. Sprievody dievčat s postavou nazývanou **Morena**, ktorej sa v niektorých lokalitách vravelo aj *Smrtka* alebo *Kyselica* (podľa polievky, ktorá sa v tom čase jedávala), spievali rôzne piesne, aby im spev vydržal cez celú dedinu až kamsi do poľa, k potoku:

***Vyniesli sme Morenu zo vsi,
priniesli sme máj nový do vsi,
posejeme súržicu z ovsí.
Navaríme čierneho piva,
Opojíme kmeťovho syna.
Ak nebude píti,
budeme ho bíti,
s tromi kyjmi kyjovati,
za vlasy ruvati.
Dáme mu, dáme šidlo a kopyto,
jeho žene – sito a koryto.***

Nesenie Moreny symbolizovalo cestu - neumierajúci život. Preto to hádzanie Moreny – každú jar – do vody. Najprv spálenie nepriaznivých síl (zapálenie Moreny) a potom spojenie s vodou, ktorá je hranicou medzi svetom žitých a neživých, preto hodenie do tečúcej, živej vody, ktorá je aj živlom znovuzrodenia. Starí Slovania nemali Satana ani inú takú výraznú zlú mocnosť. V pôvodnom duchovne teda Morena nemala takú moc, ako Zlý v privezenom duchovne. Bola to sila obávaná, no nestála na kopci.

Obrad vynášania Moreny sa rok čo rok opakoval po krutom – „ľútom“ *ľutni*, čo je staré označenie *februára* (praslovansky *ljutъ* – *krutý*). Po mesiaci krutom pre zvieratá i pre ľudí prichádza *brezeň*, takisto ešte mesiac ťažký. Oddávna bolo potrebné vynášať Morenu a pripraviť sa na svätenie jari a turíčne sviatky predkov. Tento obrad sa rok čo rok opakuje a prichádza očistná a posilňujúca jar, čo pripomína aj kolobeh životov v našom rodostrome. Podstatou tohto obradu je duchovná očista jednotlivca i spoločnosti.

Morena, symbol zimy, sa zvyčajne vynášala na Smrtnú nedeľu. Na Kvetnú nedeľu sa potom do dediny prinášal iný symbol – *leto*, *letečko*, *máj*, *májik*, *lesola*, *hájik*. Opäť sa stretávame s krásnym jarným divadlom, v ktorom dievčatá a chlapci so spevom chodili po dedine. Na zelených konárnikoch mali farebné stužky, niekde aj ozdobené vyfúknuté vajička.



Vynesenie Moreny sa nezaobišlo bez odmeny. Veď mládež vyniesla z dediny všetko zlé, čo sa skrývalo za zimou – nedostatok potravín a často aj hlad. Preto pri obchôdzke s Morenou od domu k domu dostali vždy dáku odmenu, takže si nakoniec mohli urobiť malú hostinu. Deti zároveň prinášali aj symboly jari a radosti. Zosobnením jari bola v niektorých dedinách Kráľovná – sviatočne oblečené dievča so zeleným ozdobeným konárikom v ruke.

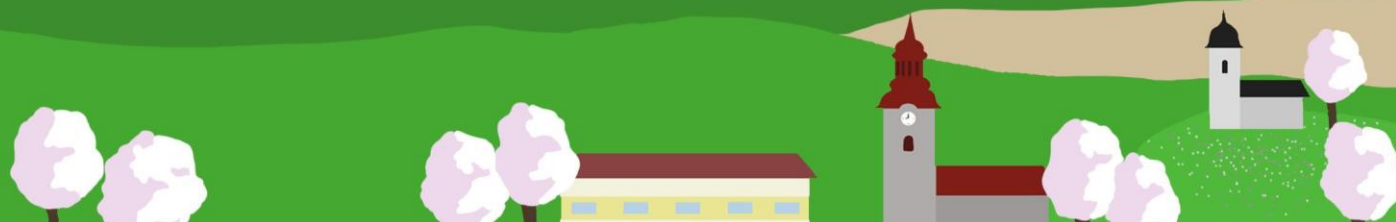
S Morenou sa neodmysliteľne spája **Vesna**. Ide o východoslovenské označenie pre *jar* i pre *bytosť jari*. Aj keď jarné sviatky vnímali predkovia „sväto“ odpradáva, Vesna ako svätosť pod týmto menom začala byť vnímaná viac v 18., 19. a 20. storočí, spolu s Morenou, a to mimo všeobecného ľudového uznania.



Bahniatka – symbol jari

Ľudová viera a prastaré pohanské obyčaje sa po stáročiach tak prepojili s kresťanskými rituálmi, že rôzne jarné zvyky ostali navždy spojené do jedného celku. A tak sa na Kvetnú nedeľu nosia bahniatka do kostola, kde ich kňaz posväť.

V ľudovej viere majú zvláštnu moc, veď sú symbolom nového, zdravo sa rodiaceho. Posvätené konáriky bahniatok si ľudia doma dávali v izbe pod obrazy svätých, za hradu alebo ich vkladali do okna, pretože verili, že v čase búrky ochránia dom od blesku.



Vetvičky bahniatok mali chrániť aj chorých, dávali sa tiež do brázdy k prvému zasadenému zemiaku, na strednom Slovensku sa prútikom z bahniatok vyhánal dobytok, keď šiel po prvý raz na jarňú pašu, von z bezpečia stajne.

Posvätené bahniatka sa ešte dnes dávajú na hroby príbuzným. Ktovie, možno v týchto zvykoch rezonujú ešte pozostatky pradávnej viery, že duše zomretých sú spojené so živými prostredníctvom stromov či rastlín. Ale možno je to len pekný zvyk. Keď je človeku dobre – a na jar po dlhej zime je zvyčajne ľuďom dobre a veselo – mal by si každý spomenúť aj na tých svojich blízkych, ktorí s ním už nie sú.

Velký týždeň



Velký týždeň sa začína Kvetnou nedeľou, čiže Nedeľou utrpenia Pána, v ktorej sa spája predzvesť kráľovského triumfu Ježiša Krista so zvesťou o jeho umučení. Večernou omšou na pamiatku Pánovej večere sa začína Veľkonočné trojdnie, ktoré pokračuje cez Veľký piatok utrpenia a smrti Pána a cez Bielu sobotu, vrcholí Veľkonočnou vigíliou a uzatvára sa večerami Nedele Pánovho zmŕtvychvstania.

Zelený štvrtok

Pred Veľkou nocou bol významným dňom *Zelený štvrtok*. Vo štvrtok večer slávil Ježiš poslednú večeru so svojimi učeníkmi. V tento večer ustanovil dve sviatosti: kňazstva a Eucharistie, resp. premenil chlieb a víno na svoje telo a krv. Súčasne takto odovzdal apoštolom kňazskú moc so slovami: „*Toto robte na moju pamiatku.*“

Na Zelený štvrtok sa večerná svätá omša slávi na pamiatku ustanovenia Sviatosti Oltárnej. Táto svätá omša je tiež známa obradom umývania nôh dvanástim mužom, ktorý pochádza z čias svätého Gregora Veľkého, ktorý denne hostil dvanásť žobrákov.

Vo štvrtok prestávajú zvoniť zvony, ako znak utrpenia Krista. Ich zvuk sa ozve až na slávnostnú Glóriu na vigíliu vzkriesenia na Bielu sobotu a namiesto nich sa používajú rapkáče. Po skončení svätej omše si pripomíname Pána Ježiša, ako v Getsemanskej záhrade bdie v modlitbe. Apoštoli od únavy zaspali a Ježiš zostáva celkom sám, opustený. Túto udalosť symbolizuje nielen otvorený prázdny svätostánok, zhasnuté večné svetlo pred ním, ale aj obnažovanie oltárov a odnášanie všetkých predmetov z nich. Obnažené oltáre symbolizujú opustenosť Krista v Getsemanskej záhrade.



V ponímaní našich predkov bol Zelený štvrtok vždy spojený s kultom vody. Ľudia sa chodili umývať do potoka, aby boli zdraví a silní. Tečúca voda mala liečiť rôzne neduhy. Dievčatá chodili zavčas rána k vrbe. Tento strom pučal ako jeden z prvých. Rituálne sa česali pod smutnou vrbou a prosili o dlhé krásne vlasy, aby sa páčili a pri umývaní vraveli:

Vrba, vrba, daj mi vlasy na tri pásy...

Dievčatá, ktoré trápilo, že majú na tvári pehy, sa v tento deň umývali a spievali:

Dolu moje pehynky, na moje pľiecka...!



Keď sa na Zelený štvrtok v kostoloch „zaviazali“ zvony na znak smútku nad ukrižovaním Ježiša Krista, chodili po dedinách chlapi s rapkáčmi, ktoré mali zaháňať všetky nečisté sily. V tento deň bolo treba sadiť do zeme to, čo sa z kvetov „viaže“ do plodov: mak, hrach, bôb, tekvicu a uhorky.

K Zelenému štvrtku sa tiež viaže i tradícia varenia tzv. *zelených jedál*. Jedenie jedál z mladéj žihľavy, špenátu, púpavy, medvedieho cesnaku či šťaveľa vychádzalo zaiste z potreby doplniť si stravu o prvé jarné vitamíny, ktorú ľudia odporovali oveľa skôr, než ju odporúčali vedci.

Veľký piatok

Veľký piatok – deň utrpenia, ukrižovania a smrti Ježiša Krista. V rímskokatolíckych chrámoch sa v tento deň neslúži svätá omša, oltáre sú bez chrámového rúcha. Všetci veriaci sa postia od mäsitých pokrmov a najesť sa možno za deň len raz do sýtosti. Je to deň osobitne zasvätený spomienke Ježišovho utrpenia a smrti na kríži. Je to deň pôstu, pokánia a jediný deň roka, kedy sa neslávi eucharistická obeta. Namiesto nej sa koná liturgia umučenia Pána, ktorá pozostáva z bohoslužby slova, slávnostnej modlitby veriacich, z poklony Svätému krížu a svätého prijímania. Ježišovu smrť nám pripomína aj liturgická farba – farba krvi. V tento deň sa čítajú alebo spievajú pašie.

Veľký piatok zohrával významnú úlohu i v ľudovom kalendári. Maslu, ktoré sa v tento deň zmútilo, sa pripisovali magické vlastnosti, preto sa odkladalo na liečenie ľudí i zvierat. Keď šiel gazda po prvý raz na pole siať, potrel si ním ruky, aby bolo zrno hladké a čisté ako maslo. Čarodejnú moc obdobia pred Veľkou nocou využívali aj dievčatá. Ešte pred východom slnka sa postavili do studeného potoka a privolávali milého. Taktiež verili, že opeknejú a tečúca voda im vylieči kožné choroby. Ktovie, či sa zariekajúcej deve podarilo privolať milého, hoci by si to určite zaslúžila. Veď to iste neboli príjemné chvíle, ktoré strávila v studenom, často ešte ľadovom potoku.

Už sa nesmelo robiť s pôdou a dodržiaval sa prísny pôst. Gazdinky neupratovali, všetci oddychovali.



Biela sobota

Biela sobota bola už celkom v znamení príprav na najväčší kresťanský sviatok – *Vzkriesenie*. V domácnostiach sa varilo, pieklo, všade to rozvoniavalo – hoci pôst ešte stále platil, mohlo sa už ísť aj na pole. Väčšinou sa pokračovalo v oddychu, popoludní všetci chodili k Božiemu hrobu.

Po západe slnka sa vykonával starý obradný zvyk vzkriesenia, čím bolo zapalovanie „nového ohňa“. Robilo sa to pomocou kremeňa a práchna. Takýmto ohňom sa zapalovali aj kostolné sviečky a olejové kahance v domácnostiach. Starý olej z nich sa vylial a spálil pri kostole. Tomuto zvyku sa hovorilo „*pálenie Judáša*“. Uhlíky, ktoré pri ňom vznikli, mali chrániť pred požiarom. Preto sa dávali – pravdaže, vychladnuté – na povalu domov. Popolom sa sypali aj hriadky kapusty, aby ju nežrali húsenice. Ťažko určiť, ktoré magické úkony boli výlučne poverami a ktoré mali reálny základ a účinok. Možno sypanie popolom skutočne priesadám kapusty prospelo.

Kotúľanie okrúhleho koláča na Bielu sobotu po poli prospelo najskôr iba hospodárovi. Jeho viera v účinok tohto zvyku mu dodávala istotu, pokoj duše. Preto svoje polia tiež zariekal:

Gúľ, gúľ, kúkoľček do hája a pšenička do štála...

Do vedra sa dali bahniatka a spálili sa, popol sa odložil a o rok sa použil na Popolcovú strelu. Toto sa robí aj dodnes. Po skončení liturgie sa skončil pôst a najväčší hladoš sa mohli najesť. Ešte v noci sa v mnohých rodinách urobila krátka spoločná hostina.

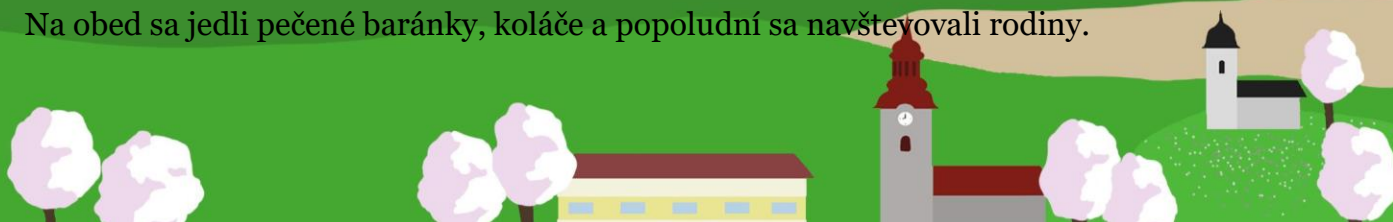
Veľkonočná nedeľa

V tento deň si rímskokatolíci pripomínajú ukrižovanie, smrť a zmŕtvychvstanie Ježiša Krista. Zmŕtvychvstanie – najväčší Kristov zázrak a základná pravda kresťanskej viery. Máloktorý kresťanský sviatok je tak výrazne prepojený s prastarými tradíciami ako Veľkonočná nedeľa. Jej termín nie je totiž fixne viazaný na určitý dátum, ale závisí od pohybu a fáz Mesiaca. Je to prvá nedeľa po prvom splne, ktorý nasleduje po dni jarnej rovnodennosti – 21. marca. Určovanie sviatku podľa oblohy dokazuje pradávnu obyčaj. Preberanie ľudových rituálov z dávnoveku do kresťanských obradov je v našom kultúrnom prostredí tak silne prepojené, že nie vždy môžeme vystopovať koreň sviatku. Predobrazom kresťanskej Veľkej noci sú zaiste aj starožidovské jarné sviatky – *Pésach*, pri ktorých sa obradne jedli jahňatá a nekvasený chlieb.

V nedeľu ráno, najmä na východe Slovenska, si ženy zobrali do kostola košík s pálenkou, vínom, vajíčkami, chlebom, slaninkou a nechali si posvätiť jedlo. Tento zvyk pretrváva dodnes. Ženy robia z posväteného jedla slávnostné raňajky, ktorými sa končí štyridsaťdňový predveľkonočný pôst. Nič sa nesmie vyhodiť, každý člen rodiny sa musí najesť. Posvätným veľkonočným jedlám pripisovali ľudia zázračné liečiteľské a magické účinky, preto sa zvyšky z nich odkladali. Nechávali sa vysušiť a používali sa na liečenie. Ak nebol takýto zvyk, jedlo sa muselo spáliť, lebo bolo posvätené.

Škrupiny z vaječ a omrvinky z koláčov sa zaorávali do prvej brázdy na poli, masť, ktorá vznikla pri varení šunky, sa odkladala na liečenie rán, natierali sa ňou nohy, aby nepukali, a mala chrániť aj pred uštipnutím hadom. Veľmi starý je pravdepodobne zvyk nosiť kúsok veľkonočných jedál na hroby príbuzným, aby si ich ľudia naklonili v dôležitom období hospodárskeho roka, keď sa plodiny siali či sadili a zvieratá vyhánali na pašu. Zvyk nosiť veľkonočné jedlá na hroby a hodovať na nich praktikujú najmä ľudia vyznávajúci pravoslávnu vieru.

Na obed sa jedli pečené baránky, koláče a popoludní sa navštevovali rodiny.



Velkonočný pondelok

Pondelok ešte patrí k veľkonočnej oktáve, a preto ľudia chodia aj do kostola. Veľká noc je kresťanský sviatok zmŕtvychvstania Ježiša Krista, no veľkonočný pondelok patril a patrí hlavne ľudovým zvykom. **Šibačke** a **polievačke**. Tieto zvyky siahajú do predkresťanského obdobia. Sú unikátne a zachovali sa, aj keď v deformovanej podobe. A ľudia síce šibú a polievajú, ale už ani nevedia prečo.

Kedysi to bola výlučne záležitosť slobodných mládencov a dievčat. V minulosti nešibali ani ženatí, ani deti. A už vôbec sa nešibali vydaté ženy. V ponímaní starých Slovanov prichádzalo leto, teda obdobie plodnosti, siala sa úroda, ženy sa tešili na svojich potomkov. Slobodný mládenec zobral prútik (nevieme, či bol práve vrbový, no možno áno, lebo vrba pučí ako jeden z prvých stromov a ešte je aj ohybná), ktorým sa mal dotknúť nôh dievčaťa. Na gazdovstve sa cenilo, ak bola dievčina rýchla, vrtká, šikovná, pružná. Dotkol sa jej bokov, aby rodila veľa zdravých krásnych detí, a potom sa dotkol jej rúk, aby bola pracovitá. *Všetko to malo krásnu symboliku*. Muž prenášal prostredníctvom prútika plodnosť a silu na dievčinu.

Šibalo sa vždy skoro ráno, začínalo sa už za tmy a keď vyšlo slnko, už bolo po šibačke. Bol to rituál žičenia a plodnosti. Na východnom Slovensku sa viac pracovalo s vodou, jar tam totiž prichádza neskôr. Voda sa musela naberať z potoka, z riečky. Tečúca voda sa považovala za živú a dievčina mala byť po obliatí zdravá, vrtká a plodná. Teda išlo presne o to isté, o čo pri šibačke. Tento zvyk prežil aj v kresťanstve. Katolíci zachovávali cirkevné sviatky i ľudovú vieru.

Veľkonočné obdobie trvá päťdesiat dní. Začína sa na *Bielu sobotu* večer a končí sa večer na sviatok *Zoslania Ducha Svätého* (Turíce).

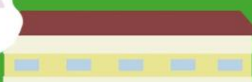
Kraslice



Najznámejšou a najatraktívnejšou veľkonočnou rekvizitou na Slovensku sú maľované vajíčka – **kraslice**. Maľované a zdobené vajíčka sa našli už v pohrebiskách datovaných do polovice tretieho tisícročia pred našim letopočtom. Na našom území sa našli v slovanských hrobách zo siedmeho storočia. Aj niektoré užívané motívy a ornamenty na našich krasliciach boli pravdepodobne známe už v staroveku a pôvodne mali magické významy.

Na Slovensku sa veľkonočné vajíčka najjednoduchšie zdobia farbením dohnedá vývarom z cibulovej šupy alebo dozelená vývarom z rôznych rastlín. Kraslice sa zdobia aj vyškrabávaním do farby alebo batikovaním, to znamená nanášaním ornamentu voskom a opakovaným ponáraním vajíčka do rôznych farieb. Tam, kde bol nanesený vosk, sa farba nechytí, a tak sa postupne, po vrstvách, vytvárajú na krasliciach často krásne a veľmi náročné vzory. Vajíčka sa zvyknú ozdobovať aj nalepovaním slamy alebo rastlinných dužín. Šikovnejšie dievčatá na vajíčka pre svojich milých vedeli vypísať aj osobné venovanie:

*Toto vajíčko, moje srdiečko,
koho ja milujem, tomu ho darujem,
teba ja, Janiček, teba milujem,
tebe toto vajíčko, tebe darujem.*



Ako sa farbili kraslice v Dechticiach

V minulosti (najmä v rokoch 1900 – 1930 a niektoré i dodnes) sa v Dechticiach používali tieto farbivá:

- **suché šupky z cibule** (dávali sa do vody, v ktorej sa varili vajíčka na zlatohnedo)
- **ozimina**, prevažne ražná (dávala sa do vody, v ktorej sa varili vajíčka na zlatohnedo)
- **lístky bolehlavu** (vajíčko sa nimi obložilo, celé sa to zaviazalo pevne do čistej handričky a varilo sa vo vode spolu s cibuľovými šupinami; tie miesta, kde boli priložené bolehlavové lístky zostali biele)
- **atlasová látka zo starších sukní a blúzok** (vajíčka sa do nej zabalili a varili vo vode; najčastejšie sa používala červená, modrá a zelená)



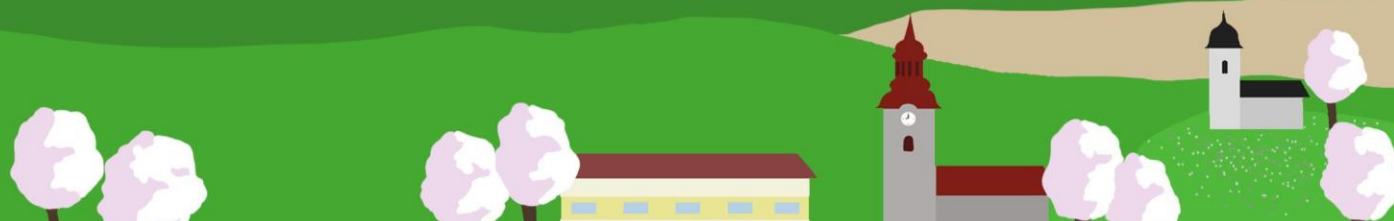
Oblievačky a šibačky dievčat

K tradíciám slovenskej Veľkej noci patria aj kúpačky a šibačky dievčat. Na západnom Slovensku pre istotu chlapci dievčatá vyšibali korbáčmi a ešte aj poliali vodou, inde stačila riadna oblievačka. Dodnes na mnohých dedinách chlapci výdatne polievajú dievčatá vodou z vedier, prípadne ich zaženú až do potoka. Toto neľútostné divadlo, plné kriku a niekedy aj hnevu, býva však bohato odmenené.

Pretože dievčatá vedia, že kúpeľ v studenej vode alebo dotyk zelenými korbáčmi im má priniesť zdravie, krásu, očistu od všetkého nedobrého, dávajú chlapcom za odmenu na pamiatku kraslice a peniaze. Ponúkajú ich tiež veľkonočnými jedlami: koláčmi, klobásou, šunkou a, samozrejme, vínom alebo pálenkou. Vyšibané či vykúpané peniaze minú chlapci väčšinou s dievčatami večer na tancovačke.

Na veľkonočný pondelok chodili zvyčajne ako prví z domu do domu malí chlapci. V niektorých dedinách si dievčatá v utorok vymenili úlohy s chlapcami. Možno preto, aby aj chlapci dostali možnosť nabrať si z vody alebo zelených prútikov silu, zdravie a očistiť sa. Alebo len preto, aby sa im dievčatá za spôsobenú bolesť pomstili?

Korbáče sa začali viazať v kresťanskom období. Chlapci si viazali z prútov korbáče, aby si pripomenuli bičovania Krista. Do ľudového zvyku sa krásne zakomponovala kresťanská symbolika. Mládenci dostávali postupne na šibáky stužky.



Bláznivý Juro

Celou duchovnou kultúrou nášho ľudu sa prepletá ľudová viera v čisté a nečisté sily pôsobiace v prírode. S takýmito predstavami sa stretávame aj na svätého **Juraja – 24. apríla**. Je to deň, ktorému sa v ľudovom kalendári pripisuje predel medzi zimou a nastupujúcim letom. Ľudia vravievali:

Na Juraja sa zem otvára.

alebo:

***Do Ďura nerastie nič, aj keby kliešťami ťahal zo zeme,
po Ďure všetko ide von, aj keby kladivom zatíkal.***

Verilo sa, že na Juraja vychádzajú na svet temné sily, ktoré môžu škodiť. Tento deň bol tzv. *stridžím dňom*, vtedy mohli strigy a bosorky ľuďom, ak neboli opatrní, poškodiť. Preto ľudia večer pred sviatkom na poliach zakladali ohne, ktoré mali nečisté sily zahnať. Pri nich sa zabávala mládež. Dievčatá spievali, chlapci skúšali skákať cez oheň. Odporúčalo sa tiež pováľať sa v noci po vzídených oziminách, aby dobre rástli.

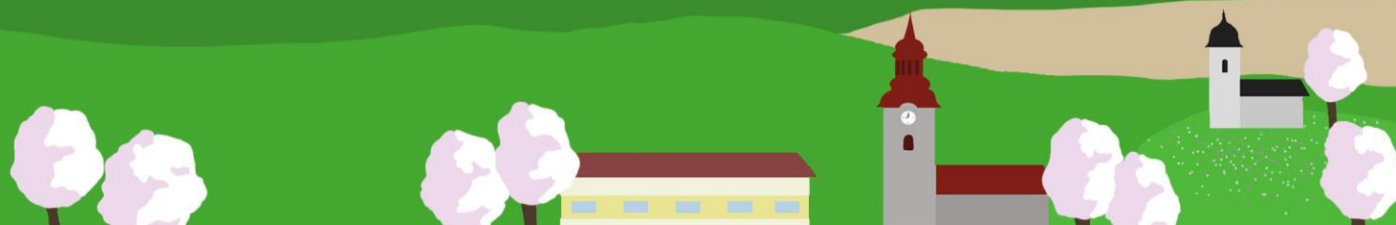
Na Jura sa aj veštilo. Dievčatá si robili z konárikov a kvetov vence a hádzali ich na stromy. Ak sa veniec uchytil na konári, dievča sa malo do roka vydať. Ak si dievča spravilo jurský veniec z devätorakých drevín a poznalo správne zariekanie, mohlo si pričariť toho chlapca, po ktorom túžilo. Počas jurskej noci bolo dovolené vystrájať také kúsky, ktoré inak boli na dedinách nemysliteľné. Mládenci napríklad ukradli gazdovi brány a vyvliekli ich na strechu domu alebo vysoko na strom zavesili kolesá od voza. Niekedy sa im podarilo rozobrať a na streche znovu poskladať celý drevený voz. Na takýchto kúskoch sa zabávala celá dedina a s napätím sa čakalo, čo zasa o rok mládenci vymyslia. Stávalo sa, že na jednom konci dediny ktosi vystrájal nočné „premiestňovanie“ a na druhom konci sa v jeho vlastnom dome dialo čosi podobné.

Humor, bujarosť i neviazanosť sa na Juraja tolerovali, bol to akýsi ventil, ktorý je v múdro riadenom spoločenstve ľudí potrebný. Príchod jari sa teda oslavoval veselo. Jar bola aj časom detských hier na pastvinách a lúkach. Ich základným motívom bolo privolávanie slnka:

***Slnko, slnko, pod' na naše líčko,
dáme ti vajíčko, zabijeme jalovičku,
tebe dáme polovičku.
Ak ti bude málo,
ešte ti dodáme!***

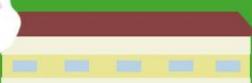
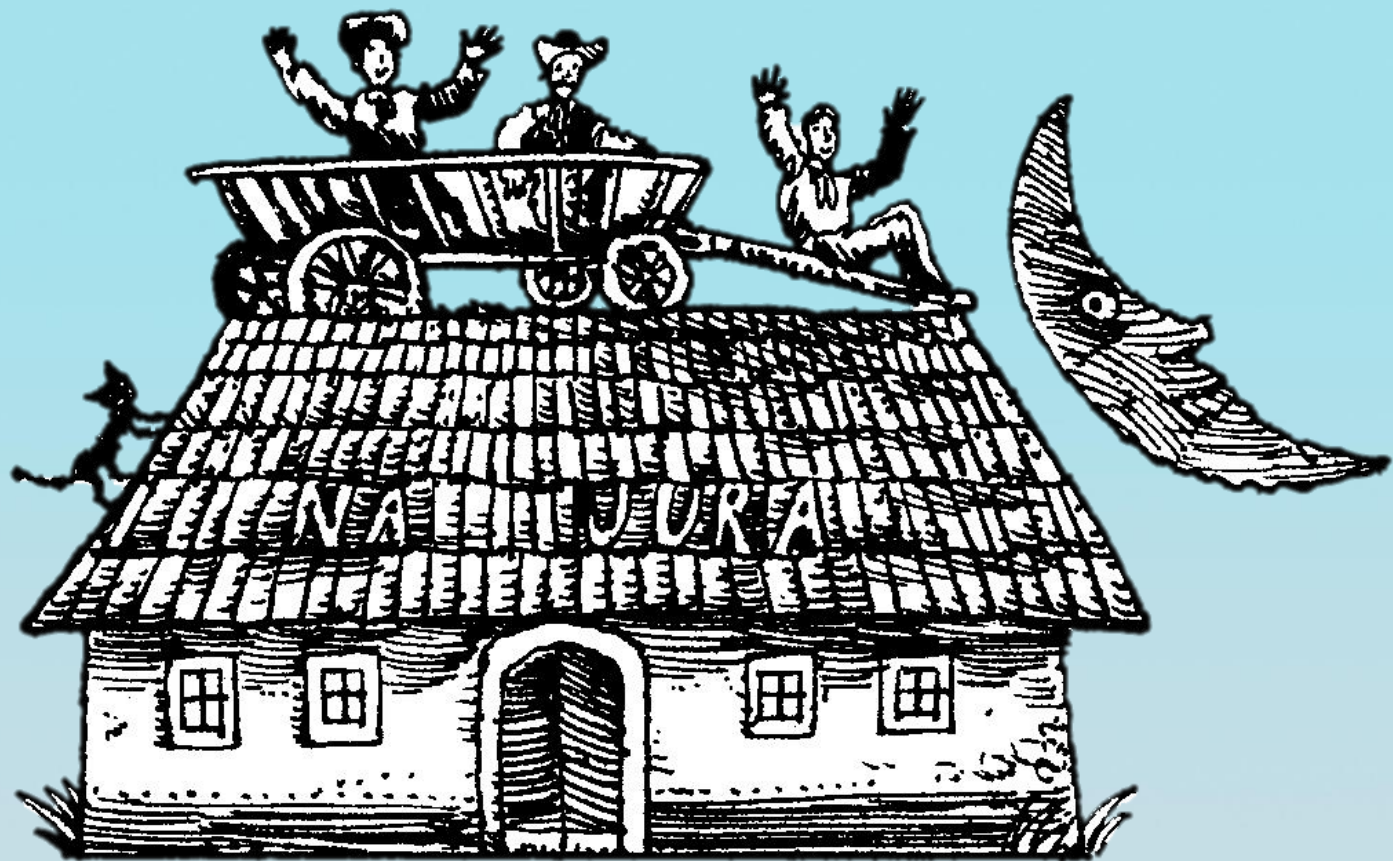
V horských oblastiach slovenských Karpát sa na Juraja zvykli vyháňať ovce na spoločnú pašu na salašoch a kravy išli po prvý raz po zime von z bezpečia maštali. Aj s týmito úkonmi súviselo veľa zvykov, ktoré mali zabezpečiť zdravie zvierat a ich bohatú úžitkovosť.

Okolo sviatku svätého Juraja sa začalo aj obdobie zberu rôznych divorastúcich rastlín, ktoré ľudia pokladali za liečivé. Najlepšími znalcami ľudových liečebných praktík boli pastieri, bačovia, babice, ktoré pomáhali ženám pri pôrodoch, a baby bylinkárky. K nim si zvyčajne ľudia chodili po lieky a radu, ak ochoreli.



Záujem o zber liečivých rastlín sa medzi slovenským ľudom zvýšil najmä od konca 18. storočia, po tom, ako roku 1793 vyšla kniha *Juraja Fándlyho Zelinkár*. V niektorých oblastiach Slovenska, najmä v Turci, sa na výrobu liečivých olejov špecializovali olejkári, ktorí oleje z rozmarínu, borievky, kosodreviny, limby, rasce a iných rastlín spolu s ďalšími liečivými tinktúrami a masťami chodili predávať nielen po celom Slovensku, ale aj inde po Európe, ba i v Ázii.

Dedinskí ľudia na jar po chotároch zbierali svieže listy *príhľavy*, *púpavy*, *podbeľa*, *šalvie*, *slezu*, *skoroceľu*, *plúcника*, *prasličky*, sušili ich a užívali najmä ako liečebné odvary. Z čerstvých listov však vedeli uvariť aj chutné pokrmy.





Lenka Vajsová



O tom, že život dokáže byť sme sa presvedčili na vlast-roku. Toľkokrát skloňovaná celé dianie v našich životoch náhle stala zvláštne tichou, vou bez detí mihajúcich sa smiechu a džavotania. Triedy zívajú prázdnotou, chodby pustli, všetko zapadalo prachom. Celý náš svet sa na niekoľko mesiacov preniesol do virtuálnej podoby. Učitelia neriadili vyučovací proces, len ho virtuálne usmerňovali, z rodičov sa stali učiteľia, zo žiakov samoukovia.

niekedy nepredvídateľný, nej koži od marca tohto nákaza COVID-19 zmenila i v našej škole. Škola sa opustenou, chladnou budosem a tam, bez ich živého

Učiť sa sám nie je vôbec jednoduché. Vedieť sa učiť nie je samozrejmosťou. Treba vedieť, ako na to. Prinášame vám zopár tipov a rád, *ako sa lepšie učiť*, pristupovať k učeniu a učivo si uchovať v pamäti. Ak sa takéto dištančné vzdelávanie, ktorým sme si prešli, v budúcych mesiacoch zopakuje, budete lepšie pripravení. Majte na mysli, že skôr ako výsledok učenia je dôležité to, aby ste sa venovali učeniu ako procesu.

Motivácia a postoj sú číslo 1

Zmeň svoj postoj k učeniu. Negatívny postoj k učeniu prináša nechuť do učenia hneď od začiatku. Buď pozitívny! Namiesto vety *Musím sa učiť* si povedz:

Chcem sa učiť.

Chcem dostávať lepšie známky.

Chcem sa dostať na strednú školu, ktorú som si vybral/-a.

Chcem byť v živote úspešný/-á.



Začni v škole

Začni sa učiť už v škole na vyučovaní. Neseď len tak a nečmáraj si do zošita. Počúvaj a píš si poznámky. V škole máš priestor, čas a je tu učiteľ/-ka, ktorý/-á ti poradí a pomôže.

Urči si čas

Uč sa každý deň približne v rovnakom čase (napr. od 17:00 h do 19:00 h) alebo dodržiavaj rovnaké poradie činností (napr. prídem domov, najem sa, som s kamarátmi...).



Nájdí si miesto

Nájdí si svoje miesto na učenie. Možno ti vyhovuje učiť sa vždy na rovnakom mieste (za stolom, na gauči, vonku, v kuchyni...) alebo potrebuješ často meniť miesto. Vyskúšaj, čo ti najviac vyhovuje!

Nauč sa pracovať s textom

→ urob si prehľad

Zbežne si očami prečítaj text, aby si vedel/-a, čo obsahuje.

→ zamysli sa

Zisti, čo už poznáš, podčiarkni si poučky, neznáme slová si vyhľadaj v slovníku.

→ čítaj pozorne

Dôkladne si prečítaj text.

→ pracuj s textom

Aktívne čítaj a rob si poznámky.

→ opakuj

Hovor nahlas, čo si pamätáš, a daj sa vyskúšať.

Daj si pauzu

Učenie je psychická činnosť, pri ktorej mozog „tvrdlo pracuje“. Nechaj ho chvíľu oddýchnuť a venuj sa fyzickej aktivite (napr. vysyp smeti, zacvič si, dopraj si krátku prechádzku). Tento čas nevyužívaj na čítanie, pozeranie TV, hru na PC...

Sústred sa

Pri učení sa nerozptyľuj inými činnosťami – vypni počítač, televízor aj telefón. Sústred sa len na jednu činnosť a nerozdeľuj svoju pozornosť medzi učenie a chatovanie, telefonovanie a pozeranie TV. Takto sa nič nenaučíš!

Opakuj

Naučené učivo si musíš stále opakovať, inak ho časom zabudneš.

TIP

Zahraj sa s rodičmi (kamarátmi) na učiteľa a vysvetli im učivo, ktoré si sa predtým naučil/-a.



Študuj a čítaj si učivo pred spaním

Počas spánku sa v mozgu upevňujú najnovšie spomienky, takže je dobrá šanca, že si bude tvoj mozog pamätať posledné prečítané učivo.

S humorom to ide ľahšie

Poskladaj bláznivý príbeh, do ktorého zahrnieš detaily potrebné na naučenie sa. Napríklad skratku Slovenského národného divadla (SND) si môžeš zapamätať ako: *Slimák nudista drieme*.

Hýb sa

Výskumy dokazujú, že ak sa budeš učiť na rôznych miestach, nezabudneš získané informácie tak rýchlo. Po každom pohybe si mozog robí nové asociácie s tým istým materiálom, čo zosilňuje pamäť.

Testuj sa

Testovať sám seba otázkami je jeden z najlepších spôsobov, ako sa pripraviť na písomku či skúšanie.

Napiš to

Informácie si lepšie uložíme v hlave, keď si ich napíšeme.

Oči + uši

Čítanie nahlas znamená, že zapájaš zrak a sluch.

Študuj v skupine

Študovanie v skupine nesedí každému, ale pre tých, ktorí žiaria v spolupráci s ostatnými, je to výborný tip. Každé sedenie v skupine sa učte niečo nové a po pár dňoch sa opäť stretnite, aby ste si učivo zopakovali.

Slúb si odmenu

Dobrý kalorický obed, káva s kamarátmi, nová šatka s obchodu – čokoľvek, čo ťa poteší. Vedieť, že na konci učenia dostaneš nejakú odmenu, robí zázraky aj pri učení.



Počívaj hudbu

Hudba pomáha odbúrať stres. Každému je po chuti iný štýl hudby, no bolo preukázané, že stres a napätie zaženiete klasickou hudbou. Daj si k učeniu dúšok hudby a zahod' (aspoň na malú chvíľu) strašiaka nazývaného *stres*.

Zapamätáme si

20% z toho, čo sme **počuli**,

30% z toho, čo sme **videli**,

50% z toho, čo sme **počuli aj videli**,

90 % z toho, čo sme sami **vyskúšali, zažili, predviedli, naučili iných**.



ZAFIXOVANÉ NASTAVENIE	NASTAVENIE OSOBNÉHO RASTU
Vzdávam sa.	 Skúsím to inak.
Zlyhal/a som.	Chyby mi pomáhajú učiť sa. 
Nikdy nebudem múdry/múdra.	Naučím sa, ako to mám robiť. 
Nie som v tom dobrý/dobrá.	 Čo mi chýba?
Je to príliš ťažké.	Potrebujem na to čas. 
Toto nedokážem.	 Zatiaľ neviem, ako sa to robí.

Karneval



Pojem „karneval“ sa vzťahuje na slávnosti, ktoré sa vyskytujú v mnohých katolíckych mestách každý rok pred pôstnym obdobím. Tieto festivaly často trvajú niekoľko dní alebo týždňov, vzdávajú hold miestnej histórii a kultúre. Obyvatelia a návštevníci sa pripravujú na karnevalové slávnosti počas celého roka. Mladí i starí ľudia si môžu vychutnať veľa organizovaných aktivít alebo oslavy v mestských uliciach s rodinami, priateľmi, členmi komunity i cudzími ľuďmi.

Zamysleli ste sa však niekedy nad tým, ako karneval vznikol? Prečo vlastne?

Začnime už samotným názvom: slovo **karneval** vzniklo spojením latinských slov **carne** a **levare** a možno ho preložiť ako „*dať preč mäso*“. V našich končinách sa stretávame s obdobným pomenovaním *fašiangy*. Už názov nám teda napovedá, že táto slávnosť súvisí s rozlúčkou s mäsom a hodovaním. Karneval má teda okrem historického aj význam náboženský.

Pôst je katolícke obdobie, ktoré predstavuje štyridsať dní pred Ježišovou smrťou na Veľký piatok a jeho vzkriesenie na Veľkonočnú nedeľu. Začína na Popolcovú stredu a katolíci sa počas neho musia zdržať konzumácie mäsa, čo je fyzickou i duchovnou pripomienkou Ježišovej obety. Predpôstové dni boli preto plné veľkolepej zábavy. Predstavovali (a stále predstavujú) poslednú možnosť veselíc pred pôstnym stíšením sa. Mnohí ľudia sa oddávali konzumácii mäsa, usporadúvali v uliciach veľké slávnosti...

Ak by sme však chceli hľadať prvopočiatky karnevalu, museli by sme načrieť hlboko do našej histórie, pretože najstaršia zachovaná maska pochádza z obdobia okolo roku 7 000 pred našim letopočtom. Masky sa však zrejme používali už oveľa skôr. Svedčia o tom napríklad nálezy jaskynných malieb, na ktorých sú s maskami vyobrazené najrozličnejšie osoby. Vidíme, že masky – symbol karnevalov – ľudí sprevádzajú odpradávna. Neexistuje kultúra, ktorá by nepoužívala masky. *Prečo sú však také všadeprítomné a čím nás tak fascinujú?*

Odpoveďou na túto otázku je, že masky mali spočiatku rituálnu úlohu. Tým, že si na seba lovec alebo šaman vzal masku nejakého zvieraťa alebo božstva, získaval symbolicky časť moci tohto tvora. Boli napodobeninami ľudských alebo zvieracích tvárí vyrábaných z plátna, kože či dreva. Týmto spôsobom do dnešnej doby masky používajú africké alebo austrálske kmene. Práve tieto kmene majú masky tak veľké, že nezakrývajú iba tvár, ale väčšinu tela. Teda čím väčšia maska, tým väčšia moc... Masky sa používali pri rituálnych tancoch, keď sa ich nositelia dostávali do tranzu a získavali i psychické vlastnosti tvorov na maskách. Zaujímavosťou je, že niektoré kultúry v Oceánii a Amerike dokonca masky uctievali: prinášali im obetné dary a smeli ich nosiť iba pri výnimočných príležitostiach. Takéto masky majú funkciu „knihy“, preto bývajú najbohatšie zdobené. Pre negramotných domorodcov predstavovali spomienky na legendárnych náčelníkov i nepriateľov, rozprávali celé príbehy. Preto sú bohato posiate symbolmi a obrazmi.



V gréckom divadle sa už začali objavovať aj masky zo sadry. Nosili ich herci, aby diváci z diaľky lepšie videli tváre. Masky sa nosia už stovky rokov i v tradičnom čínskom a japonskom divadle. Práve divadlá, ktoré vznikli z náboženských slávností, si zachovali symbolický obsah masiek najdlhšie. Talianska *Commedia dell'Arte* prisúdila maskám zásadnú úlohu – diváci podľa nich spoznávali povahu postáv. Niektoré zahaľovali len časť alebo polovicu tváre, čo hercom umožňovalo bezproblémové rozprávanie.

Od renesancie (15.–17. storočie) sa masky nosili i pri baletе. Až v 19. storočí s jeho pokročilými tanečnými technikami sa s ťažkými maskami rozlúčilo.

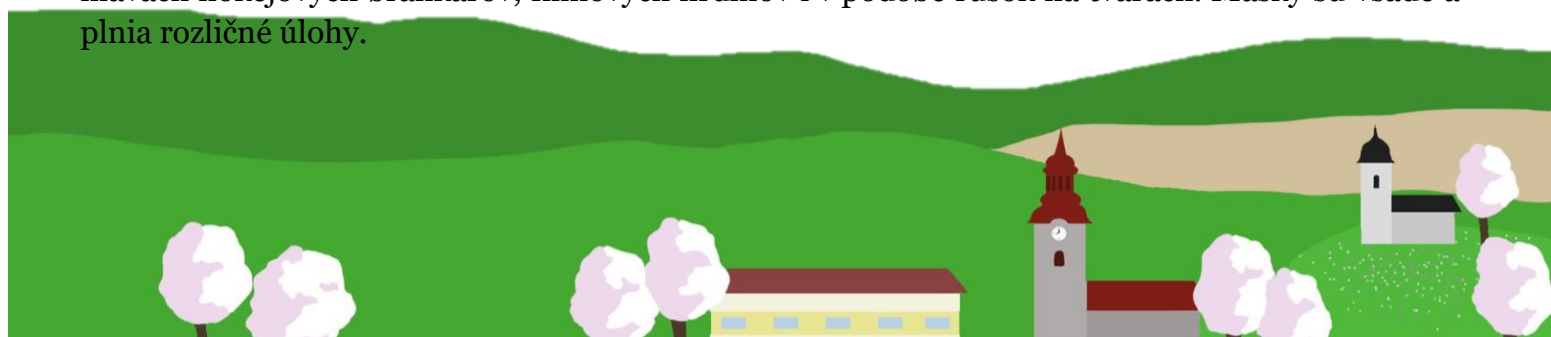
Starožitnosť tradície masiek v Európe je spojená predovšetkým s karnevalmi. Prvé zmienky o ňom pochádzajú z Talianska z druhej polovice 13. storočia. Ide o najznámejší karneval na svete – **Benátsky karneval**. Každý mal počas karnevalu masku, a tak pôvodný karneval umožňoval všetkým triedam spoločnosti v Benátkach sa zamaskovať, zhromažďovať, spoločne oslavovať a zabúdať na svoje bežné utrpenia. Masky zakrývali identitu ľudí a tí sa tak mohli spoločne a bez predsudkov zabávať.

Postupne sa začali masky zneužívať. Ich hlavným účelom bolo *ukryť identitu svojho nositeľa*. Stredoveké karnevaly (5.–15. storočie) bývali poriadne bujaré. Húfne sa porušovali zákony a prekračovalo sa spoločenské tabu, preto bolo výhodné, aby si nik nespájal konkrétneho človeka s tým, čo robil. Okrem festivalu ich nosievali aj úrodzení šľachtici pri kartách alebo iných hazardných hrách. Dôvod bol jednoduchý: *chceli sa skryť pred veriteľmi*.

Časom začali vznikať krásne zdobené masky, ktoré sa nám zachovali dodnes. Tie síce skrývali totožnosť, ale súčasne jasne ukazovali, do akej spoločenskej triedy daná osoba patrí. Tak sa nemohlo stať, že by sa bohatý šľachtic omylom rozprával s chudobným mešťanom. Človek úplne preštylizoval pôvodný význam masky a vniesol doň negatívne prvky: *povýšeneckosť nad druhými, zbavovanie sa zodpovednosti za svoje činy...* Postupne sa stávali symbolom spoločenskej prestíže a ukážkou moci osôb, ktoré ich nosili. Táto premena má však i výhodu. Vznikali úchvatné umelecké diela vyrábané z kože, porcelánu, papiera či sadrokartónu. Kým v minulosti mali masky jednoduchú výzdobu, v tejto dobe už sú prepracované do detailu, nádherne zdobené korálkami, perím, zlatom, striebrom alebo sú ručne maľované.

V 18. storočí karneval dosiahol najväčšiu popularitu. Navštevovali ho ľudia z celého sveta. Od roku 1845 začal priberať moderné prvky plesov a karnevalov z Európy, predovšetkým z Paríža. Potom však nastal úpadok. Ľudia mali zakázané nosiť masky, parochne, kostýmy alebo maľovanie na tvár. Netrvalo však dlho a prišlo k obnoveniu tradície karnevalov. Jeho obľúbenosť opäť rýchlo narástla a trvá do dnešných čias. Všetky miesta, ktoré karneval oslavujú, majú vo všeobecnosti podobné aktivity, každý je však naplnený prvkami miestnej kultúry. Hlavnou tradíciou sú prehliadky mestských ulíc. Mnohé mestá majú prehliadky na veľkých zdobených vozidlách nesúcich desiatky ľudí preoblečených do komplikovaných farebných kostýmov a masiek. Prehliadky majú témy, ktoré často parodujú súčasné miestne politické a sociálne problémy. Veľké davы ľudí sa zhromažďujú na uliciach a vychutnávajú si extravagantné prehliadky, rytmus hudby a farebné kostýmy. Usporiadávajú sa i rôzne tanečné ľudové zábavy v maskách, maškarné bály. Určite by sa oplátilo zažiť to na vlastné oči.

Mohlo by sa zdať, že v súčasnom svete už tradícia masiek mizne. Skúste sa porozhliadať okolo seba a zistíte, že sú všade vôkol nás, len ich nevnímame. Na karnevaloch, demonštráciách, na hlavách hokejových brankárov, filmových hrdinov i v podobe rúšok na tvárach. Masky sú všade a plnia rozličné úlohy.



Karneval Rio de Janeiro

Najznámejším tanečným karnevalom na svete je karneval v brazílskom meste Rio de Janeiro. Jeho počiatky sa datujú do 16. storočia a korene má v európskych pohanských tradíciách, ale i katolicizme. Zrod karnevalu, ako ho poznáme dnes, inšpirovali portugalskí kolonizátori svojím festivalom masiek *Entrudo*. Prvá maškaráda v Riu sa konala v roku 1840 a najvýraznejšie ovplyvnili jej podobu Afričania, keď v 20. rokoch 20. storočia priniesli sambu a prvé sambasprievody na seba nenechali dlho čakať. Celá maškaráda sa odohráva najmä v Sambadróme, kam si môžete zakúpiť vstupenky a môžete si vychutnať atmosféru priamo medzi vystupujúcimi, môžete sa zúčastniť priamo karnevalového sprievodu. Má to však určité podmienky. Musíte sa prihlásiť s dostatočným predstihom do školy samby. Následne si musíte kúpiť jeden z oficiálnych kostýmov uvedených na webových stránkach. Na kostým si pripravte minimálne dvesto eur. Členovia pracujú po celý rok, aby vytvorili najlepšie témy, kostýmy, tanečné predstavenia...

Benátsky karneval

I keď sa vo svete každoročne koná tisícka zaujímavých karnevalových podujatí, málokto si verejnosť prežíva tak intenzívne, ako práve benátsky.

Postavy zahalené v plášťoch a kostýmoch s neviditeľnými tvármi záhadne sa kĺzajúce bočnými uličkami, tajomná atmosféra plná farieb a originality, skrývanie svojho vlastného JA a stávanie sa niekým iným... Predstavujeme vám slávny Karneval v Benátkach.

Talianske Benátky každoročne ožívajú veľkolepým karnevalom, ktorý je známy po celom svete. Čarovné mesto na vode hrá v tom čase vďaka karnevalovým maskám miliónmi farieb a stáva sa „magnetom“ pre turistov. Prvky gýču, červené líčka, šašovské klobúky a nadrozmerné okuliare by ste tu nenašli. Oficiálne začína desať dní pred Popolcovou stredou „Letom anjela“ – tradičnou časťou festivalu, keď sa mladé dievča v kostýme *Kolombíny* spustí z 99 metrov vysokej zvonice Svätého Marka do stredu námestia. Veľká oslava sa tradične začína presne na poludnie, no už od jedenástej hodiny je javisko plné farieb, nádherných kostýmov a histórie. Okrem samotného sprievodu masiek prebieha množstvo súťaží o najkrajšiu masku.

Málokto vie, že skutočné pozadie benátskeho karnevalu v sebe nesie prvky smútku, čakania, nádeje i nostalgie. Presne to si uvedomíte, keď stojíte na Námestí svätého Marka a pozeráte sa na fotografie zo začiatku storočia zachytávajúce zrútené budovy, opustené domy, stopy záplav a spomienkové tabule pre obete morovej epidémie. Vďaka zahraničným turistom a ich ponímaniu masiek i celej tradície je však Benátsky karneval súčasnosti studnicou pozitívnych emócií.



Masky majú svoje mená a význam

Bauta je maska určená ženám aj mužom, ktorú bolo dovolené nosiť v určenom čase aj mimo karnevalu. Pozlátená maska zvyčajne zaručovala nositeľovi úplnú anonymitu. Nosil sa k nej čierny plášť z hodvábu alebo zamatu a trojcípý čierny klobúk.



Volto alebo **Larva** je typická biela maska, ktorú môžete v Benátkach vidieť najčastejšie. Nosí sa k nej plášť a trojcípý klobúk. Pohodlné masky oválneho tvaru umožňujú nositeľom voľne dýchať, jesť či piť. Vyrábané boli predovšetkým z jemného voskového plátna.



Kolombína je polovičná maska, zdobená zlatom, striebrom a perím. Oblúbená je najmä z žien.



Moretta bývala zakončená závojom. Oválna maska má široké otvory pre oči. V taliančine sa jej hovorilo aj „Servetta Muta“, čo znamená nemý sluha alebo slúžka. Maska totiž nemala otvor pre ústa, preto jej nositeľka nemohla hovoriť.



Morový doktor predstavuje masku s dlhým zobákom. Jedna z najbizarnejších masiek má nápadný dizajn, takže si ju určite všimnete. Dlhý zobák vymyslel taliansky lekár ako ochranu pri liečení chorých pacientov. Aj tieto masky sú však dnes už veľmi dekoratívne.



Jolly je konečne jedna z veselších masiek. Na čiapke jej hrajú rolničky a doplnkom je aj široký farebný golier.



Naš karneval

Karneval má aj v našej dedinke bohatú históriu. Naša škola sa pýši jeho každoročnou organizáciou. Rok čo rok sa k dielu prikladá mnoho šikovných rúk a rúčok, pod ktorými vzniká niečo unikátne, originálne, slávnostné i veselé. Tento rok sme si dali obzvlášť záležať a vytvorili sme tak v podobe rôznych papierových dekorácií originálne karnevalové dielo.

Dominantou na pódiu bola obrovská dúha, na ktorej usilovne pracovalo mnoho žiakov. Bola to práca náročná: rozmerať si veľkosť a tvar dúhy, namaľovať jednotlivé pásy tým istým odtieňom farby a následná inštalácia nám dali zabrať, ale výsledok stál za to. Girlandy z krepového papiera sa týčili nad hlavami všetkých prítomných, steny balkónov skrášľovali veľkoformátové ručne maľované symboly karnevalu: *masky, klauni, popcorny, lízanky...* Po bokoch sme povešali farebné papierové balóny a stĺpy pod balkónmi zdobili masky, ktoré vytvárali naši najmenší žiaci.

Keď sme sa taká ochotná početná skupinka zišli v piatok podvečer, aby sme všetko dokonale pripravili, bola radosť pozeráť sa. V každej časti kultúrneho domu sa pracovalo, vyrábalo, inštalovalo, vešalo, zametalo. Touto cestou chceme poďakovať našim úžasným žiakom. Karneval si užil každý zúčastnený, malý i veľký, mnohí sa tešili z tombolovej výhry. Opäť sme videli prekrásne a originálne dielka – masky, na ktorých deti aj rodičia neúnavne pracovali i niekoľko mesiacov. Každý rok vedia prekvapiť.

Atmosféru dovedol k dokonalosti DJ Miki (pán Michal Badiar), ktorému sa chceme touto cestou veľmi pekne poďakovať. Tešíme sa na ďalšie ročníky.







Maša Halámová

Jarnej zemi

Voňavý vietor prešiel po úbočí
zelenou líky nepožatej
tamhore pod holou.

Obláčik biely sadá do topolov,
dážď padá na klasu.

Zem moja rodná
rastie do krásy
u daždi májovom.

Ja nad jej nehou storakou
modlim sa k bielym oblakom
za lepšie časy.



Soňa Polakovičová

Nový začiatok

Kňazná zimy - Morena stráca svoju moc,
spanilá diva Vesna kráti dlhú noc.

Kraj – doteraz sladko spiaci
pod rúškom chladnej noci
prebúdza a vdychuje mu život
jar, Vesna, jej príchod.

Symbióza prírody
v tento čas ma očarí.

Vôňa bylín, lúčnej trávy
rozvoniavajúci rumanček pravý...

Ľahnúť si tak na lúku,
sledovať flóru v rozpuku,
položiť hlavu v lono prírody,
zabudnúť na zlo, smútky, nezhody.
Príroda – tá tíš všetky žiale, clivoty
ťažiace ľudské životy.

Jar – opojné vône zeme
nový úsvit, nádej v nej drieme.

Potôčik sťa lesklé zrkadlo
odráža nebeské divadlo
kedysi dávno

sledované očami našich predkov
žiarivých hviezd nad našou vieskou.

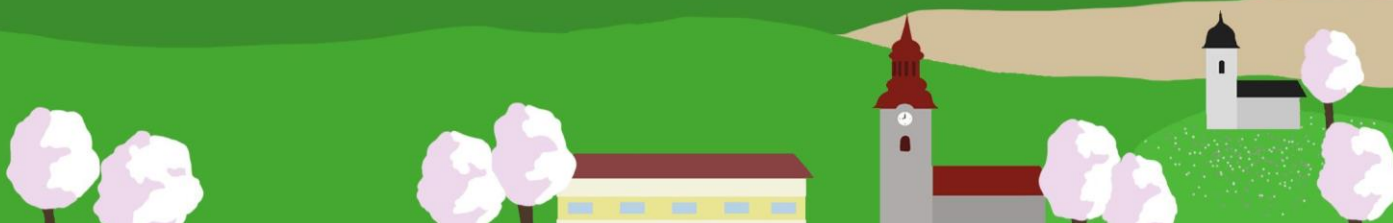
Jar – nový začiatok.

Lucka Slabá

Jar

Na dvere nám klope jar,
zo Zeme sa stáva raj.
V záhradkách nám rastú kvety,
potešia oko prekrásne margaréty.
Zvieratká si povedali:
„My to dáme do parády!“

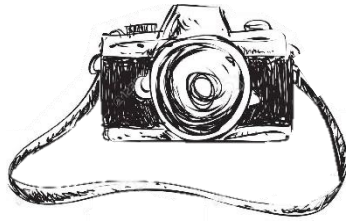
V lese je dnes veľký ples:
„Upraceme celý les!“
Zima prešla, jar už klope
záhradník už jamky kope
sadí do nich fialôčky
zaváňajú do vilôčky.





Soňa Polakovičová

Fotoobjektívom našich deviatakov



Klárka Matuskovičová



Jakub Tomáška



Karolínka Filiková



Ninka Machovičová



Jakub Manca



naša galéria



Nelka Pullmanová

Klárka Matusková



Rebeka Medvecká



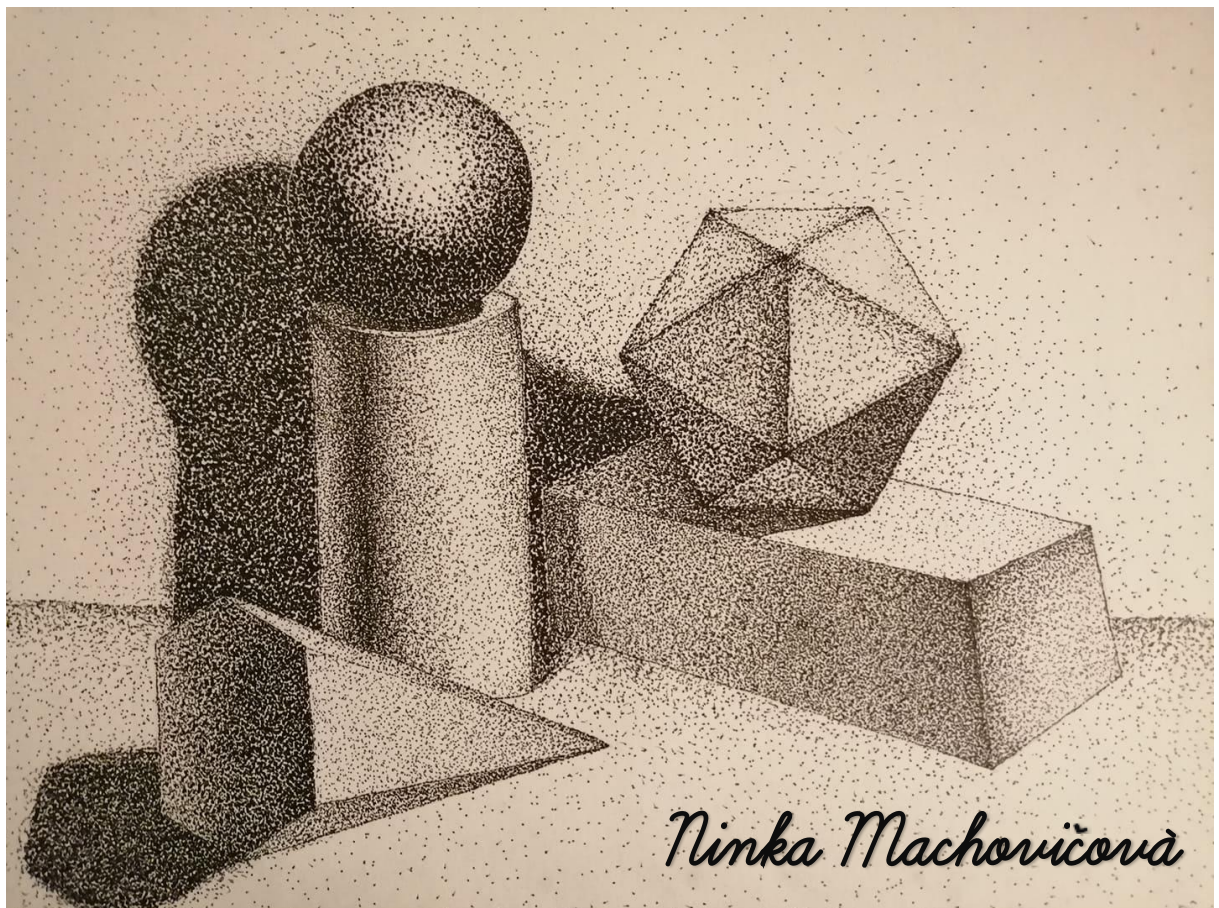
Nelka Pullmanová



Nelka Pullmanová



Veronika Vajsová



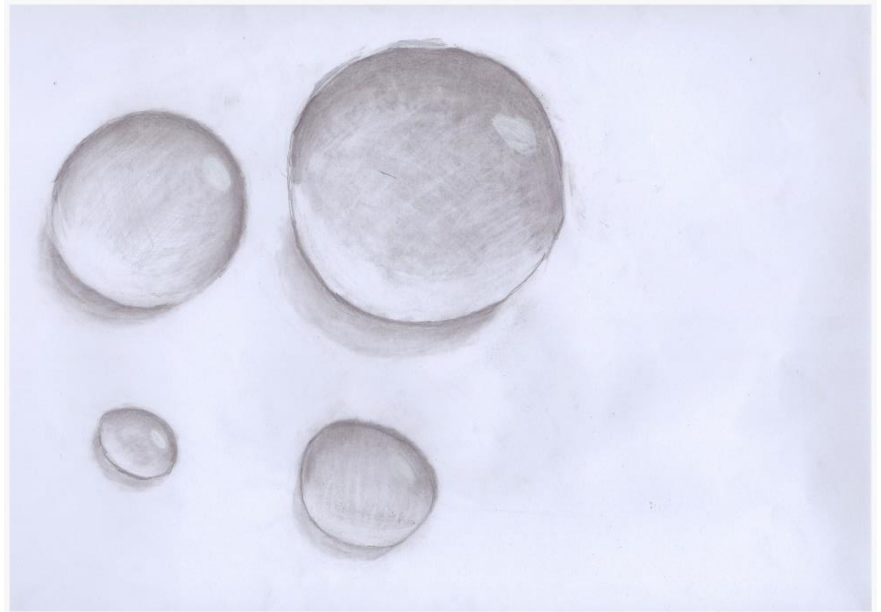
Ninka Machovičová



Dianka Antalová



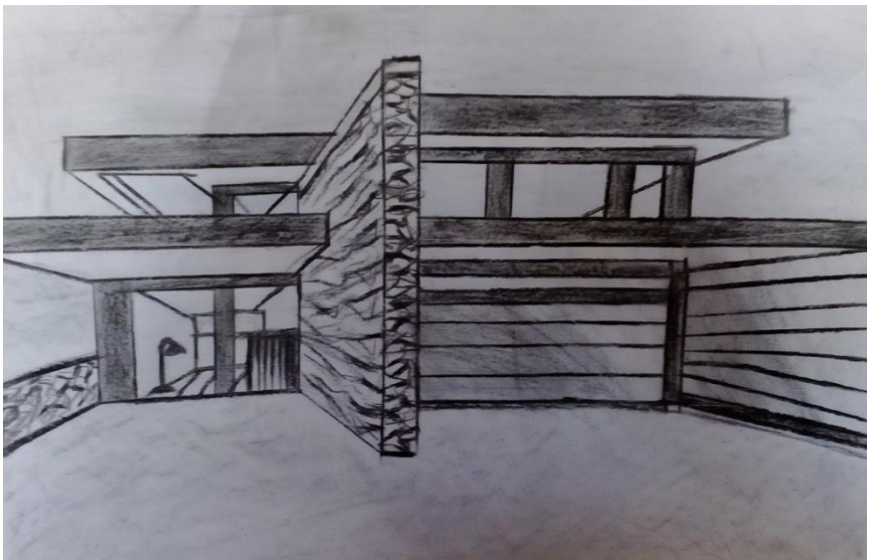
Rebeka Medvecká



Lukáš Pruvý

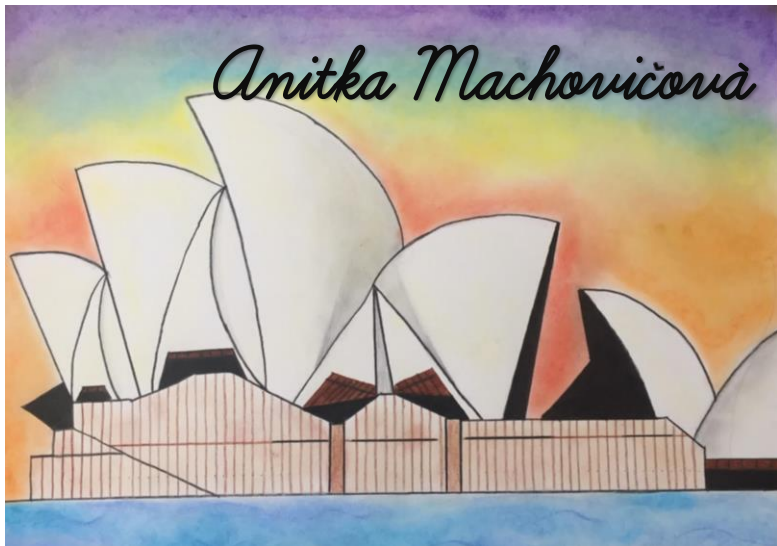


Dominik Matuškovič

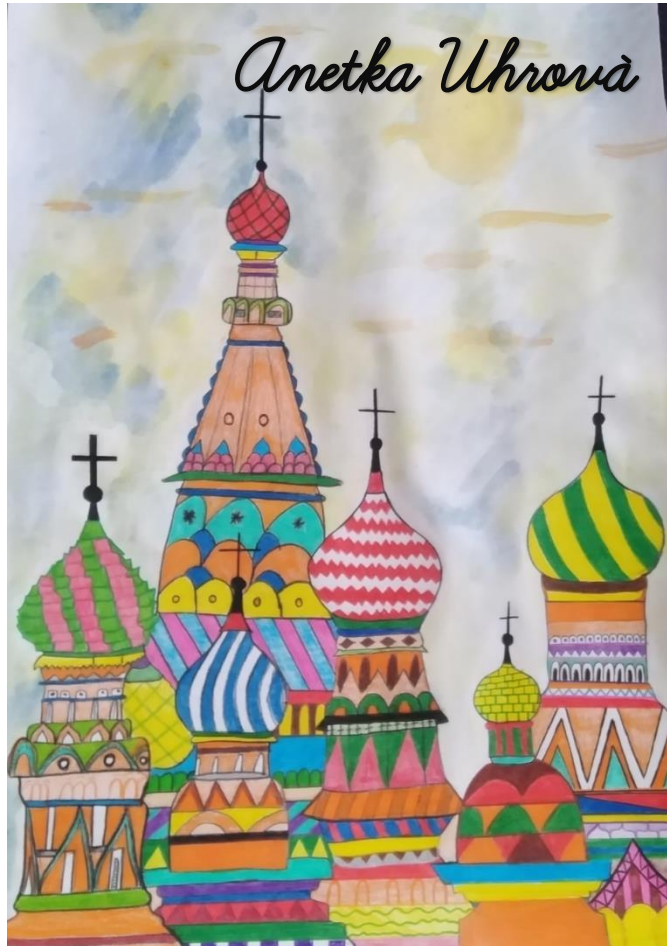


Matej Petrik

Anitka Machovičová



Anetka Uhrová



Karim Hutárová



Lucka Hornatoričová

...A zrodil sa bicykel



Keď bývalý lesný úradník **Karl Drais** vyšiel 12. júna 1817 zo svojho domu v Mannheime (Nemecko), v rukách držal akýsi zvláštny stroj s pevnou drevenou konštrukciou, dvoma železnými kolesami, sedadlom a opornou tyčou ako stojan. Pomaly naň vysadol a hoci sa odrážal iba nohami, dosiahol rýchlosť asi pätnásť kilometrov za hodinu.

Pred 203 rokmi sa začala písať história dopravného prostriedku, ktorý dnes všetci poznáme pod názvom **bicykel**.

„Bežiaci stroj“, ako vynález pomenovali, by možno rýchlo upadol do zabudnutia, keby mu nežičili veľmi priaznivé okolnosti. Významnú úlohu pri jeho zrode hralo totiž katastrofálne počasie, nedostatok potravín a s tým súvisiaci hlad.

Už v roku 1812, o päť rokov skôr, postihla Európu mizerná úroda, následkom čoho zdraželo

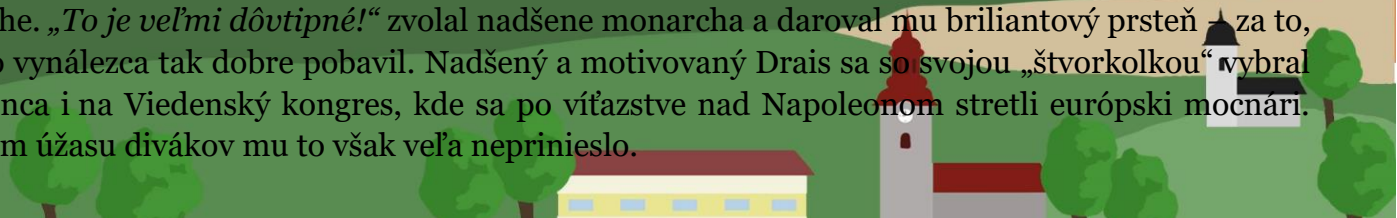
i krmivo pre kone, ktoré boli vtedy hlavným dopravným prostriedkom na prekonávanie vzdialeností. Nasledovali ďalšie „hladové roky“ a akoby toho nebolo dosť, na jar 1815 došlo k jednej z najväčších ekologických katastrof v dejinách ľudstva. Na indonézskom ostrove Sumbawa vybuchla sopka Tambora. Pri opakovanej erupcii prišli o život tisíce ľudí a cunami zaplavilo okolité ostrovy. Vyvrhnutý prach a popol obleteli zemeguľu, vyvolali globálne ochladenie, neúrodu, a tá zas hladomor. Rok 1816 preto označili ako „rok bez leta“.

Jedným z dôsledkov dlhodobej neúrody bol aj dramatický úbytok koní – buď samy uhynuli od hladu, alebo ich z rovnakého dôvodu zjedli ľudia. Keďže kone chýbali, spoločnosť sa začala obzerať po iných spôsoboch dopravy. Naskytla sa príležitosť a Drais sa jej chopil. Už dávnejšie sa pohrával s myšlienkou nahradenia koní niečím novým.

Čo by to však malo byť? Akej oblasti sa venovať? Parné stroje, s ktorými sa experimentovalo už štyridsať rokov, po zrelej úvahe vylúčil. Boli príliš ťažké, nemotorné a ich prevádzka nákladná. To, čo chcel Drais zhotoviť, malo byť, naopak, jednoduché a lacné, aby to mohli používať aj jednoduchí a obyčajní ľudia. Najlepší by bol stroj, ktorý by si poháňali sami – svojimi svalmi.

Času, aby niečo také vymyslel, mal Drais viac než dosť. Lesníctvo ho i tak neuspokojovalo. Už v roku 1811 ho z úradu uvoľnili, takže sa mohol naplno venovať technike. Prvým vozidlom, ktoré vytvoril, bol stroj na štyroch kolesách. Drais ho však iba navrhol. Nemal vlastnú dielňu a nebol remeselník, preto si ho nechal vyrobiť u skúsených majstrov. Stroj to bol ľahký, dal sa jednoducho ovládať, no mal jeden háčik – musel ho niekto ťahať. Ak nie kone, tak ľudia. Drais sa pokúšal týmto vynálezom zaujať vrchnosť, aby získal finančnú podporu, no veľmi nepochodil. Pohodlných ľudí zrejme odrádzal fakt, že musia vynaložiť vlastnú energiu a snahu na pohon tohto stroja, na čo neboli vôbec zvyknutí.

Ohúrili iba ruského cára Alexandra I., ktorému stroj predviedol počas jeho návštevy v Karlsruhe. „*To je veľmi dôvtipné!*“ zvolal nadšene monarcha a daroval mu briliantový prsteň – za to, že ho vynálezca tak dobre pobavil. Nadšený a motivovaný Drais sa so svojou „štvočkou“ vybral dokonca i na Viedenský kongres, kde sa po víťazstve nad Napoleonom stretli európski mocnári. Okrem úžasu divákov mu to však veľa neprineslo.



Postupne si uvedomil, že troj- či štvorkolesové vozidlá jednako nespĺňajú to, čo chcel pôvodne dosiahnuť. Ako si navyše uvedomil, s jednokolesovým strojom sa oveľa ľahšie manipuluje a na cestách toľko nezavadzia. Zrazu bolo rozhodnuté – kolesá budú len dve.

„Bežiaci stroj“, ktorý predstavil pred 203 rokmi, mal výborné parametre. Predné koleso sa dalo otáčať do strán, vďaka čomu jazdec spoľahlivo riadil smer. Konštrukcia bola stabilná a hmotnosť do dvadsať kíľ, čo niektoré bicykle vážia aj v súčasnosti. Jedinou slabinou bol pohon „vlastnými nohami“, čím vynález pripomínal dnešnú kolobežku alebo detské odrážadlo, pretože fungoval na rovnakom princípe.

Na svojej prvej oficiálnej ceste prešiel Drais asi štrnásťkilometrovú trať, čo stihol za menej ako hodinu. Ohlasy na jeho jazdu boli povzbudivé. *Drezina*, ako stroj podľa vynálezcu neskôr volali, sa tak vydala na víťaznú cestu po svete. Koní bolo stále málo, čo jej rozširovaniu výrazne pomohlo. Drais a ďalší nadšenci zároveň lámali rekordy v rýchlosti a dĺžke jazdy. V roku 1818 podnikli napríklad dve cesty z Mannheimu do Paríža. Tú druhú, teda vyše 450 kilometrov, absolvoval samotný Drais. Mal pocit, že je na vrchole. Svoj vynález si nechal patentovať a budúcnosť vyzerala nádejne. Dlho to však nevydržalo.

To, čo predchodcovi bicykla na začiatku pomohlo, ho nakoniec zastavilo. V polovici roku 1817 sa atmosféra opäť vyčistila, závoj popola sa rozplynul a všetko sa vracalo do starých koľají. Lepšie počasie prinieslo bohatšiu žatvu, takže bolo znova dosť potravy aj koní. Draisov stroj strácal význam.

O popularitu prichádzal i preto, že sa naň ľudia sťažovali. „Cyklistom“ sa totiž nechcelo jazdiť po zablatených cestách, a tak radšej využívali chodníky, kde znepríjemňovali život okoloidúcim. Dôsledkom toho boli pribúdajúce zákazy. Už koncom roku 1817 nemohli tieto stroje jazdiť po chodníkoch v Mannheime, v roku 1818 v Paríži a o rok neskôr to zakázali aj v Londýne, New Yorku, Kalkate či Filadelfii. Rozmach „bicyklovania“ sa tak, žiaľ, zastavil rovnako rýchlo, ako začal.

Karl Drais na vynáleze „bežiaceho stroja“ nezbohatol, a to ani v začiatkoch, keď sa mu darilo. Väčšinou totiž išlo o rôzne napodobeniny bez licencie, takže na tom veľa nezískal.

Badenský veľkvojvoda Karl Ludwig Friedrich ho však menoval profesorom mechaniky, vďaka čomu sa mohol naplno venovať svojej vášni. Medzi jeho vynálezy patrí napríklad *drevená úsporná pec* či *šifrovací stroj*. Keď jeho otec sudca ochorel na šedý zákal, vyrobil preňho špeciálny písací stroj, z ktorého neskôr vyvinul *stroj pre stenografu*. Vrátil sa i k doprave. Vytvoril *koč*, ktorý kôň neťahal, ale tlačil. Jeho výhodou bolo, že ľudia nemuseli dýchať prach, ako sa to často stávalo pri klasickom záprahu. Experimentoval aj s varnicou a periskopom, testoval tiež drezinu jazdiacu po koľajniciach. Jeho snaženie bolo veľké, nikdy mu však neprinieslo očakávaný výsledok.

Na sklonku života sa od neho šťastie odvrátilo, k čomu prispel súd, na ktorom jeho otec odsúdil na smrť člena študentského spolku, mladíka z lepších kruhov. Drais sa následne stal obeťou politických intríg a postupne upadal na spoločenské dno. Po jednej bitke v pohostinstve prišiel o titul komorníka na badenskom dvore, a keď v roku 1838 otvorene podporil snahy o demokratizáciu spoločnosti, išlo to s ním rýchlo z kopca. Začal piť, prestal o seba dbať a ľudia si z neho robili posmech. V priebehu revolúcie v rokoch 1848 – 1849 sa vzdal šľachtického titulu, čo sa mu opäť vypomstilo. Revolúciu totiž porazili pruské vojská, a keby nebolo jeho sestier, Draisa by vyhlásili za nesvojprávneho. Obrali ho o profesorský dôchodok a ďalej ho ponižovali.

V decembri 1851 ako šesťdesiatšesťročný skončil v Karlsruhe – v úplnej biede a zabudnutí. Jeho dedičstvo zahŕňalo len tridsať guldenov (peniaze), varnicu, model pece, stenografický písací stroj a dvojkoľosovú „drezinu“.





Jeho najznámejší vynález sa však predsa len dočkal slávneho návratu. A nebolo na to treba ani žiadnu prírodnú katastrofu, neúrodu či hladomor. Ľudia sa k nemu vrátili z celkom jednoduchého dôvodu – *pre zábavu a radosť z pohybu*.

Na to, aby sa z Draisovho stroja stal skutočný bicykel, ako ho poznáme v súčasnosti, však ešte niečo chýbalo: *pedále*. Prvý ozajstný bicykel poháňaný pedálmi bol zostrojený v roku 1839. Vynašiel ho **Kirkpatrick Macmillan**, ktorý pridal na bicykel pedálový mechanizmus. Bicykel mal hriadeľ spájajúci zadné koleso s pedálmi.

Francúzski výrobcovia drožiek Ernest a Pierre Michauxovci zostrojili podobný mechanizmus v roku 1861. Ich bicykel bol celoželezný a pedále boli pevne uchytené na prednom kolese s gumovými obručami. Ani tento bicykel sa však neujal v praxi. Problém bol v tom, že pri jednom otočení pedálmi sa aj koleso otočilo iba jedenkrát, a tak bolo bicyklovanie veľmi namáhavé. Jedinou možnosťou, ako uľahčiť šliapanie do pedálov, bolo veľké zväčšenie predného kolesa, takže sa bicykel na jedno otočenie pedálov dostal oveľa ďalej. Bol to tzv. *vysoký bicykel*, ktorý v roku 1869 zostrojil parížsky mechanik **Eugène Meyer**. Použil bicykel s drôteným výpletom a získal tak ako prvý patent na využitie drôtených kolies na bicykloch. Tento stroj sa označoval ako *velocipéd* (latinský názov pre „rýchlu nohu“) a posmešne ho prezývali aj „*kostitras*“.

Angličan **James Starley**, označovaný za otca priemyselnej výroby bicyklov, v roku 1870 velocipéd vylepšil. Vtedajšie bicykle však ešte mali od tých dnešných veľmi ďaleko. Boli takmer neovládateľné, labilné, prevod bol pevný a bicykel sa ťažko zastavoval, zle sa naň vystupovalo i schádzalo, pretože sa sedelo na vysokom prednom kolese, čo robilo bicykel nebezpečným pre možný pád z výšky. Veľké predné koleso malo priemer až 1,5 metra.



Väčší úspech dosiahol bicykel Jamesa Starleyho z roku 1885. Išlo o nízky typ bicykla, ktorý bol zostrojený s reťazou. Takto získal bicykel veľkú rýchlosť. Vďaka malým kolesám bol stabilnejší a medzi ľuďmi si získaval stále viac priaznivcov.

Postupne začali pribúdať na bicykli rôzne dôležité súčasti. Okrem pedálov a reťaze to boli svetlá na osvetlenie cesty a, samozrejme, lankové brzdy, aj keď sa najskôr brzdilo spätným pohybom pedálov, čo ostalo na niektorých bicykloch dodnes.

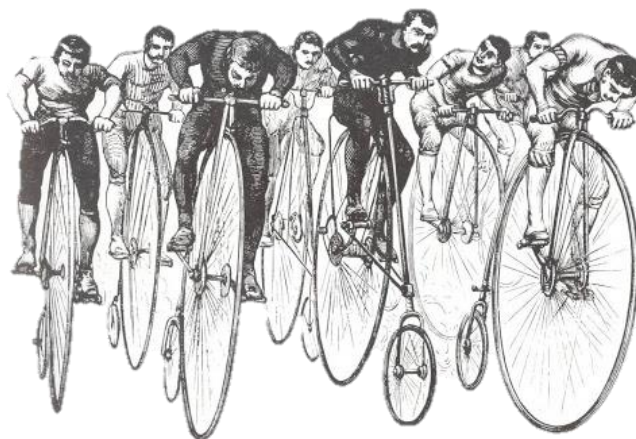
Bicykle sa stali aj jedným z pracovných nástrojov, a tak na ňom chodili do práce lekári, poštovní doručovatelia alebo kuriéri, ktorí ich používali na dopravu tovaru. V minulosti sa často využívali bicykle aj vo vojne na premiestňovanie vojakov. Už v prvej svetovej vojne ich používalo Nemecko i Francúzsko na presun vojsk. V druhej svetovej vojne ich Nemecko použilo opäť.

V roku 1908 bol zostrojený prvý závodný, čiže pretekársky bicykel, ktorý mal riadidlá, tzv. barany. Takto ho poznáme až dodnes, len s tým rozdielom, že dnes má lepšiu výbavu a je vyrobený z kvalitnejších materiálov.

Bicykle sa neustále zdokonaľovali a dnešné bicykle sa od tých z minulosti líšia len tým, že majú neporovnateľnú výbavu. Veľký dôraz sa tiež prikladá zvyšovaniu bezpečnosti cyklistu. Dnešná moderná doba so sebou priniesla napríklad *elektrobicykle*, ktorými môžeme prekonávať aj veľké vzdialenosti. Budúcnosť bicyklu aj naďalej praje, ide totiž o *ekologický dopravný prostriedok*, ktorý bude vždy v kurze.

V súčasnosti má bicykel široké využitie, a to najmä v profesionálnom a rekreačnom športe. V minulosti bol veľmi drahým koníčkom a nemohli si ho dovoliť všetci. Až postupná masová výroba z neho spravila skvelý, jednoduchý a dostupný dopravný prostriedok, ktorý dennodenne využívajú milióny ľudí na celom svete na prekonanie kratších i dlhších vzdialeností.

O tom, kto sa najviac zaslúžil o zdokonalenie bicykla pedálmi, sa síce stále vedú spory, no nikto nepopiera, že na úplnom začiatku stál **Karl Drais**, úctyhodný vynálezca, ktorý položil základy tohto nadčasového vynálezu. Slávy svojho stroja sa už nedožil, no úspešne ju predpovedal. Každá jazda na tomto jedinečnom vynáleze je oslavou jeho pamiatky.



drezina – velociped – klasický bicykel

A dnes?



Cyklopotulky Dehticami

V jednu teplú neskorojúnovú sobotu sme sa s odvážnymi deťmi nadšenými cyklistikou vybrali na dobrodružné cyklopotulky našou krajinou. Navštívili sme krásne miesta, obdivovali sme veľkolepú prírodu, užívali sme si pohyb na čerstvom vzduchu a utužovali svoje zdravie, vyskúšali sme si svoju výdrž a zažili radosť z jazdy. Síce menšia, ale o to odhodlanejšia skupinka prešla s niekoľkými prestávkami viac ako dvadsať kilometrov, čo je na ich vek obdivuhodné. **Paulínka Árendášová, Šimonko Árendás, Kristianko Imrich, Lucka Benovicová a Tomáško Benedikovič** dokázali, že majú dobrodružné srdcia, silné nohy a skalopevné vytrvanie.



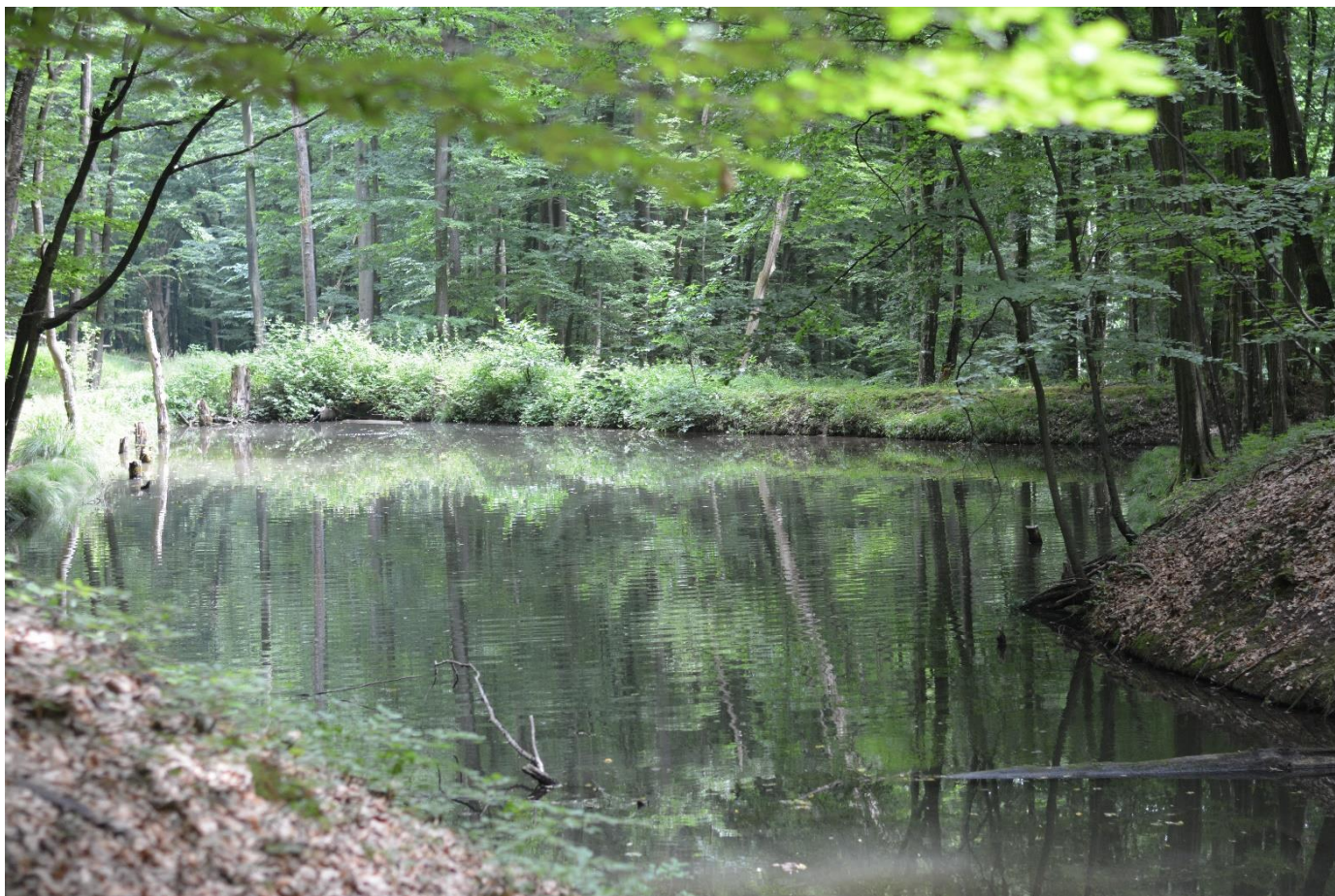
Lesné cesty plné vlhkého zemitého a bylinného odoru nás naplňali dobrými pocitmi a zdravím, príroda nám ponúkala na dlani svoje poklady. Pochutnávali sme si na nezameniteľnej lahodnej chuti lesných jahôdok, našli sme veľkého roháča a Šimon neváhal vziať si ho nebojácne do dlane.

Prvou zastávkou bol **Kláštor svätej Kataríny** – ľudovo nazývaný **Katarínka**. Chceli sme sa posilniť a nabrať nové sily na ďalšie putovanie opekanými dobrotami rôzneho druhu. „Muzikanti“ nám už v bruchách poriadne vyhrávali a tešili sme sa na pravú „opekačku“ v prírode. Vytvorili

sme ideálne podmienky – v chránenom ohnisku sme na trsy suchej trávy poukladali tenké paličky, aby sa oheň pekne a rýchlo chytil. Aj sa chytil, kým neprišiel po navlhnuté drevo. Drevo totiž nestihlo poriadne preschnúť od osviežujúceho nočného dažďa. Docielili sme to, že cezpoľní turisti zažili tú pravú dedinskú atmosféru – trošku sme ich vyúdili dymom. Napokon boli dobré aj tie maslové chleby od mamy.

Posilnení a oddýchnutí sme mohli pokračovať na našich potulkách prírodou. Prechádzali sme popri lúčke pri kláštore hlbšie do lesa, kochali sa zelenou strechou nad našimi hlavami, teplými slnečnými lúčmi predierajúcimi sa pomedzi halúzky a listy stromov, dopadajúce na naše tváre. Onedlho sme si už užívali jazdu dolu kopcom strmším terénom popri gaštanoch jedlých a zrazu sme sa ocitli na Planinke, fascinujúcej pamiatke dýchajúcej históriou i prírodou. Pôvodne sme si chceli ísť sadnúť na „kofolku“ do baru na terase, ale pri našom šťastí bol zatvorený. Prehliadli sme si areál, zaujala nás majestátnosť pestrofarebných pávov a pokračovali sme rovnou cestou do kopcovitého terénu plného jarkov, ktoré za dlhé roky vyhlbili dažde i voda z topiacich sa snehov. Na vrchole kopca nás čakala sladká odmena. Prišli sme na jedno nádherné miesto s jazierkom v objatí listnatých stromov, pri ktorom stojí malá chatka. Čistota tohto miesta nás naplňovala zvláštnym pocitom bezpečia.





Mnohí neodolali a osviežili sa v tomto jazierku, zaplávali si s rybkami, ktoré tu žijú. Bol to veľmi príjemný zážitok pre nás všetkých. Po osviežujúcom kúpeli sme si našli ďalšiu zábavku – prechádzali sme po zvalenom strome nad mokrým bahnom. Kto stratí rovnováhu, bude mať mäkké pristátie.



prvá súťažiaca... Zvládla to!



druhý súťažiaci... Prešiel!



tretí súťažiaci... Čľup do blata!

Tretí súťažiaci Kiko nám síce trošku čľupol jednu nohu do mäkučkého bahna, ale to mu nezabránilo úspešne dôjsť do cieľa. Síce jednou nohou bosou, ale predsa prešiel na druhú stranu. Pri páde do blata sa mu doň teniska tak zaborila, že sme ju ledva vytiahli. Ale celú sme ju vyčistili vo vode a dobre sme sa pri tom nasmiali. Toto boli pre našich výletníkov najväčšie zábavy a bolo ťažké prehovoriť ich na pokračovanie. Vízia ďalších prekrásnych miest a scenérií ich však namotivovala a už sme opäť šľapali do pedálov po cestách-necestách.

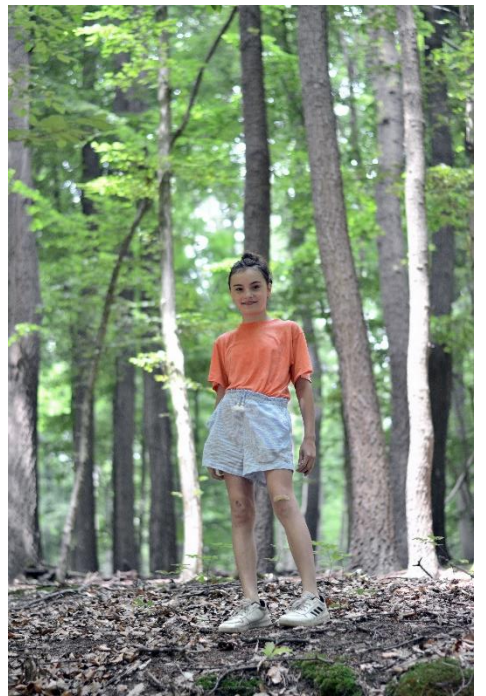
Kamenistou lesnou cestičkou sme sa od Planinky dostali na ďalšie fascinujúce miesto v okolí našich Dechtíc – **Kresanú skalu**. Slniečko už poriadne pripekalo, bolo nám veľmi teplo, ale „prírodnou klimatizáciou“, ktorou stromy v lese sú, sme sa schladili. Náročný výstup s bicyklami priamo na skalu sa nám za vynaloženú snahu odmenil tými najkrajšími výhľadmi a scenériami krajiny. Boli sme na dosah neba, ešte kúsok a dotkli by sme sa ho. V pozadí sa matne vynárali obrysy okolitých dedín a my sme hádali, ktoré sú to. O Kresanej skale by vedeli rozprávať naši otcovia, dedovia, koľko dobrodružstiev tu zažili ako malí chlapci. Je to miesto, ktoré sa vždy oplatí navštíviť a vychutnať si tak jedinečnú atmosféru, pripomenúť si, akí sme v porovnaní s prírodou maličkí.

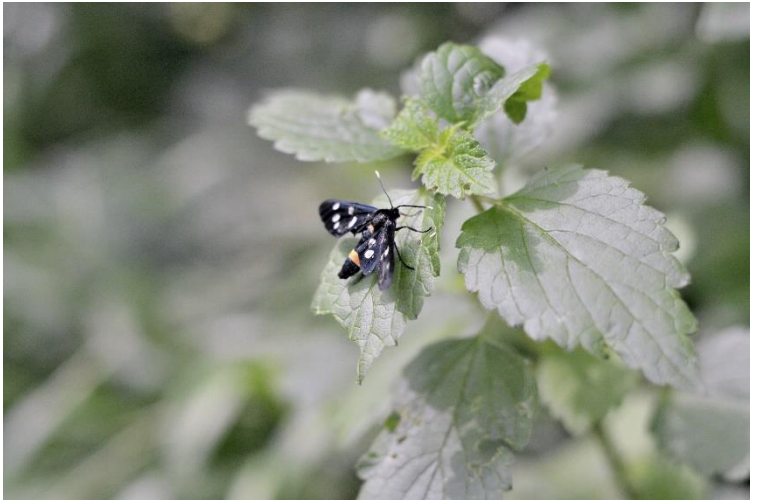


Od Kresanej skaly je len kúsok k „chtelnickému bačovi“, kde sme sa doslova ocitli medzi ovečkami pasúcimi sa na lúkach plných nízkej trávy a voňavých bylín. Čakal na nás posledný kopec, ktorý bol však dosť strmý a poniektorým výletníkom už dochádzali sily. V takýchto chvíľach zvyknem vravieť: „*Odnes bicykel hore na kopec, on ťa odnesie dolu z kopca.*“ A tak sme si po náročnej jazde na vrchol tohto brehu užívali dlhú jazdu dolu až priamo do Dechtíc. Mnohí po týchto končinách prechádzali prvýkrát a získali tak novú skúsenosť. Odteraz sa snáď budú v našich chotároch lepšie orientovať. Za odmenu sme sa ešte zastavili na slúbenú „kofolu“ v miestnom pohostinstve a s úžasným pocitom v nohách i v srdci sme sa spokojní vracali domov.

Tachometer s údajom niečo vyše dvadsiatich kilometrov je dôkazom úžasných výkonov a výbornej kondície všetkých zúčastnených. Boli to nezabudnuteľné zážitky, na ktoré budeme s úsmevmi na perách veľmi radi spomínať a ešte radšej sa na ne vracieť, pretože svoju domovinu, rodný kraj a unikátne miesta v jeho chotári sú zakorenené hlboko v našich srdciach.









Nelka Pullmanová

KRÍZA

z tejto krízy sa nevyhrabeme

nehovor mi, že

máme šancu

príroda to celé inak chcela

pozri sa na to, o čo nám ide

rúbať lesy,

špiniť rieky

možno raz nebudeme

mať čo jesť

mať čo dýchať

mať čo piť

mať kde bývať

chceme predsa

zánik

nie

budúcnosť

len podporujme

pohromy a katastrofy

pripravme sa spolu na

koniec!

nikdy sa nepoučíme

tak nebuď tlk a nemysli si, že

kríza je naša šanca

/teraz prečítaj text odspodu/

COVID - 19

S chorobami bojujeme od nepamätí

Obávate sa, že vašu existenciu raz ukončí neviditeľný mikroskopický organizmus, ktorý už zabil mnoho ľudí pred vami? Keby ste to povedali nahlas, mali by vás za bláznov alebo hypochondrov. Choroby však majú rozsiahly a dá sa povedať, že najdôležitejší vplyv na ľudí už tisícročia. Aj historici by vám potvrdili, že vaše obavy sú rozhodne namieste.

Ako baktérie a vírusy dokázali zatočiť s ľudstvom a nad ktorými z nich sa, naopak, ľudstvu podarilo zvíťaziť?

Mnohí z nás si hovoria: „Našťastie žijeme v 21. storočí, kedy už prenosné choroby nehrajú takú zásadnú rolu v našich životoch...“ Hmm... Ak teda prehliadneme vtáčiu chrípku, SARS, MERS, COVID-19, HIV, alebo voči antibiotikám rezistentné (odolné) baktérie, žijeme v celkom dobrej ére.

Paradoxne však často zabúdame, že naša história nie je výsledkom len ľudskej činnosti. Niektoré javy v minulosti zásadne ovplyvnili aj desivé choroby, o ktorých sme toho veľa nevedeli. Choroby existujú rovnako dlho ako ľudstvo samo. Už prví ľudia žijúci v tropických oblastiach Afriky museli zápasíť s pestrou paletou mikroorganizmov. Akonáhle však začali migrovať do bezpečnejších regiónov a do údolí riek, zbavili sa aj časti tropických ochorení. Vytvorili sa však nové. Obrovské komunity ľudí s väčšou hustotou obyvateľstva sú úrodnou pôdou pre epidémie. A keď k tomu pridáme ešte riečny ekosystém alebo stojate vody, ktoré prvé civilizácie používali na zavlažovanie, vytvorí sa vám malý raj mikroorganizmov. Na schistosomiázu trpeli už starovekí Egypťania. Je to parazitné ochorenie, ktoré spôsobuje takéto malé zvieratko.



Motolica rodu *schistosoma* napáda najmä črevá, pečeň a urinálny systém, kde následne porušuje tkanivá. Zmarila aj plány rímskych légii, Napoleonovho expedičného zboru, ale aj Britov v búrskejších vojnách. Aj dodnes na ňu zomiera milión ľudí ročne.

Opisy pandemických ochorení sa objavujú aj prvých písomných prameňoch. V starovekom Grécku počas peloponézskej vojny sa v Aténach vyskytol mor. Grécko bolo vďaka svojmu podnebiu a izolovanej povahe mestských štátov pomerne dlhú dobu chránené pred civilizačnými chorobami. Ale čím viac sa začala rozvíjať ich obchodná sieť

v stredozemí, tým viac boli zraniteľnejší. Inak, medzi chorobami a vojnami existuje veľmi úzka korelácia (vzájomný vzťah).

Armády si vždy prenášali choroby medzi sebou a kvôli nedostatku potravín a neustálemu drancovaniu miest plných civilistov sa stávali náchylnejšími na ochorenia. Na tento symbiotický vzťah medzi vojnami a chorobami doplatilo ľudstvo viackrát.

Rímsky historik *Titus Lívius* zmieňuje až jedenásť morových katastrof, ktoré zasiahli Rímsku ríšu. Rimania mali obrovskú medzikontinentálnu obchodnú sieť, a práve tá môže byť vysvetlením, prečo sa choroby tak rozširovali a zároveň prispeli k pádu ríše.



„Najslávnejšou“ pandémiou všetkých dôb bola tzv. *čierna smrť*. Mor, ktorý zasiahol Európu v polovici 14. storočia. Príčinou bola baktéria *yersinia pestis* a prenášala sa na človeka z hlodavcov, ktorí boli hosťiteľmi blch morových.



Baktéria sa množí v tráviacom trakte blchy. Zablokuje jej žalúdok a blcha začne hladovať. Potom sa márne snaží nakrmiť, a tak hryzie i živočíchy, ktorí nie sú jej bežnými hosťiteľmi. Napríklad človeka. Mor mal v tejto dobe tri rôzne formy. Najbežnejším, o ktorom ste už možno počuli, je *bubonický mor*. Baktéria napadne lymfatický systém, ktorý odvádza z nášho tela toxíny. Po dvoch až šiestich dňoch nakazený človek dostane vysoké horúčky, bolesti hlavy a zvracia. Navyše – výrazne sa mu zväčšia uzliny. Ak sa ponechá bez liečby, vyvinie sa do ďalšej formy, ktorou sa môže nakaziť aj samostatne. Ak sa baktéria *yersinia pestis* dostane do krvného obehu, človek má tzv. *septický mor*. Spôsobuje krvácanie a zrazeniny, ktoré v konečnom dôsledku bránia krvi dostať sa do tkanív. To keď odumrie, mení farbu na čiernu. Keď sa baktéria dostane do pľúc, hovoríme o *pneumonickom more*, ktorý vedie ku krvavému kašľu a rýchlej smrti. Prenáša sa vzduchom ako kvapôčková infekcia. Čierna smrť sa začala šíriť z Číny na západ po obchodných trasách na územie dnešného Talianska. *Čo nám to len pripomína?!*

Blchy často naskákali aj do obchodných lodí, ktoré križovali stredomorie. V tomto období vzniklo aj slovo *karanténa*, ktoré pochádza z talianskeho *karanta* = *štyridsať*. Benátky a Marseille boli prvými mestami, ktoré túto procedúru začali aplikovať. Išlo o obdobie štyridsiatich dní, keď lode museli čakať bez možnosti zakotviť lode na brehu. Ak mali na palube nakazených, v priebehu štyridsiatich dní sa to jednoducho prečistilo.

Úmrtnosť na mor bola neuveriteľne vysoká. Zomrela viac ako tretina ľudí žijúcich v Európe. Historici si dodnes nie sú istí, či bola čierna smrť bubonický mor, pretože jeho prudká nákazlivosť naznačuje, že sa na niektorých miestach mohlo jednať aj o pneumonický mor.

Florentský kronikár Matteo Villani sa zmienil, že tento mor zasiahol každého človeka, bez rozdielu na jeho zdravotný stav, vek alebo pohlavie. Začali pľuvať krv a následne zomreli. Niektorí okamžite, iní za dva-tri dni alebo dlhšiu dobu. Väčšina ľudí mala opuchy v rozkroku a mnohí v ľavom alebo pravom podpazuší.

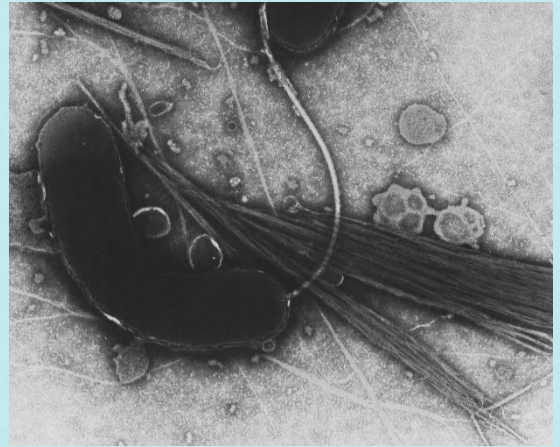
Možno to bude vyznievať divne, ale čierny mor mal aj svetlé stránky. Tým, že ľudia museli čeliť náhodným a široko rozšíreným úmrtiam, zmenili spôsob života. Objavili sa nové stavebné techniky, domy z tehál namiesto z dreva, zmenila sa aj štruktúra striech. Doskové strechy, v ktorých prebývali hlodavce, boli nahradené strešnými taškami. Nové prístrešky jednoducho vytvorili viac bariér. A v 15. storočí začala európska populácia znovu narastať, čím vznikol predpoklad na kolonizovanie iných kontinentov. Veľké vymieranie na choroby teda nestretlo iba Európu, ale aj Ameriku. Predtým, než ju Krištof Kolumbus objavil, to teda nebol žiadny raj na zemi. Aj domorodské indiánske kultúry trpeli rôznymi chorobami, ako je napríklad syfilis. Do príchodu Európanov by sme ich však mohli prehlásiť za celkom zdravých. Pôvodná populácia mala imunitný systém, ktorý bol prispôbostený na boj proti lokálnym chorobám, ktoré neboli cudzie, a preto tak ťažko niesli nové vírusy.



Po príchode Európanov a ich chorôb takmer 90% pôvodných obyvateľov Ameriky vymrelo. Najznámejším ochorením, ktoré u domorodcov prepuklo, boli *kiahne*. Je to ochorenie spôsobené vírusom *variola*. Začína vysokými horúčkami a bolesťami hlavy, potom sa všade na tele objavia malé hrboľaté pľuzgieriky plné infekčnej tekutiny. Tým, ktorí prežijú, sa menia na chrasty a ak si ich škrabú, tak aj na jazvy. Kiahne sa prenášajú vzduchom kvapôčkami, kašľaním a kýchaním.

Ďalším známym ochorením, ktoré zasiahlo nielen celý svet, ale aj naše zemepisné šírky, je *cholera*. Je spôsobená baktériou *vibrio cholerae*.

Spôsobuje hnačku a zvracanie. Baktéria produkuje toxíny, ktoré sa viažu na enzýmy tenkého čreva, ktoré kontrolujú sekréciu vody zo zvyšku tela. Tento toxín spôsobuje, že črevá sa začnú zaplavovať vodou, a to vedie k dehydratácii tak závažnej, že vyústi do smrti. Prvá dokázateľná epidémia cholery sa objavila v Indii už v 6. storočí pred našim letopočtom. Globálnym problémom sa stala však až v 19. storočí. Šírila sa pitnou vodou, ktorá bola kontaminovaná výkalmi. Dlhú dobu sa ľudia domnievali, že mor aj cholera sú spôsobené vzduchom z mŕtvych tiel, špinavými ľuďmi a močiarimi. V roku 1854 vystopoval lekár menom John Snow príčinu cholery až k miestnej vodnej pumpke. Nové prípady cholery sa zrazu zredukovali a jeho metóda vystopovania infekčných vzorcov sa stala základom epidemiológie. Cholera je aj v súčasnosti veľkým problémom a ročne na ňu zomrie až stotisíc ľudí.



Komáre veľmi dobre poznáme. Okrem toho, že sú pekne otravné a ich štípance svrbia, sú aj známymi prenášačmi chorôb. Napríklad *žltej horúčky*. Je to vírusová infekcia a väčšina infikovaných pri nej trpí horúčkami, zimnicou, únavou a zvracaním. Až 15% infikovaných má takú smolu, že sa k týmto symptómom pridá aj krvácanie a zlyhávanie orgánov. Dnes už máme vakcínu proti žltej zimnici, ale v 80. rokoch 19. storočia to tak nebolo. Francúzi vtedy stavali Panamský prieplav a síce veľmi dobre vedeli čo je žltá horúčka, netušili, ako sa prenáša. Viac ako dvadsaťtisíc pracovníkov zomrelo na kombináciu žltej horúčky a malárie len kvôli tomu, že nevedeli zabrániť tomu, aby ju ľudia dostali. Francúzi kvôli tomu v roku 1889 prerušili výstavbu a až v roku 1904 objavili Američania komáre a boli schopní prieplav dostavať. Vyčerpali a vysušili plochy vody v blízkosti okolitých miest, kde komáre kládli svoje vajíčka a vodu, ktorú nedokázali odčerpať, pokryli tenkými olejovými filmami, aby zahubili larvy, ktoré sa už stihli vyliahnuť. Na zvyšné komáre použili pesticídy.

Po 1. svetovej vojne, medzi rokmi 1918–1920 sa po celom svete rozšírila pandémia *španielskej chrípky*, ktorú spôsobil vírus H1N1. Infikovala päťsto miliónov ľudí na celom svete a spôsobila úmrtie päťdesiat miliónov ľudí. Len v prvom roku chrípky klesla priemerná dĺžka života v Amerike o neuveriteľných dvanásť rokov. Epidémie chrípok väčšinou zabíjajú starších, slabých pacientov alebo mladistvých. Obeťou pandémie z roku 1918 boli však predovšetkým zdraví, mladí dospelí ľudia. Vírus španielskej chrípky spôsoboval poruchu dýchania a následnú smrť. Vedci sa domnievajú, že 1. svetová vojna mohla výrazne dopomôcť k tak vysokej mortalite. Obzvlášť muži z frontov mali oslabenú imunitu. Boli podvyživení, lekárske tábory a nemocnice boli preplnené a celkovo sa dodržiavala slabá hygiena.

Aj napriek tomu, že sme ako ľudstvo nad pandémiami a chorobami ešte úplne nezvítazili, za väčšinu súčasného stavu bezpochyby vďačíme pokrokom vo vede a medicíne. Najvýznamnejším lekárske pokrokom v boji proti vírusom, ako sú napríklad kiahne, bolo očkovanie. Vynájdené bolo pravdepodobne v Ázii a masovo sa rozšírilo už v 18. storočí v Anglicku a v kontinentálnej Európe o storočie neskôr.



Potom to boli antibiotiká, ktoré sa v 20. storočí stali najúčinnnejšou zbraňou proti bakteriálnym ochoreniam, ako je *tuberkulóza* alebo aj *bubonický mor*. Pokrok v medicíne mal úžasné výsledky. Kiahne sa nám podarilo úplne vykynožiť, ale mnohé iné infekčné ochorenia, ako napríklad cholera, sú aj naďalej hlavnou príčinou úmrtia ľudí. Mnoho baktérii si však medzičasom dokázalo medzičasom vytvoriť rezistenciu voči antibiotikám, a tak niektoré ochorenia, ako napríklad tuberkulóza, sa začali vracieť. Potom tu máme moderné ochorenia ako je HIV (AIDS) alebo epidémie rôznych chrípok, ako je SARS, MERS, ale aj súčasný *koronavírus*.

Toto všetko nám pripomína, že choroby stále formujú ľudské osudy a majú potenciál stať sa najmocnejšou silou v dejinách. Naše príbehy nie sú vytvárané iba nami, ľuďmi. V skutočnosti je to omnoho zložitejšie, pretože na tejto planéte nie sme sami. Zdieľame ju s enormným množstvom ďalších organizmov a toto všetko tvorí náš svet a našu históriu. A ktovie, raz to tu možno ukončí len jeden malý mikroorganizmus. Dôvtedy si však poriadne umývajte ruky, dbajte na hygienu, konzumujte zdravé jedlá a kvapôčky posielajte do lakťa, a nie na tvár druhého človeka.



Španielska chrípka

zabudnutá pandémia

Pandémia koronavírusu, ktorú prežívame, sa stala určujúcim momentom v histórii ľudstva. Máme za sebou prvú vlnu, ktorá na niekoľko mesiacov pozastavila život na celom svete, spôsobila prepad ekonomík a predovšetkým veľa bolesti a smrť stovkám tisícom ľudí.

Dnešné obrazy sú veľmi podobné týmto:



Je to približne sto rokov, odkedy sme zvedli bol s pandémiou španielskej chrípky. Predpokladá sa, že sa ňou nakazila štvrtina alebo až tretina svetovej populácie. Z celkového počtu ľudí nakazených chrípkou v roku 1918 priemerne zomreli 3%. Počty obetí sa pohybujú od päťdesiatich miliónov až po sto miliónov úmrtí na celom svete.

Položme si otázku: *Čo bola španielska chrípka zač a prečo bola taká smrteľná? V čom sa podobá a v čom odlišuje pandémia spred sto rokov od tej súčasnej? Môže nám dať nejakú cennú lekcii do našich životov?*

O tom, kde sa to všetko začalo, neexistuje jednoznačná zhoda. Väčšina vedcov sa však domnieva, že vírus španielskej chrípky sa nezrodil v Európe, ale o šesť a pol tisíc kilometrov ďalej – v Amerike. Všetko malo začať v marci 1918 v okrese Haskell County v Kansase. Vírus vtáčej chrípky sa objavil u domácich zvierat a preniesol sa prostredníctvom blízkeho kontaktu aj na človeka. Za pacienta nula sa považuje *Albert Gitchell*. Dvadsaťdeväťročný vojenský kuchár, ktorý bol povolaný do najväčšieho výcvikového tábora v Spojených štátoch – do Camp Funstonu. Ako táborový kuchár prišiel do kontaktu s obrovským množstvom vojakov a na tanier im tak okrem výdatného jedla servíroval aj niečo navyše. Samozrejme, chvíľku trvalo, kým vírus v brancoch zmutoval. Prišla tá správna kombinácia a vírus dosiahol smrtiace účinky. V priebehu troch týždňov ochorelo tisícsto vojakov a tridsaťosem zomrelo.



V Európe ešte stále prebiehala prvá svetová vojna a títo americkí muži sa pripravovali na nasadenie na západný front. Nový vírus sa tak prostredníctvom vojakov rozšíril nielen z Kansasu na východné pobrežie Ameriky, ale pomocou transportných lodí cez Atlantik do francúzskeho Brestu a stadiaľ transportnými vlakmi do zákopov.

V apríli 1918 vývoj chrípky zaskočil úplne všetkých a prvá vlna začala prudko narastať.

Prečo sa jej ale hovorilo španielska chrípka, keď vieme, že nezačala v Španielsku?

Krajiny bojujúce v prvej svetovej vojne mali prísnu cenzúru tlače. Informácie o situácii na frontoch boli pod prísnu kontrolou. Konflikt bol pre každú zapojenú mocnosť až príliš vyčerpávajúci a fakt, že ich sily na frontoch drancuje nejaká neznáma epidémia, mohol mať negatívny vplyv na morálku vojakov, ale aj národov. Ale keď sa vírus rozšíril po Španielsku, bola to úplne iná situácia. Španielsko bolo počas vojny neutrálnou krajinou a žiadna cenzúra tu neexistovala. Slobodne informovali o všetkom, čo sa dialo. Ich úrady si dokonca na moment mysleli, že sú jediným európskym národom, ktorý s touto chrípkou bojuje. Z toho dôvodu dostala chrípka takýto prívlastok.



Druhá, oveľa smrteľnejšia vlna prišla už v auguste 1918. Je potrebné si uvedomiť, že počas vojny boli mladí muži neustále v stiesnených a preplnených podmienkach. V zákopoch, na vojnových lodiach, vo vlakoch, v zajateckých táboroch, ale aj na ošetrovniach. Pre šírenie vírusu sú takéto podmienky úplne ideálne. Navyše, v roku 1918 nikto ani len netušil, čo je to vírus. My dnes už vieme, že išlo o chorenú dýchacích ciest spôsobené chrípkovým vírusom typu A. Akonáhle sa dostal do krku alebo do nosa (a týmto pozdravujeme všetkých, ktorí rúško nosia pod nosom alebo vôbec) alebo do jedinej bunky, vírus začal tvoriť tisíce kópií samých seba, teda začal sa deliť.

Aké boli príznaky?

Spočiatku dýchavičnosť, bolesť svalov a hlavy, vysoké horúčky a potom to začalo postupovať. Krvácanie, edémy v pľúcach, zalievanie pľúc a tzv. *cytokinová búrka*. Cytokinová búrka je prehnaná reakcia vlastného imunitného systému, ktorý narobí v tele viac škody ako úžitku. Imunitný systém začne ničiť okrem patogénov aj zdravé bunky a jeho výsledkom je rozsiahle poškodenie vnútorných orgánov. Z pľúc nakazeného sa tak doslova stalo veľké devastačné bojisko. Na rozdiel od *covidu*, na ktorý dnes umierajú prevažne starší ľudia, na vírus španielskej chrípky najhoršie reagovali mladí, zdraví ľudia v dobrej kondícii, s najlepšie fungujúcim imunitným systémom vo veku od osemnásť do štyridsaťštyri rokov. Vírus sa im replikoval hlboko vo vnútri pľúc. Keď to bunky zistili, vyvolali veľmi silnú imunitnú odpoveď. To viedlo k prítoku bielych krviniek a tekutín do pľúc, ktorý obmedzoval objem vzdušného priestoru, ktorý musí človek nadýchnuť. Niektorí ľudia doslova „utopili“ alebo zadusili vo svojich vlastných hlienoch, iným sa liala krv z uší a z nosa. Často sa sfarbili domodra alebo dofiialova. Cytokinovú reakciu našťastie v dnešnej dobe vieme upokojiť liekmi, ktoré v tej dobe neexistovali. Rovnako neexistovali ani antibiotiká proti zápalu pľúc, pľúcne ventilátory alebo vakcíny.

Ako sa teda chránili a postupovali?

Pacientom sa podávali iba prostriedky na tíšenie bolesti, aspirín, ricínový olej a jód. Škótsky lekár *James Niven* z Manchesteru sa dokonca snažil pomocou inštruktážnych videí o chrípke vzdelávať aj širokú verejnosť. Lekári, sestry a spolu s nimi aj ostatní občania nosili ochranné rúška. Zatvárali sa školy, zakazovali sa kultúrne predstavenia, športové zápasy, ľudové a tanečné zábavy. Avšak rovnako ako aj dnes, aj vtedy bolo možné vidieť určitý rozdiel v prístupe k ochranným opatreniam. Napríklad v americkom Milwaukee vo Wisconsinu bola úmrtnosť tristo na stotisíc ľudí. Vo Philadelphii v Pensylvánii bola dvojnásobná.

A dôvod? Milwaukee malo vedenie, ktoré od začiatku začalo plagátovú kampaň, ktorá vyzývala ľudí na izoláciu. Zaviedli skorý



spoločenský dištanc, zatvorenie kostolov, škôl a miest verejného zhromažďovania. Na druhej strane Philadelphia ešte koncom septembra 1918 usporiadala sprievod *Philadelphia Liberty Loans Parade*, ktorý viedol k obrovskému prepuknutiu choroby.



Príklad v západnej a americkej Samoe nám môže zase povedať niečo o karanténnych opatreniach. Novozélandské lode vracajúce sa s vojakmi na západnú Samou nešli do karantény. V konečnom dôsledku tak na celom ostrove zahynulo približne 25% obyvateľov. Na druhú stranu, americká Samoa uvalila na vracajúce sa lode päťdňovú karanténu a nedošlo k žiadnym úmrtiam.

Dňa 11. novembra 1918 bolo vyhlásené prímerie. Prvá svetová vojna skončila, a tým sa tempo úmrtí počas druhej vlny ešte urýchlilo. V uliciach sa zhromažďovali davy ľudí, ktorí ju oslavovali a nakazení vracajúci sa vojaci prichádzali domov. V januári 1919 začala chrípka poľavovať. V priebehu prvých šiestich mesiacov počet obetí klesol, ale v niektorých krajinách prišla ešte aj tretia a štvrtá vlna. Austrália je takým typickým príkladom. Podarilo sa jej síce úplne vyhnúť druhej vlne, pretože v polovici roka 1918 zaviedli námornú karanténu. Zrušili ju však príliš skoro, a tak sa u nich v roku 1919 prevalila rovno tretia vlna, následkom ktorej zahynulo až dvanásťtisíc ľudí. Štvrtá vlna sa vyskytovala už len v izolovaných oblastiach, napríklad v New Yorku, Švajčiarsku a Škandinávii. Trvala od decembra 1919 do apríla 2020.

A čo my?

Iba v Turzovke zahynulo na španielsku chrípku 250 ľudí. V Bratislave ďalšie stovky ľudí a v Košiciach, ktoré neboli až tak postihnuté nákazou, zomrelo v rozsahu dvoch mesiacov toľko ľudí, koľko máme dnes obetí ako celá krajina. Územie Slovenska bolo do októbra 1918 ešte súčasťou Uhorska. Bolo chrípkou postihnuté rovnako silno ako Maďarsko. Pri vzniku prvého štátu Čechov a Slovákov mali tak naši ľudia úplne iné problémy. Pri vtedajšom trende v Európe pol–jedno percento smrtnosti vzhľadom na celú populáciu, by sa počet obetí dal odhadnúť na pätnásť–tridsaťtisíc pri vtedajšom takmer trojmiliónovom Slovensku. Podľa odhadov lekárskeho historika Haralda Salfellnera na území súčasného Česka zahynulo štyridsaťšesť–sedemdesiatšesťtisíc ľudí. Vírus španielskej chrípky sa ďalej prenášal medzi ľuďmi a v skutočnosti pretrval až do roku 1957. Časom však zmuťoval, stal sa menej agresívnym a zostal vo forme pravidelnej sezónnej chrípky. Prispôbil sa človeku.

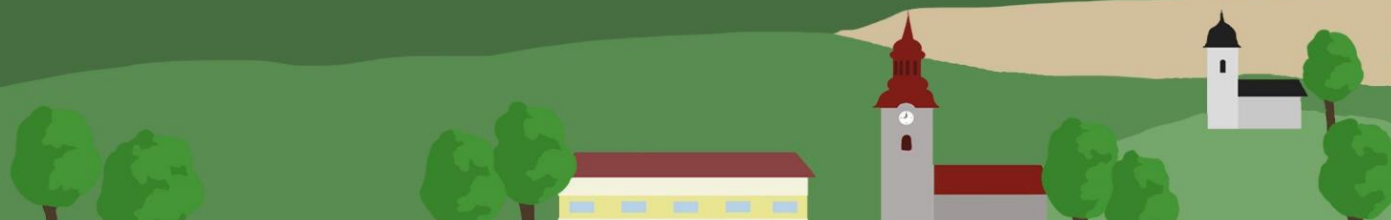
Napriek všetkému zlému pandémie španielskej chrípky priniesla aj nejaké pozitíva.

Po roku 1918 sa vedecká komunita začala sústreďovať na to, aby bola v budúcnosti viac pripravená. Od 20. rokov 20. storočia sa rozbehli vedné odbory ako virológia a epidemiológia. A keďže mnoho krajín zápasilo s pandemiou naozaj ťažko, vznikla objednávka po lepšej globálnej reakcii. Začali sa procesy, ktoré usilovali o vytvorenie Svetovej zdravotníckej organizácie. Ľudia pochopili potrebu koordinácie medzinárodnej spolupráce a spoločnej reakcie. No a dnešné WHO je prakticky potomkom španielskej chrípky.

Výhodou takéhoto spätného pohľadu je, že môžeme porovnať, čo fungovalo, čo nie. A podobne to bude o sto rokov, keď na nás budú spätne pozeráť ďalšie generácie. Aj my sa ešte stále snažíme pochopiť presnú povahu koronavírusu a toho, čo zastavuje jeho šírenie. Máme však už nejaký vedecký a technologický náskok. Vedci usilovne pracujú na vývoji vakcíny a kým nebude hotová, musíme sa riadiť ich odporúčaniami. Existuje mnoho podobností medzi španielskou chrípkou a koronavírusom. Napríklad aj taká skutočnosť, že bola pomenovaná španielska. Hra s obviňovaním sa, bohužiaľ, stále opakuje. Trampove tvrdenia o čínskom víruse alebo obviňovania na lokálnej úrovni: raz boli na vine pendleri, potom opatrovatelky, alebo aj dovolenkári...

Tvárou tvár k hrozbe jednoducho štartujú akési prirodzené ľudské reakcie. Všetci chcú vedieť, kto je ten vinník a kto je za to zodpovedný.

Ďalší problém, ktorý spája súčasnú a minulú pandémiu, sú dezinformácie a hoaxy. V našich zemepisných šírkach v roku 1918 predajcovia šírili zvesti, že Slovákov ochráni alkohol, špeciálne elixíry alebo potieranie hrude cesnakom. Vtedy a rovnako aj dnes odborníci naliehali na nosenie rúšok, ktoré pomáhajú spomaliť šírenie vírusu.



Rovnako aj vtedy niektorí ľudia odolávali. Rúška sa stali obetným baránkom, symbolom nadmerného zásahu vlády do slobôd, dôvodom rôznych petícií a detinských prejavov vzdoru s odokrytými hornými dýchacími cestami. Je to starý problém, ktorý nás môže utvrdiť asi len v tom, že jediné poučenie z histórie je, že sa z nej ešte nikto nepoučil.

A že každá katastrofa – či už filmová alebo tá skutočná – začína tým, že nikto nepočúva vedcov. Odborníci totiž už roky varujú, že sa nepripravujeme dostatočne, že sa to môže stať znova. SARS a MERS boli toho dôkazom. Roky naliehajú a mnohí z nás ich nebrali vážne. Preto nám zase len raz zostáva dúfať, že možno táto pandémia koronavírusu pomôže zmeniť to, ako budeme v budúcnosti reagovať.

Či už chceme alebo nie, je to život meniacu skúsenosť. Rok 2020 bude mať obrovský dlhodobý psychologický efekt. Nielen na tých, ktorí stratili zamestnanie a podnikanie, ktorí bojujú o svoje živobytie a žijú niekoľko mesiacov v izolácii vzdialení od svojich blízkych, ale najmä na tých, ktorí sa nemohli zúčastniť pohrebu svojich blízkych, ktorí stratili príbuzných. Je to hlboký okamih histórie, ktorý nemôžeme nechať len tak zapadnúť prachom v historických knihách. Musíme si poriadne zapamätať, čo sme sa naučili a spomínať na tých, o ktorých sme prišli.



Ako sme porazili kiahne

Cieľom očkovania je obmedziť šírenie choroby v celej populácii a zároveň ochrániť tých, ktorí nemajú možnosť sa dať očkovať. Ľudia sa však už desaťročia držia predstavy, že vakcíny sú škodlivé a ich antivakšersky sentiment pretrváva aj v súčasnosti. Napríklad podľa prieskumu, ktorý uskutočnila nezisková organizácia Globsec by sa proti novému koronavírusu dalo zaočkovať iba 36% Slovákov. Poďme sa spoločne pozrieť na to, kde majú vakcíny svoj počiatok a ako nám pomohli poraziť jedno z najsmrteľnejších ochorení.

Toto sú *pravé kiahne*, latinsky *variola*.



Je to choroba, ktorá sa objavila už v starovekom Egypte i Ríme. Vydláždila cestu kolonializmu, zabíjala nielen americké domorodé kmene, ale aj členov európskych kráľovských rodín. A zároveň je to choroba, ktorú sa podarilo ľudstvu úplne vyhubiť. Kiahne boli v minulosti akýsi trvalý životný fakt. Bolo jasné, že skôr či neskôr ich dostanete. Buď ich prekonáte a získate individuálnu imunitu, alebo zomriete. V 18. storočí na kiahne každý rok zomrelo približne štyristotisíc ľudí. U detí dosahovalo úmrtnosť takmer 80% a boli hlavným faktorom pri znižovaní dĺžky života.

Kiahne spôsoboval vírus variola, ktorý sa prenášal z človeka na človeka prostredníctvom kvapôčok pri kašľaní, kýchaní a rozprávaní. Nakaziť sa dalo aj nepriamo – cez kontaminované predmety alebo ventiláciou v budovách. Symptómy tohto ochorenia zahŕňali horúčku, silnú únavu, bolesti hlavy, chrbta, zvracanie a o niekoľko dní neskôr sa na pokožke objavili červené lézie, ktoré sa zmenili na pľuzgiere naplnené čírou tekutinou. U pacientov, ktorí toto ochorenie prekonali, zostali trvalé následky od hlbokých jaziev až po slepotu.

Infikovaní potrebovali neustálu starostlivosť. Lahko sa tak nakazili aj ich rodinní príslušníci, a preto toto ochorenie väčšinou vyhladzovalo celé rodiny. Jediný účinný liek, ktorý ľudstvo proti kiahňam poznalo, bol proces nazývaný variolácia. Lekársky výkon, pri ktorom sa vodička z pľuzgierov infikovaného pacienta vtierala do rezov na paži zdravého človeka.

Najstaršie zdokumentované použitie variolácie pochádza z Číny, kde od 15. storočia praktizovali metódu nosnej insuflácie (zavádzanie vzduchu do telových dutín). Číňania zhromaždili chrasty jednotlivca s ľahkým priebehom, nechali ich vysušiť, rozdrvili ich na prášok, zabalili do bavlny a takúto zmes prostredníctvom trubičiek zavádzali vdýchnutím do nosov neinfikovaných osôb. Bola to akási primitívnejšia verzia očkovania, ktorej účelom bolo zámerné vytvorenie imunity. Aj keď variolácia bola bežnou praxou v Ázii a aj v Afrike, západoeurópska medicína ju do 18. storočia považovala iba za taký folklór.

V Európe a Amerike sa tento postup začal rozširovať až okolo roku 1718, kedy upútal pozornosť dvoch významných osobností: bostonského kazateľa **Cottona Mathera** a manželku britského veľvyslanca v Osmanskej ríši **lady Mary Wortley Montagu**. Lady Mary stratila kvôli kiahňam brata a prekonala ich aj ona sama, dôsledkom čoho mala ťažké jazvy na tvári. Nechala variolovať svojho päťročného syna, aj štvorročnú dcéru. Tento postup sa osvedčil, a tak iniciovala ďalšie experimentálne variolácie u šiestich londýnskych väzňov. Neskôr, v roku 1754 dostala táto metóda odobrenie aj od Royal College of physicians a z Anglicka sa stalo medzinárodné centrum variolácie.

Nová metóda prevencie pôsobila ako magnet na tých, ktorí sa ju snažili zaviesť aj vo svojich krajinách. Napríklad ruská cárovná Katarína Veľká pozvala Thomasa Dimsdala, aby varioloval ju, jej štrnásťročného syna a viac ako stoštyridsať prominentných členov dvora. Výsledkom bol úspech a Dimsdale získal titul baróna ruského impéria, desaťtisíc libier a ročnú rentu päťsto libier. Je však potrebné zdôrazniť, že variolácia nebola dokonalá.



V tom čase na ňu zomierali asi 2% ľudí, pretože niekedy jej predchádzalo silné krviprelievanie, keďže lekári často uprednostňovali hlboké rezy a niektorí pacienti dostali až príliš veľkú vírusovú nálož a ich organizmus to nezvládol. Variolovaná osoba bola navyše nákazlivá, a preto musela po zákroku absolvovať karanténu. Okrem iného to bol nesmierne drahý zákrok dostupný iba pre bohatých, ktorí nepracovali mohli si dovoliť nielen odbornú starostlivosť, ale aj domácu izoláciu. Jedným z variolovaných v tej dobe bol aj chlapec menom **Edward Jenner**. Keď bol malý, narazil na dojičku kráv, ktorá mu povedala, že ona variolovanie nepotrebuje, pretože už absolvovala kravské kiahne a tí ľudia, ktorí dostanú kravské kiahne, nikdy normálne nemajú. Toto vyhlásenie sa Jennera držalo až do dospelosti. Vyštudoval chirurgiu, stal sa okresným lekárom a jeho experimentálne pozorovania ho napokon priviedli k vývoju niečoho, čo zachránilo viac životov, než akýkoľvek iný objav v histórii ľudstva.

V roku 1796 za ním prišla dojička **Sarah Nelmes**, ktorá práve prekonávala kravské kiahne. Keď sa jej spýtal, či niekedy mala normálne, povedala, že nie. Jenner sa štúdiu zvierat a ľudí venoval dlho. Veľmi dobre vedel, že niektoré choroby môžu byť prenosné aj na človeka. No a kravské kiahne boli jednou z nich. Avšak pre človeka neboli tak nebezpečné. Ich mierny prejav spočíval vo vyhádzaní rúk a v pomerne nízkej infekčnosti. Jenner si tak začal klásť otázku, či je možné, že infekcia ľahkou formou kravských kiahní môže človeku poskytnúť imunitu proti normálnym kiahňam. Rozhodol sa to otestovať na **Jamesovi Phippsovi**, osemročnom synovi jeho záhradníka. Možno je to trochu kruté, že si vybral dieťa svojho zamestnanca, ale kiahne boli tak endemické, že deti boli v tej dobe jediní ľudia, ktorí ich v minulosti ešte neprekonali. Ak by mal pravdu, ochránil by pred kiahňami aspoň jedno dieťa. Odobral teda tekutinu z kravských kiahní z ruky dojičky Sarah a vpichol ju malému Jamesovi. O šesť týždňov neskôr sa na ňom pokúsil variolovať normálne kiahne. Dieťa nemalo žiadne príznaky, bolo imúnne a nielen to. Jenner zistil, že kravské kiahne sa môžu očkovať aj z človeka na človeka, nielen priamo z dobytky. To spôsobilo, že vakcinácia bola oveľa jednoduchšia. A tak svetlo sveta uzrel nový termín – **vakcína**.

Pôvodom z latinského slova *vacca* a *vac-cinus*, čo znamená *krava* alebo *od kráv*. Jenner následne uskutočnil 23 experimentálnych očkovaní. Tento rukolapný dôkaz mu však nepriniesol okamžitú slávu. Londýnska kráľovská spoločnosť dokonca zamietla publikovanie jeho práce. Rozhodol sa preto napísať vedeckú prácu na vlastné náklady a stal sa prvým človekom, ktorý urobil z propagácie očkovania svoje celoživotné dielo. Pokusy o replikáciu jeho výsledkov niekedy zlyhávali, najmä kvôli kontaminácii vzoriek a kvôli tomu, že ešte neexistovali štandardizované metódy očkovania. Niektorí lekári, ktorí vyskúšali jeho postup, nechtiac preniesli na pacienta aj niečo viac než len kravské kiahne. Našli sa, samozrejme, aj ľudia, ktorí mali nežiadúcu reakciu. Námietky začali prichádzať aj z radov veriacich. Mysleli si, že očkovanie je zásah do božej prozreteľnosti, že živočíšne látky znečisťujú ľudskú podstatu a celý zákrok je nečistý, nehumánný. Námietky zo strany lekárov boli často motivované aj finančnými dôvodmi. Dovtedajšia variolácia bola lukratívna procedúra, na ktorej bohatli a zrazu bola v ohrození. Proti očkovaniu sa vytvárali aj rôzne spolky a ligy. Z tohto obdobia sa nám dochovala aj jedna slávna politická karikatúra, ktorá zobrazuje vyrastajúce kravské hlavy z tiel očkovaných ľudí.





O Jennerovi sa totiž šírili klebety, že jeho vakcíny premieňajú ľudí na kravy a že im potom dorastajú rohy a kopytá. Ďalej sa rozširovali aj tvrdenia, že vakcína spôsobuje ako vedľajší účinok iné ochorenia, ako napríklad syfilis. Jenner však aj naďalej vytrvalo pracoval na tom, aby bolo očkovanie bezpečné a prístupné každému. Upozorňoval na jeho dôležitosť a o svoje postupy sa delil i s lekármi zo zahraničia. V roku 1800 bolo zaočkovaných už šesťtisíc ľudí. Napríklad iba v Čechách do roku 1802 dostalo Jennerovu vakcínu až dvanásťtisíc detí. Výsledky jeho snaženia boli silným argumentom proti všetkým s postrannými úmyslami. Dokonca aj Napoleon trval na tom, aby francúzski vojaci boli čo najskôr zaočkovaní Jennerovou vakcínou. A to aj napriek tomu, že bol vo vojne s Veľkou Britániou. Udelil mu dokonca medailu za záchranu nespočetného množstva francúzskych životov a keď ho Jenner požiadal o prepustenie britských zajatcov, Napoleon sa vyjadril, že Jennerovi nemôže odmietnuť nič. Jenner venoval toľko času propagácii očkovania, že zanedbal svoju vlastnú lekársku prax, a tým pádom sa dostal do finančnej tiesni. Na svojej záhrade si dokonca zriadil chatu a nazval ju *chrámom vakcín*. Rozdával tam bezplatne očkovanie všetkým, ktorí si to nemohli dovoliť. Za jeho zaniehanie pre verejné zdravie a za to, že sa nepokúsil profitovať z vakcín, mu ako zásluhový dôchodok udelili dokopy tridsaťpäťtisíc libier. V roku 1821 bol vymenovaný za osobného lekára kráľa Juraja IV.

V roku 1958 sovietsky minister zdravotníctva vyzval členov Svetovej zdravotníckej organizácie, aby podnikli globálnu iniciatívu na eradikáciu (ničenie) kiahní. V roku 1966, na vrchole studenej vojny, sa stalo niečo úžasné. Spojené štáty americké a Sovietsky zväz nadviazali spoluprácu a okrem pozoruhodného darčovstva miliónov vakcín vytvorili stratégiu a logistiku s cieľom zničiť kiahne. A v roku 1980 táto ich snaha aj priniesla ovocie. Prakticky trvalo menej ako dvesto rokov od prvej vakcinácie, než kiahne zmizli úplne.

Naša generácia už nemá živú skúsenosťou s ničivosťou týchto infekčných chorôb a epidémií. Nikdy sme nezažili *pravé kiahne, mumps, záškrť alebo rubeolu*. Vďačíme za to koordinovanej činnosti ľudí, ktorí chceli pre ľudí lepšiu budúcnosť. Či už to bol Edward Jenner, Sarah Nelmes alebo James Phipps. Bez najmenších pochybností za to vďačíme vede a očkovaniu. Výzvy, ktorým čelíme teraz, taktiež súvisia s verejným zdravím a dobrými životnými podmienkami. Rovnako, ako to bolo kedysi pri kiahňach. Našou misiou, rovnako, ako to bolo kedysi, je chrániť seba a svoje okolie.

Zdroj: Dejepis inak (Mgr. Sandra Sviteková)

Hojenie prírody v čase pandémie

V záplave smutných správ o pandémii prináša človeku hojenie prírody určitú útechu. Teraz, keď sa svet na chvíľu zastavil, môžeme vidieť, aký zničujúci dopad na životné prostredie ľudia majú. Karanténa zasiahla mestá po celom svete. Ľudia zostali doma, ulice zostali prázdne. Teda aspoň na chvíľu sa nimi nik nepohyboval. Do mnohých oblastí zavítali zvieratá a začali objavovať miesta, na ktoré by inak nemohli ani vkročiť. Internetom kolujú fotografie jeleňov v japonskom meste Nara. Zvieratá sa tam podľa odborníkov vybrali preto, lebo hľadali jedlo.

Miestni tvrdia, že jelene sa pohybujú najmä v miestnom parku, ktorý je aj obľúbenou destináciou turistov. Tí si v ňom kúpali špeciálne sucháre a krmili nimi zvieratá. Keďže teraz je park prázdny, zvieratá si musia hľadať potravu inde. V bežné dni by ulice mesta boli plné domácich aj turistov. Zvieratá by sa do nich teda nedostali a ani by o to nemali záujem, keďže jedlo by dostali inde. Karanténa zmenila život aj im.

Taliani zase boli svedkami toho, ako sa im po mestách prechádzal napríklad kôň či stádo oviec. Niektorých to potešilo a spríjemnilo im to čas, ktorý musia tráviť doma. Benátky, ktoré po celý rok lákajú davy turistov, sa vyprázdnilo, a v dôsledku dramatického poklesu lodnej dopravy sa prečistila voda. Do ikonických benátskych kanálov sa tak teraz vracajú ryby a labute a k niektorým talianskym brehom po dlhej dobe priplávali delfíny. Benátske uličky zívajú prázdnotou a zmizli tiež turisti plávajúci sa na gondolách. Miestni si čoskoro začali všimnúť obrovský rozdiel v čistote vody a výrazne sa tiež zlepšila kvalita vzduchu. „*Voda sa teraz zdá byť priehľadnejšia, keďže na kanáloch je menšia prevádzka, a sedimenty tak zostávajú na dne. Lodná doprava väčšinou sediment vynáša na hladinu,*“ uviedol hovorca benátskeho starostu.

Zo satelitných snímok je tiež zrejmé, že znečistenie nad Talianskom počas koronavírusovej karantény kleslo. Podľa Európskej vesmírnej agentúry sa nad Talianskom výrazne znížili emisie. Príroda si počas karantény berie späť, čo jej patrí.



Trnavská Panna Mária

V Trnave, konkrétne v Dóme svätého Mikuláša, môžeme obdivovať nevelký obraz Panny Márie Trnavskej namalovaný na dreve veľkosti 89,5 x 71 centimetrov. Nevelký, no predsa tak jedinečný obraz chodia obdivovať tisíce veriacich ľudí. Čo stojí za slávou dreveného obrazu Panny Márie Trnavskej, na počesť ktorého sa každoročne koná Veľká novéna oslavujúca zázraky s ním spojené? Aké zázraky sa tu udiali, keď bola Bazilika svätého Mikuláša vyhlásená za Mariánske pútnické miesto Trnavskej acidiecézy?



Jej počiatky hľadáme v roku 1585. Práve v tomto čase študuje budúci arcibiskup František Forgáč v Ríme. Od mladosti patrila k Mariánskym ctiteľom a v kláštore svätého Alexeja a Bonifáca v Ríme si zamiloval ikonu Panny Márie. Pohľadu na obľúbený obraz sa nechcel vzdať, a tak skôr ako Rím opustil, rozhodol sa zabezpečiť vyhotovenie jeho vernej kópie. V súčasnosti je obraz umiestnený v Kaplnke svätého kríža v Bazilike svätého Mikuláša, ktorá bola postavená v rokoch 1629-1636. Steny kaplnky sú posiate d'akovnými darmi od veriacich, ktorým Panna Mária údajne pomohla. Nie však len jednotlivcom.

Svoje schopnosti a zázračnú silu obraz prvýkrát „demonštroval“ v roku 1663. V čase, kedy sa nebezpeční Turci drancujúci Európu blížili k Trnave, prišlo k nevy svetliteľnej a mimoriadnej udalosti. Obraz Panny Márie vyronil krvavé slzy a Turci sa od mesta nečakane odklonili. Nevysvetliteľné znamenie, vyšetrené a potvrdené vtedajšou cirkevnou vrchnosťou (prepoš Juraj Mártonfi, notár svätej stolice František Koller), rektormi tunajšej a košickej univerzity (Gabriel Kapi, Gabriel Serdaheli) a ďalšími vzdelancami, pochopili Trnavčania až o dva roky.

Neprešli ani dva roky od zázračného slzenia a mesto bolo opäť v ohrození. Zasiahla ho morová epidémia a po mnohých nepokojných a vojenských ťaženiach 19. júla 1710 zomrela v Trnave prvá obeť moru. Mor sa rýchlo šírila a vyberal si stále nové obete bez rozdielu na vek, pohlavie či zdravotný stav. Mestská rada neúnavne hľadala cesty k jeho zastaveniu, čo však bolo bez úspechu. Keď si už utrápení obyvatelia nevedeli dať rady, na sviatok Obetovania Panny Márie, teda 21. novembra, sa všetko zdravé obyvateľstvo mesta zhromaždilo vo farskom Dóme svätého Mikuláša i okolo neho. Po prosebnej svätej omši vyšla z chrámu procesia. Obraz zázračnej Panny Márie niesli na nosidlách kňazi a celé dúfajúce spoločenstvo sa úpenlivo modlilo litánie za neustáleho hlaholu všetkých zvonov mesta. A Panna Mária Trnavská zázračne pomohla.

Po návrate do chrámu sa ľud modlil, prosil, spieval. So slovami „*Te Deum Laudamus*“ – „*Teba, Bože, chválime*“ – mor náhle skončil. Nezomrel už viac ani jediný obyvateľ a chorí vyzdraveli. K slzeniu došlo celkovo trikrát. V čase bezmocnosti voči smrtonosnej nákaze vydala mestská rada dňa 20. novembra 1710 na čele so starostom Andrejom Aroksalášim písomný sľub. Zaviazala sa v ňom každoročne svätiť spomínaný sviatok a každú sobotu pred obrazom slúžiť omšu. Tento dokument sa zachoval do dnešných čias.



Veriaci a duchovní Trnavskej arcidiecézy sa po vyše 350 rokoch opäť obracajú na Trnavskú Pannu Máriu s modlitbami. „Jej zázračný obraz už v roku 1663 zachránil mesto pred morom a teraz v súvislosti so šíriacim sa ochorením COVID-19 v krajinách Európy trnavský arcibiskup Ján Orosch vyzval, aby sa na záver každej omše po postkomúnii modlili k Matke Božej,“ informoval o tom web arcidiecézy. Vyslovme aj my úpenlivú modlitbu za ochranu pred chorobou, modlime sa za naše životy, za to, aby sme sa mohli objasť a byť spolu, za to, aby boli na seba ľudia lepší, aby sa deti mohli spolu hrať a rodina mohla spolu tráviť čas. Šírme dobro, robme dobré skutky a snažme sa napraviť tento zvláštny, pokrivený svet plný zla. *Te Deum Laudamus.*

Ochraňuj nás, drahý Bože.

Tažké casy sú častokrát požehnaním v prestrojení.

Nechajte ich, aby posilnili váš život. Nech to akokoľvek bolí,

držte hlavu hore a pokračujte.

Keď máte ťažký deň, zlý mesiac alebo mizerný rok,

toto je dôležitá lekcija, ktorú si musíte zapamätať.

Niekedy sú tie najťažšie lekcije, ktoré vás majú učiť, tie,

ktoré vaša duša a najviac potrebuje.

Vaša minulosť nikdy nebola chybou,

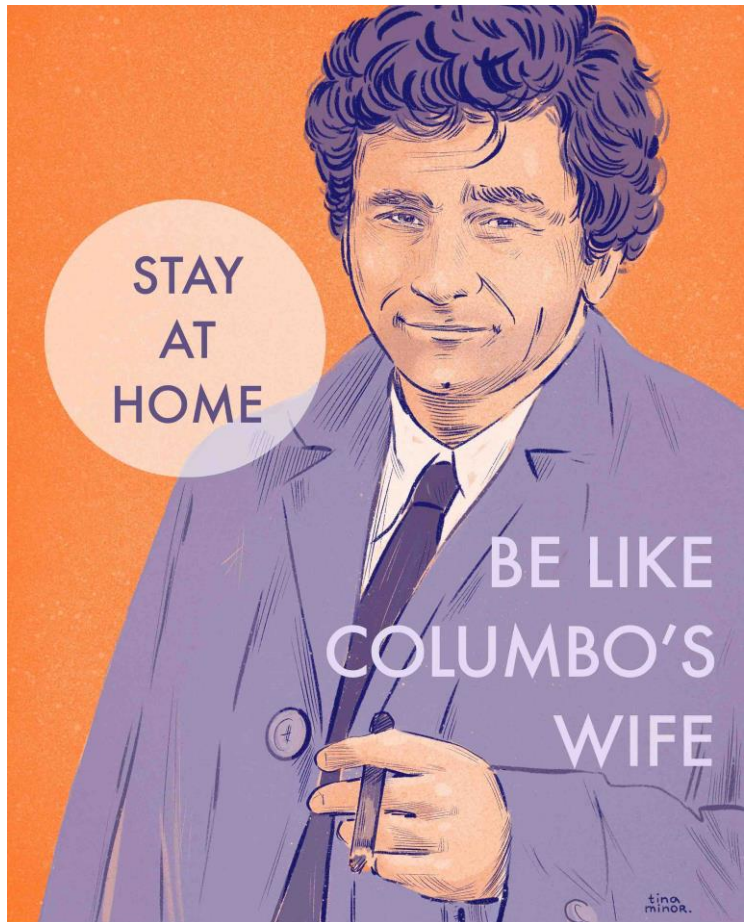
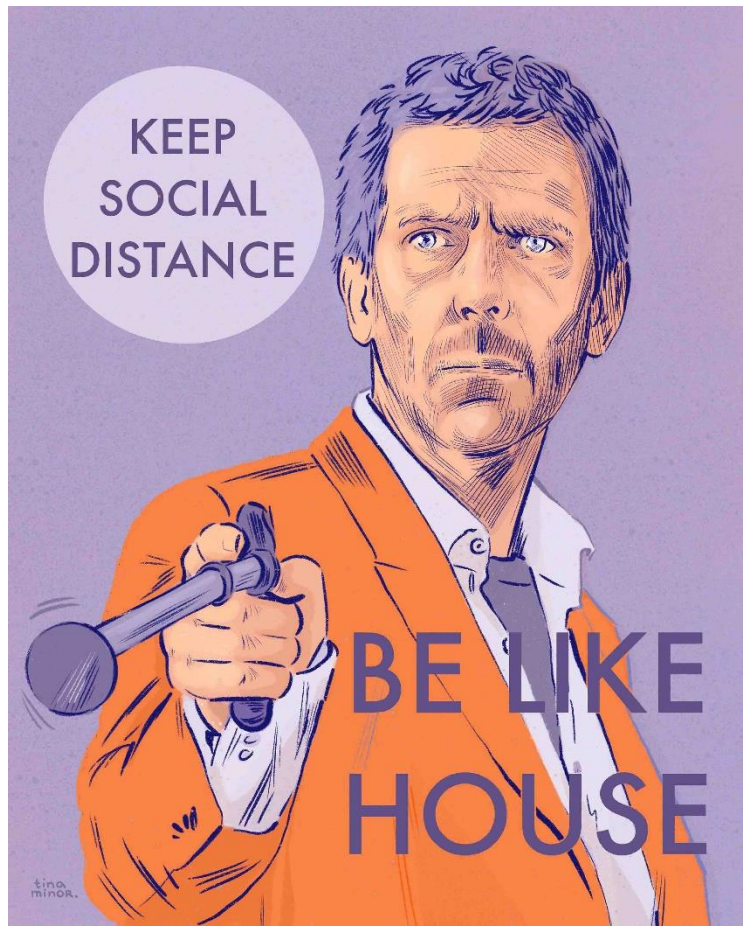
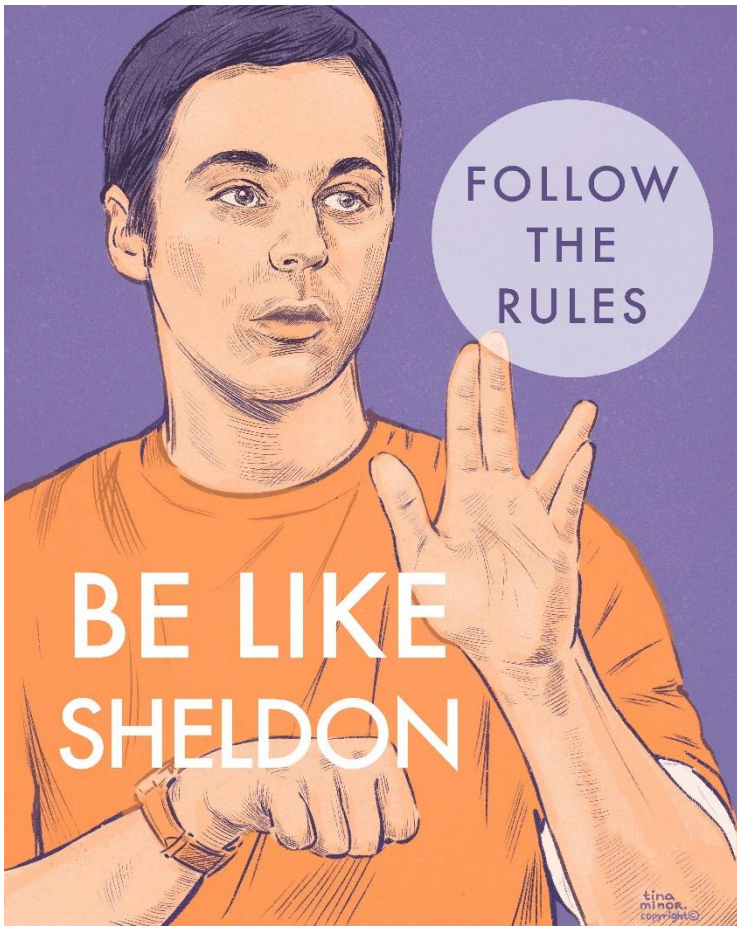
ak ste sa z nej poučili.

Vezmite teda všetky zážitky a lekcije

a vložte ich do škatule s názvom „Ďakujem“.

Manisha Shrestha Bundela





Tina Minor
- mladá slovenská ilustrátorka -

Január, február

Pamätám si, ako som v januári sledovala, čo sa deje v Číne. Nikdy by mi ani len na um nezišlo, že niečo také príde aj na Slovensko. Keď koronavírus prišiel do Európy, ešte stále som nebrala do úvahy, že zavíta až k nám. No pomaly sa začal objavovať v Rakúsku, potom v Česku a vedela som, že sa mu neubránime ani my.

Marec

Po čase populárny a zo všetkých strán ospevovaný koronavírus, nezvaný hosť, dorazil na Slovensko. Dosť dlho mu to trvalo, zrejme sa po ceste sem stratil alebo naše malé Slovensko nemohol nájsť. O týždeň neskôr nám v škole oznámili, že na tri dni nepôjdeme do školy. Jasné, že ma to potešilo. Veď kto by nechcel mať prázdniny? Vtedy som ani len netušila, že tri dni sa zmenia na tri mesiace. Veď predsa väčšina vecí vyrobených v Číne sa v krátkom čase pokazí. Môj otec pracoval v Rakúsku, a keď prišiel domov, museli sme celá rodina zostať dva týždne v karanténe. Viete si to predstaviť? Celé dva týždne som bola len doma. Žiadny obchod, žiadni kamaráti. Keď už toto šialenstvo konečne skončilo, prvé, čo som spravila, bolo, že som išla s otcom do obchodu. Všetci mali rúška a rukavice. No Slovensko malo aj iný problém ako koronavírus. A to nominatív singuláru slova *rúško*. Je to *rúško* alebo *rúška*?

Apríl

Ani sme sa nenazdali a nastal apríl. Moje prvotné sklamanie, že nebude šibačka, vystriedala zábava s našou maminou, keď pri úteku pred vodou rozsypala kvetináč alebo keď sme polievali susedov hadicou. Otužili sme naše vzťahy. Okrem toho som šla von s kamarátmi prvýkrát od začiatku „koronaprázdnin“. Boli sme sa korčuľovať. Chodila som von viac a viac, až som sama bola prekva-pená. Bola som doma len s mamou a bratom, lebo otec musel zostať v práci.

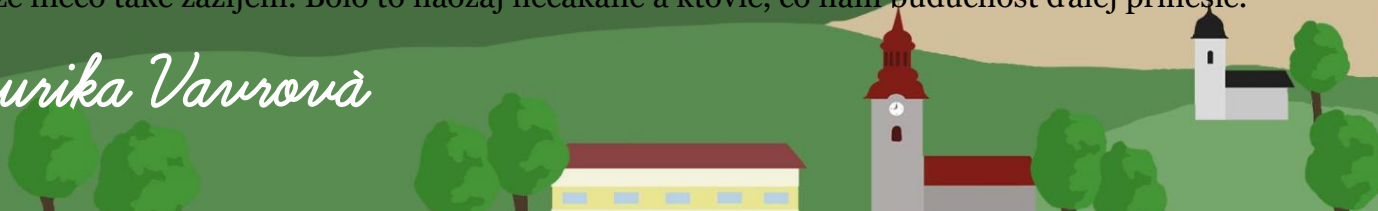
Máj

Raz sme sa s mojimi kamarátmi dohodli, že pôjdeme na prechádzku. Išli sme na také pekné miesto pri Kátlovciach, o ktorom som písala opis. Chvíľu sme sa rozprávali, potom sme sa rozhodli, že ideme hrať schovávačku. Keď kamarátka počítala, všetci sme sa jej schovali na miesto, kde nás nemohla nájsť. Bol tam potôčik, ktorý sme preskočili a čakali, kým nás nájde. Dlho nechodila, ale potom sa vybrala naším smerom. Dohodli sme sa, že preskočíme potok a budeme utekať na druhú stranu. Preskočila som potok a utekala, keď tu zrazu som počula čľup. Bola to kamarátka, ktorá potok, žiaľ, nepreskočila. Začala som bežať naspäť, aby som zistila, čo sa stalo. Keby som tak neuro-bila, nenašli by ma. Ale stálo to za to.

Jún

Môj otec sa vrátil domov. A okrem toho sa nič zaujímavé nestalo. Stále som chodila von a bavila sa, ale aj tak sa doma nudím. Je to zvláštne, ale vždy, keď vyťahnem päty z domu, vidím hada, či už mŕtveho alebo živého, dokonca som jedného pristúpila. Vtedy som začala vrieskať na celé Dechtice a utekať ako na pretekoch a kamarátka iba stála a pozerala sa na mňa. Už sa postupne uvoľňujú opatrenia a budúci týždeň už ideme do školy, ale určite nezabudnem na túto skúsenosť. Nečakala som, že niečo také zažijem. Bolo to naozaj nečakané a ktovie, čo nám budúcnosť ďalej prinesie.

Laurika Varrová





Klarka Matuskovičová

Cestuj s nami

Júnové uvoľnenia protinákazových opatrení nám umožnili v sobotu 20. júna 2020 zažiť posledné dobrodružstvá z krúžku *Cestuj s nami*. Obdivovali sme miniatúry slovenských hradov, zámkov i kostolíkov, šli sme po stopách grófký Alžbety Bátoriovej na Čachtický hrad, kde sme zažili rytiersky súboj, zasúťažili sme si a boli sme pasovaní za rytierov, vypočuli sme si uchu lahodiacu dobovú hudbu. Mierne daždivé počasie v nás umocnilo pocit dobrodružstva a na záver sme zdolali i jednu z našich najkrajších a najzachovalejších zrúcaním hradu – Beckov. Ďakujeme všetkým zúčastneným, výborne sme si to užili.



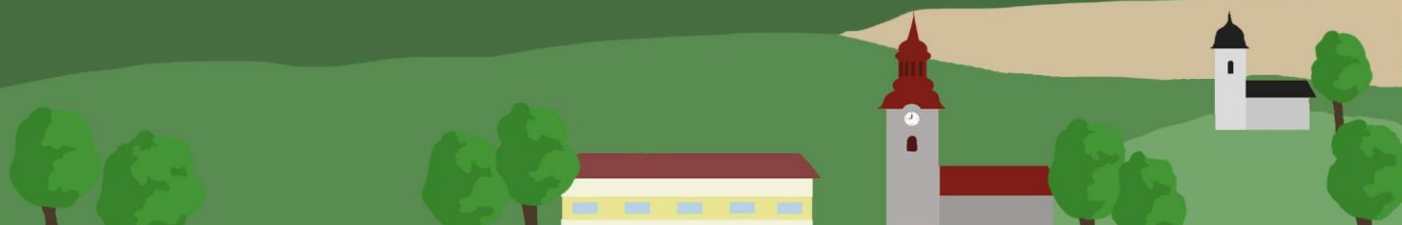
Podolie – Park miniatúr

Park miniatúr v Podolí bol našou prvou zastávkou. V expozícii pod holým nebom je v súčasnosti umiestnených viac ako osemdesiat modelov hradov, zámkov, kostolíkov, chát a rozhľadní či rodných domov významných osobností.

Slovensko bolo odjakživa bohaté na hrady, zámky, kostoly, kultúrne a historické pamiatky. Mnohé z nich zanikli či sú už v tak žalostnom stave, že jedinou ich pripomienkou je len zopár kameňov v lese. Preto sa autori týchto malých umeleckých dielok rozhodli priblížiť ľuďom naše najvýznamnejšie architektonické pamiatky v podobe z čias ich najväčšej slávy. Všetky modely sú postavené ako vedecké rekonštrukcie, zhotoveniu každého predchádzalo spracovanie výkresovej dokumentácie, rozpracovanie jednotlivých komponentov a následné osadenie v teréne.

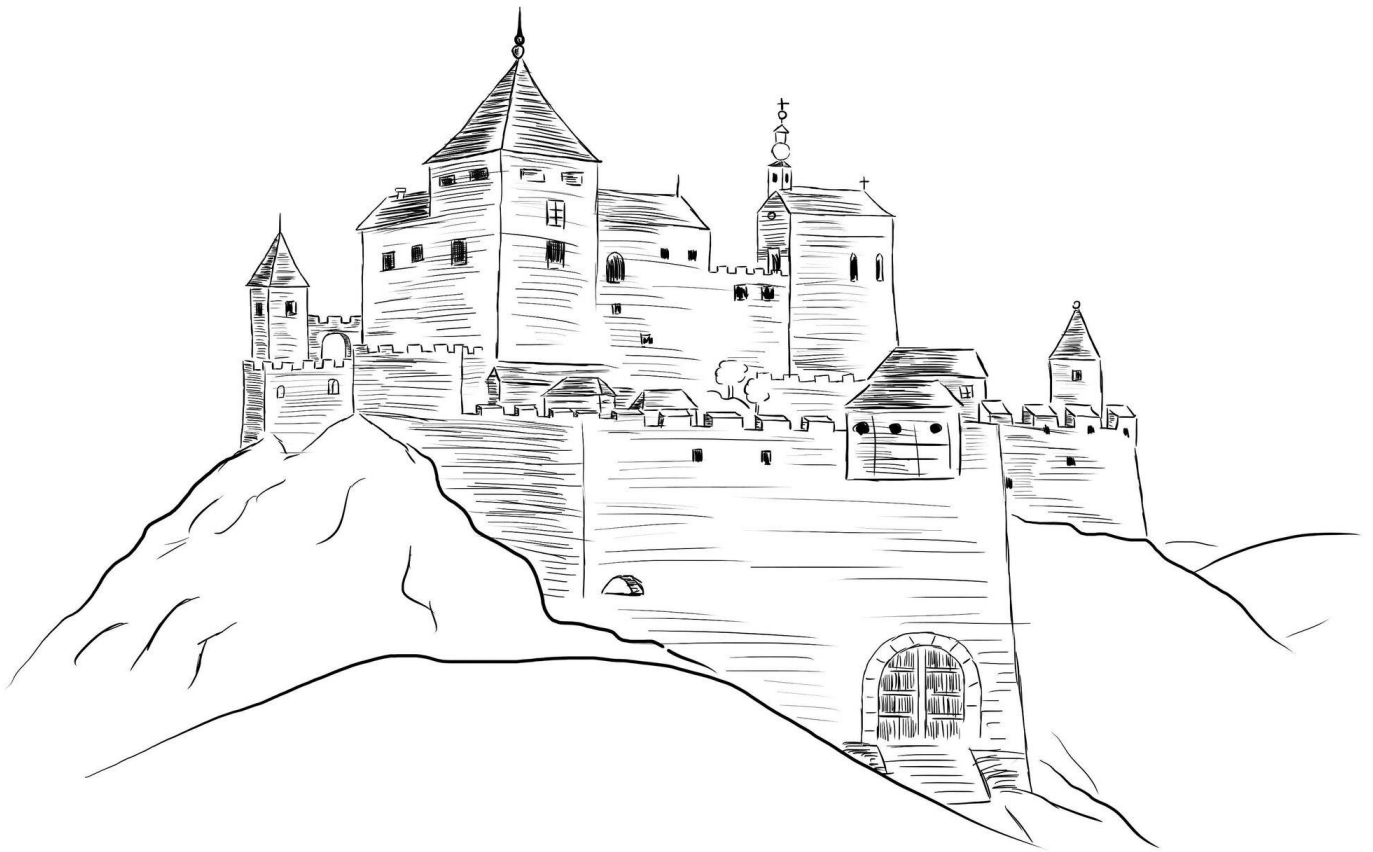
Modely sú zhotovené v mierke 1:50, niektoré, hlavne kostoly, chaty a rozhľadne sú v mierke 1:25, respektíve 1:30.

Tento areál začal vznikať ako myšlienka Juraja Hlatkého v roku 2001. Celý unikátny produkt sa buduje ako súkromná investícia a cieľom je sprevádzkovať kompletný náučno- zábavný areál pre všetky vekové kategórie. Areál má unikátnu polohu, priamo v srdci regiónu troch hradov - *Čachtice, Beckov* a *Tematín*.





Čachtický hrad



Čachtický hrad bol postavený v 13. storočí a patril k prvým hradom, ktoré chránili západnú hranicu Uhorska. Od doby svojho vzniku si toho veľa prežil. Napadol ho a veľmi poškodil český kráľ Přemysl Otakar II, viackrát bol prestavaný a rozširovaný, predovšetkým renesančne v 16. – 17. storočí (najstaršou časťou je hranolová veža a palác), za stavovských povstaní ho dobyli a podpálili vojská Františka II. Rákociho a odvtedy pustol.

Na Čachtickom hrade sa vystriedalo mnoho majiteľov, medzi ktorými bol aj Stibor zo Stiboríc, ktorý vlastnil na Považí pätnásť hradov. Novoveké dejiny hradu však smutne preslávila grófka Alžbeta Bátoriová, ktorá ako vdova po Františkovi Nádašdym zdedila hrad s panstvom v roku 1604. Archívne pramene zaznamenávajú skutočnosť, že sa za pomoci služobníctva dopustila týrania a ohavných vrážd stoviek nevinných ľudí, ktoré vykonávala na viacerých panstvách v Uhorsku. Zločiny, ktoré ju očiernili po celom svete, sa odohrávali aj na Čachtickom hrade, kde bola v roku 1611 po odsúdení doživotne uväznená a napokon aj v roku 1614 zomrela.

V roku 1670 bol tento dobre opevnený a vyzbrojený hrad poškodený cisárskym vojskom. Rovnako i v roku 1708 bol poškodený počas povstania Františka II. Rákociho. Ako nefunkčný potom chátral, až schátral natoľko, že na sklonku 18. storočia už jeho rozpadajúce sa múry ohrozovali obyvateľov susednej obce Višňové. Snahy o záchranu a konzerváciu hradnej zručianiny sa rozbehli v prvej polovici 20. storočia a po statickom zabezpečení najohrozenejších častí na konci 20. storočia pokračujú do súčasnosti, kedy sú postupne sprístupňované jednotlivé obnovené časti tejto významnej kultúrnej pamiatky.

Krvavá grófka



Na Boží hod roku 1610 uprostřed noci zobudil kazatelů Ponického hrnot kolies mnohých vozov, ktoré sa prehnali pred čachtickou farou. Kto to môže byť? Kto cestuje tmavou nocou v taký posvätný čas a netrávi najväčšie sviatky v kruhu rodiny? Batorička! Kazateľ premkla zlá predtucha, až sa striasol. To nie je možné, protestoval zdravý rozum, veď ju predsa vyšetrovali a uznali vinnou. Sám bol svedčiť s ďalšími päťdesiatimi svedkami a usvedčili ju z vraždy a preukrutného týrania vyše šesťsto mladých dievčat. V ich nevinnej krvi sa kúpavala, aby omladla a opeknela. Taká odporná zvrhosť, čo v celom božom svete nemá páru! Mala by úpieť v najhlbšom väzení a čakať na popravicí klát. Božie mlyny melú pomaly, veľmi pomaly, a na zemi spravodlivosti niet! – vzdychol si kazateľ. – Najvyšší krajinský sudca Turzo je jej príbuzný a priateľ jej nebohého muža, ktorý mu na smrteľnej posteli zveril celú rodinu do opatery. Dcéra vydatá za hrdinu Mikuláša Zrínskeho a ostatné deti poženené a povydávané do najznámejších magnátskych rodov. A ešte je tu príbuzenstvo s poľským kráľom a sedmohradským kniežaťom. Kto by si trúfol na vrahyňu? Kráľ síce nariadil vyšetrovanie pre mnohé sťažnosti Čachtičanov, Šárvašanov a iných nešťastníkov, ale s akým výsledkom? Krvavá beštia sa slobodne preváža po krajine.

Z trúchlivých dúm kazateľa vyrušilo zaklopanie na dvere. Do izby sa vrátil rozčúlený čachtický richtár Martin so synom Jankom.

„Je tu! Ten diabol v sukniach je na hrade!“ triasol sa richtár od zlosti.

Kazateľ Ponický bezmocne pokrčil plecami. On urobil, čo bolo jeho povinnosťou podľa zákonov tejto krajiny. Bol svedčiť. A ostatné už nie je v jeho silách.

„Vari sa nebudeme nečinne prizerať, ako Batorička kántri ďalšie dievčatá!“ rozhorčil sa richtárov syn Janko.

A veru mal prečo! Jeho milá Anička zahynula v pazúroch železnej panny. Strašne dokaličenú a dosekanú ju náhodou našli v krypte čachtického kostola. Farár rýchlo zaklipkal očami, snažil sa odohnať príšerný obraz, na ktorý nevedel zabudnúť. „Ja veru nebudem sedieť so založenými rukami!“ kričal Janko. Tvár mal červenú a oči divé, plné pomsty. „Určite si doviezla ďalšie obeť. Prišla s celou pekelnou družinou.“

Janko až jachtal od rozčúlenia:

„Viem to od vartáša, ten ich videl. Je tu aj Ficko, Ilona a Dora. Ďalšie nevinné životy budú zmarené. Ak sa jej bude máliť, Ficko jej pochyť Čachtičanky. Je posadnutá diablom, potrebuje krv každý deň.“

Richtár s kazateľom mlčali, nevedeli napochytne nájsť východisko z pekelnéj situácie. Nevládli mocou ani svetskou, ani zbrojnou.

„Ja to tak nenechám!“ vykričol Janko a vybehol z fary. Richtár utekal za synom, aby nevyparatil nejakú hlúposť. A kazateľ Ponický si s povzdychom sadol za stôl a pribral sa vypisovať listy superintendentovi Lánymu, krajinskému sudcovi Turzovi a aj samému kráľovi...

Jankovi mrazivý vzduch ochladil rozhorúčenú hlavu. Začal rozmýšľať. Urobí, čo je v jeho silách, zbuntoší celé okolie... Beckov, Kostolany... Tam dávala Bátorička tucty dievčat utopiť v ľadovej vode, keď ich predtým pichala ihlicami, páčila rozžeravenými kutáčmi a škriabala železnými kónskými česákmi. Také rany sa našli na ich zúbožených telách. A ďalšie devy z Piešťan nechala rozsekať v železnej panne ako jeho Aničku. Zalomcoval ním strašný žiaľ. Zdvihol päšť a zahrozil Čachtickému hradu, ktorý sa rozsvietený týčil nad dedinami a osadami v údoliach.

Janko sa vybral z domu do domu. Presne vedel, v ktorých nájde pozorné uši a zlosť v srdci. Ešte tej noci sa z Čachtíc na všetky strany sveta kradli tmavé postavy.

A ráno stála na ceste k hradu družina Čachtičanov ozbrojených vidlami, kosami, cepmi a motykami.

„Len poď, Ficko, poď si po naše dcéry a sestry! Ukážeme ti, ako vieme bojovať sedliackymi zbraňami,“ zastrájali sa. Ficko sa aj pokúsil vycválať z hradu kamsi s rozkazmi svojej panej, ale nemal toľko drábov, aby prerazil cez čachtické stráže. Skrvavení sa vrátili na hrad.

„To je vzbura!“ vrieskala Bátorička. „Sedliacka vzbura! Treba zavolať vojsko a vykosiť tú bedač do poslednej nohy. Krvavo sa im odplatím.“

Kričala ako besná a oči jej horeli zelenkastým plameňom ako divej mačky.

Celý kraj bol už na nohách. Čachtičanom prichádzali posily zblízka i zďaleka. Hrad bol obkľúčený, žeby sa ani myš neprešmykla. Voľakomu sa to predsa len podarilo, lebo 29. decembra sa v Čachticiach objavil koč a v ňom sedel sám palatín Turzo s ďalšími pánmi a oddielom vojska.

Čachtičania uvoľnili priechod na hrad. Postavili sa na okraj cesty a z desiatok hrdiel sa ozvalo: „Spravodlivosť! Chceme spravodlivosť!“

A možno, že vrtošivá spravodlivosť poletovala kdesi nablízku, lebo sám krajinský sudca Turzo aj s pánmi z jeho sprievodu prichytili diablicu Bátoričku pri čine. V pivnici, kde páchala ukrutné orgie, našli mŕtvolu mladej panny a druhá, ešte živá, v strašných mukách umierala. Krajinský sudca zaraz na tom mieste vyslovil rozsudok:

„Ilona Jó, Dorota Sentešová za účasť v čaroch, mágii a trýznení osôb odsudzujú sa na trest smrti upálením, no predtým sa im majú žeravými kliešťami odštíknúť prsty, ktorými tie trýznenia vykonávali, ďalej Jánoš Ujváry, zvaný Ficko, vzhľadom na svoj mladý vek bude sťatý a jeho telo sa spáli s telami jeho spoluvinníčov, šárvarských žien, známej Ilony a Doroty, pričom všetky tieto a ďalšie tresty sa majú vykonať v Bytči.“

A hlavná vinníčka Bátorička? K tej bola svetská spravodlivosť milosrdná. Odsúdili ju na domáce väzenie na Čachtickom hrade pod strážou až do smrti. Turzo nechcel dovoliť, aby taká hanba, akou je potupná smrť pod katovou sekerou, padla na taký slávny magnátsky rod.

Keď o štyri roky na Čachtickom hrade Bátorička zomrela, kazateľ Ponický povedal Jankovi:

„Teraz tá beštia predstúpi pred spravodlivosť božiu, kde každá jej vina bude súdená.“

Janko len pokrčil plecami:

„Ktovie, možno aj tam má vplyvných príbuzných...“

zdroj: Štefan Moravčík - *Povesti o slovenských hradoch*







Beckov



Hrad ako starý spomína už Anonymova kronika z 12. storočia. Keďže vápencový útes nad brodom Váhu na pomedzí Trenčianskej a Nitrianskej župy mal značný strategický význam, v 13. storočí na tomto mieste postavili kamenný hrad. Najprv sa volal Bludič, čiže „hrad v bludnom, hustom lese“. Skladal sa zo štvorbokej veže s ochranným múrom, ku ktorej pripojili hradný dvojposchodový palác. V čase rozmachu moci Matúša Čáka Trenčianskeho patrila Beckov pod jeho vládu. Silný rod Štiborovcov, ktorí sem prišli v 14. storočí z Poľska, sa postaral o hrad vzorne. Honosne ho prestavali, zvýšili hradné veže a postavili horný gotický palác s rytierskou sieňou a kaplnkou. Ďalší majitelia Bánfiovci hrad v dôsledku tureckého nebezpečenstva v 16. storočí opevnili. Po požiari v roku 1727, ktorý zničil väčšinu budov, zostal hrad až do dnešných čias opustený. Dnes jeho siluetu na sedemdesiat metrov vysokom brale nad Beckovom vidno už zďaleka pri ceste medzi Trenčínom a Bratislavou.

Hrad na bláznovo želanie

„Beckov azda zo všetkých hradov najviac pôsobí na našu fantáziu, tu akosi najživšie vieme si predstaviť a vykresliť v mysli život na starom hrade, tu akoby nám najhlasnejšie hovorili prešlé storočia a to i stonom úbohých ľudí, veľmi často nevinne trpiacich v podzemných dierach, i hlasným smiechom sýteho panstva i zvonivým spevom potulného pevca, i plesajúcim hlasom poľného rohu, ktorým odprevádzali i vítali panstvo, kedykoľvek odchádzalo i vracalo sa na svoj hrad, na svoje hrdé sídlo. Možno, že rozlet našej fantázie podporuje aj prekrásny výhľad na Považie zo závratnej strminy beckovského brala. Tam kdesi v diaľke ukryté sú rupy povestných Čachtíc, v tej istej línii týči sa rozbitý Tematín a na obzore zo severu rysuje sa Trenčiansky zámok. A medzi tými hradmi krivolako plynie starý Váh.“

Podľa povesti dal tento hrad na strmom skalisku postaviť Stibor, mocný pán za Žigmundových čias. Raz Stibor usporiadal veľký hon na zver a povolal naň všetkých svojich priateľov a známych. Na obed bola veľkolepá hostina s ohnivým vínom. Žarty nemali konca.

„A čo asi robí teraz náš panovník Žigmund?“ spýtal sa ktorýsi rozjarený veľmož.

„Náš slávny panovník robí v tejto chvíli dlžoby,“ odpovedal dvorný blázon Becko. „A ako vždy prilieva vodu tam, kde je jej dosť.“

„A to už ako?“ spozorneli šľachtici.

„Vari ste nepočuli tú smiešnu historku?“

„Nie, vrav, šašo, nech sa zabavíme.“

Becko zazvonil zvončekom na čiapke, potmehúdsy sa uškrnul a začal rozprávať:

„Kráľov koniar čistil kráľovho koňa v akejsi bystrine. Kôň zdvihol chvost a vymočil sa do čistej vody.“

„Fuj,“ rozhorčil sa koniar. „Máš zvyky svojho pána. Prilievaš vodu tam, kde je jej nadbytok.“

Becko skončil a páni mraštili čelá, zamýšľali sa a nie a nie tej historke porozumieť.

„Čo je na tom smiešne?“ odhodlal sa ktorýsi páňko riskovať, že ho ostatní budú považovať za nedôvtipného.

„To, že si kráľ dal koniara zavolať,“ zasmial sa Becko. „A predostrel mu dve železné truhlice. Jedna bola plná zlata a druhá plná železa.“

„Vyber si,“ povedal kráľ koniarovi. „Tá, na ktorú prstom ukážeš, bude tvoja.“

A koniar si vybral tú plnú železa. Na to mu kráľ Žigmund povedal: „Vidíš, že mi nechýba dobrá vôľa, ale tebe chýba šťastie. Veľkí páni nedostávajú dary preto, že si ich zaslúžia, ale preto, že im patria.“

Becko dohovoril a hrdí páni sa rozosmiali. Veď tá historka vravela o nich.

„Vivat, kráľ! Vivat, Žigmund!“ vykrikovali v dobrom rozmare. Pán Stibor sa chcel blysnúť pred priateľmi, veď práve on vďačil za svoje veľké bohatstvo kráľovej štedrosti. Z pyšnej spupnosti chcel napodobniť kráľa. Objal Becka okolo pliec a riekol:

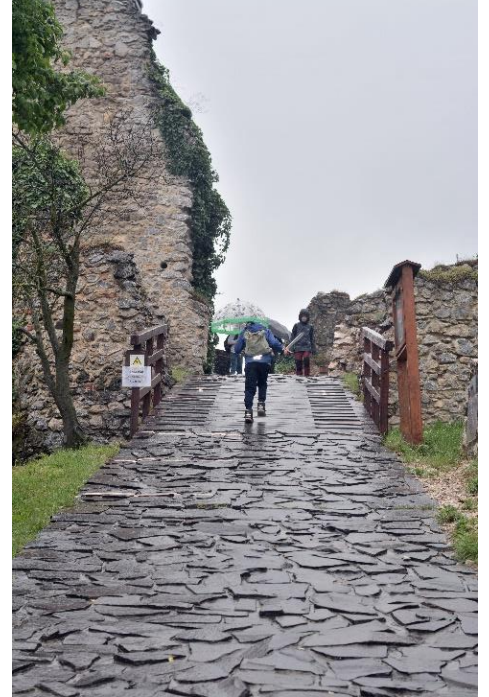
„Dobrého služobníka treba kráľovsky odmeniť. Žiadaj si čokoľvek, všetko ti vyplním. Nech sú mi páni svedkami môjho sľubu.“ Šašo zazvonil zvončekmi, postavil sa na ruky a hompáľajúc nohami sa zahľadel na strmé bralo pyšne čnejúce nad žblnkotajúcim Váhom.

„Tam, tam, pane, na tej skale mi postav hrad,“ zaškeril sa Becko páňovi do očí.

Žiaden z páňov nechcel veriť, že je také čosi možné, ale pre Stibora nebolo vyhnutia. Dal svoje šľachtické slovo... Neostávalo mu len povolať staviteľov a pustiť sa do stavania. Aby práca pokračovala veľmi rýchlo, dal Stibor polapiť každého, kto išiel okolo skaly a prinútil ho osem dní pracovať na hrade zadarmo. Múry rýchlo rástli. Stibor dokázal nemožné. Skvelý hrad sa týčil v takej výšave, kam doletia len vtáci.

Becko sa nasťahoval na hrad a podľa seba ho nazval Beckovom. Ale hrad sa zapáčil aj mocnému Stiborovi. Rozhodol sa, že ho od Becka kúpi. Becko zaň dostal toľko zlata, koľko na chrbte uniesol a ešte aj jeden z mnohých Stiborových hradov. Meno Beckov však už hradu ostalo.





Paulínka Árendásová

Tajomstvo červenej veвериčky

Územie Slovenska bolo pokojné a neveľmi zaujímavé do chvíle, keď sa začali diať zvláštne veci. Ľudia pobežovali sem a tam od rozrušenia, písali o tom v novinách a dokonca aj v detských časopisoch. Rozprávalo sa o tom v školách, v práci, na úradoch a v každej ulici sa nerozprávalo o inom. Úlohou kamarátov Paľka, Janka a Zuzky bolo prísť na koreň tejto záhady. A tak, ako osud určil, začalo ich obklopuvať čoraz väčšie more záhad, až museli začať premýšľať o tom, ako sa z toho dostať. Na tomto území bolo veľké množstvo čiernych veveričiek. Raz sa tak objavila jedna veverička, ktorá bola iná ako ostatné. A práve ona spôsobila takýto rozruch.

Je utorok, 19. novembra 1863. Dnes, ako každý iný deň, sa stretli kamaráti Paľko, Janko a Zuzka v ich skrýši na povale u Janka, kde si zariadili klubovníčku. Bola to malá miestnosť v podkroví. Bolo tu útulne a vždy teplo. V skrýši mal každý miesto na svoje veci. Oproti dverám bolo veľké okno s výhľadom na mesto. Vždy sa radi dívali, ako postupne zhasínajú svetlá v domoch.

Pod oknom bol stôl, tri stoličky a lampáš. V zásuvke stola boli sviečky, zápalky, papiere na kreslenie a náčrtky, perá, farbičky a drevené pravítka. V strede miestnosti bol koberec a na ňom uložené vankúše a prikrývky. Vľavo odo dverí bola skriňa s knihami a hrami, ktoré si kamaráti sami vyrobili. Na pravej strane odo dverí bola polička s baterkami a vedľa nej nástenka. Od jedného rohu miestnosti k druhému bol natiahnutý špagát s povešanými obrázkami, ktoré deti nakreslili. Pod kobercom bol poklop, celkom malý, a v ňom bolo schované staré rádio, ktoré im slúžilo ako zdroj informácií, a tak sa všetko dozvedeli včas.

Práve v tejto chvíli si šli zapnúť rádio, keď sa rozleteli dvere a do klubovníčky vbehla Klárka, Zuzkina spolužiačka a jediná, ktorá okrem jej, Paľka a Janka o skrýši vedela. Vletela dnu a už odo dverí volala: „Červená veverička! Naozaj, červená veverička. Dnes na ulici. Videla som ju na vlastné oči. Poďte sa pozrieť. Rýchlo! Rýchlo poďte!“

„Naozaj bola červená? Nezdalo sa ti to?“ vyzvedala Zuzka. „Naozaj bola červená. Poď, ja ti ju ukážem!“ „No dobre, idem. Idete aj vy, chlapci?“ pozrela spýtavo a prosebne zároveň. Ale aj bez prosebného pohľadu by išli. Nerozmýšľali a hneď odvetili: „Jasné, že ideme,“ povedal Paľko. „Ideme,“ povedal rozhodne a pevne Janko, o ktorom bolo známe, že keď si niečo vezme do hlavy, tak to urobí.

Vybehli z klubovníčky, zbehli po schodoch a hnali sa ulicami mesta za Klárkou, ktorá ich viedla spleťou uličiek na miesto, kde zazrela pobežovať tú záhadnú veveričku. Bežali a bežali, až konečne zastali na malom námestí v strede mesta. Boli strašne zadychčaní a vyčerpaní tak, že nevedeli naberať dych. Vtom prebehlo námestím čosi červené. Zdvihli hlavy a Zuzka nevládne jachtala: „Tak preda je to červená veverička. Nemýlila si sa. Je to pravda a tejto záhade sa ja, Paľko a Janko dostaneme na koreň. Súhlasíte, chlapci?“

„Áno,“ povedali jednohlasne Janko a Paľko. „Vráťme sa do klubovne. Možno sa niečo dozvieme cestou. Budeme sa každého pýtať a keď nič nezistíme, určite sa niečo dozvieme z rádia. Tam istotne niečo budú o tom hovoriť. Budeme skúmať dovtedy, kým to nevyriešime.“

„Áno,“ odvetili chlapci jednohlasne. „Ideme,“ povedala veliteľsky Zuzka a vykročila smerom, ktorým prišli na námestie.



Za ten čas, čo sa dohadovali, sa Klárka vrátila domov. Jej dom nebol ďaleko. Len tu, za rohom.

Traja kamaráti sa, žiaľ, nedozvedeli od ľudí nič. „Čo teraz?“ spýtal sa Paľko. „Ja neviem, spýtaj sa Zuzky! Tá má už určite vymyslený nejaký skvelý plán,“ povzbudzoval ho Janko. Paľko sa trochu upokojil, ale jeho nádeje stroskotali, keď mu Zuzka povedala: „Žiaľ, nič mi doteraz nenapadlo.“ A znova sklonila hlavu, ako mala predtým a horlivo premýšľala. Po dlhšom čase sa ozval Paľko: „Pozri, ako sa jej z hlavy parí! Ako z tamtej šálky s horúcim čajom,“ povedal so smiechom Paľko, no Janko ho hneď odbil. „Prestaň a radšej premýšľaj aj ty!“ Paľko uhol ostrému Jankovmu pohľadu a pozeral sa do zeme. Konečne si začal aj on lámať hlavu nad tou záhadou. „Ďakujem,“ povedala tíško Zuzka a zase sa zahĺbila do svojich myšlienok. Janko sa usmial a pokračoval v premýšľaní. Do tmy sa ani nepohli z miesta a neustále mlčky premýšľali. Občas niekto zodvihol hlavu, nadýchol sa, že niečo povie, no hneď si to zase rozmyslel, sklonil hlavu a vhlbil sa do svojich myšlienok.

Keď sa zvečeralo a mesto prikryla hustá tma, konečne niekto prehovoril. To dlhé ticho prelomila Zuzka: „Paľko, poďme už domov, aby sa o nás rodičia nebáli.“ Zuzka a Paľko boli rovesníci a bývali naproti seba. Podali si ruky a rozlúčili sa. „Zajtra o siedmej tu v klubovni!“ povedal Janko odpreádzajúc kamarátov.

Janko bol od nich o dva roky starší, no brali ho ako rovesníka. Bol vysoký, mal hnedé vlasy a modré oči. Zuzka mala dlhé, čierne vlasy, vždy spletené do dvoch copov. Bolo to dievča odvážne a vytrvalé. Nevzdala sa, ani keď sa pátranie po veвериčkách zdalo celkom nemožné. Chlapcom sa vo všetkom vyrovnala a niekedy ich aj prevyšovala. Nebola to žiadna „fajnovka“, ale poriadne dievča.

Paľko bol, podobne ako Janko, hnedovlasý a hnedooký chlapec. A rovnako ako obaja jeho priatelia bol aj vytrvalý. Všetci traja si navzájom dôverovali a boli si skvelými kamarátmi, ktorí si pomáhali a veľmi dobre sa poznali. Na Janka sa vždy obracali, keď šlo o rýchlosť. Bol v behu vytrvalý a naozaj rýchly. Nebol rýchly iba v behu, ale bol duchapritomný a vedel adekvátne reagovať.

Vymýšľanie plánov a premýšľanie nad záhadami prenechávali Zuzke. Vždy sa vie vynájst'. Občas museli na odpoveď dlho čakať, no vždy sa to vyplatilo. A keď potrebovali niečo veľmi rýchlo napísať, oslovili Paľka. Písal rýchlo a zároveň pekne a čitateľne. Každý v skupine mal svoju úlohu. Všetko ostatné robili spoločne. Boli najlepší kamaráti, a preto nečudo, že sa im nechcelo ísť domov.

Keď sa rozlúčili s Jankom (lúčenie vždy trvalo aspoň hodinu, a to si povedali len to najdôležitejšie), prešli cez cestu a zastali pred Zuzkiným domom. Mali si toho ešte toľko povedať, no obrátili rozhovor na veveričku. Spolu nad tým húťali, nič však nevyhúťali. „Porozmýšľam o tom aj doma.“ „Zuzka, poď už domov!“ zaznelo z okna. „To ma už mamina volá. Tak zajtra,“ povedala Zuzka a podala Paľkovi ruku. Ten ju stisol s úsmevom na tvári a zamieril k svojmu domu. Zuzka za ním dlhšie hľadela a už aj kráčala ku dverám domu.

Mama ju privítala otázkou, kde toľko bola. Zuzka odvetila, že sa rozprávali a hrali v klubovni. Mama bola spokojná a už sa na nič nepýtala. Pri večeri nepadlo ani slovo, ako je to u nich zvykom. Po večeri sa Zuzka uchýlila do svojej útulnej izbičky a tuho premýšľala až do hlbokéj noci. Keď si ľahla na spánok, zrazu ju pobozkala múza. Na um jej zišla myšlienka: „Čo keby sme pozorovali veveričku, odkiaľ príde a kam sa vracia? Možno sa vráti tam, odkiaľ prišla a možno ich tam bude viac.“ Takto rozmýšľala dlho, dlho, až kým nezaspala.

Ráno vstala nezvyčajne skoro. Umyla sa, naraňajkovala a šla si pobaliť batoh. Chcela totiž uskutočniť to, čo v noci zamýšľala. Zbalila si vodu, dve jabĺčka a tri rožky s maslom. Pre istotu si vzala lampičku, ďalekohľad a mapu mesta. Vzala si aj KPZ a maličkú lekárničku. Nechýbal zápisník, dve perá, ceruzka, guma. Takto pripravený batoh si uložila ku dverám izby a šla sa pozrieť, koľko je hodín. Vzala si na chrbát batoh a rezkým krokom sa vydala do klubovne.



Po príchode zaklopala, ako bolo u nich zvykom, a keď dlhšie nik neodpovedal, vošla. Nik tam ešte nebol, a tak si sadla na vankúš. Začala premýšľať o svojom pláne. Naplánovala si každú maličkosť, každý detail, no zdalo sa jej, že ten plán má nejakú chybu. Ktosi zaklopal na dvere.

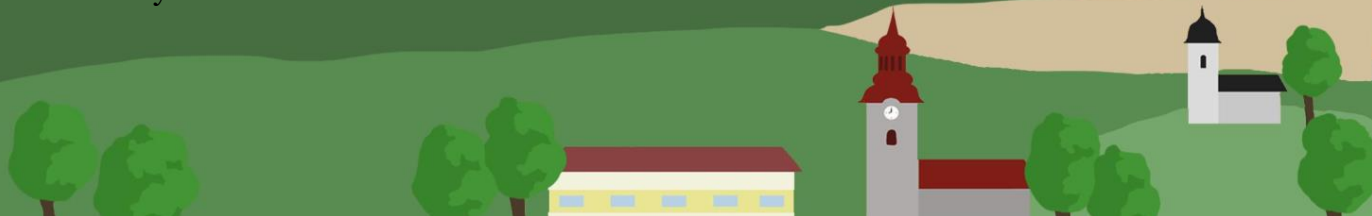
„Kto je?“ spýtala sa Zuzka po chvíľke váhania. „Janko.“ znela odpoveď. „Pod' ďalej!“

Pohla sa kľučka a pomaly sa otvorili dvere. Lenže vo dverách nestál Janko, ale vysoký svalnatý chlap so zlovestnou tvárou a zachmúreným pohľadom v očiach. Mal čierne strapaté vlasy, na hlave čierny klobúk, oblečenú mal špinavú zelenú košeľu a roztrhané nohavice. Cez plecيا mal prehodený kabát s množstvom záplat. V ruke držal palicu a lano.

A tu sa nečakane dlhými nemotornými krokmi ženie k Zuzke, ktorá nestratila duchaprítomnosť. Ba naopak. Odvtedy, ako vtrhol do klubovne ten neznámy, ubehlo sotva päťdesiat sekúnd a ona stála pripravená a odhodlaná na všetko. Keď bol od nej sotva na štyri kroky, ako leopard vyskočila na stôl. Tam čakala a keď sa priblížil ešte viac, vyskočila na neďalekú skriňu (tieto kúsky sa nemusela báť robiť, aj keď boli možno nebezpečné, lebo si ich s Jankom a Paľkom každý deň cvičia). Tam sa učupila za pripravenú škatuľu a čakala, kým si ju všimne. No on si nevšimol jej majstrovský skok na skriňu, a tak nevedel, kde je. Zuzka vyčkala, kým sa jej otočí chrbtom. Nemusela dlho čakať, lebo sa stále otáčal dookola. Skočila zo skrine priamo na jeho chrbát. Muž spadol a vypadla mu z ruky aj palica. Zuzka ju chytrou vzala a ovalila ňou chlapa po hlave, až upadol do bezvedomia. Omráčila ho. Nečakala ani sekundu a vybehla na ulicu. Muž na zemi medzitým prišiel k sebe a vytrielil za ňou. Zuzka bežala najrýchlejšie ako vedela, čo jej nohy stačili, až sa prestala ovládať. Spomalila beh a začala kráčať, keď tu začula za sebou ťažké kroky. Otočila sa a zbadala za sebou utekať toho muža, ktorého pred malou chvíľou ovalila palicou. Bola vydesená a zadýchaná, no aj tak sa pustila do šialeného behu. Kľučkovala ulicami, šplhala sa po odkvapových rúrach, šmýkala sa po ešte primrznutých strechách, bežala hore i dole schodmi... Až zrazu zistila, že nevie, kde je. Stratila sa. Tu jej prišla na um spomienka na to, ako si ráno vkladala do batoha mapu. Nemala však čas, pretože prenasledovateľ sa rýchlo blížil a ona mala náskok sotva päť metrov. Zahla do najbližšieho domu a zbehla po schodoch dolu, takže sa dostala do pivnice. Tu sa ocitla v pasci. Z troch strán ju obkľučovala kamenná stena a na schodoch, ktoré boli jej jedinou záchranou, začula ťažké kroky. Onedlho zbadala aj svojho prenasledovateľa. Ten nečakal ani chvíľu, aby mu zase neušla a skočil po nej. No Zuzka v poslednom zlomku sekundy odskočila nabok a prenasledovateľ tresol na zem priamo na tvár. Nestihla utiecť, podrazil jej nohy, takže spadla na zem i ona. Muž ju zviazal lanom, ktoré od prepadnutia v klubovni nevypustil z ruky. No musel Zuzku omráčiť, pretože vytiahla vreckový nožík a porezala do na ruke. Pritom kopala okolo seba a metala sa tak, že prenasledovateľa takmer prizabila.

Keď upadla do bezvedomia, zviazal ju, prehodil si ju cez plece a kráčal uličkami dlhopedlho, až konečne zastal pred jedným domom. Odomkol bránu, vošiel a hneď ju za sebou zamkol. Pre istotu zastrčil aj ťažkú závoru, takže sa brána nedala z vonku otvoriť. Ani preliezť sa nedala, pretože na vrchu bol drôt s ostňami, na ktoré by sa človek pri pokuse preliezť napichol.

Keď Zuzka precitla, so zdesením sa poobzerala. Bola v malej komôrke s malým zamrežovaným okienkom. To bolo príliš vysoko, no skúsila tam vyliezť. Podarilo sa. Je hore. Veľmi jej v tom prekážal batoh, ktorý mala na chrbte. Keď vyliezla hore, na svoju veľkú radosť zistila, že mreže sú upevnené len stvrdnutou hlinou. Začala hlinu hrabať rukami, aby mohla mreže vytiahnuť. Šlo to ťažko, ale šlo to. Keď konečne vyhrabala toľko, koľko potrebovala, aby sa mreže dali vytiahnuť, uchopila ich za oba konce a ťahala dovtedy, dokým ich nevytiahla. Už-už chcela vyskočiť, keď si všimla, že pod oknom práve prešiel jej prenasledovateľ, ktorého privolal štekot psa smerom k oknu, v ktorom Zuzka sedela. V okamihu pritlačila mreže naspäť, aby si prenasledovateľ nevšimol, že sa jej podarilo mreže vytiahnuť.



On si ju nanešťastie všimol a už aj utekal do komôrky. Zuzka si to nevšimla. Zrazu zaštrngal v zámke kľúč a otvorili sa dvere. Túžba po slobode a adrenalín, ktorý pociťovala, ju posmelili ku skoku z okna. O pár sekúnd trieli cez dvor ku bránke, lezie až na vrchol, kde sa škrabla na ostňoch drôtu. Na nič nedbala a liezla ďalej. Zrazu sa stalo čosi, s čím vôbec nerátala. Držala sa len jednou rukou, lebo práve zliezala, a tu sa pichla do ruky, ktorou sa držala. Skríkla a pustila sa.

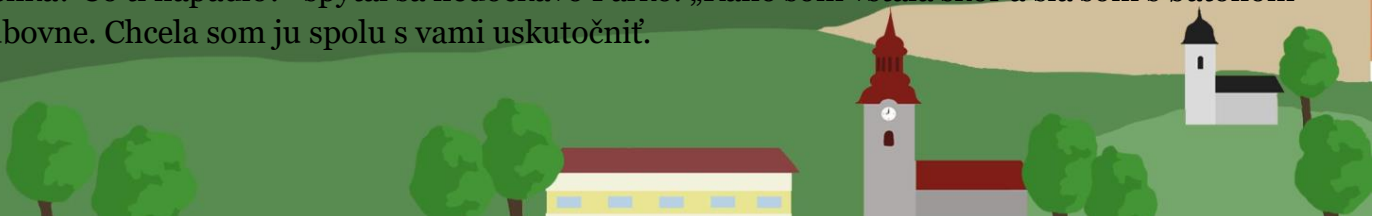
Tresk! Spadla na zem z dvojmetrovej výšky. Našťastie padla priamo na rovné nohy. Zdalo sa jej, že padá úžasne dlho a zrazu zacítila prudký náraz. Pád na rovné nohy neustála a celá sa zvalila na zem. Zopárkrát sa na zemi pretočila, až konečne zastala. Rýchlo sa spamätala a dala sa vnohy. Dlho utekala ako o život, brázdila uličkami, až sa odhodlala zastať a obzrieť sa. Vzduch bol čistý. Neuvidela nikoho. Otočila sa, že bude pokračovať v ceste, no tu narazila do niečoho veľkého. Pozrela nahor a keď zistila, kto to je, strašne sa naľakala. Pozerala priamo do tváre mužovi, ktorý sa ráno dostal do klubovníčky, a ktorý ju prepadol. Nemotorným telom sa vrhol na Zuzku, ktorá svižne ako lanka uskočila a bežala, bežala, až sa dostala za mesto.

Zmrákalo sa, oblaky sa bujne zrážali, čo vyústilo do zúriacej búrky. Zuzka sa obzerala na všetky strany. Bolo tu zopár stromov, dolinka, potok a za potokom sa týčili mohutné vrchy a končiare pripomínajúce ruky obrovského draka. Celá premočená a vystrašená uvidela v opare dažďa niečo čierne. Snažila sa zaostriť a zrazu spoznávala tvary. Bola to čierna veвериčka. Len čo prebehla okolo, zažiaril na oblohe blesk, preťal oblaky a ožiaril všetko navôkol. Po ňom zarachotil strašný hrom. Zuzka sa naľakala a zatúžila byť v bezpečí útulnej klubovníčky s Paľkom a Jankom. Čo asi robia?

Blesk vystrašil i veveričku, ustrnula na mieste a keď zaburácal hrom, myklo ju a od ľaku sa sfarbila načerveno. Keď to Zuzka uvidela, vyskočila od radosti. Práve rozlúskla záhadu o červených veveričkách! „Hurá! Rozlúskla som to!“ No len čo to dopovedala, zažiaril blesk a rozpršalo sa ešte viac. Spomenula si na veľkú plachtu a deku, ktoré si nevybalila z poslednej stanovačky s Jankom a Paľkom. Našla desať vysokých palíc, zviazala ich na vrchu lanom, ktoré nosí vždy pri sebe a upevnila na to plachtu. Vytvorila tak indiánske típí. Nazbierala toľko raždia, koľko sa do stanu vmestilo, aby nepremokla na kosť, rozťahla si v stane deku a snažila sa založiť oheň. Nešlo to až tak ľahko, lebo drevo bolo mokré. Nakoniec sa jej to predsa len podarilo. Založila si svojimi skrehnutými rukami v stane oheň a zohrievala sa. Dym tam nemala, lebo nechala na vrchu stanu otvor, ktorým dym vychádzal von. Batoh si odložila do kúta, poriadne priložila do ohňa, ľahla si a zaspala.

Ráno ju prebudilo škvŕkanie v bruchu. Utišila hlad jabĺčkom, ktoré si včera zabalila. Celý deň nemala nič v ústach. Zbalila stan a deku a chcela sa vydať na cestu domov, rodičia už o ňu musia mať obrovský strach. V otvorenom batohu zbadala mapu a pozrela sa, kde sa asi nachádza. Nechcela sa znova stratiť. Mesto poznala ako svoju dľaň, preto sa ľahko zorientovala a zamierila si to rovno domov. Stačí, ak príde na začiatok mesta. Prejde na koniec ulice, zabočí vpravo, potom druhou ulicou vľavo. Na konci zahne vpravo, nájde Svättojánsku ulicu a na jej konci sa už týči klubovňa a jej dom.

Vyrazila na cestu. Po dlhšom kráčaní uvidela kráčať oproti Paľka a Janka. Rozbehla sa im v ústrety. Oni zo žartu utekali až do klubovne. Zuzka bola za nimi, no i tak chlapcov predbehla, prišla do klubovne prvá. Otvorila dvere a vošla dnu. Hneď po nej vstúpil Janko a ako posledný Paľko. Od radosti sa vrhli na Zuzku, až ju zvalili na zem a spolu sa váľali po vankúšoch rozhádzaných po celej dlážke. Keď sa trochu upokojili, Zuzka spustila: „Už viem, kde sa vzala tá červená veverička!“ Chlapci sa pobavene zasmiali. „Neveríte? Videla som to na vlastné oči. Bolo to takto: Večer, keď som sa rozlúčila s Paľkom, som dlho nevedela zaspáť a hlavou mi prebehla myšlienka.“ „Aká myšlienka? Čo ti napadlo?“ spýtal sa nedočkavo Paľko. „Ráno som vstala skôr a šla som s batohom do klubovne. Chcela som ju spolu s vami uskutočniť.“



Čakala som na vás a prišiel tam muž, ktorý ma zajal. Ušla som mu a zablúdila som v meste. Náhodne som sa dostala za mesto. Začala búrka a ja som uvidela čiernu veвериčku. Zrazu zarachotil hrom, ona sa naľakala a zmenila farbu. Odrazu bola červená. Potom odbehla. Ja som prespala za mestom v stane, ktorý...“ „Kde si vzala stan?!“ opäť ju prerušil Paľko. „Mala som v batohu nepremokavú plachtu z našej poslednej stanovačky. Z palíc som si stan upevnila a založila som v ňom oheň. Ráno, keď som sa zobudila, pozrela som na mapu, ktorú som si vzala so sebou a zistila som, že už nie som ďaleko od našej klubovničky. Keď som našla našu ulicu, uvidela som vás! Ostatné už viete.“ „Keď som vtedy ráno vošiel do klubovne, nikto tam nebol. Čakal som na teba. Zakrátko prišiel Paľko. Čakali sme a čakali a ty si stále neprichádzala. Báli sme sa, že sa ti niečo stalo alebo že nemôžeš prísť. Tak sme sa rozhodli, že ťa pôjdeme zavolať domov. Na naše veľké prekvapenie si tam nebola.“

„Ešte pred siedmou odišla s veľkým batohom,“ povedala Zuzkina mama a otec dodal: „Ráno mi ešte hovorila, že sa veľmi ponáhľa do klubovne, vraj jej niečo dobré zišlo na um.“ Viac sme sa nedozvedeli. Zaumienili sme si, že ťa pôjdeme hľadať. Hľadali sme ťa až do neskorého večera, každého, koho sme stretli na ulici, sme sa pýtali: „Nevideli ste tu čiernovlasé dievča s dvoma vrkočmi, vysoké asi meter šesťdesiat? No odpoveď sme už vopred uhádli: „Nie.“ Niektorí odpovedali: „Videli sme tu také dievča bežať a za ním bežal silný muž.“ Viac nič. A tak sme ťa hľadali sami. Večer, keď zasvietili pouličné lampy na rohoch ulíc, pobrali sme sa domov, aby nás rodičia neľadali. Báli sme sa, že by nás zajtra nepustili a my by sme museli zostať trčať doma. Na druhý deň sme sa s Paľkom zišli o siedmej v klubovničke. Hneď, ako sme vyšli z domu, sme uvideli teba. Ostatné vieš.“ „Áno,“ odvetila Zuzka.

A toto je koniec príbehu. O tajomstve červených veveričiek nik ani len netušil. Roky plynuli, čas sa zastaviť nedal. Tak, ako každý človek z detstva vyrastie, i Zuzka, Janko a Paľko vyrástli. Mali omnoho viac povinností a neskôr aj deti, ktorým tento príbeh vždy radi rozprávali. Spomínali vždy to najdôležitejšie, na čom v živote záleží: *priateľstvo*. Keby Janko, Zuzka a Paľko neboli takí skvelí priatelia, nič by neobjavili. Preto, že boli veveričky veľmi plaché, stalo sa zriedkavosťou, že ich uvidelo ľudské oko. Čierne veveričky boli na celom Slovensku a červené sa čoskoro tiež rozmnožili po celom Slovensku. Dostali sa aj do Dechtíc a doteraz žijú na dvore v škole tri veveričky. Dve červené a jedna čierna. Pravdaže, sú aj v lesoch. Stačí ísť do prírody a byť čo najtichšie. Možno budete mať šťastie a uvidíte ich.





Paulinka Ārendāsovā

Handmade - vyrobené rukami a s láskou



Svieži jarný vánok a prebúdžajúci sa život priaznivo pôsobí na každého z nás. Vitaj, milá jar! Prvé, ešte nesmelé slnečné lúče oteplujú celú krajinu i nás. Nastavujeme tvár teplému slnku, pociťujeme privaly novej energie, vpúšťame jar oknami otvorenými dokorán a vítame ju vo svojich príbytkoch. Prvé jarné upratovanie, pocit z prvého obutia ľahučkých tenisiek po dlhej zime, osviežujúce jarné prechádzky v prírode, rozkošná a omamná vôňa kvetov a zelene... To sú cnosti jari. Kráčame v snežení zamatových lupení kvetov a kocháme sa paletou farieb prebúdžajúcich sa kvetov na úbočiach našej dedinky i v našich záhradkách.

Oslávme jar napríklad výrobou sviežeho venčeka z kvetov, ktoré nás rozveselia a nikdy nezvädnú.

Čo budeme potrebovať?



kovový, drevený alebo bambusový kruhový základ



drôt



filc



teplá pistoľ

Ako na to?

Navrhujeme alebo si nájdeme šablóny rôznych druhov kvetov, listov, vetvičiek. Ideálne je inšpirovať sa skutočnou rastlinou, ktorú chceme vytvoriť, aby jej podoba bola čo najvierohodnejšia. Požadované tvary prispôsobenej veľkosti nakreslíme na papier a vystrihneme. Šablónu obkresľujeme na filc vybranej farby a ostrými nožnicami vystrihneme lupene kvetu. Tie potom roztopeným voskom z tavnej pištole prilepujeme k sebe a tvarujeme hlavu kvetu.



Máme nekonečné možnosti výberu. Výborne vyzerajú *pivónie, ruže, anemónie, tulipány, fialky* či *orchidey*. Pohrajte sa so svojou fantáziou. Farebnosť kvetov výborne dopĺňa zeleň vetvičiek a listov. Predovšetkým *buxus, eukalyptus, skalné ruže* či *sukulenty* dokážu váš výtvar neuveriteľne oživiť. Dôležité je postupovať tak, že na pripravený kruhový základ pripevníme voskom najskôr zelené vetvičky a listy. Rozmiestňujeme ich podľa ľubovôle buď po celom obvode kruhu alebo ich sústredíme na jedno miesto kruhu. Zeleň postupne vrstváme, striedame odtiene zelenej farby filcu, tvary listov. Veľmi príjemne pôsobia vytrčajúce listy. Na takto pripravené podložie postupne prilepujeme pripravené kvety, aby sme ladili ich farebnosť i tvary. Ideálne je lepíť kvety od najväčších po najmenšie.

Hotový venček vám oživí nielen dvere, ale i oblok a úplne najlepšie vynikne na bielej stene. Zostáva si už len vyhrnúť rukávy a dať sa s chuťou do práce.



Najdi 5 rozdielov



Perly zo školských lavíc

V štvrtej triede:

učiteľka: „Štefan, povedz, čo je príslovie.“

žiak: „Je to krátky výrok.“

učiteľka: „A ďalej?“

žiak: „Vyjadruje životnú vlastnosť.“

učiteľka: „Myslíš skúsenosť?“

žiak: „Áno. Skúsenosť.“

učiteľka: „Povedz príklad.“

žiak: „ $2 + 2 = 4$ “

žiak: „Pančelka, a kde ste študovali?“

učiteľka: „Na Trnavskej univerzite, Romanko.“

žiak: „A to sa vám chcelo?“

„Bolo tam veľa lapajov a nebezpečníkov (nezbedníkov).“

„Sysel' hladnému neverí.“ (sýty)

Doplň vetný rozbor: „Vo vete sa nachádza DOSTĚ slov.“
„Podľa postoja hovoriaceho je veta DLHÁ.“

Po hodine sa jeden zo žiakov sťažoval, že mu je nevoľno.

Učiteľka: „Ostatným nie je zle?“

Vaneska: „Pani učiteľka, mne je zle z chalanov!“

„Asistent kameramana má na starosti kvapku.“ (klapku)

„Mám povedať aj meno toho týpka?“ (autora)

Na výtvarnom odbore:

učiteľka: „Sofinka, tebe idú tie portréty.“

Sofinka: „A kam?“

Rebeka: „Čo mám teraz robiť?“

učiteľka: „Môžeš ísť pomáhať Lenke.“

Rebeka: „Pančelka, ja jej to pokazím! Už som jej to aj oplula.“

Hollého pamätník v štvrtej triede:

Sholleho pamätník

„Na Hollého pamätník musíme prísť holí?“

Rozhovor učiteľky s Lukáškom:

„Pani učiteľka, aké kolo bude po školskom kole Hollého pamätník?“

„Obvodné, Lukáško.“ „A po obvodnom kole?“

„Okresné kolo.“ „A po okresnom kole?“

„Krajské kolo.“ „A po krajskom kole?“

„Celoslovenské kolo.“ „A po celoslovenskom kole?“

„Medzinárodné kolo.“ „A po medzinárodnom kole?“

„Interkontinentálne kolo.“ „A po interkontinentálnom?“

„Celosvetové. Po celosvetovom už jedine recitovať mimozemšťanom vo vesmírnom kole.“

Laurikine ody na autobus

Autobus môj milý,
kým si prišiel, všetci už zhnili.
Prečo ja tu mám čakať na teba,
keď doma ma čaká sladká odmena?
Až tak sa nudím, že tu skladám básne,
veď kým ty prídeš, mobil mi už zhasne.

Čakám tu ja na zastávke,
výhovorky už nijaké.
Čo ja mám povedať tej svojej matke,
že nohavice sú mi krátke?

Za bránou zlovestne na mňa pes breše,
zatiaľ čo stojím, vietor ma očese.
V barinke sa odráža skvelý účes môj,
voľačo tu smrdí ako hnoj.
Kolobežkový gang tu okolo mňa krúži,
všetko sú to takí malí muži.
Tu ujo na zastávke pri mne sedí,
trochu sa posuniem, lebo dosť smrdí.

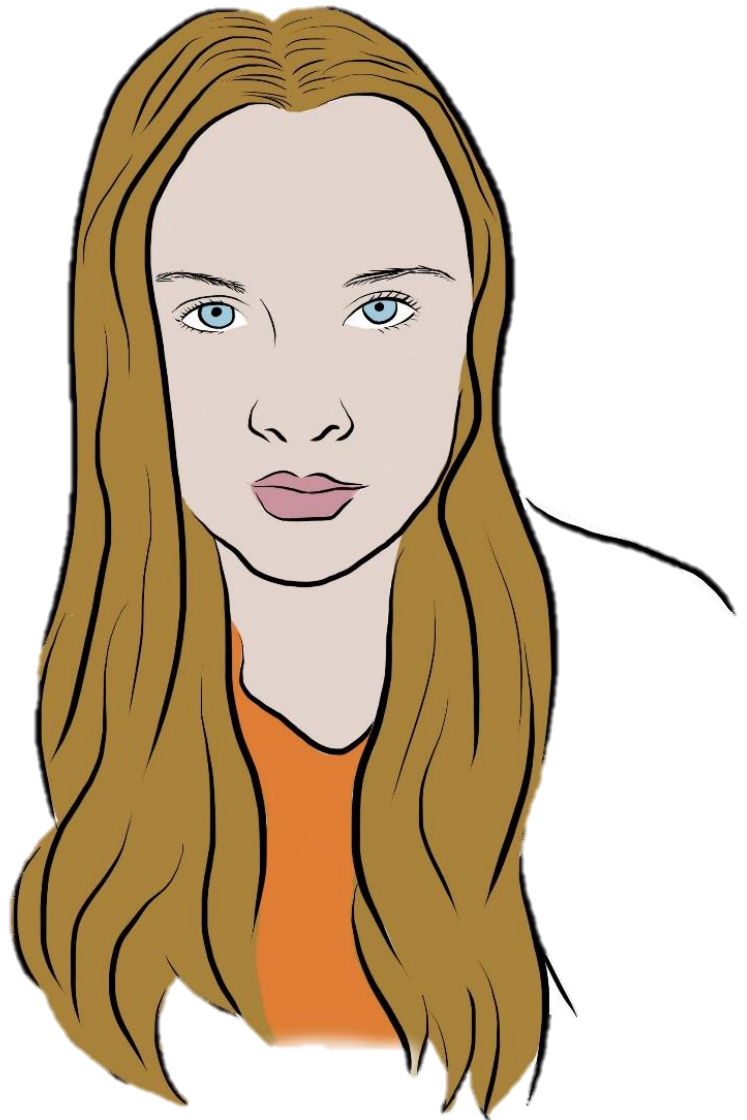
Slniečko mi svieti do očí,
nejaká teta sa na mňa otočí.
Autobus ešte nejde,
slza mi z oka vyjde.

Už autobus v diaľke vidím, už sa točí v zákrute,
prečo všetky moje priania sú tak kruté, prekruté?
Ach, tie schody, to je námaha,
pomôžte mi, teta moja drahá!
Pre krásu sa trpí, to každý vie,
ale pre vzdelanie? To je trápenie.
Jedno euro v ruke držím,
„autobusár“ sa ma pýta, čo si prosím.

Keď si zase kúpim lístok na námestie, asi umriem,
lebo ako prejdem tú dlhú trasu, neviem.
Prečo si raz nekúpim lístok do „Kolónie“?
Takto prechodím celé generácie.

Každý už doma hrá sa,
a mňa čaká ešte dlhá trasa.
Komu by sa chodiť chcelo,
keď doma môže jesť pomelo?
Z autobusu vystúpim a len ticho zavzdychám.
Nabudúce radšej do Košíc lístok pýtam.

Cez priechod ma žiadne auto nepustí,
a to mi nepridá ani štipku radosti.
Na krajíčku slzy mám, lístok si vypýtam.
Do „Kolónie“ lístok beriem,
zrazu sa autobusom veziem.
Nedala som sa oklamať, dobrý lístok som si kúpila,
tuším som aj o desať centov menej platila.
Nezmyselné je toto zmýšľanie moje,
vie to ten, kto všetko číta, nevie ten, kto nie.



Tentokrát to bola krátka cesta,
dom svoj spoznávam z diaľky,
zastavím sa,
keď vidím psa robiť kôpky.
Ha! Už na gauči ležím,
domov bežať dnes nemusím.
Príjemná je táto cesta kratučká.
Prečo? Lebo som lenivá, lenivučká.
Tak končí aj táto básnička.

Hurá, prázdniny!

Termíny prázdnin v školskom roku 2019/2020

PRÁZDNINY	POSLEDNÝ DEŇ VYUČOVANIA PRED PRÁZDNINAMI	TERMÍN PRÁZDNIN	ZAČIATOK VYUČOVANIA PO PRÁZDNINÁCH
jesenné	29. október 2019 (utorok)	30. - 31. október 2019	4. november 2019 (pondelok)
vianočné	20. december 2019 (piatok)	23. december 2019 – 7. január 2020	8. január 2020 (streda)
polročné	31. január 2020 (piatok)	3. február 2020 (pondelok)	4. február 2020 (utorok)
jarné	14. február 2020 (piatok)	17. – 21. február 2020	24. február 2020 (pondelok)
veľkonočné	8. apríl 2020 (streda)	9. – 14. apríl 2020	15. apríl 2020 (streda)
letné	30. jún 2020 (utorok)	1. júl – 31. august 2020	2. september 2020 (streda)

Zvonenie

Do školy žiaci prichádzajú o **7:45** h., vyučovanie začína o **8:00** h.

VYUČOVACIA HODINA	PRESTÁVKA
1. vyučovací hodina 8:00 – 8:45 h.	10 minút
2. vyučovací hodina 8:55 – 9:40 h.	10 minút
3. vyučovací hodina 9:50 – 10:35 h.	20 minút
4. vyučovací hodina 10:55 – 11:40 h.	10 minút
5. vyučovací hodina 11:50 – 12:35 h.	10 minút
6. vyučovací hodina 12:45 – 13:30 h.	30 minút

Krúžková činnosť začína o **14:00** h. a končí o **15:30** h.



Základná škola s materskou školou Dechtice 514

školský časopis

periodicita: dvakrát ročne

číslo: druhé

vydanie: druhé

školský rok: 2019-2020

grafická úprava: Mgr. Soňa Polakovičová,

Monika Polakovičová

jazyková korektúra: Mgr. Soňa Polakovičová

prispievatelia: Mgr. Soňa Polakovičová, Laurika Vavrová,
Nelka Pullmanová, Klárka Matuskovičová, Paulinka
Ārendášová, Ninka Machovičová, Rebeka Medvecká,
Veronika Vajsová, Lenka Vajsová, Lucka Horvatoričová,
Lukáško Hlavatorič, Lucka Benovicová, Lucka Slabá,
Karin Hutárová, Dominik Matuskovič, Anitka
Machovičová, Lukáš Prvý, Matej Petrik

