



OPATKA

Ročník 2019/2020 - 1

Vianočné trhy - Budapešť

Tanec na kolesách

Z našich záľub

Obdobie adventu

Milí študenti, priatelia!



Máme tu prvý diel časopisu OPATKA!

Som veľmi rada, že Vám môžem predstaviť pokračovanie nášho študentského časopisu, ktorý je síce navonok studený a decembrový, ale vnútorne príjemne hrejivý a láskajúci.

Ostatné vydania priniesli veľa zaujímavých príspevkov, preto verím, že sa ani v tomto čísle nebudete nudiť a oslovia vás články (aj) od nových prispievateľov. Touto cestou sa Vám chcem všetkým poďakovať za spoluprácu a dúfam, že i v ďalšom čísle nás potešíte aktuálnymi i obohacujúcimi témami ...

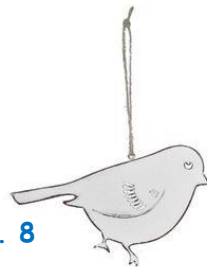
A keďže sa pomaličky blížia aj vianočné prázdniny, prajem Vám z celého srdca najmä pevné zdravie, veľa lásky, pohodu, príjemnú zimnú atmosféru, veľa chutných jedál... a k tomu všetkému príjemné čítanie!

S pozdravom šéfredaktorka

Danka Damankošová

OBSAH

Ako vznikol advent	4
Vianočné trhy v Budapešti	8
Vianočné zvyky	10
Vianoce u nás doma	12
Ako prežiť zimu v zdraví	13
Figy	16
Tanec na kolesách	19
Školská exkurzia v Bardejove	21
TIPSPORT liga	22
Rádio LOKAL	26
Ready Player One	27



Ako vznikol advent...

Už vo svojej podstate, keďže pochádza z latinského slova 'adventus', znamená príchod Spasiteľa na svet. Tento sviatok sa začal sláviť približne od 4. storočia. Adventné obdobie sa však ako príprava na Vianoce ustálila až od 11. storočia do podoby, v akej ju poznáme dnes - na posledné štyri týždne pred Štedrým dňom. Vďaka za to pápežovi Gregorovi (dovtedy mal advent 2-6 sviatočných nediel', no pravoslávna cirkev má dodnes 6 adventných týždňov ako obdobie čakania na Božie narodenie).

Advent bol vždy časom pôstu, pri ktorom sa mali ľudia namiesto konzumovania nadmerného množstva jedla a pitia venovať zbožnému rozjímaniu a striedmosti.



ŠTYRI NEDELE PRED ŠTEDRÝM DŇOM - ČO SYMBOLIZUJÚ?

Prvou adventnou nedel'ou, medzi 27. novembrom a 3. decembrom, sa začína nový liturgický rok a každá adventná nedel'a má aj svoj špecifický liturgický význam. Prvá nabáda na bedlivosť, druhá je v znamení pokánia, tretia radosti a štvrtá hovorí o udalostiach bezprostredne pred narodením Ježiša.

Advent napokon vrcholí vigíliou, čiže Sviatkom narodenia Pána. Každá z adventných nediel' má aj svoje ľudové označenie - železná, bronzová, strieborná a zlatá.

ADVENTNÝ VENIEC: ŠTYRI ČI PÄŤ SVIEČOK?

Svetlo štyroch postupne horiacich sviec vyjadruje prichádzajúceho Ježiša, ktorý rozptyľuje temnotu a strach, pretože on je „svetlo sveta“.

V našich končinách poznáme adventné vence hlavne so štyrmi sviečkami, no vedeli ste, že po správnosti by ich malo byť päť? Každá z nich niečo symbolizuje:

- 1. sviečka je pomenovaná ako **nádej**, zapal'uje sa na prvú, tzv. **železnú**, adventnú nedeľu.
- 2. sviečka má symbolizovať **mier**, horí počas druhej, tzv. **bronzovej**, adventnej nedele.
- 3. sviečka znamená **priateľstvo**. Zapal'ujeme ju počas tretej adventnej nedele - tzv. **striebornej**.
- 4. sviečka má názov **láska**. Svieta počas poslednej štvrtej, tzv. **zlatej**, adventnej nedele.
- A čo symbolizuje **5. sviečka**? Ak je súčasťou venca, mala by byť odlišnej farby ako ostatné sviečky - predstavuje **samotného Ježiša Krista**. Zapal'uje sa na Štedrý deň ako symbol jeho príchodu.

FARBY ADVENTU

Pravý adventný veniec by mal byť vyhotovený do kruhu, čo znamená celistvosť, spojenie, jednotu. Jeho súčasťou by malo byť niečo zelené, napríklad **vetvičky z**

ihličnatých stromov - symbolizujú život. Veniec z prútia či slamy má odháňať zlých duchov a byť pre príbytok požehnaním.

Sviečky by sa mali zapalať vždy po smere hodinových

ručičiek - tak plynie

čas. Farbou

adventu je fialová.

Sú ňou vyzdobené

sviečky v kostoloch,

oltáre, ale napríklad

aj sutana farára.



VIANOČNÉ SVIATKY ZAČALI: Štedrá večera a zvyky po slovensky

Aj doma by sme preto mali mať veniec so sviečkami vo fialovej farbe. V súčasnosti však už pôsobia na nás rôzne trendy a iba fialová to nebýva. Zlaté, strieborné, ružové, modré či iné odtiene zladené vo farbách výzdoby, no mali by sme vedieť, že práve **fialová je farbou pokory a dôstojnosti.**

Jednu sviečku môžeme zameniť za ružovú, pretože tá je farbou priateľstva. Ide konkrétne o 3. sviečku na adventnom venci. A čo tá piata, ktorá symbolizuje Ježiša Krista a mala by byť zapálená na Štedrý deň? Patrí jej **biela farba - znamená čistotu.** Biela farba je zároveň chápaná ako slávnostná.

24 OKIENOK ADVENTNÉHO KALENDÁRA

Deti vnímajú adventné obdobie po svojom - predovšetkým prostredníctvom adventného kalendára s okienkami, v ktorých sa pre ne na každý deň ukrýva nejaká sladkosť. Rodičia by im však mali vštepovať správne hodnoty a ukázať im, v čom tkvie pravé čaro adventu. Je to pokora, láska, rodina, priateľstvo, čas prežitý spolu a aj radostné okamihy, ktoré spríjemňujú maličkosti - napríklad spomínaný adventný kalendár alebo darčeky pod stromčekom. Môžeme však pre deti vymyslieť 24 'okienok' alebo vlastný adventný kalendár so zdravými pochúťkami alebo inými prekvapeniami.

Tušíte, kde vznikla sladká vianočná tradícia adventného kalendára? Odkedy spríjemňuje deťom čakanie na Ježiška? **Pôvod adventného kalendára možno nájsť v 19. storočí. Najskôr sa v kresťanských rodinách robili kriedou čiarky za každý deň v decembri až do Štedrého dňa.**

Prvý ručne vyrobený adventný kalendár pochádza z roku 1851, prvý tlačný, ale bez okienok na otváranie, však uzrel svetlo sveta až v roku 1908 ako „Mníchovský vianočný kalendár“. Kalendár s malými okienkami na otváranie vyrobil nemecký tlačiar Later Lang až začiatkom 20. rokov minulého storočia, ale 2. svetová vojna ukončila úspech tejto nemeckej tradície. Možno to niekoho prekvapí, ale adventné kalendáre plnené čokoládou sa začali tradovať od roku 1958.

Eva Nad'ová, 3. OA

Vianočné trhy v Budapešti: Gastronomický zážitok svetovej úrovne!



V adventnom období sa všetky metropoly predbiehajú v zorganizovaní tých najatraktívnejších vianočných trhov. Niekde sa sústreďujú na nádhernú výzdobu, inde kladú väčší dôraz na gastronómiu či prezentovanie tradičných remesiel. V Budapešti venovali pozornosť každému detailu a jej návšteva je v predvianočnom období skutočnou pastvou pre všetky zmysly. V hlavnom meste Maďarska môžete navštíviť niekoľko vianočných trhov, ktoré obvykle začínajú v polovici novembra. Ten najznámejší sa od roku 1998 koná na Vörösmartyho námestí (Vörösmarty tér) v úplnom centre. Zážitkom je už príchod naň - uličky vedúce na námestie sa môžu pýšiť výzdobou, za akú by sa nemuseli hanbiť ani tie najväčšie svetové metropoly. Prejdite sa napríklad po jednej z hlavných ulíc v pešej zóne Váci útca, kde nájdete množstvo kaviarní, predajní

najznámejších značiek a drobných obchodíkov, ktoré strážia známe vianočné postavičky.

GURMÁNSKE HODY

Vianočné trhy tu majú presnú štruktúru - okolo námestia sa nachádzajú stánky s remeselnými výrobkami a v jeho strede na ploche 1200 m² zase gastrostánky. Ale aké!? Všetky majú jednotný dizajn, príjemnú svetelnú výzdobu a predovšetkým - taký výber jedál, že sa budete len ťažko rozhodovať.

DARČEKY ZO SRDCA

Predajcov na vianočných trhoch v Budapešti organizátori starostlivo vyberajú, preto si tu zakúpite naozaj len pôvodné remeselné výrobky. Seba aj svojich blízkych môžete potešiť vyšívaným či háčkovaným obrusom, pletenými výrobkami, ručne robenými sviečkami, keramikou alebo koženými výrobkami od výmyslu sveta. Pre deti zas môžete vyberať z množstva hračiek a sladkostí.

ORGANIZOVANÁ NÁVŠTEVA

Ak by ste sa chceli dozvedieť ešte viac zaujímavostí o advente v Budapešti, zvolte si organizovanú prehliadku. Za 2,5 hodiny môžete absolvovať so sprievodcom návštevu dvoch vianočných trhov aj ochutnávku vína. V Budapešti sa nachádza i niekoľko ďalších trhov. Rozhodne by ste nemali vynechať ani ten pred bazilikou sv. Štefana, kam sa dostanete z Vörösmartyho námestia. Predovšetkým tu

však môžete zažiť nádhernú svetelno-hudobnú show, počas ktorej na fasádu baziliky premietajú úchvatný príbeh. Aj vďaka nemu je návšteva vianočnej Budapešti skutočne nezabudnuteľným zážitkom.

Peter Szalontai, 2. OA

Vianočné zvyky

Na Štedrý deň, jeden z najkrajších dní v roku, sa tešia všetci bez rozdielu veku. Je nielen oslavou narodenia Ježiša Krista, ale aj momentom, keď sa môžeme po roku opäť v neopakovateľnej atmosfére stretnúť so svojimi blízkymi pri jednom stole a nádielke darčiekov od Ježiška. Vianočné sviatky sa u nás spájajú s mnohými krásnymi zvykmi a tradíciami. Ako prebiehal Štedrý deň a čo nesmelo chýbať na štedrovečernom stole?

24. decembra sa až do večera udržiaval pôst. Ryby, bez ktorých si väčšina ľudí dnes nedokáže štedrovečerný jedálničiek predstaviť, boli charakteristické najmä pre bohaté mestské obyvateľstvo. Na vidiek začali prenikať až začiatkom 20. storočia. Štedrá večera začínala čítaním z Písma svätého, stat'ou o Ježišovom narodení. Potom sa jedli oblátky, med a cesnak. Na stôl sa položila vianočná polievka, či vianočná kapustnica (pre katolíkov bezmäsitá, pre evanjelikov s mäsom), cícerová alebo pohánková kaša sladená medom, krupicová kaša, pečené alebo dusené ryby, lámance, opekance, bobal'ky,

tatarčené pirohy alebo šošovicový prívarok. Z polievok sa varila podľa regiónu rybacia polievka, inde mliečna hríbová, šošovicová, hrachová alebo fazul'ová polievka. Na Štedrý večer sa mal každý najesť dosýta. Svedčí o tom aj frazeologické prirovnanie - najedol sa ako sedliak na Vianoce. Odísť od stola so žalúdkom nasýteným iba naoko značilo vystaviť rodinu nebezpečenstvu, že bude planý rok. Kosti z večere sa dávali na jeden tanier a zakopávali sa v ľanovom obrúsku pod jabloň. Vo vianočných zvykoch malo pečivo mimoriadny význam. Okrem chlebov, posúchov a opekancov sa na Vianoce piekli aj koláče z kysnutého cesta. Dostatok pečiva mal byť predzvesťou hojnej úrody v nastávajúcom roku. Maškrtou boli sušené plánky a slivky. Na Štedrý deň muselo byť napečené do východu slnka. Zo štedrovečerného stola sa nemohlo nič vyhodit', odkladali sa aj odrobinky, ktoré vraj pomáhali, keď ochorel dobytok. Myslelo sa aj na statok v maštaliach a chlievoch. V tento deň mu patril lepší pokrm. Medzi ďalšie vianočné zvyky a symboly patrí ľudová dramatizácia vianočného príbehu, ktorú si nacvičili mladší chlapci prezlečení za betlehemských pastierov (betlehemci), stavanie jasličiek, adventný veniec a vyzdobený vianočný stromček.



Tatiana Obšitošová, 2. OA

Vianoce u nás doma...

Mám rada, keď je byt pekne vyzdobený. Vyzdoba nášho stromčeka je väčšinou červeno-zlatá. Je mi trošku ľúto, že náš stromček je umelý a nevonia, ale na druhej strane ma teší, že sme zachránili jeden strom a nevyhodili sme ho po sviatkoch len tak ku kontajneru.



Kvôli atmosfére však máme vo váze malú živú vetvičku. V predstihu pečieme linecké kolieska, vanilkové rožtky, medovníčky a ja z nich vždy potajomky ujedám. Na Štedrý večer zvykneme jedávať oplátku s medom, kapustnicu s hríbkami a klobáskou, rybacie filé so zemiakovým šalátom a opekance s makom. Potom rozbaľujeme darčeky a počúvame vianočné koledy. Stromček je naozaj krásny. Najviac ma však zaujali salónky a čokoládové figúrky. Najprv som si zobrala len dve, ale keďže boli veľmi chutné, tak som si ešte pridala. Aby som zahladila stopy, odkladala som prázdne papieriky z týchto dobrôt pod koberec. K tomuto činu som sa hrdinsky priznala a odniesla som do koša papieriky, ktoré ešte voňali za čokoládou. Vtedy som si myslela, že pod týmto stromčekom žiadne darčeky pre mňa nebudú. V ten večer tam však boli. A nikto sa nehneval. Mám strašné rada Vianoce odmalička, pretože prinášajú neopakovateľnú atmosféru, ktorá ma vždy teší. Sú pre mňa najkrajším sviatkom.

Gabriela Bikárová , 2. OA

AKO PREŽIŤ ZIMU V ZDRAVÍ...

V tomto krásnom období prichádza nielen zima, ale aj choroby s ňou spojené. Častá otázka je, ako sa chrániť pred chorobami a ako si zlepšiť imunitu:

1. Nefajčite,
2. obliekajte sa primerane vonkajším teplotám,
3. pravidelne vetrajte,
4. jedávajte každý deň ovocie a zeleninu,
5. zvýšte obsah vitamínu C,
6. doprajte si dostatok spánku,
7. vyhrad'te si denne tridsať minút na cvičenie alebo prechádzku,
8. pite vodu, nesladené čaje a nápoje (pomáhajú zvlhčiť sliznice),
9. umývajte si ruky,
10. otužujte.

Čo je hlavné, nezabúdať na správny výber oblečenia. Pri ochladení, keď chcete tráviť dlhší čas vonku, treba si dať viac vrstiev. V zime používajte viac vrstiev oblečenia, vrchné oblečenie by malo byť odolné proti vetru, dažďu a snehu. V prípade premočenia čo najskôr vymeňte mokré oblečenie za suché. Náležitú pozornosť venujte ochrane nôh, rúk a hlavy. Noste teplé rukavice, čiapky, ponožky a zimné nepremokavé topánky. Pamätajte, že starší ľudia potrebujú teplejšie oblečenie, keďže sami produkujú menej telesného tepla.

Šance na odstránenie príznakov choroby nám pomôžu aj prírodné liečiva (prostriedky):

1. Surový cesnak má silné antibakteriálne účinky, odstraňuje zdurenú nosovú sliznicu, s medom je to pravá vitamínová bomba. 
2. Cibula, vďaka silici a jej olejom vynikajúco pôsobí pri nosných a krčných výlučkoch. Najúčinnjšie je pridať ju do lisovanej ovocnej či zeleninovej šťavy. 
3. Najlepším protijedom chorôb je čerstvý d'umbier. Zmierňuje bolesť hrdla, zmierňuje kašeľ. 
4. V chrene sa nachádzajúci izothiocyánat tiež uvoľňuje upchatý nos, účinne čistí priedušky. 
5. Tí, ktorí milujú štiplavosť, môžu vyskúšať aj chilli papričky. Úspešne sa používajú na upchatý nos, znižujú bolesť v krku. 
6. V prípade ochorenia dýchacích ciest môžeme konzumovať čaj zo šalvie, ktorý má vynikajúce protizápalové účinky, zatiaľ čo eucalyptus (blahovičník) je účinný proti horúčke, chrípke a ochoreniu dýchacích ciest. 
7. Z verbeny (železník) môžeme uvariť účinný prostriedok, uľahčuje vykašliavanie, a preto sa odporúča pri liečení horných dýchacích ciest, zmierňuje kašeľ. 

Zima, vietor, hydratácia, suché pery:

To, že v zime vychádzame z vyhriatych budov do studeného vonkajšieho vzduchu, našu pokožku veľmi namáha. Reakciou na tieto zmeny sú suché miesta na pokožke, svrbenie, štipanie, prasklinky či olupovanie pokožky. Na to, aby pokožka, a to aj tá detská, bola v pohode, potrebuje vodu a tuk. Za normálnych okolností voda obsiahnutá vo vzduchu našu pokožku chráni. V zime vlhkosť vzduchu klesá a pokožke táto prirodzená ochrana chýba. Pokožka je viac znečistená a reaguje tak, ako sme už uviedli vyššie. Pre pružnosť pokožky je dôležitý tuk. Pod vplyvom zlého veterného počasia sa môže zmeniť zloženie kožného mazu a pokožka sa stáva prirodzene suchšou. Tuky sú zasa dôležité na zachovanie pružnosti, vláčnosti kože a udržanie vlhkosti. Na to, aby naša pokožka nebola dehydrovaná, mali by sme ju masť krémami a nezabudnúť ani na pery.



Danka Damankošová, 3. OA

FIGY

Zima je obdobím, pre ktoré sú typické figy, patria akosi k modernému predvianočnému stolu. Aj keď je figa ovocným plodom, ktoré je



v sušenej forme dostať v obchode kedykoľvek počas celého roka - nič sa nevyrovná jedinečnej chuti a textúre tej čerstvej. Okrem toho, že je symbolom hojnosti a plodnosti, je tiež od dávnych vekov považovaná za vysoko regeneračný liek pre ľudí každého veku. Figovník sa zasa zaraďuje medzi najstaršie stromy. Skrášli každú záhradku a je nenáročný na pestovanie.

Niečo málo z histórie

Prvé divoké figovníky rástli v Afrike, západnej a južnej Ázii a okolo Stredozemného mora už v čase dinosaurov. V starovekom Grécku tvorili figy bežnú súčasť potravy už v deviatom storočí. V 19 - tom storočí španielski misionári pestovali figovníky vo veľkom. Dnes sú najväčšími pestovateľmi Kalifornia, Turecko, Grécko, Portugalsko, Španielsko a Taliansko.

6 benefitov pre zdravie

Sto gramov čerstvého ovocia obsahuje 74 kalórií a vyše 80% tvorí voda. Taktiež obsahuje vitamíny a minerály, a to A, B6, C, meď, mangán, draslík, kyselinu pantoténovú (B5), rozpustnú a nerozpustnú vlákninu a rôzne enzýmy. Farba a konzistencia plodu závisí od odrôd, ktorých je viac ako 150.

1. Pomáhajú znižovať vysoký krvný tlak

Figy sú výborným zdrojom draslíka - minerálu, ktorý pomáha znižovať krvný tlak. Ľudia často zanedbávajú príjem ovocia a zeleniny, a preto trpia nedostatkom živín. Nízky príjem draslíka v kombinácii s vysokou spotrebou sodíka (ktorý je často pridávaný do priemyselne spracovaných potravín) môže viesť k hypertenzii.

2. Udržujú krvný obeh

Figové listy majú pozitívny vplyv na zníženie hladiny triglyceridov - skladajú sa z glycerínu a mastných kyselín a sú súčasťou olejov a tukov. Ich zvýšená hladina môže spôsobiť infarkt alebo mozgovú príhodu. Práve figové listy dokážu tento možný osud odvrátiť alebo zmierniť.

3. Pomáhajú udržiavať hmotnosť

Okrem draslíka v nich nájdeme nemalé množstvo vlákniny, ktorá má priaznivý vplyv na reguláciu telesnej hmotnosti. Bolo dokázané, že ak ženy zvýšia denný príjem vlákniny, výrazne tým znížia celkový energetický príjem (pocit hladu je menší).

4. Znižujú hladinu cukru v krvi

Za túto diabetickú vlastnosť vd'ačíme figovým listom, ktoré pomáhajú znižovať hladinu cukru v krvi a hladinu glykémie pri cukrovke 2. typu. Pravdou je, že v iných kultúrach sú figové listy bežnou súčasťou životného štýlu a majú široké využitie v rôznych oblastiach. Odvar z listov taktiež pomáha pri bronchiálnej astme, chorobách obličiek, proti hlístam. Listy majú aj protizápalový účinok, preto sa prikladajú na rany a vredy.

5. Udržiavajú zdravý zrak

Figy môžu priaznivo ovplyvniť oči pred makulárnou degeneráciou, ktorá postihuje centrálnu časť sietnice. Vykonaná štúdia na 10 000 ľudí dokonca zistila, že 3 a viac porcií fig denne môže znížiť riziko vzniku vekom podmienenej makulárnej degenerácie o 36 %.

6. Znižuje riziko vzniku karcinómu prsníka

Výsledky niekoľkoročného výskumu prebiehajúcim na vyše 50 000 ženách dokázali 34 %-né zníženie rizika karcinómu prsníka pri konzumácii ovocia bohatého na vlákninu. Okrem spomínaných fig do tejto kategórie patria: jablká, datle, hrušky a slivky. Výborné je kombinovať toto ovocie s obilninami, čím dávku vlákniny znásobíme.

Alex Amir Mohammad, 1. TAP

TANEC NA KOLESÁCH

V tomto školskom roku sa v našej škole realizuje projekt tanečného štúdia Hviezdička. Ide o tanečný krúžok pre vozíčkarov. Veľmi rada tam chodím, pretože ma to baví a odreagujem sa od školských povinností. Tancom chceme ľuďom ukázať, že aj my - „výnimočné deti“ sme také isté ako zdravé deti. Aj my môžeme robiť to, čo robia niektorí naši zdraví rovesníci. Verím, že sa nám to podarí. Je veľmi dobré, že niečo také vzniklo.



Projekt TANEC BEZ BARIÉR je podporený z programu ACF - Slovakia, ktorý je financovaný z Finančného mechanizmu EHP 2014-2021. Správcom programu je

Nadácia Ekopolis v partnerstve s Nadáciou otvorenej spoločnosti Bratislava a Karpatskou nadáciou. Tanečné štúdio Hviezdička v školskom roku 2019/2020 realizuje tréningový tanečný proces v Spojenej škole, Opatovská cesta 101, Košice. Hendikepované deti sa ho majú možnosť pravidelne zúčastňovať v rámci svojich možností pohybovej prípravy. Tanečné štúdio Hviezdička sa svojím tréningovým procesom zameriava na zlepšenie postavenia zraniteľných skupín na Slovensku.



Tento projekt vnímam ako veľmi prospešný a som rada, že sa ho môžem zúčastňovať...



Katarína Nečedová, 2.OA

ŠKOLSKÁ EXKURZIA V BARDEJOVE

Bardejov je starobylé mesto, ktoré má za sebou už dlhoročnú históriu. V Bardejove nájdeme množstvo kultúrnych pamiatok, nie je teda divu, že ide o vyhľadávané stredisko cestovného ruchu. V roku 2000 bolo mesto Bardejov zapísané do zoznamu svetového kultúrneho a prírodného dedičstva UNESCO.

Keďže Bardejov je veľmi krásne mesto, v ktorom je čo obdivovať, tak sme sa tam vybrali na školský výlet. Najprv sme sa zastavili v Bardejovských kúpeľoch, kde sa kedysi liečila aj známa cisárovná Sisi. Boli sme si pozrieť jej apartmán, v ktorom bývala počas pobytu v kúpeľoch. Nachádza sa tam luxusný nábytok a videli sme aj



portrét
cisárovnaj
a taktiež obrazy
z čias jej
korunovacie.
Bolo pre mňa
veľmi zaujímavé
niečo také
vidieť.

Na obrázku je izba cisárovnaj Sisi v Bardejovských kúpeľoch

V Bardejovských kúpeľoch sme ešte navštívili múzeum ľudovej architektúry, tzv. skanzen. Videli sme tam gréckokatolícke kostoly z 18. storočia. Medzi zaujímavosti patrí najvyšší objekt - kostol z Mikulášovej vysoký 16,5m. Tiež tam nájdeme najstarší objekt, Zvonicu z Janoviec z roku 1700. Nachádza sa tam stolárska a kováčska dielňa, rôzne obytné domy, v ktorých sme mali možnosť vidieť, ako žili naši predkovia.

V meste Bardejov sme navštívili aj radnicu. Zaujali ma tam originály sôch z 15. storočia, ktoré sa dodnes zachovali. Páčila sa mi aj miniatúra opevnenia mesta. Myslím si, že Bardejov je veľmi pekné mesto, ktoré sa oplatí vidieť.

Z výletu som si odniesla nezabudnuteľné zážitky. Som veľmi rada, že som sa tohto výletu zúčastnila spolu s mojimi spolužiakmi.

Katarína Nečedová, 2.OA

TIPSPORT LIGA

Tipsport liga je najvyššia hokejová súťaž na Slovensku. Keďže ma hokej zaujíma už odmalička, rozhodol som sa, že vám ju trošku priblížim.

Vznikla v roku 1993. Od roku 2011 je názov ligy spojený so spoločnosťou Tipsport. V tabuľke Tipsport ligy je 13 tímov. V roku 2018 pribudli do ligy dva maďarské tímy DVTK Jegesmedvék Miskolc a Mac Újbuda. Mládežnícky HK Orange 20 odohrá v sezóne len

časť zápasov. V roku 2012 bola renomovaným magazínom The Hockey News v rebríčku najlepších líg sveta umiestnená na šiestom mieste za NHL, KHL, Elitserien, SM-liigu a za českou hokejovou extraligou. V európskom hodnotení skončila piata (vynechaním NHL).

Najúspešnejšími tímami najvyššej slovenskej hokejovej ligy sú s 8 titulmi HC Košice a HC Slovan Bratislava. Po tri majstrovské tituly majú HK Dukla Trenčín a HC '05 i Clinic Banská Bystrica. Dva razy triumfoval HKM Zvolen a raz HK Nitra a MsHK Doxxbet Žilina.

V spolupráci s internetovou televíziou HUSTE.tv sa vysielaajú všetky zápasy základnej časti Tipsport ligy a vyrad'ovacej časti play off či play out, All star zápasy, vyberá sa cena pre najkrajší gól Tipsport ligy Zlatá prilba, či najužitočnejšieho hráča play off Zlatá korčuľa.

Základné pravidlá súťaže



Slovenská hokejová Tipsport liga je dlhodobá súťaž hokejových mužstiev. Delí sa na základnú časť, ktorá sa obvykle začína v septembri (v súčasnosti ju hrá 12 mužstiev) a play-off, ktoré sa zvyčajne začína v marci.

V základnej časti sa hrá systémom každý s každým, pričom sa každá dvojica stretne celkovo štyrikrát, potom sa tabuľka rozdelí na dve polovice-nadstavba skupina A (1.-6.miesto) a nadstavba skupina B

(7.-12.miesto) sa celkovo stretnú dvakrát. Tím umiestnený na 13. mieste končí sezónu. Zápasy sa bodujú nasledovne: výhra v riadnom hracom čase (3 body), výhra po predĺžení (2 body), prehra po predĺžení (1 bod), prehra v riadnom hracom čase (0 bodov).

Zápasy sa od sezóny 2006/2007 v základnej časti nemôžu skončiť remízou, a tak po nerozhodnom výsledku po troch tretinách nasleduje 5-minútové predĺženie. Ak je niektorý z hráčov vylúčený a dĺžka vylúčenia po skončení riadnej hracej doby neuplynula, toto vylúčenie pokračuje aj v predĺžení (toto pravidlo platí len počas základnej časti). Predĺženie sa končí uplynutím piatich minút čistého hracieho času alebo gólom. Ak sa počas predĺženia nerozhodne, nasledujú po čiastočnej úprave ľadovej plochy samostatné nájazdy. Piaty hráči z každého mužstva majú striedavo k dispozícii po jednom samostatnom nájazde. Víťazným tímom zápasu sa stáva tím, ktorý v samostatných nájazdoch dal viac gólov. Ak je aj tento stav nerozhodný, pokračuje sa v samostatných nájazdoch po dvojiciach, kým sa nerozhodne o víťaznom mužstve. Konečný výsledok je po predĺžení a samostatných nájazdoch výsledok po troch tretinách, plus jeden gól v prospech víťazného mužstva. Od sezóny 2018/2019 sa odovzdáva trofej Pohár Dušana Pašeka pre víťaza základnej časti.

Do play-off postupuje 8 najlepších mužstiev, ktoré sú rozdelené do dvojíc podľa umiestnenia v tabuľke (najlepší s najslabším). Do ďalšieho kola postupuje mužstvo, ktoré vyhrá so svojím súperom 4

zápasy. V play off od sezóny 2016/2017 prišlo k zmene formátu predĺženia. Prvé štyri zápasy série v prípade remízy pokračujú klasicky 10-minútovým predĺžením so štyrmi hráčmi na oboch stranách, ak sa počas neho nerozhodne, budú nasledovať samostatné nájazdy. Od piateho stretnutia sa však rozstrel ruší, divácividia 20-minútové predĺženia 5 na 5 až do strelenia tzv. zlatého gólu. V play off od sezóny 2018/2019 prišlo k zmene formátu play-off. Do play-off postupuje 10 najlepších



mužstiev, z toho 6 najlepších postupuje priamo do štvrt'finále a tímy umiestnené na 7-10 mieste hrajú predkolo o play-off na tri víťazné zápasy vo formáte siedmy proti desiatemu a ôsmy proti deviatemu klubu. Môžu postúpiť aj maďarské kluby, ale nemôžu vypadnúť z ligy. Víťaz Tipsport ligy získava Pohár Vladimíra Dzurilla.

Ján Mardžej, 2.OA

Rádio LOKÁL - rádio, ktoré vás neomrzí

Rádio LOKÁL /dodávna RádioA1/ je amatérske internetové rádio, ktoré 24 hodín, 7 dní v týždni, 365 dní v roku ponúka poslucháčom SONGY naspievané prevažne do roku 2005, ale samozrejme aj novšie.

V hudobnom archíve rádia sa nachádza oveľa viac slovenskej tvorby ako v mainstreamových rádiách, a tak si každý z vás vo vysielaní nájde *TO SVOJE*. Cieľová skupina rádia nie je presne určená vekom, ale sú to jednoducho ľudia, ktorí si predovšetkým radi zaspomínajú na časy nedávno minulé, ale zároveň si chcú vypočuť aj niečo, ak to pekne nazveme - *SEZÓNNE*.

Na vlnách rádia LOKÁL máte okrem môjho hlasu možnosť počuť aj hlas moderátora Marcela z rádia

Rádio

LOKÁL

INTERNETOVÉ RÁDIO

KIKS v relácii prevzatej práve z tohto rádia pod názvom ZVONČEKY.

Relácia je venovaná výlučne slovenskej populárnej tvorbe, a to tak tvorbe

minulých rokov, tak aj tvorbe súčasnej. Marcel vám v tejto relácii predstaví aj hudobníkov, ktorých nemáte možnosť bežne v rádiu počuť. ZVONČEKY si na vlnách rádia LOKÁL môžete v premiére vypočuť vždy v piatok od 18-tej do 20-tej a v repríze v nedeľu od 10-tej dopoludnia.

Môj hlas máte možnosť počuť v relácii *CINEMA NEWS*, v ktorej vás každý pondelok od 10-tej do 12-tej prevediem svetom filmových noviniek a v relácii *AROUND THE WORLD* vysielanej od utorka do štvrtka v tom istom čase, kedy odznejú rôzne zaujímavosti a kuriozity z domova i zo sveta.

Relácia *HRACIA SKRINKA* svojím názvom hovorí sama za seba. Stačí, ak nám na telefónnom čísle 940 808 804 zanecháte odkaz so songom podľa vášho vášho výberu, my vám ho zahráme .



Viac informácií o reláciách a programových blokoch **rádia LOKÁL** nájdete na www.radiolokal.sk.

Príjemné počúvanie a skvelú zábavu Vám žela

Dávid Solár, 2. OA

Ready Player One

Román *Ready Player One* (2011) z pera spisovateľa **Ernesta Clinea** mal viaceré nedostatky. Filmovej adaptácii sa mnohé z nich podarilo vyriešiť, ale priniesla svoje vlastné problémy. Film aj kniha však majú spoločné to, že pravdepodobne nezaujmu mladého diváka/čitateľa, pre ktorého sú určené. Príliš tu totiž dominuje nadšenie 80. rokmi a ich popkultúrou. Pri filmových adaptáciách kníh a ďalších iných diel sme si ale veľmi dobre zvykli, že sa na strieborné

plátna väčšinou nezmesťí všetko to, čo by sme si tam ako znalci predlohy želali. Aj preto boli mnohí diváci po celom svete so svojimi očakávaniami opatrnejší. Nejde len o množstvo odkazov na filmy, videohry a hudbu 80. rokov, ale aj spôsob rozprávania príbehu, jeho výstavba a celkové vizuálne stvárnenie snímky evokuje dobrodružné filmy pre mládež práve z tohto obdobia. Takže aj keď je nepopierateľné, že ide o film pre takéto publikum, zábavu **Ready Player One** prinesie najmä dospelému divákovi, ktorý sa vďaka nemu tak trochu vráti do detstva. Navyše, prinesie mu tej zábavy vrchovate. **Steven Spielberg** sa po viacerých menej presvedčivých projektoch ukázal opäť v plnej sile. Žiaden prvok filmu tu však nedominuje. Nenájdete tu prietrz vtipov (mnohé pokusy idú navyše dostratena), ani množstvo akčných scén, ale najmä kvalitné rozprávanie a sympatické postavy. Teda to, čo by sa na prvý pohľad mohlo vo všetkej tej virtuálnej realite a vizuálnych efektoch ľahko stratit'. Spielberg sa v tomto príbehu očividne našiel. Nečudo, obsahuje totiž viaceré pre neho typické prvky, na ktorých veľmi rád staval azda väčšinu svojich doterajších diel, či už išlo o jeho autorské počiny alebo nie. Hlavným hrdinom je obyčajný chalan Wade Watts, ktorý žije v americkom meste Columbus v štáte Ohio. V roku 2045 je to najrýchlejšie rastúca metropola sveta. On sám patrí medzi tých menej šťastných. Počas civilizačných turbulencií, ktoré delia našu a jeho dobu, prišiel o oboch rodičov, a tak žije spolu s tetou. Bez riadneho zázemia a bez perspektívy robí to, čo väčšina

jeho generácie. Čas trávi najmä vo virtuálnej realite OASIS, ktorá slúži ako komplexná spoločnosť s vlastnou menou a množstvom svetov, ktoré sú často založené na rôznych známych hrách. Lákadlá sú veľké - nekonečné možnosti pre všetkých.

Zápletku sa točí okolo súťaže, ktorú vyhlásil jeden z autorov hry, James Halliday po svojej smrti. Ten, kto zvíťazí, zdedí samotnú hru a najmä spoločnosť, ktorá za



ňou stojí, a preto sa už oplatí čo-to obetovať. Na rozdiel od knihy je ale celá táto súťaž vo filme poriadne zjednodušená a jednotlivé úlohy v

istom zmysle až podozrivo ľahké. Navyše, aj keď v reálnom svete začne „prituhovať“, hrdinovia ako keby nikdy neboli v skutočnom nebezpečenstve. V tomto mala kniha navrch. Hlavný antagonista Nolan Sorento a jeho spoločnosť IOI sú akýsi bezzubí. Sorento ako Majiteľ IOI mal v pláne vyhrať súťaž, získať OASIS pod svoje vlastníctvo a stať sa najmocnejším a najbohatším človekom na planéte. Film samotný bol nominovaný na oscara za vizuálne efekty. Cena filmu sa vyšplhala na 137 mil. dolárov. Warner Bros sa tešil zo celosvetového zárobku necelých 583mil. dolárov.

Sebastián Verešpej, 2. OA

POĎAKOVANIE ZA APOŠTOLOV

Ó, Otče náš,
ktorý si na nebesiach -
si v skutku stále tam?

Čo sa ja nalietať.
Čo sa len nalietať
očami po oblohe,
aby som, krídla zvesiac,
videl len slzou rozmočený mesiac,
obrí stroj planét
v priestore, ktorý desí.

Otče náš,
vyjav, kde si...

Napokon som si Ťa
predsa len uvidel.

Bol si v nich - v ľud'och,
tak Tvojím svetlom jasných,
že každým posunkom
vyžarovali Teba.
Tam som Ťa uvidel.

A zabudol som, šťastný,
na prázdnu jamu mlčiaceho neba.

Milan Rúfus

OPATKA

Časopis študentov OA a TAP na Opatovskej ceste 101 v Košiciach

Prispievatelia: Danko Damankošová, Eva Nagyová, Peter Szalontai, Tatiana Obšitošová, Gabriela Bikárová, Alex Amir Mohammad, Katarína Nečedová, Ján Mardžej, Dávid Solár, Sebastián Verešpej

Odborná poradkyňa: PaedDr. Katarína Bieleková, PhD.

Zodpovedná osoba: PaedDr. M. Čabalová, riaditeľka školy

Časopis vychádza v náklade 5 kusov v decembri 2019.



