

nové mesto

Téma čísla Šport a zdravie

| ŠPORT A ZDRAVIE

Šport a šťastie | s. 6

| ŠPORT A ZDRAVIE

Basketbalová krása | s. 10

| ŠPORT A ZDRAVIE

Je najdrahším ochorením na Slovensku, no stále sa tváříme, že sa nás netýka | s. 14



otvorení rozhovoru



Na začiatku roka prichádza opäť čas, keď sa môžeme rozhodnúť, akým spôsobom zúčtočíme percentá z dane z našich príjmov za uplynulý rok 2025.

Dovoľujeme si vás po roku opäť osloviť o podporu našich aktivít. Vaše 2 % (3 %) z daní pre Občianske združenie Nové ľudstvo nám pomôžu podporiť podujatia, ktoré organizujeme v spolupráci s Hnutím fokoláre.



V uplynulom roku sme z finančných príspevkov, ktoré boli poukázané na účet nášho občianskeho združenia, mohli podporiť:

- preplatenie časti nákladov pre mladých, ktorí sa zúčastnili na akcii Františkovej ekonomiky v Castel Gandolfe v Taliansku,
- preplatenie nákladov pri posviacke kaplnky Domu Fokoláre na Cablkovej ulici v Bratislave (dary a občerstvenie),
- projekt Up2Me pre dospelujúcich tínedžerov,
- letný tábor chlapcov gen 3 v Banskom Studenci,
- spolufinancovanie komunitných a podnikateľských priestorov prostredníctvom nájmu v budove na Tajovského ulici v Košiciach, ktorý spravuje družstvo Francis and Friends,
- tlač kalendára na rok 2026 s citátmi od Chiary Lubichovej,
- preplatenie nákladov mailovej služby Mailchimp na zasielanie hromadných mailov.



Veľmi pekne vám chceme poďakovať za vašu štedrú podporu v minulom roku. Celková získaná suma za predchádzajúci rok bola 9 526,09 eur. Vaše príspevky by sme chceli v tomto roku využiť na projekty, na ktoré sa spolu s vami tešíme.



Údaje na poukázanie 2 %:

Nové ľudstvo, o. z.
Bleduľová 62
841 08 Bratislava

Forma: Občianske združenie

Potrebné tlačivá: www.focolare.sk v odkaze OZ Nové ľudstvo

Šport a zdravie: osobná voľba aj spoločenská otázka

Šport a zdravie patria k veľkým témam nášho života. Dotýkajú sa tela, psychiky, spoločenských podmienok aj nášho vzťahu k svetu. Ak ich zanedbávame, dôsledky sa skôr či neskôr prejavia. No aj tu platí, že dôležitá je miera, pretože to, čo má podporovať život, sa môže stať aj prehnaným tlakom na výkon, telo či psychiku.

Žijeme v medikalizovanej spoločnosti, v ktorej je zdravotná starostlivosť dostupná pre všetkých, hoci vieme, že nie bez vážnych problémov a nedostatkov. Zdravie pritom nie je len hodnota, ktorú si ceníme vtedy, keď nám chýba. Istým spôsobom je aj právom žiť v podmienkach, ktoré zdravie nepoškodzujú, ale podporujú. Práve tu sa zdravý životný štýl (napríklad životné prostredie, zdravšie a kvalitnejšie potraviny) ukazuje ako rozporuplná výzva: nejde len o otázku vôle, ale aj podmienok – často finančných –, ktoré nie sú pre každého dostupné.

Aj šport, najmä ten vrcholový, dnes nesie v sebe viaceré protirečenia. Sledujeme, ako sa z neho stal veľký biznis, ktorý nie vždy rešpektuje hranice zdravia, ľudskej dôstojnosti či samotného zmyslu športového úsilia.

Len nedávno sa šport opäť dostal do centra spoločenskej pozornosti vďaka zimným olympijským hrám, ktoré hostili talianske mestá Miláno a Cortina. Nechali sme sa uniesť ich krásou, ambíciami aj výkonmi športovcov. Po prvý raz ich oficiálne hostili dve mestá – možno išlo aj o snahu zmierniť rastúce organizačné nároky a dosahy hier na miesta, ktoré ich prijímajú. Aj v tomto detaile sa ukazuje, že šport dnes hľadá nové formy a nové rovnováhy.

Šport a zdravie však nemožno vnímať len cez telo. Dotýkajú sa aj spoločnosti, akým žijeme, oddychujeme a vzťahujeme sa k svetu okolo nás. V perspektíve spirituality jednoty patria k jej podstatným rozmerom a pripomínajú harmóniu s prírodou, starostlivosť o stvorenstvo a celkový ľudský – duchovný a fyzický – blahobyt.

Na nasledujúcich stranách sa dotýkame niektorých rozmerov športu a zdravia – nie vyčerpávajúco, ale cez konkrétne príbehy a skúsenosti, ktoré tieto témy približujú v ich ľudskej a spoločenskej podobe.

Na záver zostáva jednoduché pranie: aby sa starostlivosť o zdravie a hľadanie vypáženého životného štýlu stali prirodzenou súčasťou našej každodennosti.



Cyril Dunaj
Šéfredaktor

OSPRAVEDLNENIE

Milí čitatelia, istež časti z vás nebol doručený časopis NM 1-2/2026. Vzniknutá situácia nás veľmi mrzí a ospravedľujeme sa za ňu.

Slovenská pošta, ktorá pre nás zabezpečuje distribúciu časopisu, mala v januári problém s chorobou zamestnancov a časť časopisov sa „stratila“ a nebola adresátom odoslaná. Podarilo sa nám zistiť príčinu a dojednať nápravu. Veríme, že sa ku vám časopis už dostal.

Bohužiaľ s veľkým omeškaním. Ešte raz sa ospravedľujeme a ďakujeme za pochopenie.

Ďakujeme vám za vašu dlhodobú podporu a živý záujem o časopis.

S pozdravom, redakcia NM



Sara Fornarová

Città Nuova má 70 rokov. Margaret Karramová: dôležitý nástroj zmeny

V tomto roku uplynie 70 rokov od vzniku časopisu Città Nuova (Nové mesto). Bolo to 14. júla 1956, keď vo Fiera di Primiero počas mariapoli, letného stretnutia fokolarínov, zakladateľka a prvá prezidentka Hnutia Chiara Lubichová dostala nápad vytvoriť „časopis“, ktorý by udržiaval kontakt medzi všetkými účastníkmi. Nové mesto v slovenčine je jednou z 36 verzií, ktoré vychádzajú na celom svete v 22 jazykoch.

Odvtedy vyšli tisíce publikácií a časopis Città Nuova sa vždy usiloval pozerieť na fakty, poznávať a analyzovať aktuálne dianie v optike univerzálneho bratstva. Chcel diskutovať o nepríjemných témach, byť blízko tým najzraniteľnejším, zabudnutým, budovať mosty, byť prítomný v ranách ľudstva, poukazovať na semennú mieru a nádeje s globálnym horizontom, ktorý hľadá na zjednotený svet.

Je to náročná a ťažká cesta a toto výročie je len etapou na ceste, na ktorej pokračujeme s mnohými priateľmi, podporovateľmi, „angažovanými“ a „nadsencami“, spolupracovníkmi, korešpondentmi a tiež kritikmi, pretože každá konštruktívna úvaha nám môže pomôcť obohatiť časopis, ako aj online denník www.cittanuova.it.

Pri príležitosti 70. výročia časopisu sa budú konať podujatia a zaznejú svedectvá o zmysle a hodnote Città Nuova. V tomto zmysle je zásadný odkaz, ktorý nám poslala súčasná prezidentka Hnutia fokoláre Margaret Karramová.

„Prvé slovo, ktoré mi prichádza na myseľ pri príležitosti tohto sedemdesiateho výročia, je vďačnosť: vďačnosť voči mnohým ľuďom, ktorí sa v priebehu rokov s veľkorysťou snažili, aby časopis Città Nuova zostal živý a aktuálny. Pred sedemdesiatimi rokmi, keď to nikto nemohol predpokladať, vznikol časopis, hlas, ktorý v priebehu rokov priťahoval, inšpiroval a zmenil život tisícok ľudí. Na začiatku bol ako malé semienko, ale už v sebe niesol bohatstvo charizmy jednoty, ktorú Boh daroval Chiare Lubichovej.“

Chiara definovala Città Nuova ako „prvé dielo Diela“. Prečo? Bezpochyby sa odvolávala na časové prvenstvo: v júli 1956 počas mariapoli vo Fiera di Primiero v Dolomitoch vzniklo prvé číslo časopisu. Bolo to len niekoľko cyklostylovaných, takmer ručne vyrobených výtláčkov. Napriek tomu už na týchto stránkach bolo možné vybadať jeho veľké poslanie. To „prvé“ však znamená aj to, že Città Nuova je tiež prvým nástrojom komunikácie a ohlasovania novosti evanjeliovej skúsenosti, ktorá sa rodila, a rozvíjajúcej sa kultúry. Nie náhodou Chiara zverila vedenie časopisu ľuďom, ktorým úplne dôverovala: najskôr svojmu bratovi Ginovi Lubichovi, potom Iginovi Giordanimu, Spartacovi Lucarinimu, Guglielmovi Bosellimu a ďalším, ktorí sa v priebehu rokov striedali.

Chiara spolu s donom Pasqualem Foresim určuje smerovanie časopisu a v úvodnom článku prvého čísla vysvetľuje jeho cieľ: jednoduchým a priamym spôsobom sa deliť o život, ktorý sa rozvíjal; prinášať ovocie všetkým, v Taliansku aj v zahraničí; otvoriť sa dialógu s Cirkvou a občianskou spoločnosťou. Sama píše mnoho úvodníkov: pero sa stáva jej hlasom, nástrojom, prostredníctvom ktorého vyjadruje intuície a nové inšpirácie o rôznych skutočnostiach, ako je ekonomika, politika, ekumenizmus a mnoho ďalších, a to v jazyku prístupnom všetkým.

Città Nuova sa šíri vďaka verným čitateľom, ktorí ho odporúčajú svojim príbuzným a priateľom, farnostiam, civilným inštitúciám, čím zároveň zabezpečujú potrebnú finančnú podporu. A z efektov, ktoré



Počas Mariapoli vo Fiera di Primiero 14. júla 1956, vyšlo prvé číslo časopisu Città Nuova. Don Foresi (vpravo) predstavuje v redakcia v Ríme spoločníckam Chiary prvé výtlačky.

vyvoláva u tých, ktorí ho dostávajú, je zrejmé, že jeho dosah presahuje hranice Hnutia fokoláre. V roku 1959 Chiara napísala prorocké slová: „Časopis by chcel zhromaždiť všetky túžby po jednote, ktoré dnes kľúčia na zemi, aby sa dobro jedného brata stalo spoločným dobrom a spoločné dobro dobrom každého.“

Uplynulo sedemdesiat rokov bohatých na dôležité úspechy, ale nie bez ťažkostí – niektoré z nich pretrvávajú. Máme na mysli ekonomické ťažkosti a tie predkladané novými médiami, ktoré nás zaväzujú k ustavičnému hľadaniu aktuálneho jazyka a spôsobov, ako hovoriť o svetle jednoty, ako viesť dialóg s rôznymi ľuďmi a kultúrami, neúnavne hľadať spoločné dobro.

Bez nástroja, ktorý by túto kultúru šíril, nemôže nastať zmena. Bez kritického zamyslenia sa nad svetom nemožno vybudovať spoločenstvo schopné deliť sa o spoločné hodnoty a ciele.

A dnes, tvárou v tvár hrozivým výzvam našej doby – vojnám, polarizácii všetkého druhu, environmentálnym krízam, ekonomike často založenej na vy-

korisťovaní, etickým výzvam umelej inteligencie – sa Città Nuova stále a vždy rozhoduje pre dialóg: rozhoduje sa pre mier a jeho namáhavé, ale nevyhnutné hľadanie; rozhoduje sa veriť, že každé stretnutie, každá myšlienka, každé slovo môže prispieť k zmene smerovania sveta.

Città Nuova robí všetko toto, pretože je nástrojom Hnutia fokoláre. Chiara to opisuje takto: „Časopis musí byť novinárskym výrazom Diela. Toto jeho vyjadrenie je dočasné, viaže sa k súčasnosti, preto nie je večné. Je každodenné, takže patrí dnešku, nie je odveké; je čiastočné, nie je kompletne takým spôsobom, ako je v stanovách vyjadrená kompletnosť Diela, ale týka sa určitých udalostí. No aj napriek tomu je výrazom Diela, musí byť výrazom Hnutia.“

Ďakujeme teda Bohu za týchto sedemdesiat rokov života! Nech Città Nuova naďalej odvážne preberá svoju veľkú zodpovednosť a nech časopis zostane jasným hlasom, schopným vytvárať kultúru, vzťahy, budúcnosť. A nech sú nasledujúce roky ešte plodnejšie v budovaní jednoty, mieru a nádeje pre všetkých.



Paolo Crepaz

Šport a šťastie

Každá pohybová aktivita, či už je súťažná, alebo nie, je metaforou života, objavovaním samého seba, svojich limitov a talentov.

Keď pozorujeme biedu a protirečenia vrcholového športu (vítazstvo za každú cenu, kultúra „no limits“, doping, podvody, prehnaná a predčasná súťaživosť, fanatizmus, násilie atď.), začneme prehodnocovať jeho výchovnú a spoločenskú hodnotu. Podľa niektorých sa šport stal opiom národov, chlebom a cirkusom, cirkusom bez chleba.

Filozof Robert Redeker tvrdí: „Šport sa už úplne odcudzil hodnotám, ktoré vyznáva, je ich absolútnym popieraním. Šport je ilúziou civilizácie, ilúziou ľudskosti.“ Na druhej strane Alessandro Zanardi hovorí, že sa „môžeme stať závislými aj od dobrých vecí... A jednou z nich je určite šport“. Vyburcovať samého seba, iných, prostredie; objavovať a zdokonaľovať svoje kvality; konfrontovať sa so svojimi limitmi, aby sme ich mohli prekonať alebo sa s nimi zmieriť; snažiť sa o absolútny výkon alebo osobné maximum; zabaviť sa, až kým nás to úplne nepohlť v slobodnom, oddelenom, neistom, neproduktívnom, regulovanom, fiktívnom živote; vychutnávať si dynamizmus tímu... Toto všetko a ešte oveľa viac je zmyslom hry a športu. A to všetko má nečakaný a prekvapivý vedľajší účinok: šťastie.

„Chcete si získať deti?“ spýtal sa don Bosco svojich vychovávateľov, „hodte do vzduchu loptu

a skôr ako dopadne na zem, uvidíte, koľko detí sa priblíži!“ Najprirodzenejšia a najviac inštinktívna činnosť, aká existuje, pozostávajúca z behania, skákania a hádzania. Teda hra, alebo pohybová a športová činnosť, nás nielen posilňuje a robí zdravšími, ale robí nás aj šťastnými, prebúdza v nás niečo tajomné a uspokojuje našu najhlbšiu podstatu. A dáva nám pocit slobody. Cítíme sa slobodní vyjadriť to bláznovstvo, ktoré na chvíľu robí z človeka dieťa. A dieťa sa na okamih podobá šampiónovi, ktorý hrdo pózuje na plagáte visiacom na stene. Šport je cesta pre tých, ktorí chcú spoznať samých seba, svoj talent a limity, chcú sa konfrontovať s prírodou a s ostatnými. Osobitnú príchuť má pre tých, ktorí sú dokonca platení za to, že sa bavia športom, ale aj pre tých, ktorí robia prvé kroky v obľúbenej disciplíne.

Dobrodružstvo sa začína pestovaním túžby. A potom prichádza drina, pot, hodiny a hodiny tréningu, veľké úsilie v zdokonaľovaní techniky, neúspechy, zranenia, nepredvídané udalosti, prísnosť v starostlivosti o životný štýl, počnúc stravovaním a spánkom. Veľký uruguajský spisovateľ Galeano mal pravdu, keď povedal: „Utópia je tam, na horizonte. Keď sa k nej priblížim o dva kroky, ona sa vzdiali o dva kroky. Urobím desať krokov a horizont sa posunie o desať krokov ďalej. Bez ohľadu na to, koľko kráčam vpred, nikdy ju nedosiahnem. Načo teda slúži utópia? Slúži práve na toto: aby sme kráčali.“ V hre, rovnako ako v pohybovej a športovej činnosti, nasledujeme utópiu, ktorá má práve tento cieľ:

Foto: Città Nuova





Športová činnosť nás posilňuje a robí zdravšími a šťastnejšími.

prinútiť nás kráčať, posúvať sa vpred, aby sme pochopili krásu a užitočnosť neužitočného, neoceniteľnú hodnotu nehmotných a vzťahových dobier, po ktorých bytostne túžime, keď sme uspokojili svoje materiálne potreby.

Pre Grékov bolo šťastie vždy dôsledkom cnostného konania a múdrosti a lásky k pravde. Zhoduje sa so schopnosťou ľudí viesť svoj život k seberealizácii a jeho naplneniu. Nie je to niečo, čo „sa pritrafí“, náhodné a pominuteľné, ale je to výsledok umenia, schopnosti a odbornosti pri riešení a obchádzaní ťažkostí. „Aby sme boli šťastní,“ píše filozof Salvatore Natoli, „treba sa stať virtuóznymi svojej existencie, rovnako ako sa za virtuóza považuje veľký klavirista, akrobat a vo všeobecnosti všetci tí, ktorí po dlhom cvičení vedia urobiť ťažké veci s ľahkosťou – alebo aspoň dokážu, aby to tak vyzeralo –, ktorí vedia premeniť ťažkosti na podnet, vedia premeniť námahu na krásu, na umelecké dielo.“

Šport, ako vieme, je definovaný ako škola života, je to hra, ktorá vychováva a pripravuje na život: „Život je oveľa viac ako hra a hra je pekný, zábavný a vzrušujúci spôsob, ako sa naučiť žiť ho naozaj,“ napísali ragbisti Mirco a Mauro Bergamascovci. Ak sa šport dobre vykonáva a dobre využíva, stáva sa školou života, pretože v hre máš možnosť byť tým, čím chceš byť aj mimo hry. Nejde o to, či si vybrať medzi pokorou a odvahou, pretože tieto cnosti predstavujú dve strany tej istej mince: vedieť odvážne čeliť svojim slabostiam a pokorne prijať svoju krehkosť. Lebo ak je pravda, že keď sa podrobíme skúške, môžeme zistiť, že sme lepší, ako sme si predstavovali, rovnako je pravda aj to, že nikdy nebudeme takí, akí by sme chceli byť. A toto zmierenie sa so samým sebou je možno najťažšia, ale aj najvzrušujúcejšia výzva.

Vzhľadom na zjavné prejavy frustrácie v športe je možné tvrdiť, že súťaživý rozmer, ktorý dnešný šport, zdá sa, nadmerne vyzdvihuje, je z hľadiska výchovy a spoločnosti skutočne pozitívny? Existujú dva pohľady na pojem súťaživosti: jeden je založený výlučne na logike víťazstva za každú cenu, kde ten, kto skončí druhý, je považovaný za prvého z porazených. Druhý pohľad vníma súťaž z hľadiska spoločnej hry a vzájomnej konfrontácie. Cum-petere (súťažiť)¹ je to, čo by chcel ten, kto sa priblíži k športovému ihrisku a opýta sa: „Môžem si s vami zahrať?“ Hodnota súťaže sa odvíja od procesu, od túžby navzájom sa popasovať. Súťaž nie je ani dobrá, ani zlá: dôležitý je úmysel skúsenosti, teda zmysel, ktorý sa súťaži pripisuje. Ako ju viesť tak, aby sa stala vzdelávacou skúsenosťou?

Predpokladom súťaže je vzájomná ochota zúčastniť sa (axióma „dôležité je zúčastniť sa“ od De Coubertina tu má svoj najpravdivejší zmysel): hodnota cum-petere spočíva v ochote podieľať sa, zapojiť sa, v ochote vyhrať alebo prehrať. Pripomenul to pápež František pri stretnutí s futbalistami, keď sa obrátil na dospelých a najmä na trénerov: „Nieкто povedal, že chodil po ihrisku na špičkách, aby nepošliapal posvätné sny chlapcov. Žiadam vás, aby ste sny vašich chlapcov nepremeniili na ľahké ilúzie, ktoré čoskoro narazia na limity reality; aby ste ich život nezatažovali formami vydierania, ktoré blokujú ich slobodu a fantáziu; aby ste ich neučili skratky, ktoré vedú len k tomu, že sa stratia v labyrinte života. Nech ste vždy spolupáchateľmi úsmevu vašich zverencov!“



Foto: Città Nuova

Súťaž detí v atletike

Sila a odvaha

Taliansky volejbalista a svetový šampión Giacomo Sintini v roku 2011 ochorel na rakovinu. Po roku liečby a transplantácii sa vrátil k volejbalu a vyhral majstrovský titul. Založil združenie, ktoré zbiera finančné prostriedky na výskum rakoviny a pomoc chorým. V roku 2014 vydal svoju autobiografiu muža a športovca s názvom Forza e Coraggio (Sila a odvaha). Venuje sa motivačnému vzdelávaniu na školách a vo firmách.

Často sa hovorí: „Ako v športe, tak aj v živote.“ Ako vám šport pomohol v boji proti rakovine?

Šport nie je hlavnou skúsenosťou, ale mne pomohol. V prvom rade mi pomohla tímová hra: niektoré výzvy nemôžeš vyhrať sám. Po druhé šport mi pomohol, aby som sa čo najlepšie pripravil na rôzne fázy liečby: chemoterapiu a potom transplantáciu... Dodatočne aj preto, lebo ma naučil študovať súpera, byť si vedomý toho, že rivalovi na ihrisku alebo rakovine ne-

smieš dať žiadnu výhodu. Posledný aspekt je motivačný: šport vás naučí vyrovnávať sa s porážkou, učiť sa z ťažkých situácií, aktivovať všetky zdroje, ktoré máte k dispozícii.

Zažil si zúfalstvo, fyzické a duševné utrpenie: ako ťa táto skúsenosť zmenila?

Spočiatku negatívne: bol som netrpelivý a nervózny. Vysvetlili mi, že je to normálne a pochopiteľné. Dnes si uvedomujem, že je to bohatá skúsenosť, ktorej by som sa už nevedel vzdať a ktorá mi dala nové schopnosti: som oveľa priamejší v prístupe k problémom života a veľa vecí mi pripadá relatívnych. Som oveľa pozornejší a pokojnejší a uvedomujem si, že mám okolo seba ľudí, na ktorých sa môžem spoľahnúť. Silu viery som objavil už ako dieťa, ale počas choroby boli chvíle, keď som ju stratil. Vydesila ma myšlienka, že po tomto živote už nič nie je. Môj duchovný otec mi vysvetlil, že to bolo len pokušenie, že sa musím modliť a všetko sa vyrieši. Tak sa aj stalo. Pri transplantácii som bol vo vážnom



ohrožení života: vtedy som pocítil hlbokú osamelosť. Modlitba alebo len opakovanie mena Ježiš mi veľmi pomohlo: cítil som sa súčasťou niečoho väčšieho a pocit osamelosti sa zmiernil. V modlitbe som skôr ako o uzdravenie prosil o silu prežiť tieto chvíle dobre.

Čo pre teba znamená združenie, ktoré si založil?

Je to príležitosť vrátiť aspoň časť dobra, ktoré som dostal, a byť užitočný pre tých, ktorí trpia, prostredníctvom malého príspevku, slova, invalidného vozíka, vianočného darčeka. Stretávam sa s mnohými mladými ľuďmi. Najprv im ukážem medaily, úspechy a triumfy. A potom hovorím o najhoršom momente môjho života: z víťaza sa stal človek, ktorý má rovnaké obavy, slabosti a obmedzenia ako oni. Moje slovo, môj tweet, moje gesto ovplyvňuje ich myslenie. Ľudia s verejným imidžom, ktorých mnohí sledujú na sociálnych sieťach, majú veľkú zodpovednosť a môžu ovplyvňovať životy ľudí viac, ako si myslíme.

Ja, osemtisícovky a šťastie

Tamara Lunger, horolezkyňa z Južného Tirolska, má na svojom konte dve osemtisícovky, Lhotse a K2, a mnoho šestí - a sedemtisícoviek.

V názve tvojej knihy *Ja, osemtisícovky a šťastie* (Rizzoli) je zhrnutie tvojho životného príbehu?

Osemtisícovky boli mojím veľkým snom, ale už nie sú. Dnes ich považujem za bláznivý cieľ: komerčné expedície tam vodia ľudí bez znalostí a rešpektu k horám a ohrozujú seba aj ostatných. Potrebujem priestor, prírodu, potrebujem byť sama: čoskoro pôjdem do Mongolska a potom do Grónska hľadať nepreskúmané miesta, kde nie je turizmus, aby som žila na hranici prežitia. Zdám sa vám čudná? Toto je rozmer, ktorý ma robí živou a šťastnou!

Napísala si: „Všetci sme na zemi, aby sme si splnili sen.“ Sen podľa zákonov úspechu za každú cenu, ktorý sa prerušil 70 metrov pod vrcholom Nanga Parbat, kde si sa na hranici svojich síl vo februári 2016 rozhodla vzdať, aby si neriskovala svoj život a životy svojich spoločníkov, ktorí dorazili na vrchol. Čo pre teba znamenala táto skúsenosť?

Obrovský dar, ktorý bol oveľa väčší ako dosiahnutie vrcholu. Pochopila som, že to nie sú moje úspechy, sláva, dosiahnuté vrcholy. To všet-

ko skončí. Namáhala som sa, vzdala som sa niečoho, plakala som, bolo mi zle: to sú skúsenosti, ktoré sa počítajú, pretože mi umožnili myslieť inak, zlepšiť sa, spoznať samu seba do hĺbky. Bola som sama, celé hodiny, v noci, fúkal silný vietor. Po páde z výšky 200 metrov som sa bála, že zomriem, ale podarilo sa mi nespanikáriť. Boli to veľmi intenzívne momenty, ktoré vo mne zanechali nezabudnuteľné spomienky a veľa mi dali. Na čom naozaj záleží? Nechcem, aby som vždy žila len pre súťaže: už nechcem byť súčasťou tejto dimenzie, ktorá je odrazom dnešnej spoločnosti. Teraz som sa rozhodla žiť zdravý, uvedomelejší život, a to ma robí šťastnou.

O tomto ťažkom momente si napísala: „Myslím na svojho drahého priateľa Ježiša, môjho najlepšieho priateľa, a prosím ho, aby mi pomohol. Pre mňa, ako veriacu, je jediným možným riešením snažiť sa pochopiť Božiu vôľu a podriaďiť sa jej. On dobre vie, čo je pre mňa správne.“ Akú hodnotu má pre teba táto duchovná dimenzia?

Dáva mi istotu, ktorú mi nič iné nemôže dať. V tej chvíli som mu povedala: „Ak je to naozaj tvoja vôľa, potom som pripravená!“ Nebála som sa smrti, ale nikdy som sa necítila taká osamelá v ťažkostiach ako na Nanga Parbate. Ježiš je osoba, ktorá mi dáva najviac zo všetkých. Cítila som, že je tam, lebo už inokedy mi zachránil život. Som taká šťastná z tejto prítomnosti, že si neviem predstaviť, ako môže človek žiť bez tejto istoty... Je to nádherné!

Zdroj: Città Nuova 12/2019

¹ Latinský výraz *cumpetere* sa vzťahuje na slovný základ „cum (od) petere (požiadať)“, čo znamená vyzvať, požiadať o pomoc; podieľať sa, zapojiť sa, spoločne dosiahnuť úspech, súťažiť.

Paolo Crepaz, chirurg, špecialista na športovú medicínu a fyzioterapiu, novínár, podpredseda CONI Trento, kde vyučuje na Škole športu, provinčný delegát Trentina pre Taliansku federáciu športovej medicíny, autor mnohých článkov a publikácií v aktuálnych a športových časopisoch.





Veronika Székelyová

Basketbalová krása

Terézia Páleníková, mladá krásna Bratislavčanka, ale za posledné roky hlavne jedna z najúspešnejších basketbalistiek Slovenska. Okrem reprezentácie hrala v niekoľkých zahraničných kluboch a trikrát bola ocenená ako najlepšia slovenská basketbalistka. V súčasnosti hrá vo Francúzku. Pochádza z veľkej basketbalovej rodiny. Brat Juraj hrá basketbal za Spišskú Novú Ves a sestry Marta a Monika boli tiež úspešné profesionálne basketbalistky. Ako to však býva, za šikovnými deťmi sú skvelí rodičia. Mama, Marta Páleníková, okrem toho, že je vynikajúcou pedagogičkou, ktorá formuje a pomáha aj ďalším učiteľom rásť odborne aj ľudsky, je aj promotérkou inkluzívneho vzdelávania a bývalou basketbalovou trénerkou detí. Obidve sú veľmi vyťažené, preto im veľmi ďakujem za ich čas a ochotu podeliť sa.

Terézia, už si poskytovala nie jeden rozhovor pre rôzne médiá, ale pre *Nové mesto* je to premiéra. Osobne si ťa pamätám z jedného víkendového stretnutia pre deti, ktoré organizovalo Hnutie fokoláre. Vtedy nás viezol tvoj ocko a ty si bola malé dievčatko, nielen vekom, ale i výškou. Čo ma však veľmi zaujalo, bola si veľmi tichá, hanblivá a na svoj vek veľmi vážna. Keď som ťa po rokoch uvidela v televízii, ako poskytuješ interview, doslova mi spadla sánka. Vystupovala si odvážne, rozhodne a radostne. Čo všetko ťa naučil basketbal? Aká škola to bola a asi aj je?

Myslím, že môžem povedať, že do osoby, akou som dnes, ma vyformoval aj basketbal. Už jedenásť rokov hrám basketbal profesionálne mimo domova a z toho už šesť rokov žijem v zahraničí, takže každé angažmán mi dopomohlo k tomu, aby som sa viacej spoznala a bola sama sebou. Basketbal ma učí každý rok niečo iné. Dokonca mám pocit, že práve vždy to, čo potrebujem. Naučil ma byť samostatnou, pribojnou a ctížiadostivou a vyformoval u mňa disciplínu a túžbu ísť za cieľom a snami.

Marta, ako to bolo? Basketbal si vybral vaše deti, alebo ste im ho vybrali vy? Aké miesto mal šport vo vašej rodine?

Keďže sme s manželom bývalí aktívni športovci, bolo samozrejmé, že sme deti od útleho veku viedli k športu. Chodili sme s nimi od dvoch rokov na cvičenie rodičov s deťmi, potom to bola gymnastika, plávanie, korčuľovanie a lyžovanie. Dnes sa tomu smežeme, keď spomíname, ako sme v Tatrách vstávali o piatej ráno a deti už ako šesťročné zvládali najvyššie štíty. Najstaršia dcéra Barborka hrala volejbal. Basketbal si našla najprv mladšia Marta, ktorá bola veľmi úspešná, a sestry s bratom išli akosi za ňou. Mali šťastie na skvelých trénerov, ktorí boli nielen basketbalovými odborníkmi, ale zároveň skvelí aj po ľudskej stránke. A tak sa basketbal stal súčasťou celej rodiny.

Všetci píšu, že pochádzaš z basketbalovej rodiny, ale už málokto píše, že z veľkej rodiny. Máš piatich súrodencov. Marta, Monika a Juraj sú tiež basketbalisti. Mňa ako mamu troch detí by zaujímalo, ako sa rodičom podarilo viesť vás k športu, k basketbalu, vodiť na tréningy, zabezpečiť vybavenie, chod domácnosti... Mám totiž pocit, že dnes je šport len pre tých, čo si to môžu dovoliť finančne, alebo majú len jedno-dve deti a dostatok času, lebo inak sa to nedá utiahnuť. Čo si o tom myslíš?

Terézia: Rodičia nás od malička viedli k športu. Veľa času s nami trávili vonku, a keď sme si ako deti našli koníčky, napríklad basketbal, podporovali nás v tom. Nikdy ma nenútili chodiť na tréningy, bolo to o mne, lebo som chcela, a tým, že som mala pohybový talent nielen na basketbal, som sa rýchlo učila. A keď neskôr aj tréneri videli, aký mám potenciál, tak ma v tom rodičia naďalej podporovali. Samozrejme, nebola to lacná záležitosť, ale postupne sa to všetko vracalo. Podľa mňa sa vždy nájde cesta, aj tá finančná, a nemusí to byť iba o luxuse. Na začiatok stačia aj základné veci. Pred rodičmi dávam naozaj „klobúk dole“. Nielen za tú finančnú podporu, ale najmä za to, ako nás vychovali a akými ľuďmi sme teraz.

**Ako sa to dalo všetko zvládnuť? Tréningy, škola, práca, šesť detí a s tým súvisiace nemalé finančné náklady? Vôbec si to neviem presta-
viť. Ako sa vám to podarilo, ako ste to riešili?**

Marta: Na materskej som bola dlhých 20 rokov. Až potom som naskočila do rozbehnutého vlaku a začala pracovať ako učiteľka. Mala som na to čas. Robila som kuchárku, upratovačku, taxikárku. Odporúčam všetkým mamám, aby sa podľa možností venovali deťom čo najdlhšie, pretože sa im to vráti. Ja som na svoje deti pyšná. Vyrástli z nich krásni mladí ľudia, ktorí svojimi životmi ukazujú svetu tie najkrajšie hodnoty. Je to vďaka viere, ale aj vďaka športu. Basketbal nie je finančne náročný šport, zvládli sme to vo všetkej skromnosti. Som vďačná aj manželovi, ktorý nám to všetko umožnil. Bez neho by to nešlo!

Vždy sa ti chcelo ísť na tréning, nemuseli ťa rodičia niečím „motivovať“?

Terézia: Ako dieťa som nikdy nepotrebovala externú motiváciu. Pohyb a šport som milovala.



Foto: archív rodiny Páleníkovcov

Súrodenci Páleníkovci: zľava Juraj, Monika, Tereška, Marta, Marián a Barbora

Ako si to pamätáte? Museli ste deti presviedčať? Nejakú ich „podplácať“?

Marta: Všetky deti boli od malička plné energie. Vyhľadávali aktivity s pohybom, mali rady kolektív, preto bolo prirodzené, že si našli kolektívny šport. A keď sa dostanete do dobrého kolektívu, už šport neopustíte. Podľa mňa deti začnú športovať preto, že to chcú rodičia, alebo idú na tréning preto, že tam chodí ich kamarát či súrodenec. Neraz sa aj zaľúbia do trénera/trénerky a o niečo neskôr i do samotného športu. Potom na nich môže tréner aj kričať, už nikdy neodídu. U našich detí to bolo tak.

Vydala som sa do športovej rodiny, a tak mám trochu predstavu, aký náročný je vrcholový šport, že to nie je len o víťazstve a sláve, ale že prichádzajú aj ťažké momenty. Čo ti vtedy najviac pomáha? Čo ti pomáha nevzdávať to?

Terézia: Najviac mi pomáha, keď sa pozriem na moju cestu späťne. Na všetko, čo som zažila



a čím som si prešla. Potom mám k sebe väčší rešpekt a obdiv a všetko sa mi robí ľahšie. A pomáha mi aj myšlienka, že nič nemusím, všetko momentálne robím preto, že chcem, a keď nadíde čas, môžem s profesionálnym športom prestať.

Nikdy ste sa nebáli, že sa vašim deťom pri profesionálnom športe niečo stane, že sa môžu zraniť?

Marta: Bojíme sa pri každom zápase. A zranenia aj prišli. A vtedy si človek uvedomí hodnotu zdravia. Deti sú však bojovníci. Vždy sme sa v rodine navzájom podržali, pomáhali si. Každý takýto náročný okamih nás posunul dopredu. Upevnil vzťahy v rodine. Hlavne medzi deťmi. Nejedna zápas sa celý premodlím, aby všetky hráčky zostali zdravé.

Určite sa zhodneme na tom, že dnes je šport viac ako inokedy dôležitý. Hýbať sa je dôležité. Stúpa nám, už aj u malých detí, obezita, cuk-

rovka, čo vyvoláva nemalé obavy. Je dôležité, aby sa vrcholoví športovci venovali aj mladým generáciám? Čo by si poradila rodičom, učiteľom, ale aj deťom, aby sa nebáli športu, pohybu?

Terézia: Je to dôležité, ale robiť by to mal iba ten, ktorému na tom naozaj záleží. S kamarátkou sme vytvorili kemp pod značkou *Elevate Her Game*¹ a napríklad aj tam sa snažíme ukázať, aký je pohyb dôležitý a najmä ako správne cvičiť a trénovať.

Ako to vidíte ako dlhoročná pedagogička a trénerka? Pohybujú sa deti menej alebo viac? Čo by pomohlo? Akú radu by ste dali?

Marta: Deti sú stále rovnaké, len vyrastajú v inom prostredí. Tvrdenie, že na vine detskej obezity a lenivosti je internet, je už obohratá pesnička. Je na nás rodičoch, koľko im dovoľíme sedieť za tabletmi a počítačmi. Sú totiž súčasťou ich životov a navždy už budú. Treba im ukázať, ako s nimi pracovať a koľko času im venovať. Rada, aby sa deti viac hýbali? Už od malička treba viesť deti k pohybu a na prvom stupni ZŠ ich zapísať na šport. Nemusí byť vrcholový. Keď vyrastú, budeme vedieť, kde a s kým sú po návrate zo školy. To je veľmi dôležité.

Profesionálne športové pôsobenie je časovo a asi aj fyzicky obmedzené (pokiaľ nehraáš šach). Rozmýšľaš nad tým, čo by si chcela robiť alebo čomu by si sa chcela venovať, keď príde na to čas?

Terézia: Tejto téme sa začínam aktuálne venovať a mám plány na rôzne projekty, tak uvidím, ktoré z nich uzrú svetlo sveta.

Hrala si naozaj v mnohých zahraničných kluboch, videla si a zažila rôzne kultúry, náboženstvá, tradície... Je niečo, čo všetky tie miesta spája? Čo by si priala nielen športovému svetu, ale nášmu svetu vo všeobecnosti?

Terézia: Sú to ľudia a ich láska a vášň k basketbalu. Priala by som si, aby boli ľudia k sebe navzájom viacej láskaví. Je to jednoduché, nestojí to nič a dokáže to urobiť veľa.

¹ *Elevate Her Game* je iniciatíva zameraná na podporu a rozvoj žien v športe prostredníctvom intenzívnych tréningových kempov, mentoringu a budovania sebavedomia.



Mária Kostyálová

Je najdrahším ochorením na Slovensku, no stále sa tvárime, že sa nás netýka

„Stále žijeme v predstave devätnásteho storočia: ‚Ved’ aj môj starý otec zabúdala, to patrí k veku.‘ Takto to však nemá byť. Zabúdanie nie je prirodzený dôsledok starnutia,“ hovorí docent Norbert Žilka, riaditeľ Neuroimunologického ústavu SAV. V rozhovore vysvetľuje, prečo Slovensku uniká až 30 000 nediagnostikovaných pacientov s demenciou, ako môže krvný test odhaliť prvé zmeny v mozgu a prečo máme priebeh ochorenia vo vlastných rukách omnoho viac, než si myslíme.

Pri slove demencia si väčšina ľudí automaticky predstaví Alzheimerovu chorobu. V skutočnosti však ide len o jednu z viacerých foriem demencie. Prečo si práve ona získala takú pozornosť verejnosti aj odborníkov?

Je to preto, že je najpočetnejšia – tvorí približne 60 percent všetkých prípadov demencie. Dlhú dobu sa dokonca predpokladalo, že takmer každý pacient s demenciou trpí práve Alzheimerovou chorobou. Vtedy sme však ešte nemali v rukách dostatočne presné diagnostické nástroje.

Dnes už vieme rozlíšiť jednotlivé typy demencií oveľa presnejšie. Vďaka moderným zobrazovacím metódam dokážeme doslova „nahliadnuť“ do mozgu a identifikovať charakteristické zmeny typické pre Alzheimerovu chorobu.

Diagnostika preto často prebieha tak, že najprv zisťujeme, či ide o Alzheimerovu chorobu, a ak nie, postupne sa zameriavame na iné neurodegeneratívne ochorenia.

Pri Alzheimerovej chorobe sú za zmeny v mozgu zodpovedné tzv. tau proteíny. Je to podobne aj pri iných formách neurodegeneratívnych ochorení?

Pri všetkých neurodegeneratívnych ochoreniach stojí v pozadí určitá bielkovina. Každé z týchto ochorení má svoju vlastnú. Pri Alzheimerovej chorobe sú bielkoviny dokonca dve – tau proteín a amyloid beta. To ju odlišuje od väčšiny ostatných ochorení.

Tieto proteíny pritom nemajú veľa spoločného: nachádzajú sa v rôznych častiach mozgu a majú úplne odlišné funkcie. A práve v tom spočíva záhada tejto choroby.

Čo konkrétne sa deje v mozgu pri Alzheimerovej chorobe?

Pri Alzheimerovej chorobe dochádza k tomu, že bielkovina, ktorá je za normálnych okolností zdravá, sa z neznámych dôvodov v určitej ob-



Foto: Džuri Ramáč



Docent Norbert Žilka, riaditeľ Neuroimunologického ústavu SAV

lasti mozgu zmení. Začne sa zhlukovať do väčších štruktúr a tieto zhluky majú tendenciu šíriť sa ďalej. Patologický proces sa rozširuje z jedného ohniska do ďalších oblastí mozgu.

Poznáme už dnes príčinu toho, prečo sa bielkovina „pokazí“ – prestane fungovať správne a začne sa v mozgu hromadiť?

Predpokladáme, že v tom zohráva úlohu starnutie mozgu – hoci zmeny sa často začínajú už okolo štyridsiateho roku života, dávno predtým, než sa objavia prvé príznaky.

Bunky mozgu si možno predstaviť ako výrobné linky. Neustále vyrábajú bielkoviny a zároveň majú systém kontroly kvality. Ak zistia, že niektorá bielkovina nie je správne zložená, okamžite ju pošlú na likvidáciu. V starnúcom mozgu však tento systém začína zlyhávať. Poškodené bielkoviny tak prejdú kontrolou, začnú sa hromadiť a spôsobujú ďalšie poškodzovanie nervových buniek.

Keď hovoríme o „starnutí mozgu“, máme si to predstaviť podobne ako pri iných orgánoch?

Čiastočne ide o podobný princíp, ale mozog je výnimočný. Neuróny sa nedokážu jednoducho obnovovať ako bunky iných orgánov. Existujú síce malé oblasti mozgu, kde sa nové nervové bunky tvoria aj v dospelosti, no tie nedokážu nahradiť väčšie poškodenia.

Keď teda neuróny začnú odumierať, mozog musí kompenzovať ich stratu. Vytvára alternatívne spojenia a nové siete, aby udržal svoje fungovanie aj napriek veľkým stratám. Preto si pacienti dlhý čas neuvedomujú, že v mozgu už prebiehajú neurodegeneratívne procesy.

Napríklad?

Typickým prejavom býva zabúdanie mien či zhoršená orientácia v priestore a neskôr aj v čase. V tomto štádiu je však už mozog výrazne poškodený – v postihnutých oblastiach môže chýbať 50 až 60 percent buniek.

Práve preto sa dnes vedci snažia o čo najskoršiu diagnostiku. Cieľom je zachytiť ľudí, ktorí sú ešte kognitívne zdraví, ale v ich mozgu sa už objavujú prvé, zatiaľ tiché zmeny.

Keď hovoríme o včasnom záchyte, ako je na tom dnes samotná diagnostika?

Momentálne sme sa dostali do fázy, keď bude možné diagnostikovať Alzheimerovu chorobu aj z krvi. V rámci Slovenskej akadémie vied sa nám podarilo získať prístroj, ktorý dokáže merať špecifické krvné biomarkery.

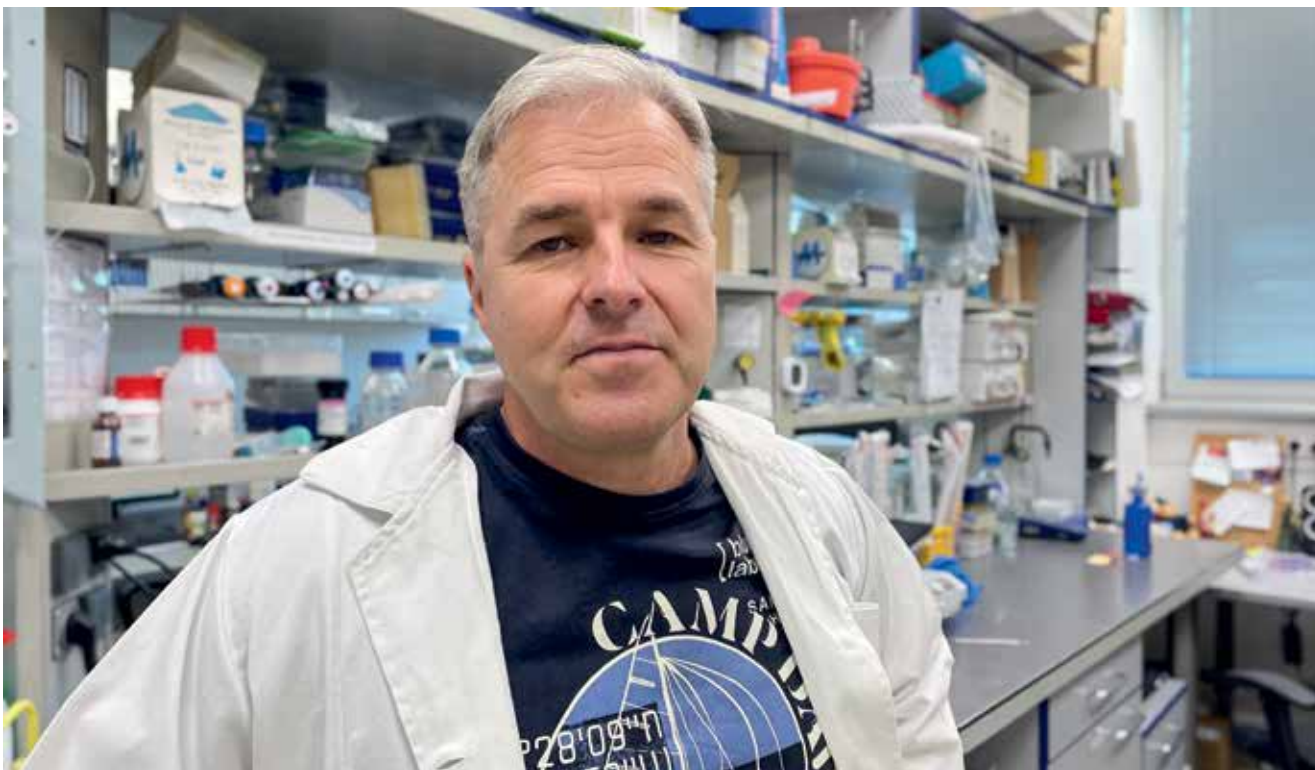
Doteraz bola diagnostika pomerne zložitá: pacient musel absolvovať neurologické, psychiatrické a psychologické vyšetrenia, magnetickú rezonanciu či pozitronovú emisnú tomografiu.

Teraz sa celý proces začína zjednodušovať. Krvný test síce nenahradí všetky vyšetrenia, ale môže slúžiť ako skríningový nástroj – prvý krok, ktorý rýchlo ukáže, či má človek v krvi „rukopis“ Alzheimerovej choroby.

Je cieľom, aby sa takýto test robil plošne?

To je našim snom. Radi by sme vytvorili skríningový modul, ktorý by umožnil vyšetrenie zdravých ľudí v rizikovej skupine – napríklad tých, ktorí dosiahli určitý vek, keď sa už môžu objavovať prvé zmeny v mozgu.

Samozrejme, nejde o to, aby sme niekomu oznámili, že má Alzheimerovu chorobu, ak nemá klinické príznaky. Ide skôr o upozornenie, že riziko je zvýšené. Vtedy je ešte stále čas niečo zme-



doc. MVDr. Norbert Žilka, DrSc.

niť – upraviť životosprávu, eliminovať zlé návyky a podporiť mozog, aby sa proces spomalil.

Okrem diagnostiky sa venujete aj vývoju vakcíny proti Alzheimerovej chorobe. Ako by mala fungovať?

Nejde o vakcínu v klasickom zmysle slova. Skôr ide o terapeutický prístup, ktorý má naučiť imunitný systém rozpoznávať a odstraňovať poškodené bielkoviny v mozgu. Prvé výsledky klinických skúšok sú pritom veľmi nádejné.

Hovorili ste o životnom štýle ako o kľúčovom preventívnom faktore. Do akej miery hrá úlohu genetika?

Na genetiku sa treba pozeráť z dvoch uhlov. Prvým sú genetické mutácie – teda „preklepy“ v génoch, ktoré priamo spôsobujú Alzheimerovu chorobu. Ak sa takáto mutácia vyskytne, človek ochorie bez ohľadu na životný štýl. Dobrou správou však je, že ide o veľmi zriedkavé prípady – približne tri percentá všetkých pacientov.

Druhým, omnoho dôležitejším pohľadom je genetická výbava ako celok. Tá neurčuje, či človek ochorie, ale skôr to, ako rýchlo sa bude cho-

roba rozvíjať. A práve do tohto procesu vieme zasiahnuť.

Akým spôsobom?

Pomáhajú nefarmakologické prístupy – pohyb, spánok, strava, mentálna aktivita, vzťahy. Majú epigenetický potenciál, čo znamená, že dokážu do istej miery „preprogramovať“ gény a zmeniť ich negatívne nastavenie na pozitívne.

Čo všetko môže urýchliť nástup choroby?

Najdôležitejšia je miera aktivity. Mozog potrebuje byť pravidelne zapájaný – fyzicky aj mentálne. Nestačí len pohyb alebo len intelektuálna činnosť, musí existovať rovnováha medzi oboma.

Počas fyzickej aktivity telo produkuje látky, ktoré prenikajú do mozgu, podporujú jeho činnosť, tlmiť zápalové procesy a pomáhajú udržiavať bunky v kondícii.

Aké intelektuálne činnosti by mal človek robiť, aby udržiaval mozog v kondícii?

V princípe čokoľvek – dôležité je, aby to bolo pestré a pravidelné. Prospešné sú krížovky, čítanie kníh či učenie sa nového jazyka. Nejde

Krvný test nenahradí všetky vyšetrenia, ale môže slúžiť ako skriningový nástroj.

Koncentrácia je pre mozog kľúčová.

Zabúdanie nie je prirodzený dôsledok starnutia.

o to, aby sa človek jazyk naučil dokonale, ale aby mozog pravidelne trénoval – samotný proces učenia vytvára nové spojenia.

Platí, že skutočnú námahu doprajeme mozgu práve vtedy, keď sa sústreďíme len na jednu vec?

Určite áno. Koncentrácia je pre mozog kľúčová. Ak čítame knihu, nemá význam mať zapnutú televíziu alebo skrolovať mobil. Mozog potrebuje plnú pozornosť a pravidelnosť.

Ako súvisí imunita s mozgom?

Imunitný systém je citlivý na stres, stravu či spánok. Ak je dlhodobo preťažený, negatívne to ovplyvní aj mozog. V mozgu však imunita funguje jemnejšie – jej úlohou je udržiavať rovnováhu. Ak sa „utrhne z reťaze“, môže poškodzovať nervové bunky a urýchliť degeneratívne procesy.

Ako sa dá imunita podporiť?

Nehovoríme ani tak o sile imunity, ale o jej efektívnosti. My ju vlastne edukujeme – a táto „výučba“ prebieha v čreve. Črevo je univerzitou nášho imunitného systému. Ak má zdravý mik-

robióm, imunita robí menej chýb a znižuje sa riziko zápalových aj neurodegeneratívnych procesov.

Nekvalitná strava môže viesť k metazápalu – nenápadnému chronickému napätiu v organizme, ktoré zvyšuje riziko civilizačných aj neurodegeneratívnych ochorení.

Očakávate, že počet demencií bude ďalej rásť?

Áno. Odhady hovoria, že do roku 2050 sa počet pacientov s demenciou v Európe zdvojnásobí. Celosvetovo by mohlo ísť až o približne 150 miliónov ľudí.

Ako sme na tom na Slovensku?

Na Slovensku by sme mali mať približne 80-tisíc pacientov s demenciou, no evidovaných je len okolo 50-tisíc. Chýba teda asi 30-tisíc nediagnostikovaných ľudí.

Diagnostika zatiaľ nebola dostatočne dostupná, no s príchodom nových liekov, ktoré dokážu priebeh ochorenia spomaliť, sa mení aj celý proces včasného záchytu.

Prečo je Alzheimerova choroba najdrahším ochorením?

Nie kvôli liekom, ale kvôli záťaži rodín. Príbuzní sa musia starať o pacienta, často opustiť prácu alebo platiť drahé zariadenia. Slovensko patrí medzi najrýchlejšie starnúce krajiny EÚ, takže počet pacientov bude rásť.

Aké sú prvé signály, že treba navštíviť lekára?

Zabúdanie nie je prirodzený dôsledok starnutia. Dôležité je všímať si zmeny správania – podráždenosť, uzatváranie sa, dlhodobé zhoršenie pamäti. Nie vždy ide o demenciu, príčinou môže byť stres či nedostatok vitamínov, ale treba to overiť odborníkom.

Môže optimizmus chrániť mozog?

Áno. Psychická pohoda posilňuje imunitu a pomáha mozgu udržať rovnováhu. Neurodegeneratívne zmeny sa môžu objaviť u každého, no záleží na tom, ako rýchlo a do akej miery sa rozvinú. Je na nás, aby sme zdravým životným štýlom proces spomaľovali – pohybom, spánkom a psychickou pohodou.



Fabio Ciardi

Učiteľka Silvia

Prvý chlieb poznania, prvá chuť školy, bláznivá zodpovednosť za tie srdcia

Jeseň 1935. Do Castello d'Ossana vo Val di Sole, horskej dedinky s 200 obyvateľmi, prichádza nová, osemnásťročná učiteľka. Školský rok začína v jednotriedke¹ so 43 žiakmi prvého až piateho ročníka.

„Ešte si pamätám príchod Silvie do dediny,“ rozpráva Dolores Bartolameolliová, ktorá v tom čase chodila do štvrtej triedy, „učila všetky predmety, svojím prístupom a nadšením nás hneď zaujala. Chodili sme za ňou celý deň až do večerného ruženca. Milovala nás všetkých, aj tých najživších. Spomínam si na jej nádherné oči, ako jej žiarili, keď vysvetľovala učivo.“ Učiteľka sa stáva animátorkou malej horskej komunity. Oživuje *Katolícku akciu* a zhromažďuje „ašpirantky“. S novou učiteľkou je spokojná celá dedina, aj keď ich prekvapuje, že každý deň prijíma Eucharistiu. Všetko je tak, ako má byť! Silvia však veľmi túži po domove a niekedy sa počas vyučovania schová za tabuľu, aby sa vyplakala...

Rok ubehol veľmi rýchlo a prišiel čas vrátiť sa do Tridentu. „Veľmi dobre si spomínam na deň,“ rozpráva Dolores, „keď sme ju my deti odprevádzali do Claiana, lebo na konci školského roka sa mala vrátiť do Tridentu. Všetci sme plakali, aj tí najtvrdší chlapci, keď nastúpila do autobusu a vzdalaovala sa, má-

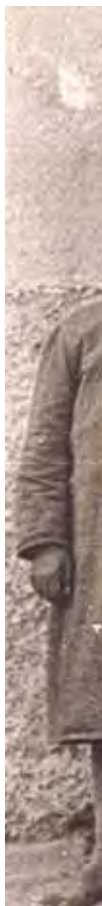
vajúc nám z okna na rozlúčku bielou vreckovkou. Získala si nás!“

Silvia Lubichová mala svoje tajomstvo: „Veľmi som milovala deti, lebo už som v nich videla Ježiša, ktorý povedal: ‚Čokoľvek ste urobili jednému z týchto mojich najmenších bratov...‘ (...) Popoludní som im povedala: ‚Teraz si polhodinku zdriemneme, posadte sa a zložte si hlavu na lavicu.‘ Prechádzala som pomedzi nich a vnútri som cítila potrebu takmer ich požehnávať ako matka. Zostalo ticho. Táto prax (...) ma naučila milovať.“

Po zastupovaní vo Varollo di Livo začala učiteľka Silvia 16. októbra 1940 pracovať v *Opera Serafica di Cognola* neďaleko Tridentu. Toto dielo, podporované otcami kapucínmi a *Tretím rádom*, poskytlo domov 80 sirotám a deťom. Tam učiteľka učí v treťom a vo štvrtom ročníku a v prípravnom kurze. Existuje fotografia, na ktorej je zachytená s nápadnou trvalou, ako bolo vtedy zvykom, obklopená 22 chlapcami s vyholenými hlavami, bosými nohami a v pokrčených košeliach: vyzerajú ako väzni z koncentračného tábora.

Prekvapivo však majú usmiate tváre (len jeden z nich má pochybovačný výraz). Sirotky. V biede vojny... a veľmi šťastné s takou učiteľkou! Prenechajme slovo jej samej:

Foto: Città Nuova





Chiara Lubichová so svojimi žiakmi

Cognola, november 1940

Osem detí: živé a neposedné ako živé striebro (...). Oči, ktoré vypovedajú o prázdnote nevedomej nevedomosti, čakajúcej na to, aby bola formovaná počiatocnými nevyhnutnými základnými prvkami veľkej stavby kultúry, ktorú im prinesie škola a život. Som v škole nová. Nová ako ony. Váhajúca ako ony. Približujem sa a uvedomujem si zodpovednosť dať im ochutnať školu, deťom, ktoré nikdy neokúsili chuť vedomostí. Váhavo robím prvé kroky. Našťastie si to nikto nevšímne: sú úplnými nováčikmi v tomto novom živote. Mám len jednu vec, ktorá ma utešuje: pripravovala som sa deň za dňom. Pracovala som na sebe a snažila som sa byť malá s malými.

Cognola, apríl 1941

Aká radosť pre matku, keď pomyslí na to, že dala telesný život svojim deťom. Aká radosť pre učiteľku, keď pomyslí na to, že dala týmto

malým deťom prvý chlieb poznania a vhodne ich nakrmila prvými potrebnými molekulami. (...) Pravda je, že nie všetci píšu a čítajú dobre. No u všetkých sa niečo dosiahlo. Niektoré jemné stonky vyrástli rovno, iné krivo, niektoré sú podopierané opornými kolíkmi. Všetci sa však narodili a vyrástli. Nech je chválená Najvyššia Múdrost'. (...) Pretože sú moji. Lebo som to ja, ktorá musí v tých dušiach budovať. Ja som tá, ktorá má šialenú zodpovednosť za tie srdcia! Keď si predstavím, ako sa môžu pohľadom dotknúť neba, och! Volám, na koho sa obrátiť. A nebeská Matka, ktorá vždy dala pocítiť svoju mocnú ochranu biednym, malým, chudobným, mi pomôže. Moji malí ju milujú. Videla som ich so zloženými rúčkami v nežných modlitbách.

¹ Jednotriedka: škola (obyč. v malých obciach), v ktorej prebieha výučba žiakov všetkých ročníkov 1. stupňa v jednej triede.



Miesto výkriku opustenosti v umučení

„Bože môj, Bože môj, prečo si ma opustil?“ Uvažuj, že Jednorodný vykrikol tieto slová, až keď sa stal človekom, lebo sa stal jedným z nás a v mene celého ľudstva... On úpenlivo prosil o Otcovu dobrotivosť nie pre seba, ale pre nás samých.

(...) Kristova skúsenosť na kríži je v podstate skúsenosť jednoty s Otcom. Vyjavuje sa tak v celej svojej paradoxnej pravde to, čo ospevuje hymnus v *Liste Filipanom*: „Uponížil sa, stal sa poslušným až na smrť, až na smrť na kríži“ (*Flp* 2,8). Ježiš žil lásku do takej miery, že zakúsil odlúčenie, nejednotu, opustenosť. Stratil Boha z lásky k Bohu.

V chápaní viery sa zrazu všetko prevracia: úplná opustenosť je v skutočnosti plnosť lásky, hlboká samota je vlastne jednota. Vo chvíli, keď sa zdá opustený, sa ako nikdy stotožňuje s Božou vôľou, priezračný pre Otca. V tejto nekonečnej slabosti sa Ježiš bez výhrady „odovzdal“ do moci Otca a stal sa úplne otvoreným voči stvoriteľskému úkonu vzkriesenia.

„Ježišova smrť ako úkon najvyššej synovskej poslušnosti (porov. *Mk* 14,36) vedie k dokonalej jednote jeho ľudskej prirodzenosti s Bohom, a tak prispieva k vytvoreniu nového človeka dokonale posväteného vyliatím Božej slávy (pozri *Ex* 40,34; *1 Kr* 8,10; *2 Mach* 2,8). Inými slovami, vedie ku vzkrieseniu.“

Smrťou na kríži, ktorou sa akoby korunuje úplná Ježišova prehra, veď je znamením Božieho zlorečenia, totiž nastáva obrat situácie. Táto smrť Opusteného už nie je znamením zlorečenia, ale stáva sa znamením novej, konečnej a všeobecnej spásynosnej prítomnosti Boha.

Tento obrat sa prejavil v dvoch znameniach, ktoré evanjelista úzko spojil s Kristovou smrťou: v roztrhnutej opone (verš 38) a v stotníkovom vyznaní viery

(verš 39). Marek tak zvýraznil dve skutočnosti, ktoré majú korene v takto prežitej Ježišovej smrti.

– Ježiš je nový chrám nevybudovaný ľudskou rukou, ktorý je odteraz miestom eschatologickej prítomnosti Boha.

– V ňom sa naplno zjavuje pred celým ľudstvom jeho jednota s Otcom a skutočnosť, že on je Syn.

Teda cez smrť a úplnú nemohúcnosť toho, ktorého zástup, veľkňazi a zákonníci vysmiali, o ktorom si všetci mysleli, že ho Boh opustil, Boh dáva odpoveď, a tá je nečakaná a nová. Boh stojí úplne na strane toho, koho opustil. Svoju prítomnosť prejaví tam, kde ho človek, ktorý je presvedčený, že ho pozná, vôbec nehľadá, dokonca tvrdí, že tam nie je. Takto sám Ježiš svojou smrťou prežívanou ako opustenosť je posledným zjavením Boha zjavenia.

Odrazu všetko mení svoj výzor. Izrael, zastúpený pod krížom rôznymi predstaviteľmi, ich prostredníctvom, ich výsmechom vyjadruje, že nechápe túto udalosť, toto eschatologické Božie konanie a je akoby zahalený do tieňa starého, minulého sveta. Božia prítomnosť opúšťa chrám a ako svoj príbytok ustanovuje telo Ukrižovaného. V ňom sa uskutočňuje prechod od Starej zmluvy k Novej. Tento prechod neznamenaá obnovu starého, ale absolútnu novotu.

Skutočnosť takto vyjadrená pomocou znamení, ktoré sprevádzali Kristovu smrť, sa povznáša nad protižidovskú polemiku, ktorá sa v evanjeliu občas vynorí (pozri *Mk* 13, 2 atď.). V Kristovi je prístup k Bohu otvorený všetkým, Židom i Nežidom; je otvorený pre vieru.

V opustenom a vzkriesenom Ježišovi prítomnosť Boha Izraela prekročila hranice posvätného a neprístupného, aby sa stala všeobecnou a prenikla do hlbokkej biedy ľudstva vzdialeného od Boha. Izrael napriek tomu, že odmietol Ježiša ako Mesiáša, ba práve tým, že ho odmietol a ukrižoval ho na dreve zlorečenia, uskutočnil plán, ktorý mal Boh s ním, t. j. pri-niesť Boha všetkým národom, hoci je isté, že ho vyvolený národ očakával úplne iným spôsobom. (...)

Úryvok z knihy Ježišov výkrik na kríži.
(Teologický a exegetický pohľad)



Mária Kostyálová

Deti sú veľmi vnímavé na krásu – len ich často podceňujeme

„Dnes mnohé deti trávia veľa času samy alebo na mobiloch. A pritom skutočné, nie virtuálne vzťahy v rodine, so zvieratkami prinášajú naplnenie a reálne vyplňajú čas,“ hovorí autorka knihy Dobrodružstvá s Goldy Katarína Jančíšinová.

Knihu Dobrodružstvá s Goldy je vaša druhá autorská kniha. Tá prvá – Mária je krásna – bola určená najmä veriacemu detskému čitateľovi. Knihu o Goldy ste napísali pre širšie publikum. Bol práve toto váš zámer?

Prvá kniha vznikla z mojej túžby priblížiť deťom, najmä tým predškolského a mladšieho školského veku, život Panny Márie cez pekné ilustrácie. Je pravda, že bola určená veriacim rodičom. Pri druhej knihe som túžila osloviť každého malého čitateľa – chlapcov aj dievčatá, deti z veriacich aj neveriacich rodín.

Vychádzala som z osobnej skúsenosti. Sme rodina s tromi deťmi, ktorá mala – a dodnes má – psíka. Videla som, koľko radosti a lásky dokáže štvornohý kamarát priniesť do detského sveta. Uvedomila som si, že je to téma, ktorej rozumie väčšina detí a prirodzene ich priťahuje. Nešlo mi však len o sympatickú tému. Chcela som, aby kniha bola aj mostom k hodnotám, hoci sa v nej priamo nehovorí o Bohu.

Môžete priblížiť, aké hodnoty ste chceli príbehmi sprostredkovať?

Celá kniha je vystavaná na rodinných vzťahoch. Myslím, že je veľmi dôležité hovoriť o kráse súrodeneckého puta, rodičovskej podpore, vzájomnej láskavosti. Ďalšími témami sú kľúčové emócie, ako je radosť, smútok, ale aj schopnosť odprosiť či odpustiť, alebo emócie spojené so stratou niekoho, na kom nám záleží.

To všetko sú brány, cez ktoré sa dá vstúpiť do detského sveta veľmi prirodzene a citlivo. Deti boli pre mňa vždy akýmsi zrkadlom – ukazujú nám, ako môžeme hľadať na realitu s jednoduchosťou, čistotou a nadhľadom. A práve detskú schopnosť vidieť svet jasnejšie a pravdivejšie som chcela v príbehu zachytiť.

To znamená, že kniha sa snaží sprostredkovať univerzálne ľudské hodnoty spôsobom, ktorý je prístupný všetkým?



Foto: archív respondentky



Katarína Jančíšinová

Áno. Verím, že práve rodiny majú osobitné privilégium – a do určitej miery aj povinnosť – prinášať do spoločnosti krásu a hĺbku vzťahov. Ak sa rodičia správajú k deťom úctivo, s láskou, ale zároveň s prirodzenou autoritou, deti tento postoj zrkadlia a prenášajú ho ďalej do svojich vlastných vzťahov – k rovesníkom či neskôr v dospelosti.

Dnes nám podľa mňa veľmi chýbajú vzťahy postavené na úcte, prijatí, otvorenosti a rešpekte. A to nie sú žiadne veľké slogany, ale životný koncept, ktorý vzniká v rodine a ktorý sme všetci pozvaní každodenne uskutočňovať. Deti ho jednoducho preberajú pozorovaním – učia sa totiž najmä príkladom. Návyky, ktoré si osvoja, si odnášajú a čerpajú z nich celý život.

Povedali ste, že dôležitým motívom knihy sú hodnoty a štvornohý kamarát akoby sprevádzal vašu rodinu životnými zmenami. Akým spôsobom bola pre vás Goldy v tomto zmysle oporou?

Goldy vstúpila do nášho života v období veľkých zmien. Sťahovali sme sa nielen v rámci Slovenska, ale dvakrát aj do Talianska, čo bola

pre naše deti vždy veľká výzva. Povedali sme si, že ak im má niečo pomôcť adaptovať sa, môže to byť aj zvieratko, ku ktorému si vytvorí vzťah. Niečo, čo si symbolicky „nesú so sebou“ a dotvára im pocit domova. A ukázalo sa, že to bola správna voľba.

Náš najmladší syn mal vtedy tri roky a s Goldy doslova vyrastal. Videla som, koľko dobra a nežnosti v ňom vzbudila – ako sa pri nej učil starostlivosti, disciplíne, ale aj spracovaniu emócií. Či už to bolo obdobie, keď sa Goldy na niekoľko dní stratila, radosť z narodenia šteniatok, alebo napokon hlboký smútok, keď sme o ňu prišli.

V knihe sa objavujú veľmi konkrétne epizódy z vášho života s Goldy. Do akej miery vychádzajú z reality a do akej sú literárnym spracovaním?

Všetky príbehy vznikli na základe skutočných udalostí. Niektoré postavy som mierne dovtorila, ale stále verne odrážajú realitu. Počas rokov, keď sme sa presúvali zo Slovenska do Talianska a späť, som si zapisovala malé poznámky – často len jednoslovné spojenia. Ale pamäť si uchovala to podstatné: radosť, smútok, prekvapenia aj dobrodružstvá, ktoré sme s Goldy zažili.

Keď som sa k týmto spomienkam neskôr vrátila, uvedomila som si, že sú natoľko milé a živé, že si zaslúžia dostať sa na papier. A priznám sa, bolo krásne sledovať, ako sa pri čítaní týchto príbehov celá naša rodina vracala k tomu, čo sme spolu zažili.

Práve to je niečo, čo by som dopriala mnohým deťom. Dnes mnohé z nich trávajú veľa času samy alebo na mobiloch. A pritom skutočné, nie virtuálne vzťahy v rodine, so zvieratkom prinášajú naplnenie a reálne vyplňajú čas. Starostlivosť o štvornohého kamaráta si vyžaduje pozornosť, zodpovednosť, disciplínu.

U našich detí sa tak pestovali návyky, ktoré sú dôležité pre život: brať ohľad na iného, venovať mu čas, pamätať na povinnosti, postarať sa o domáce zvieratko – dať mu najesť, ísť k veterinárovi, zobrať ho von. So psíkom sú spojené aj starosti, ale práve tie deti učia, že určité povinnosti nemožno odložiť. A zároveň ich učia, aké je krásne byť niekomu blízko.

Ako vznikala spolupráca s ilustrátorkou Biankou Török? Vedeli ste jej presne opísať,



Foto: archív respondentky

Zabúdame, že duša nemá vek – deti dokážu pochopiť omnoho viac, než si myslíme.

ako si Goldy predstavujete, alebo ste jej dali voľnú ruku?

V prvom rade som veľmi vďačná, že sme našli práve Bianku. Keď sme s kolegom Jozefom hľadali ilustrátora, prešli nám rukami viaceré portfóliá. A potom som uvidela jej kresby – tú jemnosť a schopnosť zachytiť zvieratá aj detské postavy tak, akoby sa deťom prihovárali. V tej chvíli som vedela, že je to ona. A nemýlila som sa.

Najskôr si dala celý príbeh prerozprávať, poslala som jej viacero fotografií, dokonca aj otlačenú labku našej Goldy. Tú deti urobili, keď na tom bola zdravotne zle, aby mali spomienku – a práve táto reálna labka sa dostala aj do knihy.

Bolo cítiť, že téma je Bianke aj osobne blízka, nakoľko má sama psíkov. A presne to sa prejavilo v ilustráciách: v citlivosti, detailoch, atmosfére prírody. Mala voľnú ruku, ale zároveň

dokázala veľmi presne zachytiť emócie, na ktoré som v príbehu chcela upozorniť.

Spomínate si na nejakú pasáž z knihy, ktorá sa vám písala najťažšie?

Určite tie časti, ktoré súviseli so zistením, že Goldy má vážne vrodené ochorenie srdca a že jej život sa náhle skrúti. Písanie o tom ma vrátilo späť do chvíľ, keď sme to museli oznámiť deťom. Som však presvedčená, že aj tie najťažšie momenty detského života sa nemajú zamlčovať.

Či už ide o odchod starých rodičov, stratu predčasne narodeného súrodenca alebo v tomto prípade o rozlúčku so zvieracím kamarátom. Všetko toto má pre deti význam a formuje ich. Úlohou rodiča je sprevádzať dieťa, pomenovať emócie primerane jeho veku a vytvoriť priestor, kde sa môže bezpečne pýtať, plakať alebo len tak zotrvať v tichu.



Knihu *Dobrodružstvá s Goldy* si môžete objednať tu:



Nakoniec sme všetci tú bolesť spracovali v tempe, aké bolo pre každé dieťa prirodzené. Dôležité však je, že príbeh nekončí smútkom. Myslím si, že každá detská kniha by mala vyústiť do nádeje – ukázať, že po strate môže prísť aj nový začiatok. V našom prípade to bola Nela, ďalší štvornohý kamarát, ktorý prišiel do rodiny po Goldy a je s nami dodnes.

Priali by ste si, aby kniha pomohla rodinám otvoriť aj ťažšie témy – napríklad smútenie či lúčenie?

Je na každom čitateľovi, čo si z knihy vezme. Nehovorím, že je to hlavná téma knihy, ale rozhodne patrí medzi tie dôležité, ktoré v rodinách skôr či neskôr prídu. A práve kniha môže rodičom pomôcť nájsť vlastný jazyk, ako o nich hovoriť citlivo, primerane veku a bez toho, aby sa im vyhýbali.

Dôležité sú v knihe aj bežné situácie, v ktorých sa deti prirodzene učia fungovať vo vzťahoch. Napríklad príhoda s koláčom pre návštevu, ktorý Goldy takmer celý zjedla, pretože jej kúsok z neho jeden z našich chlapcov v dobrej vôli tajne podsunul. Nasledoval môj hnev, synova ľútosť a napokon aj jeho priznanie a odpustenie.

Práve takéto chvíle ukazujú, ako sa v rodine formujú hodnoty: dieťa sa učí úprimnosti, zodpovednosti a odvahe priznať si chybu; rodič zasa láskavému prijatiu a odpusteniu. Sú to obyčajné momenty, ale ukrývajú v sebe veľkú silu.

Hlavnými postavami knihy sú vaše deti. Ako reagovali, keď si ju prečítali?

Deti vedeli, že na knihe pracujem, ale netušili, ktoré príbehy nakoniec vyberiem. Keď si ju potom prečítali, boli milo prekvapené – v texte sa doslova našli. Okamžite sa im vrátili spomienky a zážitky, ktoré sa im s Goldy spájajú. Zhodli sme sa, že Goldy priniesla do nášho života neuveriteľnú pestrosť – dobrodružstvá, radosť aj veľa nežnosti.

Veľmi ma potešilo, že ocenili nielen príbehy, ale aj to, ako citlivo ilustrácie vystihli atmosféru. A prekvapil ma ohlas z okolia: knihu posunuli kamarátom a ozývali sa mi aj dospelí čitatelia, ktorí priznali, že ich rozčítala. V dnešnej dobe, keď často držíme emócie „pod pokrievkou“ alebo ich preceňujeme, je pre mňa veľmi silné počuť, že detská kniha dokáže u dospelého človeka vyvolať dojatie.

Vidíte zmysel v písaní podobných príbehov – takých, ktoré odovzdávajú univerzálne hodnoty aj bez explicitne náboženského jazyka?

Téma odovzdávania viery v rodine je mi veľmi blízka – aj preto vznikla moja prvá kniha o živote Panny Márie. Ako som spomenu-la, myslím si, že deti neraz podceňujeme: intelektuálne, duchovne aj emočne. Zabúdame, že duša nemá vek – a ak sa deťom venujeme a spre-vádzame ich, dokážu pochopiť omnoho viac, než si myslíme.

Zároveň ma však veľmi láka priestor univerzálnych hodnôt, ktoré dokážu osloviť každé dieťa – bez ohľadu na to, či vyrastá vo veriacej rodine, alebo či má kompletne rodinné zázemie. Hovoriť o vzťahoch, láskavosti, odpustení a rodine spôsobom, ktorý je zrozumiteľný a citlivý pre každého, je podľa mňa kľúčové.



Igor Kaňuch

Domenico Mangano: radikálnosť žitého evanjelia v bežnom živote

Proces blahorečenia a svätorečenia Božieho služobníka Domenica Antonia Mangana sa začal 11. novembra 2017. V sobotu 17. januára 2026 bol na diecéznej úrovni ukončený. Zhromaždená dokumentácia bola doručená Kongregácii pre kauzy svätých pri Svätej stolici na ďalšie štúdium a hodnotenie.

Domenico Mangano sa narodil v Taliansku v meste Anzi 22. februára 1938 v provincii Potenza. V roku 1949 sa jeho rodina presťahovala do Viterba. Po ukončení strednej školy vyhral v roku 1958 súťaž v Národnom inštitúte sociálneho zabezpečenia v Pavii, kam sa presťahoval, a ako pracujúci študent navštevoval Fakultu ekonomickej a obchodu. Po návrate do Viterba spoznal Mariu Piu a v roku 1966 sa vzali. Narodili sa im tri deti. Pre Domenica to boli roky veľkého nasadenia v rodine, práci, s vysokoškólakmi, v odboroch, Katolíckej akcii, štúdiu. Vtedy začal svoju politickú činnosť. V roku 1974 spoznal Hnutie fokoláre a jeho ideály a spolu s Mariou Piou sa k Hnutiu pripojil. Angažoval sa vo vetve volentárov – Božích dobrovoľníkov. Chcel „kráčať s Bohom“, ako mu to Chiara Lubichová ukázala. Často jej písal. Chiara v ňom videla „mystika“.

„Na Božie volanie odpovedal Domenico ochotne, verne, vytrvalo, ale predovšetkým vždy s absolútnou slobodou svedomia. Slobodne sa rozhodol pre sociálnu angažovanosť a aktívnu činnosť v politike; slobodne sa každý deň v jednote s bratmi venoval zdokonaľovaniu svojej duše na „svätej ceste“. Spomínaná skúsenosť si tohto aktívneho a vynaliezavého občana,

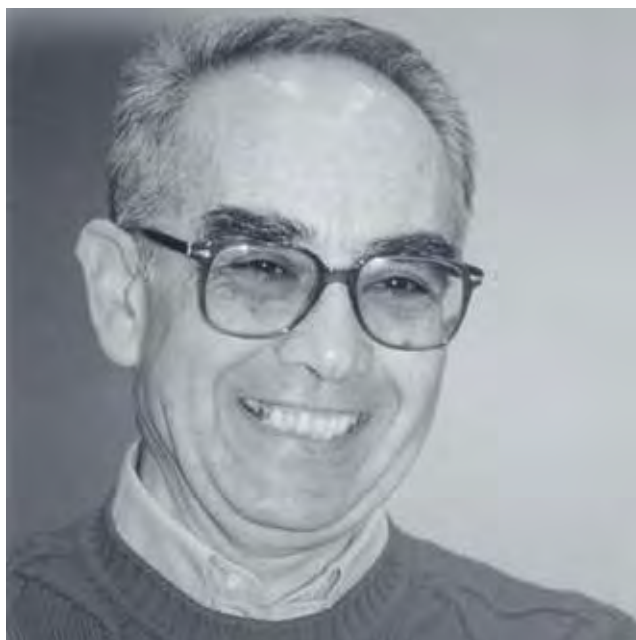


Foto: focolare.org

Domenico Antonio Mangano

angažovaného a bojovného laika, ohnivého a ostrého politika, autentického a vierou naplneného kresťana, ktorým bol Domenico, úplne podmanila.“ To sú slová poslanca Tommasa Sorgiho, s ktorým sa delil o spoločnú túžbu spojiť zem a nebo, horúcu vášeň provokatívne vniesť posolstvo evanjelia do náročnej politickej arény. S Tommasom stáli pri vzniku *Politického hnutia za jednotu*. Bol jedným z jeho najväšnejších podporovateľov a propagátorov tak v Taliansku, ako aj vo svete.

Človek trpiaci „zamilovanosťou do druhého“, tak ho definovala jeho manželka Maria Pia, aby zdôraznila túto jeho výraznú črtu: byť najmä pre tých, ktorí sa nachádzali v ťažkej situácii, v núdzi, bez akejkoľvek možnosti sociálneho vykúpenia. Táto intenzívna láska k človeku ho viedla k politickej angažovanosti. Ako riaditeľ Talianskej národnej sociálnej poisťovne vo svojej „kancelárii nemožných prípadov“ pomohol za 37 rokov práce nespočetnému množstvu ľudí. Pred jeho kanceláriou bol vždy dlhý rad, pretože sa skutočne zaoberal problémami každého dôchodcu. Hľadal všetky možné spôsoby, ako nájsť riešenie. Často sa na neho obracali aj z iných pobočiek sociálnej poisťovne.

Ako povedal kardinál de Aziz pri otváraní kauzy blahorečenia a svätorečenia: „Politika je určitým bolestným rozmerom života a je veľmi dôležité mať vzor, na ktorý sa môžeme pozeráť a ktorý by nám ukazoval kroky, ktoré môžeme robiť. V Dominikovi máme pred sebou svetlo a je nádherné pozeráť sa naň, lebo – spolu s mnohými ďalšími, ktorí nás predišli – vidíme ľud kráčajúci po ceste ku svätosti.“



Foto: M. Turek

Niektorí z členov tímu fialovej zóny predstavujú témy obsiahnuté v príspevkoch zhromaždených v rámci prípravy na generálne zhromaždenie; Castelgandolfo, október 2025

Smerom k udalosti roka

Od 1. do 21. marca 2026 sa po piatich rokoch uskutoční generálne zhromaždenie (GZ) Hnutia fokoláre. Na rozdiel od pôvodného predpokladu sa bude konať o rok skôr, nakoľko vatikánske Dikastérium pre laikov, rodinu a život vydalo všeobecný dekrét, ktorým reguluje mandáty riadiacich funkcií v medzinárodných združeniach veriacich. Vedúci úrad bude možné zastávať najviac dve po sebe idúce päťročné obdobia. Generálne zhromaždenie je najvyšší zastupiteľský orgán zložený zo zástupcov všetkých vetiev Hnutia a všetkých zemepisných oblastí, ktorého úlohou je zvoliť nové vedenie Hnutia (prezidentku, spoluprezidenta a ústredných poradcov), diskutovať o možných zmenách Základných stanov Hnutia i pravidiel jednotlivých vetiev aj o aktuálnych otázkach, ktoré mu budú predložené.

Na výzvu prezidentky Margaret Karamovej mu predchádzala rozsiahla celosvetová diskusia, ktorá prebiehala v duchu tvorivej vernosti, spo-



Jiří Kratochvíl

ločného rozlišovania a diskusie v Duchu Svätom, čo sa čoraz viac stáva „pracovnou metódou“ členov Hnutia. Jej cieľom bolo poskytnúť podnety, ktoré pomôžu účastníkom GZ usmerniť ich konanie a určiť smer ďalšieho rozvoja Hnutia v nadchádzajúcom období.

Skutočnosť, že GZ nie je akýmsi „samitom“ odtrhnutým od života bežných členov a podporovateľov Hnutia, dokazuje fakt, že len z našej takzvanej „fialovej zóny“ (krajiny strednej a východnej Európy) prípravná komisia GZ zaregistrovala 260 rôznych návrhov. Niektoré z nich boli presne špecifikované a štruktúrované, zatiaľ čo iné boli všeobecnejšie a skôr vyjadrovali želania a zatiaľ nesplnené túžby po zlepšení každodenného života.

Návrhy možno zoskupiť do nasledujúcich oblastí: mládež a nové generácie, vedenie Hnutia a jeho organizácia, miestne komunity, odovzdávanie charizmy a spirituality, dialógy a otvorenosť Hnutia navonok, duchovná formá-

cia a sprevádzanie, sociálne a ekologické výzvy a rodinný život.

Ako celok návrhy vytvárajú bohatý a rozmanitý obraz, ktorý odráža vitalitu Hnutia a konkrétne výzvy, ktorým musí čeliť v dnešnom svete. Niektorí prispievatelia upozorňujú na nesúlad medzi programovým dokumentom z posledného GZ a konkrétnym každodenným životom a volajú po zjednodušení rozhodovacích procesov a požadujú „menej byrokracie“. Mnohí navrhujú „zoštíhlenie“ Medzinárodného centra a preskupenie síl v prospech periférií, čiže miest, kde sa nesú všetky kríže všedného dňa.

Medzi riadkami počujeme Pavlove slová: „lebo litera zabíja, kým Duch oživuje“ (porov. z Kor 3, 6). Toto je posolstvo pre GZ, aby naďalej podporovalo mentalitu slobody ducha na rozdiel od nadmerných smerníc „zhora“ a aby dodržiavalo princíp subsidiarity (podľa ktorého by sa rozhodnutia mali prijímať na úrovni najbližšej k tým, ktorých sa týkajú) a princíp solidarity medzi územnými celkami: miesta, kde je život rozvinutejší, by mali spontánne pomáhať rozvíjať tie, ktoré sú ešte slabšie. Jedným zo spôsobov je „podporovať vytváranie dočasných fokoláre zložených z ľudí rôznych povolání, ktoré môžu pomáhať životu na miestach, kde nie je stále spoločenstvo“.

Mnohé príspevky sa zameriavajú na mladé generácie. Mladí ľudia by nemali byť len príjemcami rozhodnutí prijatých inými, ale aj aktívnymi účastníkmi, ktorým treba načúvať a zveriť im zodpovednosť. Tiež je potrebné vytvárať medzigeneračné priestory na stretávanie sa a sprevádzať ich pri hľadaní ich životnej cesty. Na rovnakej úrovni priorít, ako sú mladí, je rodina, chápaná ako základná bunka Cirkvi a spoločnosti. Rodina preto potrebuje konkrétnu podporu od Hnutia: systematickú prípravu na manželstvo, pomoc mladým rodinám a sprevádzanie zranených a rozpadnutých rodín.

Rodiny sú pilierom miestnych komunít, ktoré sú v Hnutí uprednostňovanými miestami, kde možno žiť v autentickej vzájomnej blízkosti. Miestne komunity najlepšie poznajú svoje potreby a môžu rozvíjať projekty, ktoré majú dlhodobú kontinuitu a v súčasnosti by mali mať prednosť pred veľkými jednorazovými podujatiami, ako sú rôzne „-festy“. Niekedy komunity venujú príliš veľa energie vnútorným problémom, čím im nezostáva sila „vyjsť von“ a vedieť prijať no-



vých ľudí vrátane tých, ktorí možno nezapadajú do našich „škatuliek“.

Jeden príspevok z Moravy hovorí o dôležitosťi a kráse miestnej komunity:

„Vnímam to vo všeobecnosti ako útočisko, kde môže byť prijatý každý, kto je na ceste... Mal by sa cítiť slobodne a bolo by pekné, keby mal pocit, že môže byť obdarovaný a taktiež môže obdarovať ostatných. To, čo nás spája, je naša viera v lásku a vedomie, že jednota v kresťanskom zmysle je možná a stojí za to o ňu usilovať. Vnímam komunitu vo všetkej jej rozmanitosti vrátane rozmanitosti názorov. A vnímam ju v širšom zmysle, že jej neviditeľnou, ale istou súčasťou sú naši blízki, naše rodiny, naši priatelia, spolupracovníci, susedia a tí, ktorých sme poznali predtým, tí okolo nás, ktorých nemôžeme pozvať medzi seba, ale ktorých nosíme v našich srdciach... Jadro komunity je akoby jej srdce. A ja osobne cítim vďačnosť voči tým,

To, čo nás spája,
je naša viera
v lásku a vedomie,
že jednota
v kresťanskom
zmysle je možná
a stojí za to
o ňu usilovať.
Vnímam komunitu
vo všetkej jej
rozmanitosti
vrátane
rozmanitosti
názorov.

ktorí jej venujú veľa svojho času a schopností, ktorí ju podporujú svojimi modlitbami... A mám túžbu prispieť najviac, ako som schopná a akýmkoľvek spôsobom.“

Základom nášho života zostáva charizma jednoty, ktorú Boh dal Chiaro, aby ju šířila a delila sa o ňu. Charizma je v podstate nemenná, ale slová, ktoré sa používajú na jej hlásanie, musia byť prispôbované dnešnému jazyku, ktorý by mal byť svieži a prístupný všetkým. Hoci táto požiadavka bola vyjadrená ako návrh pre GZ, je to predovšetkým úloha každého rečníka, aby sa naučil nájsť slová, ktoré sú zrozumiteľné pre tých, s ktorými alebo ktorým hovorí. Ide o to, aby sme si vzali k srdcu Chiarino vyhlásenie „dire è dare“ – čo v taliančine znie ako slovná hračka –, ale v skutočnosti vyjadruje hlbokú pravdu, ktorú by sme mohli voľne preložiť ako „nech každé slovo je darom“, to znamená darom, ktorý je pre druhých zrozumiteľný.

V dnešnom polarizovanom a rozdelenom svete mnoho ľudí naliehavo vyjadruje potrebu zlepšiť medzináboženské, ekumenické, medzietnické a medzigeneračné vzťahy s cieľom pestovať dialóg na spôsob Trojice: usilovať o jednotu v rozmanitosti cestou skutočného objatia Opusteného Ježiša, čo je špecifické pre spiritualitu spoločenstva.

Niektoré príspevky odrážajú bolestnú ranu na tele našej zóny, ktorou je vojna medzi dvoma jej krajinami, v ktorých žijú ľudia patriaci k Hnutiu. Hoci si uvedomujeme, že nemáme ľudské prostriedky na zastavenie vojny, stále existuje túžba budovať siete dôvery a spolupráce prostredníctvom miestnych projektov zmierenia a pravidelných modlitebných stretnutí.

Vytvárajú sa „živé bunky“ mieru a oázy nádeje, budujú sa autentické a priateľské vzťahy v spolupráci s medzinárodnými organizáciami v rámci Hnutia (*Living Peace*). Výchova k mieru má začať už u najmenších detí; na niektorých miestach sa to robí pomocou „kocky mieru“, ktorá sa ukazuje ako účinný výchovný nástroj.

Predložené návrhy obsahujú aj odkazy na bolestivé skúsenosti z minulosti. Ich cieľom nie je viesť nás k rezignácii, ale poučiť sa z chýb, ktoré sme urobili, a viac počúvať Ducha Svätého.

Spracovanie a usporiadanie prijatých príspevkov a návrhov do zrozumiteľnej podoby nebolo ľahkou úlohou. Pracoval na tom tím deviatich ľudí z rôznych krajín našej zóny a sme im vďační za ich prácu. Jeden z jeho členov, Marco, taliansky fukolarín žijúci v Rumunsku, zhrnuje ich úsilie týmito slovami: „Osobitnú pozornosť sme venovali tomu, aby sme ocenili každý príspevok, najmä počas náročného, ale potrebného procesu syntézy všetkých materiálov, ktoré nám boli zaslané. Nie je to krátkodobý pohľad, ktorý skončí zhromaždením a potom už nebude mať žiadny význam. Naopak, proces, ktorý bol iniciovaný, pozostáva z dialógu a rozlišovania v mnohých skupinách a komunitách o ceste, ktorou sa uberáme, a to tak vo svetle usmernení predchádzajúceho zhromaždenia, ako aj vo svetle našej vlastnej histórie a kultúry.“

Tohtoročné GZ predstavuje dôležitú etapu na ceste Hnutia fukoláre v čase jeho „historického zakladania“, čiže v období po Chiarinom odchode z tohto sveta, keď Hnutie prechádza novou konsolidáciou.

Zdroj: Nové město 1/2 2026





Ilona Špaňhelová

Ako posilňovať psychickú odolnosť

V dnešnej dobe, keď nás aj najmenší náznak nepohodlia môže vyviesť z rovnováhy, je odolnosť voči stresu a tlaku okolia kľúčová. Opýtali sme sa psychologičky Ilony Špaňhelovej, ako rozvíjať a posilňovať psychickú odolnosť.

Keby som mala definovať psychickú odolnosť svojimi vlastnými slovami, povedala by som, že je to schopnosť vyrovnať sa s primeraným stresom a tlakom. Je to tiež schopnosť nevyhýbať sa týmto momentom a vedieť požiadať o pomoc, aby na to človek nebol sám, alebo sa aspoň vedieť podeliť o ťažké momenty v živote s niekým iným. Svoje radosti, smútky a ťažkosti môžeme zveriť svojim blízkym. Nie aby sme ich zahlcovali, ale aby sme sa podelili o svoju dušu – aby život nebol len môj, ale náš. Aby sme sa mohli podeliť o svoj život s manželom, so sestrou alebo s priateľkou.

A, samozrejme, môžeme sa deliť o svoje radosti a ťažkosti aj tak, že ich vkladáme do Božích rúk. Vložiť samých seba do Božích rúk, aby nás Boh mohol milovať, viesť a ukazoval nám cestu.

Čo pomáha psychickej odolnosti človeka?

Ako prvý bod by som spomenula tri veľmi jednoduché S: *strava, spánok a šport*.

Môže sa nám to zdať veľmi banálne. Aby telo malo silu zvládať psychické ťažkosti, je dôležité, aby bolo zdravé. Navrhujem, aby sme prehodnotili kvalitu a pravidelnosť našich stravovacích návykov – z lásky k nášmu telu, k samým sebe. Ako pravidelne a dobre spíme – z lásky k svojmu telu, k samému sebe. A ako často, alebo aspoň občas cvičíme. Nie kvôli výkonu, ale ako ventil pre to, čo máme v tele, aby sme uvoľnili napätie, ktoré sa v našom tele počas dňa nahromadilo, a tiež pre

jednoduchú radosť z pohybu. Môže to byť aj obyčajná prechádzka.

Aby sme boli psychicky odolní, je veľmi vhodné naplánovať si každý deň aspoň krátku chvíľu na odpočinok. Násť si na to vhodný čas a možno aj rituál. Dať si s niekým kávu, alebo len tak sami so sebou s pohľadom na strom pred nami. A jednoducho mlčať a byť sám so sebou. Nemať pustenú hudbu, nepozerať do mobilu... Len byť v tichu. A čerpať silu z bytia sám so sebou.

Tiež si môžeme chvíľu čítať, alebo prejsť jednu zastávku električky peši. Alebo... hľadať iné spôsoby relaxácie. Môžu byť krátké, ale odpočinkové.

K psychickej odolnosti pomáha aj zastaviť sa a zhrnúť to, čo nám deň priniesol. Vyčistiť si hlavu od zážitkov a emócií. Pomenovať ich. Čo sa dnes stalo? Ako som sa cítila? Čo som zažila? Dať momentu alebo situácii meno. Dnešok by som napríklad pomenovala ako únava... Som veľmi unavená, pretože... Dnešok by som nazvala ako spokojnosť. Som spokojná, pretože...

Tieto chvíle pomáhajú človeku nenechať prejsť zážitky len tak. Dôležité je dať im meno.

Psychickej odolnosti tiež pomáha zveriť sa druhým. Často nechceme od druhej osoby riešenie. Chceme len, aby nás chvíľu počúvala, aby sme sa podelili o zážitok. Nemať onú udalosť len vo svojej hlave, ale niekomu o nej povedať. Aby na nás napríklad myslel, aby sa niekedy o svoje skúsenosti s podobnou vecou či skutočnosťou podelil. Dôležité je „mať niekoho za chrbtom“. To znamená pracovať na situáciách a faktoch vo dvojici.

Sebavedomie je tiež dôležité. Skúsme sa zamyslieť, chvíľu si sadnúť, prejsť sa v prírode alebo vziať papier alebo mobil a zapísať, čo sme v živote urobili. Za čo sme vďační? Čo sa nám podarilo?

Dôležité je tiež pozrieť sa na veci, ktoré nám v živote priniesli nejakú ťažkosť, možno nedopadli tak, ako sme si predstavovali. Máme však skúsenosť, že nabudúce by bolo možno vhodné urobiť niečo inak.

Stručne povedané, pochváľme sa za to, že sme výborní, pretože máme odvahu sa nevzdať a do určitej situácie sa pustiť znovu, trebárs aj po počiatočnom neúspechu.

Dôležité teda je *nevzdať sa*. Aj to pomáha psychickej odolnosti.

Keď v živote narazíme na väčšiu prekážku, môžeme pociťovať určitú mieru strachu a stresu. Je to prirodzené, pretože práve zdolávame nejakú väčšiu vec, ktorú máme pred sebou. Napríklad máme predniesť prezentáciu pred určitou skupinou na tému, ktorú dobre poznáme, ale o ktorej hovoríme po prvý raz. Pripravíme si prezentáciu, skontrolujeme ju, aby sme sa uistili, že je všetko v poriadku. Napriek tomu cítime motýle v bruchu alebo určitý tlak na hrudi.

Alebo organizujete rodinnú oslavu. Ste hlavnou organizátorkou a ako zodpovedná matka premýšľate o tom, aby bol dostatok jedla a pitia, aby sa deti mali kde hrať, aby ste nezabudli niekoho pozvať... Je to pekná udalosť, tešíte sa na ňu, ale pod tlakom zodpovednosti môžete pociťovať určitý stres a strach.

Často nám pomôže uvedomiť si, že je to normálne. Sme citliví ľudia a na jednej strane je dobré, keď takúto mieru stresu zažívame, pretože to v nás môže vyvolať aj určitú pokoru a potrebu nerobiť danú vec sami.

Môže nám tiež pomôcť rozdeliť si úlohy, robiť veci vo dvojici – opýtať sa niekoho iného, či nám 5 alebo 7 kilogramov mäsa stačí na rezne. Táto veľká výhoda, že nie sme na vec sami, že sa môžeme s niekým poradiť, vidieť spolu, rozdeľovať si úlohy, je veľkým darom toho nesebeckého života a bytia s druhými ľuďmi.

Pre tú psychickú odolnosť je tiež dôležité pozrieť sa na seba, na to, akí sme ľudia. Čo sme dostali do vienka, *aké vlastnosti a charakterové črty sme zdedili po našich rodičoch?* Čím všetkým sme v živote prešli? Aké skúsenosti sme nazbierali?

Ak by ste mali čas, opäť vám navrhujem – posadte sa na chvíľu s kusom papiera alebo s mobilom a píšete si poznámky: čo som v živote prekonala, do čoho som sa pustila...

Aké *oporné body* využívam vo svojom živote? Ktoré oporné body by mi mohli pomôcť, aby som niečo zvládla?

Niekedy je to osobnosť človeka samotného; je jednoducho v živote tak nastavený, prekážky ho nezastavia a púšťa sa do ich prekonania. Ako som už napísala, je dobré mať k tomu tú „dvojku“, niekoho, komu človek dôveruje a má tú pokoru, aby s ním posúdil, či robí veci správne, alebo či si ich neberie na seba príliš veľa. Alebo je dobré znovu sa zamyslieť a zhodnotiť, či myslíme na už zmienené tri S.

Niekedy je mojou oporou môj blízny. Dodáva mi odvahu alebo zmierňuje moje obavy, pomôže mi prekonať plachosť a úzkosť a povzbudí ma, aby som nejakú vec začala.

A niekedy aj to, že si priznám, že prechádzam obdobím, keď nemám silu niečo robiť, pomáha človeku sa na chvíľu zastaviť, spomaliť a možno viac duchovne čerpať, pretože práve toto je obdobie, keď to telo a duša potrebuje.

Niekedy je však vhodné znížiť očakávania voči samým sebe. Zamyslieť sa nad tým, či sme k sebe láskaví. A ak je to možné, tak s týmto slovom vo svojom živote pracovať.

A opäť je potrebné, aby na to všetko nebol človek sám. Aby o tej veci, situácii, stave hovoril s niekým iným. Tu platí príslovie – podeliť sa o problém znamená polovičný problém.

Opäť nám chcem dodať dôveru v seba. Na konci dňa, pri určitej situácii, pri nejakej veci je dobré zastaviť sa a položiť si otázku: Urobil/a som pre to všetko, čo som mohol/hla? Vložil/a som do toho svoj um, svoje talenty a schopnosti? Potom je dobré sám seba vnútorne oceniť, poďakovať sebe a Bohu, že sme to zvládli.

Prajem nám všetkým, aby sme každý deň dokázali aspoň trochu prekonať sami seba. Pre niekoho je už len to, že ráno vstane z postele, určitým úspechom. Prajem nám tiež, ak je to možné a ak to robíme úprimne, usmiať sa na seba i na ostatných.

Nedávno som išla večer s najmladšou dcérou nakupovať do veľkého nákupného centra a ponúkali mi tam nejaký parfum. Poďakovala som sa, usmiala a parfum som odmietla. Predavačka sa na mňa pozrela a povedala: „To je v poriadku, že ho nechcete, ste prvá osoba, ktorá sa mi za celý deň pozrela do očí a usmiala sa na mňa.“

Prajem vám všetko najlepšie!

Zdroj: Nové mesto 1/2 2026

Ilona Špaňhelová, psychologička a psychoterapeutka pôsobiaca v Prahe. Vo svojej praxi sa zameriava najmä na deti, ale aj na dospelých a rodiny. Je vydatá a má štyri deti. Tiež je autorkou mnohých článkov a kníh. Jej zatiaľ poslednou publikáciou je kniha *Žena v strednom veku* (2024).



Ezio Aceti

Šťastie

Všetci túžime zažiť plnosť života

Existujú slová, ktoré pretrvávajú v priebehu času a často sa vyslovujú. Jedným z nich je slovo „šťastie“. Prečo? Pretože je to možno vyžarovanie ľudskosti a toho ľudského, čo je v každom človeku. Silná túžba po šťastí, ktorá je vložená hlboko v našich srdciach a je motorom, pulzujúcou energiou každého konania, ktoré smeruje k naplneniu existencie. Všetci, všetci chcú byť šťastní!

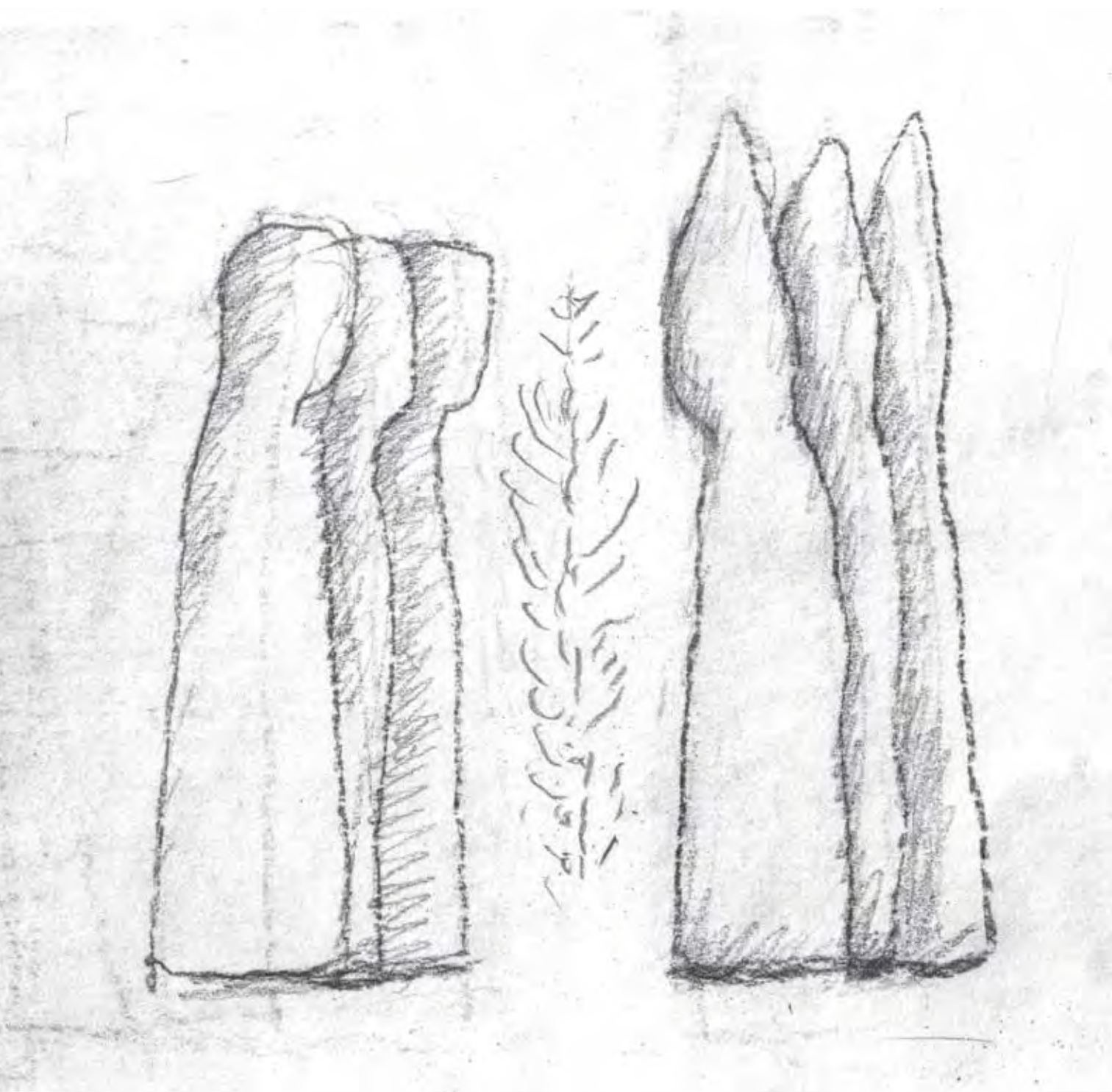
Je ako hľadanie pokladu, no len čo ho nájdete, pochopíte, že je potrebné hľadať ďalej a ďalej. Ako v bezodnej studni. Až natoľko, že samotné hľadanie sa stane čoraz vášnivejším. Pretože šťastie nie je vec, veci len prispievajú k jeho dosiahnutiu. Šťastie nie je pocit, ale pocity prispievajú k tomu, aby sme ho zakúšali. Šťastie nie je ani nejaká osoba, ale ľudia prispievajú k tomu, aby sme ho prežívali. Šťastie sa nedá kúpiť, ale často sa dá uchopiť a udržať si ho.

Ak chceme zhrnúť pojem šťastia, môžeme povedať, že je to stav pohody charakterizovaný značnou intenzitou, ktorý sa vyznačuje absenciou nespokojnosti a potešením z naplnenia túžby. Zdá sa, že medzi šťastím a túžbou existuje úzka spojitosť. Keď sa túžba naplní a uspokojí, je možné zakúsiť chvíľu šťastia. Môžeme si dovoliť tvrdiť, že šťastie nastáva vtedy, keď existuje stabilný stav, ktorý objíma vedomie až do bodu uspokojenia najhlbších túžob. Stabilné šťastie je ako hĺbka mora, kde je všetko pokojné a vyrovnané. Najhlbšie a najstabilnejšie túžby sú tie, ktoré prinášajú trvalý a dostatočne stabilný stav radostného šťastia. Tieto hlboké túžby obsahujú aj vzťahový aspekt, ktorý zahŕňa iných, pretože človeka nemožno definovať ako izolovaného jedinca: človek je človekom iba vtedy, ak je vo vzťahu s ostatnými. A preto veľký anglický spisovateľ George Byron povedal: „Ktokoľvek zatúži po radosť, musí sa o ňu deliť, lebo šťastie sa narodilo ako dvojča.“ Tak ako je pero určené na písanie a jeho hodnotu možno oceniť podľa znakov, ktoré zanecháva pri používaní, tak aj človek sa javí v svojej plnosti a maximálne realizovaný, keď je šťastný, čiže keď realizuje dôvod, pre ktorý sa narodil.

Šťastný človek zažíva zmysel života a plnosť vecí až do tej miery, že si často hovorí: stálo za to sa narodiť. Tu na zemi však nie je možné dosiahnuť trvalé šťastie... Samozrejme, môžu existovať aj dlhé chvíle šťastia... Psychický stav vyplývajúci z uspokojenia sklonov k vlastníctvu dobra sa nazýva radosť, nie šťastie! Je rozdiel medzi radosťou a šťastím? Dá sa povedať, že radosť je súčasťou šťastia. A tu máme najkrajšiu definíciu šťastia: plnosť radosť. Je to želanie, ktoré napriek životným ťažkostiam vyjadrujeme každému.



Foto: Freepik





Petr Štěpán

Z iného brehu

Už som asi naozaj starý. Najvýznamnejšími spoločenskými udalosťami sa pre mňa stávajú pohreby. Je to na zamyslenie. Prestávam si robiť väčšie plány a zbavujem sa kníh, ktoré už nestihnem prečítať. Niektorí moji priatelia, moji rovesníci, píšu pamäti! Celkom tomu rozumiem! Tej potrebe pozrieť sa na svoj život zo širšej perspektívy, pozrieť sa naň s odstupom, urobiť inventúru, pochopiť jeho zmysel. Momentálne zmysel a hodnotu toho svojho vlastného života veľmi nevidím. Prekonať svoje vlastné obmedzenia mi uberá veľa síl. Na nič viac už často nemám. A takéto náreky počujem zo všetkých strán. Spolu so svojimi rovesníkmi prežívame rôzne choroby, stratu fyzickej a duševnej flexibility, stratu trpezlivosti a nadhľadu. A potom je tu ešte tá mužská samolúboosť. Potreba byť ocenený, uznaný a vy počutý. Jemne mi to odzrkadľuje a pripomína moja drahá polovička Eva. Nie vždy to dostatočne oceňujem, ale je to dar. Pohľad z inej strany, zo ženského brehu. Pohľad konkrétny, rozlišujúci to podstatné a zjednocujúci. Mám v úmysle na seba v tomto smere pracovať a niečo zmeniť.

Cirkev tiež volá po zmene. Možno je tiež ohrozená starobou. Tiež je vyčerpaná sama zo seba, z prekonávania vlastných obmedzení, chorôb, stratou flexibility, trpezlivosti a nadhľadu. A mužská samolúboosť?... Možno by jej tiež prospel pohľad zo ženského brehu. Zdá sa,

že pápež František oň stojí. Preto zvoláva synodu a chce v jej rámci načúvať laikom. Je to nové a odvážne. Zrazu sme braní vážne, sme vtiahnutí do hry. Ako sa to bude realizovať v praxi, je iná vec. Na túto úlohu totiž nie sme pripravení. To sa ukáže v synodálnych skupinách, z ktorých by mali vzišť podnety. Okolo seba počujeme skôr skeptické hlasy a aj ja mám pochybnosti. Ako môžeme zaistiť, aby sme nehovorili len intelektuálne a kultivovane? Alebo naopak, aby sme sa nehádali? Ako zapojiť tých, ktorí nie sú veľmi výreční, ale pre Cirkev žijú? Dostanú sa tieto citlivé názory až k pápežovi a synodálnym otcom? Otázok je viac.

S Evou máme za sebou druhé kolo stretnutí našej ekumenickej synodálnej skupiny. Takmer nič v nej neprebehlo podľa odporúčanej osnovy. V mojej úlohe moderátora som sa niekedy cítil ako byrokrat, ktorý chce ostatných len obmedzovať. Asi po hodine som to vzdal. Vyhlásenia, ktoré zazneli, boli rôznorodé. Niektoré boli hlboké, iné veľmi osobné a bolestivé; tieto sa nám zdali najcennejšie. Večer po stretnutí sme sedeli doma a mali sme radosť a zase chuť niečo robiť pre farnosť. Zdá sa, že duchovanie a vznáša sa nad vyslovenými slovami. Že ani tak nejde o našu múdrosť, ale o poryvy srdca, ku ktorým dochádza.

Zdroj: Nové mesto 2/2022



Foto: J. Ruman

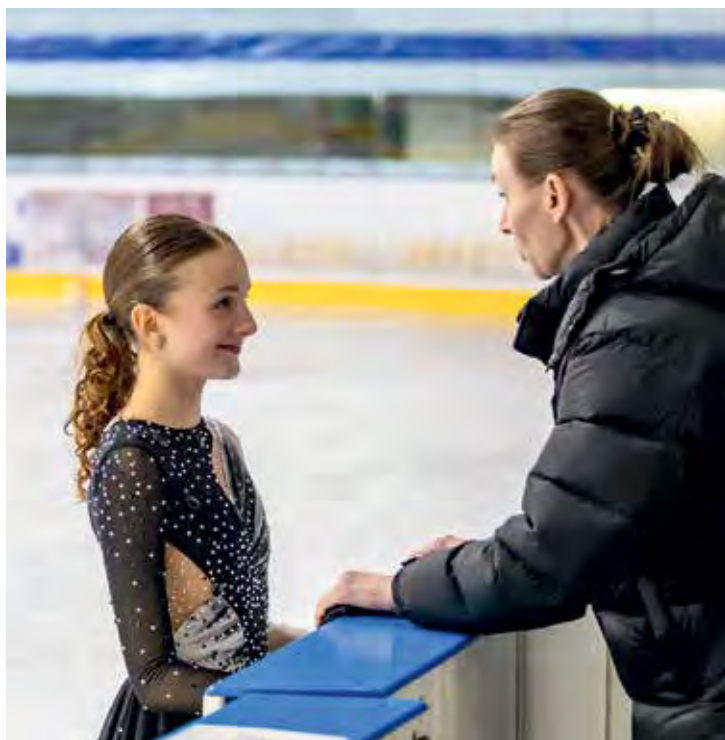


Foto: J. Ruman

Elena Figurová

Každé vystúpenie na ľade je príležitosťou ukázať, čo som sa naučila

Krasokorčuľovanie je bezpochyby jeden z najkrajších športov a tí, ktorí ho okúsili, vedia, že na ceste k zdokonaľovaniu je veľa prekážok. Jednou z milovníčok tohto športu je Elena Figurová (14 rokov). Trénuje v Krasocentre Košice a v tejto súťažnej sezóne dosiahla pekné výsledky. V kategórii Hobby Silver staršie sa jej podarilo vybojovať 1. miesto na Veľkej cene Prešova, 2. miesto na Veľkej cene Martina – memoriál Ivana Jakuboviča a 2. miesto na Humenskej korčuľi.

Elenka, prináša ti šport radosť?

Áno, krasokorčuľovanie mi prináša veľkú radosť. Je to pre spôsob, ako sa môžem vyjadriť pohybom, hudbou a emóciami. A hoci sú dni, keď sa mi nedarí, aj tak mám po tréningu dobrý pocit z pohybu.

Neunavuje ťa námaha s tým spojená?

Určite, tréningy sú fyzicky náročné a často sa unávim, ale beriem ich ako súčasť športu. Viem, že

bez pravidelnej práce by neprišli zlepšenia, nové prvky ani sebavedomie na ľade. Tréning by však mal byť rovnako dôležitý ako relax a regenerácia.

Neúspechy, zranenia, nepredvídateľné situácie ťa neodradzujú?

Neúspechy a zranenia nie sú príjemné, ale patria k tréningu. Učia ma trpezlivosti a vytrvalosti. Každá náročná situácia ma posúva ďalej – nielen ako športovkyňu, ale aj ako človeka.

Vnímaš, že je dôležitejšie zúčastniť sa, zapojiť sa, ako vyhrať alebo prehrať?

Áno, jasné. Vyhrať je super pocit, ale najdôležitejšia je pre mňa samotná cesta – radosť z pohybu, skúsenosti, nové priateľstvá a zážitky. Každé vystúpenie na ľade je príležitosťou ukázať, čo som sa naučila, bez ohľadu na výsledok. Hlavné je odhodlať sa a zúčastniť sa.

Redakcia NM



Foto: P. Jázva, Jesenský

Karin Sukopová

Tímové športy sú úžasné práve v tom, že na to nie som sama



Karin Sukopová (15 rokov) hrá v slovenskej ženskej hokejovej lige (SŽHL) a hrá aj na turnajoch ako Valhalla cup, Moravia cup či Pohár primátora mesta Spišská Nová Ves.

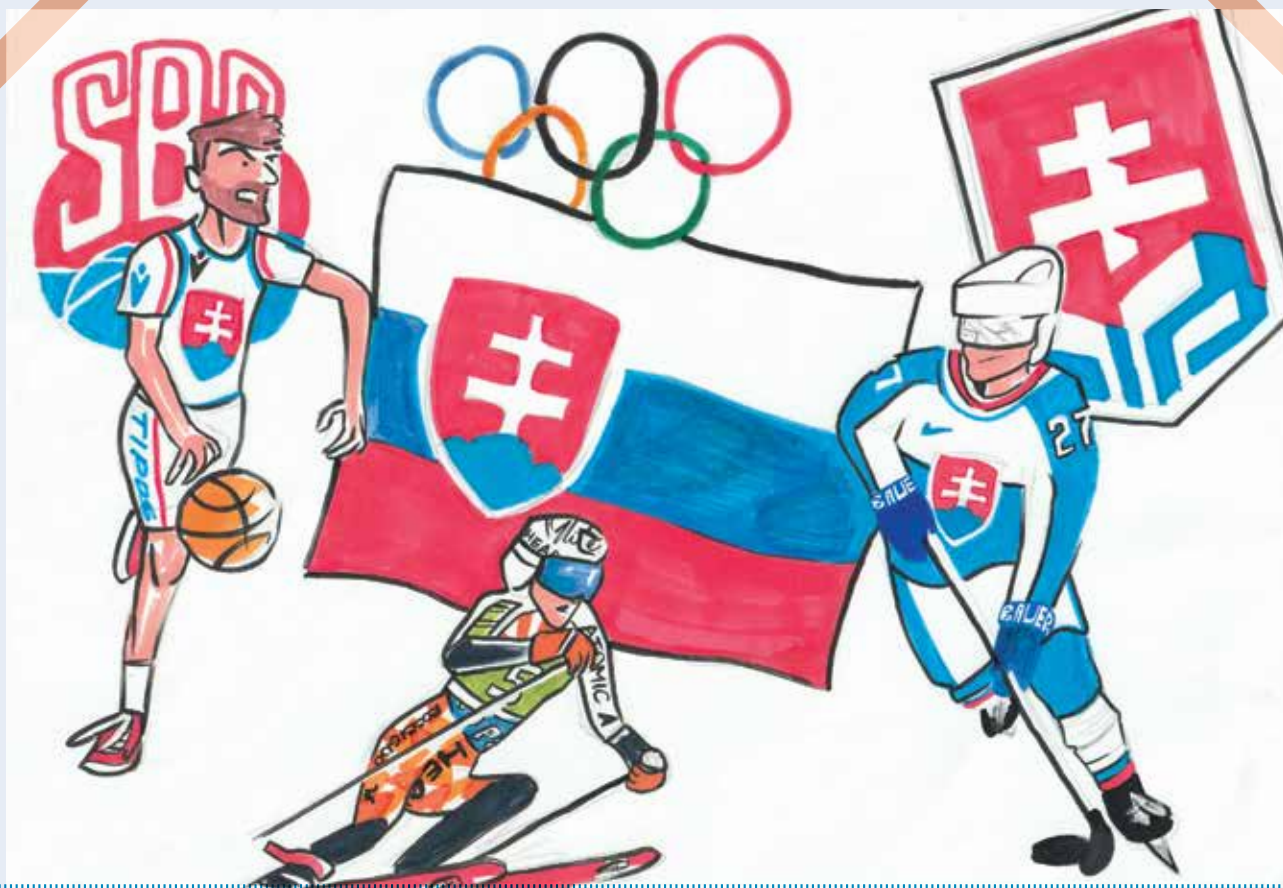
O svojom „koníčku“ píše:

Šport mi prináša radosť. Tréningy ma síce unavujú, no tento druh námahy si užívam. Prehry a zranenia ma, prirodzene, dokážu deprimovať, ale viem, že sa z nich treba poučiť a tieto emócie využiť v ďalšom zápase.

Dôležitejšie než samotná výhra je podporiť, zapojiť sa a byť tu jedna pre druhú. Tímové športy sú úžasné práve v tom, že na to nie som sama. Keď niečo pokazím, spoluhráčka mi vie pomôcť. A aj keď to nevyjde, dokážeme sa navzájom podporiť a podržať. Nevýhodou môže byť, že niekedy sa nepochopíme alebo sa nedohodneme a veci sa pokazia. No práve o tom je komunikácia.

Sú dni, keď naozaj nevládzem a neviem, či sa mám učiť, alebo ísť spať. Vtedy sa snažím prenechať obavy a bolesť Bohu.

ŠPORTOVÝ KVÍZ PRE DETI



- 1. Kde sa konali olympijské hry v roku 2024?**
 - a) v Barcelone
 - b) v Paríži
 - c) v Bratislave
- 2. Akému športu sa venuje Ondrej Duda?**
 - a) futbalu
 - b) lyžovaniu
 - c) hokeju
- 3. Ako sa volá slovenský hokejový talent, ktorý hrá v Montreale v NHL?**
 - a) Tomáš Tatar
 - b) Juraj Slafkovský
 - c) Ondrej Nepela
- 4. Ktoré mestá hostili tento rok zimné olympijské hry?**
 - a) Neapol a Rím
 - b) Miláno a Florencia
 - c) Miláno a Cortina
- 5. Ako sa volá najlepšia slovenská lyžiarka?**
 - a) Zuzana Turlíková
 - b) Petra Vlhová
 - c) Mikaela Shiffrinová
- 6. Akej farby sú dresy slovenských hokejistov?**
 - a) modrej
 - b) žltej
 - c) červenej
- 7. Kto je kapitánom slovenskej futbalovej reprezentácie?**
 - a) Milan Škriniar
 - b) Martin Škrteľ
 - c) Stanislav Lobotka
- 8. Ako sa umiestnili slovenskí hokejisti na zimných olympijských hrách v roku 2022?**
 - a) na prvom mieste
 - b) na druhom mieste
 - c) na treťom mieste



MARIAPOLI 2026

Lokálne Mariapoli a stretnutia
v komunitách. Viac informácií čoskoro

Formácia

Oddych

Komunita

V roku 2026 sa celoslovenské Mariapoli konať
nebude. Je plánované na rok 2027 v termíne
8. – 11. 7. 2027. Miesto sa hľadá.



LETNÝ TÁBOR GEN

20. – 23. 8. 2026 | Banský Studenec

Pre chlapcov 9 – 14 rokov

Dobrodružstvo

Priateľstvá

Zážitky

Prihlasovanie čoskoro!

marek.dolny1@gmail.com



DOVOLENKA RODÍN

12. – 16. 8. 2026 | Hotel Telgárt

Výlety

Radosť

Komunita

Prihlasovanie čoskoro!

noverodiny.slovensko@gmail.com



NOVINKA

Príbeh lekára a konvertitu Takašiho Nagaia, ktorý prežil výbuch atómovej bomby

9. augusta 1945 americký bombardér zhodil atómovú bombu na japonské mesto Nagasaki. Medzi preživšími bol aj Takaši Nagai, priekopník v oblasti rádiologického výskumu a konvertita na katolícku vieru. Nagai žil v troskách zničeného mesta a trpel leukémiou, ktorú spôsobilo nadmerné ožiarenie. Zvyšok svojho života venoval fyzickému a duchovnému uzdravovaniu svojho vojnou vyčerpaného národa.



obchod.nm.sk
0911 178 276

Publikáciu z verejných zdrojov podporil
Fond na podporu umenia

u. fond
na podporu
umenia



Druhé vydanie úspešnej knihy
o Chiara Luce Badanovej už v predaji!

*Máš len
jeden život*

