

# NOA? ews

Ročník 3  
Jarné/letné vydanie 2024/25  
Obchodná akadémia Milana Hodžu  
Trenčín



**Téma čísla: Temná stránka dokonalosti**  
*Školská akcia: Fashion week*

# O b s a h



## Hlavná téma čísla

Temná stránka dokonalosti (str. 6 - 23)



## Dvojičky

Pán učiteľ Samák verzus športovci na OA (str. 24 - 27)



## Udalosti na škole

Z každého rožka troška - exkurzie, zábava, móda, maturity, SOČ, Štúrovo pero (str. 28 - 47)



## Lúčime sa

Smútime za našimi odchádzajúcimi spolužiakmi (str. 50 - 53)



## Čo my na to?

Mocenské nápady Donalda Trumpa (str. 54)



## Na ekonomickú nôtu

Lukratívny biznis, alebo? (str. 56)



## Naše mesto

Ženy v umení (str. 58)



## Spravodajstvo

Veľká ilúzia mieru vo svete a ešte väčšie opatrenia našej vlády (str. 60 - 64)



## Vlastná tvorba

Príspevky tvorcov z OA (str. 65 - 69)



## English section

A bit of everything (str. 70 - 82)



## Oddychová zóna

Čo robiť v lete?... tipy na knihy a podcasty, a samozrejme, playlist (str. 83 - 96)

# Editoriál

Milí čitatelia,

jar prichádza potichu. Najskôr pomaly odídu posledné vánky chladného vetra, postupne začnú kvitnúť prvé kvety magnólií a prechádzky pod alejami stromov sa zdajú ako z rozprávky. Vráti sa vždy inak, a predsa ostáva rovnaká – melódia, ktorá prináša nové myšlienky, zážitky a príbehy. Dúfam, že si medzi stránkami tohto čísla nájdete každý niečo. Či už to bude článok, ktorý vás pobaví, prekvapí, reportáže z exkurzií, vďaka ktorým si zaspomínate na tie najzábavnejšie momenty, na ktoré ste možno v kolotoči písomiek a iných povinností zabudli. Obdobie ku koncu školského roka býva práve to najviac stresujúce. Každý chceme podať ten najlepší výkon aký vieme. Ale nikto nie je perfektný, a to je predsa úplne normálne. A práve preto sme sa rozhodli zamerať toto číslo na perfekcionizmus.

Dočítate sa, aké nebezpečenstvá môžu nastať, ak sa to so snahou byť tým najlepším preženie, ale aj ako s tým bojovať. Prinášame vám aj tipy na rôzne filmy s touto témou. Určite každý poznáme termín „it girls“, no prečo je tento trend taký populárny? To, spolu aj s rutinou ideálnej „it girl“ sa dočítate v jednom z článkov v našej hlavnej téme: „Temná stránka dokonalosti.“

V sekcii dvojčky sme opäť odhalili nové zaujímavosti o jednom z našich pedagógov a vyzdvihli ďalších šikovných študentov z našej školy. Samozrejme, nechýbajú ani reportáže z vašich exkurzií a veľké množstvo fotiek. Na ekonomickú nótu teraz pripadol trochu vážnejší tón a dočítate sa tu o finančných podvodoch a scamoch.

Naš NOA News? je stále v obraze, a preto máme pre vás aj sumarizáciu udalostí nielen na Slovensku, ale aj vo svete. Anglická sekcia ponúka niekoľko originálnych článkov, z ktorých sa určite dozviete niečo nové.

Oddychová sekcia vám predstaví, aký je ten správny kvet, ktorý môžeme darovať a nájdete si pár tipov, čo robiť, aby ste sa v lete nenudili, či inšpirácie na miesta vo svete, ktoré sa oplatia navštíviť.

Našich maturantov čaká azda tá najdôležitejšia skúška. Čochvíľa opustia komunitu, v ktorej boli takmer každý deň, a preto sme sa rozhodli im vytvoriť spomienku, aby si stále mohli pripomínať najlepšie roky ich života. Po prvýkrát vydávame ročenku pre končiaci ročník, ktorá je k dispozícii pre maturantov a iných záujemcov ako samostatná príloha.

Za týmto číslom stojí veľa úsilia, radosti, ale aj trochu chaosu (bez toho by to predsa nešlo), a preto veríme, že si jeho čítaním spríjemníte prestávky a načerpáte nové nápady, inšpirácie a vedomosti.

Na záver by som sa chcela poďakovať pani profesorke Maťovčíkovej, všetkým redaktorom, dizajnérom, fotografkám, ilustrátorkám, no hlavne mojim spolužiačkam, Greti a Sofi, ktoré vytvorili úplne prvú ročenku pre našich maturantov. Chcem sa poďakovať aj vám všetkým, za to, že nás čítate.

S pozdravom,  
Simona Komorovská  
šéfredaktorka



## Redakčná rada

### Šéfredaktorka:

Simona Komorovská

### Zástupcovia šéfredaktorky:

Matúš Kyška

Tereza Vicenová

Emma Lacková

### Redaktori:

Aneta Baňárová, Júlia Becincová,

Melánia Bialoňová, Diana Gellérová,

Alexandra Florianová, Nikola

Gerbelová, Timea Kubínová,

Marika Kurucová, Klára Liptáková,

Adam Mandinec, Maxim Maťovčík,

Juraj Mikláš, Karin Mokričková,

Nicole Slovák, Petra Eva Petrulová,

Annamária Stachová, Sofia

Rybanská, Nikolas Šedivý

### Grafici:

Júlia Dobiášová, Kristína Dušičková,

Emma Kubínová, Mária Kurcinová,

Greta Lombardo, Melisa Mičková,

Sofia Pindáková, Lillien Vaculová

### Ilustrátorky:

Eva Holecová

### Fotografky:

Adela Mušáková, Hana Ševčíková,

Aneta Šnoblová

### Pedagogický dozor:

Ing. Daniela Maťovčíková, PhD.

Tlač

Grafotlač Prešov, s.r.o.

Časopis NOA? News vydáva Obchodná  
akadémia Milana Hodžu v Trenčíne.

Ročník 3, Jarné/letné vydanie.

Počet výtlačkov 50 kusov.

Vychádza 2 až 3krát do roka.

Kontakt: [casopisnoa@gmail.com](mailto:casopisnoa@gmail.com)

Časopis je dostupný online na:

<https://oa-tn.edupage.org/>



*Síma a jej mamina Renáta*



*Lilli a jej mamina Lenka*



*Melánia a jej mamina Tatiana*



*Sofi a jej mamina Žaneta*



*Matúš a jeho mamina Andrea*



*Anet a jej mamina Andrea*



*Níka a jej mamina Blanka*



*Néča a jej mamina Daniéla*



*Emka a jej mamina Lína*

# Neoceniteľné hrdinky našich životov - MATKY!

**Autor:** Aneta Baňárová, III.B

**Dizajn:** Simona Komorovská, III.A

*Srdcia našich rodín, ktoré robia svet krajším miestom. Milujú bezpodmienečne, dávajú bez očakávania a obetujú všetko pre radosť v našich očiach. Hrdinky každodenného života, ktoré nám poskytujú lásku, istotu, podporu a pocit bezpečia, a preto si našu vďaku zaslúžia každý deň.*

Sú to ženy, ktoré sa stali matkami. Stali sa nimi biologicky, adoptívne, či pestúnsky. Sú to matky bez rozdielu. Starajú sa o svoje deti, dávajú im lásku, opateru a držia rodinu pokope. V našich životoch sú nezastupiteľné. Nosili nás pod srdcom, trpeli naše výkyvy, starali sa o nás, poskytli nám všetko, čo dokázali. A to nie je ani zďaleka jednoduché. Rola matky nie je jednoduchá v ničom.

Láska matky je tá, ktorá nepozná hranice a podmienky. Je nezištná, dobrotivá a neúnavná. Aby sme sa mali čo najlepšie, matky sú ochotné obetovať naozaj všetko. Svoje sny, túžby, čas a pohodlie. Vždy si nájdu čas, aby nás vypočuli, poradili nám a podporili nás v dôležitých rozhodnutiach.

Tak, ako sme všetci iní a každý niečím jedinečný, aj každá matka je originálna. Každá z nich prejavuje lásku iným spôsobom. Lásky sú malé činy, ako príprava desiaty do školy, upratanie izby, no sú to aj slová: dávaj si pozor, napiš, keď prídeš...

A tak, aj keď neexistuje žiadny spôsob, ako vyjadriť všetku vďačnosť, ktorú k matke pociťujeme, dnes, na Deň matiek, je to príležitosť aspoň trochu ukázať, čo pre nás znamenajú. Za každú starostlivosť, za každú obeť, za každý deň, ktorý pre nás obetovali. Za to, že nám dávajú silu čeliť svetu, a zároveň nás držia v bezpečí domova.

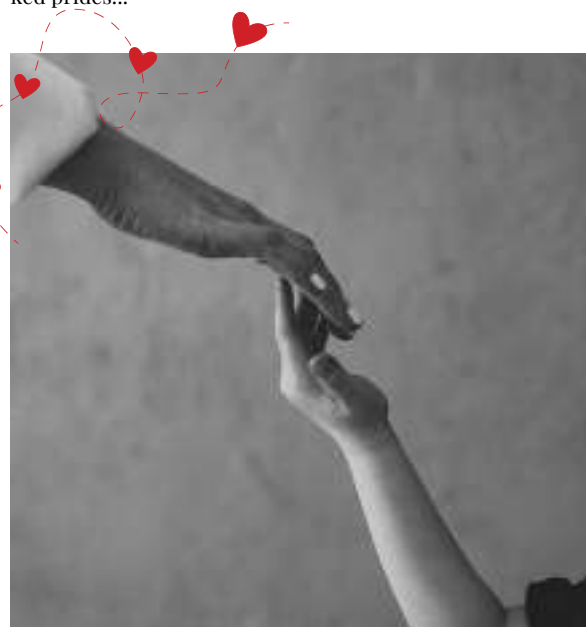


Matky sú hrdinkami každého dňa. Ich láska nás sprevádza celým životom, je našou oporou, aj keď sa zdá, že nás už nič nedokáže zastaviť. Pre nás sú to tie najdôležitejšie ženy na svete. A aj keď to nedokážeme vždy vyjadriť slovami, v našich srdciach je pre nich navždy miesto, plné vďaky a lásky.

Vyjadrujeme Vám vďačnosť aspoň kvetom, aby naše puto bolo naďalej tak pekné ako ten kvet a sladkosťou, aby náš život bol stále rovnako sladký.

## Šťastný Deň matiek všetkým matkám na svete!

Naľavo sú niektorí členovia našej redakčnej rady s ich maminami.



Venujú sa rodine na úkor seba. Balansujú medzi prácou, domácnosťou a našou výchovou. Mnohokrát za toto všetko od nás nedostávajú pozornosť, alebo uznanie, ktoré by si zaslúžili. No keby ich chválime celé dni i tak by to nestačilo, pretože to, čo robia je neoceniteľné.

Matka je tá láska jedinečná, v ktorej objatí je svet krajší. Jej úsmev nám hreje srdiečko. Vedie nás k pokojnému a radostnému životu, aj keď cesta nie je vždy jednoduchá. Jej túžba po tom, aby sme sa stali dobrosrdečným človekom je silnejšia, ako čokoľvek iné.



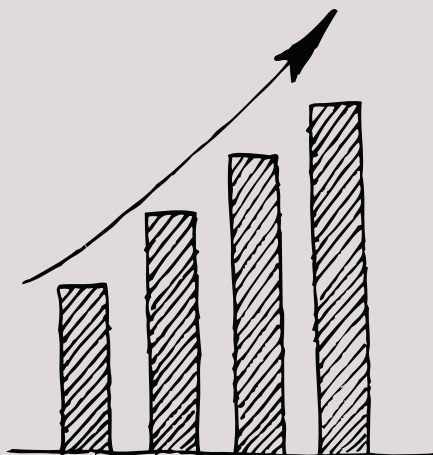
# Potrebuujeme k životu len úspech?

**Autor:** Tímea Kubínová, II.A  
**Dizajn:** Kristína Dušičková, II.B

*Tá veľká kariéra. Vec, po ktorej každý túži. Chceme dokázať, že máme na to, a nie je nič, čo by nás na našej ceste zastavilo. Človek predsa musí byť úspešný v živote, aby sa mal dobre. Či nie je to celkom tak?*

## Populárny kariérny rast

Posledné roky sa zisťuje, že ľudia z vyspelých krajín čoraz viac kladú dôraz na svoj kariérny rast a zanechávajú ostatné životné zmeny a etapy na neskôr. Možné je to spozorovať napríklad aj zvýšením priemerného veku tehotných žien. Keďže sa najskôr partneri sústreďia na vybudovanie svojej kariéry, získanie dobrej pracovnej pozície, či finančné zabezpečenie, deti mávajú až v neskoršom veku, čo mimochodom, niektorí odborníci neuznávajú ako veľmi vhodné, kvôli zdravotným komplikáciám u starších rodičiek. Samozrejme, je dôležité sa na to pozrieť aj z pohľadu samých ľudí, ktorí si takúto cestu zvolili. V dnešnej dobe je ťažké vychovávať deti, ak nemáme dostatočné finančné prostriedky. Chceme im zabezpečiť komfortný život a zároveň neprísť o ten vlastný komfort. To je dôvod, prečo je veľa ľudí oddaných práci a zlepšovaniu svojej pracovnej pozície, čo niekedy nejde úplne rýchlo. Občas sa nájdu ale aj prípady, kedy ľudia netúžia po ničom inom, iba neustále napredovať vo svojej kariére. Pohľady na život tohto typu sú medzi mladými študentmi, ktorí sa začínajú zamýšľať nad tým, ako ich budúcnosť bude vyzeráť, čoraz častejšie. Väčšina z nás sa preto už od stredoškolského štúdia zameriava len na to, akej práci sa budú venovať, a čo všetko musia momentálne robiť, aby sa k úspešnej kariére dostali čo najrýchlejšie.



## Vízie a zásady – je ľahké dostať sa do extrémov

Tu sa dostávame do bodu, ktorý vie byť pre mnohých mladých ľudí zlomový. S veľkými víziami do budúcnosti prichádzajú aj vysoko stanovené ciele. Takisto prísne zásady a hlboké zameranie len na to, čo je pre nás prospešné. Respektíve, snažíme sa robiť len to, čo nám dopomôže k úspešnej kariére. Ostatné veci priam vyčleňujeme z nášho života. Nezdajú sa byť dôležité, pretože ich považujeme za rozptýlenia. V perfektne naplánovanom živote, siahajúcim za svetlom na konci tunela, nie je čas na rozptýlenia. Otázka ale stále ostáva rovnaká. Je naozaj len jedna priama cesta k úspechu? Je ten sen, za ktorým ideme, naozaj to, čo by sme mali v našom živote uprednostňovať?

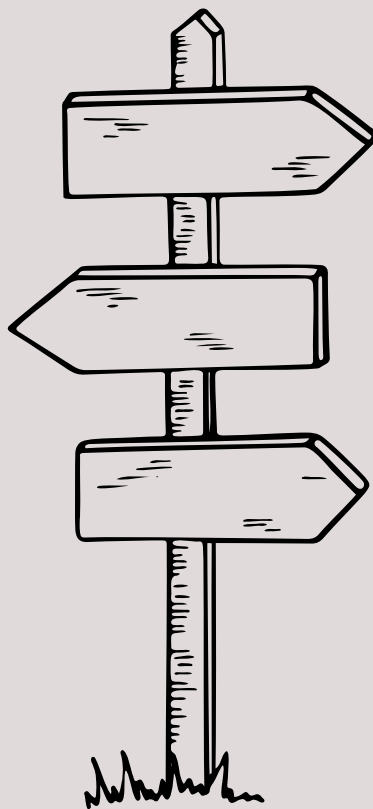


## Tlak na výkon

Samé jednotky, perfektné výsledky, niekoľko hodín čítania a vzdelávania denne, mimoškolské aktivity ako povinnosť, podávanie maximálneho fyzického výkonu, prehnané cvičenie, neustále v strehu, zábava a oddych bokom, pracovné nasadenie doslova aj v spánku, pozeranie iba edukačných videí, neustále upratovaný priestor, rozhovory iba s inteligentnými ľuďmi o obohacujúcich informáciách, myšlienkach a kariérnych plánoch – aj toto sú najčastejšie súčasti striktných zásad študentov, ktorí nevidia pred sebou nič iné, len ich vysnávanú kariéru. Samozrejme, keď už strávil veľa času a energie na aktivity, ktoré im síce nezaručia perfektné kariérne nasadenie, ale jednoznačne ich jedného dňa spravia perfektnými v očiach druhých, nechcú sa toho vzdať. Mnohí ale zabúdajú, že všetko má svoje hranice a naše organizmy nedokážu fungovať v plnom inteligentnom ani fyzickom nasadení 24 hodín denne. Ak sa sami úplne vyčerpáme a nenecháme si priestor na regeneráciu, oddych a neriadne situácie, na rad prichádzajú zdravotné i psychické problémy. Nadmerné vyčerpanie, nespavosť, zlé stravovanie, strácanie empatie, strácanie dobrých medziludských vzťahov, seriózne až arogantné správanie, ignorovanie okolia, netrpelivosť, nulová tolerancia, úzkosť, depresie, halucinácie, neschopnosť oddychovať – všetko symptómy nadmernej sústredenosti na vlastný úspech. Chceme sa stať tými najlepšimi, a sami sebe pri tom ešte ubližujeme.

## Aj chyby vedú k úspechu

Áno, mať vízie do budúcnosti je dôležité. Ale nie vždy sa treba spoliehať na to, že to, po čom túžime dlhé roky je práve to správne. Nemali by sme sa sústrediť iba na jeden smer. K tomu úspechu sa dokážeme dostať aj keď občas vybočíme z našej perfektne naplánovanej cesty. Treba využiť každý obrat, ktorý sa nám do života zapletie. Nikdy nevieme koho stretneme, aká nová príležitosť sa nám môže naskytnúť. Chceli by sme naozaj prísť o skvelé nové možnosti? Samozrejme, je náročné vzdať sa niečoho k čomu dlhé roky už napredujeme, a na ničom inom nám nezáleží. No to ani robiť nemusíme. Život nie je o vzdávaní. Je o spoznávaní nových vecí, ľudí, miest, o vyvíjaní samých seba a prostredia okolo nás. Stačí byť viac otvorený a nebáť sa stretnúť s čímkoľvek, čo nám život prihodí na našu cestu. Úspech časom nájdeme, no nikdy nevieme, kde sa naozaj skrýva. A možno to naozaj nie je len tá vysnívaná kariéra. Neignorujme svet vókol nás. Nemusíme tu cestu k úspechu budovať jednosmerne a neustále len vlastnými činmi. Pracujme na tom, aby sme sa cítili spokojne každý deň, aby sme boli otvorení k novým zážitkom a príležitostiam. Život si treba užívať naplno, a netreba sa bez prestávky sústrediť len na to, ako budeme kariérne úspešní. Pracovná kariéra nie je všetko. Naša cesta životom môže nabráť rôzne obrátky, no každá skúsenosť, či dobrá, či zlá, nás posúva vpred a postupne formuje náš život. Každé zabočenie má veľký význam a určite sa deje kvôli niečomu. Napokon, niekde na tej ceste už ten správny smer naozaj naberieme. Alebo si jednoducho úspech, už v hocikakej podobe, nájde cestu k nám.



Život je plný nepredvídateľných momentov a treba ich využiť naplno



# Je perfektné byť úspešný? *perfectly?*

*Snažím sa potešiť seba alebo niekoho iného? Práve táto otázka je veľmi dôležitá, veľa ľudí, ktorí trpia perfekcionizmom, robia veci tak, aby vždy boli na 100% alebo aj na 150%. A keď sa im to nepodarí, veľmi ich to trápí a cítia sa byť podpriemerní či nevšimnutí. Ako tento fenomén vzniká a ako treba voči nemu bojovať?*

**Autor:** Júlia Dobiašová, I.E

**Dizajn:** Mária Kurcinová, II.A

## Ako môže perfekcionizmus vzniknúť?

Jednou z príčin vzniku perfekcionizmu sú očakávania rodičov. Ak rodičia chvália len úžasné výsledky či výkony a všetko ostatné ide do nepovšimnutia alebo kritizujú malé chyby či zlyhania, deti sa nastavujú na dokonalosť. Pomaličky si začínajú zvykať na to, že takéto výsledky chcú od nich aj ostatní. Ďalšou príčinou je strach zo zlyhania alebo kritiky. Niektorí, kto si zažil zosmiešňovanie, tvrdú kritiku alebo zahanbenie, si práve môže vybudovať perfekcionizmus ako obranný mechanizmus, aby sa niečo také znova nestalo. K perfekcionizmu vedie taktiež porovnávanie sa s ostatnými - tlak z okolia môže vyvolať pocity, že ostatní sú čoraz lepší, múdrejší, krajší ako my. Perfekcionizmus sa potom môže prejaviť ako snaha vyrovnávať sa, alebo byť aspoň podobný ako oni.



## Ako bojovať proti perfekcionizmu

Proti perfekcionizmu sa dá bojovať rôznymi spôsobmi:

1. Stanovte si realistické ciele, ktoré dokážete zvládnuť. Nemali by ste si nič dať na chrbát, čo nevládnete.
2. Nastavte si realistické očakávania. Perfekcionisti často očakávajú od seba viac, ako ktokoľvek iný. Skúste sa na veci pozrieť iným pohľadom, napríklad pohľadom kamaráta. Čo by ste mu povedali? Akú radu by ste mu dali?
3. Dovoľte si robiť chyby. Je úplne normálne pomýliť sa, veď chyby sú súčasťou učenia sa, každý robí chyby. Práve chybami sa posúvame ďalej.

4. Zamerajte sa na proces a nie výsledok. Netreba neustále kontrolovať, či výsledok bude dokonalý, skúste si viac užiť celý proces práce.

5. Stanovte si časový limit. Ak niečo neustále vylepšujete donekonečna, nastavte si určitý čas. Keď vyprší, posuňte sa ďalej a problému sa už nevenujte.

6. Vedte sami so sebou vnútorný dialóg. Ak začnete byť na seba príliš tvrdý, skúste si položiť otázku: „Pomáha mi táto myšlienka alebo mi len ubližuje?“

7. Nebojte sa nedokonalosti. Ostatní si často ani nevšimnú drobných zlyhaní, na ktoré sa sústredíte.

8. Hľadajte rovnováhu. Skúste sa zamyslieť, či vám perfekcionizmus prináša viac úžitku alebo vás skôr ničí. A ak vás ničí, nechajte ho plávať.



# Keď dokonalosť prestáva byť zdravá: Perfekcionizmus a poruchy príjmu potravy

Autor: Alexandra Florianová, III. A

Dizajn: Tereza Vicenová, III.A

*Perfekcionizmus je niečo, s čím sa mnohí z nás stretávajú každý deň – či už v škole, v práci, alebo pri dosahovaní osobných cieľov. Je to túžba byť najlepší, najvýkonnejší a dosiahnuť ideál, ktorý si sami pre seba nastavíme. V dnešnej spoločnosti je tento tlak často ešte silnejší – sociálne siete, očakávania zo strany rodiny a školských alebo pracovných prostredí nás často motivujú, aby sme neustále zlepšovali svoje výkony a stali sa lepšími verziami seba. No aj keď to môže byť skvelé, keď sa perfekcionizmus začne stávať nekontrolovateľným, môže mať negatívne dôsledky na naše duševné zdravie a dokonca viesť k problémom, o ktorých sa málokedy otvorene hovorí – ako sú poruchy príjmu potravy.*

## Perfekcionizmus: Zdravá motivácia alebo nebezpečný tlak?

Perfekcionizmus ako taký nie je zlá vec. Je to motivácia usilovať sa o viac, posúvať svoje limity a dosahovať skvelé výsledky. Kto by predsa nechcel byť úspešný? Ale keď sa perfekcionizmus začne meniť na neustály tlak na to, aby sme boli dokonalí vo všetkom, čo robíme, začína sa to stávať problémom. Keď na seba začnú jednotlivci klást príliš vysoké očakávania a nedokážu si dovoliť ani najmenšie chyby, môže sa to prejaviť na ich psychickom zdraví. Môžu cítiť úzkosť, depresiu alebo sa cítiť neustále pod tlakom, že nie sú dosť dobrí.

Mnohí ľudia, najmä mladí, sa cítia pod obrovským tlakom dosiahnuť ideály, ktoré si vytvárajú, alebo ktoré im vytvára spoločnosť. Tento tlak je často neviditeľný, ale veľmi reálny a môže spôsobiť, že sa človek začne hodnotiť podľa nereálnych štandardov. A práve toto môže spôsobiť problémy, ktoré sa týkajú nielen duševného zdravia, ale aj vzťahu k telu a jedlu.

## Perfekcionizmus a vzťah k telu

Jedným z najčastejších dôsledkov perfekcionizmu je, že ľudia začínajú vnímať svoje telo ako niečo, čo musí byť dokonalé. Keď sa tento vzťah k telu spojí s perfekcionizmom, často to vedie k nezdravým návykom. Perfekcionisti sa môžu začať sústreďovať na každý detail svojej postavy a telo začnú považovať za akúsi "vecičku", ktorú treba neustále upravovať a kontrolovať. To môže viesť k tomu, že sa začnú vyhýbať určitému jedlu, sledovať svoje denné kalórie, alebo si nastavujú prísne pravidlá, ktoré si sami zakážu porušiť. Ak sa im nepodarí dodržať tieto pravidlá, cítia sa vinní.

Tento vzťah k telu môže veľmi ovplyvniť ich správanie. Mnoho mladých ľudí začína hladovať alebo sa prejedávať, v niektorých prípadoch taktiež môžu až nadmerne cvičiť, aby dosiahli telá, ktoré sú prezentované ako "dokonalé" na sociálnych sieťach. Tento tlak je obrovský, pretože na sociálnych sieťach neustále vidíme filtrované fotografie či videá, ktoré vytvárajú ilúziu dokonalosti. Porovnávame sa s tým, čo vidíme, a začíname sa cítiť zle, ak sa náš vzhľad nezhoduje s tými ideálmi.



## Prečo je dôležité o tom hovoriť?

Mnoho ľudí si myslí, že poruchy príjmu potravy sú len o tom, ako vyzerajú, ale je to oveľa hlbšie. Tieto poruchy sú predovšetkým o tom, ako vnímajú sami seba, akú hodnotu si pripisujú na základe ich výkonov a vzhľadu. A to je presne to, čo perfekcionizmus môže spôsobiť – začnú sa hodnotiť podľa toho, čo si myslia, že by mali dosiahnuť alebo to ako by mali vyzerat. Tento neustály tlak môže viesť k zníženému sebavedomiu a rozvoju vážnych psychických problémov.

Preto je dôležité začať hovoriť o týchto problémoch otvorene. Ak sa o nich hovorí viac, môžeme pomôcť ľuďom uvedomiť si, že nie sú sami. Tento tlak nie je niečo, čo musíme prežívať osamote. Je potrebné začať si vážiť seba a svoje telo nie na základe ideálov, ale na základe toho, kým sme, a aké máme hodnoty.

## Je možné z tohto kruhu vystúpiť?

Ak si uvedomíme, že perfekcionizmus nám škodí, je potrebné urobiť krok späť a pozrieť sa na to, ako sa dá vymaniť z tohto cyklu. Dôležité je rozpoznať rozdiel medzi zdravým sebarozvojom a toxickým perfekcionizmom. Školy, rodiny a odborníci na duševné zdravie môžu tiež zohrávať kľúčovú úlohu pri podpore mladých ľudí a vzdelávaní ich o rizikách spojených s perfekcionizmom.

Okrem toho je dôležité mať okolo seba podporu – či už zo strany rodiny alebo priateľov. Je potrebné, aby sa školy a spoločnosť viac zameriavali na podporu duševného zdravia a pomáhali mladým ľuďom budovať zdravý vzťah k sebe a svojmu telu.



## Hlavne sa nezbláznit'

Perfekcionizmus môže byť silným nástrojom na dosiahnutie úspechu, no ak sa z neho stane neustály tlak a obavy, môže mať veľmi negatívny dopad na zdravie. Preto je dôležité naučiť sa nájsť rovnováhu medzi cieľmi, ktoré si stanovíme, a starostlivosťou o duševné a fyzické zdravie. Nikto nie je dokonalý, a to je v poriadku. Dokonalosť by nemala byť jediným meradlom hodnoty človeka. Je dôležité nájsť rovnováhu medzi cieľmi a duševným zdravím, pretože skutočné šťastie a úspech nepochádzajú z neustáleho snaženia sa o dokonalosť, ale z prijatia seba takého, akí naozaj sme.

# Ťažký život študenta



**Autor:** Klára Liptáková, I.E  
**Dizajn:** Kristína Dušičková, II.B  
**Foto:** Filip Beňovič, I.E



*Život študenta nie je vôbec ľahký. Obzvlášť, keď sa nakopia písomky a iné zadania. Máte príliš veľa učenia, a ešte ku všetkému pridú krúžky a mimoškolské aktivity. Nemáte dostatok času ani na štúdium a už vôbec nezostáva čas na seba. Váš deň je preplnený a vy nič nestíhate, chýba vám pár hodín. Pomóóó!!!!*



Orientácia v čase a schopnosť vedieť si rozložiť svoj čas správne je veľmi dôležitá pre správne fungovanie a zdravý život. Pri správnom dennom režime je dôležité zväziť čas na voľnočasové aktivity popri škole, nenechať sa zahltiť školou, aj keď je to neraz ťažké. Váš denný režim je veľmi dôležitý, preto si ho nekažte zlými návykmi ako je ponocovanie, trávenie príliš veľa času na sociálnych sieťach a ako študenti si nenechávajú svoju prácu na poslednú chvíľu. Pracovanie pod tlakom vo vás vyvolá stres, ktorý nie je dobrý pre vaše zdravie a mohol by tiež ovplyvniť kvalitu výslednej práce.

## Tipy ako si vylepšiť dennú rutinu:

1. Vstávajte v primeranom čase (nie príliš skoro, ale ani nie neskoro)
2. Ustelte si posteľ
3. Ráno si zacvičte
4. Dajte si raňajky (jedlo vám dodá energiu)
5. Naplánujte si deň
6. Pripravujte sa do školy priebežne
7. Prečítajte si knihu
8. Obmedzte čas na obrazovke
9. Chodte na vzduch/ na prechádzku/ na tréning (netrávte celý deň zatvorený vnútri)
10. Nájdite si čas len pre seba/ na oddych
11. Chodte spať včas



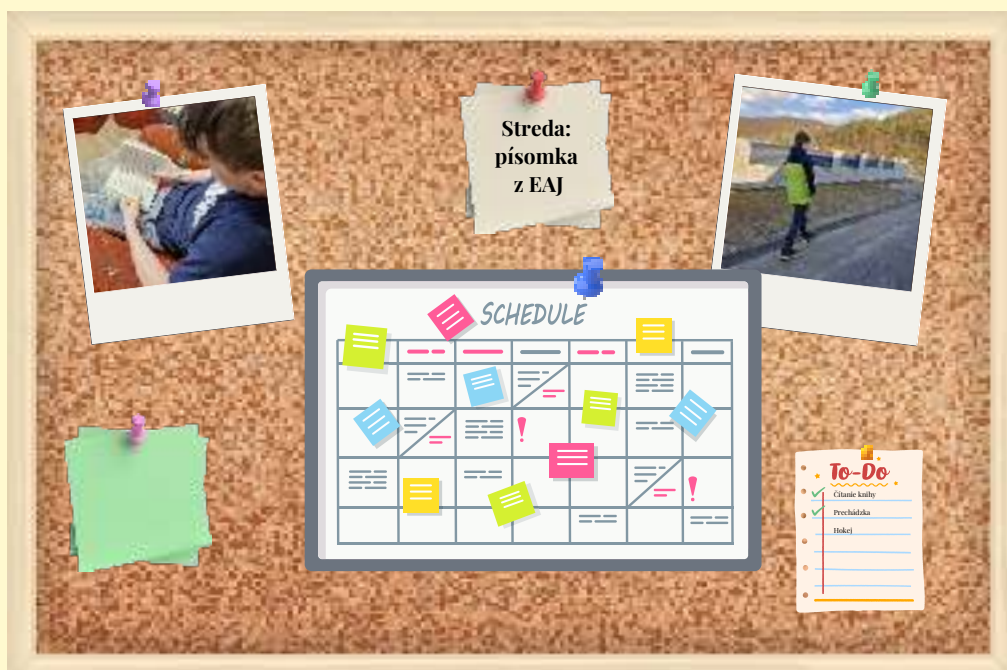
## Aj na strave záleží:

Strava je tiež veľmi dôležitá. Môže ovplyvniť vašu koncentráciu, pamäť, ale aj vašu pohodu. Zdravé jedlá bohaté na živiny vám pomôžu zvýšiť energiu a posilnia zdravie. Aj malá desiata a dostatok vody vám môže v škole pomôcť.

Typy na jednoduché, lacné jedlá:

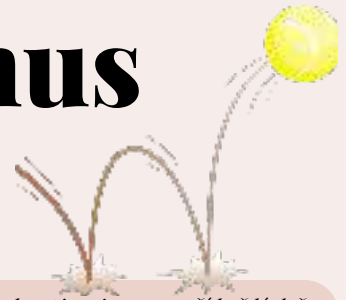
1. Raňajky: Ovsená kaša s ovocím a orechmi – obsahuje minerály, vitamíny a zdravé tuky
2. Obed: Avokádovo-bazalkové cestoviny s cherry paradajkami – dodajú vitamíny
3. Večera: Rízoto s kuracím mäsom – dodá proteíny

Vytváranie dennej rutiny podporuje disciplínu a pocit zodpovednosti za to, ako svoj čas strávite a využijete. Vytvorenie dennej rutiny je jednoduché, ale jej dodržiavanie je oveľa zložitejšie. Na vytvorenie denného režimu je najlepšie si vypracovať zoznam každodenných aktivít. Na udržanie dennej rutiny je dobré začať postupne po menších krokoch, napríklad, stanovením si presného času, v ktorom budete každý deň chodiť spať. Potom sa zamerajte na školu a primeraný oddych. Okrem školy je dobré mať aj mimoškolské aktivity, ktoré vás privedú na iné myšlienky.



# Perfekcionizmus v tenise

**Autor:** Annamária Stachová, I. A  
**Dizajn:** Sofia Pindáková, III. A  
**Foto:** Archív



*Perfekcionizmus je etické učenie, podľa ktorého je cieľom morálky ustavičné zdokonalovanie človeka. Aj tenista sa snaží každý deň zdokonaľovať s víťazstvom umiestnenia v rebríčku, z výhry zápasu či celého turnaja. Tenis vyžaduje niekoľko špecifických zručností a techník, ako sú práca nôh, vzájomná koordinácia rúk a očí či balans. Aby však tenisti dosiahli všetky vyššie spomínané kvality, musia na sebe pracovať každý deň. Cieľom každého profesionálneho hráča a častokrát aj rekreačných hráčov je vylážiť maximum zo svojich možností. To je moment, kedy nám môže perfekcionizmus pomôcť. Keď naplno využijeme túžbu byť lepší ako ostatní, ktorá nás núti sa zlepšovať.*

Kedy je však perfekcionizmu veľa? Každý tenista chce byť ten najlepší, ale nikdy neurobiť dvojchybu, nikdy nepokaziť úder a zakaždým ukončiť výmenu, keď cítime na to príležitosť, nie je možné. Ľudia nie sú bezchybní a tenis je príliš komplikovaná hra, aby sme dosiahli dokonalosť. Inak povedané, ak jediný náš cieľ je byť dokonalý, trénujeme úplne zbytočne pretože to je nemožné. Práve vtedy, keď na nás začne doliehať frustrácia a zmocňovať sa nás hnev sme náchylnejší podľahnúť syndrómu vyhorenia a iným psychickým problémom.

## Tenisti, ktorých zasiahol syndróm vyhorenia:



### • Andrey Rublev

Ruský tenista, ktorý sa v rozhovore priznal, že má dlhodobé psychické problémy, v roku 2024 si ale vybrali najväčšiu daň. Po tom, čo v novembri zdolal svetovú jednotku, Jannika Sinnera, vo štvrtfinále turnaja ATP v Kanade a vyhral i v semifinále, uznal, že ho práve tieto výhry tešia. Potvrdili, že je stále schopný dosahovať kvalitné výsledky. Zároveň sa ale vyjadril, že je psychicky unavený a zasiahol ho syndróm vyhorenia. Situácie na kurte sa vymkli jeho kontrole a Rublevova frustrácia z prehratého zápasu vyústila až do takých pomerov, že si raketou udieral do kolena kým mu začalo krváčať či bol vylúčený zo zápasu, pretože svoj hnev si vylial na čiarovom rozhodcovi, nakoľko lopta, ktorú jeho súper predtým odohral dopadla na čiaru a Rublev ju považoval za out (loptu, ktorá dopadla mimo vymedzeného priestoru).



Andrey Rublev

### • Amanda Anisimova

Jedna z najlepších hráčok Spojených štátov amerických, v jednom zo svojich príspevkov napísala, že ju od leta 2022 trápi jej psychické zdravie a pociťuje syndróm vyhorenia. Účasť na turnajoch sa pre ňu stala neznesiteľnou, nech sa akokoľvek snažila cez toto obdobie dostať.

Po takmer dvojročnej prestávke sa na kurty ale úspešne vrátila a tenis si opäť užíva.



Amanda Anisimova

### • Björn Borg

Dnes už 68-ročný tenista, a bývalá svetová jednotka pôvodom zo Švédska, je považovaný za jedného z najlepších hráčov, aký kedy vstúpil na tenisový kurt a to napriek tomu, že svoju kariéru ukončil predčasne. Björn začal hrať tenis v deviatich rokoch a už v roku 1972, ako pätnásťročný, úspešne reprezentoval svoju krajinu na Davis Cupe. Rok 1973 bol prvým rokom, kedy Björg hral na profesionálnej úrovni. Dostal sa hneď do štvrtého kola turnaja French Open (jedného zo štyroch najväčších tenisových turnajov) a za celú svoju kariéru vyhral až 66 turnajov na úrovni ATP. Jeho neustálym rivalom bol John McEnroe, s ktorým prehral vo finále Wimbledonu a US Open v roku, kedy sa rozhodol ukončiť svoju kariéru. Už viac nepočítal šťastie z hry či nejakú motiváciu, podpisovanie autogramov a fotografovanie sa s fanúšikmi sa stali neznesiteľné. Či už to bolo tým, že jeho kariéru začal v skorom veku alebo frustráciou z prehier, ktoré nenávidel, doviedlo ho to k ukončeniu kariéry už v dvadsiatich šiestich rokoch.



Björn Borg

## Perfekcionizmus trochu inak:

Tenis je hra, kde prehráva hráč, ktorý ako prvý urobí chybu, a preto sa tenisti snažia o perfekciu, o najlepší výkon, zahrať dokonale každý úder. Lenže i tenisti sú len ľudia a tiež o sebe pochybujú. Zatiaľ čo v živote pracujúcich ľudí je pochybovanie užitočné ak sa nám niekto napríklad pokúša niečo predať a my si nie sme istí či je to vhodná kúpa, u športovcov je pochybovanie neprípustné. Tenista začne váhať či daný úder trafí dobre a práve to ho dovedie k tomu, že ho pokazí. Športovci si nemôžu dovoliť o sebe pochybovať. Preto sa mnohí z nich utiekajú k rituálom či mantrám, ktoré im pomáhajú nadobudnúť pocit extrémnej kontroly. V ich mysli veria tomu, že práve to im pomôže vyhrať.

- **Rafael Nadal**

Známy tenista a bývalá svetová jednotka, pôvodom zo Španielska má pravdepodobne jednu z najzaujímavejších rutín skladajúcu sa z niekoľkých častí: Vzor na jeho ponožkách musí byť otočený v určitom smere a tiež logo na fľašiach musí byť nasmerované k sieti. Vždy pred začiatkom výmeny si uhladí vlasy, chytí sa nosu a až potom je pripravený. To však nie sú všetky z jeho rituálov, ktoré sa stali neoddeliteľnou súčasťou jeho hry.



Rafael Nadal

- **María Sharapova**

Bývalá ruská tenistka, zasa vždy predtým ako podá sa otočí súperovi chrbtom, natiahne si struny na výplete a až potom vykročí k základnej čiare.



María Sharapova

- **Petra Kvitová**

Tenistka zo susednej Českej republiky, má zase vo zvyku medzi výmenami prechýtiť si raketu do pravej ruky a to napriek tomu, že je ľaváčka. Až tesne pred podaním si ju opäť prechýti do ľavej ruky.



Petra Kvitová

Akokoľvek lákavo môže perfekcionizmus znieť, nie je reálne dosiahnuť ho. Perfekcionizmus nesmie prebrať kontrolu nad nami, našim životom a myslením.

Dokonce i **Roger Federer**, tenista, ktorý mal v histórii najbližšie k bezchybnému tenisu, priznal, že perfekciu nie je možné dosiahnuť. Z 1526 zápasov odohraných na profesionálnej úrovni vyhral takmer 80% z nich.

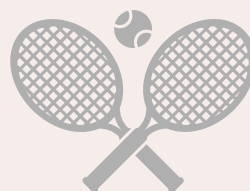
Avšak, pokiaľ sa zameriame na to, koľko bodov v týchto zápasoch vyhral, zistili by sme, že je to iba 54%. To znamená, že vyhral takmer iba každú druhú výmenu.



Roger Federer

Perfekcionizmus je jednoznačne kontroverzná téma. V určitej miere nás posúva vpred, no keď je ho priveľa dokáže nás dostať na úplný začiatok. Chyby nie sú zlé, pokiaľ sa z nich dokážeme poučiť. I tenisti pochybia, dokonca mnohokrát a napriek tomu dokážu vyhrať zápas. Zoberme si z nich príklad a nesústredme sa na úplnú dokonalosť.

Dovoľme si robiť chyby, pretože práve tie nás posúvajú vpred.





# Úloha psychiky v živote športovca

Autor a foto: Tomáš Orolín, III. A Dizajn: Sofia Pindáková, III. A

*Úloha psychiky v športe je oblasťou, ktorá sa v posledných rokoch teší čoraz väčšej pozornosti. Kým tradične sa šport vnímal predovšetkým cez prizmu fyzickej kondície a technických schopností, stále viac sa ukazuje, že mentálna príprava športovcov je rovnako kľúčová pre dosahovanie úspechov. Psychické faktory, ako motivácia, koncentrácia, sebadôvera, schopnosť zvládnuť stres a emócie, môžu mať priamy vplyv na výkon športovca, pričom ich správne zvládnutie je často rozhodujúcim faktorom medzi víťazstvom a prehrou.*

## Charakteristika psychiky

Psychiku človeka utvárajú psychické procesy, stavy a vlastnosti. Psychika vznikala v bezprostrednej závislosti na vývine nervovej sústavy. V priebehu historického vývinu ľudstva sa psychika človeka ustavične menila, vyvíjala sa po celý život. S „hotovou psychikou,“ po celý život človeka nemennou psychikou sa človeka nerodí ani dnes.

V živote športovca je veľmi dôležitá psychika či už v individuálnom alebo kolektívnom športe. Správne nastavenie mu pomáha v zlepšovaní výkonnosti, stabilizácii výkonov, vyrovnávaním sa s prehrou, ale aj ovládnuť svoje pocity a psychiku po výhre. Veľký vplyv na psychiku športovca má vplyv rodičov a trénerov. Negatívny prístup je nežiadúci. Namiesto budovania pozitívnej atmosféry a sebadôvery dochádza k ústupu výkonnosti, strate efektivity a nevhodnému vzťahu k rodičom a trénerom. Pozitívny prístup nielenže dodáva energiu potrebnú pre úspešný a sústavný výkon, ale aj formuje hráčovú schopnosť vytvárať psychické schopnosti potrebné k vyrovnávaniu sa s výzvami, ktoré so sebou šport prináša. Pozitívne myslenie vedie k psychickej odolnosti, ktorá je základom víťaznej povahy. Pretože v akomkoľvek okamihu priznaná slabosť môže viesť k okamžitému zlyhaniu.

Naozajstnou bitkou je v športe vnútorná dráma, kedy hráčovo silné „ja“, ktoré hovorí „Dokážem to“ zápasí so slabým „ja“ ktoré hovorí „Nedokážem to“. Každý kto hrá futbal ako ja čelí celej armáde množných hrozieb, ako je strach z neúspechu, strach z prípadnej hanby, strach zo zranenia, strach zo straty kontroly, zo zlyhania, z nenaplnených očakávaní spoluhráčov a verejnosti.

## Dôležitosť nastavenia mysle

Psychika sa radí v športe medzi najdôležitejšie aspekty hry a života športovca. Veľa ľudí si myslí, že talent je najdôležitejší, a že podľa miery talentu sa určuje aký bude jednotlivec úspešný vo svojom športe, ale charakter je najdôležitejší. Futbalista môže hrať dobre len pri správnej kombinácii vrodeneho talentu a hráčovho prístupu. Správny pomer talentu a prístupu sa líši od hráča k hráčovi, od postu k postu a od situácie po situáciu, ktorú je možné zvládnuť, len keď sa hráč pomocou svojho talentu a prístupu dokáže vyrovnat s novými požiadavkami. Samozrejme, že talent je dôležitý pri získavaní predstavy obrysov toho, čoho hráč môže dosiahnuť, ale to je iba východzí bod. Ako hovoril veľký basketbalový tréner John Wooden: „Talent ta privedie ku dverám, ale charakter ich otvára.“

## Prístup hráča a koncentrácia

Prístup hráča je myslený ako hráčove pocity a myslenie ovplyvňujúce jeho jednanie. Každý futbalista najprv myslí a cíti a podľa toho potom koná. Futbalisti sa pri hre musia vyrovnat so situáciami, na ktoré musia reagovať cez svoje myslenie a pocity. Výhra sa potom väčšinou dostaví napriek prípadným prítomným obavám. Výkon je limitovaný mierou talentu, ale pohonom pre motor, ktorý hráča posúva k cieľu, je jeho prístup. Ako povedal slávny basketbalový tréner Bobby Knight: „Nevodte mi sem hráčov, ktorí len chcú vyhrať. Privedte mi hráčov, ktorí sa chcú naučiť, ako vyhrať.“

Veľkým nebezpečím, ktorému sú talentovaní mladíci vystavovaní, je stav, kedy úspech prichádza relatívne ľahko a rýchlo a zabúda sa pri tom na dôležitosť rozvíjania hráčovho prístupu. Ed Smith, uznávaný anglický spisovateľ, novinár, úspešný hráč kriketu a športový komentátor, k tomu napísal: „Veľmi talentovaní mladí športovci, ktorým išlo všetko samo a nepoznali neúspechy, veľa krát nemajú mentálnu silu potrebnú k tomu, aby dokázali prekonať prekážky, ktoré ich veľa krát stretnú v lepších súťažiach a ligách, kde už len talent nestačí.“

Talentovaný hráč má väčšie šance uspieť, pokiaľ jeho prístup k situácii vychádza z toho, že vie čo ho čaká, že hráč úspešne zvládol podobnú situáciu v minulosti, že hráč vie, že je dobre pripravený, že hráč situáciu berie ako výzvu, ktorú zvládne, čím preukáže svoju kvalitu. V prípade, že je situácia opačná a hráč pochybuje o svojich schopnostiach prekonať prekážky zvládnuť, stane sa tento negatívny prístup zárodkom neúspechu. Tie najťažšie otázky si pokladá futbalista sám. Ja ako futbalista som sa stretol s veľa takýmito prípadmi či už v zápase alebo mimo zápasu. V priebehu zápasu sa veľmi ťažko ovládajú tieto otázky a veľa krát som stratil koncentráciu na zápas pri myslení na otázky, ktoré som si sám kládol. Väčšinou tieto otázky prichádzajú v prerušenej hre alebo keď sa hra odohráva na druhej strane ihriska. Je veľmi dôležité sa naučiť s týmto pracovať. Futbal je rýchly šport, kedy o úspechu rozhodujú riešenia v milisekundách a aj malé rozhodenie z koncentrácie vie oddeliť úspech a radosť od neúspechu a sklamania.

## Zvládanie psychického tlaku

Športový výkon a duševné zdravie sú hlboko prepojené. Elitní športovci čelia obrovskému tlaku, aby vynikli, čo môže zhoršiť príznaky úzkosti. Táto úzkosť sa môže prejavovať ako nadmerné obavy zo súťaží, strach zo zlyhania alebo fyzické príznaky, ako je rýchly srdcový tep a potenie.



Simone Bilesová, americká gymnastka označovaná za jednu z najlepších športovkýň všetkých čias, ohromila svet počas olympijských hier v Tokiu 2020. Bilesová, známa svojimi mimoriadnymi schopnosťami a rekordnými výkonomi, sa dostala na titulky novin nie preto, že by do svojej zbierky pridala ďalšie medaily, ale kvôli svojmu odvážnemu rozhodnutiu uprednostniť svoje duševné zdravie pred prestížnou súťažou. Jej príbeh je dôležitou pripomienkou toho, ako môže psychika narušiť naše životy, dokonca aj pre tých, ktorí sú na vrchole úspechu. Športovci teda nie sú imúnni ani voči problémom duševného zdravia, a to aj napriek svojej fyzickej kondícii. Obrovský tlak môže viesť k úzkosti, depresii a iným duševným poruchám, ktoré sa môžu prejaviť aj fyzicky.



## Psychologická príprava

Psychológia športu je odbor, ktorý sa zaoberá športovým tréningom a ďalšími podmienkami výkonnosti športovca, vrátane jeho osobnosti a osobnosti trénera. Psychologická príprava je zložka, ktorá by mala integrovať kondičný, technický a taktický tréning do jedného celku a zabezpečiť plné využitie výkonnostného potenciálu športovca v súťažiach v podobe maximálneho športového výkonu. Zameriava sa na prehĺbenie rozvoja mentálnych vlastností, ktoré sú podmienkami pre dosiahnutie športového výkonu. Dôležitú úlohu tu zohráva získavanie pretekárskych skúseností, bez ktorých sa v súťažiach nezaobíde fyzická pripravenosť, technická vyspelosť a taktická kreativita. To všetko platí pre všetky oblasti psychiky športovca.

Psychologická príprava sa snaží minimalizovať účinky negatívnych psychogénnych vplyvov a zároveň pozitívne ovplyvniť psychiku športovcov k dosiahnutiu vysokého športového výkonu. Najmä v situácii často obrovských nárokov na špičkový tréning a preteky, kde sa ich počet zvyšuje a zvyšuje intenzita psychického stresu.

Jednou zo skupín metód duševnej prípravy v športe sú tréningové metódy. To zahŕňa mentálny tréning, tréning mentálnych zručností, rôzne druhy psychotréningu. Spravidla sú založené na použití princípu ideomotorických zručností. Spoločným znakom je, že športovec musí trénovať konkrétny postup, aby ho mohol použiť napríklad v súťažnom napätí.

## Mentálny tréning

Mentálny tréning je systematický a dôsledný tréning psychologických zručností na zlepšenie výkonu, zlepšenie pôžitku zo športu alebo dosiahnutie väčšej sebaspokojnosti pri športe alebo fyzickej aktivite. Cieľom je pomôcť športovcom a tímom dosiahnuť čo najlepšiu výkonnosť tak, že športovec postupne zlepšuje určité mentálne návyky a zručnosti. Tréning používa rôzne techniky a metódy ako sú: relaxácia, vizualizácia, koncentrácia, seba pozorovanie, postupy na zvládnutie stresu, emócií, odbúrание strachu zo zlyhania, harmonizáciu a zvyšovanie sebavedomia.

Tréning mentálnych zručností je založený na dvoch zdrojoch. Jedným zo zdrojov je výskum s elitnými športovcami, druhým zdrojom sú skúsenosti trénerov a športovcov. Mnohé štúdie porovnávajú úspešných a menej úspešných športovcov z hľadiska ich psychologických charakteristík a schopností. Úspešní športovci sa vyznačujú vyšším sebavedomím, lepšou seba reguláciou napätia, lepším sústredením pozornosti, vyváženým a ležérnym prístupom, lepšou kontrolou v súťažných situáciách, väčším odhodlaním, zodpovednosťou a vo väčšej miere využívajú pozitívne myslenie a predstavivosť.

Úspešní športovci sa vyznačujú vyšším sebavedomím, lepšou seba reguláciou napätia, lepším sústredením pozornosti, vyváženým a ležérnym prístupom, lepšou kontrolou v súťažných situáciách, väčším odhodlaním, zodpovednosťou a vo väčšej miere využívajú pozitívne myslenie a predstavivosť. Úspešní športovci dosahujú špičkový výkon pomocou mentálnych zručností, ako je stanovenie cieľov, predstavivosť, riadenie a kontrola vzrušenia, kontrola myšlienok, súťažné plány, stratégie zvládania a rutiny mentálnej prípravy.

Elitní tréneri a športovci zvyčajne považujú za najdôležitejšie techniky relaxáciu, pozornosť a koncentráciu, vizualizáciu, tímovú prácu a stratégiu vnútornej reči.

Je niekoľko typických ukazovateľov – signálov, podľa ktorých vieme, že mentálnym tréningom dokážeme zlepšiť výkonnosť športovca.

- Športovec je oveľa lepší na tréningu, ako počas zápasu.
- Športovec nehrá dobre, keď ho iní pozorujú.
- Čítí pochybnosti o sebe pred zápasom.
- Čítí úzkosť, alebo strach počas zápasu.
- Obmedzuje svoj výkon očakávaniami vlastnými, či rodičov, trénera.
- Váži si sám seba podľa toho, aký výkon podávaš.
- Bojí sa zobrať v kritických chvíľach zápasu zodpovednosť na seba.
- Po zranení sa nevie dostať do starej formy, aj napriek tomu, že je 100% fit.

Mentálny tréner je špecialista, poradca a učiteľ, ktorý sa snaží viesť svojho klienta na základe výstupov silných a slabých stránok, ktoré odhalil vstupný rozhovor, či vyplnený formulár. Mentálny tréner je osoba, ktorá sa v dialógu s klientom snaží „viesť a usmerňovať“ klienta, s dôrazom na zvýšenie jeho výkonu, zlepšenie výsledkov, či iných mentálnych zručností. Mentálny tréner používa rôzne historicky a nielen v športe odskúšané postupy, metódy, techniky a stratégie.



Tomáš Orolín

Schopnosť správne sa pripraviť na súťaž, zvládnuť mentálny tlak, ako aj efektívne využívať techniky ako vizualizácia alebo pozitívne myslenie, má priamy vplyv na výkony na najvyššej úrovni. Rovnako dôležité je aj psychické zdravie športovca, pretože jeho duševná pohoda priamo súvisí s jeho fyzickým zdravím a schopnosťou predchádzať zraneniam.

Úloha psychológie v športe teda spočíva v tom, že je rovnako dôležitá ako fyzická príprava, a jej rozvoj by mal byť neoddeliteľnou súčasťou tréningového procesu. V budúcnosti by mala byť ešte väčšia pozornosť venovaná integrácii psychologických tréningov do športovej praxe, aby športovci dokázali nielen maximálne využiť svoje fyzické predpoklady, ale aj optimalizovať svoju mentálnu silu.

# Nepoznané hranice trendu s dobrým úmyslom



**Autor:** Timea Kubínová, I.I.A.  
**Dizajn:** Ema Kubínová, I.I.A.  
**Foto:** Pinterest

*Určite sme sa každý aspoň raz stretli na internete s pojmom „That girl“ alebo „It girl“. Tieto výrazy sa začali používať najmä v anglicky hovoriacich krajinách už na prelome 20. a 21. storočia, no posledné roky naberajú trochu iný význam. Najčastejšie sa spájajú s dokonalosťou výzoru a ducha, dokonca životných štýlov mladých žien. Sice sa pojmy začali popularizovať s úmyslom povzbudzovať mladé ženy a dievčatá k vedeniu zdravých životných štýlov a vytváraniu si produktívnych a dobrých hygienických návykov, kvôli veľkej sledovanosti sa trendu začali venovať aj ľudia, ktorí zachádzajú do extrémov a dokážu priviesť mnohých svojich sledovateľov k psychickým problémom.*



## Používanie výrazu „It girl“

Ak pripíšeme k dievčaťu výraz „It girl“, myslíme tým dievča, ktoré hneď na prvý dojem pôsobí úhladne, sebavedomo, príťažlivo, vždy kráča s najnovšími trendmi, no zanecháva si popri tom svoju jedinečnosť. Práve týmto vyvoláva v ľuďoch dojem, že je vždy presvedčená o svojich rozhodnutiach, pripravená na každú situáciu, má jasno v tom, čo chce v živote dosiahnuť a každý deň sa zameriava na vlastné vylepšenie. Aj tým, že si udržuje svoje určité štandardy, riadi sa svojimi stanovenými pravidlami a nezanedbáva svoju stanovenú, presne rozvrhnutú rutinu si u ľudí získava obdiv, náklonnosť, rešpekt a stáva sa centrom pozornosti. Často vie byť opísaná aj ako cool osoba, bez toho, aby sa o to snažila.

## Prečo sa trend medzi mladými dievčatami tak rýchlo rozšíril?

Asi každý dosiahne v určitom veku pocit potrebnosti nie len zapadnúť medzi svojich rovesníkov, ale aj dostávať od nich určité množstvo pozornosti, čo sa často mení na túžbu po obdivuhodnosti. Byť cool a pre všetkých niečím zaujímavý sa spája s popularitou, ktorú často niektorým ľuďom závidíme, bez toho, aby sme sa zamysleli nad tým, čo všetko s tým prichádza a či naozaj chceme byť ako oni.

Presne táto popularita a zaujímavosť sa rovnako viaže k It girl trendu. Niektoré dievčatá vidia, že sa takýmto spôsobom dokážu zviditeľniť. Niektoré naopak ovplyvní, že sa trend šíri s produktívnymi rutinami, vďaka ktorým budeme krajšie, zaujímavejšie a úspešnejšie. Často sú určité návyky alebo životné štýly ideologických it girls inšpirované celebritami, ktoré denne obdivujeme na internete a chceme mať životy ako ony. Tak prečo nevykúšať ich štýl stravovania, obliekania, denné rutiny a mať rovnaké zásady však?

V neposlednom rade sa trend šíri s krásnymi obrázkami, videami so zaujímavými a organizovanými pozadiami, farebnými a kreatívnymi plagátmi s inšpirujúcimi a pozitívnymi citátni. Toto všetko je základ dobrého marketingu. Prilákať ľudí na daný produkt v zaujímavom štýle.

A už keď na nás videá alebo fotky v lákavom štýle spojenom s it girls vyskakujú, všetky si ich pozrieme a čerpáme informácie, ktoré sú v príspevkoch. Tým pádom vzniká väčšia sledovanosť, trend sa šíri rýchlejšie k ďalším a ďalším ľuďom až je známy po celom svete a ovplyvňuje milióny ľudí.

## It girl aesthetics

Aesthetics doslovne znamená určité vnímanie alebo postoj ku kráse, umeniu, niečomu potešujúcemu vďaka vzhľadu. Tvoria ho jednotlivé prvky danej krásy alebo umenia. Ak je niečo estetické, prvky daného útvaru sa zhodujú v určitých vlastnostiach a vytvárajú spolu niečo príťažlivé nášmu oku. Ak nám príde niečo estetické, radi sa na to pozeráme, sme spokojní a šťastliví v momente, keď krásu vytvoru obdivujeme.

It girl aesthetics sa nedá presne kategorizovať. Rôzne štýly sú súčasťou tejto estetiky. Možno sem zakomponovať najmä Clean girl, Coquette, Coastal, Dark/Light Academia, Office Siren štýly, ktoré boli v roku 2024 veľmi populárne. Na rozdiel od týchto spomenutých štýlov obliekania sa It girl aesthetics líši tým, že nezahŕňa iba vonkajší ale aj vnútorný stav osoby.



Hlavnou myšlienkou It girl estetiky je znázornenie súvislosti medzi fyzickým, mentálnym a duševným stavom človeka. Cieľom je neustále zlepšovanie vlastnej osoby vo všetkých troch spektrách a vyžarovať zo seba v podstate dokonalosť. Hlavnými bodmi it girl aesthetics je organizácia, sofistika, sebavedomie, produktivita, cielavedomosť, fyzická aktivita, zdravé návyky a využívanie moderných odevných prvkov v kombinácii s našim vlastným štýlom pre zachovanie jedinečnosti. Farebné spektrum estetiky sa odlišuje u každej it girl podľa preferovaného štýlu.

## It girl denná rutina

Samozrejme na to, aby každá it girl vedela dosiahnuť svoj plný potenciál a dokázala skombinovať každodenné zlepšovanie svojho fyzického, mentálneho aj duševného stavu, začali sa na internete objavovať it girl rutiny. Tieto rutiny majú dievčatám napomôcť k produktívnemu tráveniu ich dní tak, aby splňali ich stanovené ciele a dosahovali vytúžené výsledky. Dennú rutinu si každá dokáže prispôbiť sebe, podľa toho, čo jej najviac vyhovuje. V žiadnom prípade ale nemôže zabudnúť na rannú rutinu, precíznu hygienu, ktorá sa skladá z nadväzujúcich rutín pre starostlivosť o pleť, vlasy, kožu a ďalšie, denný pohyb, zdravé stravovanie, dostatočný a organizovaný čas na prácu alebo školu a večernú rutinu, ktorou sa pripraví na kvalitný spánok.



### Ranná rutina



Každá it girl rutina zahŕňa skoré ranné vstávanie. Ranná rutina je považovaná za jednu z najhlavnejších vecí, pretože často závisí od nej, ako sa cítime a fungujeme celý deň. Každé dievča si ju má prispôbiť sebe a svojmu životnému štýlu. Starostlivosť o pleť s rannou hygienou je ale jednoznačne nezanedbateľná súčasť. V rannej rutine it girls sa často nachádza napríklad aj meditácia alebo zapisovanie svojich myšlienok, pocitov, plánov na deň. Niektoré hneď ráno splnia jednu z hlavných cieľov produktívnej rutiny, a to denný pohyb. Cvičenie si prispôbia podľa typu, ktoré im najviac vyhovuje a podľa času, ktorý majú k dispozícii.

## Stravovacie návyky

Všetky it girls kladú veľký dôraz na svoje zdravie, a práve preto berú rôzne vitamíny, doplnky stravy, jedia zdravé a výživné jedlá. Dobre vyvážené jedlo by malo zahŕňať veľký príjem bielkovín, vitamínov, vlákniny a primerané množstvo zdravých tukov. Naopak sa vyhýbajú polotovarom, sladkostiam, príliš slaným a mastným jedlám.



## Efektívne rozdelenie času

Stíhať pracovať alebo študovať spolu so splňaním denných cieľov vie byť veľmi náročné, a bez dobrého časového rozdelenia dňa priam nemožné. Na toto prišli už viacerí ľudia. Existuje veľký počet motivačných kníh zameraných na sebarozvoj, v ktorých sa stretávame s rôznymi typmi a návykmi, ktoré možno implementovať do našich denných rutín, aby sme boli viac produktívni. Robert Owen, britský utopický socialista a podnikateľ, prišiel už v skorých rokoch 19. storočia s pravidlom 8-8-8, ktoré pomáha efektívne rozdeliť 24 hodín z dňa, tak, aby človek uspokojil všetky svoje potreby. Práve toto pravidlo sa veľmi osvedčilo pri vedení života ako „it girl“. Na kvalitný spánok je vyčlenených prvých 8 hodín. Ďalších 8 hodín by malo slúžiť na poctivú prácu, po prípade školu a učenie. Posledných 8 hodín by malo byť venovaných na, z angličtiny, 3F, 3H a 3S. 3F sú rodina, kamaráti a viera (family, friends, faith), 3H sú hygiena, zdravie a záľuby (hygiene, health, hobbies) a posledné 3S zobrazujú dušu, úsmev a službu (soul, smile, service).

### Večerná rutina

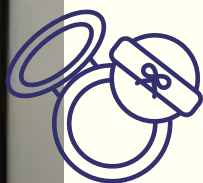


Kvalitný spánok je pri tolkej produktivite cez deň nevyhnutný. Každá it girl má dobre spočítané, kedy musí ísť spať, aby dosiahla 8 hodín spánku. Keďže ráno skoro vstáva, večer chodí aj skôr spať. Najznámejšími pravidlami večernej rutiny it girls je konzumovanie posledného jedla o 19:00, netráviť čas za displejom aspoň 1:30h pred spaním, dobrá hygiena, čítanie knihy, zapisovanie vlastných myšlienok a pocitov zo dňa, menovanie vecí, za ktoré je vďačná.

## Absurdné pokyny na dosiahnutie it girl životného štýlu

Vďaka veľkej sledovanosti videí a príspevkov spojenými s it girl trendom sa tvorenia „motivačných“ videí a poskytovania rád k vedeniu úspešného života chytli aj neskúsení ľudia, často aj deti, ktoré nevedia čo robia.

Môžeme sa stretnúť napríklad s príspevkom, ktorý nám tvrdí, že ak sa neobliekame podľa určitého štýlu a do určitých moderných kúskov, nie sme tá pravá it girl. Ak nepoužívame určité produkty na starostlivosť o pleť, vlasy či celé telo, určite nie sme dostatočne pekné. Musíme mať štíhle a vyrysované postavy, aby sme boli so sebou spokojné a vyzerali v oblečení dobre. Nesmieme ani jeden deň polaviť od prísnej rutiny, pretože inak nebudeme mať úspešný život. Máme kontrolovať svoje reakcie – a spôsob vystupovania, aby sme pôsobili vzdelane, nadradene, sofistikovane, inak si nezískame u druhých rešpekt ani obdiv. Vraj iba konkrétne značky produktov a oblečenia sa vzťahujú k it girls. Treba mať všetky pomôcky, ktoré sú momentálne populárne, treba mať originálne a drahé kúsky, treba dodržiavať všetky kroky, ktoré nám niekto vymyslel v ich nereálnej dennej rutine a cvičiť poriadne aj 2 hodiny každý deň. Ak niečo z vecí nespĺňame, nie sme dostatočne dobré, nie sme zaujímavé ani úspešné.



## Cesta za zlepšením alebo zbláznením?

Takéto extrémne vyjadrenia vôbec nesúvisia s originálnym zámerom it girl trendu. Nie je v záujme niekoho ponižovať či poškodzovať ich sebavedomie a sebalásku. Práve naopak. It girl trend síce má napomôcť dievčatám dostať zo seba maximum, aby boli úspešné a produktívne. Nie ale do nespítnelných mier, kedy nevieme čo skôr robiť a úplne sa vyčerpávame. Práve preto si má každé dievča prispôbiť či rutinu, či aesthetic, či ciele tak, aby jej to najviac vyhovovalo a cítila sa spokojná sama so sebou popri rozvíjaní seba a všetkých častí svojej osobnosti.

Naozaj nepotrebujeme všetky kozmetické prostriedky, ktoré používajú druhé it girls na internete, nemusíme krok po kroku stíhať všetko, to čo ony. Nepotrebujeme drahé kúsky, ktoré sa vyskytujú v it girl príspevkoch, aby boli viac estetické a zaujímavé. Môžeme ich nahradiť inými, lacnejšími a splnia ten istý účel. Obzvlášť je to neekonomické aj neekologické. Nemusíme každý deň fungovať na plno, pretože je to nemožné. A ak si raz za čas dáme nejaké nezdravé jedlo, neznamená to, že sme hneď zlyhali a nebudeme zdravé, krásne alebo nedisciplinované a neúspešné.



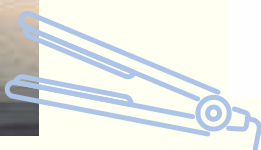
## Treba si pripomenúť!

- Nepochovávajte sa s ľuďmi na internete.
- Každý máme iný život, naše dni nemôžu vyzerať rovnako ako tie druhých.
- Nenechajte sa ovplyvniť negatívnymi informáciami na internete, a už vôbec nie trendami, ktoré nám kážu robiť nezmyselné veci.
- Nepreháňajte to s dennými aktivitami.
- Nerobte veci na silu, keď sme vyčerpaní.
- Premáhajte sa len do zdravej miery.
- Nikto nie je dokonalý a jedným závažným, nesplnením cieľu alebo chybou sa neprekazí celý náš proces k úspechu.



VOGUE

WHEN SOMEONE SAYS  
YOU CAN'T DO IT,  
DO IT TWICE AND  
TAKE A PICTURE.





# Šikana sa u nás (ne)nosí...

**Autor:** Sofia Rybanská, I. E  
**Dizajn:** Sofia Pindáková, III. A

*Šikanovať – týrať, trápiť, robiť príkorie, klást úmyselné prekážky. Tak to je to definované v slovníku cudzích slov. Za týmto slovíčkom sa však skrýva veľa zlého, veľa trápenia, veľa bezsených nocí. Šikanovanie je tiež úmyselné týranie, obťažovanie a prenasledovanie druhých ľudí, ktorí sú istým spôsobom iní ako ostatní. Napríklad, keď sú chudí, sú vysokí, sú malí, nosia okuliare, inak sa obliekajú, majú rečovú vadu, nejakú poruchu dys... a mnoho iného.*

Sú definované rôzne typy šikany, najčastejšie - fyzická, verbálna, kyberšikana, sociálna, sexuálna.

## Typy šikany

- **Fyzické šikanovanie** zahŕňa kontakt medzi ľuďmi. Pri tomto type šikany sú časté bitky, kopance, strkanie, fyzické násilie.
- **Verbálne šikanovanie** sú slová používané na atakovanie určitej osoby. Napríklad hanlivé prezývky, urážky, narážky, posmievanie sa.
- **Kyberšikana** je online šikanovanie medzi ktoré patria negatívne príspevky alebo komentáre na sociálnych sieťach, písanie textových správ nevhodným alebo urážlivým obsahom.
- **Sociálna (covert) šikana**, takzvané „skrytá šikana“ je vykonávaná za chrbtom danej osoby a jej účelom je zničiť povest osoby alebo spôsobiť poníženie. Do sociálnej šikany patrí vylúčovanie z kolektívu, sledovanie, ohováranie, ignorovanie a podobne.
- **Sexuálna šikana** sú napríklad nevhodné dotyky, sexuálne narážky, posielanie pornografického obsahu či urážlivé gestá.

## Negatíva šikany

Šikana dokáže zanechať v človeku veľa zlých spomienok, spôsobiť depresie, rôzne poruchy, traumy, začať sa správať ako jeden zo šikanátorov. Šikana môže byť významným rizikovým faktorom pre samovražedné správanie. Štatistiky o samovraždách na Slovensku, ktoré sú priamo pripisované šikane nie sú verejne dostupné. Podľa údajov Národného centra zdravotníckych informácií sa zaznamenalo 1336 pokusov o samovraždu za prvý polrok v roku 2021 a v roku 2023 bolo zaznamenaných 506 dokončených samovražd.

## Pomoc najbližších

V prípade, že ste vy terčom šikany, nebojte sa povedať to svojim najbližším, a to vašim rodičom. Verte, že oni vás pochopia, aj keď si to vy možno nemyslíte. Ak sa obávate povedať to rodičom, skúste sa porozprávať s učiteľom, ktorému veríte alebo niekomu, komu dôverujete. Tiež sa môžete obrátiť na organizáciu IPčko, čo je vlastne internetová poradňa pre mladých ľudí, kde sa môžete porozprávať anonymne a bezplatne so psychológom. Vždy je tu niekto, kto vás rád vypočuje a pokúsi sa s vami nájsť riešenie problému. Vy často nevidíte riešenie problému ale verte, že všetko má svoje riešenie.

Pri samovražedných myšlienkach alebo ak sa cítite v depesiách, nebojte sa o tom rozprávať. Je lepšie dostať to zo seba von, než to v sebe potláčať.

## Pomoc psychológa

Na Slovensku veľa škôl nemá školského psychológa, čo je spôsobené najmä nedostatkom financií v školstve. Napríklad v Prešovskom kraji zo všetkých 68 škôl má zmluvu so psychológom len 13. Podobná situácia je aj v iných krajoch. Presný zoznam, ktoré školy majú psychológov nie je verejne dostupný.

My, študenti obchodnej akadémie, máme to šťastie, že na našej škole pôsobí náš úžasný psychológ pán Jozef Antonič. Je tu vždy pre nás, pripravený počúvať a poradiť nám. Nájdete ho na druhom poschodí, prvé dvere vľavo.

Vždy je potrebné sa s deťmi veľa rozprávať, počúvať ich bez prerušovania a kritiky. Povedzte im, že vám na nich záleží. Hovorte s nimi otvorene bez odsudzovania. Hlavne na takúto situáciu nezostávajú sami. Bezodkladne vyhľadajte detského psychológa, psychiatra, terapeuta alebo kontaktujte krízovú linku. Možností je veľa.

## Nie ste na to sami.

Ak si šikanovaný, vždy nájdeš niekoho, kto ňa rád vypočuje a pomôže ti.

Ak šikanuješ, predstav si seba na mieste šikanovaného a ako by si sa cítil ty.

Ak vidíš šikanu, nezostávajú ľahostajným voči svojmu okoliu.



# Túžba po dokonalosti ťa privedie do šialenstva

Autor a dizajn: Melánia Bialoňová, I.A

Prinášam vám pár tipov na filmy ktoré by vás mohli zaujať. Od zraniteľnej baleríny, nezastaviteľného bubeníka, dvoch rivalizujúcich kúzelníkov až po neľútostného parfuméra, tajomného šéfkuchára, ambiciózneho veslárnika, zúfalého scenáristu.

## Black Swan (2010)

Psychologický thriller, ktorý ukazuje život baleríny Niny Sayer v tanečnom ale aj domácom prostredí, kde býva spolu so svojou mamou. Nina dostáva hlavnú rolu v prestížnej produkcii Labutieho jazera, kde sa musí prispôsobiť dvom postavám – nežnej Bielej labuti a vášnivej Čiernej labuti, čož prináša túžbu po dokonalosti ale aj psychické vyčerpanie. Príbeh je plný napätia a prekvapivých zvrátov, ktoré zvyšujú intenzitu deja, taktiež brilantne manipuluje s očakávaniami divákov, čím robí pocit neistoty a strachu. Film má úžasný vizuálny štýl a skvelú kameru, ktoré prispievajú ku znepokojujúcej atmosfére. Záverečný moment filmu je silný a otvorený rôznym pohľadom čo zanecháva veľký dojem. Môžeme povedať, že je to film ktorý vás nenechá bez záujmu a dlho ostane v pamäti.



## Whiplash (2014)

Príbeh mladého bubeníka Andrewa Neimana, ktorý sa dostane pod vedenie nekompromisného učiteľa Fletchera v prestížnej jazzovej škole. Fletcher využíva tvrdé metódy a psychický nátlak, aby z Andrewa vytáčil to najlepšie, čo vedie k čoraz väčšiemu emocionálnemu a fyzickému stresu. Film sa zameriava na ambície, cenu úspechu a nezdravý vzťah medzi učiteľom a študentom, pričom zachytáva napätie medzi túžbou po úspechu a psychologickým ničením. Výkony hercov sú mimoriadne silné, pričom Fletcher je desivým, ale fascinujúcim protivníkom. Film kombinuje vynikajúcu hudbu s intenzívnym dramatickým napätím, ktoré vás drží v neustálom očakávaní.

## The Prestige (2006)

Film o dvoch iluzionistoch Robertovi a Alftredovi, ktorých dokonale stvárnil herci Hugh Jackman a Christian Bale. Hlavné postavy súťažajú v snahe vytvoriť najúžasnejší magický trik, ktorý doposiaľ nikto ešte nevidel. Ich rivalita sa postupom času stupňuje, až do bodu kde triky a ich tajomstvá vedú k nepredvídateľným následkom, ktoré zmenia ich životy. Film vás zaujme už od prvej scény, pretože to nie je len inteligentný, zručne nakrútený film, ktorý je len o triku, ale je aj o ľudských emóciách a morálke. Je to majstrovské dielo, ktoré sa nezľakne ani výziev filozofických tém.



## Perfume: The Story of a Murderer (2006)



Temný historický thriller, v ktorom môžeme vidieť život Jean-Baptista Grenouilla. Tento človek mal nesmierne výnimočný čuch, ktorý sa však narodil v chudobe v 18. storočí. Táto neobvyčajná schopnosť rozpoznať a zapamätať si vône ho vedie k obsesii vytvoriť dokonalý parfém. Aby však dosiahol toho, po čom túži začne zabíjať mladé ženy, ktorých vône sa mu zdajú byť dokonalé. Je to fascinujúci, zároveň desivý film, ktorý sa nebráni temným a kontroverzným témam. Taktiež je plný morálnych dilem a zobrazuje temné stránky ľudskej psychiky. Film je vizuálne ohromujúci, s nádhernými scenériami, ktoré kontrastujú s tmavou povahou príbehu.



## The Menu (2022)



The Menu je čierna komédia, ktorá sleduje skupinu hostí prichádzajúcich na exkluzívnu večeru na odlahlý ostrov, kde šéfkuchár Julian Slowik pripravuje nezabudnuteľný kulinársky zážitok. Čoskoro sa ukáže, že každé jedlo skrýva temné tajomstvá a šéfkuchárova obsesia dokonalosťou vedie k šokujúcim zvratom. Hostia sa postupne dozvedajú, že večera je o niečo oveľa nebezpečnejšom. Film sa zaoberá témami elitizmu, túžby po uznaní a zneužívania moci v kulinárskom svete, pričom kritizuje svet luxusného stravovania. S výnimočnou réžiou a skvelými hereckými výkonmi The Menu ponúka nečakané zvraty, ktoré držia diváka v napätí až do samotného konca. Je to satirický a zároveň napínavý pohľad na túžbu po dokonalosti a cenovú elitárnosť, ktorá formuje moderný svet.

## The Novice (2021)



Ide o psychologický thriller, ktorý sleduje príbeh Alex, ambicióznejšej študentky, ktorá sa rozhodne pripojiť k veslárskemu tímu na univerzite. Je odhodlaná stať sa najlepšou, no jej neustála túžba po dokonalosti ju začína ničiť. Alex sa postupne vzdáva svojho zdravia, vzťahov a duševného pokoja, aby dosiahla víťazstvo. Film sa sústreďuje na psychologický tlak a obsesie, ktoré sú spojené s túžbou po úspechu a uznaní. Recenzie na film sú prevažne pozitívne, pričom sa oceňuje silný výkon Isabelle Fuhrman. Napriek monotónnemu pocitu z pozerania, film ponúka nezabudnuteľný pohľad na obetovanie pre víťazstvo a psychologické hranice, ktoré to prináša. V konečnom dôsledku The Novice zostáva znepokojujúcim pohľadom na sebazničenie v mene úspechu.



## Adaptation (2002)



Adaptation je komediálno-dramatický film, ktorý zobrazuje Charlieho Kaufmana, scenáristu, ktorý sa snaží vytvoriť dokonalú adaptáciu knihy The Orchid Thief. Jeho neschopnosť prijať, že nie všetko musí byť dokonalé, ho paralyzuje a spôsobuje autorský blok. V osobnom živote sa cíti nedostatočný a neustále bojuje so svojimi nízkymi sebaúctami. Film tiež zobrazuje rozdiel medzi prístupmi Charlieho a jeho brata Donalda, ktorý sa úspešne vyhýba perfekcionizmu a dosahuje úspech. Adaptation skúma, ako nadmerný tlak na seba môže zabrániť osobnému rastu a kreativite. Film je brilantným pohľadom na autorský zápas a umenie prijať svoje limity. Nicolas Cage predvádza výnimočný výkon v dvoch rozdielnych rolách, ktoré posúvajú film do hlbších vrstiev.

# Rozhovor s odborníkmi z Duševné zdravie pod drobnohľadom IPčka

**Autor:** Matúš Kyška, III.A  
**Dizajn:** Lillien Vaculová, I.D

*IPčko je dôležitou súčasťou Integrovaného záchranného systému, Asociácie liniek pomoci, Koalície pre deti Slovensko, Asociácie nízkoprahových programov pre deti a mládež a International Association for Suicide Prevention. Ich odborníci denne pomáhajú mladým ľuďom, ktorí sa ocitli v psychicky náročných situáciách.*

Psychológom z trenčianskej pobočky IPčka sme položili niekoľko otázok, na ktoré nám ochotne odpovedali. Veríme, že ich odpovede vám poskytnú cenné informácie a inšpiráciu.

## Môžete nám predstaviť IPčko a jeho hlavné poslanie?

IPčko je občianske združenie, ktoré sa venuje psychologickému pomoci a podpore ľudí v krízových situáciách. Našou hlavnou misiou je poskytovať anonymnú, bezplatnú a dostupnú psychologickú pomoc najmä mladým ľuďom, ktorí sa ocitli v emocionálnych, vzťahových alebo existenčných problémoch.

Mladí ľudia sa na nás môžu obrátiť prostredníctvom Krízovej linky pomoci IPčko na chatovej poradni cez web - [www.ipcko.sk](http://www.ipcko.sk), alebo prostredníctvom telefonického poradne na číslu: 0800 500 333, alebo nám môžu napísať email cez kontakt - [poradna@ipcko.sk](mailto:poradna@ipcko.sk), avšak ak niekto preferuje osobný kontakt, vie si s nami dohodnúť stretnutie v Káčku Trenčín na Hasičskej 2 - stačí nám len napísať email, že by ste mali o takéto stretnutie záujem na [kackota@ipcko.sk](mailto:kackota@ipcko.sk). Budeme Vám radi nápomocní. :)



**IPčko**  
občianske združenie

## S akými problémami sa na vás mladí ľudia najčastejšie obracajú?

Tých tém je naozaj niekoľko, avšak téma, ktorá sa už dvanásť rokov opakuje a je na prvej priečke, tak je to téma - osamelosti a strachu (15 084 kontaktov). Ďalšie a často zastúpené témy sú myšlienky na ukončenie života (12 621 kontaktov), sebapoškodzovanie (11170 kontaktov), stres a tlak na výkon (10 638 kontaktov), rôzne úzkosti (9702 kontaktov), fenomény internetu (9641 kontaktov), depresie (9003 kontaktov) a ďalšie dôležité témy, ktoré si môžete pozrieť v našich štatistikách. Tých tém je naozaj veľa, ale toto sú tie najčastejšie, ktoré sme navnímali počas roku 2024. Dokopy bolo týchto kontaktov 143 011.

## Vnímate, že duševné zdravie mladých je v dnešnej dobe väčší problém ako v minulosti?

Ťažko je porovnávať stav duševného zdravia v minulosti a súčasnosti, nakoľko sa duševnému zdraviu nevenovala vždy taká pozornosť ako je tomu teraz. Doba sa však mení a s ňou sa menia aj ťažkosti, ktorým čelíme. Napríklad, tlak na výkon je v tomto čase enormný. Každý od nás niečo chce, chcú aby sme boli dobrými synmi (dcérami, synmi, vnukmi, vnučkami, spolužiakmi, spolužiačkami, žiakmi, žiačkami), a tak strácame priestor, kde môžeme byť sami sebou a nikto by na nás netlačil.

Jedno čo však vnímame je, že záujem o psychologickú pomoc stúpa, z čoho sa veľmi tešíme, že mladí ľudia žiadajú o pomoc a chcú sa o seba postarať. Je to prejav veľkej odvahy, odhodlania a starosti o seba.



## Áké sú najčastejšie mýty o duševnom zdraví, s ktorými sa stretávate?

V tomto štatistiku nevedieme, takže budem čerpať iba z mojich osobných skúseností. S čím sa stretávame, tak to je mýtus, že duševné zdravie je menej dôležité, než to fyzické. Takisto s tým, že všetci čo vyhľadávajú psychológov, psychiatrov alebo psychoterapeutov sú blázni, alebo nebudaj slabé osobnosti. Častý mýtus je tiež tvrdenie, že duševné choroby nie sú skutočnými chorobami, alebo, kto má raz problémy s duševným zdravím, má ich navždy. Týchto mýtov je niekoľko a radi sa o nich spoločne rozprávame s mladými ľuďmi na triednických hodinách s IPčkom.



IPCKO\_TRENCIN

### Ako prebieha online chatová a e-mailová pomoc, ktorú poskytujete?

Online pomoc prostredníctvom nášho webu: [www.ipcko.sk](http://www.ipcko.sk) funguje anonymne, bezplatne, nonstop interaktívne ako sme zvyknutý z iných chatov. Vymyslíte si prezývku, kliknete na odborníka, ktorí je práve prihlásení na chatovej poradni a začnete spolu chatovať o tom, čo je pre Vás v danom čase dôležité a s čím potrebujete pomoc. Vy napíšete, odborník Vám odpíše a takto spoločne hľadáte spôsoby, čo robiť preto, aby Vám bolo lepšie.

Emailová pomoc je vhodná najmä pre tých, ktorí nepreferujú interaktívnu komunikáciu „tu a teraz“. E-mailové poradenstvo vytvára príležitosť napísať celý svoj príbeh alebo konkrétnu ťažkosť do jedného emailu. Spíšu tam všetko, čo uznajú za vhodné a nevyžadujú si interaktívne písanie, to znamená, že odpoveď z emailovej poradne príde neskôr (do 24 hodín).

Dôležité je si vybrať podľa toho, čo preferujeme a čo nám viac vyhovuje. Obe možnosti sú samozrejme anonymné, bezplatné a nonstop.



### Ako môže mladý človek spoznať, že potrebuje odbornú pomoc?

Mladý človek to môže spoznať tak, že keď mu napadne myšlienka, že by sa chcel o tom, čo prežíva s niekým porozprávať. Je to prvý a dôležitý impulz k tomu, aby na to, čo prežívajú nezostali osamote. Neexistuje väčší alebo menší problém, jednoducho, ak cítime potrebu s niekým niečo zdieľať, je dôležité sa počúvať a skúsiť aj takto bezpečne na anonymnej linke pomoci. Alebo si môžeme všimnúť, že mu alebo jej je dlhodobo ťažko alebo nekomfortne a v nejakom smere nepríjemné. Vyskúšali už mnoho možností, ktoré mohli pomôcť a napríklad v minulosti aj pomohli, ale v tomto prípade nefungovali a aj naďalej im je ťažko. Naozaj v takom prípade pozývam k tomu, aby sme oslovili odborníka a dopriali si v tom takú starostlivosť, akú si každý jeden z nás zaslúžime.

### Aké sú prvé kroky, ktoré by mal urobiť niekto, kto má psychické ťažkosti, ale bojí sa o tom hovoriť?

Dôležité je s týmito ťažkosťami nezostať osamote a zdôveriť sa niekomu. Niekomu, komu dôverujeme a cítime sa v jeho prítomnosti (či už online alebo osobne) bezpečne. Dopriať si v tom momente to, čo k tomu potrebujeme, aby sme to zvládli zazdieľať - pripraviť sa na to a zvoliť si spôsob, ako nám to je najpríjemnejšie. Niekomu môže byť komfortnejšie o tom niekomu napísať, niekomu naopak o tom niekomu povedať osobne.

Už len to, že o tom niekomu povieme, môže byť pre nás veľká úľava. Povzbudzujem Vás do toho. Aj niektorá z našich liniek môže byť tým prvým krokom. Sme tu pre Vás.

### Čo by ste odporučili niekomu, kto má v okolí priateľa, ktorý prežíva ťažké obdobie?

Odporúčala by som mu, aby tomu človeku povedal, že je tam preňho. Že to spoločne zvládnú a toto obdobie nebude trvať navždy. Avšak, aby si ten pomáhajúci človek uvedomoval svoje možnosti a ak bude treba, aby do toho prinášal možnosť - pomoc od odborníkov. Viete, ak si náš kamoš zlomí nohu, vieme mu byť oporou, ale tú nohu nebudeme naprávať ani operovať. To necháme na lekárov, tak nech je tak tomu aj s duševnou ťažkosťou. Aj odprevať kamoša alebo kamošku k odborníkovi je veľká pomoc a to maximum, ktoré niekedy vieme spraviť. A hlavne nezabúdať v tom na seba - aj to, že nám niekto zdieľa svoje duševné trápenie je pre nás náročné a aj my sa potrebujeme o niekoho oprieť, takže aj pre TEBA tu je odborník :)

### Ako môžu školy a učitelia lepšie podporovať duševné zdravie svojich študentov?

Určite je viacero možností, ktoré by mohli školy a učitelia spraviť, ale za najdôležitejšie mi prídu ľudskosť, záujem, vnímavosť, podpora a empatia. Byť voči sebe pozorní a zaujímať sa jeden o druhého. Pokiaľ na niekoho tlačíme ohľadom známok a výkonu a tomuto človeku je duševne ťažko, vieme mu tak priradiť. Zároveň tento človek v tom čase nevie podať lepší výkon, keďže všetky sily sú smerované iným smerom, než je práve škola. To si vyžaduje individuálny prístup a nebagatelizovanie pocitov študentov. Veriť im a pýtať sa, čo by im pomohlo, alebo čo by potrebovali.

MENTAL  
HEALTH



### Máte nejaké plány na rozšírenie služieb alebo nové projekty pre mladých?

Aktuálne chceme kapacitne posilniť naše existujúce služby v online priestore, a aj v osobnom kontakte. Určite sa chceme zamerať na podporné skupiny pre mladých ľudí, nízko prahové služby v podobe klubov, ale všetko to závisí od finanční. Plánov aj potrieb je veľa, ale je potrebná aj finančná istota a stabilita.



# V zdravom tele, zdravý duch

**Autor:** Matúš Kyška, III.A  
**Dizajn:** Greta Lombardo, III.A

## Mgr. Ján Samák

**Stav:** ženatý, 2 dcéry

**Vzdelanie:** Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu, učiteľstvo všeobecných vzdelávacích predmetov (telesná a športová výchova, občianska náuka), trénerstvo ľadový hokej

### Aké ste mali detstvo?

Moje detstvo bolo skvelé. Trávili sme veľa času vonku. Rodičia sa nám mohli viac venovať, pretože práca nebola tak časovo náročná, ako je to dnes. Aktívne som športoval (ľadový hokej, futbal), mal som každý deň tréning a cez víkend zápas, takže o zábavu som mal postarané.

### Aký bol váš obľúbený predmet, keď ste boli študentom?

Samozrejme na základnej škole telesná a výtvarná výchova a na strednej dejepis a zemepis. Ale v podstate ma bavili všetky predmety.

### Prečo ste sa stali učiteľom?

Jeden z mojich trénerov, bol aj učiteľom telesnej výchovy a angličtiny na strednej škole, preto som sa aj ja rozhodol ísť týmto smerom a študovať učiteľský smer v kombinácii s trénerstvom.



### Kolko rokov už učíte?

Keď to tak rátať 20 rokov. Začínal som na Dopravnej akadémii, rok som bol na Súkromnej škole a najdlhšie som tu na Obchodnej.

### Mali ste inú kariéru pred učiteľstvom?

Mal som prestávku a 2 roky som robil lyžiarskeho inštruktora v zahraničí a pravidelne cez leto som trénoval na hokejových kempoch. Bolo to veľmi pekné obdobie.

### Keby ste neboli učiteľom, akú prácu by ste si vybrali?

Así v mladšom veku sme chceli byť profesionálnymi športovcami, žiť sa športom. Teraz, by ma bavilo komentovať športové prenosy, športový moderátor by bola zábavná práca.

### Lutovali ste niekedy rozhodnutie stať sa učiteľom, prípadne rozhodnutie o vašej aprobácii?

Niekedy ;), ale to je asi pri každom povolání, keď nie je všetko podľa vašich predstáv. Ale zatiaľ ma táto práca stále baví.



## Ako sa podľa vás zmenili študenti za posledné roky?

Študenti vôbec, sú rovnakí, akí sme boli aj my. Myslím si, že majú rovnaké sny, ciele, problémy. Čo sa zmenilo je doba. Možnosti, ktoré dnes študenti majú sú neporovnateľné s minulosťou. No na druhej strane, nástrahy sú tiež väčšie (strach z neúspechu, internet, sociálne siete, umelá inteligencia...)

## Čo ponúkate na našej škole okrem výučby?

Kolegyňa Jarka Kadáková ma oslovila, či by som nechcel pracovať ako vedúci v programe DoFE. Tak druhý rok sa snažím pomáhať našim študentom. V tejto oblasti. Taktiež florbal. Nedávno bol väčší záujem o mimoškolské aktivity (športovanie po vyučovaní) ako teraz. Dnes si idú študenti radšej po škole privyrobit..

## Aké sú vaše hobby?

Osobne stále rád športujem, ak mi to dovoľí zdravotný stav :), je to pre mňa relax. Pravidelne 2x do týždňa hrávam hokej.



## Čo robíte vo voľnom čase?

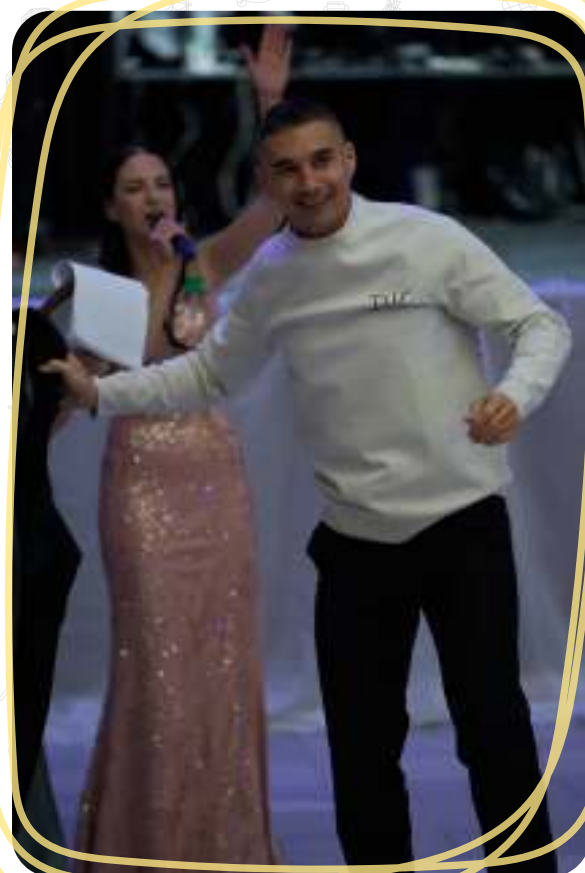
Venujem sa rodine, snažíme sa chodiť do prírody, bicykujeme, cez zimu lyžujeme. V lete trávim čas pri vode. A ak to dovoľí čas a financie, chceli by sme viac cestovať. Privyrobit.

## Ak by ste si mohli na jeden deň vymeniť úlohy so študentom, urobili by ste to?

Určite áno. Možno by niektorí študenti zistili, že niekedy je dosť náročné a vyčerpávajúce ich prehovoríť k športovej aktivite na hodine. Aj keď chápem, že nie každý musí mať rád šport.

## Prečo ste si vybrali práve Daniela Žišku (II.B), Viktóriiu Krištofovú (IV.D), Dianu Chobotovú (III.D) a Teréziu Opatovskú (III.D)?

Myslím, že skĺbenie profesionálneho športu a školy nie je jednoduché. Verím, že sa mu bude dariť v oboch smeroch. Možno je na škodu, že na našej škole nemáme viac takýchto žiakov. V minulosti študovalo u nás viacero skvelých športovcov, spomeniem Matúša Bera, Mareka Hudeca, ktorí sú výborní športovci a boli aj výborní študenti. A dievčatá preto, že sú vždy ochotné reprezentovať našu školu na športových súťažiach.



# Športom k úspechom

**Autor:** Matúš Kyška, III.A

**Dizajn:** Greta Lombardo, III. A

*V rozhovore s pánom učiteľom Samákom ste sa mohli dočítať, že nám odporučil niekoľko športových talentov z našej obchodnej akadémie – konkrétne Viktóriu Krištofiakovú, Dianu Chobotovú, Teréziu Opatovskú a Daniela Žišku. A my vám tu teraz prinášame rozhovor s nimi.*

## Otázky:

1. Prečo si sa rozhodol/a navštevovať OATN?
2. Venuješ sa nejakej mimoškolskej činnosti?
3. Čo robíš vo voľnom čase?
4. Máš nejaké hobby?
5. V čom Ťi pomáha/učí/mentoruje pán učiteľ Samák?
6. Kam a na akú vysokú školu by si sa chcel/a dostať?
7. Chcel/a by si študovať v zahraničí alebo na Slovensku? Prečo?
8. Oblasť, ktorej by si sa chcel/a venovať v budúcnosti?
9. Aké sú tvoje vízie do budúcnosti?

## Viktória Krištofová (IV.D)



1. Dôvodov bolo viacero, ako napríklad že sa tu neučí chémia, fyzika a podobné predmety, nechcela som ísť na gymnázium, a taktiež som sa nechala inšpirovať sestrou, ktorá tiež chodila na obchodní.

2. Kedysi som hrávala florbal, ale nemala som naň moc času, keďže som musela pomerne ďaleko dochádzať, takže teraz mimo školy len brigádujem.

3. Voľného času zrovna nemám najviac, keďže si musím vybrať vysokú školu, čo zaberá dosť času, a taktiež by som rada išla cez leto na brigádu do zahraničia, čiže vo voľnom čase sa snažím pozeráť brigády v rôznych krajinách po Európe.

4. Veľmi rada doma cvičím s rôznym náradím na cvičenie, ktoré som si kúpila, aby to bolo viac zábavné, taktiež čítam japonskú literatúru, keď si nájdem čas a cez Vianoce som od sestry pochytila robenie sudoku.

5. Pán Samák ma učí telesnú výchovu a počas tých štyroch rokov, čo som strávila na tejto škole som s ním bola na mnoho florbalových turnajoch.

6. Rada by som sa dostala na Masarykovu univerzitu v Brne, buď na medzinárodné vzťahy alebo na financie. Medzi týmito dvoma odborními sa neviem rozhodnúť.

7. Isto by som radšej študovala v zahraničí, minimálne v Česku jednoducho z dôvodu, že sa mi nepáči naša vláda a školy v Česku sú podľa mňa lepšie. Moji rodičia taktiež chcú, aby som išla aspoň do Česka z rovnakých dôvodov.

8. Toto je otázka, na ktorú odpoveď sa snažím zistiť sama. Asi uvidím ako sa mi bude páčiť to, čo budem študovať na vysokej a potom uvidím čo ďalej.

9. V blízkej budúcnosti by som hlavne chcela zmaturovať a dostať sa na vysokú a potom uvidím, akú kariéru si vyberiem. Viem ale, že by som chcela čo najviac cestovať.

## Diana Chobotová (III.D)



1. Zo začiatku asi kvôli rodičom. Povedali, že to je dobrá škola a že by som sa tam hodila, a keďže som vtedy ešte nevedela, čo chcem, tak som išla podľa nich. Ale potom, keď som o tej škole čítala a bližšie sa na ňu pozerala, tak sa mi začala veľmi páčiť. Páčila sa či už kvalita školy alebo tie zaujímavé predmety, o ktorých som vtedy ani nemala poutuchy o čom môžu byť.

2. Áno, chodím na krúžok florbalu. Teraz ho síce nemávame veľmi často, skôr iba pred súťažami, ale v prvom ročníku, ešte pred prerábkami telocvične, sme ho mávali skoro každý týždeň a bolo to super.

3. Vo voľnom čase rada čítam knihy, pozerám filmy, športujem alebo hrám hry, či už stolné alebo online. Potom sa ešte venujem trénovaniu detí v hasičskom športe, ktorý aj sama robím.

4. Asi najviac športy, hudba a cestovanie.

5. Pán učiteľ Samák mi veľmi pomáha v zlepšení sa vo florbale. Keď som prišla na túto školu, vedela som hrať florbal iba tak amatérsky, hrala som ho chvíľu na základke, ale to neboli nejaké veľké skúsenosti, hlavne aj preto, že sme väčšinu času hrali bez brankárov a ja som brankár. Pán

učiteľ ma naučil správny postoj v bráne, posilnil moje reflexy a objasnil mi dôležité pravidlá v hre. Taktiež ma podporoval v mojom ciele dostať sa do florbalového klubu, ktorý mi však prerušilo moje zranenie. Som mu za tieto všetky veci veľmi vďačná.

6. Chcela by som sa dostať na SPU v Nitre, presnejšie na fakultu ekonomiky a manažmentu, ale tak to sa možno ešte za ten rok zmení.

7. Určite na Slovensku. Do zahraničia moc nechcem ísť, bolo by to pre mňa strašne ďaleko, či už od rodiny alebo od kamarátov. Ďalším dôvodom je, že mi moc nejdú jazyky takže ak aj do zahraničia tak maximálne Česko.

8. V budúcnosti by som sa asi chcela venovať manažmentu, pretože ma baví pracovať s ľuďmi, baví ma viesť tím a plánovať rôzne projekty.

9. Fúú, to je moc zložitá otázka na mňa ale tak takými najbližšími víziami je asi urobiť skúšku z autoškoly, zmaturovať a dostať sa na vysokú školu. A vízie do vzdialenejšej budúcnosti sú tie také klasické ako rodina, práca alebo cestovanie.

## Terézia Opatovská (III.D)



1. Pretože som vedela, že táto škola mi dá základy, ktoré sa dajú hneď využiť v praxi.

2. Nie, nevenujem.

3. Ak sa mi chce, idem si zabehať.

4. Áno, rada sa venujem športu.

5. Pán Samák ma určite motivuje, aby som rozvíjala a zdokonaľovala svoju zručnosť vo florbale.

6. Nevieam, myslím si, že mám ešte dostatok času si to premyslieť.

7. Určite by bolo jednoduchšie študovať na Slovensku, ale som otvorená aj štúdiu v zahraničí.

8. V budúcnosti by som chcela pokračovať v ekonomickej oblasti.

9. Zabezpečiť si finančnú pohodu a byť šťastná.

## Daniel Žiška (II.B)



1. Pretože som si myslel a aj si myslím, že to bola najlepšia možnosť pre môj osobný rozvoj a taktiež rozvoj do budúcnosti najmä vtedy, ak by som sa zranil alebo nepresadil vo futbale.

2. Áno, hrávam profesionálne futbal za AS Trenčín kategóriu U19 a momentálne figurujem aj v tíme Slovenskej republiky do 18 rokov. Okrem toho sa venujem mnoho športom.

3. Tak ako som už spomenul plne sa sústredím na futbal.

4. Futbal je hobby, ktoré už je pre mňa prácou.

5. Pán Samák je mojim vzorom nielen v jednom smere. Páči sa mi ako pracuje s teenagermi v našom veku, aký je trpezlivý a chápaivý voči druhým, jeho prístup ma naozaj udivuje a je vidieť, že svoju prácu má naozaj rád a že ju robí s radosťou.

6. Zatiaľ neplánujem ísť na vysokú školu.

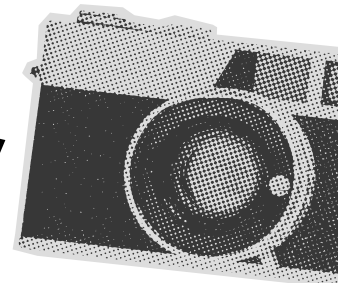
7. Keby už si mám vybrať, tak určite si vyberiem zahraničie kvôli mnohým výhodám ako napríklad lepšie školstvo väčšinou lepší prístup ľudí ako takých a najmä aj pre spoznanie nového prostredia a nových ľudí.

8. Určite by som sa chcel naďalej venovať futbalu, je to môj život, moje všetko.

9. Tak presadiť sa vo futbale byť jeden z najlepších a súčasťou sa turnajov ako napríklad Champions League, World Cup, UEFA Euro.

# Fotovíkend

klik, cvak, zážitok



**Autorky:** Adela Mušáková, II.A, Aneta Šnoblová, II.A  
**Dizajn:** Mária Kurcinová, II.A

**Kurz:** AKF Bratislava  
**Modelka:** Viktória Fašáneková

Dňa 7. a 8. decembra 2024 sme sa spoločne zúčastnili foto kurzu, ktorý nám umožnila naša škola. Konal sa v zázemí Akadémie kreatívneho fotenia v Bratislave. V ponuke majú na výber niekoľko rôznych kurzov, my osobne sme absolvovali Fotovíkend Začiatocník a Portrét. Na ich webovej stránke píšú, že sú spoľahlivá profesionálna škola, my môžeme s týmto len súhlasiť. Z nášho pohľadu by sme určite odporučili školu každému, kto sa chce začať venovať foteniu. Ich lektori majú veľmi profesionálny a priateľský prístup. Naším víkendom nás sprevádzali dvaja veľmi skúsení fotografi, Braňo a Lucka. Počas prvého dňa nás Braňo lepšie oboznámil s fotoaparátom, čo obsahovalo spoznanie všetkých dôležitých funkcií a ako si nastaviť správne všetky parametre fotoaparátu.

Okrem množstva vydarených fotiek sme si odniesli spomienky a aj veľa užitočných tipov, ktoré nám pomôžu sa zlepšiť a viac si veriť pri fotení. Po tomto kurze sa na fotenie pozeráme úplne inak a určite budeme pokračovať aj ďalej!

Veľké poďakovanie patrí našej škole za to, že nám umožnila zúčastniť sa tohto kurzu, najmä pani riaditeľke Monike Bulkovej, ktorá kurz podporila a hospodárskemu oddeleniu na čele s Katarínou Kútnou, ktorá kurz zaplatila. Tiež ďakujeme Braňovi a Lucke za ich trpezlivosť, ochotu a množstvo užitočných rád. Poďakovať by sme chceli aj pani Maťovčíkovej za ochotu pomôcť nám sprostredkovať v spolupráci so školou tento zážitok. Ak sa naskytne aj podobná príležitosť v budúcnosti, určite nebudeme váhať a prihlásime sa opäť!



Po úvodnom teoretickom bloku sme sa vydali do ulíc Bratislavy, kde sme si v praxi vyskúšali rôzne techniky fotenia. Skúšali sme fotiť architektúru, hru svetla a tieňov, ale aj pohybujúce sa objekty. Braňo nám trpezlivo vysvetľoval, ako pracovať s kompozíciou a aké triky použiť, aby boli naše fotografie zaujímavejšie. Veľmi nás prekvapilo, ako sa dá s fotoaparátom „čarovať“ len správnym nastavením a dobrým uhlom pohľadu. Druhý deň bol venovaný portrétnej fotografii pod vedením Lucky. Naučila nás, ako správne pracovať s prirodzeným a umelým svetlom, aké pózy lichotia modelom, a ako zachytiť emócie vo fotografii. Skúšali sme fotiť v interiéri aj v exteriéri, čo nám dalo možnosť vyskúšať rôzne svetelné podmienky. Lucka nás hlavne naučila, že všetky krásne fotky nie sú len o cene fotoaparátu, ale hlavne o tom, ako si ho viete nastaviť. Tento fotovíkend nebol len o učení sa nových vecí, ale aj o skvelej atmosfére. Strávili sme dva dni plné kreativity, zábavy a skúšania rôznych techník.

# Čarovný Brusel a návšteva európskych inštitúcií

**Autor:** Karin Mokričková, III. A  
**Dizajn:** Tereza Vicenová, III. A  
**Foto:** Karin Mokričková, III. A

*V dňoch 10.12. až 12.12.2024 som sa zúčastnila informačno-študijnej návštevy inštitúcií Európskej únie v Bruseli. Vďaka účasti nášho časopisu NOA News? na súťaži Štúrovo pero v tom istom roku sa nám podarilo byť vybraní pre túto návštevu Bruselu, ktorá bola plne hrazená. Náš časopis som na tejto návšteve zastupovala ja a okrem mňa sa tejto návštevy zúčastnili aj vyslaní účastníci časopisov Nový Blesk, Novohradská newsletter, Ostroviny, Náš pohľad a GynletPreto. Takisto boli súčasťou našej skupiny aj víťazní učitelia z ankety o najobľúbenejšieho učiteľa, Zlatý Amos.*

Pri prilete ráno do Bruselu už na nás čakal pán Andrej Krchnavý zo Zastúpenia Európskej komisie na Slovensku. Ten nás sprevádzal po všetky 3 dni našej návštevy vo veľmi príjemnej atmosfére. Po tom ako nás vyzdvihol po prilete do Bruselu, smerovala naša cesta na hotel, kde sme si zložili veci, ubytovali sa a pripravili na poobedňajšie aktivity. Náš program sme začali návštevou Múzea Európskej histórie. Tu sme sa dozvedeli ako sa formovala Európa, jednotlivé európske štáty a Európska únia v priebehu storočí a desaťročí. Dozvedeli sme sa o mnohých výzvach, ktoré vznikli, keď sa Európska únia začala formovať a ako postupne začali do nej vstupovať štáty. Veľmi sa mi páčilo, ako bolo múzeum usporiadané, že som mohla prechádzať jednotlivými časovými úsekmi histórie podľa poschodí múzea. Po skončení návštevy múzea už nenásledoval žiadny oficiálny spoločný program, zvyšok poobedia sme teda mohli využiť na individuálne spoznávanie mesta, pamiatok a mnoho iného. Ja som sa vybrala na hlavné námestie Grand Place, kde sa podvečer odohráva krásna svetelná show, ktorá osvetľuje budovu gotickej radnice z 15. storočia a okolité budovy lemujúce toto námestie. Tiež som navštívila vianočné trhy a ochutnala belgické typické jedlo a nápoje, ako sú waffle alebo povestné hranolky so syrovou omáčkou a posýpkou.



*Ja (prvá zľava) a zástupkyne zúčastnených časopisov v Európskom parlamente*

Druhý deň sa program začínal už v skorých ranných hodinách. Najprv sme navštívili Radu Európskej únie, potom Európsky parlament. Pri všetkých týchto návštevách inštitúcií nás sprevádzali mnohí českí a slovenskí diplomati, ktorí už dlhé roky pôsobia v Bruseli a inštitúciách Európskej únie. Celá prehliadka bola veľmi kvalitne a zaujímavou spracovaná, mali sme možnosť vstúpiť do mnohých miestností, kde sa rozhoduje o dôležitých veciach nielen v rámci Európskej únie, ale aj celého sveta. Navštívili sme rôzne rokovacie sály, kancelárie a dokonca aj prekladateľské oddelenie, ktoré ma osobne veľmi zaujalo.

Páčilo sa mi, že celá prehliadka bola veľmi dobre spracovaná, mohli sme si mnohé veci aj sami vyskúšať a dostali sme aj mnoho priestoru na otázky diplomatom, ktorí nás sprevádzali. Tí boli veľmi ochotní na ne odpovedať a porozprávali nám aj veľa príbehov z osobných skúseností. Tento veľmi zaujímavý a intenzívny program sa navečer skončil a my sme mali ešte možnosť poprechádzať sa po vianočne vysvetených uličkách Bruselu. Navštívili sme aj veľmi známu dominantu mesta, Atomium, ktoré je večer viditeľné už z veľkej vzdialenosti vďaka nezvyčajnému osvetleniu.

Posledný deň návštevy sme zakončili doobedňajším programom v Európskej komisii. Poobedie sme už len mohli využiť na krátku prechádzku mestom a nákup suvenírov. Podvečer sme sa už presunuli na letisko, odkiaľ sme bez problémov prileteli naspäť do Viedne a pokračovali v ceste domov.



*Svetelná show na Hlavnom námestí Grand Place v Bruseli*



*Rokovacia sála v Európskom parlamente*



*Štvrť v Bruseli s mnohými európskymi inštitúciami*

Celú návštevu hodnotím ako skvelú skúsenosť a zážitok, a preto sa aj chcem poďakovať Krajskej knižnici Ludovíta Štúra vo Zvolene, ktorá zabezpečila sprostredkovanie a organizáciu tejto návštevy. Odniesla som si mnoho užitočných informácií a spomienok, ktoré určite využijem v budúcnosti a určite by som si takúto návštevu ešte zopakovala.

# Aj my rozdávame darčeky



**Autor:** Timea Kubínová a Ema Lacková, II.A

**Dizajn:** Ema Kubínová, II.A

**Foto:** Timea Kubínová, II.A

*Napiekli sme, pochutnali sme si na výtvoroch našich spolužiakov, pomohli sme. Buďme štedrý po celý rok a nezabúdajme na tých, ktorí to majú o niečo náročnejšie. Pomôcť sa dá aj chutným a zábavným spôsobom, ako sa to úspešne podarilo i nám!*

Ak ste dôverní čitatelia nášho časopisu, určite si pamätáte z predchádzajúceho čísla našu akciu „Pečie celá Obchodka“. Akcia prebiehala ešte vo vianočnej atmosfére a plná voní sladkých koláčikov aj slaných dobrôt, ktoré napiekli žiaci našej školy. Triedy boli natolko aktívne, že spolu doniesli až 7000 kusov koláčikov. Všetko toto pečenie sa ale aj aktívne predávalo za symbolické ceny. Po dvoch dňoch predávania sme dôkladne peniažky spočítali, rozdelili a pripravili poukážky.

Hneď nasledujúci týždeň sme sa vydali peniažky odovzdať útulkom a nepočujúcemu Matejkovi, ktorí boli dôvodom, prečo sa akcia konala. Podarilo sa nám vyzbierať 1200€ , čo znamená, že každému poputovalo 400€.



Matejko s mamínou

V nedeľu 15. decembra 2024 som s prekvapením v rukách stála pred domom nepočujúceho Matejka a jeho maminy Janky. Síce Janka vedela o mojej návšteve, ešte nevedela prečo som k nim prišla. Keď sa zjavil aj Matejko vo dverách, už som netrpezlivo oznámila, že sme pre nich vyzbierali peniaze a podala Matejkovi poukážku. Nasledovalo veľa radosti a vďačných chvíľ, ktoré mi pripomenuli, že je to fantastický pocit, keď môžete niekomu pomôcť. Ja osobne nikdy nezabudnem na Matejkovu prekvapenú tvár a zložené ruky s jediným slovom „WOW“. Neskôr som sa ešte aj dozvedela, že okrem nášho darčeka Matejka najviac potešila tematika akcie, pretože miluje reláciu Pečie celé Slovensko. Naše peniaze mama Janka použila s jej OZ Umenie počut na zorganizovanie celoslovenského stretnutia rodín s nepočujúcimi detičkami, na ktoré čaká program s muzikoterapeutom. Stretnutie bude prebiehať pod názvom Ika-tika-rytnika, 7.6.2025 v Ivanke pri Dunaji.

Ďalšia zastávka bola v Útulku Nádej v Novom Meste nad Váhom. Po kontakte s vedúcou útulku, Oľgou Áčovou, som prišla odovzdať peniažky 19. decembra 2024 opatrovatelke Blanke. Chvilku trvalo kým sme sa našli, ale nakoniec peniažky skončili v tých správnych rukách. Pri odovzdávaní bol prítomný aj jeden pesík za bránou, ktorého sme samozrejme tiež pozdravili. Peniažky v útulku mali veľkú zásluhu, čo nás veľmi potešilo. Vedúca útulku ich využila na nákup granúl a liekov pre psíkov, a ešte zostala menšia čiastka, ktorá vypomohla na zaplatenie veterinárnej služby pre útulok.



Opatrovateľka Blanka

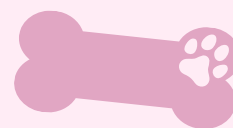
Naša tretia poukážka patrila Trenčianskemu útulku. Peniažky išli odovzdať dievčatá z nášho tímu spolu s pani učiteľkou Danielou Matovčíkovou. Svoje vlastné dojmy z odovzdávania Vám nasledovne popíše moja spolužiačka Ema Lacková.

Dňa 19.12.2024, 5 dní pred Vianocami, sme sa zahráli na Santu a priniesli sme darček Trenčianskemu útulku. Poukážku v hodnote 400€ prevzala samotná vedúca útulku – pani Ožvaldová, ktorú sme zastihli pri kŕmení nezbedných psíkov, ktoré nám po dobu našej návštevy robili spoločnosť. Veľmi sa potešila nášmu príspevku.

Taktiež nám povedala, že psy aj počas zimy stále pribúdajú, hlavne po období Vianoc. Preto pripomína, že psy nie sú hračky, sú to živé tvory a je potrebné sa o ne starať a venovať sa im. Keď už sa teda rozhodneme zadovážiť si psíka, musíme mu obetovať kúsok seba a nášho času. Keď sme sa pýtali ako peniaze využijú, nevedela nám presne povedať či na nákup granúl, veterinárne vyšetrenia, operácie, alebo nákup iných pomôcok. No dnes už vieme, že náš darček útulok využila na pokrytie faktúry za veterinárne služby. Sme veľmi radi, že sme mohli prispieť na zdravie a záchranu zranených psíkov.



Psíci z trenčianskeho útulku



Odovzdanie poukážky pani Ožvaldovej

# Lyžiari traste sa - bilingvalisti z OA na svahu

**Autor:** Melánia Bialoňová, I. A  
**Dizajn:** Júlia Dobiašová, I. E

Kto by to povedal, že sa budeme tešiť niekoľko týždňov na pondelok? Pondelky sú predsa hrozná! Tento bol však iný.

Všetky naše zážitky sa začali 16.12. 2024 v Trenčíne o 6:30, kedy už každý z nás stál pred plavárňou, pripravení na odchod autobusov. Keď batožiny, lyžiarky a lyže boli uložené v obidvoch autobusoch a všetci usadení a spočítaní triednymi učiteľmi, mohlo sa vyraziť. Skoro 3-hodinovú cestu si obidve triedy užili približne rovnako. Niekoľko ľudí cestu prespalo, keďže vstávanie o takejto hodine nie je pre každého, ostatní sa rozprávali a počúvali hudbu vychádzajúcu z reproduktora jedného zo žiakov. Bez pár zástaviek na pumpách pre jedlo awc by sa cesta neobišla. Keď sa knám dostala informácia, že hotel Pribiskó je už na dosah, všetci sme si od radosti povzdýchli a dokonca sme si aj zatlieskali. Hotel zvonka vyzeral veľký a útulný. Taktiež aj bol. Celkovo nás veľmi príjemne prekvapil. Hneď po pridelení kľúčov od izieb, sme sa mali ísť prezliecť. Vláčenie batožín do horných izieb nebolo vôbec ľahké z dôvodu, že mal hotel až 3 poschodia. Po prezlečení sme sa mali dostať do herne. Tam nám boli rozdane Ski pasy a my sme boli rozdelení do štyroch skupín. Oranžoví boli úplní začiatčníci, žltí boli tí, čo už raz lyžovali, zelení zase tí, čo to už ako tak vedeli a nakoniec ružoví experti.



Prvý deň lyžovania učitelia testovali zručnosť žiakov a zoznamovali ich so svahom. Lyžovanie v tento deň bolo podstatne kratšie, ale aj tak sme si ho veľmi užili. Po unavujúcom lyžovaní sme sa už veľmi tešili na odpočinok a večeru, keďže obed sme nemali. Večera prekvapila nie len jedlom, ale aj zákuskom, ktorý sme dostali ako dezert.

Náš denný režim bol stále rovnaký. Budiček nastavený pár minút pred raňajkami, na ktorých si človek mohol dať hocičo. Tieto švédске stoly však netrvali dlho, len od 7:30 do 8:15. Po raňajkách sme termosky odložili na pult, za ktorým vždy niekto stál aby nám nalial čaj do termosiek. Následné 40 minútové voľno nám dalo priestor na prezlečenie. Byť dochvilni na odchod autobusu bol pre nás zo začiatku problém, ale potom sme to napravili. Čas 8:50 a my sme vystupovali pri hangári. Lyžiarky na nohách, rozlišovák na bundách, v jednej ruke palice a v druhej lyže. Takto už každý z nás stál a čakal na príkazy od daného učiteľa. Keď hodiny ukázali 9:00, deti sa začali lyžovať. Radosť, malé pády a smiech sa rozliehal po svahu. Na každá sranda má svoj koniec.

Náš koniec srandy bol našťastie len vtedy, keď sme mohli už len posledný krát zlyžovať dole svahom, predtým než sme mali odísť naspäť na hotel. Hodiny ukázali 13:15 a my sme mali pár minút na to sa prezliecť a utekať na chutný obed. Usadili sme sa na svoje miesta, kde nás čakali príjemne horúca polievka a džbán svodou. Druhý chod nám vždy priniesli. Po konci obeda bol rozkaz, kde sme zhodnotili ranné lyžovanie. Následne len voľno, ktoré sme mali od 14:15 a bolo prerušené len večerou o 18:30. Cez tieto hodiny mal každý priestor ísť za kýmkoľvek. Rozprávanie sa, počúvanie hudby a hranie rôznych hier boli asi najčastejšie aktivity žiakov. Hotel taktiež ponúkal herňu, kde sa nachádzal biliard, šípky, dva pingpongové stoly a stolný futbal. O 22:30 už musel byť každý v svojej izbe a oblečený v pyžame.

Predposledný deň sa podarilo trom začiatčníckam dostať sa na najväčší svah s dozorom jedného učiteľa. Žiaci mali taktiež možnosť počas týždňa si zahrať naplánovaný bowling a ísť na dobrovoľnú pár hodinovú prechádzku do dediny Zuberec. Škoda, že všetko je raz posledný krát. Posledné lyžovanie a následne posledný obed na hoteli o 15:00 sa mohlo vyraziť domov. Po nekonečnej ceste domov sme sa konečne o 18:00 ocitli v Trenčíne. Každého z nás tam už čakali rodičia. Zatiaľ čo sa žiaci medzi sebou lúčili, rodičia pomohli svojim deťom zobrať ich deti do áut. Je zaujímavé, ako si každý z nás odniesol z lyžiarskeho zájazdu iné zážitky. Dva autobusy, jeden hotel, jeden svah, šesť dospelých, 50 žiakov a nekonečno veľa spomienok. Ďakujeme pánom učiteľom telocviku Martinovi Kováčovi, Jánovi Samákov, Rastislavovi Valachovi a pani Nikole Surovcovej za nekonečnú trpezlivosť, taktiež pani učiteľke Martine Gallovej a zástupcovi Martinovi Žiškov, ktorý išli triedam ako dozor i mladej pani doktorke Martine Samekovej.

Moja rada pre všetkých: Užite si daný moment pokiaľ pretrváva a ne nechajte si jedným momentom pokaziť celý zážitok.



# Súťažná atmosféra na našej škole: Polročný turnaj tried 2025



**Autor:** Nikola Gerbelová, III. A  
**Dizajn:** Sofia Pindáková, III. A

*Dňa 31. januára 2025 sa na našej škole uskutočnil tradičný turnaj tried, ktorý zorganizoval školský parlament v spolupráci s vedením školy.*

Rovnako ako minulý rok, aj tentoraz súťažili žiaci v rôznych disciplínach – volejbale, stolnom tenise, stolnom futbale, vedomostnom kvíze a hodnotení násteniek. Celý deň sa niesol v duchu súťaživosti, no nechýbala ani zábava a priateľská atmosféra medzi spolužiakmi, čo prispelo k nezabudnuteľným zážitkom.

## Volejbal

Volejbal, jedna z najobľúbenejších disciplín, priniesol napínavé zápasy plné adrenalínu. Najlepšie sa darilo triede V. A, ktorá vybojovala prvé miesto. Druhé miesto obsadila trieda IV. A a bronzovú priechku získala IV. B. Zápasy boli plné skvelých momentov, ktoré diváci ocenili potleskom a povzbudzovaním.

## Stolný tenis

V stolnom tenise sa ukázalo, že rýchlosť a presnosť sú kľúčové. Na prvom mieste sa umiestnila trieda II. B, druhá bola I. B a tretia II. A. Hráči predvedli úžasné výkony, ktoré si zaslúžili obdiv divákov.

## Stolný futbal

Stolný futbal patril medzi najživšie disciplíny a priniesol nečakané zvraty. Najlepšia v tejto hre bola trieda V. A, druhé miesto obsadila IV. A a tretie získala III. C. Atmosféra bola elektrizujúca a každý gól vyvolal nadšenie medzi fanúšikmi.

## Vedomostný kvíz

Vedomostný kvíz preveril znalosti žiakov z rôznych oblastí a ukázalo sa, že najšikovnejšia bola trieda III. A. Druhé miesto patrilo V. A a o tretie miesto sa podelili IV. A, IV. C a III. B. Tento kvíz nebol len súťažou, ale aj skvelou príležitosťou na učenie a zdieľanie vedomostí.

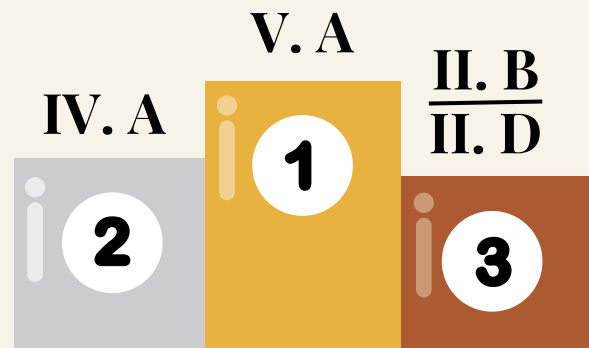


## Hodnotenie násteniek

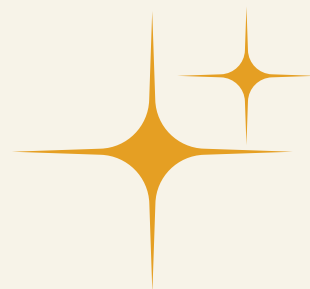
Súčasťou turnaja bolo aj hodnotenie násteniek, kde sa hodnotila kreativita a originalita spracovania. Prvenstvo získala trieda II. D, druhé miesto obsadila IV. A a tretie miesto III. D. Nástenné výtvy boli skutočnými umeleckými dielami, ktoré odrážali talent našich žiakov.

## Celkové hodnotenie

Po sčítaní bodov zo všetkých disciplín sa **celkovým víťazom turnaja stala trieda V.A**, ktorá nazbierala najviac bodov a potvrdila svoje kvality v rôznych súťažiach. **Druhé miesto patrilo IV.A**, ktorá tiež predvedla skvelé výkony. **Na treťom mieste sa umiestnili triedy II.B a II.D**, ktoré získali rovnaký počet bodov.



Celý turnaj bol nielen skvelou príležitosťou na športovanie a súťaženie, ale aj na budovanie tímového ducha a priateľských vzťahov medzi triedami. Všetci účastníci si odniesli cenné skúsenosti a nezabudnuteľné spomienky. Víťazom srdečne gratulujeme a už teraz sa tešíme na ďalší ročník, ktorý veríme, že prinesie ešte viac súťaživosti a skvelých zážitkov!



# Keď sa nápad zmení na úspech

**Autor:** Juraj Mikláš, III.A  
**Dizajn:** Tereza Vicenová, III.A  
**Foto:** Archív

*Aj tento rok sa viacerí žiaci našej školy zapojili do súťaže Stredoškolská odborná činnosť, ktorá je hovorovo známejšia pod názvom SOČka. Ide o dlhoročnú prestížnu súťaž, ktorá je zameraná na 17 odborných oblastí. Ťej cieľom je podpora talentovaných a nadaných žiakov stredných škôl. Pre účasť na súťaži je povinné napísať odbornú prácu na vybranú tému a následne ju ústne obhájiť pred odbornou hodnotiacou komisiou.*

Súťaž Stredoškolská odborná činnosť má za sebou už pomerne dlhú históriu. Tento rok sa konal už 47. ročník súťaže. Súťažilo sa v týchto odboroch:

- Odbor 01 - Problematika voľného času
- Odbor 02 - Matematika, fyzika
- Odbor 03 - Chémia, potravinárstvo
- Odbor 04 - Biológia
- Odbor 05 - Životné prostredie, geografia, geológia
- Odbor 06 - Zdravotníctvo a farmakológia
- Odbor 07 - Pôdohospodárstvo (poľnohospodárstvo, lesné a vodné hospodárstvo)
- Odbor 08 - Cestovný ruch, hotelierstvo, gastronómia
- Odbor 09 - Strojárstvo, hutníctvo, doprava
- Odbor 10 - Stavebníctvo, geodézia, kartografia
- Odbor 11 - Informatika
- Odbor 12 - Elektrotechnika, hardware, mechatronika
- Odbor 13 - História, filozofia, právne vedy
- Odbor 14 - Tvorba učebných pomôcok, didaktické technológie
- Odbor 15 - Ekonomika a riadenie
- Odbor 16 - Teória kultúry, umenie, umelecká, odevná tvorba
- Odbor 17 - Pedagogiky, psychológia, sociológia

Celá súťaž odštartovala už na začiatku školského roku, kedy si súťažiaci vyberali tému, o čom budú písať svoju prácu. Počas prvého polroka na nej pracovali, skúmali, zostavovali, písali, až s ňou prišli do školského kola.

Tento rok sa na našej škole školského kola, ktoré sa konalo 14.2.2025, zúčastnilo 16 žiakov s 13 prácami. Svoje práce obhajovali pred komisiou zloženou z pani riaditeľky Ing. Moniky Bulkovej, a pani učiteľiek Mgr. Miroslavy Marčekovej a Ing. Daniely Maťovčíkovej, PhD. Prísna komisia posunula najlepšie práce do ďalších kôl. Dôležitý nebol len obsah práce, ale aj schopnosť žiakov obhájiť svoju prácu. Do ďalšieho kola sa prebojovalo 8 prác.



Školské kolo SOČ



Účastníci školského kola SOČ



Účastníci krajského kola SOČ

Kvôli malému počtu prác v jednotlivých odboroch boli 4 práce posunuté rovno do krajského kola. Zvyšní štyria žiaci museli prejsť aj cez okresné kolo, ktoré sa konalo v Strednej priemyselnej škole v Novom Meste nad Váhom. Tam sa už stretli s väčšou konkurenciou vo svojich odboroch a taktiež museli obhajovať svoje práce pred cudzou komisiou. Dve práce sa umiestnili na popredných priečkach a tak postúpili do krajského kola.

Krajského kola sa zúčastnilo 8 žiakov III. A triedy, a to: Alexandra Florjanová, Sofia Pindáková, Tereza Vicenová, Diana Gellérová, Melisa Mičková, Juraj Mikláš, Adam Mandinec a Matúš Kyška. Toto kolo sa konalo v Strednej priemyselnej škole v Starej Turej. Krajské kolo predstavovalo skutočne vysokú úroveň. Vo viacerých odborných komisiách sa nachádzali pedagógovia vysokých škôl, či predstavitelia firiem. Naši žiaci sa však nenechali zneistiť. Sofia Pindáková získala 1. miesto, Juraj Mikláš získal 2. miesto a Adam Mandinec získal 3. miesto vo svojom odbore a ostatní sa stali úspešnými riešiteľmi.



Krajské kolo SOČ

Medzi týmito ocenenými stál aj žiak Juraj Mikláš, ktorý získal 2. miesto v odbore č. 16 – Teória kultúry, umenie, umelecká, odevná tvorba. Druhé miesto si vybojoval so svojou prácou „Cesta k novému erbu farnosti Velké Bierovce“. Žiačka Sofia Pindáková, získala krásne 6. miesto so svojou prácou „Tajné zákutia nášho kraja“ v odbore č. 8 – Cestovný ruch, hotelierstvo, gastronómia. Na koniec ceremónie bola slávnostne odovzdaná putovná valaška Trnavskému kraju, ktorý bude sídliť budúcoročnú celoslovenskú prehliadku SOČ.



Účastníci celoslovenského kola SOČ



Diplomy umiestnených z krajského kola SOČ

Sofia a Juraj postúpili aj do celoslovenského kola, ktoré sa tento rok konalo 14. – 16. 4. 2025 v Košiciach na SOŠ železničnej. Prvý deň v podvečerných hodinách sa v zasadačej miestnosti Košického magistrátu slávnostne zahájila 47. celoslovenská prehliadka SOČ. Na druhý deň sa konali samotné obhajoby prác, kde prezentovali svoje práce elitní žiaci z celého Slovenska. Odborné hodnotiace komisie pozorne zhodnotili všetky práce a obhajoby, a vybrali z nich tie, ktoré sa umiestnia na stupňoch víťazov. Zároveň po obhajobách prispeli komisie cennými radami, ako ešte vylepšiť práce alebo ich obhajobu. Samotné vyhodnotenie súťaže sa konalo na posledný, tretí deň znova na Košickom magistráte. Odbor po odbore boli vyhlásení piati najlepších, ktorí boli odmenení.

Obaja žiaci dosiahli obrovský úspech a získali množstvo užitočných skúseností. Veríme, že sa aj naďalej budú žiaci našej školy zapájať do tejto súťaže, a tým ukazovať, že máme na škole veľké talenty. Písanie samotnej práce je veľkou skúškou, ale aj pomocou do budúcnosti, pretože pri písaní práce sa žiaci zdokonaľujú vo vyhľadávaní informácií, v citácii zdrojov alebo v zhotovovaní praktických výstupov. Pri obhajobe prác sa učia vystupovať pred publikom a správnym vyjadrovaním obhajujú svoje zistenia. Všetky tieto skúsenosti následne určite použijú pri štúdiu na vysokej škole, ale aj v zamestnaní.



Výherca s trofejou

Ďakujeme všetkým zúčastneným a držíme palce budúcim SOČkárom!

# Rozprávková obchodka školský ples 2025

Autor: Nikola Gerbelová, III.A Dizajn: Melisa Mičková, III.A



*V piatok 21. februára 2025 sa v Okruhovom dome armády konal, ako každý rok, školský ples OATN, ktorý bol tentoraz tematicky ladený do kúzelného sveta Disney. Hlavnými organizátormi tohto podujatia boli členovia školského parlamentu, ktorí sa postarali o to, aby bol večer nezabudnuteľným zážitkom pre všetkých hostí.*

Slávnostné brány plesu sa otvorili už o 17:00, čo dalo hosťom dostatok času na príchod, usadenie sa a prvé rozhovory v príjemnej nálade. Oficiálny začiatok plesu bol naplánovaný na 18:00 a niesol sa v duchu slávnostných príhovorov, ktoré umocnili výnimočnosť tohto okamihu. Po úvodných slovách našich žiakov a pani riaditeľky sa rozbehol pestrý program plný tanca, hudby a zábavy.

Jedným z prvých vrcholov večera bolo energické latinsko-americké tanečné číslo v podaní Timey Dobiašovej a Vladyslava Oreshkova, ktorí o 18:15 predviedli strhujúce vystúpenie plné vášne a temperamentu. Následne sa predstavila tanečná skupina N-joy, ktorá svojou choreografiou očarila prítomných, a program spestrilo aj hudobné vystúpenie profesora Vladára, ktorý svojím talentom prispel k slávnostnej atmosfére.



Tanečné číslo

Po umeleckej časti nasledovala chutná večera, pri ktorej si hostia mohli oddýchnuť, porozprávať sa a vychutnať si chvíle pohody v elegantnom prostredí. Po večeri sa opäť predstavila tanečná dvojica Timea Dobiašová a Vladyslav Oreshkov, tentoraz v podobe noblesných štandardných tancov, ktoré vniesli do večera romantický nádych.

O 19:45 prišlo na rad obľúbené plesové okienko so „sladákmi“, kde si mohli páry užiť pomalé tance pri jemných melódiách. Následne sa rozprúdila voľná zábava, počas ktorej si každý mohol zatancovať na svoje obľúbené piesne.



Skutočným vrcholom večera bol koncert kapely Hottstop, ktorá svojou energiou a charizmou roztancovala celý parket. Po koncerte nasledovala očakávaná tombola, ktorá priniesla množstvo radosti a napätia, keďže každý dúfal v výhru jednej z lákavých cien.



Kapela Hottstop

Počas celého večera panoval v sále rozprávkový duch, ktorý dokonale ladil s tematikou. Nechýbalo originálne oblečenie, nádherná výzdoba a nadšenie všetkých účastníkov. Hostia si mohli zvečniť tieto magické chvíle fotením pri špeciálne pripravenej fotostene, ktorá ponúkala ideálne pozadie pre krásne spomienky. O skvelú hudbu a tanečnú atmosféru sa počas celého plesu staral DJ Alex Kormaňák, ktorý dokázal udržať parket plný až do samotného konca.



Voľná zábava

Voľná zábava pokračovala až do 1:00, keď sa ples oficiálne skončil. Hostia odchádzali s úsmevom na tvári a nezabudnuteľnými zážitkami, ktoré si so sebou odnesú ako krásnu spomienku na tento výnimočný večer.

Školský ples opäť potvrdil svoju povest prestížnej udalosti, ktorá spája študentov, pedagógov aj hostí v duchu radosti, priateľstva a nezabudnuteľnej zábavy. Už teraz sa všetci tešíme na ďalší ročník!

# Nábor nových mozgov



**Autor:** Nikola Gerbelová, III. A. **Dizajn:** Melisa Mičková, III.A

*Obchodná akadémia Milana Hodžu v Trenčíne aj tento rok potvrdila svoj status prestížnej školy – záujem o štúdium, najmä v bilingválnom odbore, výrazne prevyšoval počet voľných miest. Pozrite sa, ako prebiehali prijímacie skúšky a aké boli šance uchádzačov.*

Obdobie prijímacích skúšok je pre deviatakov, ale aj niektorých ôsmakov, každoročne veľkou výzvou a dôležitým krokom na ceste za vysnívaným štúdiom. Tento rok sa na Obchodnej akadémii Milana Hodžu opäť potvrdil mimoriadny záujem o bilingválne vzdelávanie, ako aj o klasický študijný odbor.

Prijímacie skúšky na bilingválne štúdium sa uskutočnili 24. a 31. marca 2025. O tento odbor prejavilo záujem až 335 žiakov, pričom prijatých bolo len 30 najúspešnejších. Na rozdiel od minulého roka, keď sa otvárali dve bilingválne triedy, sa tento rok otvára opäť len jedna trieda. Konkurencia medzi uchádzačmi bola preto mimoriadne silná a dostať sa medzi prijatých bolo veľmi náročné.

Prijímacie skúšky na klasický odbor Obchodnej akadémie prebehli 5. a 12. mája 2025. O štúdium prejavilo záujem 270 uchádzačov, z ktorých bolo prijatých 90. Aj v tomto prípade bol záujem vysoký, no šanca na prijatie bola v porovnaní s bilingválnym odborom o niečo väčšia.

Obchodná akadémia Milana Hodžu tak aj v školskom roku 2025/2026 potvrdzuje povest školy s veľkým záujmom zo strany žiakov. Najmä bilingválne vzdelávanie sa teší čoraz väčšej popularite, o čom svedčí aj počet prihlášok. Všetkým prijatým srdečne blahozeláme a prajeme veľa úspechov v ďalšom štúdiu!



# Z Tower Bridgu, ponad Eiffelovku až do náručia Mickey Mousa

**Autor:** Diana Gellérová, III.A

**Dizajn:** Melisa Mičková, III.A

**Foto:** Hana Ševčíková, II.C

*V dňoch 16. až 22. marca 2025 sa vybraní žiaci z našej školy spolu s p. riaditeľkou Monikou Bulkovou a p. učiteľkami, Danielou Maťovčíkovou a Ninou Nitrianskou vybrali na nezabudnuteľnú školskú exkurziu, ktorá nás zaviedla do dvoch fascinujúcich destinácií - Londýna a Paríža. Táto exkurzia bola pre nás skvelou príležitosťou, ako spoznať kultúru a históriu týchto významných európskych miest. Po náročnej 20-hodinovej ceste sme sa konečne ocitli na mieste, kde sa to všetko začalo.*

## Konečne Londýn

Naša výprava do Londýna začala vo veľmi skorých ranných hodinách, kedy sme sa nasadili do autobusu a vydali sa na dlhú cestu. Po tejto náročnej ceste cez Európu sme dorazili do prístavu, kde nás čakala plavba trajektom. Konečne sme dorazili do Londýna a hneď na začiatku nás čakal fascinujúci zážitok. Naša prvá zastávka bola v Greenwichi. Mali sme možnosť stáť na hlavnom poludníku, ktorý delí svet na dve pologule. Bolo fascinujúce, že sme mohli mať jednu nohu na východnej pologuli a druhú na západnej! Samozrejme, nezabudli sme na spoločnú fotku s výhľadom na celý Londýn. Potom sme navštívili National Maritime Museum, ktoré je zapísané na zozname svetového dedičstva UNESCO. Múzeum nám ponúklo bohatú zbierku rôznych lodných modelov, navigačných prístrojov a historických dokumentov. Nachádzalo sa tam aj množstvo interaktívnych exponátov, ktoré oživilo túto návštevu. Naša ďalšia zastávka bola historická plachetnica Cutty Sark, ktorá je dnes múzeom. Táto slávna loď postavená v roku 1869 v Škótsku slúžila na prepravu čaju z Číny do Veľkej Británie. Po tejto histórii sme sa metrom presunuli k známym pamiatkam - Tower of London a Tower Bridge.

Po náročnom dni na nohách sme sa presunuli na ubytovňu vo West Thurrock, kde sme sa v pohodlí vyspali a pripravili sa na ďalší deň.



Britská kráľovská rodina



Emmeline Pankhurst

## Voskové figuríny ožili

Druhý deň nášho výletu začal vynikajúcimi raňajkami, ktoré nám dodali energiu na celý deň plný poznávania. Naša prvá zastávka bola v Madame Tussauds, svetoznáme múzeum voskových figurín, kde sme obdivovali detailne vypracované figuríny známych osobností z rôznych oblastí, ako sú film, hudba, história či veda. Našli sme Ronalda, Madonnu, Alberta Einsteina, Ed Sheerana, ale aj herca Timothée Chalameta. Zaujímavý bol aj krátky film Marvel Super Heroes v 4D, ktorý nás úplne vtiahol do sveta superhrdinov. Po návšteve tohto očarujúceho miesta sme pokračovali do troch ďalších fascinujúcich múzeí, kde sme si mohli vybrať, ktoré navštívime. Science Museum nám priblížilo pokroky v oblasti vedy a technológie, Victoria and Albert Museum oslovilo svojimi zbierkami dekoratívneho umenia a dizajnu. Natural History Museum ponúklo pohľad na rôzne zbierky v oblasti prírodných vied a biológie. Najväčšia atrakcia bola obrovská dinosaurová kostra diplodoka, ktorá nás uvítala hneď pri vstupe v hlavnej hale. Každé z týchto múzeí bolo jedinečné a ponúklo nám niečo, čo sme predtým nikdy nevideli. Po návšteve múzeí sme sa vrátili na hotel, aby sme si oddýchli a načerpali sily na ďalší deň.



St. Paul's Cathedral



Tower Bridge

Tu sme sa zastavili, aby sme sa odfotili pri majestátnom moste a obdivovali pohľad na rieku Temžu. Ďalej sme sa vybrali k St. Paul's Cathedral - katedrála s nádhernou architektúrou a mali sme aj možnosť prejsť cez most ponad rieku Temžu. Náš deň sme zakončili nákupmi v jednom z najväčších obchodných centier v Londýne - Westfield Stratford City.

## Bez pohľadu na Big Ben a nákupov neodídeme



Tretí deň sme so zbalenými kuframi začali skoro ráno, pretože nás čakalo množstvo zaujímavých pamiatok a historických miest. Naša prvá zastávka bola pri slávnom Big Bene, ktorý sa týčil nad mestom. Tento symbol Londýna je jedným z najznámejších hodinových veží na svete. Z tohto miesta sme mali možnosť vidieť aj London Eye, ktoré majestátne stálo na druhej strane rieky Temži. Z Big Benu sme sa presunuli k Houses of Parliament a Westminster Abbey, kde nám pani sprievodkyňa porozprávala o ich histórii.



Big Ben

Po krátkej prehliadke sme sa peši presunuli k sídlu Kráľovskej stráže Horse Guards. Videli sme výmenu stráže a ich strážne kone. Potom sme sa prešli cez nádherný St. James's Park, jeden z najkrajších parkov v Londýne, ktorý nás ohromil svojimi rozsiahlymi trávnikmi, jazierkami a kvetinovými záhonmi. Cez park sme sa dostali až k Buckingham Palace, sídlu britskej kráľovnej, kde sme si užíli pohľad na túto obrovskú budovu a okolitý park. Pokračovali sme na Trafalgar Square so štyrmi bronzovými sochami levov a krásnymi fontánami. Po tejto prehliadke sme mali možnosť si užiť dlhý rozchod na Oxford Street, skutočný raj pre všetkých milovníkov nakupovania. Ulica bola naozaj rušná, plná obchodov so známymi svetovými značkami. Ponúkala možnosti na nákupy od oblečenia a obuvi až po šperky, kozmetiku a milióny suvenírov. Vďaka dostatku času sme sa mohli voľne prechádzať medzi obchodmi a ochutnať tradičné britské jedlá. Takto sa deň ukončil a následne sme nastúpili späť do autobusu, na presun do Francúzska.

## Konečne Paríž – oh la la



Po náročnej noci v autobuse a plavbe trajektom sme dorazili do Paríža, mesta lásky a svetových pamiatok. Prvá zastávka bola pri oblúku Arc de Triomphe, ktorý stojí na jednej z najznámejších ulíc, Champs-Élysées. Po prechádzke touto slávnou ulicou sme sa presunuli k jednej z najväčších ikon sveta – Eiffelovej veži.



Arc de Triomphe



Eiffelova veža

Ponúkla nám nezabudnuteľný výhľad na Paríž. Aj keď sa najvyššie poschodie kvôli technickým problémom nedalo navštíviť, väčšina z nás sa odviezla výtahom na druhé poschodie, odkiaľ bol výhľad priam magický. Niektorí odvážlivci sa rozhodli vystúpiť aj po schodoch! Po návšteve Eiffelovej veže sme sa vydali na plavbu po rieke Seine, ktorá nás zobrala popri najznámejších parížskych pamiatkach, ako je Notre-Dame, Louvre a mnoho ďalších. Počas plavby bol počut aj audio výklad, ktorý nás obohatil o zaujímavosti o každých pamiatkach, ktoré sme míňali. Preplávali sme popod dvadsať historických mostov. Táto plavba nám poskytla úplne iný pohľad na mesto a jeho krásy. Následne sme prišli na hotel vo Francúzsku, kde sme strávil jednu noc.

## Disneyland nemal chybu

Ráno, hneď po raňajkách, sme opäť nabalili kufre do autobusu a vyrazili na to najlepšie, na čo sa väčšina z nás najviac tešila – do Disneylandu. Už o desiate ráno sa vstúpilo do rozprávkového sveta, ktorý nás privítal svojou nezameniteľnou atmosférou. Dostali sme rozhodnutie až do večera, čo nám poskytlo dostatok času na objavovanie celého parku. Okrem skvelých predstavení sme v parku stretávali rôznych rozprávkových hrdinov, s ktorými sa dalo odfoťiť a cítiť sa ako súčasť rozprávky. Užíli sme si množstvo zábavných a tematických atrakcií, ktoré boli prispôbené rôznym vekovým kategóriám a záujmom. Medzi najobľúbenejšie určite patrila tematická plavba s pirátmi z Karibiku, kde sa každý ocitol na lodi plnej dobrodružstva a napätia.



Atrakcie



Takisto nás pobavila rýchla jazda vo vesmírnej lodi alebo vláčik, ktorý nás odviezol okolo celého areálu, ponúkajúc krásne výhľady na všetky časti parku. Pre tých odvážnejších boli pripravené rôzne strašidelné domy, ale aj nezabudnuteľná strašidelná jazda v opustenej hotelovej veži. Okrem atrakcií sme si mohli vychutnať aj vynikajúce jedlo. V strede Disneylandu sa nachádzal prenádherný zámok, ktorý je hlavným symbolom parku. Keď sa už pomaly začali zatvárať všetky atrakcie, pripravoval sa záver dňa, na ktorý sme všetci čakali – veľkolepý ohňostroj. Tento záver večera rozziaril nočnú oblohu nad parkom, dopĺňal ho spev, fontány a rôzne obrázky premietané z projektorov, ktoré vytvárali nezabudnuteľnú a magickú atmosféru.

Bol to nádherný spôsob, ako sa rozlúčiť s týmto úžasným miestom a zároveň s celou exkurziou, ktorá nám poskytla toľko krásnych zážitkov. Po ohňostroji sme sa vydali späť do autobusu, kde sme sa rozlúčili s týmto nezabudnuteľným miestom a začali našu cestu domov. Naša cesta sa skončila, ale zážitky, ktoré sme zažili, nám zostanú na celý život.



# Príbehy, ktoré otriasli nielen publikom, ale celým svetom

**Autor:** Simona Komorovská, III.A

**Dizajn:** Tereza Vicenová, III.A

**Foto:** Archív

*Motivácia do ďalšej tvorby a veľká radosť, nové nápady a inšpirácie. Aj toto sú pocity, s ktorými sme odchádzali z 31. ročníka najprestížnejšej novinárskej súťaže pre študentov na Slovensku, Štúrovo pero, ktoré sa konalo 25.-26. apríla 2025 v Krajskej knižnici vo Zvolene.*

Celý rok som sa tešila, kedy opäť prídem na toto miesto, opäť stretnem nových a zaujímavých ľudí a samozrejme, keď sa opäť zahryznem do tej skvelej bagety a rezňa, ktoré sme dostávali na konci dňa. Po príchode do knižnice vo Zvolene, na náš okamžite začala pôsobiť atmosféra. To miesto dýchalo slobodou, voľnosťou, úprimnosťou a kávou, ktorej stánok nám bol k dispozícii po celú dobu, a ktorý sme, ako praví novinári, navštevovali minimálne 2krát za deň. Hneď v piatok náš program začal slávnostným otvorením a potom sme sa zúčastnili troch rozborových seminárov.



Prezeranie časopisov

Stredoškolské časopisy boli rozdelené do kategórií podľa abecedy a každý porotca ich hodnotil svojím spôsobom. Pri prvom seminári sa predstavilo niekoľko časopisov a predstavili svoju redakciu a ich doterajšie úspechy, ale aj to, s čím sa naopak často trápia. Myslím, že všetci sme sa zhodli na tom, že náš najväčší postrach je dodržiavanie termínov. Porotca Lukáš Diko, ktorý je šéfredaktor investigatívneho centra Jána Kuciaka veľmi vyzdvihol našu hlavnú tému čísla, s ktorým sme súťažili. Po prvom stretnutí sme sa presunuli do hlavnej miestnosti knižnice, kde nás čakal asi najdôležitejší rozsudok.

Hodnotenie od Pavla Vitka, spoluzakladateľa samotnej súťaže Štúrovo pero často býva to najprísnejšie. No tentoraz to bolo však úplne inak. Poznámeneal, že sme azda ten najsebavedomejší časopis na Slovensku. Aj on bol nadšený z našej témy „Tí v nevhode“. Okamžite ako sme počuli tieto slová, naša radosť a žiarivý, nefalšovaný úsmev sa jednoducho nedal a ani nemohol skryť. Naš časopis sa totižto v priebehu dvoch rokov dostal z dvoch jednotiek od pána Vitka cez štyri minulý rok, až na sedem tento ročník, čo je pre nás neuveriteľný úspech.

Po skupinovej debате nasledovala diskusia s Katarínou Kleknerovou, televíznou reportérkou pre televíziu JOJ a Tomášom Forróm, nezávislým novinárom a vojnovým reportérom, ktorý je známy pre svoje reportáže z krízových a najmä vojnových oblastí, ktoré mapuje takmer po celom svete. Môžem povedať, aspoň teda sama za seba, že táto diskusia bola najlepšia, na akej som sa kedy zúčastnila. Z oboch vyžarovala ľudskosť, odhodlanie a hlavne odvaha vykonávať svoju prácu.



Prednáška Tomáša Forróa a Kataríny Kleknerovej

Obdivujem ich nasadenie vycestovať na Ukrajinu a často byť súčasťou situácií, ktoré si mi ani zďaleka nevieme predstaviť. Diskusia bola taká živá a zaujímavá, že moderátor Patrik Herman nepoužil ani jednu z jeho záchytných otázok. Všetky im totiž adresovali študenti. Pýtali sme sa aj na ich najťažšie momenty v ich kariére. Katarína Kleknerová sa zdôverila s jej spomienkou na malú ukrajinskú dedinku, kde v podzemnej pivnici bolo ukrytých takmer 300 ľudí, ktorí tam žili niekoľko mesiacov. Tomáš Forró hovoril o mladom 20 ročnom dievčati, ktoré počas celého svojho života nevidela svet za ostnatým drôtom. Narodila sa totiž a odmala žije v koncentračnom tábore v Mjanmarsku.



Krajská knižnica vo Zvolene

Bolo až priam neuveriteľné sedieť tam a počúvať tieto príbehy, ktoré nie sú len vymyslenými, no sú bohužiaľ každodennou skutočnosťou pre mnohých ľudí. Smutnou realitou je, že o ich príbehoch sa dozvie tisícky ľudí, no nikto ich nedokáže vyslobodiť.

Po celodennom programe sme si vychutnali príjemný podvečer na zvolenskom námestí, kde sme si všetky spolu zosumarizovali naše pocity, dojmy a aj návrhy na to, čo môžeme v budúcnosti zlepšiť.



Krátka prestávka v kaviarni

Sobota začala posledným rozborovým seminárom s Patrikom Hermanom. Preberali sme najčastejšie chyby a na čo si máme pri každom vydávaní časopisu dávať pozor. Hovorili sme o obsahu, grafike, fotkách či správnej štruktúre časopisu.

Po tomto workshope, kde sme si prezerali iné časopisy, fotili či zdieľali naše nápady na zaujímavé texty, nasledovala ďalšia diskusia s Braňom Závodským. Áno, tentokrát sme ho naozaj videli naživo. Diskusia bola opäť plná zaujímavých otázok a ešte zaujímavejších odpovedí. Dozvedeli sme sa, ako sa pripravuje na rozhovory a znova sme sa presvedčili, že práca novinára si vyžaduje pozornosť 24 hodín, 7 dní v týždni. Braňo sa podelil aj o pár typov ako si zachovať pud sebazáchovy pri mnohých rozhovoroch s nemenovanými politikmi.

Na obed sme opustili priestory knižnice a položili kyticu k buste Ľudovíta Štúra, aj vďaka ktorému môžeme byť tam, kde sme



Šťastné šéfredaktorky

Konečne nastal čas na moment, na ktorý sme všetci tak netrpezlivo čakali. Vyhodnotenie výsledkov Štúrovho pera. Náš časopis si statočne vybojoval 3. miesto a získal cenu Slovenskej sporiteľne za spracovanie článkov na tému financie. Ale toto nebolo naše jediné ocenenie, umiestnili sme aj v bronzovom pásme a boli sme ocenení cenou od Slovenskej televízie a rozhlasu. Myslím, že ani slová nedokážu presne vyjadriť ten pocit, keď sme začuli od porotcov NOA? News a išli si prevziať ocenenie. Je to neopísateľné a neskutočne úžasné.



Aj touto formou by sme sa chceli poďakovať organizátorom Štúrovho pera a všetkým porotcom za každoročné ďalšie typy na zlepšenie, motiváciu stále tvoriť ďalej a nevzdávať sa. Aj tento rok sme si uvedomili, ako nás tvorba časopisu nesmierne baví a sme plní energie a inšpirácie na ďalšie číslo nášho časopisu.



Súťažné časopisy

# Fashion week

Autor a dizajn: Ema Lacková, II.A



Určíte si viacerí z vás pamätajú na týždeň plný farieb z minulého roka. Leto už je naozaj za rohom, a tak sa oplatí obohatiť si dni v škole nejakými zaujímavými outfitmi.

Tento rok sme si teda fashion week zopakovali, ale trochu v inom štýle. Prebiehal od 13. do 16. mája 2025, to je od utoroka do piatka, v témach:

1. Pohybom k štýlu
2. Denim is the new black
3. Classy
4. Celebrity lookalike

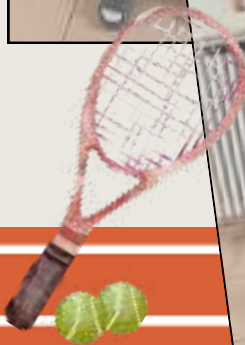
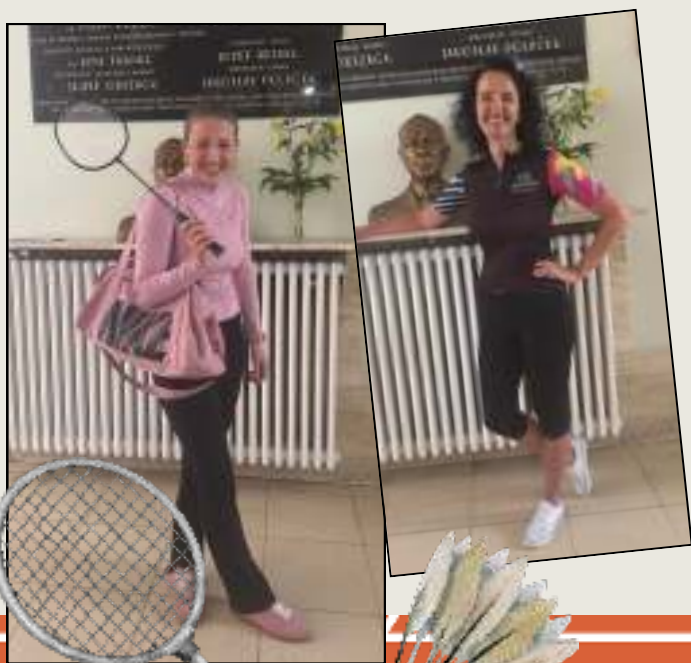
Študenti, ktorí sa zapojili a prišli na vrátnicu dostali sladkú odmenu, a taktiež sa tým zapojili do súťaže o poukážku v hodnote 30€ do H&M. O najlepši outfit sa hlasovalo na Instagrame a o výhercovi rozhodli priamo hlasujúci.

Podme sa pozrieť ako teda náš fashion week prebiehal v jednotlivé dni!



V utorok sme si vyskúšali ísť pohybom k štýlu. V tento deň bol hlavný komfort a pohodlie, takže sme sa obliekli do športového, ale štýlovo. Niektorí nám oblečením naznačili, akému športu sa venujú, či aký šport majú najradšej. Tí viac kreatívni mali možnosť spojiť športové oblečenie s trendy módou a vytvoriť tak zaujímavé kombinácie. Tí, ktorí dobehli na vrátnicu, si mohli uchmatnúť výhru v podobe čokolády.

No Natália Plšková z II.D, pani profesorka Daniela Maťovčíková a Peter Kendera z II.B si neuchmatli výhru len tú sladkú, ale aj postup do finále.





V stredu sme spolu presvedčili celú školu, že aj riflovina sa dá nosiť vo všetkých možných štýloch a nesmie chýbať v žiadnej skrini. Téma dňa bola Denim is the new black. Vytiahli sme zo šatníkov všetko rifľové oblečenie a mnohí sa nebáli experimentovať.



Tento deň bol najpočetnejší čo sa týka účasti, a preto sa nemôžeme čudovať, že rozhodovanie bolo naozaj ťažké. Nakoniec však opäť vyhrala Natália Plšková z I.I.D., nasledovala Laura Kolmanová z I.E a Laura Krupová z III.D.



# Classy

Štvrtok sa niesol v téme classy. Sme predsa Obchodná akadémia, takže niečo elegantné, sofistikované a veľmi štýlové nemohlo chýbať v našom týždni módy. Študenti sa obliekli do oblekov, šiat, košiel a kostýmov a vyvolávali dojem pravých gentlemanov a dám. Takto vyparádení by mohli pokojne zavítať aj na prestížne červené koberce.



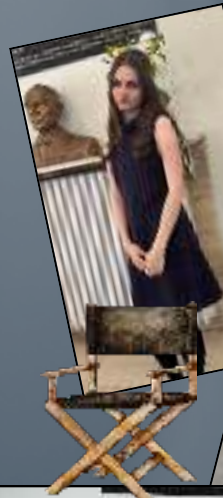
V tento deň si výhru odniesli Ema Krchnavá z I.E, Laura Kolmanová z I.E a Sofia Rybanská taktiež z I.E.



# CELEBRITY LOOKALIKE

Celebrity look-alike bol poslednou témou tejto módnjej prehliadky. Cieľom bolo využiť kúsky oblečenia na napodobenie outfitu verejne známej osobnosti alebo prispôsobiť svoj štýl obliekaniu celebrity, ktorej štýl by ste chceli vyskúšať.

Z posledného dňa sa do finále dostali Laura Kolmanová z I.E, náš školský psychológ Jozef Antonič a Vanessa Ferényi z II.A.



Tak, ako sme sa vo štvrtok obliekli ako na Met gala, v tento deň sme sa obliekli ako hviezdy, ktoré na takéto podujatia naozaj chodia. Školu navštívil Adam Sandler – nie len raz, Lana Del Rey, Jason Statham, no nechýbali ani slovenské tváre ako napríklad Luca Brassí či Nora Mojsejová so Šarikou.



# HOLLYWOOD





## ODOVZDÁVANIE

Náš skrátený fashion week sme vyhodnotili v pondelok 19.5. cez veľkú prestávku. Z každého dňa postúpili 3 najlepšie outfity do finále. O víťazovi sa rozhodlo tak ako predchádzajúce dni na našej instagramovej stránke.



Celkovým víťazom alebo teda víťazkou sa stala Natália Plšková z II.D, ktorá si odniesla poukážku do obchodu H&M v hodnote 30€. Na druhom mieste sa umiestnila Laura Kolmanová z I.E a na tretom mieste Sofia Rybanská z I.E, ktoré si odniesli sladké odmeny. Srdečne gratulujeme výhercom a aj tým, ktorí sa zapojili!









# Posledná kapitola V.A

## Bilingválne (pre)žili, stužkovú zvládli... a konečne maturujú!

**Autor:** Petra Eva Petruľová, V.A

**Dizajn:** Ema Kubínová, II.A

**Foto:** V.A

Tak a je to tu. Po piatich rokoch plných pilného učenia, online hodín, kope zážitkov (aj menších nervových kolapsov pred písomkou z účta) nastal čas povedať zbohom našej milovanej Obchodke. My – trieda 5.A – o chvíľu opustíme školské lavice a vyrazíme do sveta. Nikdy však nezabudneme na to, kde sme začali.

Naše štúdium odštartovalo s veľkými očakávaniami a ešte väčšou dávkou nervozity – zrazu sme sedeli v triede plnej cudzích ľudí, ktorí mali byť našimi spolužiakmi na päť rokov, a popritom sme sa snažili tváriť, že rozumieme každému anglickému slovu v učebnici. Vzápätí nám však všetko prekazil lockdown a výučba cez Microsoft Teams. Vďaka nemu sme sa naučili, že mikrofón má šikovnú funkciu „mute“, že sa dá meškať aj keď je hodina odvysielaná z pohodlia vlastnej postele a že Wi-Fi má občas horšiu náladu ako pondelkové ráno. Ale aj takéto ťažkosti sme hravo zvládli – aj vďaka našim učiteľom, ktorí nás podporovali, a navzájom si pomáhali v kolektíve, ktorý sa postupne zmenil na priateľstvo.

Po návrate do školy sme sa vrhli na všetko, čo nám karanténa zobrala – rôzne výlety či už ďaleko za hranicami alebo v blízkych končinách, spoločné zážitky a nezabudnuteľné okamihy (Aurelov zlomený lakeť a Adin záchvat hnevu na dozvukoch, či keď sme sa skoro všetci stretli na párty v Klondajku (viac vedieť netreba)).

A potom prišiel dlho očakávaný zlatý klinec – naša stužková. Večer, na ktorý nikdy nezabudneme (aj keď niektorí si ho pamätajú len do polnoci, že Aďo). Tancovali sme, ďakovali sme, smiali sme sa aj plakali. Bola to oslava všetkého, čo sme spolu prežili – od prvého „Good morning, holúbkovia“ až po posledné „Zase tu nejde wifi, nemôžem prezentovať“.

Touto cestou chceme zo srdca poďakovať všetkým našim učiteľom – za ich trpezlivosť, podporu, inšpiráciu a ľudský prístup a aj za to, že ste nás naučili viac než len učivo – napríklad ako sa nezospať pred praktickou maturitou. Ďakujeme aj sami sebe navzájom – za priateľstvá, ktoré vydržia možno celý život, za smiech, spoločné prehry aj víťazstvá.

Najväčšie ďakujem patrí našej triednej – Mame Holubici – za to, že nás držala pokope, aj keď sme lietali každý iným smerom. Bez jej trpezlivosti a starostlivosti by sme to ďaleko nedotiahli. Ďakujeme, že ste v tom lietali s nami.

A my? My bezprijímačkoví si odnášame hlavne radosť a hrdosť, že sme to spolu zvládli.

Boli sme 5.A, sme 5.A a navždy budeme 5.A.

S humorom, láskou a rešpektom,

Vaša 5.A



# Naša obchodná cesta sa končí, ale životná **IV.B** práve len začína

**Autor:** Samuel Mičuda, IV. B

**Dizajn:** Ema Kubínová, II.A

**Foto:** IV.B

A je to tu. Deň, o ktorom sme štyri roky len snívali (a občas sa ho aj báli), nastal. Lúčime sa s našou Obchodnou akadémiou v Trenčíne, miestom, kde sme prežili množstvo nezabudnuteľných chvíľ, naučili sa viac než sa len drviť poučky zo slovenčiny, účtovať Omega či písať písomky z podnikovej ekonomiky – naučili sme sa byť lepšími ľuďmi.

Sme 4.B – dvadsaťšesťka odhodlaných maturantov, ktorí si razili cestu duálnym systémom. Niektorí v škole, iní u zamestnávateľa vo firmách. Dostali sme možnosť, vyskúšať si prax, zažiť realitu a otestovať samých seba. Sme hrdí, že sme si zvolili túto cestu, aj keď nebola vždy jednoduchá. Aj napriek týmto dňom odlúčenia, sme si spolu zažili – síce nie veľa, no predsa len rôzne výlety či iné spoločné zážitky.

Vrcholmi boli určite naša stužková slávnosť, lyžiarsky výcvik či výlety v Nemecku, Rakúsku alebo v Seredi. Každý z nás sem prišiel s inými snami, no spájala nás chuť napredovať a pripraviť sa najmä na život po škole.

Naša triedna profesorka, pani Silvia Kamenská, bola našou istotou. Sem-tam prísna, ale spravodlivá, vždy ochotná poradiť a dodať pomocnú ruku.

Ďakujeme Vám, pani profesorka, že ste to s nami vydržali, verili nám a stáli pri nás – aj keď sme nie vždy boli najtichšia trieda na chodbe alebo trieda s najlepšou dochádzkou.

Prirodzenou súčasťou bol samozrejme aj stres či iné faktory pred písomkami či maturitami, no my sme ich s (takmer) čistým štítom úspešne zvládli. Hoci nám niekedy neprišiel náš obľúbený spolusediaci – bez toho aby to vopred oznámil, či mnohé iné, teraz už detské prekážky, zostanú v nás najmä spomienky na smiech, priateľstvá a aj tie dni, keď sa nám nechcelo, ale predsa sme prišli minimálne pokecať.

Dnes odchádzame. Každý iným smerom – vysoké školy, práca, väčšina aj cesta za hranice. Ale jedno máme spoločné: srdce ostáva v 4.B.

Ďakujeme všetkým učiteľom, našej krstnej mame, vedeniu školy, spolužiakom z iných tried a všetkým, ktorí nás na tejto ceste podporovali.

S úctou,  
Vaša 4.B



# Rozlúčka triedy IV.C



**Autor:** Ella Mosná, IV. C

**Dizajn:** Ema Kubínová, II.A

**Foto:** IV.C

Tak a je to tu. Kto by to bol povedal, že to zvládneme až do konca? Niektorí tipovali, že to vzdáme už po prvom teste z úcta, iní po prvej trojhodinovke EKC, no my sme to dali. A teraz odchádzame. S hlavou (relatívne) hore, diplomom (snád) vo vrecku a s tonou zážitkov, na ktoré sa len tak nezabúda.

Tie roky tu boli všetkým – občas zábavné, občas stresujúce, niekedy zase úplne absurdné. Zažili sme spoločné výlety, písomky, hodiny, kde sme nepochopili ani zadanie, aj také, kde sme sa čudovali, že vlastne niečo vieme. Zistili sme, že život nie je len o známkach (našťastie), ale aj o priateľstvách, podpore, a o tom, ako si požičať zošit, kalkulačku alebo účtovnú osnovu 5 minút pred písomkou.

Ďakujeme našim učiteľom – za trpezlivosť, humor (často nepochopený, ale oceňovaný), vedomosti, a hlavne za to, že to s nami vydržali. Vieme, že to nebolo jednoduché – a aj keď sme vám občas liezli na nervy, vážime si všetko, čo ste pre nás urobili.

Ďakujeme aj spolužiakom z iných tried, ktorí nám požičali papíre, taháky, alebo len tak porozprávali, keď sme sa stretli na seminároch.



Odchádzame každý svojou cestou – niekto na výšku, niekto do práce, niekto možno ešte rozmýšľa, či tu nezostane (nie naschvál). Ale všetci si odnášame jedno: spomienky, ktoré nás budú sprevádzať ešte dlho po tom, čo zabudneme heslo do Edupage.

Majte sa tu krásne. Budeme na vás myslieť (najmä pri pripravách na praktickú maturitku).

IV.C 2021–2025

„Niektorí z nás odchádzajú múdri, iní šťastní, že odchádzajú.“





# Trieda IV.D sa oficiálne lúči

## Teda, ak to neodložíme ešte o týždeň...

**Autor:** Ivona Ševčovičová, IV. D

**Dizajn:** Ema Kubínová, IIA

**Foto:** IV.D

I keď sa niečo krásne končí, možno práve niečo ešte krajšie začína. Aj pred nástupom na strednú školu sme sa obávali toho, čo nás čaká a chceli sme zostať na základke. Pamätáme si, akoby to bolo včera, čo sme po prvýkrát prekročili prah budovy školy nádejných ekonómov a účtovníkov. Naše začiatky na strednej škole neboli ľahké, lebo nám toho covid veľa zobral - imatrikulácie, zoznámenie sa bez rúšok a mimo kamier. No našťastie sme si našli vlastný spôsob ako sa spoznať a to boli naše spoločné piatkové sedenia na ostrove. Stav našich žiakov sa behom prvého ročníka nielen raz zmenil, niektorí s nami byť nechceli a iní túžili ísť k nám.



Pamätáte si na naše prvé online vyučovanie? My tiež nie, lebo sme ho prespali. Učitelia prežívali technické zrušenie, my zase emocionálne. A to hlavne počas hodín aplikovanej informatiky, ktoré boli pre viacerých z nás hlboko traumatizujúcim zážitkom. No stále nie tak, ako vo fyzickej podobe. Povzbudzujúce reči ako „Bojuj anjelik!“ nás budú sprievádzať aj naďalej našou životnou cestou.



Keď nastal čas dať si dole rúška a chodiť do školy každý deň, naša absencia začala enormne stúpať. Jediný dôvod prečo nám to možno ospravedlniť je ten, že sme mozgové kapacity - teda aspoň niektorí z nás. Môžeme sa pyšiť našimi triednymi účtovníčkami, ktoré sú najlepšie nielen v našej triede, ale aj na Slovensku. Takisto sa môžeme pyšiť obľúbenosťou u učiteľov, avšak nevieme povedať, či to je našim šarmom alebo vedomosťami.



Čas na našej škole sa nám pomaly kráti a my si hovoríme, bodaj by sme chodili do tej školy viac. Každá jedna hodina strávená v škole nám dala nie len vedomosti ale i úprimné priateľstvá. I keď to bolo občas ťažké nás prerušiť v smiechu, stále sme sa dokázali niečo naučiť. Tým vám chceme poďakovať, že ste to s nami zvládali a nestrácali vašu vieru v nás. Vieme, že vám budeme chýbať, no nezúfajte, možno nás piatok v meste stretnete. ;)

Čauky mňauky,  
Vaša IV.D.



# Káčer Donald ...pardon... Donald Trump



**Autor:** Nikolas Šedivý, III. D

**Dizajn:** Sofia Pindáková, III. A

**Foto:** Archív

Začiatkom novembra minulého roka sa v Spojených štátoch amerických konali prezidentské voľby, v ktorých sa stretli republikán Donald Trump a demokratka Kamala Harrisová. Trump už v minulosti pôsobil v Bielom dome v rokoch 2017 až 2021, kedy ho vo voľbách porazil Joe Biden. Tentokrát sa však vrátil silnejší a dosiahol nečakané víťazstvo. Získal 312 hlasov voliteľov, zatiaľ čo Harrisová ich získala len 226. V ľudovom hlasovaní ho podporilo približne 77,3 milióna voličov (49,8 %) a Harrisová získala okolo 75 miliónov hlasov (48,3 %). Jeho víťazstvo v kľúčových štátoch, ako sú Wisconsin a Georgia, mu zabezpečilo potrebnú väčšinu hlasov voliteľov. Trump sa po štyroch rokoch vracia do Bieleho domu a signalizuje pokračovanie jeho politiky zameranej na obchod a konzervatívne hodnoty.

## Prečo chce Trump získať Grónsko?



Donald Trump už počas svojho prvého prezidentského obdobia v roku 2019 vyvolal rozruch, keď vyjadril záujem o kúpu Grónska, najväčšieho ostrova na svete, ktorý patrí Dánsku. Teraz však situácia vyzerá ešte vážnejšie, keďže označil kontrolu nad USA nad Grónskom za nevyhnutnú. Grónsko má totiž pre nich mimoriadny strategický význam. Nachádza sa v Arktíde, regióne s rastúcim geopolitickým významom kvôli klimatickým zmenám a potenciálnym novým obchodným trasám. Globálne otepľovanie spôsobuje topenie grónskych ľadovcov, čím sa sprístupňujú nové územia na ťažbu surovín a rozvoj infraštruktúry. Pre USA by investícia do Grónska znamenala možnosť ekonomického rozvoja tohto regiónu a vytvorenie nových obchodných príležitostí.



Donald Trump x Grónsko a okolie

Na oplátku by ale Dánsko ničoho chcelo – Kaliforniu. Tento satirický návrh dánskych aktivistov rýchlo nabral na popularite a petícia už nazbierala takmer 200 000 podpisov. Aktivisti na svojej webovej stránke ponúkajú množstvo dôvodov, prečo by mala byť Kalifornia súčasťou Dánska. Poukazujú na počasie, ktoré sa s tým sychravým Grónskym nedá porovnať. „Predstavte si, že vymeníte gumáky za žabky!“ lákajú iniciátori petície. Autori iniciatívy majú s Kaliforniou veľké plány. Disneyland by chceli premenovať na Hans Christian Andersenland a z Los Angeles by sa stalo Los Angeles. Tvrdia, že spojenie Dánska a Kalifornie by bolo výhodné pre obe strany a pomohlo by vytvoriť nové, moderné „Nové Dánsko“.



Dánska vláda odmietla možnosť predaja Grónska a označila Trumpov návrh za „absurdný“. Grónski politici tiež vyjadrili nesúhlas s týmto nápadom, hoci vítali väčšiu ekonomickú spoluprácu s USA.

Hoci Trumpov návrh na kúpu Grónska bol odmietnutý, jeho myšlienka poukázala na rastúci strategický a ekonomický význam Arktídy. Ostáva len otázkou času, ako sa situácia vyvinie.

## Kanada

Po kontroverznom návrhu na kúpu Grónska sa v politických a mediálnych kruhoch začali šíriť špekulácie o Trumpovom možnom záujme o Kanadu. Kanada je bohatá na prírodné zdroje, ktoré by mohli posilniť americkú ekonomiku. Patrí medzi najväčších svetových producentov ropy, zemného plynu, dreva a minerálov. Ak by sa USA pod Trumpovým vedením podarilo získať kontrolu nad týmito zdrojmi, mohlo by to zabezpečiť energetickú sebestačnosť a ekonomický rast krajiny.

Hoci Kanada a USA sú samostatné krajiny, ich kultúrne, jazykové a ekonomické väzby sú veľmi silné. Mnoho Američanov a Kanadanov pracuje a žije na oboch stranách hranice, čo by teoreticky ulahčilo spojenie oboch krajín. Trump by mohol argumentovať, že integrácia Kanady do USA by bola prirodzeným krokom vzhľadom na spoločné hodnoty a ekonomické prepojenia.

Zatiaľ čo táto myšlienka môže mať pre niektorých ekonómov a stratégov logiku, politická realita je iná. Kanada má silnú národnú identitu a nezávislosť, ktorú si jej obyvatelia cenia. Akýkoľvek pokus o anexiu by narazil na masívny odpor zo strany kanadskej vlády aj obyvateľstva. Navyše, medzinárodné spoločenstvo, vrátane NATO a OSN, by pravdepodobne tento krok odsúdilo.





Justin Trudeau a Donald Trump

## Rusko a USA

Jedným z hlavných sľubov Donalda Trumpa počas jeho prezidentskej kampane bolo ukončenie vojny na Ukrajine do 24 hodín. To sa, samozrejme, nestalo, no aktuálna situácia vyzerá vážnejšie než kedykoľvek predtým.

12. februára 2025 telefonoval ruský prezident Vladimir Putin s americkým prezidentom Donaldom Trumpom. Ich rozhovor trval približne hodinu a pol a výsledkom bola dohoda o spoločnom stretnutí s cieľom ukončiť konflikt na Ukrajine. Summit by sa mal uskutočniť ešte vo februári tohto roka v Saudskej Arábii.

Telefonát medzi Trumpom a Putinom vyvolal v Kyjeve aj v Európskej únii obavy, že sa Moskva a Washington na mieri na Ukrajine dohodnú bez ich účasti. "Nemali by sme spadnúť do pasce appeasementu. Nefungovalo to v roku 1938. Nebude to fungovať ani dnes," povedal šéf Mníchovskej bezpečnostnej konferencie Heusgen. Odkazoval pritom na Mníchovskú dohodu z roku 1938, keď sa nacistické Nemecko spolu s Francúzskom, Britániou a Talianskom dohodli na odstúpení československého pohraničia Hitlerovi bez účasti Československa.



Vladimir Putin a Donald Trump

Okrem samotného telefonátu vzbudili pozornosť aj Trumpove nedávne vyjadrenia o Ukrajine. Pred pár dňami verejne spochybnil pozíciu ukrajinského prezidenta Volodymyra Zelenského a vyhlásil, že Ukrajina by mala usporiadať nové voľby. Tvrdil tiež, že jeho podpora medzi obyvateľmi dosahuje údajne len štyri percentá, avšak toto tvrdenie nepodložil žiadnymi oficiálnymi údajmi. Podľa výsledkov prieskumu Kyjevského národného sociologického inštitútu (KIIS), uskutočneného medzi 4. a 9. februárom 2025, Zelenskému dôveruje 57 % Ukrajincov, zatiaľ čo 37 % mu nedôveruje.



Volodymyr Zelenskyy a Donald Trump

„Počuli sme od Ukrajiny: ‚Neboli sme pozvaní.‘ Viete čo, boli ste tam tri roky, mali ste to po tom čase ukončiť. Tiež ste celú vec nikdy nemali začínať,“ cituje Trumpa americká spravodajská stanica CNN. 19. februára už naznačil, že za ruskú agresiu môže Kyjev čo tvrdil už aj v minulosti. Na to sa Zelenskyy ohradil jasnou odpoveďou, že prezident USA žije v dezinformáciách, ktoré prichádzajú z Ruska.

Ukrajinský prezident tiež vyhlásil, že americká požiadavka na 500 miliárd dolárov v nerastných surovinách nie je „seriózny rozhovor“ a on nemôže Ukrajinu predávať. Spojené štáty podľa Zelenského poskytli jeho krajine zbrane za 67 miliárd dolárov a ďalšiu podporu vo výške 31,5 miliardy dolárov.

Situácia na Ukrajine sa mení zo dňa na deň a zostáva otáznou, aký vplyv budú mať nadchádzajúce rokovania na budúcnosť konfliktu – nielen pre Ukrajinu, ale aj pre celý svet.

**Spýtali sme sa našich študentov, čo si myslia o vzťahu Ruska a USA a o skončení vojny na Ukrajine, tu je pár odpovedí:**

- „Bolo by dobré, keby sa Trumpovi podarilo zrušiť vojnu na Ukrajine, samozrejme, so zachovaním suverenity a celistvosti Ukrajiny, ale nie je to také jednoduché, ako o tom hovorí.“ – Juraj
- „Nemyslím si o tom nič dobré, vyjadrenie Trumpa so zrušením vojny bolo, aby ukázal svoju moc.“ – Nika
- „Podľa mňa tento výrok bol hlavne pre jeho fanatickú „fanúšikovskú“ základňu, ale aj populistický ťah na zvýšenie počtu svojich voličov. Myslím si, že (takmer) každému bolo jasné, že sa vojna na Ukrajine naozaj do 24 hodín neskončí.“ – Viliam



# Lukratívny biznis finančných podvodov

Autor: Adam Mandíneč, III. A

Dizajn: Ema Kubínová, II.A

Foto: Internet

*V dnešnom modernom svete je svet financií pod drobnohľadom neustále, regulácie a rôzne iniciatívy nás chránia od podvodníkov a klamárov. No aj tak sa vždy nájde niekto, kto tieto podvody dokáže vytvárať naďalej, preto si podme prebrať tie najnebezpečnejšie podvody s príkladmi v reálnom svete.*

## Finančné podvody

Finančný svet je plný mnohých zaujímavých vecí a spôsobov, ako nadobudnúť peniaze, no taktiež môže byť veľmi nebezpečný, najmä pre neskúsených ľudí. Nováčikovia často strácajú veľké časti ich finančných prostriedkov na rôzne podvody a schémy vytvorené podvodníkmi. Finančný podvod je nelegálny čin, pri ktorom niekto úmyselne manipuluje s dôležitými informáciami, zamlčuje detaily dohody alebo inak klamlivo manipuluje situáciu na nadobudnutie peňazí alebo majetku iných zúčastnených osôb.

## Ponziho schéma

Ponziho schéma je podvodné investovanie s extrémne veľkými výnosmi pre investorov, ktoré sú v realite zaplatené nie z profitov firmy, ale z investícií nasledujúcich investorov. Pri tejto schéme nie je dôležité aby firma generovala profit alebo reálne existovala, stačí, aby cena jej akcií rástla a investori boli vyplácaní veľké čiastky. Napokon je prírast nových investorov nedostatočný a celá schéma skolabuje, v tom čase už je majiteľ firmy v zahraničí so všetkými ukradnutými peniazmi. Táto schéma je pomenovaná po Charlesovi Ponzi.

## Charles Ponzi

Charles Ponzi, narodený Carlo Pietro Giovanni Guglielmo Tebaldo Ponzi v Talianskom mestečku Lugo. Je to jedným z najznámejších podvodníkov v histórii financií. Je po ňom pomenovaná jedna z najbežnejších podvodných schém vo svete financií.



Ponzi ako businessman v Bostone

## Skorý život

V roku 1903 ako 21 roční emigroval do USA, kde sa živil mnohými prácami a postupne sa usadil ako umývač riadu v talianskej reštaurácii. Odkiaľ bol neskôr prepustený za kradnutie z pokladnice. Po neúspechoch v USA sa v roku 1907 presťahoval do Montrealu v Kanade, kde si našiel prácu v banke pre talianskych migrantov. Táto banka neskôr skrachovala kvôli pokuse o podvod ktorý sa neskôr bude volať Ponziho schéma (V tom čase nazývané „robbing Peter to pay Paul“). Po skrachovaní jeho zamestnávateľa zostal Ponzi znova bez peňazí, kvôli čomu bol neskôr zatknutý keď sa pokúsil spreveriť šek lokálneho podnikateľa.

## Ponziho originálna schéma

Po jeho návrate do USA dostal nápad založiť jeho vlastnú finančnú schému. V lete 1919 dostal list od španielskej banky kde sa dozvedel o „International postal reply coupon“ (IRC). Tieto kupóny mohli byť kúpené v jednej krajine za lokálnu cenu, a potom predané v inej krajine za lokálnu cenu. Ponzi si uvedomil že po prvej svetovej vojne bola v Európe zvýšená inflácia, takže sa dali IRC kúpiť lacno a po transporte do USA predat za profit. Po neúspechoch pri pokuse obstarat si pôžičku od bánk Ponzi založil jeho vlastnú akciovú spoločnosť, kde sľuboval 50% profit za 45 dní alebo zdvojnásobenie investície za 90 dní. V roku 1920 si Ponzi založil vlastnú spoločnosť na marketing jeho schémy. Za prvý mesiac fungovania bolo do jeho schémy bolo investovaných 1800\$ (28000\$) ktorým potom vyplatil dividendy z investícií nových investorov. O tejto firme sa rýchlo rozšírilo slovo a už v lete toho istého roku boli v schéme investované milióny dolárov, čo urobilo z Ponziho milionára. No 2. Augusta 1920 vyšiel do Bostonských novín článok o nemožnom fungovaní Ponziho schémy, autor článku si uvedomil, že keby Ponzi reálne používa investované peniaze na kúpu IRC kupónov, tak by v Americkom poštovom systéme malo cirkulovať viac ako 160 miliónov kupónov, no v cirkulácii ich bolo iba 26 000. Tento článok spôsobil masovú paniku kde investori vyberali ich peniaze z ponziho schémy, kde zistili že Ponzi a jeho spoločnosť boli viac ako 7 miliónov dolárov v dlhu. Po čom bol Ponzi zatknutý a uväznený na 5 rokov v štátnej väznici v Bostone.

## Neskorší život a smrť



Po zdĺhavom súdnom spore bol v Septembri 1925 Ponzi dočasne prepustený na kauciu. Ponzi ale utiekol zo štátu Massachusetts a presťahoval sa do Jacksonvillu vo Floride. Vo Floride založil ďalšiu spoločnosť s ktorou investorom sľuboval 200% návraty za 60 dní za zakúpenie pozemkov.

V realite ale predával bezcenné pozemky za astronomické ceny. Za tento ďalší finančný podvod bol Ponzi znova zatknutý a po roku vo väzení zaplatil kauciu a bol prepustený. Po jeho prepustení sa pokúsil utiecť na rybárskej lodi naspäť do Talianska, ale v New Orleans bol zatknutý a poslaný do Massachusetts aby doslúžil svoj trest. Po rokoch vo väzení bol v 1934 prepustený a deportovaný do Talianska, kde sa pokúsil o mnohé schémy ktoré dopadli neúspešne. V roku 1937 sa s ním jeho žena ktorá zostala v Bostone rozviedla a Ponzi sa presťahoval do Brazílie kde pracoval ako agent pre taliansku aerolíniu „Alla Littoria“ a taktiež napísal svoj životopis. O prácu prišiel behom druhej svetovej vojny Brazília vstúpila na stranu spojencov a zabránila aerolíni prevádzku v krajine. Po strate jeho práce sa jeho zdravotný stav postupne zhoršoval až postupne prišiel o zrak. Ponzi zomrel v 18. januára 1949 v Rio de Janeiro. Tesne pred jeho smrťou bol interviewovaný Americkým reportérom kde povedal „Aj keď za to nikdy nič nedostali, za takú cenu to bolo lacné. Bez nenávisti alebo rozmyslu som im dal tú najlepšiu show, aká sa kedy na ich území odohrala od príchodu prvých objaviteľov! Sledovať, ako som to dokázal určite stálo za tých pätnásť miliónov dolárov“ quote



Mugshot Ponziho z roku 1920



## Pyramídová schéma

Fundamentálne je táto schéma podobná Ponziho schéme, ale nachádzajú sa tu aj mnohé dôležité rozdiely, hlavný biznis model pyramídovej schémy nespočíva v ponúkaní produktu ktorý by spoločnosť predávala zákazníkom alebo zabezpečovaní návratu na investície, ale v regrutovaní a lákaní nových členov ktorým sľubuje peniaze spojené s počtom ďalších regrutovaných ľudí. Je to hierarchický systém nabádania ďalších ľudí do pyramídy, kde každý nový člen musí zaplatiť vstupný poplatok, ktorého časť ide človeku, ktorý ho do pyramídy nalákal, a zostatok peňazí ide do vyšších úrovní pyramídy. Zisk závisí od počtu ľudí privedených do pyramídy, pričom tí na vyšších úrovniach pyramídy majú násobne väčší zisk ako tí na spodku.

## One Coin

One coin bola globálna pyramídová schéma spustená v roku 2014 ako „budúcnosť platenia“\*\*\* Avšak táto kryptomena nikdy neexistovala a blockchain technológia na zabezpečenie funkcie tejto kryptomeny nebola nikdy zaobstaraná. Spoločnosť ponúkala investície do

neexistujúcej kryptomeny a žiadala od investorov aby zhláňali nových účastníkov za zámenkou zvýšenia výnosov. One coin mal zisky v desiatkach miliárd, ale po objave podozrivých aktivít firmy sa spoločnosť rozpadla a zakladateľka firmy, PhD. Ruja Ignatova, zmizla. Firma One Coin bola založená v roku 2014 bulharskou podnikateľkou Rujou Ignatovou a jej bratom Konstantinom Ignatovom. One Coin sa na začiatku predstavoval ako nový typ kryptomeny, ktorá mala byť revolučná a mala konkurovať Bitcoinu. Hlavný koncept bol ten, že One Coin mal byť „digitálnou menou“ s vlastným blockchainom a systémom, ktorý mal umožniť rýchly rast hodnoty. Rýchlo sa rozrástol na globálnu sieť a začal prilákať tisíce investorov, ktorí verili v sľubované zisky.



Ruja a Konstantin

## Marketing

One Coin fungoval tak, že účastníci zarábali peniaze dvoma hlavnými spôsobmi, prvý bol predaj „balíčkov“, boli to informačné balíčky v ktorých sa človek dozvedel viac o spoločnosti One Coin a taktiež ku nim dostal tokeny One Coin kryptomeny. Druhý spôsob bol takzvaný MLM (Multi level marketing) kde investori získavali peniaze a iné bonusy za počet nových ľudí privedených do spoločnosti.



## Zatknutia a kolaps

Podozrenia že firma nie je legitímna začali vznikať už v roku 2016 kde experti z oblasti financií a kryptomien upozornili na riziká že One Coin nemá reálnu funkciu ako kryptomena, pretože nemá blockchain. Hlavné problémy spoločnosti začali až v roku 2017 po zmiznutí zakladateľky a tváre projektu, Rujy Ignatovej. V roku 2017 bola taktiež zahájená kriminálne vyšetrovanie spoločnosti a jej zakladateľky americkou FBI. Pád firmy nastal v roku 2019 kedy Rujin brat a nástupca, Konstantin Ignatov, bol zatknutý v USA, kde čelil obvineniam za podvod, sprisahanie a pranie špinavých peňazí. Jeho zatknutie odhalilo že celá firma bola postavená na neexistujúcej kryptomene a celú dobu fungovala ako pyramídová schéma. V dôsledku právnych obvinení firma skrachovala a zanechala za sebou iba 4,4\$ v dlhu.

# Ženy v umení

**Autor a dizajn:** Simona Komorovská, III. A

**Foto:** Archív, KKC Hviezda

*Mamy, sestry, kamarátky, babičky, kolegyně... mohli by sme pokračovať v menovaní, no jedným slovom – ženy. Ženy sú poéziou v pohybe, architektkami lásky, melódiou jemnej, no predsa mocnej nežnosti. Často sa hovorí, že unesú a zvládnu oveľa viac ako muži, no aj napriek tomu, býva ich výnimočnosť, kreativita a schopnosť podceňovaná.*

Počas dní 7. a 8. februára 2025 organizovalo kultúrne kreatívne centrum Hviezda malý festival „Ženy v umení“, ktorého cieľom bolo osláviť ženskú tvorivosť a zároveň oboznámiť verejnosť s nadanými umelkýňami. Piatok bol vyplnený prednáškami, ktoré viedli inšpiratívne ženy ako Jana Cviková, ktorá je prekladateľka, literárna vedkyňa a spoluzakladateľka feministickej vzdelávacej a publikačnej organizácie ASPEKT. Mladá návrhárka Ida Rapaičová predstavila cestu svojej tvorby, no rozprávala aj o aktuálnej situácii lokálnych návrhárov a značiek na Slovensku.



mladá návrhárka Ida Rapaičová

Program neskôr večer pokračoval diskusiou so speváčkou Ninou Kohout, Vicou Kerekes, Irynou Zelik a Janou Cvikovou. Večer bol napokon príjemne zakončený hudobným vystúpením Ninou Kohout a neskôr kapelou Zuby Nehty.



diskusia



Nina Kohout

V sobotu program pokračoval ďalšími zaujímavými a motivujúcimi prednáškami. Tie začali Silviou Hroncovou, bývalou ministerkou kultúry počas úradníckej vlády Ľudovíta Ódora, ktorá vo svojej prednáške priblížila aj svoje vlastné skúsenosti z vedenia Divadelného ústavu či národných divadiel.



Silvia Hroncová

Po nej nasledovala Zuzana Husárová, ktorá je známa vďaka svojej feministickej tvorbe, do ktorej častokrát vkladá svoju nádej, hnev a boj za lepšiu budúcnosť. Zameriava sa na búranie stereotypov a zmenu uhlu pohľadu v mnohých situáciách. Napríklad, keď častokrát využívame pri hádkach koncepty vojny, čo keby sme ich vymenili za koncepty tanca? Na prednáške spomenula aj dôležitosť „záchranných sietí“ ako sú práve aj kultúrne centrá, ktoré v časoch spoločenských problémoch ponúkajú akcie a udalosti, ktoré sú často zdrojom „záchrany“.

Nikola Kozmová vo svojej prednáške „Ja sama!“ predstavila význam komunit. Komunita predsa nemôže byť závislá len na jednom človekovi, ktorý ju vedie, preto by zdravá komunita mala spĺňať základných 7P a to sú:

**7 P:**

- počúvať sa
- pomáhať si
- podržať sa
- prispôbovať sa
- pohádať sa
- poradiť si
- posunúť sa



Nikola Kozmová

Kolo prednášok zakončila environmentálna aktivistka Natália Pažická, ktorá opisala svoju cestu k tomu, aby sa stala greenfluencerkou a svoje skúsenosti s praktikami módného priemyslu v čínskych fabrikách, čo ju motivovalo k odhodlaniu niečo zmeniť.



Natália Pažická

Tento malý, no veľmi inšpiratívny festival hudobne zakončila Katarzia, ktorá vo svojich textoch otvorene hovorí o aktuálnych pocitoch žien a o medziludských vzťahoch v súčasnom svete.



Katarzia

# Ilúzia mieru sa rozplynula – koniec prímeria v Pásme Gazy

Autor: Karin Mokříčková, III. A

Dizajn: Sofia Pindáková, III.A

Foto: Archív



*Palestínsko-izraelský konflikt je jedným z najdlhších a najzložitejších konfliktov v moderných dejinách. Po desaťročiach násilia, vojenských stretov, politických rokovaní a prípadných mierových iniciatív sa mnohým pozorovateľom zdá, že z tohto konfliktu neexistuje jednoduché riešenie.*

## Dočasná mierová dohoda

A presne to môžeme pozorovať aj v posledných mesiacoch. 19. januára 2025 bola uzavretá mierová dohoda, ktorá ukončila 15 mesiacov trvajúce boje medzi Palestínou a Izraelom. Spočiatku sa to zdalo ako svetielko nádeje pre ľudí, ktorí boli každodenne ohrozovaní týmto konfliktom, hlavne počas prvej fázy takzvanej výmeny po uzavretí mierovej dohody, kedy Hamas prepustil 25 živých a osem mŕtvych rukojemníkov výmenou za takmer 2000 Palestínčanov väznených v Izraeli. Táto krátkotrvajúca krehká mierová dohoda bola však porušená, keď sa po dvoch mesiacoch od jej uzavretia obnovili útoky zo strany Izraela. Pri obnovených útokoch prišli o život okrem stoviek civilistov najmenej štyria vysokopostavení predstavitelia vlády Hamasu v Gaze.

## Podrazy

Izraelské útoky sú však sprevádzané aj inými dodatočnými neludskými taktikami, ako je napríklad zastavenie dodávky elektriny a blokovanie dodávok potravín v Pásme Gazy, čím sa výrazne obmedzila výroba pitnej vody. Ďalším príkladom je nedávne vyhlásenie Izraelu, že nebude zo svojho územia do Pásma Gazy vpúšťať humanitárnu pomoc a po tomto vyhlásení zaútočil na budovu kliniky OSN v tejto oblasti. Takto ostáva viac ako 2 milióny ľudí v tejto oblasti napospas osudu bez akejkoľvek pomoci zvonka.

## Snaha o mier

Izraelský premiér Benjamin Netanjahu však obhajuje obnovené útoky tvrdením, že ich cieľom je prinútiť Hamas k prepusteniu zvyšných izraelských rukojemníkov. Dobrou správou je, že mierové rokovania napriek obnoveniu útokov stále pokračujú, v najbližšom období o ďalšej fáze prímeria budú rokovať USA, Katar a Egypt v katarskej Dohe. Ak sa podarí dosiahnuť dohodu, mali by byť prepustení zvyšní rukojemníci, izraelské jednotky by sa mali stiahnuť a mal by nastať trvalý mier. Zasadnutia o mierových rokovaníach však narušuje vyjadrenie izraelského premiéra Benjamina Netanjahu, že ďalšie rokovania o prímerí budú teraz prebiehať pod palbou, čo neznačí zmiernenie agresie a pretrvávajúcích útokov. Viacero popredných svetových a európskych lídrov, ako aj samotná Európska únia, apelujú na izraelského premiéra, aby obnovil dodávky humanitárnej pomoci i elektrickej energie v Pásme Gazy.



## Obete

Od začatia konfliktu 7. októbra 2023 až doteraz zahynulo už vyše 50 000 ľudí, niektoré zdroje uvádzajú aj oveľa vyššie čísla, pričom až 70 % z nich boli ženy a deti. Práve táto desivá štatistika potvrdzuje, že tí najviac trpiaci v tomto neutíchajúcom konflikte sú zrovna tí najnevinnjší a najobýčajnejší ľudia. Počet obetí však stále stúpa najmä po rozpade prímeria, odkedy Izrael spustil opätovne ťažké bombardovanie pásma Gazy a obnovil pozemnú ofenzívu letecké útoky.



*Palestínčan pazerajúci sa na svoj zničený stanový prístrešok*

## A čo ďalej?

Napriek opakovaným snahám o dosiahnutie trvalého mieru, ako aj chvíľkovým prípadom zmiernenia napätia, je situácia stále veľmi krehká a často sa obnovujú násilnosti, čo potvrdzujú udalosti posledných dní. Tento dlhotrvajúci a zdanlivo nekonečný palestínsko-izraelský konflikt predstavuje neustály cyklus nádeji a sklamaní. Každý krok v mierovom procese je často nasledovaný eskaláciou násilia, čo robí každú ďalšiu snahu o trvalý mier nesmierne náročnou. Situácia je komplexná a bez jasného riešenia sa konflikt stále prehlbuje. Avšak, aj napriek opakovaným zlyhaniam, zostáva nádej, že jedného dňa bude možné dosiahnuť trvalý a spravodlivý mier, ktorý zabezpečí bezpečnosť a dôstojnosť pre všetkých ľudí v regióne.



*Palestínčania opúšťajúci svoje domovy po náletoch Izraela*

# Los Angeles v plameňoch

**Autor:** Sofia Rybanská, I.E  
**Dizajn:** Melisa Mičková, IILA

*V meste Los Angeles v štáte Kalifornia v Amerike vypukol dňa 7. januára 2025 požiar, ktorý sa začal rýchlo šíriť kvôli silnému vetru. Jeho príčina je neznáma. Ohniská požiarov boli zo začiatku štyri a do februára 2025 zostali zatiaľ dva. Táto prírodná katastrofa si vyžiadala stovky ľudských životov, zničila približne 150 kilometrov štvorcových plochy a viac ako 16 000 rodinných domov. Úrady nariadili evakuáciu viac ako 100 000 obyvateľov. Odhad za vzniknuté škody je zatiaľ približne 250 až 275 miliárd dolárov. Niektoré celebrity prišli o svoje domovy. Sú to napríklad herci Jeff Bridges a Milo Ventimiglia, muzikanti Jhene Aiko and Diane Warren a víťazka Oscar Award Jamie Lee Curtis.*



V tom čase nastupujúci prezident USA Donald Trump obvinil zo vzniknutej situácie v súvislosti s požiarmi kalifornského guvernéra z dôvodu, že odmietol podpísať deklaráciu o posilnení distribúcie vody v Kalifornii. Oficiálne však takýto dokument neexistuje. Šírenie požiarov totiž poháňalo obrovské sucho a silný vietor.

V blízkosti týchto požiarov sa nachádza aj Ema, 15 ročná študentka zo Slovenska, ktorá sa so mnou podelila o svoje pocity v tejto situácii. Spýtala som sa jej pár otázok na ktoré mi odpovedala takto:

## Ako ďaleko sa nachádzaš od požiarov?

„V LA vypuklo viacero požiarov. Od dvoch najväčších sme boli v bezpečnej vzdialenosti a nemuseli sme sa evakuovať. Keď vypukol oheň na Hollywood Hills, tak sme viac začali situáciu sledovať a mali sme zapnuté správy. Časť našej ulice sa musela evakuovať, tak pre istotu sme odišli ku kamoške aj keď to nebolo úplne potrebné. Zatiaľ čo sme boli u kamošky na návšteve, tak sme sa dozvedeli, že asi dve ulice od nás niekto začal horieť dom. Našťastie ho rýchlo dokázali uhasiť a nerozšíril sa ďalej.“

## Aké boli tvoje pocity keď si sa dozvedela, že neďaleko od tvojho domova horí?

„Najskôr som si nič o tom nemyslela, keďže som nikdy nezažila žiadnu prírodnú katastrofu. Bol to normálny školský deň, keď sme sa zrazu dozvedeli o ohni v Palisádach. Vtedy situácia nebola vážna, ale deti museli odísť zo školy, lebo cesty začali byť blokové a niektorí boli hneď evakuovaní. Keď oheň neustupoval ani po niekoľkých dňoch začala som sa viac báť, že to príde k nám, ale keďže bývame rovno pod kopcom a oheň stúpa smerom nahor tak sa to k nám nedostalo.“



Fotka požiaru



Fotka požiaru

## Máš niekoho zo spolužiakov kto bol postihnutý týmito požiarmi?

„Z mojich spolužiakov ohne nikoho nepostihli. Väčšina detí bola evakuovaná ešte aj počas týždňa keď sme nastúpili do školy, ale ich domy neboli poškodené. Mojej učiteľke výtvarnej zhorel celý dom a štúdio v Altadene. Rozprávala nám o tom a všetkých nám to bolo veľmi ľúto.“

## Aký bol koncert FireAid?

„Koncert fireaid bol skvelý. Videla som veľa známych spevákov. Aj napriek zábave a veselým vystúpeniam, hlavná myšlienka toho bolo vyzbierať peniaze pre mesto. Všetky peniaze z predaja lístkov boli poskytnuté na pomoc ľuďom, ktorí boli postihnutí požiarom.“

Na podporu ľudí postihnutých touto katastrofou vzniklo viacero charitatívnych organizácií. Najznámejšou z nich je FireAid, ktorá usporiadala najväčší koncert. Tento koncert sa uskutočnil dňa 30. januára 2025 na Intuit Dome a Kia Forum. Výťažok z tohto koncertu je poskytnutý na obnovu lokalít LA, ktoré boli postihnuté požiarom. Na tomto charitatívnom koncerte vystupovali známi umelci, ako napríklad Billie Eilish, Olivia Rodrigo, Katy Perry, Green Day, Red Hot ChiliPeppers a mnohí ďalší. Prostredníctvom webovej stránky FireAid je stále možné finančne prispieť do tejto zbierky.

# Keď Cirkev hľadá nového pápeža

## Medzi smútkom a nádejou

*Dňa 21. 4. 2025, na Veľkonočný pondelok, odišla naveky hlava katolíckej cirkvi, pápež František. Zomrel vo svojej rezidencii vo Vatikáne.*

**Autor:** Juraj Mikláš, III.A

**Dizajn:** Mária Kurcinová, II.A

### Hospitalizácia a posledné dni

Pápeža Františka hospitalizovali v nemocnici Gemelli v piatok 14. februára 2025 kvôli pretrvávajúcemu zápalu priedušiek. Jeho stav sa v nemocnici naďalej zhoršoval a o pár dní mu diagnostikovali obojstranný zápal pľúc. Po viac ako mesačnom pobyte v nemocnici bol prepustený a ďalej sa zotavoval vo svojej rezidencii, v Dome Svätej Marty. Jeho stav sa jemne zlepšoval a občas sa ukázal aj na verejnosti. Po svojom poslednom verejnom výstupe na Veľkonočnú nedeľu, kedy udelil z lodžie Vatikánskej baziliky požehnanie Urbi et Orbi (Mestu a svetu), nasledujúce ráno o 7:35 zomrel na mozgovú porážku, kómu a nezvratné zlyhanie srdcovo-cievneho systému.



Lodžia požehnaní baziliky sv. Petra

### „Franciscus“ – jednoduchosť až do konca

Po smrti pápeža sa vo Vatikáne ihneď rozbehol proces, ktorý vedie ku volbe nového pápeža. Samotnej volbe predchádzal pohreb pápeža Františka, ktorý sa uskutočnil v sobotu 26. apríla 2025 na Námestí sv. Petra vo Vatikáne. Pohrebu sa zúčastnili státisíce veriacich, ale aj početné štátne delegácie vrátane amerického prezidenta Donalda Trumpa, francúzskeho prezidenta Emmanuela Macrona či ukrajinského prezidenta Volodymyra Zelenského. Slovensko zastupoval prezident Peter Pellegrini. Celý pohreb sa niesol v jednoduchosti a pokore podobne ako samotný pontifikát pápeža Františka. Po skončení omše nebol však pochovaný v Bazilike sv. Petra ako väčšina pápežov. Vo svojej poslednej vôli prosil, aby bol pochovaný v Bazilike Santa Maria Maggiore, v ktorej sa pravidelne zastavoval pred ikonou Panny Márie. Telo pápeža Františka bolo v sprievode cez Rím prevezené do tejto baziliky a uložené v hrobe počas súkromného obradu. Jeho hrobka je tiež jednoduchá a skromná podľa jeho žiadostí, iba s jediným nápisom „Franciscus“.



Pápež František



Vstup do konkláve



Biely dym zo Sixtínskej kaplnky

## Konkláve

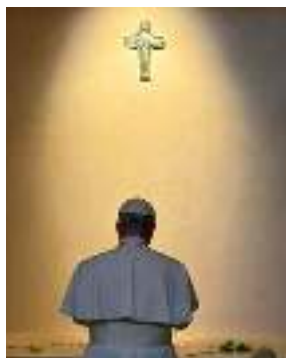
Po pohrebe sa začali prípravy na konkláve, na ktorom kardináli mladší ako osemdesiat rokov volia novú hlavu cirkvi. Konkláve sa koná v Sixtínskej kaplnke. Počas trvania konkláve nemajú kardináli prístup k okolitému svetu a ani nikto z verejnosti nemá prístup dnu. Po hlasovaní, ktoré je tajné, sa použité hlasovacie lístky spália spolu s pridanými prísadami, a podľa dymu vychádzajúceho z komína Sixtínskej kaplnky sa svet dozvedá, či bol alebo nebol zvolený nový pápež. Čierny dym značí neúspešnú voľbu, naopak biely dym oznamuje úspešnú voľbu, kedy minimálne dve tretiny kardinálov zvolili novú hlavu cirkvi.



Pápež Lev XIV.



Pápež Lev XIII.



## Habemus Papam – Lev XIV.

Konkláve sa začalo v poobedných hodinách 7. mája 2025. Po troch neúspešných voľbách, po asi 24 hodinách od začatia, stúpal biely dym z komína Sixtínskej kaplnky. O pár chvíľ kardinál Mamberti oznámil z lodžie Baziliky sv. Petra slávne slová „Habemus Papam“ (Máme pápeža). Novým pápežom sa stal americký kardinál Robert Francis Prevost, ktorý prijal meno Lev XIV. 69-ročný kardinál sa stal 267. pápežom, no prvým zo Severnej Ameriky. Nepatrí medzi popredných favoritov. V minulosti pôsobil ako biskup v Peru, neskôr v roku 2023 ho pápež kreoval na kardinála. Jeho prvým pozdravom bolo „Pokoj vám všetkým!“. Spomenul, že si želá „aby tento pozdrav pokoja prenikol do vášho srdca, aby sa dostal do vašich rodín, ku všetkým ľuďom kdekoliek sú, ku všetkým národom a na celú Zem.“ Venoval sa aj pápežovi Františkovi. Vyzval veriach, aby „kráčali vpred bez strachu, zjednotení, ruka v ruke s Bohom a jeden s druhým“.

Meno Lev XIV. si zvolil po svojom predchodcovi Levovi XIII., ktorý budoval sociálnu náuku cirkvi a jeho encyklika *Rerum novarum* bola v tom čase prevratná. Ďalšie smerovanie pápeža sa ukáže až časom. Aktuálne je naplánovaná inauguračná omša začiatku jeho služby na 18. mája 2025, na ktorej sa znova zídu lídri celého sveta. Smrť pápeža Františka zanechala vo svete prázdne miesto, no jeho odkaz nezaniká. Nový pápež Lev XIV. teraz preberá vedenie Cirkvi v dobe plnej výziev. Ostáva len dúfať, že bude pokračovať v duchu otvorenosti, dialógu a pokory, ktoré boli Františkovým podpisom.



# Transakčná daň na Slovensku

## Nový nástroj štátu alebo hrozba pre slovenskú ekonomiku?

Autor: Juraj Mikláš, III.A

Dizajn: Mária Kurcinová, II.A

*Ďalším veľkým opatrením Vlády SR pre zníženie deficitu štátu, v tzv. konsolidačnom balíku, je transakčná daň. Po zavedení vyššej 23 % DPH, ktorá sa dotkla každého z nás, prišla 1. apríla 2025 nová daň, ktorá spoľatňuje každú bankovú transakciu, prevod, ktorý vykonáva právnická osoba alebo fyzická osoba – podnikateľ. Ako sa prejavuje po mesiaci jej fungovania?*

### Čo je to transakčná daň?

Na začiatok si ujasníme, čo je to transakčná daň. Transakčnú daň alebo presnejšie daň z finančných transakcií upravuje Zákon 279/2024 Z. z. z 3. októbra 2024. V ňom sa určuje, že táto daň sa uplatňuje na každú finančnú transakciu z podnikateľského bankového účtu. Daní sa tiež výber hotovosti z tohto účtu.



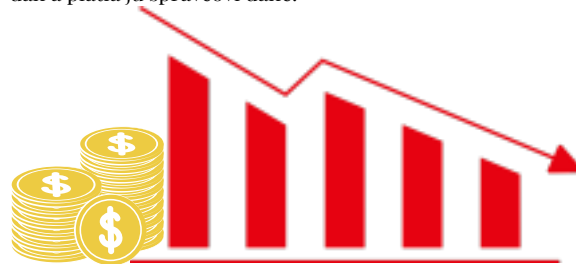
### Kolko sa bude platiť?

Jej sadzba je stanovená na 0,4 % zo sumy každej finančnej operácie, maximálne však 40 € z jednej transakcie. Výber hotovosti je daný vo výške 0,8 % z vybranej sumy, avšak už bez horného limitu. Okrem toho bol zavedený aj ročný poplatok 2 € za každú použitú podnikateľskú platobnú kartu. V skratke to znamená, že keď podnikateľ bude platiť z účtu faktúru vo výške 100 €, tak sa mu odpočíta ešte 0,40 € navyše za vykonanú transakciu. Takto isto bude platiť daň pri každej jednej zaplatenej faktúre, vyplatenej mzde zamestnancom, či dokonca aj pri splátkach úverov. Aj keď sa zdá, že je táto daň malá, podnikatelia vykonávajú stovky transakcií, z ktorých sa vie táto daň rýchlo nabalíť a tým zatažiť firmu aj o niekoľko stoviek eur navyše.



### Výnimky a povinnosti

Niektoré subjekty sú od tejto dane úplne oslobodené. Ide o nadácie, neziskové organizácie, občianske združenia, rozpočtové a príspevkové organizácie či obce. Aj niektoré transakcie pri daňovníkoch majú výnimku. Sú to napríklad: platenie daní, odvodov do sociálnej či zdravotnej poisťovne alebo presun peňazí medzi účtami, ktoré daňovník vedie u toho istého poskytovateľa. Zdanené nie sú ani platby kartou, pri nej sa platí iba vyššie spomenutý ročný poplatok 2 €. Transakčná daň priniesla so sebou pre podnikateľov povinnosť zriadiť si transakčný podnikateľský účet, ak ho doteraz nemali. Občianske združenia, neziskové organizácie, charity, ktoré chceli byť vyňaté z platenia dane museli oznámiť svojej banke, že podliehajú výnimke. Banky totiž vyberajú daň a platia ju správcovi dane.



### Transakčná daň v praxi

Mnohé prevádzky ihneď po zavedení tejto dane vyvesili na svoje predajne oznam, v ktorom žiadajú, aby ľudia preferovali použitie hotovosti ako platbu kartou. Ak zákazníci budú firme platiť hotovosťou aj ona potom môže platiť svojim dodávateľom v hotovosti, a tým sa vyhne transakčnej dani. Týmto sa vraciame do „doby cashu“. Nová daň rozohnila aj vzťahy v koalícii, ktorá túto daň zaviedla. Strana SNS už predložila návrh na novelizáciu zákona do Národnej rady. V tejto novele sa uvádza oslobodenie malých firiem a živnostníkov so ziskom do 100-tisíc eur od transakčnej dane. O tomto návrhu by sa malo rokovať na májovom zasadnutí parlamentu. Viacerí z koalície pripúšťajú takúto zmenu. V máji sa tiež zistí, či transakčná daň prinesie slubovaných 58 miliónov eur do štátnej kasy. Po prvom mesiaci fungovania dane spotrebiteľia zatiaľ nepocitujú výrazný rast cien. To sa ale postupom času môže zmeniť, najmä ak transakčná daň zostane v nezmenenej podobe. Zatažuje totiž malé firmy, ktoré musia optimalizovať svoje fungovanie, aby ich transakčná daň nezruinovala. Veľké firmy, ktoré platia vyššie sumy môžu využiť limit 40 € na jednu transakciu a tak aspoň trochu ušetriť na dani. Na to, aby sa zistila efektívnosť transakčnej dane na ozdravenie verejných financií si budeme musieť ešte počkať, ale aj viacerí odborníci tvrdia, že v aktuálnej podobe transakčná daň nie je úplne dobrá pre slovenskú ekonomiku.

# PREČO MÁM RADA SLOVENSKO A SLOVENČINU

**Autor a dizajn:** Lillien Vaculová, I.D

Slovensko je krajina, ktorá má síce malé rozmery, no veľké srdce. Ukryté uprostred Európy, v jej náručí bije život v podobe nádhornej prírody, bohatých tradícií a rozmanitej kultúry. Každý, kto sa do nej započúva, môže cítiť rytmus hôr, riek, dedín aj miest, ktoré tvoria jedinečný obraz našej krajiny. Prečo milujem Slovensko ja?

Slovensko pre mňa znamená oveľa viac než miesto na mape. Je to pocit domova, vôňa zelených lesov, spev vtákov v horách a tiché pokojné večery v mojom rodnom meste. Je to zem, kde každý kúsok nesie stopy histórie, príbehy našich predkov a sny o budúcnosti mladých. Slovensko má jedinečné miesto v mojom srdci, je tu všetko čo milujem. Mám domov, rodinu, priateľov, a hlavne tu cítim bezpečie.



Na Slovensku môžete zažiť mnoho jedinečných zážitkov každý podľa svojho vkusu. Je dych vyrážajúce keď sa budíte pri východe slnka a pozeráte sa ako ohnivá guľa plná nádeje vykúka spoza štítov Vysokých Tatier. Počas dňa bádáte po lesoch, plesách a vrchoch a vždy si nájdete niečo nové, pretože aj keď ste niekde boli aj miliónkrát nikdy ho neprebádate celé. Na záver dňa Vás očarí západ slnka v údolí. Pre tých, ktorí hľadajú oddych a relax, sú Ražské Teplice ideálnym miestom na načerpanie novej energie v srdci slovenskej prírody. Môžete si vychutnať príjemné kúpele v termálnych prameňoch, ktoré sú známe svojimi liečivými účinkami pre telo aj dušu. Tí, ktorí chcú spoznávať historické uličky, môžu kráčať po stopách významných osobností a objavovať príbehy, ktoré formovali našu kultúru v rôznych mestách naprieč celým Slovenskom. Splavovanie riek isto poteší milovníkov adrenalínu, Hron i Váh vedú potrápiť aj skúsených a preto vás čaká adrenalín viac ako si viete predstaviť. Pre turistov je tu mnoho lesov a krásnej prírody. Horolezci môžu zdolávať majestátny vrcholy Vysokých Tatier, ktoré ponúkajú výzvy pre všetky úrovne zdatnosti, záverečnou odmenou po túre vám budú predostreté nezabudnuteľné panorámy. Také jedinečné a veľké je naše Slovensko.

Je tu mnoho miest, ktoré treba navštíviť, každé z nich má svoju jedinečnú históriu a verím, že bohatú budúcnosť.

Centrum diania boja našich pradedov za slobodu, srdce Slovenska - Banská Bystrica. Sila veľhôr, pokoja a kludu, miesto kde sa človek môže spojiť s prírodou - Poprad. Malý Rím - Trnava posiatá stovkami kostolov. Nitra s nádychom kráľovskej slávy. Klenot východu Košice. Prešporok, mesto spájajúce hranice, centrum Uhorska - Bratislava, mesto, ktoré sa neustále mení, rastie a zároveň uchováva svoju historickú krásu. Je to mesto, kde sa stretáva moderný svet s nádychom dávnych čias, kde na každom rohu cítite dynamiku a zároveň majestátnosť, ktorú ponúkajú jej historické pamiatky. Mohla by som písať donekonečna... Slovensko je rozlohovo menšie, no nájdete všetko i niečo viac. Objavíte stovky nečakaných zaujímavostí a tajomstiev takmer v každej obci, či mestečku, na kopcoch aj v dolinách. Práve na Slovensku sa môžete cítiť ako ozajstní cestovatelia, ktorí stále majú čo objavovať. Každý región má však ešte niečo špeciálne ako ľudové remeslá, kroje, hudba či tance. Jedinečné sú tým, že sa šíri tradovaním z generácie na generáciu. Pre mňa ako tanečnicu i klaviristku je toto skutočne vzácne dedičstvo, ktoré si zaslúži nielen uchovávanie, ale aj aktívne šírenie medzi mladšími generáciami, aby nezaniklo a naďalej oživovalo našu kultúru.



## MÔJ MILOVANÝ TREŇČÍN

Moje najobľúbenejšie miesto na Slovensku a na celom svete je môj domov a tým je môj milovaný Trenčín. Vždy sa sem vraciam s radosťou a nadšením. Odpoveď na otázku „Prečo Trenčín?“ je jednoduchá, je to domov a pre mňa domov znamená miesto, kde sa cítim bezpečne a vždy vítaná. Mám tu svoju oporu, rodinu a priateľov. Trenčín je mesto, ktoré sa skutočne treba navštíviť. Je obklopený nádhernou krajinou a ponúka návštevníkom mnoho kultúrnych, historických a prírodných zážitkov. Ako prvé, čo si človek všimne už z diaľky je majestátny hrad Matúša Čáka Trenčianskeho, ktorý sa týči na bradle Strážovských vrchov. Pohľad na Trenčín z Matúšovej veže je dychberúci. Nikdy nezabudnem na ten pocit, keď som prvýkrát uvidela Trenčín z hora. Videla som už mnohé mestá z vrcholov ich dominant tíčiacich sa k nebesiam, Florenciu z jeho Duoma, Istanbul z obrannej veže Byzantskej ríše, Lublanu opradená legendou o drakovi. No vždy, keď sa idem pozrieť na západ slnka v Trenčíne, moje srdce je naplnené hrdosťou na svoju domovinu. Na skok s hradu ste hneď v historickom centre mesta, kde môžete navštíviť studňu či majestátny morový stĺp.



Trenčín v roku 2026 dostane svoju zaslúženú pozornosť vo svete ako „Európske hlavné mesto kultúry“. Je to skvelý dôvod na návštevu mesta a jeho okolia. Už teraz sa koná mnohá sprievodných akcií k tejto udalosti, na ktorých sa hrdó podieľam ako jeden z mladých dobrovoľníkov. No ešte skôr nás v Trenčíne a v ďalších siedmich mestách naprieč Slovenskom, čaká podujatie opäť na európskej úrovni. Tentokrát ide o majstrovstvá Európy vo futbale do 21 rokov, na ktorom mám opäť možnosť sa zúčastniť ako dobrovoľník. Aj tieto dve udalosti sú dokonalým dôvodom, prečo je Trenčín úžasným miestom pre mladých studentov. Je tu veľa miesta na sebarozvoj, umelecké školy, športové a tanečné kluby ale tiež mnoho miest, kde sa môžeme naučiť pracovať, či už ako dobrovoľníci alebo brigádnici.

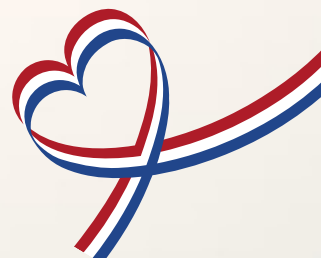


## LUBOZVUČNÁ SLOVENČINA

Slovensko však nie je len krajina. Je to komplex, ktorý je zostavený z viacerých komponentov. Najdôležitejší znak každého národa je jazyk. Pretože každý jazyk nesie v sebe bohatstvo histórie, kultúry a identity, a Slovenčina s jeho ľubozvučnou melódiou nie je výnimkou. Slovenčina ako jazyk predstavuje pre mňa nielen komunikačný nástroj, ale aj most medzi minulosťou a súčasnosťou, medzi tradíciami a moderným svetom. Jedným z dôvodov, prečo mám rada slovenčinu, je jej historická hĺbka a jazyková rozmanitosť. Slovenčina patrí do skupiny západoslovanských jazykov, čím je príbuzná s češtinou, poľštinou a ďalšími slovanskými jazykmi. Avšak to, čo ju robí jedinečnou, je jej nezameniteľný zvuk a štruktúra. Zaujímavé je, že slovenčina používa až 13 diakritických znamienok, ktoré výrazne ovplyvňujú výslovnosť slov naprieč Slovenskom. Tento aspekt jazyka dodáva slovám špecifickú melódiu a rytmus, ktoré v ušiach poslucháča vytvárajú krásnu harmóniu. Slovenčina je zaujímavá svojou históriou. Počas dlhého obdobia bolo Slovensko vystavené vplyvom rôznych národov – od Čechov a Nemcov po Maďarov. Ale slovenčina sa zachovala po mnohých stáročia aj napriek tomu, že sa a teraz ňou hrdó rozprávame a píšeme. A za to všetko môžeme ďakovať významným osobnostiam. Či už to bol Anton Bernolák, ktorý o svoje prvenstvo v kodifikácii súperil s Bajzom, alebo náš, všetkými milovaný, Ľudovít Štúr. Práve oni sú dôkazom toho, že láska k vlasti sa nezakladá len na ochote položiť za krajinu svoj život, ale aj na tvorbe jazyka. Pretože práve vďaka nemu vieme rozprávať príbehy, ktoré formovali naše drahé Slovensko.



V školách sa učíme množstvo cudzích jazykov. Ja osobne, ovládam ďalšie tri jazyky, no je úplne iný pocit keď rozprávam anglicky či španielsky, ako keď hovorím jazykom svojej duše a ten sa nikdy nezmení – navždy ním bude slovenčina. Áno, gramatika nás v škole niekedy vie potrápiť ale rodný jazyk je niečo čo človek nezabudne a nepoprie – myšlienky v hlave budú vždy v rodnom jazyku.



Jazyk je dušou národa a nárečie je dušou regiónu – kúsok jedinečnosti, ktoré si každé miesto nesie so sebou. Dialekt je akýmsi korením každého regiónu. Každý kút našej zeme rozpráva svojím vlastným hlasom. Východniari ťahajú slová mätko ako vrchy ich rodného kraja, Oravčania a Kysučania dávajú reči mrazivú krásu severného vetra. A naši Záhoráci si v každej chvíli vedia zachovať špecifický humor. Nárečia sú tak viac než len jazykové odlišnosti. Sú hudbou, ktorá hrá počas všetkých generácií. Sú dôkazom toho, že aj keď sme jedným národom, každý región si aj tak píše svoje príbehy. Príbeh, ktorý dotvára celok tej našej slovenskej rozprávky. Keď počujem svoje rodné trencianske nárečie, vždy vo mne vyvolá pocit domova. Nie je to len spôsob, akým ľudia hovoria, ale aj spôsob, ako cítia a vyjadrujú to, čo je im blízke. Fascinuje ma, že každý región má odlišnú slovenčinu, síce sa odlišuje iba v drobnostiach, ale predsa len. Je zaujímavé ako dokáže dialekt spojiť minulosť so súčasnosťou. Trencianske nárečie má svoju tvrdosť a spevavosť. Je to spôsob, ako sa ľudia rozprávali od nepamätí, a dodnes sa v ňom zachovali stopy ako „očuť“ alebo „včul ma nechaj!“ Nie je to len obyčajná reč – je to dedičstvo, na ktoré by mal byť každý región pyšný a strážiť ho ako klenot.



Slovensko je síce menšia krajina, no to jej neuberá na významnosti. Je len na nás, akým smerom sa bude uberať. Budujme spolu Slovensko a robme ho stále krajším miestom, pričom šírme príbehy našej bohatej histórie s hrdosťou.

Slovenský folklór je ako stará pieseň z hôr – nesie v sebe stopy minulosti, vôňu dreva a dymu, rytmus krojov, ktoré sa hýbu ako vietor v tráve. V každom verši ľudovej piesne, v každom výšivkovom stehu, tancuje duša národa, ktorý si pamätá svoje korene aj v čase, keď svet beží príliš rýchlo. Je to tichý dialóg medzi predkami a nami, most z farieb, tónov a príbehov, ktorý drží našu identitu pohromade.

A tak, keď zaznie fujara alebo zaškrípú husle na dedinskej zábave, nie je to len hudba – je to návrat domov, tam, kde zem vonia po daždi a chlebe. Folklór nie je len tradícia, je to pamäť tela, ktoré si ešte pamätá, ako tancovali naše prababičky pod lipou. V týchto melódiách žije hrdosť i bolesť, radosť i vzdor – ako keby celé Slovensko dýchalo jedným spoločným rytmom srdca.

Vo farbách krojov sa zrkadlí krajina – modrá ako rieky, červená ako západy slnka, zelená ako lúky po jarnom daždi. Každý vzor rozpráva príbeh, každé gesto v tanci nesie odkaz o láske, o práci, o viere. Slovenský folklór nie je len pozostatok minulosti, ale živý organizmus, ktorý dýcha s každým, kto sa ho dotkne. Je to poézia zeme pretavená do pohybu, slova a tónu – nežná, silná a nezabudnuteľná.



*Tento príspevok bol zapojený do 33. súťaže „Prečo mám rád slovenčinu, prečo mám rád Slovensko“, kde si vybojoval krásne 5. miesto. Ľúli srdečne gratulujeme!*

# Časová os Lega

Autor: Marek Macura, III.A

Dizajn: Sofia Pindáková, III. A

Foto: Archív



*Lego je celosvetovo známou hračkou, ktorá si podmanila nielen malých fanúšikov, ale aj starších zberateľov a staviteľov. Už od malička nás baví hrať sa s rôznymi stavebnicami, v neskoršom veku zase inklinujeme k stavaniu a zbieraniu kúskov. To je dôvod, prečo je pre mnohých spoločnosť Lego Group významnou súčasťou života. Mnohí si nevieme predstaviť naše detstvo bez týchto farebných kociek, ktoré nás trénujú trpezlivosti a budujú v nás kreativitu.*

## ZAČIATKY

Začalo sa to rokom 1915, kedy sa zakladateľ firmy LEGO Ole Kirk Christiansen presťahoval do dánskeho mesta Billund, kde začal s výrobou drevených hračiek. Firmu postihlo v roku 1924 nešťastie v podobe požiaru dielne, no Ole sa nevzdal a v ten istý rok postavil novú dielňu. V roku 1935 dostala firma názov LEGO a o sedem rokov zhorela druhá dielňa, čo prinútilo Oleho presťahovať sa do väčšej továrne.

V roku 1947 vznikli prvé lego kocky pod názvom Automatic Binding Bricks (automaticky spojovateľné tehličky) a neskôr sa spoločnosť rozhodla rozšíriť predaj a výrobu stavebníc do zahraničia, prvým miestom bolo mesto Hamburg. V roku 1958 zomrel majiteľ firmy Ole Kirk Christiansen a vedenie podniku odovzdal jednému zo svojich štyroch synov-Godtfredovi.

## NOVÉ VEDENIE



V nasledujúcom desaťročí boli na trh v New Yorku uvedené stavebnice pod názvom LEGO System in Play (systém v hre), vznikli prvé stavebnice obsahujúce kolesá a v Billunde bol otvorený prvý zábavný park LEGOLAND. V roku 1978 vznikla prvá minifigúrka a o päť rokov neskôr nastala kooperácia Lega s McDonald's v USA. V roku 1989 vypustilo LEGO do sveta reklamu k príležitosti pádu Berlínskeho múru, za čo dostala spoločnosť chválu. V roku 1995 postihla firmu smrť jej vlastníka Godtfreda Kirka Christiansena a na jeho post nastúpil jeho syn Kjeld.



Legoland v Billunde

## LEGO ONLINE

V nasledujúcich rokoch prebehlo spustenie oficiálnej webovej stránky [www.lego.com](http://www.lego.com), vznikla prvá licencovaná videohra na počítače LEGO Island a do obchodov boli uvedené dve podstatné série stavebníc- elektronická edícia LEGO Mindstorms a dodnes najdlhšie vyrábanou licencovanou sériou stavebníc LEGO Star Wars. V roku 2004 sa výkonným manažérom podniku stal Jørgen Vig Knudstorp a zároveň sa výroba premiestnila z USA, Južnej Kórei a Švajčiarska do Českej republiky, Maďarska a Mexika. V roku 2007 bola na trh uvedená hra LEGO Star Wars: The Complete Saga, ktorá sa stala najpredávanejšou hrou zo sveta Star Wars. Neskôr vznikli jedny z najznámejších originálnych tém stavebníc- LEGO Ninjago a LEGO Friends.

## LEGO PRÍBEH

V roku 2014 vyšiel do kín film LEGO príbeh, z ktorého pieseň Everything is Awesome (Všetko je tu skvelé) bola nominovaná na cenu Oscar v kategórii Najlepšia originálna pesnička, no cenu nezískala.

O tri roky neskôr sa výkonným riaditeľom stal Brit Bali Padda, ale kvôli zdravotným problémom toto miesto prevzal Niels Bjørn Christiansen. Toho istého roku prebehlo otvorenie turistickej atrakcie LEGO House v Billunde. V roku 2020 predstavil podnik na trh pomôcku pre nevidiacich- LEGO Braille.



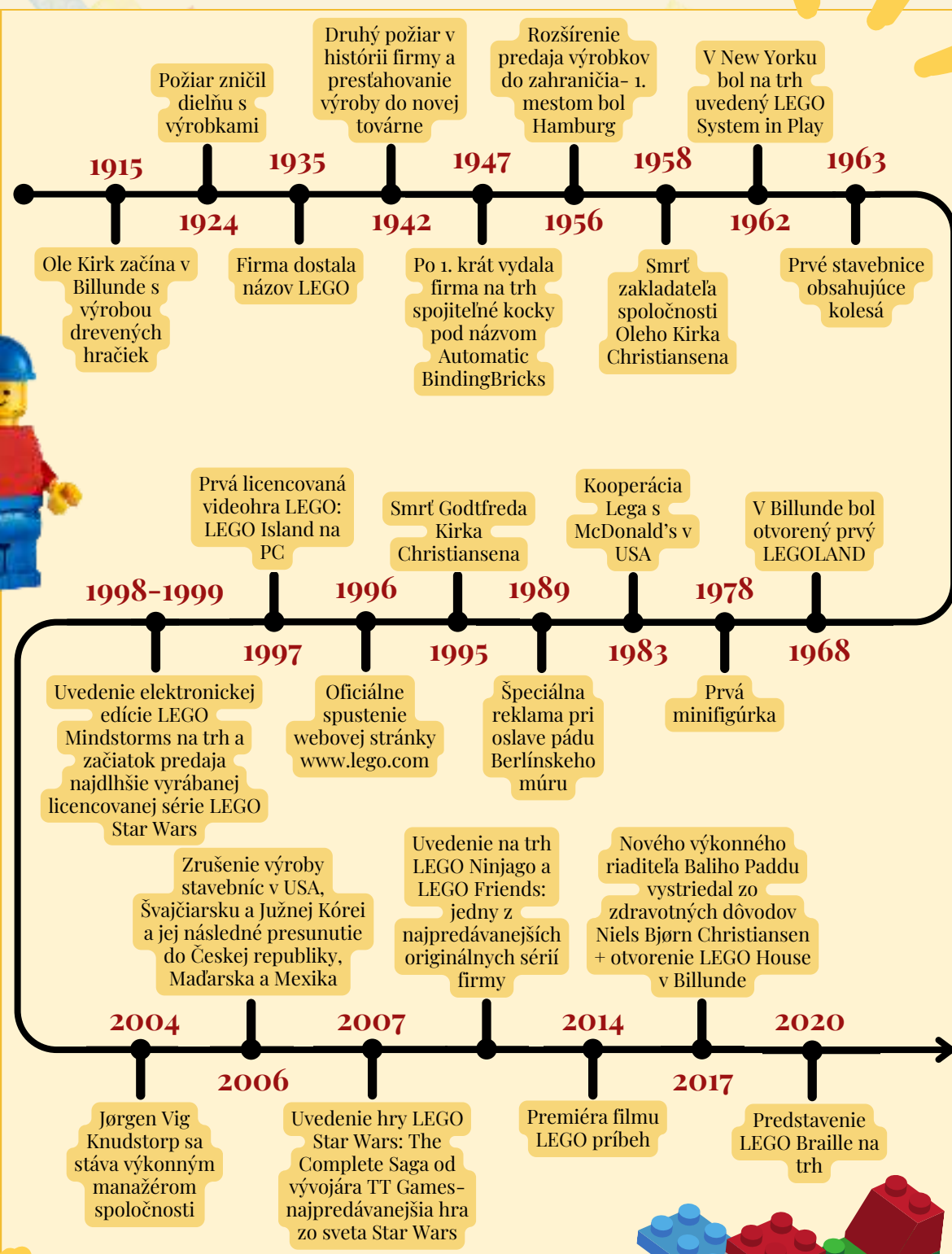
Postavičky z filmu LEGO príbeh

## KONIEC V NEDOHLADNE

Dalo by sa povedať, že si spoločnosť LEGO prešla veľkými pádmi, ale nakoniec sa stala jednou z najväčších hračkárskech podnikov na Zemi. Od samého začiatku, kedy sa firme nedarilo, až po súčasnosť, kedy LEGO zamestnáva vyše dvadsaťtisíc zamestnancov vo svete. Príbeh tejto celosvetovo známej spoločnosti by nás mal naučiť jednodikdy sa nevzdať svojho sna.



# Časová os



# The payment of foreign pensions in our country



Author and design: Ema Kubínová, IIA

*The generation that dispersed to the world after the fall of the communism is retiring. Thousands of Slovaks make up their pension as a mosaic from different countries all around Europe. Some worked on construction sites in Germany or as caregivers in Austria. The number of seniors who have pension rights outside of Slovakia is gradually increasing.*

## Pensions

A pension is a fund into which amounts are paid regularly during an individual's working career, and from which periodic payments are made to support the person's retirement from work.

### Types of pensions

- Military pensions
- Social and state pensions
- Disability pensions
- Employment-based pensions



you have worked in the UK, Italy, Romania or Spain things may get very complicated. Every country has their own pension rules and waiting for officials to get to the data may get people to unresolvable situations, like not being able to pay rent or buy basic necessities.

## Eligibility periods

In certain EU countries, you must have worked for a minimum period of time to be entitled to a pension. The pension authority has to take into account all the periods you've worked in other EU countries.

## Applying for foreign pensions

If you've worked in several EU countries, you may have accumulated pension rights in them. You'll have to apply to the pension authority in the country where you worked. That country is then responsible for processing your claim and bringing together records of your contributions from all the countries you worked in. In some countries, the pension authority should send you your pension application form before you reach that country's retirement age. While three years ago the number Slovak of applicants was around eighteen thousand, last year the number has increased to almost twenty one thousand.

**2022** 18 000

**2024** 20 700



## Some countries may be difficult to work with

If you have worked in Germany, Poland, Austria, Hungary or Czech Republic there are usually no problems. Though if

■ Easier to obtain  
■ Harder to obtain



## Differences in retirement ages

In some EU countries, you will have to wait longer to start drawing your pension than in others. You can only receive your pension from the country where you now live (or last worked) once you have reached the legal retirement age in that country. If you have accumulated pension rights in other countries, you will only receive those parts of your pension once you have reached the legal retirement age in those countries. If you take one pension earlier than the other, it might affect the amounts you receive.



## How your pension is calculated

Pension authorities in each EU country you've worked in will look at the contributions you've paid into their system, how much and for how long you've paid in other countries.

## Payment of your pension

The country that grants you a pension generally pays the corresponding amount into a bank account in your country of residence - if you live within the EU. If you do not live in the EU, you might need to open a bank account in each EU country which pays you a pension.



## If you do not meet the criteria

If you have been covered for less than a year or do not meet the criteria in one country, a special rule may apply, as some EU countries do not provide a pension for short periods: your months/years of insurance or contribution in the country will not be lost but taken into account in the calculation of your pension by the countries where you worked longer.

COUNTRY	MINIMUM OF WORKED YEARS	AGE TO RETIRE (M)	AGE TO RETIRE (F)
France	15	62	62
Austria	15	65	60
Germany	5	66	66
Czech Republic	15	63	63
Ireland	10	66	66
Sweden	3	62	62

# Non-stop opened supermarkets back in Slovakia

**Author:** Timea Kubínová, I.I.A  
**Design:** Ema Lacková, I.I.A



*Non-stop opened stores seem to be a benefit for people in other countries. What about them in Slovakia? Did you know we already had 24/7 opened stores here? The question is, why did they close? Why is someone bringing them back after almost 10 years? Will they be efficient?*

## Last non-stop supermarkets in Slovakia

Until now, Tesco was the first and only company in Slovakia, which provided their customers with 24/7 services. Their non-stop opened supermarkets had worked for 15 years, but in March 2016 they stopped providing these non-stop services. Some of their shops were even closed. The reason of this happening was very low number of customers shopping at Tesco's supermarkets during night. Since the Tesco company had big private costs for keeping their shops opened 24 hours a day, it wasn't profitable for them to continue providing non-stop services. Consequently, Tesco decided to change their opening hours from 6 a.m. to 12 p.m. Although, nowadays most of the Tesco supermarkets are opened only until 10 p.m.



## New non-stop supermarkets

COOP Jednota company is the one, which decided to bring back 24/7 opened shops in Slovakia. Since COOP Jednota has the biggest clientele in smaller villages and smaller towns, their main interest is to make it easier and available for people from these distant places to shop during holidays, weekends and whatever hour they need to. COOP Jednota company has big hopes for their new non-stop opened supermarkets, especially because no other supermarket companies are yet planning to open 24/7 shops and because people from smaller regions have usually no other shops, which means also people from small villages around are most likely to come shop to their supermarket. The company is hoping to attract tourists with their new supermarkets as well.

## How are the shops going to work?

They're going to work as regular shops throughout the day and as self-assisted during night. Opening hours with shop assistants present may differ in every shop, though at most shops, the standard opening hours should be from 6 a.m. to 7 p.m. from Monday to Saturday. On Sundays standard opening hours should be from 6 a.m. to 2 p.m. After the standard opening hours, the shop turns into self-assistant mode. Of course, for a shop to work in a self-assistant mode, different types of technologies are needed. The first and very important one is a mobile phone and a COOP Jednota app. In this app, customers can register as members of COOP Jednota Klub. When entering the self-assisted shops, customers need to generate a QR code through the app. Then they scan the code on a QR scanner, which is placed next to the entrance door. After scanning the QR code, the doors into the shop automatically open and customers can enter.

This same QR code is needed when scanning and paying for products, also when leaving the shop. COOP Jednota invested in making their self-service cashiers more reliable and functional, since they realise many problems can occur when using self-service cashiers, as we may have experience from other supermarkets. The whole supermarket space is monitored by cameras, there is an audio communicator built in and all technologies work together with help of AI, which also works as a security system in the shop.



Snímače QR kódu pri vstupe

## Rules at the self-assisted supermarkets

Not only technologies are responsible for the security in the shops, but also customers themselves. This is why the supermarkets have a few rules.

1. Registered members must be adults
2. Numbers of customers present in the shop can be limited
3. Only registered members of COOP Jednota Klub have access to the 24/7 shops
4. Every entering person is responsible for their actions and for entering alone or only with a person they know
5. If the customer takes too long or acts suspicious, they can be asked to leave immediately by the security distance staff
6. If any problems occur, customers can ask for help by pressing the emergency button
7. Payment is possible only by card



*Samoobslužné pokladne*



*Tlačidlo pri potrebe pomoci*

## We already have them!

You may or may not know this, but we already have these shops! The first one was opened in May last year. To be specific, it was in Šalgočka, a small village in Orava region. Another ones have been opened in Šala, Nové Zámky, Handlová and Rabča. Customers seem to really like these supermarkets, the number of customers visiting out of standard opening hours is frequently rising. For example, in Šalgočka, shopping during night and holidays makes 1/3 of all shopping. If the supermarkets continue to be successful, COOP Jednota company is planning to open these stores in all smaller villages and distant regions all over Slovakia. The next shop is going to open on 31 st March 2025 in Senica.

## Was it a positive or negative decision?

From the looks of people, who already have access to these supermarkets, this decision was definitely positive. So far, the supermarkets haven't showed any negative impacts yet. The registration in the app is very easy and quick. At some openings there are also assistants, who help people register and explain how to shop in there. This way, there shouldn't be any problems even with older people shopping in the self-assisted supermarkets. Customers are very satisfied with the fact, that the stores are always filled with fresh products. Some of the shops are even focused on having goods in stock, which are popular amongst their most frequent customers. This also shows that the company cares about their customers and their needs. At many of these supermarkets there are also pick up boxes, ATMs and parking lots, which are very beneficial for people from smaller villages.



*Predajňa v Nových Zámkoch*



# Single travel tickets in Slovakia

**Author:** Timea Kotlebová, I.I.A  
**Design:** Ema Lacková, I.I.A



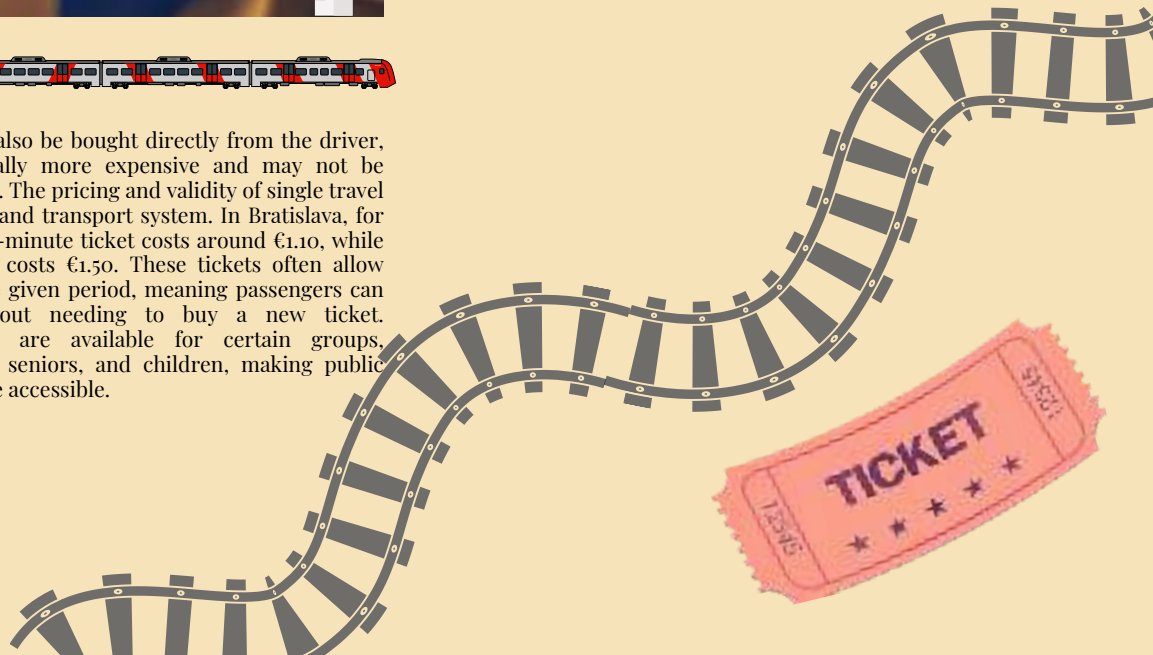
Single travel tickets in Slovakia provide a simple and cost-effective way to use public transportation in major cities like Bratislava, Košice, and Žilina. These tickets allow passengers to travel by bus, tram, or trolleybus for a limited time, making them ideal for short trips or occasional travel. They can be purchased from ticket machines at public transport stops, kiosks and mobile apps.



Tourists who plan to explore multiple attractions in a day may benefit from unlimited travel passes, which are flexible and convenient. These tickets are also great for us, because we don't have to worry about not making it to another line.



While tickets can also be bought directly from the driver, this option is usually more expensive and may not be available in all cases. The pricing and validity of single travel tickets vary by city and transport system. In Bratislava, for example, a basic 30-minute ticket costs around €1.10, while a 60-minute ticket costs €1.50. These tickets often allow transfers within the given period, meaning passengers can change lines without needing to buy a new ticket. Discounted tickets are available for certain groups, including students, seniors, and children, making public transport even more accessible.



# Shut down

**Author:** Alexandra Florianová, III. A  
**Design:** Ema Lacková, II.A

*In late 2023, the United States was once again close to experiencing a government shutdown, a situation that has become increasingly common over recent years. But what exactly does a government shutdown mean, and why does it seem to happen so often?*



A government shutdown occurs when Congress fails to agree on how to fund the federal government by a set deadline, usually at the end of the fiscal year. Without a budget agreement, the government cannot finance many of its services, which leads to a closure of numerous government offices. As a result, many federal employees are either sent home without pay or required to work without receiving their salaries immediately. While essential services like national security and air traffic control remain operational, many others, such as processing passports, maintaining national parks, and providing various public services, are delayed or halted.



In 2023, the risk of a shutdown grew from intense disagreements among lawmakers about how much money to spend and where to allocate it. Some lawmakers wanted to cut spending significantly to manage the national debt, while others contended that funding certain programs, like healthcare and education, was critical.



To prevent this crisis, Congress tried to pass short-term funding measures. These temporary solutions allowed the government to stay open while discussions continued to reach a long-term budget agreement. After weeks of debates and intense negotiations, lawmakers finally reached a consensus on a comprehensive spending plan, successfully avoiding the shutdown and ensuring that essential government services continued to operate.

However, while this resolution was a relief, it also highlighted the ongoing difficulties Congress faces in reaching agreements when opinions on spending and priorities differ significantly. The event showcased how fragile the current political climate is.

What used to be a rare occurrence is now often used as leverage to persuade others to make concessions in budget discussions.

For everyday Americans, government shutdowns can have direct consequences. Families waiting for federal benefits, small businesses relying on government contracts, and individuals who depend on public services face uncertainty during these standoffs. Shutdowns can also negatively affect the economy by eroding public confidence and disrupting various sectors.



Ultimately, the avoidance of a government shutdown in the 2023–2024 fiscal year was more about managing immediate risks than addressing the root causes of the problems. The challenge remains: how long can short-term fixes hold the government together before the next financial crisis arises?



# Sugar kills

**Author:** Michelle Grznárová, I.I.A

**Design:** Ema Lacková, I.I.A

**Photo:** Pinterest

*Excise taxes are a kind of indirect taxes imposed on specific goods, often to reduce consumption and generate government revenue.*



Slovakia implemented an excise tax on sweetened soft drinks as of January 1 st , 2025. It has two main objectives. The health one - to reduce excessive sugar consumption and decrease obesity-related healthcare costs, and the economic one- generate additional government revenue, encourage reformulation of drinks with lower sugar content and align with European Union trends in sugar taxations. The tax is applicable to drinks like flavored waters, sodas, iced teas, syrups and concentrates, packaged non-alcoholic beverages, fruit juices with added sugar and high-caffeinated beverages.



The government projects 80 million euro in the first year of this tax being introduced (2025) and also expects it to rise to 110 million euro annually from 2026 onward. It should also have an impact on the obesity rates, potentially decreasing them and other sugar-related diseases. The increased costs for consumers are said to lead to demand reduction and overall shift the demand and consumption toward healthier beverage alternatives. While this tax should have an overall positive impact on Slovakia, it faces many challenges and a lot of criticism. Because the tax increases beverage prices, it disproportionately affects low-income households, and reduced sales may impact workers in the beverage industry.

As for the specific tax rates, they are as follows:

- Packaged sweetened soft drinks for direct consumption: €0.15 per liter.
- Packaged beverages with high caffeine content (more than 150 mg/l): €0.30 per liter.
- Packaged concentrates intended for beverage preparation: €1.05 per liter or €4.30 per kilogram.
- Packaged concentrates with high caffeine content: €2.10 per liter or €8.60 per kilogram.

Some exemptions are infant food and baby food, special medical dietary products and drinks with naturally occurring sugars, like pure fruit juice.



Last but certainly not least, there's a huge debate whether this will actually be successful. Is it really going to reduce our sugar intake? Or will the consumers just switch to other sugary products. One thing is for sure, its success will depend entirely on consumer adaptation, industry response and government enforcement.

# Lunar New Year

**Author:** Nicole Slovak, I.A  
**Design:** Greta Lombardo, III.A

The Lunar New Year is a beautiful Chinese tradition. It's the beginning of the year by the lunar calendar, but also celebrates the coming of spring. It starts at the first full moon and lasts 15 days. Although it never falls on the same exact day, it always falls somewhere between January 21st and February 21st. It's symbolized by the colour red, which represents luck, plum blossoms, fireworks, and lanterns, as well as the animals of the Chinese Zodiac. It's mainly celebrated in China and countries with a high Chinese population.

Each year is represented by one of the 12 animals: rat, rabbit, horse, rooster, ox, dragon, sheep, dog, tiger, snake, monkey, and pig. The animal assigned to your birth year is your lunar zodiac. 2025 is the year of the Snake.

In Chinese culture, the Snake is associated with darkness, dampness, and femininity. However, they also have a positive symbolism. They are regarded as 'tiny dragons,' and when they shed their skin, it represents rebirth.

The Snake is the most tenacious of the 12 zodiac animals, so those born in the Year of the Snake are also believed to be particularly enigmatic and uncanny. Some people perceive the Snake as sinister and intimidating due to their elusiveness. Traditionally, the Chinese regard people born in the spring and summer of a Snake year as the most powerful and positive, meanwhile, since winter is the time for snakes to hibernate, those born in winter tend to be quieter. People born in nice weather tend to be happier and once again, more optimistic than those born in poor weather.

Many other beliefs come with the year of the snake. For example, killing a snake on a year like this is considered bad luck, or on the other hand, that wearing red, green, and gold during the year of the Snake attracts good luck.



## 新年快乐

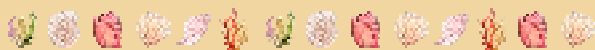
# How to never get bored in summer

**Author:** Sofia Rybanská, I.E

**Design:** Ema Lacková, I.I.A

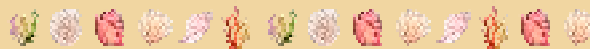
**Photo:** Pinterest

*In a few months, we will be welcomed by the hot weather, birds chirping, laughter of the kids playing outside and the good feeling of not worrying about anything, just laying by the pool and enjoying the sun. Yet the summer is not for everyone. The heat haters suffer a lot and complain about being hot all of the time. If you still don't have any plans for the summer here are some tips.*



Some students don't get much sleep, because of their bad sleep schedule so here's a good tip. Get a good night sleep without your phone or any electrical devices. You deserve it after a hard school year.

Friends are of course a part of our summer plan as well. Hanging out with your friends is a lot of fun and nothing can go wrong with this summer plan. Even better idea is a sleepover with your best friends. You can go crazy and if you or one of your friends own a trampoline, definitely use this opportunity. Get some blankets, pillows, a laptop, some cozy lights and most importantly some good ice cream. Sleepover on a trampoline is about to begin.

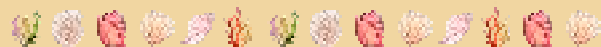
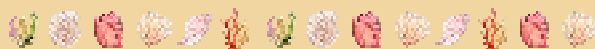


Is music the love of your life? Music festivals and concerts have their gates open for you. Two festivals will be here in Trenčín and those will be Pohoda and Grape. Pohoda will last for three days from the 10<sup>th</sup> of July till the 12<sup>th</sup> of July 2025 and the two biggest artists on there are Massive Attack (UK) and Queen of the Stone Age (USA) and many more. Grape will last for two days from the 8<sup>th</sup> of August till the 9<sup>th</sup> of August 2025 and the two biggest artists are Justice (France) and The Kooks (UK). Another great festival that will be for four days and one extra day called Rock for people is going to be in Czechia in Park 360 in Hradec Králové and some popular bands will perform on this festival like Slipknot and Linkin Park. On that one special day only one band will be performing and that is the legendary band Guns n' Roses. Billie Eilish will be a guest in our neighboring country Czechia on the 1<sup>st</sup> of June 2025 in Prague. Sad news for Billie Eilish fans and Iron Maidens fans out there is that they have to choose which concert they will attend because both concerts are on the same day in different places.

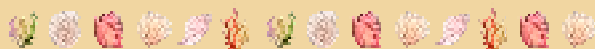
Watching the sunrise or sunset with your lover is something you just can't miss on your summer-plan list. Get a warm blanket, some snacks, something to drink, sit on a meadow and just enjoy each other's presence. But if you aren't in a romantic relationship get your best friend instead.



You can't forget to spare some time for your family and go on a nice vacation. Travelling to different countries takes a big part. The most popular vacation destination for the Slovak people is Croatia. Other great vacation destinations are Spain, Italy, the UK and France. Just enjoy the sun on the beach and get a nice tan and if you get too hot, just take a few steps and you're already swimming in the sea. If you and your family are more of a sporty type, the nearest destination are the High Tatras for a good hike or you can go cycling on a cycle path nearby or to a completely different country.



Of course there are people who hate the really hot weather. There is not a lot of things to do if you're inside as the day goes, but there is always something. If you are one of those people, here are some activities for you. Try taking an ice bath if you can't take the heat anymore. It's a nice way to cool yourself down. Playing some boardgames with your favorite people is another fun thing to do. Don't forget to turn on your air conditioning or a fan. If, at any point, you decide to go outside, the best option is to go for a good swim. But the best time to come outside is after 5pm, when the sun is about to set, it's not too hot for going on a nice walk. Don't forget to stop at your local pub to get a nice cold Kofola.



To sum it up, the summer is going to be full of joy. Do not forget to stay hydrated so you won't pass out from the extreme weather and have the best time of your life. Don't get depressed when the summer is going to end and the horrible cycle will start again.

**"Days that last forever, and yet the summer always feels too short."**  
(Luke Cooper)





# Aphrodite

Authors: Annamária Stachová and Marika Kurucová, I.A

Design: Lillien Vaculová, I.D

## GODDESS OF LOVE

Even being beautiful did not prevent her from becoming the main cause of the Trojan war. Aphrodite was the Olympian goddess of beauty, love and fertility and is also known as the Roman goddess called Venus. Her attributes include: dove, apple, scallop shell and mirror.

According to the legend of Homer, she is a daughter of Zeus and Dione. But there are a lot of theories about her birth. Her main festival was the Aphrodisias, celebrated annually in midsummer. In Laconia, Aphrodite was worshipped as a warrior goddess.

Because of her charm and power, everyone wanted to marry her and it caused real trouble amongst the gods. To prevent this Zeus married her off to Hephaestus - the ugliest god on the Olymp. Of course, this didn't solve the problem as Aphrodite didn't plan to remain faithful. She also had affairs with mortals, but it was just a form of fun to help the time pass for her.



## APHRODITE AND THE TROJAN WAR

Helen and Aphrodite were half-sisters, because of their father Zeus. However, Helen was mortal. One day the prince of Troy, Paris, announced that Helen is the most beautiful woman. You can imagine how mad Aphrodite became. Short time later a wedding of Peleus and Thetis was organized. But the thing was they did not invite Eris, the goddess of disagreement. Even though Eris found a way to visit the wedding and threw a golden apple on the feasting table saying that the fairest woman should take it, to cause troubles.

Aphrodite, Athena and Hera started to quarrel and Zeus shouted: „Enough”. Paris will decide who is the fairest.” Therefore Paris had to face the three of the most powerful goddesses in the world, each demanding to be declared as the most beautiful. He told them that the one who would offer him the best prize will be the winner.

Aphrodite promised him Helen - Spartan's king wife. Hera offered him to be the king of Europe and Asia and the last one, Athena, could provide him with skills and wisdom in war. Paris took Aphrodite's prize.

The goddess kept her promise and from that day Paris and Helen, who was cursed by Aphrodite, became a couple. They travelled to the city of Troy. Unfortunately, Menelaus (her husband) was thinking that Paris kidnapped Helen and that is why he declared a war against Troy.

Even when she was the most beautiful and seemed to be the kindest one, she caused the most trouble...



## Aphrodite and some of her affairs

1. **ARES** - her first affair began with a violent god of war. However, Helios saw them and informed Hephaestus. After that he devised a fine bronze net and ensnared the couple when they were together. Hephaestus summoned other gods to laugh at them. But Poseidon showed mercy and paid for their release.

2. **POSEIDON** - during this humiliating event Poseidon fell in love with Aphrodite. She gave him at least one child, Rhode. However, during her affair with Poseidon she didn't give up on Ares.



# Aphrodite's story

Authors: Annamária Stachová and Marika Kurucová, I.A

Design: Lillien Vaculová, I.D

## When you want everything, you will receive nothing!

"Why are you so cruel, Aphrodite? You just want everything for yourself. Aren't you supposed to have the loveliest heart?" mourned Hesphesteos.

"Yes, I am the loveliest, but just for the beings who deserve me", said Aphrodite with a wide smile while combing her hair.

"Your vanity will destroy you once", he turned back to her and walked away.

"Whatever you think", she murmured and decided to make the time pass faster for her. *Let's see what the mortals are doing today.* And so, she set off to the world of humans, giving up all of her powers, except one, her beauty

"It is just a small scratch," he said grumbly and shook his head.

When he began getting up, she realised that the person she chose won't be the best, so she decided to play dirty. The moment he turned away, anger started to flow through her veins. She is the best and no one can let her go. She will always be the winner without or with her power. It is only the circumstances that matter.

And now she will definitely use her power to make his mind work as she wants. And so beautiful outside but vengeful inside, Aphrodite started to sing The Song. Shocked, he just stood there as one of her statues. Admiring what she has done, she was slowly walking to him. He found out that something must be wrong but he couldn't think clearly and didn't understand what was wrong, but that was her intention. He shouldn't be able to get conscious back again. But that wasn't the case for people with strong minds. But she didn't expect him to shake and begin to run. She was trying to sing louder but he just covered his ears and continued running. She decided to let him go, although she will find him tomorrow.



When the sun set up, she set off on her way to find the only human who resisted her will. Walking through the village she couldn't help but notice the angry sights which were pointing at her. The more and more she was diving to the world of basic humans, the more aggressive they became. They shouted at her and even threw things that were too important for them to waste them. At first, she didn't understand but he appeared. Confidently he stood in front of her with a contemptuous look at his face. She understood that something must be wrong and after all of that it must be him. When he saw that look on her face his mouth's edges turned up.

"What Aphrodite? Don't look so surprised. I figured out who you are that moment when I first saw you. But unfortunately, I was thinking you are a good goddess. How could I be so wrong? But now that doesn't matter. Only thing that now matters is that the whole world will know how wicked you are. They will find out that you cursed everyone who doesn't love you back and from this moment no one will ever trust you again. Only thing that you will have is all the cursed figurines. Now be happy with that and get out of our lives and let us be", he ended his monologue, shaking with anger.

Aphrodite started to turn around but there was no one to help her. She looked at the man that destroyed her life and with that she vanished. When she returned home, she remembered Hephaestus's words. He was right. She wanted everything and, in the end, she received nothing.

Walking around the village she was looking for another chosen one when she saw him. Going down the river, singing a cheerful song. Because of the straw hat she could not see his face. Near him were lying two fishing rods and a wooden bucket. Then he sat on the river bank and so she caught her chance. She went down from a little hill and started her play.

"Please, help me. I did something with my leg!" she cried and to support her words she began to limp. The man turned around and that was the moment when she saw his face. His icy blue eyes touched her soul. She felt some weird pressure in her chest. Her heartbeat was faster than ever.

"What happened?" he asked without interest.

"I was walking down this hill when I saw something beautiful near the river and then I slipped over this root", she said, pretending to be hurt. He reluctantly stood up and came to her.

# Symbols of Aphrodite



Author and design: Lillien Vaculová, I.D

*Aphrodite, the Greek goddess of love, beauty, and desire, is represented by various symbols that reflect her nature, ranging from romantic love to intense passion. These symbols emphasize her dual role as both a figure of beauty and a powerful, unpredictable force within the Greek pantheon.*

**1. Dove** – Represents peace, love, and spiritual purity. Doves were often depicted near Aphrodite’s temples or in her hands as a sign of tenderness and harmony.



**2. Seashell** – The shell symbolizes her birth from sea foam. The most famous depiction of Aphrodite’s connection to the shell is The Birth of Venus by Sandro Botticelli, where the goddess stands on a giant scallop shell.



**3. Roses and myrtle**– Flowers of love and passion. The rose symbolizes romantic and physical love, while myrtle was a sacred plant used in wedding ceremonies and associated with loyalty.



**4. Apple** – A symbol of beauty and divine judgment. Aphrodite received the golden apple from Paris when he declared her the most beautiful goddess, which ultimately led to the Trojan War.



**5. Swans and Ravens** – Swans symbolize her gentleness and connection to water, while ravens were considered sacred birds linked to her presence.



**6. Mirror** – A symbol of self-love, vanity, and beauty. Aphrodite was often depicted holding a mirror, reflecting her flawless appearance.



**7. Pearls** – Represent purity, beauty, and the sea, reinforcing Aphrodite’s birth from ocean foam. Pearls were considered treasures of the water and were often associated with divine femininity and love.



**8. Dolphins** – Associated with her oceanic origins and the protection of travelers at sea.



# Máj „lásky a pekného oblečenia“ čas

Autor: Júlia Becincová, II. D  
 Dizajn: Greta Lombardo, III.A

Máj je mesiac, kedy sa všetko vďaka k životu, všetko kvitne a rozvoniava. Je to predovšetkým mesiac lásky, a preto vám ponúkame inšpiráciu na jarné/letné outfity na rande s vašou drahou polovičkou.

## Outfit č. 1

Klasická riflová bunda nesmie chýbať v žiadnom šatníku. Táto je od značky ONLY a nájdete ju na [aboutyou.sk](http://aboutyou.sk) za cenu 39,90 €. Skombinovať ju môžete s klasickým čiernym topom a suknou (napríklad od značky Bershka za 22,99 € na [aboutyou.sk](http://aboutyou.sk)). Spolu s čiernymi silónkami a vysokými čiernymi čizmami po kolená z H&M za 35,99€ budeš mať krásny jarný outfit inšpirovaný Lily Rose Depp. Pridať k nemu môžeš klasické čierne slnečné okuliare napríklad od značky Zign ([zalando.sk](http://zalando.sk) za 15,29 €).



Kód produktu:  
BKA9b7l0o1o0o0o3

Kód produktu:  
Zl154Ko46-Q11



Kód produktu:  
ONL39280o1o0o0o3

Kód produktu:  
1242169001

## Outfit č. 3

Na rande takmer vždy očaríte košelou a jedna klasická modrá sa vám vždy v šatníku zide. Pekná a vzdušná je napríklad táto od Pier One zo [zalando.sk](http://zalando.sk) za 24,09 €. Skombinovať ju môžeš s bielymi lanovými nohavcami z tej istej stránky, ktoré nájdeš pod značkou Next za 26 €. Outfit má Mama Mía vibe, a preto by som k nemu dala mokasíny napríklad od značky Pier One za 39,99€ taktiež zo [zalando.sk](http://zalando.sk), alebo klasické biele tenisky.



Kód produktu:  
NX321A1QB-B11



Kód produktu:  
Pl922DoB1-K11

Kód produktu:  
Pl912CoCH-B12

## Outfit č. 2

Keďže v máji nám kvitne najviac kvetov, tematicky ich môžeme mať aj na našich topoch. Krásne sú topy s kvetovaným vzorom ako napríklad od značky Hollister ktorej model HANDKERCHIEF sa nachádza v 3 krásnych jarných farbách (nájdeš na [aboutyou.sk](http://aboutyou.sk) pod číslom za 39,95 €). Alebo z Bershky za 14,90€ na [aboutyou.sk](http://aboutyou.sk). Hodia sa k im klasické modré rifle napríklad z H&M za 29,99 €. Ako obuv by som zvolila balerínky, ktoré väčšina ľudí buď miluje alebo neznáša. Tieto sú z H&M a pripomínajú tie od Chanel (za 19,99 €).

Kód produktu:  
Ho421E096-A11

Kód produktu:  
BKA9afsoo1o0o0o01



Kód produktu:  
1219404003

Kód produktu:  
1236909007



## Outfit č. 4

Riflové kraťasy sú neodmysliteľnou súčasťou každého letného šatníka. Klasické a štýlové kraťasy, ktoré budeš nosiť celé leto sú napríklad z Bershky za 19,90 € (nájdeš ich na [aboutyou.sk](http://aboutyou.sk)). Skombinovať ich môžeš s obyčajným bielym tričkom a oversize modrou károvanou košelou napríklad od značky Next za 20 €. Ako obuv môžeš zvoliť napríklad šlapky od značky Pier One (za 39,99 €), ktoré sú veľmi podobné slávnym Birkenstock. Oba produkty nájdeš na stránke [zalando.sk](http://zalando.sk). Outfit ešte môžeš doplniť o biele dlhé ponožky.



Kód produktu:  
BKA95230o2o0o0o05

Kód produktu:  
Pl915Goo7-O11



Kód produktu:  
NX322D1UT-K11

# Darujme ten správny kvet!



**Autor:** Timea Kubínová, II.A  
**Dizajn:** Ema Kubínová, II.A

Počas Viktoriánskej éry ľudia veľmi často pridávali k svojim dopisom kvety. Niektorí ich maľovali, niektorí kvety sušili a následne ich pridávali k svojim listom. Využívanie floriografie, reči kvetov, malo pre ľudí veľký význam a nesmierne ju obľubovali. Keďže vo Viktoriánskej ére nebolo zvykom priamo vyjadrovať, či verejne rozoberať vlastné city, ľudia sa hlboko venovali prenášaniam skrytých správ cez kvety a ich význam. V 19. storočí sa kvety začali často vyskytovať aj v malbách, aby maliari jasne vyjadrili myšlienku, ktorú obraz skryval. Chceli by ste aj vy lepšie vyjadriť vaše city, ale neviete ako na to slovné? Čo tak vyskúšať práve najkrajší element jari?

## Tulipán

Ak sa spomenie jar plná farieb, je jasné, že väčšine napadne práve tento kvet. Poznáme ich v rôznych farbách, no najobľúbenejšie sú tie jemné a pastelové. Tulipány je najlepšie darovať ak chceme niekoho podporiť, zablahoželať k úspechu, vyjadriť našu nežnú lásku. Tulipán je najmä symbolom bohatstva a slávy.



## Nezábudka

Nádherná bledomodrá, ktorá žiari i na kilometre. Tieto drobné a nádherné kvety symbolizujú vernosť a hlboký súcit. Ak sa vám niekto zdôveri s ich ťažkosťami a chcete ich trochu rozveseliť krásnymi kvetmi, určite skúste nezábudky! Ako vidíte, súcit dokážeme doslova aj darovať.



## Slniečnica

Ste odhodlaný vyjadriť večnú oddanosť svojej polovičke? Vidíte budúcnosť vášho vzťahu a prechováate vážne city? Slniečnicami to vyjadríte jednoducho. Stačí vybrať tie najkrajšie v ponuke! Nielen preto, že ich kvety pripomínajú slnko a prinášajú pocit leta ešte aj v jeseni, sú slniečnice častou dominanciou svadobných kytíc. Ich veľkolepý význam naznačuje vážnu a serióznú lásku.



## Levandula

Fialová farba dokáže jednoznačne osviežiť každú kyticu. Levandulu na osvieženie budeme skúšať ale nadarmo. Symbolizuje pokoj, ticho, milosť a čistotu. Práve preto sa vďaka levandulovej voni veľmi dobre spí. Keď máme pokojnú a čistú hlavu, zaspáva sa najľahšie. Vzácná kvalita levandule je aj to, že svoj význam ani krásu ne stráca i keď vyschne. Ak chceme darovať kyticu, ktorá vydrží dlho a dokážeme jej kvety dokonca využiť napríklad na čaj alebo ako príjemnú arómu, určite nemôžeme zabudnúť na tento kvet.



## Ruža

Asi najznámejší kvet na vyznanie lásky. Vznešená ruža vždy vyznie a nikdy ňou nič nepokážime. Samozrejme všetci vieme, že červenými vyjadríme lásku a vášň. Bielymi môžeme vyjadriť nevinnosť, čistotu a pravdu. Fialovými naznačíme zamilovanie na prvý pohľad. Ružovými vyjadríme čisto pozitívne emócie a krásu. Žlté ale vedia byť dosť komplikované. Vieme sa nimi ospravedlniť, no väčšinou sa nimi ospravedľujú za neveru a taktiež môžu znamenať pokles lásky. Niektorí ľudia obľubujú aj extrémny. A keď už extrém, prečo nie tajomstvo? Čierna ruža symbolizuje nielen smrť, ale aj čiernu mágiu a anarchizmus.



## Klinček / Karafiát

Žiarivé a radostné farby rozkvitnutého klinčeka určite vždy potešia. Tak ako nádherné vyznie na lúke, môže vyznieť aj v záhrade. No dávajme si veľký pozor pri výbere farby. Nechceme snáď nikomu domov priniesť niečo negatívne. Ešte v stredoveku bol klinček spojený s Pannou Máriou a symbolizoval jej slzy. V červenej farbe vraj naznačuje ubolené srdce, ktoré smúti, kvôli strate niekoho alebo niečoho čo sme milovali. Ružový klinček vyjadruje, že nikdy nezabudneme na človeka, ktorému ho darujeme. Žltý zasa naznačuje pohrdanie a sklamanie, pásikavý dokonca aj odmietnutie. Zo všetkých farieb klinčeka napokon pozitívna zostáva asi len tá najmenej jasná farba, a to biela. Biely klinček symbolizuje čistú lásku a nevinnosť.





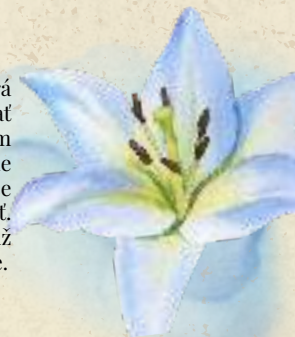
## Kamélia

Nádherný kvet, ktorý dokáže farbami rozjasniť okolie i v tých najchladnejších mesiacoch. Kamélia kvitne od novembra do apríla, no extrémne mrazy neznesie, takže v januári na záhrade ju nikde na Slovensku zatiaľ nečakajme. Môžeme ale tento kvet v zime darovať, pretože v zimných záhradách sa mu veľmi darí. Symbolizuje vášeň, mladosť, krásu a rovnováhu. Ak zvolíte ružový variant, viete ňou vyjadriť aj túžbu po vzťahu.



## Lalia

Priam exoticky vyzerajúci kvet, ktorý hrá veselými farbami. Laliu je najlepšie venovať ľuďom, ktorých si vážime, sme k nim pokorní a úprimní. Kyticou lalií vyjadrujeme úctu, čistotu duše a občas vieme vďaka kráse týchto kvetov poukázať až na dokonalosť. Napriek kráse aj tých oranžových, tie už symbolizujú hrdosť, nenávisť či opovrhnutie.



## Hyacint

Ak máme radi kvety hyacintov, v kytici sa stačí zmieriť s pár kusmi. Ich veľké, výrazné kvety spravia veľký dojem a zabezpečia veľký obdiv i v menšom počte. Kým modrý hyacint symbolizuje úprimnosť, stálosť a hravosť, fialový znamená zármutok. Biely zdôrazní rozkošnosť, no žltým vieme prejavovať aj žiarlivosť. Práve preto hyacint patrí ku kvetom, pri ktorých treba klásť dôraz na správny výber farby, ak darujeme kvety podľa významu.



## Gerbera

Kytica s gerberami je vhodná na každú radostnú príležitosť. Nie je sa čo čudovať, že sú jedným z najčastejšie darovaných kvetov a nie je snáď ani jedno kvetinárstvo, ktoré nemá v slnečnom období gerbery k dispozícii. Tieto kvety symbolizujú radosť, veselosť a nevinnosť.



## Gladiola

Vyzerá nežne, no význam má silný a pevný. Gladiola symbolizuje silu charakteru, integritu a dlhú, nekončiacu zamilovanosť. Kvôli významu tohto kvetu, ktorý kladie dôraz hlavne na neoblomný charakter osoby, gladioly bývajú často používané aj do kytíc na pamiatku. V tomto prípade sa skôr volí zelená, biela a bledo-oranžová farba.



## Georgína

Keď sa čierna spojí s týmto kvetom znamená neúprimnosť a zradu. Zradiť však nikoho nemusíte a naopak môžete mať pevné spojenie s prírodou a harmóniu s okolitým svetom ak zvolíte svetlé farby. Georgínu môžete darovať napríklad aj žene, ktorá je veľmi pracovitá, usilovná a starostlivá, a možno jej chcete darovať kvety ako ocenenie za jej výkon.



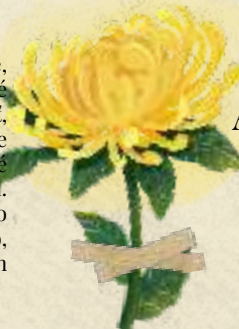
## Pivonka

Kvety pivonky sú strapkaté a najčastejšie v ružových odtieňoch. Niekomu dokonca pripomínajú opačne otočené sukne baletiek. Symbolizujú šťastie, prosperitu, bohatstvo a česť. Aj preto pivonky často rástli v záhradách honosných parkov a vznešených sídiel. Taktiež sa vyskytovali skoro v každej predzáhradke našich starých mám. Ich lákavým vzhľadom určite obohatíme aj hocikakú kyticu a potešíme každú slečnu i dámu.



## Chryzantéma

Najčastejšie sa darujú bledo-ružové, ružové, telové až červené a bordové chryzantémy, ktoré symbolizujú radosť, optimizmus, lásku a lojalnosť. Biele sú určite tiež obľúbené, a tie vyjadrujú pravdu. Žlté chryzantémy symbolizujú opovrhnutú lásku. Ak teda nechcete významom tohto čarovného kvetu uraziť obdarovaného, radšej zvolte farbu, ktorá nejde do žltých odtieňov.



## Amaryllis

Tento kvet je skôr neznámy, no neskutočne zaujímavý. Jeho zvyčajne pásikavé sfarbenie pripomína strieľajúcu iskru, podľa čoho aj dostal názov gréckeho pôvodu. Symbolizuje hrdosť, odhodlanie a silu, pretože vyčnieva nad druhými zimnými kvetmi. Ak chcete niekoho kvetmi podporiť v ich rozhodnutiach a hrdinských činoch, ktoré vyžadujú veľké odhodlanie a taktiež silu, nezabudnite do kytice zakomponovať amaryllis!



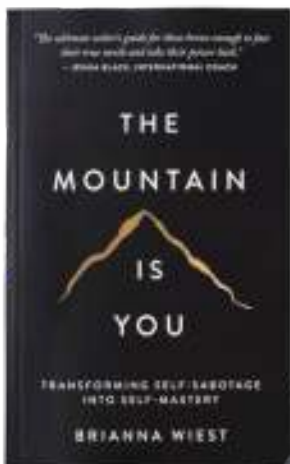
# Čítaj a rasti

Autor a dizajn: Mária Kurcinová, II.A

Motivačné knihy nie sú len o veľkých snoch a úspechu, ale aj o malých krokoch, ktoré vedú k zmene. Dokážu inšpirovať, otvoriť nové pohľady na život a dodať silu nevzdať sa, keď prídu pochybnosti. Či už ide o sebarozvoj, produktivitu alebo hľadanie vlastnej cesty, správna kniha môže byť tým impulzom, ktorý čitateľa posunie vpred.



## Tým vrchom ste vy- Brianna Wiest



Táto kniha nie je len o motivácii, ale o skutočnej zmene. Brianna Wiest ukazuje, že cesta k lepšiemu ja nie je o rýchlych trikoch, ale o disciplíne, sebauvedomení a každodenných rozhodnutiach. Pomáha pochopiť, prečo si často sami bránime v raste, a ukazuje, ako prekonať vlastné myšlienky, ktoré nás držia späť.



## How to be Overnight Success- Maria Hatzistefanis

Maria Hatzistefanis, zakladateľka kozmetickej značky Rodial, v danej knihe ukazuje, že „overnight success“ je len ilúzia. Zdieľa svoju cestu od nuly k úspechu, vrátane prekážok, pádov a lekcí, ktoré ju posunuli ďalej. Kniha je plná inšpirácie, podnikateľských rád a reálneho pohľadu na budovanie značky a kariéry.



## Nič ma nezlomí- David Goggins



David Goggins, bývalý vojak Navy SEALs a ultramaratónec, v danom titule rozpráva svoj neuveriteľný príbeh o prekonávaní fyzických aj psychických limitov. Vyrastal v ťažkých podmienkach, no vďaka disciplíne a mentálnej sile sa premenil na jedného z najtvrdších mužov na svete. Kniha ponúka nielen inšpiratívny príbeh, ale aj praktické rady, ako prekonať vlastné hranice a dosiahnuť viac, než si myslíš, že je možné.



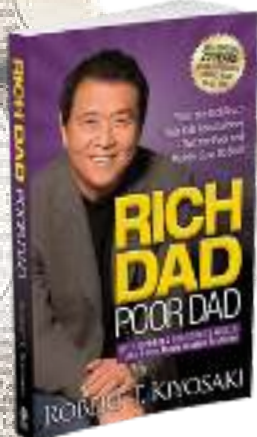
## Buy Yourself the Damn Flowers – Tam Kaur

Kniha je sprievodcom sebalásky, ktorý učí, ako si nastaviť hranice, budovať sebavedomie a oslobodiť sa od potreby vonkajšieho uznania. Tam Kaur, známa YouTuberka a podcasterka, zdieľa svoje osobné skúsenosti a ponúka praktické nástroje na premenu bolesti na silu. Ukazuje, že skutočná láska k sebe samej je základom pre zdravé vzťahy a naplnený život.



## Bohatý otec, chudobný otec – Robert T. Kiyosaki

Známy bestseller mení pohľad na peniaze, podnikanie a finančnú slobodu. Robert Kiyosaki porovnáva finančné myslenie svojho „bohatého otca“ (podnikateľa) a „chudobného otca“ (zamestnanca), čím ukazuje, ako budovať majetok, investovať a vyhnúť sa finančným chybám.



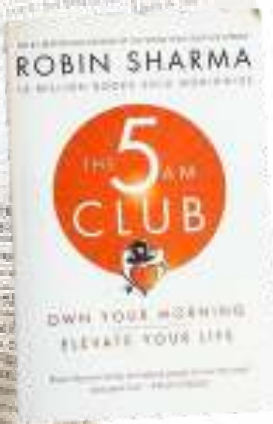
## 4-hodinový pracovný týždeň – Tim Ferriss

Pre mnohých fenomenálna kniha, ktorá mení pohľad na prácu a životný štýl. Tim Ferriss ukazuje, ako sa vymaniť z klasického 9-5 režimu, automatizovať príjem a získať viac času na činnosti, ktoré skutočne dávajú zmysel. Ponúka praktické stratégie na efektivitu, podnikanie a budovanie pasívneho príjmu, aby si mohol žiť podľa vlastných pravidiel.



## The 5 AM Club – Robin Sharma

Inšpiratívna kniha, ktorá ukazuje, ako ranné vstávanie o 5:00 môže zmeniť život. Robin Sharma predstavuje metódu, ktorá pomáha zlepšiť produktivitu, sústredenie a celkovú kvalitu života. Prostredníctvom inšpiratívneho príbehu učí, ako využiť prvú hodinu dňa na osobný rast, budovanie disciplíny a dosiahnutie úspechu.





# Podcasty

**Autor a dizajn:** Mária Kurcinová, IIA

*Podcasty sú skvelým spoločníkom na každý deň, či už hľadáš motiváciu, inšpiráciu alebo len príjemný spôsob, ako si skrátiť čas. Motivačné podcasty ti dodajú energiu a pomôžu ti na ceste k твоjim cieľom, zatiaľ čo oddychové epizódy plné zaujímavých príbehov, humoru či rozhovorov ťa zabavia počas cestovania, upratovania alebo relaxu. Stačí si vybrať tému, ktorá ťa baví, nasadiť slúchadlá a ponoriť sa do sveta myšlienok a príbehov.*

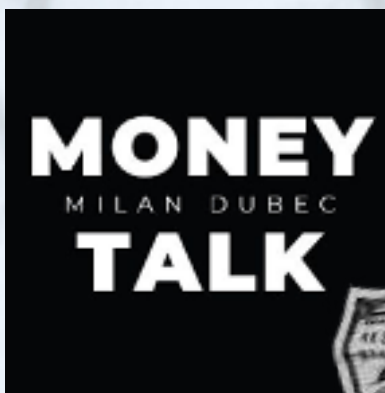
## Self Obsessed- Tam Kaur



Self Obsessed od Tam Kaur je podcast zameraný na sebalásku, sebavedomie a osobný rast. Prináša otvorené rozhovory o nastavovaní hraníc, budovaní zdravého mindsetu a dôležitosti uprednostnenia vlastných potrieb. Jeho cieľom je pomôcť ženám zbaviť sa pocitu viny za to, že sa starajú o seba, a motivovať ich k tomu, aby si dovolili žiť autenticky a sebavedomo.



## Money Talk Milan Dubec



Podcast plný praktických rád, skúseností a inšpirácie zo sveta podnikania a financií. Milan Dubec, úspešný podnikateľ a investor, prináša pohľad na budovanie majetku, investovanie a chyby, ktorým sa treba vyhnúť. Každá epizóda ponúka hodnotné myšlienky, ktoré pomôžu na ceste k finančnej slobode.



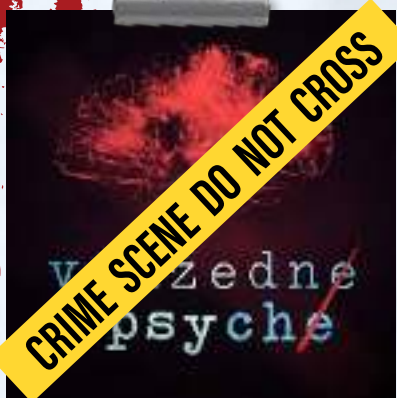
## TED Talks Daily



Inšpiratívne myšlienky od najlepších rečníkov sveta každý deň. Vedci, podnikatelia, umelci a vizionári prinášajú nové pohľady na technológie, biznis, psychológiu či osobný rozvoj. Krátke, výstižné epizódy plné poznatkov, ktoré môžu zmeniť spôsob, akým vnímame svet.



## Vražedné psyché- ŽAPO



Úspešný slovenský podcast, ktorý vás zavedie do temného sveta skutočných kriminálnych prípadov. Moderátor Richard Mažonas spolu so svojim starým otcom, MUDr. Svetozárom Drobom, dlhoročným súdnym znalcom v oblasti psychiatrie a sexuológie, analyzujú myslenie sériových vrahov a odhalujú motivácie stojace za ich ohavnými činmi.



## Lužifčák

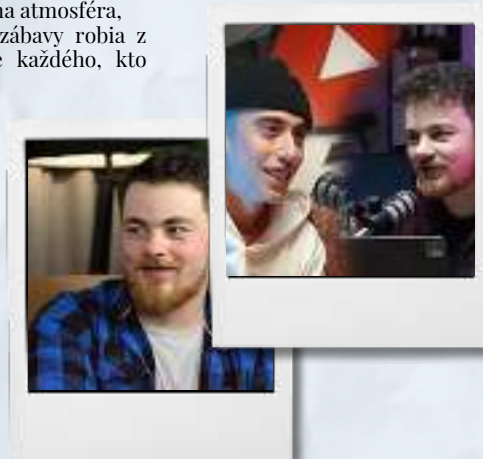


Lužifčák je zábavný, nekorektný a plný nečakaných momentov. Moderátori Lukáš Luzar, Jakub Gulík a Gabo Žifčák vedú uvoľnené rozhovory s rôznymi hosťami – od komikov cez vedcov až po umelcov. Každá epizóda prináša inteligentný humor, iróniu a trefné postrehy zo života. Ideálna voľba pre tých, ktorí majú radi satiru a neboja sa kontroverzných tém.

## REcast by Duklock



Duklockov REcast je plný uvoľnených rozhovorov, humoru a nečakaných tém. V každej epizóde privíta hosti z rôznych oblastí influencerov, tvorcov, podnikateľov či odborníkov a spoločne riešia všetko od popkultúry až po hlboké životné otázky. Neformálna atmosféra, priame názory a dávka zábavy robia z REcastu must-listen pre každého, kto chce byť v obraze.

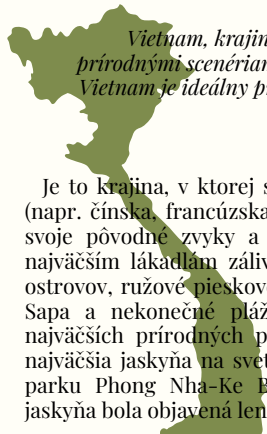


# Letné úteky do exotiky



**Autor:** Petra Eva Petruľová, V.A  
**Dizajn:** Ema Kubínová, II.A  
**Foto:** Vanesa Suchá, II.A, archív

## Vietnam - krajina nekonečnej rozmanitosti



*Vietnam, krajina v juhovýchodnej Ázii, je známa svojou bohatou históriou, fascinujúcou kultúrou a nádhernými prírodnými scenériami. Hlavným mestom je Hanoj, ale za návštevu určite stojí aj rušné Hočiminovo mesto (bývalý Saigon). Vietnam je ideálny pre tých, ktorí chcú zažiť spojenie rušných miest a pokojného vidieka s ryžovými poľami, plážami, ale aj a exotickými ostrovmi.*

Je to krajina, v ktorej sa prelínajú vplyvy rôznych kultúr (napr. čínska, francúzska). Napriek tomu si však zachovala svoje pôvodné zvyky a tradície. Okrem histórie patrí k najväčším lákadlám záliv Halong s tisícami vápencových ostrovov, ružové pieskové duny Mui Ne, či horská scenéria Sapa a nekonečné pláže ostrova Phu Quoc. Jedným z najväčších prírodných pokladov Vietnamu je Son Doong, najväčšia jaskyňa na svete, ktorá sa nachádza v národnom parku Phong Nha-Ke Bang v strednom Vietname. Táto jaskyňa bola objavená len nedávno, a to v roku 2009.

Pri Vietname nesmieme vynechať ani vietnamskú kuchyňu, ktorá je známa svojou čerstvosťou a vyváženými chuťami. Medzi najznámejšie jedlá patrí polievka Pho, jarné závitky (Nem Ran) alebo Bahn Mi, ktoré práve spájajú vietnamské a francúzske vplyvy.

- **Jackfruit** (Mít) – toto ovocie môže vážiť až 35 kg. Jeho dužina je sladká a jemná, s chuťou podobnou banánu a ananásu. Často sa používa do dezertov alebo sa konzumuje samostatne.
- **Dračie ovocie** (Thanh Long) – Toto exotické ovocie a jeho biela alebo červená dužina je obľúbená pre svoju osviežujúcu a sladkú chuť.



Vo Vietname sú trhy s ovocím zážitkom samy o sebe. Ich návšteva sa oplatí skoro ráno, keď sú plné čerstvého ovocia, alebo na nočných trhoch, kde je okrem ovocia možné nájsť aj množstvo už hotových jedál alebo suvenírov.



Vietnam je rajom pre milovníkov exotického ovocia. Vďaka tropickému podnebiu tu rastie mnoho druhov ovocia, ktoré sa inde na svete len ťažko hľadajú. Medzi ne patrí napríklad:

- **Durian** (Durian) – Známy ako „kráľ ovocia“, durian je veľmi špecifický pre svoju intenzívnu vôňu niektorých ľudí odradí, pre miestnych obyvateľov je však delikatesou.
- **Rambutan** (Chôm chôm) – ovocie podobné liči, v chlpatéj šupke a sladkej šťavnatej dužine vo vnútri. Je to jedno z najobľúbenejších druhov ovocia nielen pre miestnych obyvateľov, ale aj pre turistov.



Dovolenka vo Vietname však nemusí byť len o poznávaní tejto krajiny. Vietnam ponúka nádherné slnkom zaliate pláže obklopené zeleňou, čisté more a skvelé služby ako stvorené na oddych.



## Tanzánia - krajina divokej prírody a jedinečných zážitkov

*Tanzánia, krajina, ktorá ponúka jedinečné zážitky, sa nachádza vo východnej Afrike. Je domovom najznámejších safari parkov na svete a najvyššej hory Afriky, Kilimandžára. Tanzánia je miestom, kde možno zažiť safari a vidieť slony, levy, nosorožce, byvolov, leopardy a mnoho ďalších divokých zvierat v ich prirodzenom prostredí.*

K Tanzánii neodmysliteľne patrí aj miestny kmeň Masajov, s ktorým stretnutie odhaľuje ich tradičný spôsob života, kultúru, tance a zvyky.

Jedným z najznámejších miest je Národný park Serengeti, známy každoročnou migráciou miliónov pakoňov a zebier. Safari v Serengeti prináša stretnutia s divokou prírodou v jej plnej sile.



Národný park Serengeti

Kráter Ngorongoro je obrovský sopečný kráter, ktorý ponúka jedinečné príležitosti na pozorovanie divokých zvierat. Tento prírodný útvar je totiž domovom veľkých stád byvolov, zebier, slonov a levov.

Ďalšou krásou tejto krajiny je jazero Manyara, kde je možné vidieť nielen slony a žirafy, ale aj stromové levy, ktoré sa vyskytujú len na niekoľko málo miestach, a tisíce plameniakov, ktoré sa zdržiavajú na jeho brehoch.



Jazero Manyara

Zanzibar je autonómna ostrovná oblasť, ktorá sa nachádza pri pobreží Tanzánie v Indickom oceáne. Má bohatú históriu a kultúrne dedičstvo. Kedysi bol ostrov dôležitým obchodným centrom, dnes už láka návštevníkov svojimi nádhernými plážami s bielym pieskom, tyrkysovým morom a rozsiahlymi plantážami korenia. Zanzibar má však okrem prírodných krás aj hlboké korene v arabských a svahilských tradíciách, ktoré sa odrážajú ako v architektúre, kultúre tak aj gastronómii ostrova.

Na Zanzibare je množstvo nádherných pláží, ktoré ponúkajú ideálne miesto na oddych, plávanie a potápanie. Západý slnka na týchto plážach patria k najkrajším na svete.



Stone town

V historickom centre Stone Town, ktoré je srdcom Zanzibaru, je možné prechádzať sa uličkami, kde história oživa na každom kroku. Staré budovy, trhy a sultánsky palác odhaľujú bohaté arabské dedičstvo. Ostrov je známy aj ako „ostrov korenia“ vďaka plantážam, na ktorých sa pestuje škoricca, vanilka, muškátový oriešok a klinčeky. Návšteva týchto plantáží poskytuje zážitok spojený s vôňou a chuťou exotického korenia.



Červená opica Colobus

Pre tých, ktorí túžia po prírodných zážitkoch, je tu les Jozani, ktorý je domovom vzácnych červených opíc Colobus a je jediným národným parkom na ostrove.

K jedným z mnohých výletov, ktoré Zanzibar ponúka patrí aj výlet na takzvaný väzenský ostrov, na ktorom kedysi naozaj sídlilo väzenie. Teraz však na ňom našli svoj domov obrovské korytnačky, ktoré tu majú svoju vlastnú rezerváciu.



"Väzenský ostrov"

Zanzibar si získa každého, predsa nie náhodou je známy aj ako „ostrov kontrastov“, zážitok je tam totiž možné všetko, od oddychu na pláži až po spoznávanie histórie a kultúry.

# Vplyv farieb na človeka

**Autor:** Emma Balajová, III.A  
**Dizajn:** Melisa Mičková, III.A

*Farby sú bežnou a úplne prirodzenou súčasťou nášho života. Sme nimi obklopení už od narodenia a existovali už v dávnej minulosti. Väčšina z nás nad nimi dvakrát nerozmyšľa, ale už starovekých filozofov lákala ich tajomnosť. Ich skúmaním sa zaoberali napríklad Aristoteles či Plínius a dokázali, že farby majú vplyv na človeka, jeho správanie a pocity.*

## Čo je psychológia farieb?

Íde o vedeckú oblasť, ktorá skúma ako farby ovplyvňujú ľudské správanie, myslenie a ľudské emócie. Jedná sa o interdisciplinárnu vetvu psychológie a dizajnu zameriavajúcu sa na výskum toho, ako rôzne farby vyvolávajú zmyslové vnemy a psychologické reakcie u jednotlivcov. Je to oblasť, ktorá sa stala dôležitou pre marketing a vizuálny dizajn, ale tiež aj pre vedecký výskum a každodenný život. Táto vedecká oblasť zisťuje, prečo si ľudia vyberajú, a prečo sú určité farby viac atraktívne pre spotrebiteľov či už pri nakupovaní rôznych produktov, alebo vo výbere oblečenia. Výber farieb má veľký vplyv na ľudské emócie, city a na naše vnímanie určitej situácie, preto sa táto vetva psychológie využíva pri vytváraní prostredia, ale aj umenia okolo nás.

Každá farba má svoj vlastný význam a tiež asociácie spojené s rôznymi kultúrami. Tieto spojenia majú vplyv na to, ako vnímame situácie a objekty. Preto sa psychológia farieb využíva v oblastiach reklamy a marketingu. Dokážeme využiť poznatky z tejto oblasti na zvýšenie atraktivity a účinnosti reklamných kampaní. Farby sa tiež využívajú aj v interiérovom a exteriérovom dizajne, pretože ovplyvňujú atmosféru a náladu daného miesta.

## Modrá

Je farbou pokoja, dôvery, uvoľnenosti. Vyjadruje jemnosť, citlivosť, stabilitu. Je symbolom vernosti, tradície, viery. Má upokojujúci a relaxačný účinok, vyvoláva pocit bezpečnosti, pretože vyžaruje veľké množstvo ticha a chladu. Ak sa však použije neprimerane, môže vytvárať dojem chladu a odstupe, čo môže byť nežiaduce. Znižuje krvný tlak, pulz, vnímanie bolesti i intenzitu dýchania. Dokáže pomôcť znížiť úzkosť a stres, vytvára pocit pokoja a relaxácie. Ak použijeme tmavý odtieň modrej na väčšej ploche, pôsobí víziou hĺbky, vzdialenosti. Svetlejšie odtiene modrej vyvolávajú pocit sviežosti, čerstvosti, a ak sa využijú v malých miestnostiach opticky rozširujú a prevzdušňujú. Modrá farba je tiež spojená so spoľahlivosťou a dôverou, preto sa používa v korporátnom prostredí a rôznych kampaniach na vyjadrenie serióznosti. Je vhodné ju použiť pri prezentáciách, ale aj vo vzdelávacích materiáloch nakoľko môže pôsobiť analyticky a podporuje intelektuálnu aktivitu.

## Červená

Táto farba vyžaruje aktivitu a dynamiku, ale má aj dráždiaci a stimulujúci účinok. Ak sa táto farba nachádza na veľkých plochách, môže na nás pôsobiť znepokojujúco. Môžeme zostať nervózni, podráždení alebo v nás vie vyvolať dokonca aj agresiu. Vie pomôcť pri vytvorení adrenalínu, ale zároveň znižuje pocit únavy. Červená je symbolom moci, ohňa a sily. Je spojená s láskou, vášňou a emocionálnou hĺbkou a evokuje v nás romantiku a silné city. Táto farba sa často používa na zdôraznenie alebo vytvorenie dojmu naliehavosti. Keďže dokáže pritiahnúť pozornosť a zvýšiť koncentráciu, používa sa na výstražné značky a povzbudzujúce nápisy.

## Zelená

Zelená farba má upokojujúci účinok, je farbou harmónie, prírody a sviežosti. Vďaka spojeniu s prírodou sa často táto farba považuje za symbol pokoja, šťastia a zdravia. Použitie tejto farby v kancelárii alebo v spálni môže podporiť relaxáciu a zlepšiť kvalitu spánku. V marketingu sa často používa v spojení s udržateľnosťou a zelenou iniciatívou. Taktiež sa používa v reklamách na potraviny a wellness produkty nakoľko dokáže evokovať pocit sviežosti a zdravia. Vyjadruje pocit bezpečia a stability, preto ju používajú vo finančných a poisťovacích spoločnostiach.

## Oranžová

Je farbou vitality a radosti. Táto farba stimuluje komunikáciu a dotvára príjemný dojem. Často sa preto využíva v obývacom priestore alebo v jedálňach. Preto je vhodná pre značky a udalosti, ktorých cieľ je podporovať interakciu. Evokuje energiu a vitalitu, preto ju často využívajú v marketingu pre produkty a služby zamerané na aktívny životný štýl.

## Hnedá

Je farbou spoľahlivosti, bezpečia a stability, využívajú ju značky, ktoré chcú vyjadriť dôveru. Hnedá je tiež aj farbou prírody, preto ju používajú značky zamerané na ekológiu a prirodzenosť. Táto farba môže v nás evokovať zemský a autentický dojem. Používa sa pre značky s tradičným prístupom a značky zaoberajúce sa ručnou výrobou.

## Žltá

Žltá je farbou optimizmu, radosti a kreativity. Vyvoláva v nás veselosť a používa sa na vytváranie pozitívnej atmosféry. Je spojená s kreativitou aj s inováciou. Žltá farba sa spája s mladostou, preto môže pôsobiť sviežo a energicky.

## Čierna

Čiernu poznáme ako farbu elegancie, sily, má sofistikovaný charakter. Používa sa pre exkluzívne produkty v dizajne a móde nakoľko si ju spájame s eleganciou a luxusom. Vyjadruje silu a autoritu toto ju robí vhodnou pre značky, ktoré chcú pôsobiť sebedovomo a autoritatívne.

## Ružová

Ružová farba sa často spája s láskou a romantikou. Táto farba môže vyjadrovať nežnosť a starostlivosť, preto je vhodná pre značky, ktoré sú orientované na deti alebo rodinný život a starostlivosť. Keďže si túto farbu spájame s mladostou často sa používa pre produkty určené pre mladšiu cieľovú skupinu.

## Šedá

Táto farba je symbolom neutrálnej elegancie a rovnováhy. Pôsobí upokojujúco a sofistikovane, pretože má zemitý a pokojný tón. Často sa využíva v profesionálnom prostredí aj v biznisovej komunikácii nakoľko pôsobí seriózne a spoľahlivo. Tiež si ju spájame s minimalizmom a jednoduchosťou, používa sa na podporu čistoty dizajnu a zdôraznenia samotného obsahu. Príliš veľa šedej môže pôsobiť depresívne, nudne a smutne.

## Fialová

Táto farba sa často spája s luxusom, bohatstvom a eleganciou. Používajú ju značky, ktoré chcú pôsobiť exkluzívne. Tiež ju môžeme využiť v reklamách na produkty s duchovným a mystickým zameraním nakoľko môže evokovať tajomstvo a duchovný aspekt. Fialová podporuje aj kreativitu a individualitu, preto je vhodná pre kreatívne odvetvia, inovatívne značky a umenie. S touto farbou treba však pracovať opatrne, pretože v niektorých prípadoch môže pôsobiť smutne až melancholicky.

## Biela

Biela je farbou čistoty, nevinnosti a jednoduchosti. Môže na našu psychiku pôsobiť osviežujúco a do priestoru prináša svetlosť, jednoduchosť a minimalizmus. Vyjadruje čistotu a harmóniu, preto ju používame na vytvorenie vzdušného a príjemného prostredia. Táto farba je tiež spojená s novým začiatkom. Je vhodná pre značky, ktorú chcú komunikovať novosť a sviežosť.

*Farby majú hlboký vplyv na to, ako interpretujeme a vnímame svet okolo seba. Naše emócie, nálady a fyzické reakcie môžu byť ovplyvnené tým, akú farbu vidíme. Bolo zistené, že farby môžu mať vplyv na to, ako vnímame chuť jedla. Červená farba dokáže zvýšiť vnímanie sladkosti a intenzitu chuti jedla. Farby ovplyvňujú aj vnímanie času a rýchlosti udalostí. Modrá farba môže vyvolávať dojem stability a pomalosti, zatiaľ čo červená je spájaná s rýchlosťou a akciou. Vnímanie farieb je rôzne medzi jednotlivcami, ale existujú faktory, ktoré môže ovplyvňovať rôzne vnímanie farieb. Ide napríklad o rod, vek a kultúru.*

# Kam cez leto?

*Leto je čas oddychu a pokoja, ktorý môžete tráviť s tými, ktorých máte najviac radi.*

**Autor:** Maxim Matovčík, I. A **Dizajn:** Sofia Pindáková, III. A **Foto:** Archív

Leto sa už pomaly, ale isto blíži, a to vyvoláva otázku: kam cez leto? Určite mnohí z vás už máte skupinky, s ktorými sa budete denne – denne cez leto stretávať, ale pre tých čo ešte nie, toto je článok pre vás. Preskočíme jún a rovno sa môžeme vrhnúť na júl.

## Dovolenky

Júl je známy tým, že v niektorých krajinách ako Saudská Arábia alebo Argentína je najteplejším mesiacom. Tieto dve krajiny sú zaujímavé aj ich pamiatkami. V Argentíne sa nachádzajú krásne vodopády menom Iguázu, lodovec Perito Moreno, Buenos Aires a mnoho ďalších. Taktiež pre milovníkov mäsa je Argentína známa svojimi chutnými steakmi. Známy steak house v Argentíne je napríklad Don Julio v Buenos Aires. Ani Saudská Arábia nie je na zahodenie. V Saudskej Arábii je mnoho historických a zaujímavých pamiatok ako sú napr. Mekka (posvätné mesto), Diriyah (zaujímavá historická štvrť) a AL-Ula (archeologické mesto). Takže tí, ktorí majú radi extrémne horúčavy, pamiatky a mäso, tak tieto dve krajiny sú ako pre vás. Keď sa nechcete upiecť za živa, tak môžeme prejsť na úplnú slovenskú klasiku – a tou je Chorvátsko. V Chorvátsku nie je ani extrémna horúčava, ale ani extrémna zima. Je to taký zlatý stred, ktorý vám nielenže ponúka krásne a svieže more, ale aj mnoho veľmi dobrých jedál, ako je napríklad Peka (jahňacie alebo kuracie mäso so zemiakmi pečené na uhlíkov) alebo dych berúce pamiatky ako sú napríklad Diokleciánov palác alebo Zadar (krásne mesto).



*Vodopády Iguázu v Argentíne*

## Letné tábory a festivaly

Ak na dovolenky radi nechodíte, máte ďalšiu možnosť, konkrétne letné tábory a festivaly. Začnem s letnými tábormi. Jeden z najpopulárnejších (a podľa môjho názoru aj najlepší) je tábor Twistowo. Viedie ho známa televízna osobnosť Vlado Voštínar a musím ho pochváliť, lebo lepších animátorov jednoducho nemohol zamestnať. Twistowo sa rozdeľuje na 3 časti: Miliónový, Funny days a Teenage.

Miliónový a Funny preskočíme (je tam dosť malých detí) a môžeme rovno ísť na Teenage. Na Teenage tábore sú omnoho zábavnejšie aktivity v porovnaní s Funny a Miliónovom. Napríklad deň naruby – spíš cez deň a hraš aktivity večer až do rána, alebo Nočná hra o tretej ráno je omnoho zábavnejšia (kvôli tomu, že tam nie sú deti). Teraz, že ako to rezervovať. Musíte konať rýchlo, lebo miesta sa skoro vždy instantne vypredajú. Miesta na Teenagesa obvykle začínajú predávať v decembri (dátum býva stanovený na stránke). Ale neváhajte, keď sa všetky lístky vypredajú. Môžete si zapísať svoje meno na čakaciu listinu, a keď sa nejaké miesto uvoľní, môžete si ho ihneď kúpiť. Leto je tiež čas festivalov. Taký najlepší a najznámejší je Pohoda. Každý rok sa tam stretávajú stovky priateľských ľudí, s ktorými si môžete vytvoriť doživotné kamarátstva. Taktiež je Pohoda známa svojím rozmanitým programom a zameraním sa na kultúru a umenie. Osobne som ešte na Pohode nebol, ale bol by som veľmi rád, keby som tam mal možnosť niekedy ísť.



*Festival Pohoda v Trenčíne*

## Letné brigády

Tu sa už pomaly blížíme ku koncu článku, takže ešte pokryjeme letné brigády. Je mnoho možností, z ktorých si môžeme vybrať ako je napr. brigáda v McDonalde, v H&M, alebo vás môže zamestnať nejaký rodinný príslušník v nejakej kaviarni. Tí, ktorí majú podnikateľskú dušu, si tak môžu vyskúšať vlastnú značku oblečenia, obchodovanie na burze (odporúčam, ale až potom, čo sa Trump ukludní, čo neviem, či sa niekedy stane) alebo wholesaling real estate.

Takže dúfam, že ste sa v tomto článku objavili a budete mať to najlepšie leto, aké kedy bolo!



# Osvieženie

počas horúcich dní

Autor: Simona Komorovská, III.A

Dizajn: Ema Kubínová, II.A

Foto: Pinterest

## Kakaový chia puding

### Ingrediencie:

Biely jogurt  
50g kakaa  
Med  
2 PL chia  
Ovocie

### Postup:

Všetko spolu zmiešame a dáme na noc do chladničky. Dozdobíme lesným ovocím alebo jahodami.



## Avokádové truffles

### Ingrediencie:

2 zrelé avokáda  
100 g horkej čokolády  
1 ČL kokosového oleja  
2 PL arašidového masla (možno nahradiť aj mandľovým)  
2 PL javorového sirupu  
Štipka soli  
Nasekané mandle

### Postup:

Čokoládu rozpustíme s kokosovým olejom a následne všetky ingrediencie spolu rozmixujeme. Hotové cesto dáme do mrazničky aspoň na pol hodinu. Potom vytvoríme guľičky, ktoré obalíme v nasekaných mandliach. Hotové truffles skladujeme v mrazničke, kde vydržia chutné aj 2 týždne.



## Cottage cheese pancakes

### Ingrediencie:

Banán  
1 vajíčko  
2 PL cottage syr  
Špaldová múka  
½ ČL kypriaceho prášku  
Kokosový olej alebo ghee maslo

### Postup:

Banán rozpučíme vidličkou a zmiešame s mokrymi ingredienciami. Potom pridáme múku a kypriaci prášok. Na rozpálenú panvicu dáme rozpustiť trochu kokosového oleja alebo masla ghee a opečieme lievance.



## Mrkvové cookies

### Ingrediencie:

1 hrnček ovsených vločiek  
1/2 hrnčeka špaldovej múky (môžeme nahradiť aj mandľovou alebo ovsenou)  
1 ČL prášku do pečiva  
1 ČL škorice  
¼ ČL soli  
½ hrnčeka nastrúhanej mrkvy  
1 vajíčko  
¼ mandľového masla (alebo aj arašidového)  
1/3 hrnčeka javorového sirupu  
Nasekané orechy

### Postup:

Zmiešame spolu múku, škoricu, prášok do pečiva a soľ, v samostatnej miske zmiešame mokré ingrediencie. Suché a mokré ingrediencie spojíme a pridáme k tomu nastrúhanú mrkvu a nasekané orechy. Pečieme pri teplote 180 stupňov cca 15 minút (popríklad aj dlhšie, tak aby boli cookies zlatisté)



# Letný playlist

**Autor:** Sofia Pindáková, III. A  
**Dizajn:** Greta Lombardo, III. A

1. **Please Please Please** - Sabrina Carpenter
2. **365 Dní** - Rakby, Bacil, Nicole
3. **Žijeme len raz** - Ego, Robert Burian
4. **Rock My Body** - R3HAB, INNA, Sash!
5. **Play Hard** - David Guetta, Ne-Yo, Akon
6. **Letný Večer** - Fobia Kid
7. **Ruka Na Volante** - Nerieš
8. **Sunset** - Sepear, Jerry Lee, P T K
9. **10 minút** - Nerieš, DMS
10. **Show me love** - WizTheMc, bees&honey
11. **Summer** - Calvin Harris
12. **Sundress** - A\$AP Rocky
13. **I love it** - Charli XCX, Icona Pop
14. **More Than You Know** - Axwell/\Ingresso
15. **No Lie** - Sean Paul, Dua Lipa
16. **Lovers on the sun** - David Guetta, Sam Martin
17. **Danza Kuduro** - Don Omar, Lucenzo
18. **NIGHT'S LIKE THIS** - The Kid LAROI
19. **Prada** - cassö, RAYE, D-Block Europe
20. **I Gotta Feeling** - Black Eyed Peas
21. **Samba do Brasil** - Bellini
22. **Remind me to forget** - Kygo, Miguel
23. **Be my lover** - La Bouche
24. **La La La** - Shakira, Carlinhos Brown
25. **Don't stop the music** - Rihanna
26. **Stolen Chance** - Milky Chance
27. **360** - Charli xcx
28. **Gasolina** - Daddy Yankee
29. **Memories** - David Guetta, Kid Cudi
30. **Sun Goes Down** - Robin Schulz, Jasmine Thompson
31. **As It Was** - Harry Styles
32. **Segue** - Beny Jr, Morad, K y B
33. **Waiting for Love** - Avicii
34. **The Nights** - Avicii
35. **A Sky Full of Stars** - Coldplay
36. **Outside** - Calvin Harris, Ellie Goulding
37. **How deep is your love** - Calvin Harris, Ellie Goulding
38. **Runaway** - Galantis
39. **Mi Gente** - J Balvin, Willy William
40. **Last Friday Night** - Katy Perry
41. **Five More Hours** - Deorro, Chris Brown
42. **Safe and Sound** - Capital Cities
43. **Blame** - Calvin Harris, John Newman
44. **Are you with me** - Lost Frequencies
45. **Lean On** - Major Lazer, DJ Snake, MØ
46. **Stole the Show** - Kygo, Parson James
47. **Prayer in C** - Lilly Wood and The Prick, Robin Schulz
48. **Best of my life** - American Authors
49. **Changes** - Faul & Wad, PNAU
50. **Riptide** - Vance Joy



Naskenuj si ma !

# Na čo sa môžete tešiť v ďalšom čísle



(Budúce číslo môžete očakávať v decembri 2025)

- Hlavná téma: My a generácie pred nami
- Znovu nám jeden z našich pedagógov prezradí o sebe niečo viac
- Ďalší skrytý talent Obchodnej akadémie
- Reportáže zo školských akcií a vašich exkurzií
- Nová vlna Obchodnej akadémie (vítame prvákov!)
- Ako politiky liečia stav ekonomiky
- Nové vedomosti...Nové zážitky...Nové exkurzie!

