

Stredná odborná škola pedagogická Turčianske Teplice

2024/2025/6

# Paidagogos

*Som len človek...*





# EDITORIÁL

Drahí čitatelia!

V rukách už opäť držíte Paidagogos. Jeho nosnou témou je niečo naozaj silné, no zároveň také bežné. Som len človek. Jednoduchá veta, no má toľko významov. Nie je slabosť si priznať, že nie vždy máme svoj deň, že možno sú určité situácie nad naše sily... prežíva to každý z nás, bez rozdielu farby pleti, národnosti. Vo súčasnom modernom svete sa často zabúda na ľudskosť.

Niekedy mám pocit, že čo kontinent, to iná realita. Aj napriek tomu, že je 21. storočie, nie celý svet v ňom naozaj žije. A tak sa pýtam, je privilegium mať ľudské práva? Ani si nevieme predstaviť, pre koľkých ľudí toto nie je samozrejmosťou. A práve preto sa na chvíľu zastavme v uponáhľanom dni, zhlboka sa nadýchnime a uvedomme si, že to, čo potrebujeme, máme a čo nepotrebujeme, môžeme venovať. Venujme svoj čas, svoju radosť, prebytok materiálnych vecí tým, ktorí nemajú také šťastie ako my a rozvíjajme sa aj po tej ľudskej stránke. Dobrý pocit za správny čin vie nahradiť desiatky prázdnych slov. Časom som pochopila, že najlepším spôsobom, ako za sebou niečo zanechať, nie sú hmotné veci, ale spomienky, to, ako som sa správala k druhým. Tak si dajme záležať na tom, aby sme si navzájom tvorili tie správne momenty, ku ktorým sa budeme môcť vracieť, keď ich budeme potrebovať. Práve preto teraz držíte ďalšie číslo časopisu Paidagogos. Plný spomienok, osobných spovedí, pohľadov na svet, rozsiahlych tém a hlavne „človečiny“. Ponorte sa do jeho stránok a nechajte svoju myseľ na chvíľu lietieť medzi riadkami.

Ako šéfredaktorke mi bolo cťou pracovať na tomto čísle, pretože veta – Som len človek. – má pre každého iný význam, ale dôležitý. Ako redakčná rada sme sa snažili obsiahnuť čo najviac uhlov pohľadu na túto tému, možno sa v niektorom aj nájdete.

Prajem vám príjemne čítanie!

Vaša šéfredaktorka Liana Líšková



# OBSAH



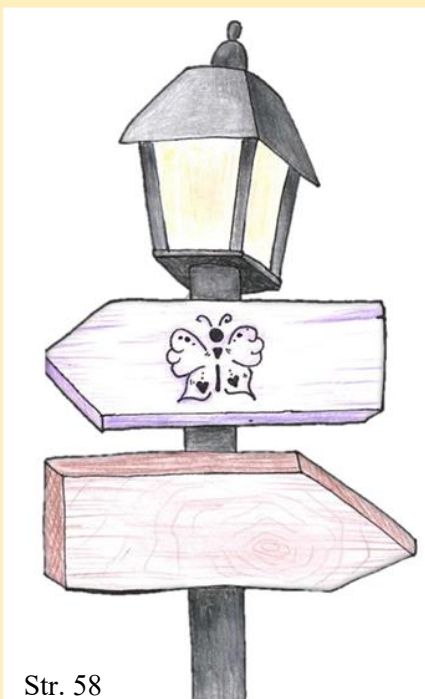
Str. 5



Str. 12



Str. 25



Str. 58



Str. 61



Str. 62

<b>Informatórium</b>	<b>6 - 23</b>
<b>Nie si na to sám</b>	<b>24 - 48</b>
<b>Ked' nejde wifi</b>	<b>49 - 58</b>
<b>Orbis Pictus</b>	<b>59 - 69</b>
<b>S úsmevom</b>	<b>70 - 74</b>

## Nemala by to byť len téma školského časopisu...

Neviem, ako vy, ale ja si myslím, že by sme sa mali nad sebou viac zamýšľať. No nie nad tým vonkajším, nad tým, čo si na seba oblečieme... Skôr nad naším vnútrom a našou podstatou. Všimla som si, že často na seba robíme priveľký tlak. Každý má v živote veľa povinností v práci či v škole, no i tak mám niekedy pocit, že si to sťažujeme viac, ako je potrebné. Skrátka, niekedy by to chcelo spomaliť. Uvedomiť si, že naozaj SOM LEN ČLOVEK a neklásť na seba až priveľké nároky.

Ihneď, ako som na zasadnutí našej školskej redakčnej rady začula tému nového vydania školského časopisu, fascinovala ma. Pretože SOM LEN ČLOVEK. Tri jednoduché a prístupné slová, ktoré o nás ľuďoch hovoria všetko.

SOM LEN ČLOVEK a mám právo byť šťastná.

SOM LEN ČLOVEK a mám právo niekedy vypustiť nejakú slzu, alebo urobiť nejaký prešľap.

SOM LEN ČLOVEK a je správne, aby som si vedela priznať chybu.

SOM LEN ČLOVEK, a preto sa môžem cítiť milovaná a krásna.

SOM LEN ČLOVEK, a preto sa môžem cítiť občas smutná alebo len nemať svoj deň.

SOM LEN ČLOVEK, a preto mám právo plniť si svoje sny.

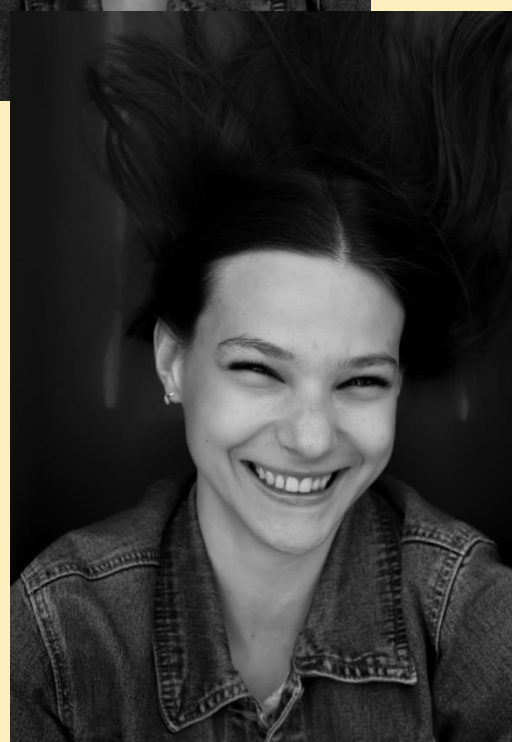
SOM LEN ČLOVEK, a mám právo cítiť sa lepšie, keď moju tvár zdobí úsmev.

A v neposlednom rade to najhlavnejšie.

SOM LEN ČLOVEK, a tak nie som dokonalá.

Ja SOM LEN ČLOVEK... a som za to nesmierne VĎAČNÁ 😊

Frederika Marcišová



## Ked' tóny rozkvitnú

### *Komorný orchester AMOS na celoštátnej súťaži Divertimento musicale*

Niekoľko múdry a veľmi talentovaný povedal: *Hudba je ako záhrada, ak ju zalievame vášňou, trpezlivosťou a oddanosťou, rozkvitne do krásy, ktorá pohladí každé srdce.* Práve takýto kvet umeleckého úsilia rozkvitol 9. apríla 2025 v historických priestoroch Robotníckeho domu v Banskej Bystrici, kde sa konala celoštátna postupová súťaž a prehliadka neprofesionálnej komornej hudby *Divertimento musicale*.

Toto prestížne podujatie, ktoré sa na Slovensku organizuje už od roku 1973, je oslavou talentu, nadšenia a poctivej práce komorných hudobníkov zo všetkých kútov krajiny. Jeho cieľom je nielen rozvíjať umelecké schopnosti, ale aj vytvárať priestor pre stretnutie štýlov, generácií a hudobných duší.

Našu školu s hrdosťou reprezentoval Komorný orchester AMOS pod vedením Mgr. Jakuba Strečanského. Ich hudobné pásmo ponúklo pestrú paletu emócií a nálad, ktorú tvorili tieto skladby:

- **Dmitrij Šostakovič – Waltz č. 2**
- **Hans Zimmer – You're So Cool**
- **Ennio Morricone – Gabriel's Oboe**
- **Karl Jenkins – Palladio**
- **Coldplay – Viva la Vida**



Každá skladba bola upravená pánom učiteľom špeciálne pre naše zoskupenie, čo dodalo vystúpeniu osobitý charakter a súzvuk.

Vážim si, že som sa ako členka orchestra mohla zúčastniť tejto súťaže a musím povedať, že nám ako orchestru dala veľmi veľa. Mali sme možnosť vidieť ostatné orchestre, ktoré nás určite inšpirovali a nadobudli sme tam aj nové zážitky a skúsenosti. Keďže náš orchester nie je zostavený zo žiakov konzervatória, ale viac menej z členov ZUŠ a nadšencov hudby, tak porota ocenila našu prácu Čestným uznaním, a to je pre nás jasným znakom, že kráčame správnym smerom.

Ďakujem všetkým členom orchestra za ich zanietanie pre hudbu a pánovi učiteľovi za odborné vedenie a inšpirujúcu podporu. Verím, že každé naše vystúpenie je krokom na ceste k ešte krajšej hudbe a už teraz sa teším na ďalšie koncerty, výzvy a zážitky, ktoré nás čakajú.



## Všetci na rovnakej lodi a pritom každý na inej úrovni!



Jedno pondelňajšie marcové ráno sme sa spoločne so štvrtáčkou Hankou Vráblovou ocitli pred budovou gymnázia v Žiline. Boli sme odhodlané nabrat' nové skúsenosti a objavovať nové zákutia slovenského jazyka na krajskom kole olympiády zo SJL. Vyriešiť test, napísať sloh, ukázať svoje rečové schopnosti a tým odprezentovať, čo najlepšie našu školu - to bolo našim cieľom.

Po príchode si nás pani profesorka rozdelila do kategórií podľa jednotlivých ročníkov. Zo začiatku som mala celkom obavy, ale časom opadli. Naše mozgové bunky sme začali zapájať skoro ráno, a to práve pri prvej úlohe, ktorou bolo vyriešiť test. Sedeli sme v jednej z tried a mala som presne taký istý pocit, ako keď som pred pár mesiacmi robila prijímačky na strednú. Ihneď po tejto úlohe nasledoval sloh. Nebolo to až také jednoduché, ako sa na prvý pohľad môže zdať, pretože ho bolo potrebné spísať do 15-20 viet. V triede bolo naozaj úplné ticho a všetci mi prišli veľmi sústredení. Po dopísaní slohu sme si mohli chvíľku dopriať oddych v spoločnej miestnosti. Vyzerala trošičku ako nejaká zasadačka v našom parlamente :). Cez prestávku som sa zatúlala na chodby gymnázia a obdivovala som ich veľmi pekné tablá. Po chvíľke oddychu sme sa presunuli na tretiu disciplínu,

ktorou bola rétorika. Našou úlohou bolo porozprávať porote o plusoch a mínusoch migrácie mladých ľudí do zahraničia. Myslím, že celkom zaujímavá a aktuálna téma. Pred naším výstupom sme mali ešte asi 5 minút na prípravu a spísanie toho, čo vlastne chceme k danej téme povedať. Musím však napísať, že pred výstupom som mala celkom zvláštne pocity, aj keď ústne prejavy celkom obľubujem. Predsa, nie je jednoduché postaviť sa a len tak vystúpiť pred porotou, možno aj preto sa tejto disciplíny obávalo viacero súťažiacich. Nakoniec sme to však zvládli! Po prednese sme sa počkali navzájom v triede a vypočuli si ostatných. Veľmi ma zaujalo počúvanie rôznych názorov na rovnakú tému. Akonáhle sme skončili v skupine poslednú disciplínu, tak sme sa mohli presunúť do jedálne a vychutnať si obed.

Náš deň sme zavíšili parádnu cestou v taxíku na vlakovú stanicu, a potom bezpečnou cestou vlakom až do Turčianskych Teplíc. Aj keď sme sa neumiestnili na prvých miestach, myslím si, že naším víťazstvom boli stretnutia nielen s vedomosťami, ale aj so zaujímavými ľudskými originálmi.

Frederika Marcišová

## Kto chce psa biť, palicu si nájde

Určite by ste nepredpokladali, že budete čítať článok o recitačnej súťaži, keď som dala takýto ostrý názov. Hviezdoslavov Kubín je jednou z mála súťaží, ktorá má bohatú tradíciu, vážnosť a kultúrny význam. Aj preto mi nedá mlčať o niektorých veciach, ktoré som zažila na krajskom kole tejto súťaže. Nie preto, aby som súťaž spochybnila, ale preto, aby sa mohla ďalej zlepšovať.

Začnem tým, čo ma úprimne zamrzelo. Po mojom vystúpení som očakávala spätnú väzbu k prejavu, k prednesu, práci s hlasom, intonácii, pauzám, výrazu či celkovej interpretácii. Namiesto toho mi porota začala analyzovať text, vráť sa v texte a ísť vetu

po vete, akoby som bola na literárnom seminári. Áno, výber textu je dôležitý. Ale hodnotíme predsa prednes, nie to, čo si myslia porotcovia o autorovi a prikazovať mi, ako to mám prežívať. Ak má byť súťaž objektívna, musíme rozlišovať medzi literárnou kritikou (textu) a umeleckým prednesom.

Ďalšia vec, ktorú chcem otvoriť ako návrh do budúcnosti: umelecké pásma. Prečo nie? Na mnohých súťažiach, na ktorých som bola, najmä na hudobných sa oceňovalo práve pásmami, ktoré umožnili spájať hudbu, ale môže to spájať napríklad poéziu, prózu, pohyb alebo dramaturgiu. Takáto forma by súťaž oživila a dala priestor tým, ktorí možno nevynikajú ako sólisti, ale vedia tvoriť ako tím. Navyše by podporili tímovú prácu, ktorá v umeleckom svete zohráva nemalú rolu. Umelecké pásma by mohli byť inšpiratívne a motivujúce pre množstvo talentovaných študentov,

ktorí by sa inak do individuálnej recitácie možno ani nezapojili. A najmä môže to byť oveľa bližšie dnešným mladým ľuďom, ktorých chceme literatúrou osloviť.



A napokon hoci to píšem s ťažkým srdcom musím vyjadriť aj osobné sklamanie z výberu reprezentanta na celoslovenské kolo. Dievča, ktoré bude náš kraj zastupovať, recitovalo text o *šťaní, čúraní, hajzloch*. Predsa ženská sexualita sa dá vyjadriť aj iným textom. Nehovorím, že humor nemá na súťaži miesto, práve naopak. Ale naozaj chceme, aby bol našou vizitkou práve text, ktorý akože vyvoláva smiech cez šok a vulgárnosť? Niežeby som jej nechcela priať úspech,

ale mám pocit, že sa zabúda na kvalitu interpretácie, na hĺbku textu a na prácu s emóciou. Mnohí z nás priniesli hlboké, premyslené a citlivo interpretované diela. A práve preto ma to veľmi mrzí. Lebo nezvíťazil prednes, ale provokácia.

Hviezdoslavov Kubín si zaslúži, aby zostal pri tom, čo ho robí výnimočným, a to pri úcte k slovu, k prejavu a k umeleckej výpovedi. Ak sa však začneme obracať len za tým, čo „zabaví“ alebo „šokuje“, stratí svoju podstatu.

Nie, tento článok nie je útok. Je to výzva. Ak chceme súťaž zachovať živou a zároveň dôstojnou, poďme sa o tom rozprávať. Nie s hnevom, ale s úprimným záujmom. Lebo, kto chce psa biť, palicu si nájde. Ale kto má psa rád, ten ho radšej vychová.

Kristína Repáňová



## Úspešný deň umeleckého slova KOVÁČOVA BYSTRICA

Mikuláš Kováč bol slovenský básnik, prozaik a publicista. Patril k významným predstaviteľom slovenskej poézie druhej polovice 20. storočia. Jeho poézia bola často filozofická a emotívna. Schopnosťou Mikuláša Kováča bolo i vyjadrenie hlbokých pocitov prostredníctvom jednoduchého, no silného jazyka. Práve po tomto autorovi nesie názov aj súťaž *Kováčova Bystrica*, ktorej sme sa dňa 27. 3. 2025 zúčastnili. Z našej školy sme išli siedmi: Kristína Repáňová, Šarlota Šoltésová, Lucia Bihariová, Frederika Marcišová, Stela Sabina Šinalová, Janka Kovalčíková a Jozef Hodás (a toto číslo nám prinieslo šťastie). Už 21 rokov sa v Banskej Bystrici začiatkom jari koná súťaž mladých umelcov.

Je zameraná na umelecký prednes, no i na vlastnú literárnu tvorbu. Dáva tak priestor pre žiakov základných a stredných škôl na realizáciu po umeleckej stránke. Po skúsenosti z minulého roku sme sa z našej školy prihlásili šiesti. Každý sa zamerával na to, čo mu je najbližšie. A tak sa priestory *Literárneho a hudobného múzea v Banskej Bystrici* zaplnili vyše 100 súťažiacimi z 29 škôl.

Súťaž nie je len o výhre, diplome či potlesku. Je najmä o možnosti ukázať svoj talent. Každý z nás v niečom vyniká. Či už svojím hlasom, prednesom alebo štýlom písania. Napríklad Jozef a Stela Sabina súťažili vo vlastnej tvorbe, porota vyzdvihla najmä ich inovácie v audiopříbehu.

A každý prednes či ukážka je v niečom špecifická, preto nebolo pre porotu jednoduché vybrať tých, ktorí si domov odnesú diplom. Pri vyhlasovaní výsledkov každému bilo srdce o čosi rýchlejšie. Naša škola dopadla naozaj úspešne. Mne sa podarilo získať **1. miesto v prednese prózy a Šarlota Šoltésová si domov odniesla Cenu primátora mesta a stala na Laureátkou ročníka**. Slzy dojatia boli naozaj na mieste! Mala ich aj naša p. učiteľka Sudorová, a nielen slzy dojatia, ale aj hrdosti. Ako povedala: „*Teším sa z toho, na akej vysokej úrovni ste reprezentovali našu školu. Som na vás pyšná, aj vďaka vám mám krásny Deň učiteľov*“. Na záver svoju ukážku predniesla pred všetkými účastníkmi a krásne ukončila ďalší, pre nás tak úspešný, ročník súťaže. Z Banskej Bystrice sme odchádzali s úsmevom a krásnym umeleckým zážitkom!

Pochopili sme, že slovo je ako hudba, ak ho vyslovíme s citom, dokážeme v duši poslucháča rozoznať tie najjemnejšie struny. Recitačná súťaž nebola iba prehliadkou talentu, ale aj dôkazom, že moc slova je stále živá. Súťažiaci neprednášali iba texty, ale rozprávali príbehy, prebúdzali city a prenášali poslucháčov do svetov, kde slová dýchajú a slová kvitnú.

Lucia Bihariová, Kristína Repáňová



# INFORMATÓRIUM

## Ako by jeden povedal: „Na dobré sa oplatí počkať.“

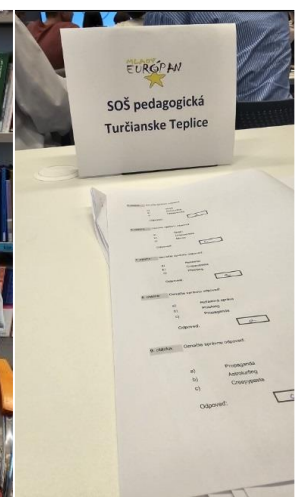
Náš trojčlenný tím, pozostávajúci z Nikoly Málikovej II.B, Lívie Majtényovej II.B a Liany Líškovej III.C, sa rozhodol overiť si svoje vedomosti v súťaži Mladý Európan. S poctivou prípravou a s pocitom, že dôležité je sa vôbec zúčastniť, sme 15. apríla zamierili do Žiliny na regionálne kolo súťaže. Už od začiatku sme boli týmto dňom skúšané. Ráno nám meškal vlak, takže sme len vypočítavali náš časový sklz. Aj napriek tomu, že to vyzeralo všelijako, sme prišli na minútu presne a tentokrát všetci čakali iba na nás, všetky tímy usadené a organizátorom už len stačilo zapnúť prezentáciu a mohlo sa začať. Začalo sa prvé kolo súťaže, napätie sa medzi účastníkmi dalo krájať, nedalo sa prehliadnuť ich sústredenie a snaha rozpaťovať sa na všetky dôležité “európske” informácie.

Prvé kolo pozostávalo z otázok o EÚ, Schengenskom priestore, Shumanovej deklarácii, prioritách súčasnej Európskej komisie, ... Druhá časť bola zložená z logického a kritického myslenia. Tretia sa venovala digitálnej gramotnosti a nakoniec štvrté kolo bolo o zaujímavostiach z EÚ. Z každej správnej odpovede sme sa tešili a postupne sme si čoraz viac verili. Nakoniec nás čakalo už len vyhodnotenie a práve tu začala zábava. Ešte treba podotknúť, že v tomto ročníku súťaže spravili organizátori jednu zmenu: rozdelili gymnáziá a stredné odborné školy na osobitné kategórie. Najprv hodnotili školy, ktoré sa neumiestnili na žiadnom mieste.

Pokračovalo sa vo vyhodnocovaní a zakaždým, keď sa začalo slovami: „stredná odborná škola...“, sa nám zatajil dych. **Nečakané sa stalo reálnym a medzi odbornými školami sme sa**



**umiestnili na krásnom 1. mieste!** Aj keď nás nevybrali ďalej, odniesli sme si úžasné spomienky, diplomy a predovšetkým dôveru v samých seba.



A ešte zopár dojmov od Lívie:

*V súčasnosti je viac než dôležité, aby sa mladí ľudia zaujímali o históriu a aktuálne dianie v Európskej únii. A keďže sa aj my zaujímame o život v Európe, neváhali sme a prihlásili sme sa do celoeurópskej súťaže Mladý Európan. Ako trojčlenný tím, zostavený naším pánom učiteľom a koordinátorom Mgr. Tomášom Urikom, sme sa dozvedávali v témach týkajúcich sa EU, ale aj finančnej a digitálnej gramotnosti. Aj keď to zo začiatku vyzeralo, že kvôli meškaniu spojov súťaž nestihneme, prišli sme. Poslední a s meškáním, ale prišli. Medzi jednotlivými štyrmi kolami sme mali dostatočné prestávky aj s občerstvením. Keď nastalo vyhodnotenie, napínavo sme očakávali, kedy zaznie meno našej školy.*

*V to ráno by nám ani nenapadlo, že by sme sa mohli umiestniť na prvom mieste. A zrazu sme držali v ruke diplom za 1. miesto v kategórii Odborné školy.*

*K diplomu sme dostali aj poukážku do obchodu s elektronikou v hodnote 100 €. Nemohli sme tomu uveriť. Boli sme hrdé na našu tímovú prácu a na novo získané vedomosti. Postup do ďalšieho kola sme, žiaľ, nezískali, ale nenechali sme si tým pokaziť deň. V ned'alekej kaviarni sme sa odmenili kávou a niečím sladkým pod zub. Z celej súťaže som mala dobrý pocit, najviac ma však pobavila myšlienka, že aj keď sme prišli poslední, odhádzali sme s prvým miestom.*

Liana Líšková, Lívia Majtényiová

## Mikulášovi k jeho 130. narodeninám

Krásne trávence v podaní Kristínky Repáňovej a Klaudie Bušovej, ktoré sa niesli pešou zónou Turčianskych Teplíc, otvorili spomienku na významného rodáka nášho mestečka Mikuláša Galandu. Ten by sa 4. mája dožil 130. narodenín. Báseň *Nedokončená kompozícia*, ktorú mu venoval spisovateľ Miroslav Bartoš, s citom predniesla Lucka Bihariová. Práve v nej sa spomínali miesta pôsobenia tohto významného maliara, ilustrátora svetového formátu. Po krátkom programe našich študentiek sa prítomným prihovril pán primátor, ktorý pri tejto príležitosti vyzdvihol činnosť Galérie Mikuláša Galandu a stručne načrtnol plány na jej rekonštrukciu.

Malú slávnosť, ktorá ďalej pokračovala v Galérii za prítomnosti výtvarníkov zo Združenia výtvarných umelcov stredného Slovenska, ukončilo polozenie venca k reliéfu Mikuláša Galandu. Tento pietny akt sprevádzala nádherná melódia, ktorú na svojich husliach zahrála Kristínka.

Primátor Igor Hus, poslankyňa mesta Natália Zajacová, predseda ZVUSS Pavol Muška a kurátor výstavy Miroslav Bartoš sa spolu s ostatnými návštevníkmi presunuli do Galérie Mikuláša Galandu, kde vzdali úctu tomuto velikánovi moderného výtvarného umenia otvorením výstavy diel vyše 20 umelcov združených v spomenutom výtvarnom spolku.

Umelecké zážitky určite umocňovalo aj krásne jarné počasie a nádherná, rozkvitnutá cesta z námestíčka cez park do Galérie. Sme radi, že aj naša škola môže byť súčasťou takýchto názaj šťastných a inšpiratívnych stretnutí.

-red-



## Keď si zabudneš zošit na 31. poschodí NÁRODNEJ BANKY SLOVENSKA

Bol slnečný februárový deň a my sme z 31. poschodia Národnej banky Slovenska sledovali panorámu nášho hlavného mesta. Zúčastnili sme sa jednej časti súťaže, ktorá nesie názov: *Menové reformy na Slovensku za posledných sto rokov*. Touto formou sa približuje študentom stredných škôl menový vývoj na Slovensku. Počas posledných sto rokov sa uskutočnilo viacero menových opatrení, ktoré výrazne ovplyvnili život našej spoločnosti. Dôležitú úlohu v celom tomto období zohrala aj samotná Národná banka Slovenska a jej predchodcovia. Cieľom súťaže je študentom priblížiť významnú úlohu centrálnej banky a zároveň ich obohatiť o nové poznatky zo sveta financií. Z hodín dejepisu, každý z nás vie, že posledných sto rokov na našom území bolo naozaj turbulentných. Súčasťou každej doby boli rôzne menové odľuky a reformy:

- menová odľuka a zavedenie československej koruny (Kč) v roku 1919,
- menová odľuka v roku 1939 so zavedením slovenskej korunovej meny (Ks),
- menová reforma 1945 s obnovením československej meny (Kčs),
- peňažná reforma 1953,
- menová odľuka v roku 1993 s vytvorením slovenskej korunovej meny (Sk),
- zavedenie eura v roku 2009.



Z našej školy sa zúčastnil prednášky päťčlenný tím dievčat (Liana Líšková, Janka Kovalčíková, Viktória Hašťová, Nikola Malíková, Lucia Bihariová) spolu s pánom učiteľom Uríkom. Som rada, že som jeho súčasťou. Dozvedeli sme sa rôzne zaujímavosti, no i mnohé fakty, ktoré využijeme pri našej ďalšej úlohe, ktorou je vypracovanie projektového zadania na spomenutú tému. Samozrejme, keďže sme sa nachádzali v prísne strážených priestoroch, pred vstupom nám skontrolovali veci. To bol zážitok sám o sebe. Po prednáške sme sa presunuli do archívu Národnej banky, kam nezavíta ani lúč slnka, nakoľko sa nachádza na 3. poschodí. Na čo sme sa však tešili najviac, bol **výhľad z 31. poschodia**.

Všetci účastníci sa pobrali domov, no my sme sa išli prejsť ulicami mesta, najesť sa a plán bol ísť na vlak. Nuž, naša Janka si na 31. poschodí zabudla zošit, a tak sme sa s malou dušičkou vrátili do Národnej banky, aby jej ho našli. Našťastie, pán vrátnik jej ho s úsmevom doniesol, a tak môžeme pracovať na našom zadaní, nakoľko v tom zošite bolo všetko, čo Janka počas prednášky postrehla.

Lucia Bihariová

## Vzájomné inšpirácie

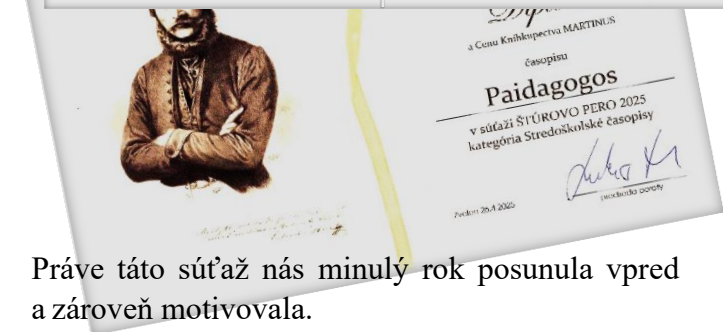
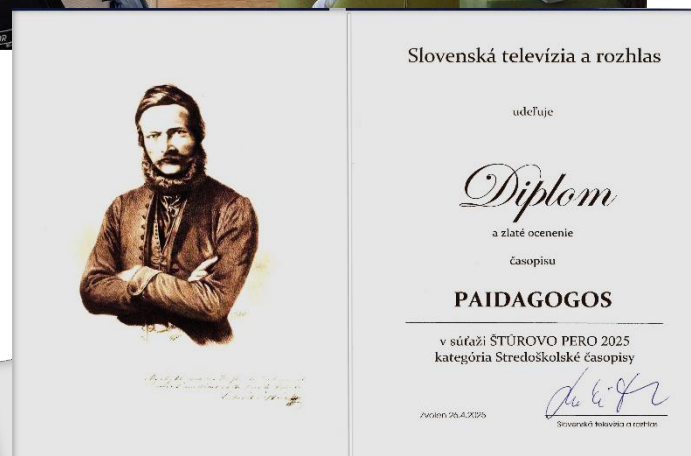
*Keď sa stretnú ľudia s rovnakou vášňou*

Milujem vôňu a atmosféru **Štúrovho pera vo Zvolene**. Znie to tak nadnesene, no je to tak. Voní nie len kávou, ale najmä tvorivosťou a stovkami stránok rôznych stredoškolských a vysokoškolských časopisov, v ktorých sa skrýva čaro ich samých. Je skvelé vidieť, koľko mladých ľudí obetuje svoj voľný čas tvorbe časopisu alebo, ako často počujeme, kronike školy. A je ešte krajšie, keď sa takíto ľudia stretnú. Nie preto, aby medzi sebou súťažili, ale preto, aby sa navzájom inšpirovali.



Oproti minulému roku, dnes držíme v rukách ocenenie za našu prácu. Vyhrali sme dve ceny, ktoré si veľmi vážime, rovnako ako čas, ktorý nám venovala porota a slová, ktoré nás posunú opäť ďalej: náš časopis **PAIDAGOGOS** získal **Cenu vydavateľstva Martinus za rubriku vlastnej tvorby „Keď nejde wifi“** a **Zlatú medailu od STVR za bohatosť tém, ich slovné a grafické spracovanie**. Nepotrebujeme všetkým dokázať, že sme najlepší, nám stačí, keď nás majú naši čitatelia radi, a tešia sa, kedy opäť vyjdeme. Ja sa už teším. Nie len na nové číslo, ale aj na budúci rok do Zvolena. Pretože práve Štúrovo pero je miesto, kde sa stretnú ľudia s rovnakou vášňou a zanietením pre tvorenie kroniky školy.

Program dvoch aprílových dní vo Zvolene bol nabitý workshopmi a diskusiami so známymi slovenskými novinármi, moderátormi (Patrik Herman, Pavol Vitko, Lukáš Diko, Braňo Závodský, Gabriela Kajtárová, Tomáš Bella, Zuzana Štelbaská, Lucia Vyrostková, Katarína Kleknerová, Tomáš Forró...), z ktorých si každý z nás odniesol nové poznatky a informácie.



Práve táto súťaž nás minulý rok posunula vpred a zároveň motivovala.

V myšlienkach sa tam občas vrátim a dýcham vôňu Štúrovho pera.

Lucia Bihariová

## Výlet za inšpiráciou, odmenou a novými skúsenosťami

*Prváčky na Štúrovom pere*

Dva dni plné zážitkov, na ktoré budem ešte veľmi dlho spomínať. Takto by som opísala výlet našej redakčnej rady do krásneho mesta Zvolen. S hrdosťou a radosťou sme prišli odprezentovať náš školský časopis PAIDAGOGOS, ktorý teraz držíte v rukách. Kráčali sme zvolenskými uličkami pomaly do Krajskej knižnice Ľ. Štúra vo Zvolene. Spoločnosť nám po ceste robili aj dáždniky, keďže nám počasie zo začiatku neprialo. Ale cítila som sa aj tak príjemne. Predstavovala som si celé to čaro Štúrovho pera a bola som plná očakávaní.

V príjemnej spoločnosti dievčat a pani profesoriek Rafajovej a Sudorovej sme po príchode do knižnice začali nasávať celú tú atmosféru. Bolo to skvelé! Plné známych, no v prvom rade príjemných ľudí. V prvý deň sme zažili dva workshopy a rozborov našich časopisov. Musím povedať, že hodnotenie sa mi celkovo páčilo. Možno to bolo aj tým, že bolo objektívne. Venoval sa nám niekto, kto tomu naozaj rozumie 😊. Po prvých dvoch rozboroch nasledovala zaujímavá beseda. Beseda s dvomi investigatívnymi novinármi, ktorí sa venujú daniu vo vojnových krajinách. Môžem povedať, že jedna z najlepších diskusií, akú som kedy zažila. Padali naozaj zaujímavé otázky a odpovede. Prvý deň sme zakončili krásne. Po ceste na intrák nás potešil aj výborný spev známej speváčky Rabady. Trošku sme sa zabavili, zatancovali si a v dobrej nálade sme sa vybrali smerom k internátu, kde sme si s dievčatami pripravili pre pani profesorku Sudorovú tajné prekvapenie k oslave jej narodeninám.



Bolo to taktiež super! Vyšlo nám to perfektne a myslím si, že pani profesorka z toho mala veľkú radosť.

Na druhý deň sme sa opäť stretli v knižnici a pokračovali v rozboroch. Začal sa nám venovať výborne naladený a príjemný Patrik Herman. Nesmierne sa mi to páčilo. Veď predsa, videla som známu osobnosť 😊. V dobrej náladičke sme prebrali všetko (teda skoro všetko, keďže sme mierne nestíhali) v rámci časopisov. Veľmi sa mi páčilo to, že sme to brali ako otvorenú debatu a mohli sme sa na čokoľvek spýtať.



# INFORMATÓRIUM

Myslím si, že takto by mohlo vyzerať viac súťaží. Po ukončení nasledovala beseda s Braňom Závodským. Vyspovedali sme ho v oblasti jeho práce, ale padali aj rôzne iné otázky „na telo“. Inteligentný človek, ktorého práca naozaj baví.

Po besede sme sa presunuli k pamätníku Ľudovíta Štúra, kde sme mu vzdali hold pekným a krátkym príhovorom a položením kytičky (mimočodom, k pamätníku mali tú česť položiť kytičku naše dievčatá Lucka Bihariová a Lili Líšková).

Na vyhodnotení som si to celé užila! Prijemná atmosféra a dobrá nálada. Musím uznať, že možno aj trochu napätie, či sa nášmu časopisu podarí získať nejakú cenu. Verila som, že sa to podarí a nestrácala nádej a nakoniec to vyšlo. Podarilo sa nám získať až dve ceny – Cenu vydavateľstva Martinus a Zlatú medailu Slovenskej televízie. Úžasné! Neskutočne sme sa všetky spoločne tešili. Mňa osobne to veľmi motivovalo k tomu pracovať na časopise ešte viac a zdokonaľovať sa. Naše dva krásne strávené dni vo Zvolene sme zakončili v cukrárni pri dobrom koláčiku a pokojnou cestou vlakom domov 😊.

Frederika Marcišová

Štúrovo pero. Súťaž, od ktorej som nevedela, čo očakávať. Ale milo ma prekvapila. Niekedy som nevedela obsedieť s mojím ADHD, no priniesla mi veľa nových skúseností. Nové motivácie a novú silu pokračovať v tom, čo robím. Vysvetlila mi, ako to robiť lepšie. Dva dni, ktoré sme strávili vo Zvolene, boli super aj preto, lebo sme videli krásne kúty mesta a aj preto, že sme tam boli super partia. Vďaka našim koordinátorkám, p. učiteľkám Rafajovej a Sudorovej sme mali aj my, prváčky, krásny zážitok.

Zuzana Ličková



## Poukážky sú v NABOSO

Som len človek. A my sme len ľudia, ktorí radi pomáhajú. A tak sme sa rozhodli, že poukážky v hodnote 120 eur, ktoré sme vyhrali na súťaži Štúrovo pero, venujeme niekomu, kto ich využije efektívne a v prospech viacerých ľudí. Je skvelé, keď si navzájom pomáhame, stretávame sa a trávimy spolu voľný čas. No na to potrebujeme aj nejaký priestor. A práve preto sme jedného dňa zavítali do **komunitného centra Naboso**, ktoré sídli v Martine. Vyzuli sme sa a urobili rozhovor s koordinátorkou – **Emou Ondráčkovou**, štatutárkou **Petrou Piršelovou** a dobrovoľníkom **Jankom Ondráčkom**. Tak sa začítajte a nezabudnite, že keď budete kráčať Martinom a uvidíte nápis Naboso, rozšnurujte si topánky a zavítajte na návštevu do verejnej obývačky, ktorá je pre každého.

### Ako by si nám v skratke opísala centrum Naboso?

Ema: Naboso je otvorený komunitný priestor, ktorý funguje tak, že sme otvorení päť dní do týždňa - od pondelka do piatku od 9 – 18-tej a zároveň doobeda fungujeme ako materské centrum. V ňom sa stretávajú mamičky s malými deťmi v predškolskom veku, ktoré tu mávajú rôzne aktivity, ako napríklad pilates, no takisto ponúkame každú stredu program pre rodiny s určitým znevýhodnením. Poobede fungujeme ako tínedžerská klubovňa. Navštevujú nás žiaci druhého stupňa, no aj študenti stredných či vysokých škôl. Tí starší nám už skôr pomáhajú v role dobrovoľníkov. Ako som spomínala, sme otvorený komunitný priestor, organizujeme aj rôzne workshopy, stretnutia iných neziskových organizácií či neformálne prednášky.



### Čo vás viedlo k tomu, aby ste komunitný priestor v Martine vytvorili?

Ema: Chceli sme vytvoriť priestor pre komunitu Martina a hlavne pre mladých ľudí. Jedným z faktorov bolo napríklad to, že piatáci, ktorí prídu na druhý stupeň, zrazu prestanú chodiť do ŠKD, čiže nemajú v Martine nijaký priestor, kde by mohli tráviť svoj voľný čas. Teda okrem krúžkov a podobne. Chceli sme priestor pre deti, ktorý je zadarmo, voľne prístupný a do ktorého môžu voľne chodiť a odchádzať, kedy potrebujú. A to bol jeden z nápadov na vytvorenie tejto klubovne. Materské centrum už kedysi fungovalo, no chceli sme ho otvoriť nanovo pre novú generáciu mamičiek. Takže sme chceli priestor, pre kohokoľvek, kto sem chce prísť. Je pre nás dôležité, aby si tu každý našiel svoj bezpečný priestor.



## Čo bolo pre vás počas fungovania alebo ešte pred samotným otvorením najt'ažšie?

Peťa: Veľmi náročné je, že nemáme zabezpečené stabilné financovanie a že sme závislí od rôznych grantov, do ktorých sa zapájame. Každý z nich má nejaké časové trvanie, takže sme sa už neraz ocitli v situácii, že sme nevedeli, čo s nami bude o dva mesiace. Našťastie, sa vždy stane nejaký zázrak, ktorý nám dovolí pokračovať ďalej.

## Čo považujete za váš najväčší úspech?

Peťa: Hneď od začiatku sa nám podarilo vzbudiť u ľudí veľký záujem. Úspech však je, že sa nám ho podarilo udržať a to, že máme naozaj každý deň návštevnosť. Čoho sme sa možno obávali, bolo práve materské centrum a to, či vôbec maminky s malými deťmi budú chodiť, a teda musím povedať, že ich je dosť. Úspech je pre nás to, že Naboso rastie.

## Spomínali ste, že starší žiaci u vás často pôsobia ako dobrovoľníci, čo je ich úlohou?

Em: Aktuálne máme okolo dvadsať aktívnych dobrovoľníkov, ktorí nám pomáhajú s tým, čo treba alebo pomáhajú s aktivitami, ako napríklad pečenie, varenie, cvičenie a rôzne iné aktivity s deťmi.

## Ako vnímaš Naboso ty, z pohľadu dobrovoľníka?

Janko: Je to pre mňa otvorený priestor, kde môžem tráviť čas hraním sa s deťmi, pomáhať im s úlohami alebo byť inak nápomocný. Takisto sa socializovať s inými dobrovoľníkmi a vytvárať priateľstvá. Zároveň šírim aj moje záujmy, ako napríklad hranie spoločenských hier. A takýmto spôsobom vytvárame komunitu.

## Na základe čoho vznikol váš názov? Skrýva sa v ňom nejaký hlbší význam?

Em: Predstavte si situáciu, že idete k niekomu domov, k niekomu na návštevu a prídete k nemu do obývačky, kde sa cítite príjemne a bezpečne, a tak sa vyzujete. My sme chceli vytvoriť presne takýto priestor, ktorý sa dá nazvať aj verejnou obývačkou a obyvatelia môžu prísť a cítiť sa tu dostatočne bezpečne na to, aby sa vyzuli a boli ako doma.

## Keby ste mali opísať Naboso tromi slovami, aké by to boli?

Komunita, bezpečie a podpora.

Sme radi, že sme navštívili komunitné centrum Naboso v Martine a veríme, že im naše poukážky urobili radosť!

Lucia Bihariová





## Superstar nemusíme pozerat' len v televízii!

alebo

### Ako sa v našom internáte predviedli hotové spevácke talenty!

Ak si niekto myslí, že Superstar môže sledovať len na obrazovkách televízora, počítača alebo mobilu, tak sa mýli, pretože v našom školskom internáte sme sa začiatkom februára preniesli do najznámejšej speváckej šou Superstar. Vyzdobená jedáleň školského internátu, šikovné tanečnice, talentovaní speváci a v neposlednom rade výborne naladená porota spríjemnili večer každému, kto sa prišiel pozrieť. Bol to naozaj plnohodnotný kultúrny zážitok. Našu akciu otvorili dievčatá, ktoré ukázali svoj talent v hip-hopovom tanci. Keďže speváci súťažili v dvoch kolách, tak po skvelom tanečnom úvode nasledovalo prvé kolo. Každý jeden zo súťažiacich predviedol svoj talent v prvej piesni a ukázal nám, že do našej školy chodia naozaj talentovaní mladí ľudia. Išlo o náš a zahraničný pop. Ale viete, čo nasledovalo potom? V krátkej prestávke sa predviedli dievčatá, ktoré nás preniesli svojím tancom do orientálnych krajín. S úsmevom na tvári zatancovali indický tanec, ktorý do nás vniesol veľkú dávku energie. Po tomto energickom výkone nasledovalo ďalšie kolo. Odhodlaní súťažiaci sa opäť postavili pred porotu a vydali zo seba to najlepšie. No, ale na koho určite nemôžem zabudnúť? Predsa na našich

skvelých moderátorov, bez ktorých by večer plný talentov nemal ten správny „šmrnc“. Sabi a Adam to zvládli lepšie ako Adela a Pico 😊. Svojím humorom dotvárali príjemnú atmosféru celého večera. Po skončení druhého kola sa naša porota (p. zástupkyňa Radka Stúchla, p. učiteľka Slávka Sudorová, spolužiačka Soňa Šimjaková) musela ísť poradiť. Môžem povedať, že to veru nemali jednoduché. Zatiaľ, čo sa skúsená porota radila, tak my sme na vyhodnotenie čakali v dobrej nálade a púšťali si hudbičku. Zaznela aj najobľúbenejšia pieseň žiakov našej školy, MAMMA MIA, ktorá niektorých veru aj roztancovala 😊. Po príchode poroty sme nachvíľu všetci stíchli a vypočuli si, kto sa umiestnil na prvých troch miestach:

1. miesto: Tamara Ištvanová, II. C
2. miesto: Kristína Repáňová, II. C
3. miesto: Veronika Brandýsová a Marianka Brandýsova 1.D

Naším prvým trom výherkyniam gratulujeme. Všetkým zúčastneným, porote a moderátorom ďakujeme za príjemný zážitok a tešíme sa na ďalšie skvelé akcie v školskom internáte 😊.

Frederika Marcišová



# INFORMATÓRIUM



## Lyžiarsky 1.B a 1.D v odrážkach

- ☞ Pre niektorých z nás to bol prvý lyžiarsky. *Všetko je raz po prvý raz 😊*
- ☞ Odohrával sa v Jasnej, Nízke Tatry. *Krása!*
- ☞ Vytvorili z nás štyri skupiny, ale starali sa o nás až piati učitelia (p. Kamonová, p. Rešetár, p. Lichner - naši telocvikári s IT-čkárom, nechýbali ani pedagogičky a psychologičky p. Víťazková a p. Badínová) - *full servis!*
- ☞ Mali sme aj dvoch inštruktorov - Vlada a Skippiho (*lyžoval, neskákal*).
- ☞ Najväčší problém mali naše nohy s lyžiarkami. *Hlava s prijímaním informácií.*
- ☞ Lanovkami sme si “užívali” prechod z južnej strany Jasnej na severnú, niektorí šli nimi po prvýkrát - preverili koordináciu našich pohybov: Museli sme na ich bok vložiť lyže, keď sme vystupovali, bolo ťažké ich vybrať včas - *streeeee!!!*
- ☞ Fotenie na vrchole = *úžasné!*
- ☞ Lyžovanie na zjazdovkách = *úžasné, náročné, únavné!*
- ☞ 1 zranenie - *bohužiaľ/chvalabohu.*
- ☞ Týždeň na lyžiach sme si poriadne užili, aj keď *si myslím, že nohy niektorých z nás by nesúhlasili.*

Viktória Juričková

## Medzi dvoma svetmi

Duos Mundos. Názov, ktorý pochopíte, keď uvidíte. Takto by som opisala výstavu fotografického krúžku, ktorý pôsobí v školskom internáte pri SOŠP v Turčianskych Tepliciach. Vytvorili sme unikátny projekt, v ktorom sa spojili cez hľadáček objektívu 2 svety, ten detský a dospelý. Pre deti z materskej škôlky z Kláštora pod Znievom sme pripravili workshop, v ktorom sa zoznámili s fotografovaním a ukázali nám, ako rýchlo sa učia.



V druhej časti dňa sme už išli s deťmi do terénu. Nosnou témou bolo zachytiť obľúbené miesta detí v Kláštore, a to najprv ich pohľadom a následne to nafotiť práve tým našim. Celý deň sme rozvíjali kreativitu nie len nás, ale aj detí, ktoré ukázali, čo dokážu. Z tejto úspešnej spolupráce vzíde aj výstava s názvom Duos Mundos, ktorá najprv zavíta do priestorov MŠ Kláštora pod Znievom už 13. 6. 2025 a následne prejde na obecný úrad obce a poslednou zastávkou bude Mestský úrad v Turčianskych Tepliciach. Najväčším úspechom je však pre nás veľký záujem detí, ktorý sme v nich po spoločne strávenom dni vzbudili 😊

Liana Líšková



## Prišiel čas ísť ďalej

Konečne štvrtáčka! Okrem stužkovej som sa najviac tešila na rozlúčku s internátom a neskôr aj so školou. V tomto roku prišla zmena – internát a škola sa spojili, a tak vznikla jedna veľká doobedná slávnosť.

Veľmi sa mi to páčilo a čom viem, tak aj ostatným štvrtáčkam. Sme veľmi rady, že nám vyšlo počasie a my sme mohli zísť po schodoch do aleje na symbolické „vykopnutie do života“, tak ako celé desaťročia naše predchodkyne.

Nesmiem zabudnúť na naše mladšie spolužiačky, ktoré mali pre nás pripravený super program – od tancov, piesní, scénok... Aj príhovory pani riaditeľky, zástupkyne internátu, dievčat či našich triednych boli veľmi pekné. Niektoré dojali, iné rozosmiali.

Tieto štyri roky nás veľa naučili. Nedali nám len vedomosti, ale aj spôsob, ako si stáť za svojimi rozhodnutiami, ako zvládať prekážky a radowať sa z maličkosťí. Prišli sme ako dievčatá, ale odchádzame ako mladé sebavedomé ženy.

Ďakujem, aj za všetky štvrtáčky, všetkým učiteľom, vychovávateľkám, vedeniu školy a internátu, ktorí nám boli oporou, inšpiráciou a často aj druhými rodičmi. A v neposlednom rade ďakujeme aj jedna druhej za priateľstvá, smiech, slzy, nekončné rozhovory na izbách a nezabudnuteľné chvíle.

A aj keď každá z nás bude kráčať vlastnou cestou, naša škola bude vždy spoločným bodom, kde sa všetko začalo. Nech nám spomienky na ňu vždy pripomínajú, odkiaľ pochádzame a kam až môžeme ísť.

Nikdy na túto školu a jej internát nezaбудneme. Toto boli jedny z krásne strávených chvíľ našich životov.

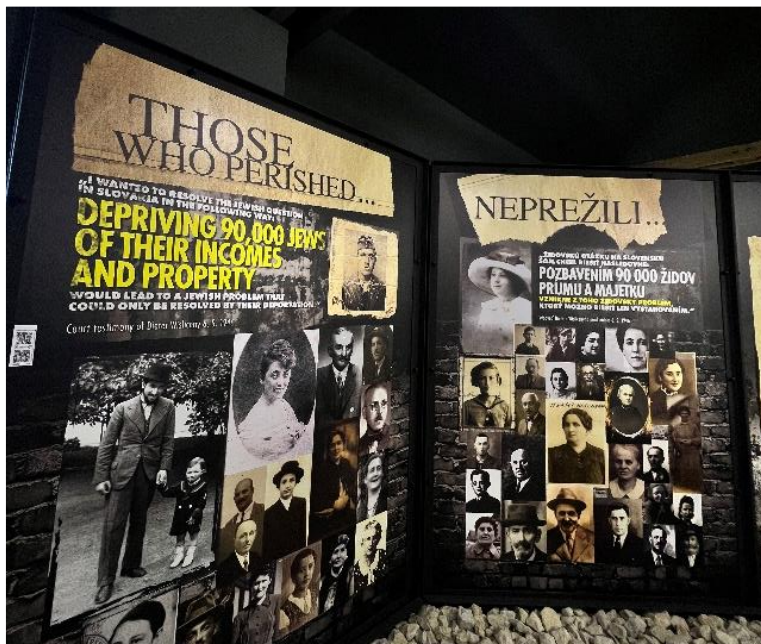
Ešte raz ďakujeme všetkým.

Laura Šindelová 4.D



## Chvíle, keď strácame reč ... od bolesti i krásy *Múzeum holokaustu v Seredi a Danubiana*

Sedeli sme v piatom baraku v Múzeu holokaustu v Seredi, ponorili sme sa do histórie, vtiahnutí dobou a jej hrôzami. Sprievodkyňa nás svojou pútaovou prednáškou preniesla do života židovských detí, ktoré v ranom detstve prežili niečo, o čom sa dnes učíme na hodinách dejepisu. Ukázala nám fotky zničených, unavených a nešťastných detských tvárí a prerozprávala ich tragické príbehy. Neraz sme mali zimomriavky a slzy na krajíčku zo životov ľudí, ktorí boli zrazu odstrčení, nenávidení a utláčaní tými, ktorí boli nad nimi. To, čo sa počas druhej svetovej vojny dialo so židovskými obyvateľmi, vie snáď každý. Prečo sa to všetko dialo? Pani nám rozprávala aj o tom, ako sa dennodenne stretávajú s názormi popieračov holokaustu a v dnešnej dobe sociálnych sietí ešte o to masívnejšie. Je nepredstaviteľné, čo všetko zažili ľudia, ktorí mali iné korene ako ostatní. A čo sa stalo tým, ktorí tieto zverstvá vymysleli a praktikovali? Dalo sa tomu celému vôbec predísť? Pri týchto otázkach v miestnosti zavládlo ticho. Nevedeli sme odpovedať.

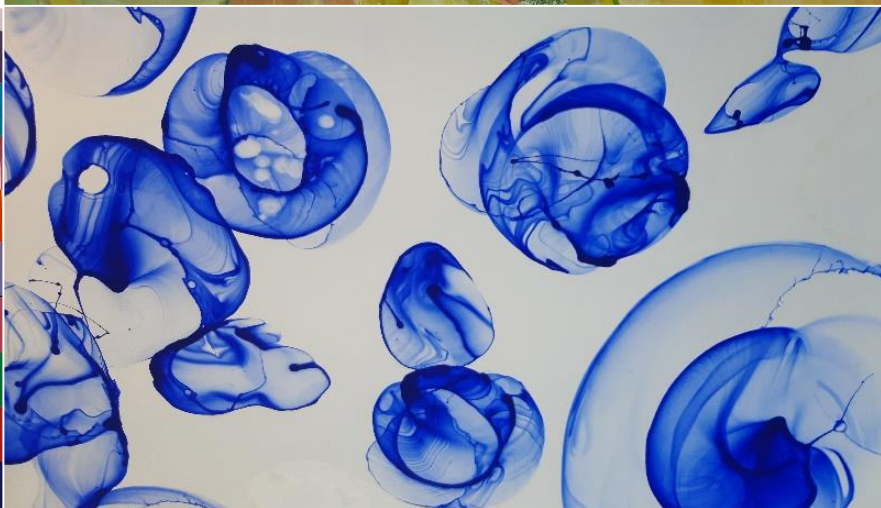
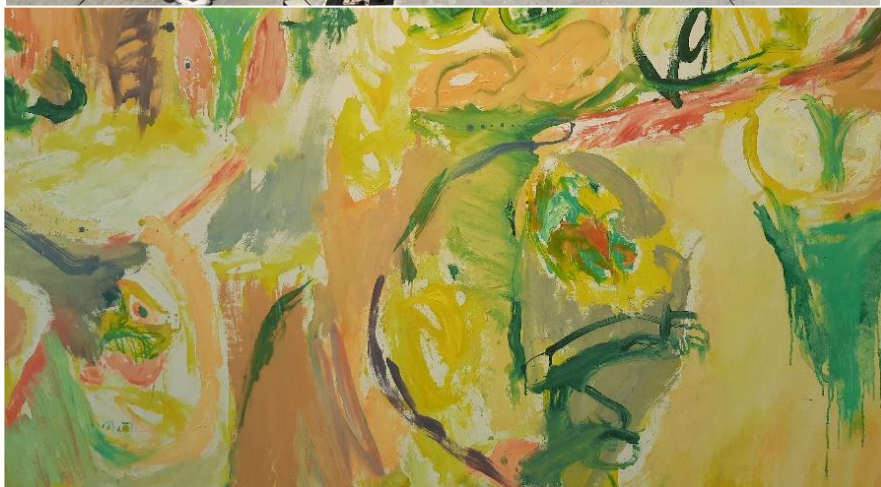


Na základe veľmi silnej propagandy boli obyčajným ľuďom cielene menené názory a zrazu sa z priateľa a suseda stal udavač, vďaka ktorému sa niekto mohol ocitnúť práve tu, v Seredi. Prechádzali sme priestormi múzea, popri vagóne, po dvore tábora a cítili sme niečo zvláštne. Nevieť ten pocit celkom opísať. Pri predstave, že na mieste, kde dnes stojím ako študentka, ktorá sa učí niečo o histórii, pred 80-timi rokmi stáli ľudia - obyčajní ľudia ako všetci ostatní, no nepohodlní pre vtedajší systém. Ľudia, ktorí museli prísť o život neľudským spôsobom. Niektorí hneď a iní postupne. Dnes ešte niektorí z nich žijú, rozprávajú svoje príbehy, no ich vysoký vek naznačuje, že pomaly nebude nikto, kto by tieto hrôzy stále pripomínal. A práve na to sme tu my, aby sme smutné osudy obetí 2. svetovej vojny prijateľným spôsobom pripomínali mladšej generácii. Verím, že každá tretiačka, ktorá v ten deň sedela v múzeu, odišla s vedomím, že nemôžeme dopustiť, aby sa niečo podobné zopakovalo.

# INFORMATÓRIUM

Našťastie, naša exkurzia pokračovala ďalej, autobusom sme sa presunuli na krásne miesto, k polostrovu na Dunaji, kde sa nachádza galéria moderného umenia – Danubiana. Samotný exteriér je umeleckým dielom a na prvý pohľad by sa mohlo zdať, že pripomína zakotvenú loď na brehu Dunaja. Okolie galérie tvorí aj výnimočný sochársky park. Pri vstupe na terasu sa nám otvoril výhľad na neďalekú Bratislavu, mohutný Dunaj, ale i rakúske kopce v diaľke. Interiér galérie je priestraný, svetlý a bohatý na rôzne umelecké diela. Najviac nás uchvátili veľkoformátové obrazy, ktoré hrali farbami. Myslím, že je to miesto, kde mohla každá z nás byť so svojimi myšlienkami, či už pri pohľade na obrazy alebo na Dunaj spoza veľkého okna. Danubiana je miesto plné umenia, farieb, symbolov a nápadov. Miesto, ktoré dýcha umením. Naša cesta za históriou a umením sa skončila. Spoznali sme nové miesta, počuli kruté príbehy, inšpirovali sa umením a za tento trpkosladký zážitok ďakujeme pánovi učiteľovi Uríkovi a pani učiteľke Števkovej.

Lucia Bihariová



## Aj žiarivú hviezdu občas prekryje čierny mrak ...

### Zuzana Smatanová

bola žiačkou našej školy v odbore učiteľstvo v MŠ a vychovávateľstvo. Zmaturovala v roku 2002 a do roka sa stala známou a obľúbenou autorkou piesní a speváčkou na celom Slovensku. Už v roku 2002 vyhrala prvé súťaže – Amatérska gitara, Zlatý štít Liptova a v roku 2003 vyhrala so svojimi pesničkami autorskú súťaž Coca-Cola Popstar. V roku 2003 sa stala objavom roka (AUREL), v roku 2004 speváčkou



roka (AUREL, OTO) a v roku 2005 vyhrala Zlatého sláviku po prvý krát a potom ešte päť krát každý rok. Počas svojej doterajšej hudobnej kariéry natočila sedem štúdiových albumov, CD a DVD Live (záznam z turné), dve výberovky najväčších hitov a úspešných spoluprác.

V súčasnosti sa tiež venuje hudobnej produkcii a kresleniu. Ilustrovala dve knihy pre deti: „Peter Nagy pre deti“ a „Peter Nagy pre deti 2“. Prvá kniha získala ocenenie „Detská kniha roka 2021“ na Panta Rhei Awards. Druhá kniha získala ocenenie „Detská kniha roka 2023“ na Panta Rhei Awards. Aktuálne dopísala autorsky svoju prvú detskú knižku a aj si ju ilustrovala. Má vyjsť v septembri 2025. Názov knihy je zatiaľ tajomstvom.

Už ako dvanásťročná napísala svoj prvý text a ako pätnásťročná sa začala venovať skladaniu pesničiek naplno. Je autorkou všetkých svojich textov a hudby. Za vyše dvadsať rokov aktívneho pôsobenia na scéne populárnej slovenskej hudby vytvorila veľké množstvo krásnej hudby sprevádzanej nápaditými textami.

Počas celého tohto obdobia si dôsledne a aj úspešne chránila svoje súkromie. Embargo na svoje súkromie prelomila v posledných rokoch a predzvestou toho boli nové skladby, ktoré mali inú atmosféru, melodiku a, samozrejme, aj texty. Možno si to niekto najskôr spájal s korunou, ktorá v tom čase terorizovala celý svet, ale dôvod bol iný. Závratná kariéra pre introvertnú Zuzku Smatanovú, ktorá bola spokojná len vtedy, keď všetko fungovalo na 120

percent, si zobrala svoju daň. Jej nervová sústava povedala dosť a došlo k nervovému vyčerpaniu, ktoré sa prejavilo psychickým zrútením. Zuzka zabodovala a dvojročný boj so svojimi démonmi vyhrala. Niektorí by si to nechali sám pre seba a pre

svoje okolie, ale Zuzka si sľúbila, že keď sa z toho dostane, bude pomáhať tým, ktorých prepadli podobné príznaky a bude ich vyzývať, aby bojovali a svoj boj víťazne vybojovali, **lebo sa to dá...** Vyšla zo svojej ulity, na sociálnych sieťach urobila výnimku a prehovorila

o svojom súkromí s cieľom robiť osvetu, že starať sa o mentálne zdravie je potrebné a normálne. Pravidelne poskytuje rozhovory, je aktívna vo verejnom priestore, kde je neprehliadnuteľná. Napísala svoj príbeh, ktorý vám s jej povolením prinášame.







*Mám na duši šrám a nemôžem zachrániť každého, môžem dať len návod, ako som to zvládla ja. Každý sa na vlastné nohy musí postaviť sám, nikto vás nechytí za ruky a nepostaví.*

# NIE SI NA TO SÁM

## Príbeh Zuzany Smatanovej

Nie som influencer a ani k tomu s najväčšou pravdepodobnosťou nesmerujem. Mám iné sny a navyše, ja svoj job už dávno mám 😊 No ak vás môžem aj bez tejto nálepky nejak “influensnúť”, čiže ovplyvniť, tak vám chcem o kúsok viac priblížiť svoj príbeh vyhorenia, depresie a vyliečenia 🍀 Osvety nikdy nie je dost', pretože za posledné dni mi prišlo od vás toľko krásnych správ 🙏❤️ ako sami bojujete, ako ste prežili podobnú skúsenosť a zároveň mne držíte palce 🍀 Ja dnes už svoj príbeh s vami zdieľam ako zdravý a silný človek, tak nech som pre vás ostatných, ktorí bojujete, aspoň malým svetielkom nádeje, že to ide 🍀 Ak trpíte podobnými príznakmi, aké som mala vtedy ja, majte sa na pozore a začnite ich včas liečiť. Ak pomôžem hoci aj jednému z vás, malo to pre mňa zmysel ❤️ “MÔJ PRÍBEH” som rozpisala a nakreslila na mojom instagramovom profile 🍀🔍👁️ vaša Z.



<p>MILÍ PRIATELIA, ODVETY OKOLO OMŤEVNÉHO ZDRAVIA NIKDY NIE JE DOST', PRETO SA CHCEM S VAMI PODELIŤ O MÔJ PRÍBEH, MOŽNO NIEKOMU Z VÁS POMÔŽE... 🗨️</p> 	<p>ROK 2018 SA EXTREMNE PODPÍŠAL NA MOJOM ZDRAVÍ. BOL PLNÝ VEĽKÉHO STRESU, TLAKU NA SEBA, VYČERPANIA, VÁŽNEJ ÚNAVY, ČO VYÚŠTILO DO TOTALNEHO VYHORENIA</p> 	
<p><u>VYHORENIE</u> JE PSYCHIATRICKÁ DIAGNÓZA - STAV VEĽKEJ PSYCHICKEJ VYČERPANOSTI A ZHORŠENIE FYZICKÉHO ZDRAVIA - PRICHÁDZA POSTUPNE ČLOVEK VÄČŠINOU O TOM NETUŠI!</p> 	<p>NÁROČNÉ CHVÍLE SOM CÍTIĽA NAJMA PRED KONCERTAMI A PO NICH... NA PÓDIU, S KAPELOU A S VAMI PREDO MNOU, SOM ÚPLNE PRESTALA MYSLEŤ NA REALITU, ČO JA SO MNOU VLASTNE DEJE.....</p> 	<p>... PO KONCERTOCH PRIŠLA OPÄŤ TURDÁ REALITA...</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- VYČERPANIE</li><li>- NESPAVOSŤ</li><li>- BOLEŠŤ ŽALÚDKA</li><li>- BŮŠENIE SRDCA</li><li>- NERVOZITA A PODRÁŽDENOSŤ</li><li>- NECHUŤ ROBIŤ ČOKOLIEK</li><li>- APATIA</li><li>- STRATA ZMYSLU TOHO, ČO ROBIŤ</li><li>- NEUROLOGICKÉ PROBLÉMY</li><li>- VÝRAZNÉ PADANIE VLASOV</li><li>- AKNÉ A KOŽNÉ PROBLÉMY</li><li>- NESÚSTREDOENOSŤ A ZABŮDANIE</li><li>- MENŠTRUAČNÉ PROBLÉMY</li><li>- TINITUS (PÍŠKANIE V UŠIACH)</li></ul> 

# NIE SI NA TO SÁM

VÔBEC SOM NEVEDELA

ČO SA TO SO MNOU  
DEJE ???!

... A JEDNÉHO DŇA  
TO PRIŠLO ...

JANUÁR 2019

PODVEČER, PRED CESTOU  
DOMOV, SOM SI DALA DVOJITE  
ESPRESSO ...



(VÄČŠIE MNOŽSTVO KÁVY MI  
VĚDY SPÔSOBOVALO ZVLÁŠTNE  
STAVY ÚZKOSTI, AŽ PANIKY, NO  
NEPRIPISOVALA SOM TOMU ŽIADNU  
VÁHU ...)

VYRAZILA SOM NA CESTU ...



ZAČAL MNOM LOMCOVAŤ  
PRIJĚRNÝ STRACH

A PANIKA ...



NEVEDELA SOM TO  
DVLÁDAŤ A ZASTAVILA SOM.

TENTO STAV SA  
VOLA:

"PANICKÝ ATAK"

- JE JEDNÝM ZO SIGNÁLOV  
AKO VÁM VAŠE TELO DÁVA  
VEDIEŤ O VYČERPANI  
VAŠEJ NERVOVEJ SÚSTAVY.



ÚSPEŠNE SOM DORAZILA  
DOMOV, NO HÔJ STAV SA  
EŠTE ZHORŠIL ...

- PRIŠLO EXTREMNE BÚŇENIE ♥
- CHVENIE A ZÁVRATE
- CÍTLILA SOM, AKOBY MI  
KOLABOVALO CELE TELO

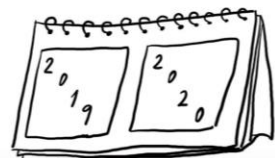
ZAVOLALA SOM

112  
A POSLALI  
MI



PO ODCHODE LEKÁROV  
MI ZOSTALO TAK, AKOBY  
SA NIČ NESTALO ...  
... NO OD ĎALŠIEHO DŇA  
SA ZAČALO MOJE PEKLO  
KTORÉ TRVALO

DVA ROKY



- SPUSHTILI SA MI PRIJĚRNE  
PANICKÉ ATAKY → 10x denne  
KTORÉ MA EXTREMNE  
PSYCHICKY, AJ FYZICKY  
VYČERPÁVALI ... !!!



- MYLELA SOM SI ŽE SA  
ZBLÁŽNIM

- BOLA SOM TAK ZÚFALÁ Z  
TOHO, ŽE TO NEVIEM UDRŽAŤ  
POD KONTROLOU, PRETO SOM  
SA SAMA OBJEDNALA NA

TERAPIU ♥



NA TERAPII SOM  
POROZPRÁVALA PANI DOKTORKE  
(PSYCHIATRIČKE) O TOM, ČO A AKO  
PREŽIVAM A NEROZUMIEM TOMU,  
ČO SA SO MNOU DEJE !?

... VŠETKO MI VYPVETLILA  
A NAVRHLA MOŽNOSTI ♥

PANICKÉ ATAKY  
MÔŽETE LIEČIŤ:

- TERAPIOU
- LIEKMI + TERAPIOU  
(antidepresívami)



# NIE SI NA TO SÁM

ANTIDEPRESÍV SOM SA ZĽAKLA (POČULA SOM O NICH RÔZNE HLŪPOSTI) PRETO SOM SA ROZHODLA, ŽE TO DÁM IBA TERAPIAMI...



TERAPIE: 2x TÝŽDENNE

February 2019 calendar with dates 2, 5, 10, 11, 12, 18, 26, 27 circled.

March 2019 calendar with dates 2, 5, 10, 11, 12, 18, 26, 27 circled.

MOJE DENNO-DENNÉ PANICKÉ ATAKY NEODCHÁDZALI, NAOPAK, MÔJ STAV SA ZHORŠIL...

→ PRETOŽE ←

POČAS PANICKÉHO ATAKU SA TELO DOSTÁVA DO EXTRÉMNEHO STRESU, AKOBY ČLOVEKA NAHAŇVAL TIGER...



AK SI TAKTO POMYSELNE "ZABEHAŠ" V OBROVSKOM STRESE AKO O ŽIVOT AJ 10x ZA DEŇ, ZOSTANEŠ VEĽMI

VEĽMI  
VYČERPANÁ (9)



DOSTALA SOM SA DO BLUDNÉHO KRUHU...

PANICKÝ ATAK JE VLASTNE PRÍŠERNÝ STRACH Z HOČIČOHO.

- ZACHALA SOM SA BAŤ STRACHU

- ATAKY SA SPŮŤALI PRI POZERANÍ TELEVIŽIE, V KINE, NA ULICI (AK ZATRŤIBILO AUTO), PRI SPOMIENKE NA NIEČO ČO BOLO, PRI PREDTAVE, ČO BUDE...

SLÁLE A DOKOLA -  
ATAKY...

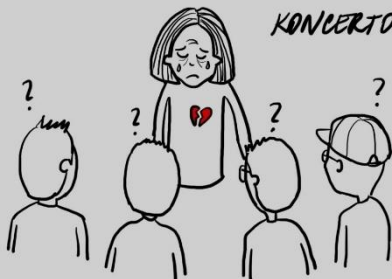


NA TERAPIÁCH SOM SA UČILA PRACOVAŤ S ATAKMI...

- TECHNIKU DÝCHANIA
- PRENIEŠŤ POZORNOSŤ NA ZMYSLY (☉ ☽ ☾ ☽)
- ZAHRAŤ SA HRU, KTORÉ MI POSILNIA RACIO A ODDIALIA ATAKY

POCHOPILA SOM, ŽE MÔJ MOZOG A NERVOVÁ SÚSTAVA JE VEĽMI VYČERPANÁ A POTREBUJE ODDYCH !!!

OZNÁMILA SOM CHLAPCOM Z KAPELY ŽE MUSÍME HRÁŤ MENEJ KONCERTOV...



BOLO TO PRE MŇA EXTRÉMNE ŤAŽKÉ POVEDAŤ IM, ŽE SOM NA TOM ZLE, ALE POCHOPILI, ŽE SA MUSÍM VYLIEČIŤ A MAŤ ADEKVÁTNY ODDYCH...

MOJE ONI POSTUPNE JĚDLI...

CHODILA SOM PRAVIDELNE NA TERAPIE, ČO MI POMAĤALO LEŠIE A LEŠIE POCHOPÍŤ, ČO SA SO MNOU DEJE...

EXTRÉMNE ATAKY SOM PREŽÍVALA ŤAŽKO, NO NAPRIEK TOMU SOM SA SNAŽILA AKO-TAK FUNGOVAŤ...



VYSILENÁ SOM DOSIAHLA NOVÚ MĚTU VYČERPANIA:

"DEPERSONALIZÁCIA"

- VNÍMAJ SVOJE TELO, AKOBY SA ROZDELILO NA DVE A NEVIEŠ, KTORÉ Z TÝCH DVOCH SI + NEVIEŠ ČI TO, ČO JE OKOLO JE REALITA...



# NIE SI NA TO SÁM

MÓJ ŽIVOT SA RADIKÁLNE ZMENIL ...

- OPUSTIL MA SPÁŇOK
- BOLA SOM NEVRĽÁ NA BLÍŽKYCH
- ODIŠLA CHUŤ NA JEDLO
- PANICKÉ ATAKY MA UBÍJALI
- PÍSKALO MI V UŠIACH
- SĀDOL NA MŇA HLBOKÝ A ŤAŽKÝ SMŮTOK ...



DIAGNÓZA:

## DEPRESIA



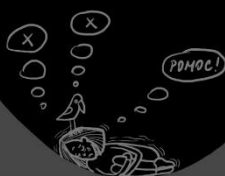
ANTIDEPRESÍVUM JE LIEK.  
FUNKUJE AKO SELEKTÍVNY INHIBÍTOR SPÄTNÉHO VYCHÝTAVANIA SEROTONÍNU. NIE JE TO DROGA ANI "OBLBOVÁK". ÚČINKUJE POMALY A POSTUPNE, ÚČÍVA SA DLHODOBO.



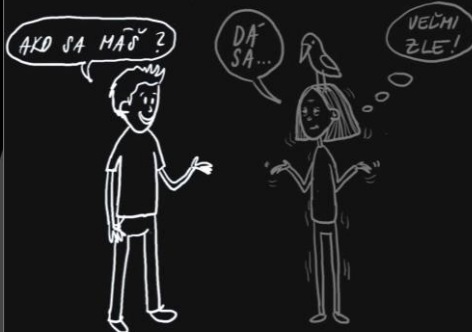
NIE JE NÁVYKOVÉ!

OCITLA SOM SA NA "MIESTE" KOE SOM BOLA ÚPLNE SAMÁ...

NEMALA SOM CHUŤ ŽIŤ, NIKTO A NIČ MA NEZAUJÍMALO, BOLA SOM V HLBOKEJ APATII, VEĽKOM STRACHU, ÚŽKOSTI, V BLUDNOM KRUIHU DEŠTRUKTÍVNYCH EMÓCIÍ A ČIERNYCH MYŠLIENOK ...



NECHCELA SOM NIKOHO ZAŤAŽOVAŤ MOJIM STAVOM, PRETO SOM O SEBE HOVDORILA VEĽMI STRUČNE ...



TRPELA SOM AKO KŇ...:(

HOCI STE MA OBČAS VIDELI NA PŮDII, CHCELA SOM VÁM DAŤ ÚSHEV A ŠŤASTIE, KTORÉHO SOM NEMALA ANI ZA MAK ...



MO NA PŮDII TO BOLI JEDINE MOMENTY, KEDY SOM ÚTILA ŽIVOT ...



VOĀKA MOJED PEVNED VŮLI SOM SI JEDNÉHO DŇA PRED ZRKALOM DALA SĽUB, ŽE TO PREŽIJEM!

- SEKUNDY POCITU ŽIVŮTA PREMENÍM NA MINŮTY, MINŮTY NA HODINY, HODINY NA DNI A DNI NA "STÄLE" ...



UŠETCI MOJI NAJBĽIŽÍ MI BOLI V SŮKROMÍ VEĽKOU OPOROU ❤️ BEZ NICH BY TO IŠĽO DVEĽA ŤAŽŠIE ...



BOLI CHVILE AKO "NA GUMIČKE" ...

KEDY SOM MALA POCIT, ŽE SOM SA POHLA O KROK VPRED ZRAZU MA TO STIAHĽO O DVA KROKY SPÄŤ ...



# NIE SI NA TO SÁM

...NO RAZ ZAČALA  
"GUMIČKA"  
NAOZAJ POVOĽOVAŤ...



DRŽALA SOM SA ŽIVOTA  
ZUBAMI - NECHTAMI...  
SĽŮBILA SOM SI, ŽE KEĎ  
SA Z TOHO RAZ DOŠTANEM,  
BUDEM POMÁHAŤ DRUHÝM,  
ABY VEDELI, ŽE DEPRESIA  
SA DÁ LIEČIŤ ♥

NO NAJPRV SOM TO  
MUSELA ZVLADNUŤ

JA ♥

UŠŤMALA SOM SI, ČO MI  
VÝRAZNEJŠIE POMÁHA POPRI  
LIEKOKH A TERAPIÁCH..

- ZAČALA SOM TROCHU ŠPORTOVAŤ
- CHOOILA SOM MEDZI ĽUDÍ  
A NEUZATVÁRALA SA DOMA
- CHOOILA SOM DO DROGÉRIE  
(UVETLO, VÔNE A FARBY MI  
ROBILI DOBRE)
- ZAPÁJALA SOM SA DO  
VŠETKÝCH ČINNOSTÍ
- ZAČALA SOM SA O SEBA  
STARÁŤ ♥

RADA SOM SEDÁVALA NA  
PLNKU

(PLNKO V MOZGU STIMULUJE  
TVORBU SEROTONÍNU, KTORÝ  
MI V STAVE DEPRESIE CHÝBAL)



HINŮTY DOBRÉHO POCITU SA  
HENILI NA HODINY...

LIEKY A TERAPIE MI NAOZAJ  
ZAČALI POMÁHAŤ A JA SOM MOHLA  
ZASE ŽIŤ O KÚPOK ĽAHŠIE...

NO STÁLE SOM NAD DEPRESIOU  
NEVYHRALA...

DNI PLYNULI A ZMENILI  
SA NA ROK

MŮJ ROK BOJA  
S DEPRESIOU



ROK 2020 POZNAČILA  
PANDEMIÁ, NO JA SOM SA  
NAPRIEK VŠETKÉMU ZAČALA  
NAOZAJ UZDRAVŤ ♥

- HOCI SME NEMOHLI HRÁŤ  
KONCERTY, JA SOM SA ZASE  
VRÁTILA KU KRESLENIU A  
HÝČKALA SI TAK SVOJ UNAVENÝ  
VNÚTORNÝ SVET...



KÝM SVET BOJOVAL S  
PANDEMIOU, PRE MŇA BOL  
ROK 2020 ROKOM VÝHRŤ  
NAO DEPRESIOU ♥

MALA SOM PRE SEBA DOŠTATOK  
ČASU UZDRAVIŤ SA A VYSKLADAŤ  
ZO SVOJHO ROZBITÉHO "JA"  
NOVÉHO, SILNEJŠIEHO ČLOVEKA



VĎAKA ODBORNEJ  
POMOCI A RODINE  
SOM SA UZDRAVILA  
A NAŠLA CESTU  
SPAŤ



NA DEPRESIU MI  
ZOSTALA IBA MALÁ  
ČIERNA SPOMIENKA,  
KTORÁ MI PRIPOMÍNA  
AKÁ SOM BOLA A SOM  
STATOČNÁ ♥

DNES UŽ NEMÁM ŽADNE  
PANICKÉ ATAKY, ŽIADNE ÚZKOSTI  
A ANI DEPRESIU... SOM ZASE  
"DOMA"



SOM ZASE  
ZDRAVÁ!

DVA ROKY PEKLA SŮ DNES PRE  
MŇA TŮM NAJUZÁČNEJŠOU  
ŽIVOTNŮM SKŮSENŮŠŤŮU ŽA  
KTORŮ SOM VĎAČNÁ ♥

# NIE SI NA TO SÁM

ČO MA VYHOVENIE A DEPRESIA  
NAUČILI ?

- SEBALAŠKE ♥
- KED' CÍTIM ÚNAVU  
ODDYCHUJEM
- STARÁM SA O SEBA
- NESTRESUJEM SA NAD VECAMI  
KTORÉ NEDVPLYVNÍM
- ŽIJEM VIAC V PRÍTOMNOSTI
- NETLAČÍM SA DO SUPERVÝKONOV  
UROBIŤ VECI NA 100%
- SOM LEN ČLOVEK  
NIE ROBOT ...



SPOMENULA SOM SI NA SLOVÁ  
DOKTORKY:

"RAZ O TOM NAPIŠETE  
PEŠNIČKU..."

A HOČI SOM JEJ VIEDY NEVERILA,  
ZA OSTATNÉ ROKY SOM ICH  
NAPÍŠALA NIEKOĽKO A VZNIKOL  
O TOM CELÝ ALBUM ...



CHCEM VÁM POMOČ' ... ♥  
VÁM, KTORÍ BOJUJETE

S DEPRESIOU A NEVIDÍTE  
SVETLO NA KONCI TUNELA ...



KONTAKTUJTE ODBORNÍKOV  
AKO JA !! ♥

POSTARAJTE SA O SEBA  
PRETOŽE RAZ BUDETE NA  
SEBA HRDÍ, AKO SOM JA  
NA SEBA ♥

AK HOJIM PRÍBEHOM POMOŽEM  
ASPOŇ JEDNÉMU ČLOVEKU,  
BUDEM ŠŤASTNÁ ♥

- HOVORTE O TOM !
- ZDÔVERTE SA O SVOJOM  
PREŽÍVANÍ VAŠIM BLÍZKYM
- MILÍ BLÍZKI - POČŮVAJTE  
S LÁSKOU A POCHOPENÍM
- OBRÍMAJTE A DAJTE VEDIET',  
ŽE STE TU PRE NICH !

SME LÚDIA  
MUSÍME S  
POMAHAŤ



V PRÍPADE NÚDZE  
KONTAKTUJTE :

@ligazadufevnezdравie

LINKA DÔVERY  
NEZABUDKA 🌸

0800 / 800 566

IP-čko (internetová poradňa)  
@ipcko



JE DÔLEŽITÉ ABY STE SI  
UVEDOMILI, ŽE AK BOJUJETE  
S VYHOVENÍM, PANICKÝMI ATAKMI,  
ÚZKOSŤAMI, ALEBO S DEPRESIOU,

NIE STE :

- "NA HLAVU" 🙅
- "BLÁŽON" 🙅
- ANI "PSYCHO" 🙅

KAŽDÝ ODBORNÍK SA VÁM BUDE  
SNAŽIŤ POMOČ' A VYSVETLIŤ TO,  
ČO SA S VAMI DEJE.

UHLĎADAJTE POMOC ♥

OPAKOM  
DEPRESIE  
NIE JE  
ŠŤASTIE



ALE

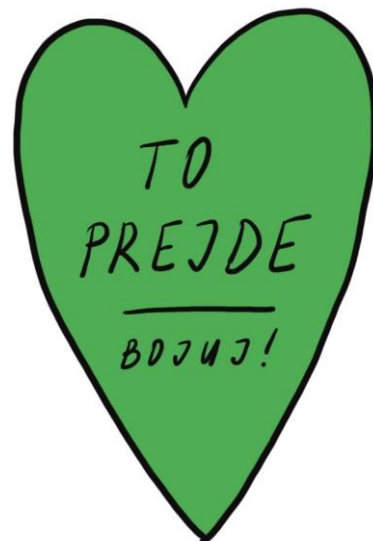
VITALITA



TO JE VŠETKO...  
ĎAKUJEM ZA PREČÍTANIE ♥



NA ZÁVER MOJA  
OBLÚBENÁ VETA ...



# NIE SI NA TO SÁM

Zuzana Smatanová vo svojom príbehu veľmi zrozumiteľne, názorne a chronologicky popísala priebeh jej ochorenia a následného liečenia z depresie. Odpovedala v ňom skoro na všetky možné otázky. Oslovili sme Zuzku Smatanovú a poprosili ju ešte o niekoľko doplňujúcich odpovedí. Neodmietla 😊.

**Na základe toho, akú bolesť duše ste prežili, čo by ste "poradili" dnešným pedagógom - ako by mali pristupovať k svojim žiakom, aby sa z nich stali sebastační, šťastní, vyrovnaní, životaschopní - vitálni ľudia?**

To je dobrá, no zároveň náročná otázka, pretože pedagóg má pred sebou 20 až 30 odlišných osobností, z odlišných prostredí a zázemí. Pracovať s každým rovnako sa nedá. Myslím, že veľmi podstatné je ukazovať žiakom a študentom, že každý je výnimočný v niečom inom a ak nezapadá do škatuľky "výborný v matematike", je to v poriadku. Pretože je možno "výborný vo výtvarnej výchove", a to ho predurčuje, aby sa z neho mohol stať úspešný umelec. Ja sama som nepatrila do tej prvej kolónky, ale do druhej a cítila som sa v niečom menejcenná. Ale nebola som. Učte to študentov, že každý má svoje výnimočné miesto.

**Spoločnosť nás tlačí k výkonu a dokonalosti, život v niektorých rodinách sa ťažko žije, vzťahy medzi priateľmi sú skôr nepriateľské, útoky na sociálnych sieťach sú neľudské až vulgárne ... nie je tak vôbec ojedinelé, že už medzi mladými ľuďmi - žiakmi sa vyskytujú prípady**

**so sebapoškodzovaním, panickými atakmi, depresiami, problémami s prijímaním potravy. Ako by ste sa prihovorili im?**

Každý si musí nastaviť vlastný rytmus. Vo finále sa do výkonov tlačíme my sami, lebo chceme byť perfektní a vždy k dispozícii. Ale to je omyl. Potom to končí ako u mňa - vyhorením a ťažkou depresiou. Naučila som sa, že nič nie je viac ako balans. Pracuj, maj výkon, ale aj oddychuj a choď z tlaku sociálnych sietí na chvíľu preč. Balans. Opakuje to každý, Instagram nie je realita, je to skladačka „rádoby“ ideálnych životov, kde je väčšina tvorcov obsahu nešťastná. Každý chce byť dnes úspešným influencerom, ale nikto nevidí tú mentálnu kľetku, v ktorej sú zatvorení. Robte niečo kreatívne, iba pre seba, bez tlaku, že niečo treba.

**Čo by ste poradili tým, ktorí majú v okolí niekoho s duševným ochorením?**

Aby vyhľadali odborníka. Ako keď si baletka zlomí nohu, musí ísť na ortopédiu, na chirurgiu, musí ísť človek so zlomenou dušou k psychológovi alebo k psychiatrovi. Je to to najlepšie, čo pre seba môže človek urobiť, lebo pomoc existuje.

**Aj touto cestou vám chceme prejaviť úctu za vašu odvahu**

**a otvorenosť na sociálnych sieťach a vo verejnom priestore, pretože je vzácne, keď človek chce pomáhať človeku a vynaloží pre to toľko úsilia ako vy. Veríme spolu s vami, že sme oslovili niekoho, kto aktuálne prežíva ťažké chvíle a inšpirovali sme ho, aby bojoval a dotiahol svoj boj do víťazného konca a našiel cestu k sebaláske....**

-red-

JE V PORIADKU,  
ŽE NEVYHOVUJEM  
KAŽDÉMU



NEPONÁHLAJ SA  
MAŠ VŠETOK  
ČAS SVETA



NEBOJ SA  
TO PREJDE



HALO ?!  
SI TAM ?  
NEHNEVAJ SA  
NA SEBA



ZRKADIELKO  
ZRKADIELKO  
NO A ČO! ♥



ŽIVOTU  
TREBA  
ČELIŤ ♥



STARAJ SA  
O SVOJE  
VNÚTORNÉ KVETY



TOTO SOM JA  
A STAČÍM SI ♥



JA  
SOM TEN  
NAJDÔLEŽITEJŠÍ DOM  
V KTOROM CHCEM BÝVAŤ  
A CHCEM, ABY BOL V PORIADKU



## Život musí byť “up and down”

Rozhovor s Julianou Hamranovou



**Juliana Hamranová**, taktiež známa ako Žena bez vena, je herečka a speváčka, ktorá je známa svojím energickým a originálnym spôsobom vystupovania. Ľudia ju môžu poznať nielen z obrazoviek televízie, ale aj z divadiel na Slovensku a v Čechách. Poznať ju môžete zo seriálov ako Susedské a Rodinné prípady, Nemocnica či zo show SuperStar z roku 2018. Za svoju kariéru stihla taktiež nahráť a zložiť niekoľko piesní, ako napríklad „Aprílovou“, „Klišé“, „Kaviareň“ a veľa ďalších. V momentálnej dobe však zostáva v Žiline, kde účinkuje v mnohých inscenáciách.

V mojich očiach to ale vždy bude pani učiteľka spevu zo Základnej umeleckej školy Ferka Špániho v Žiline. Mal som tú česť s ňou stráviť jeden rok svojho štúdia. Spoločne s pár ďalšími študentmi nás každý pondelok učila s energiou a vášňou, ktorú vkladala do svojej práce. Okrem samotnej výučby sme s ňou mávali aj dlhé debaty ohľadom tém od výmyslu sveta, kde sa ukázala nielen ako úžasná mentorka, ale zároveň aj fascinujúca a neustále milá osoba. Nikdy som na jej tvári nevidel ani len náznak smútku. Je pre mňa, rovnako ako pre veľa ďalších ľudí, symbolom kreativity a originality, ktorú by sa nemal nikto z nás báť prejaviť navonok.

Podarilo sa mi skontaktovať s niekoľkými z jej momentálnych študentov, ktorí sa taktiež podelili o svoj názor:

*„Vždy sa mi na nej ľúbilo to, že sa aktívne snaží zapadnúť do mladšej generácie, na rozdiel od niektorých pedagógov, ktorí mladšiu generáciu, samozrejme, rešpektujú, ale nesnažia sa byť ako oni. Mladého človeka potom o to viac baví tvoriť a vymýšľať, keď vie, že má absolútnu slobodu kreativity a návrhu, a taktiež aj to, že všetci v miestnosti sú na rovnakej vlne ako on, vrátane pedagóga.“*

*„Jula je veľmi živá osoba plná chaosu a neporiadku. Spontánna, bezprostredná, sebavedomá a láskavá umelkyňa.“*

Svojím úsmevom si dokázala získať srdcia mnohých ľudí a práve preto sme sa rozhodli položiť jej zopár otázok, a to nielen ohľadom jej tvorby, ale aj pocitov a ako sa s nimi vyrovnáva v osobnom živote.

**Tvoja hudba aj prístup k životu pôsobia veľmi pozitívne. Zažila si niekedy obdobie, kedy ti to tak nešlo? Ako si sa s tým vyrovnala?**

Začala som tvoriť hudbu na Vysokej škole múzických umení. Mala som 23 rokov a rozišla som sa s chlapcom, ktorý bol extrémne šikovný gitarista. Bolo to pre mňa náročné obdobie - rozchod, do toho som písala bakalársku prácu a sťahovala som sa. Rozhodla som sa, že moje príbehy a myšlienky napíšem na papier formou textu a začnem hrať aj ja na gitare. Že si cez piesne urobím svoju vlastnú





## Máš momenty, kedy ťa vlastná zraniteľnosť prekvapí? Ako ich prijímaš?

Postupom času, rokov a skúseností vieš na zraniteľnosť ísť svojou sebareflexiou. Zraniteľnosť je prirodzená emócia. Viem, že keď nastane moment "zraniteľnosti", tie emócie potrebujú ísť von. Treba ich prežiť a pustiť von. Plačom, krikom, rozhovorom - čímkoľvek. A tá sebareflexia ide cez teba ako cez osobu a je to o otázkach, na ktoré si ty môžeš odpovedať v tichosti, nahlas. To je jedno. Je to akoby



psychohygienu. Keď do niečoho dáte svoju energiu a v ten moment cítite, že to je správne, že ste šťastní, verte svojej intuícii, verte svojmu pocitu, verte prvej myšlienke a vytrvajte. Vytrvalosť je veľmi dôležitá. Naopak, keď mám šťastné obdobie, tak sa mi písať a tvoriť nechce. Skôr sa do toho musím dokopávať. Napríklad aj teraz. Minimálne dva roky som už nič ne-napísala. Ale každý deň zbieram nejaký materiál a zapisujem si každý jeden sen, myšlienku, nápad - buď do poznámok v mobile alebo do zápisníka. Vyrovnávam sa s tým tak, že sa nevyrovnávam. Jednoducho niekedy je obdobie na tvorenie, inokedy nie. Dôležité je, aby ste vy alebo ja vytrvali v tom sne, v tej prvotnej myšlienke, že sa to dá, a samozrejme, sa stále motivovali k tomu. Motivácia, vytrvalosť a dôvera.

## Čo pre teba znamená byť iba človekom?

"Byť iba človekom" = byť človekom. Byť dobrým človekom. Dobrý človek je podľa mňa ten, ktorý je ľudský, úprimný, aj keď tá pravda nemusí byť každému príjemná. Verte mi, radšej pravdu ako lož. Byť empatický, nesúdiť, pomáhať. Byť taký, aký chce byť, nie taký, aký by si mal byť, jednoducho byť pravdivý, autentický vo svojej podstate bytia.



vnútorný monológ so sebou. Keď sa naučíte vedome pracovať s emóciami, budete neporaziteľní.

## Je ťažké si udržať pozitívnu energiu aj vtedy, keď sa ti deje niečo ťažké?

Keď sa deje v živote niečo veľmi ťažké, nezostáva ti nič iné, len humor, nadhľad, smiech a úsmev. Všetko je len dočasné... Život musí byť "up and down". Keby to bolo len "up", bola by to nuda, no nie?

## NIE SI NA TO SÁM

**Ako si dobíjaš energiu, keď máš pocit, že ti svet berie viac, než dáva?**

Zameriavam sa na prítomnosť a na vďačnosť. Je veľmi potrebné si každý deň povedať, čo všetko mám, že žijem a som zdravá. Že môžem cítiť, dýchať, počúvať dobrú hudbu, cvičiť, stretávať sa s kamošmi a rodinou. Každodenné maličkosti. Treba si ich všímať, byť si ich proste vedomý. Jednoducho žiť TU, nie v minulosti, nie v budúcnosti. Tu a teraz sa dejú zázraky.

**Čo by si odkázala niekomu, kto sa momentálne necíti byť dost' silný?**

Odkázala by som mu, aby sa nevzdával. Aby bojoval tak, aby bol šťastný. Aby stále skúšal. Vždy je to pokus-omyl-pokus-omyl. Aby si veril. Aby dokázal žiť sám so sebou. Ty si jediný, ktorý žije so sebou 24/7. Dôveruj tebe.

**Stáva sa ti, že ľudia očakávajú, že budeš stále usmiata a v dobrej nálade? Ako zvládaš tieto očakávania?**

Nič neočakávať. Keď veľa očakávate, potom ste smutní, že to nevyšlo podľa vašich predstáv. Čiže podľa mňa ľudia odo mňa neočakávajú, že sa budem stále usmievať. Aj ja mám niekedy dni, kedy sa cítim hrozne. Smutná, mrzutá, nahnevaná - a je to tak úplne v poriadku. Každá emócia má v sebe niečo špeciálne. Tá dobrá ťa naladí na celý deň. Tá akoby "zlá" ti má niečo povedať.

**Je niečo, čo si o tebe ľudia myslia, ale v skutočnosti to tak nie je?**

(veľký smiech) Úprimne, je mi jedno, čo si o mne ľudia myslia. Oni nechodia v mojich topánkach,



nežijú môj život. Takže pokojne mi stačí, keby sa ľudia chovali k sebe ľudsky.

**Ktorá tvoja pieseň ti najviac pripomína tvoju vlastnú ľudskosť?**

Je to pieseň "Brigádnická". Tam je všetko. Bicykel, práca, obľúbené jedlo, láska a je tam príbeh, ktorý sa skutočne stal. Do každej z mojich piesní sa snažím dávať svoj osobný príbeh, vtedy to má zmysel.

**Ako pracuješ s emóciami v tvorbe?**

Zbožňujem tvoriť autenticky. Keď pomenujete úprimne veci, ktoré sa vám dejú a dáte ich na papier, alebo do hudby, alebo do akejkoľvek tvorby, veľmi sa vám ulaví. Hlavne buďte k sebe láskaví — k svojim emóciám, k vám ako k individuálnym bytostiam.

Jozef Hodás



## Aj útek môže byť hrdinstvom



Tiché slzy, nevyslovené prosby o pomoc a pocity viny – to všetko sú sprievodné javy života pod vplyvom manipulátora. Mnohé ženy (ale aj muži) denne čelia emocionálnemu násiliu, ktoré je často neviditeľné, no zanecháva hlboké jazvy. Manipulácia nie je len o slovách, ale aj o kontrole, strachu a strate vlastnej identity. V takýchto situáciách je každé „nie“ prejavom odvahy. Je to prvý krok k tomu, aby sme sa znova postavili za seba.

V tomto druhom vydaní (prvá časť bola v 5. č. časopisu) sa venujeme tomu, ako sa oslobodiť od deštruktívnych vzťahov a ako postupne obnoviť dôveru vo vlastnú hodnotu.

Ponúkame vám konkrétne stratégie, ktoré nám poradila odborníčka pani **Mgr.et Mgr. Barbora Krelová**, na posilnenie seba-vedomia, prinášame odporúčania odborníkov, techniky duševnej hygieny aj zoznam organizácií, ktoré podávajú pomocnú ruku.

### Ako môžeme získať späť sebavedomie po tom, čo sme boli manipulovaní a týraní a aké techniky na to využiť?

Prvým krokom je poznať manipuláciu a **uvedomiť si**, že problém nie je vo vás, ale v manipulatívnom správaní druhej osoby.

Pracujte na zlepšení vzťahu so sebou samým – robte veci, ktoré vás naplňujú a dávajú vám pocit kontroly nad vašim životom. Naučte sa konečne povedať "nie" a postaviť sa za seba, aj keď to bude na začiatku náročné.

Obklopte sa ľuďmi, ktorí vás podporujú a motivujú.

A ak budete cítiť, že toto všetko sama nedokážete, vyhľadajte pomoc odborníkov. Psychológ alebo terapeut vám môže pomôcť spracovať emocionálne zranenie a získať späť dôveru vo vlastné schopnosti.

A techniky na zlepšenie seba-vedomia? Skúste **meditáciu a všímavosť** (pomáhajú ukotviť sa v prítomnom okamihu a znížiť úzkosť), **fyzickú aktivitu** (pohyb uvoľňuje endorfíny, ktoré prirodzene zlepšujú náladu), **denník vd'ačnosti** (každý deň si zapíšete 3 veci, za ktoré ste vd'ačná). Pomáha preprogramovať myslenie na pozitívne myslenie, **vizualizáciu** (predstavte si samu seba ako silnú a seba-vedomú osobu, ktorou chcete byť), **stanovte si ciele** (dávajte si dosiahnuteľné ciele). Každý splnený cieľ vám dodá pocit úspechu a seba-vedomia a také

psychologické **odpustenie seba samej** (ak máte pocit viny za to, že ste manipuláciu dovolili, pracujte na sebaodpustení). Pripomente si, že to nebola vaša chyba, ale dôsledok situácie.

Proces uzdravenia nie je lineárny. Budú dni, keď sa budete cítiť silne, a dni, keď budete cítiť slabosť. To je normálne. S každým krokom však budete bližšie k tomu, aby ste opäť získali svoju sebadôveru.

### Aké kroky môžeme podniknúť, ak sa rozhodneme opustiť manipulátora?

Opustenie manipulátora môže byť náročné, ale je to dôležitý krok pre vaše psychické zdravie a šťastie. Tu sú kroky, ktoré vám môžu pomôcť:

**1. Rozpoznajte situáciu** - jasne si uvedomte, že správanie manipulátora je toxické a nie je tvojou vinou.

**2. Naplánujte odchod.**

**3. Vyhľadajte podporu** - povedzte niekomu, komu dôverujete o svojej situácii a zámeroch.

**4. Komunikujte rozhodnutie** - vysvetlite svoje dôvody stručne a bez emócií.

**5. Prerušenie kontaktu - Pravidlo nulového kontaktu** je najlepšie na ochranu pred ďalšou manipuláciou.

**6. Postarajte sa o svoje zotavenie** - dajte si čas na spracovanie emócií a obnovu sebadôvery.

Venujte sa aktivitám, ktoré vám prinášajú radosť a pocit slobody.

## NIE SI NA TO SÁM

**7. Ak je to potrebné, získajte právnu ochranu** - ak vás manipulátor ohrozuje, neváhajte kontaktovať políciu alebo požiadať o súdny zákaz priblíženia.

Pamätajte, že opustenie manipulátora nie je prejav slabosti, ale odvahy a starostlivosti o seba. Vaša budúcnosť môže byť oveľa šťastnejšia, keď sa oslobodíte od sexuálneho vzťahu.

### **Ako pomôcť ľuďom, ktorí sú manipulovaní?**

Pomáhať ľuďom, ktorí sú manipulovaní, je citlivá úloha, pretože si často svoju situáciu ani neuvedomujú alebo sú emocionálne pripútaní k manipulátorom. V prvom rade jemne im pomôžte rozpoznať príznaky manipulácie (napr. môžete im odporučiť knihy, články alebo videá, ktoré im pomôžu pochopiť, čo sa deje).

Buďte opatrní a neútočte na manipulátora priamo. Kritika manipulátora môže spôsobiť, že manipulovaná osoba sa bude cítiť ohrozená a uzavrieť sa pred vami. Namiesto toho sa zamerajte na jej potreby a pocity. Pomáhajte im obetiam budovať sebavedomie. Povzbudzujte ich, aby ste si uvedomili svoje silné stránky, stanovili si vlastne hranice a verili si. Povzbudte ich, aby získali späť kontrolu nad svojím životom. Nenúťte ich však, aby urobili radikálne zmeny, pokiaľ nie sú pripravení.

Ak je manipulácia intenzívna alebo ohrozuje ich duševné zdravie, odporučte im stretnutie s psychológom alebo poradcom, ktorí môžu profesionálne pomôcť.

### **Aké zdroje a organizácie nám môžu pomôcť, ak sa ocitneme v blízkosti manipulátora?**

Ak zažívate násilie, existuje množstvo zdrojov a organizácií na Slovensku, ktoré vám môžu pomôcť. Ak ste v bezprostrednom ohrození, volajte políciu alebo tiesňovú linku. Príslušníci majú povinnosť

okamžite konať. No a potom môžete požiadať o pomoc **národné linky pomoci (Národná linka pre ženy zažívajúce násilie telefón: 0800 212 212, IPčko.sk web:**

Zakázané matky

www .ipcko .sk, **Linka detskej istoty telefón: 116 111, Linka dôvery Nezábudka telefón: 0800 800 566.**



A potom ešte existujú aj **organizácie špecializujúce sa na pomoc obetiam násilia, Úrady práce, sociálnych vecí a rodiny** (každý okresný úrad má oddelenie, ktoré rieši prípady domáceho násilia. Pomôžu s ubytovaním, sociálnymi dávkami alebo právnym poradenstvom), **Azylové domy a krízové centrá.**

### **Čo máme robiť, ak sa nám manipulátor vyhráza s tým, že nás zabije alebo niečo uverejní na internete a iné vyhrážky ?**

Ak sa vám manipulátor vyhráza fyzickým násilím alebo tým, že niečo zverejní na internete, je to vážna situácia a **neignorujte to**. Hrozby, najmä tie, ktoré zahŕňajú fyzické násilie, treba brať vážne (na Slovensku je vyhrážanie sa trestný čin). Odporúčam všetko **zdokumentovať** (uložte si správy, e-mail, nahrávky, alebo iný dôkaz o vyhrážkach). **Nepokúšajte sa manipulátora upokojiť**. Ak je to možné, **informujte blízkych** (povedzte ľuďom o situácii, aby vedeli, čo sa deje). V každom prípade **zablokujte manipulátora** (jeho kontakt na sociálnych sieťach, v telefóne a na iných platformách).

Ak sa vyhráza v otázkach citlivých informácií, môžete vyhľadať právnik, ktorý vám poradí, ako postupovať pri ochrane vašich práv.

Ak situácia vo vás vyvoláva stres, úzkosť alebo strach, požiadajte psychológa alebo krízové centrum o pomoc pri ich zvládaní. Nikto nemá právo

# NIE SI NA TO SÁM

vám ubližovať alebo vás zastrášať. Nebojte sa vyhľadať pomoc.

## Čo ak nechce zmanipulovaný odísť, ako môžeme pomôcť?

Pomôcť niekomu, kto je zmanipulovaný a nechce odísť zo situácie, je náročné, pretože rozhodnutie zmeniť situáciu musí prísť od neho samotného.

Dajte mu najavo, že si zaslúži rešpekt a slobodu rozhodovať sám za seba. Počúvajte ho bez posudzovania. Vyhnite sa priamemu obviňovaniu, aby sa necítil ohrození. Pomôžte mu cítiť sa emocionálne bezpečne. Pripomínajte mu schopnosť zvládnuť zmenu.

Ak sa vám situácia zdá nebezpečná, kontaktujte organizácie zamerané na pomoc obetiam manipulácie alebo zneužívania.

## Aké sú najčastejšie dôvody manipulácie a aké poruchy vytvárajú manipuláciu?

Manipulácia je taktika, ktorú ľudia využívajú, aby napríklad mali **kontrola nad situáciou alebo ľudmi**, aby **dosiahli vlastné ciele** bez ohľadu na záujmy iných. Často iní manipulujú, aby si zabezpečili uznanie, obdiv alebo súhlas druhých, alebo aby sa vyhli zodpovednosti. V neposlednom rade ide o naučené správanie z detstva či potreba prežiť v náročných podmienkach.

A správne, často sa manipulatívne správanie človeka spája s nejakou poruchou osobnosti. Najčastejšie sa manipulácia uvádza, napríklad pri **narcistickej poruche osobnosti** (narcisti používajú manipuláciu na posilnenie svojho ega, získanie obdivu alebo dosiahnutia dominancie), pri **hraničnej poruche osobnosti** (ľudia s BPD môžu manipulovať, aby si udržali vzťahy alebo sa vyhli opusteniu) a pri **antisociálnych poruchách osobnosti**

(psychopati alebo sociopati manipulujú pre osobný zisk, často bez výčítiek alebo empatie).

Manipulácia je často výsledkom kombinácie osobnostných črt, výchovy a prostredia.

## A na koniec nášho rozhovoru mi dovoľte, aby som vám ešte dala taký „môj“ 3-krokový postup psychologickej obrany.

Prečo „môj“? Pretože som si ho nevyčucala z prsta. Sformulovala som ho na základe teórií zvládania náročných životných situácií zameraných na problém, emócie a stratégie úteku. „Nie“ sa v ňom opakuje. Inšpirovala som sa technikou **pokazenej gramofónovej platne**, kde sa odporúča dokola točiť nie, nie, nie.

**1. krok „nie“ + dôvod** – skúste klopnúť na 2. signálnu sústavu ako základ myslenia. Napr. Príde za vami spolužiačka, že sa chce porozprávať, ale vy nemáte čas na rozhovor. Čo robiť? Môžete povedať, že „teraz sa jej nemôžete venovať“. Je to neutrálna veta.

**2. krok „nie“ + emócia** – týmto krokom pokračujte vtedy, ak priateľka ďalej trvá na rozhovore. Vy trvajte na svojom tiež. Odporúčam zapojiť 1. signálnu sústavu založenú na emóciách. Môžete povedať „nie, necítim sa príjemne, keď ma do rozhovoru nútiš“. Tak vyjadríte svoje emócie a vzbudíte empatiu. Možno to nevyjde, ale za pokus to stojí.

**3. krok „nie“ + odchod** – 3. krok je radikálny a navrhujem ho využiť až vtedy, ak nevyšli prvé dva. Odísť preč. Ak nepomôže vysvetľovanie na úrovni myslenia ani emócií, je načase vziať nohy na plecia a odísť. Útek je niekedy hrdinstvo.

Kristína Repáňová



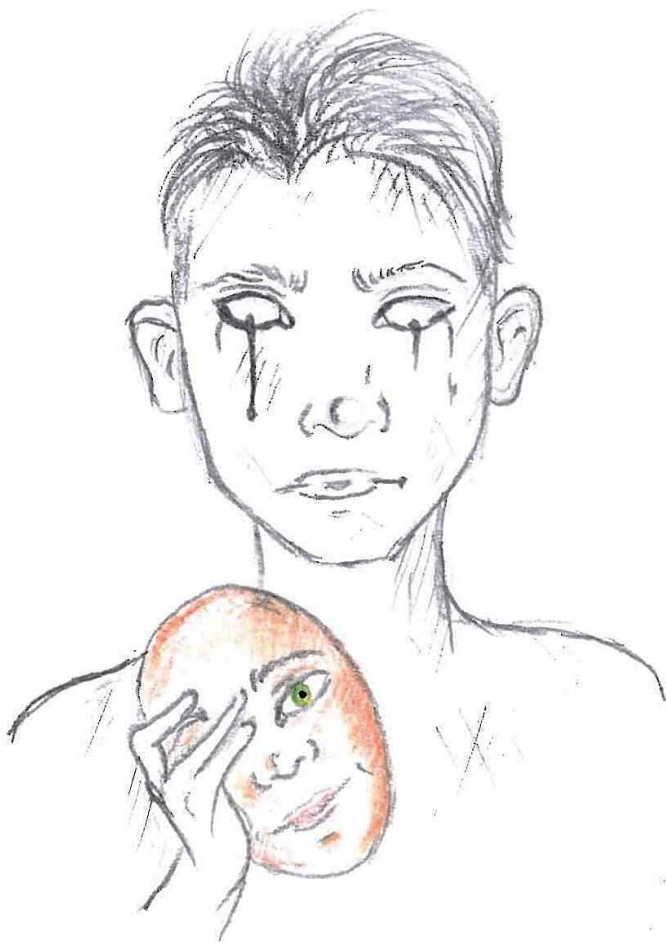
## Požiadat' o pomoc nie je slabosť

Poznám dosť ľudí na to, aby som mohol povedať, že jazvy na rukách nie sú až také nezvyčajné. Práve naopak. Treba si len všímať. Pretože jeden správny postreh a dokážeš niekomu zachrániť život. Niekde som čítal, že psychické problémy budú za chvíľu nebezpečnejšie ako rakovina. Možno je to len zväčšenie pre väčšiu čítanosť článku, no niečo na tom pravdy aj bude. Ľudia si nevážia svoj život. Snažia sa ho ukončiť skôr, než začal a chybu, ktorá zmizne do pár rokov, považujú za niečo, prečo sa neoplatí žiť. Dôvod, prečo, sa na všetko vykašľať. Každý mal niekedy také predstavy. Ja nie som žiadna výnimka. Nejdem vám tu moralizovať. Lebo všetci sme v niečom rovnakí. Každý človek má svoje jazvy. Niekto na duši, iný na tele. A aj keď nie sú spočiatku viditeľné, tak nás zožierajú. Napriek tomu by som si nikdy nedokázal zobrať vlastný život. Akonáhle sa smrti pozrieš do očí, uvedomiš si svoju vlastnú hlúposť. Až keď vidíš, ako jedného

dňa môžeš skončiť, tak sklopíš uši a naučíš sa smiať nad svojimi problémami.

Žijeme malicherné životy. Máme čo jesť, piť, kde bývať. Sme v dobe, kedy človek pri správnych podmienkach môže žiť aj celé storočie. Prečo sa potom zaoberáme vecami, ktoré do budúca aj tak nemajú význam? Snažíme sa utekať pred pravdou. Nie sme dobrí. Ja sám som zlá osoba, no videl som aj horšie. Každý deň sa vraciam k veciam, ktoré som mohol spraviť inak. Keby som len v správny čas bol na správnom mieste, mohol som niekomu zachrániť život. Bolo však neskoro. Možno to bola pre mňa lekcia. Nie každý sa dá zachrániť. Nie všetko v živote má šťastný koniec. A všetko na tomto svete má následky. Sú slová, ktoré keď počujem, mám chuť plakať. Sú osoby, na ktoré samotný pohľad ma núti chcieť utiecť tak ďaleko, ako sa len dá. Každý z nás má problémy, no nemali by sme sa báť o nich rozprávať. Niet človeka, ktorý problémy nemá. Každý úsmev, ktorý vidíš, je maska, ktorá neprepúšťa pravdu. Žijeme v klamstve dokonalosti, ktorá neexistuje. Krásne fotky na sociálnych sieťach... čo všetko je za nimi? Máme potrebu si dokazovať svoje šťastie, chváliť sa s ním svetu. Prečo veci, o ktorých treba rozprávať zostávajú potichu? Prečo viem o tebe, kde si bol na dovolenke, ale nie, čo ťa trápi? Prečo sa snažíme vyzeráť... dokonalo? Svoje tváre skrývame za veľkou vrstvou prachu, len aby sme ho večer zmyli a boli to zas... my. Nedokonalí ľudia s problémami. Je to zlé? Priznať si, že mám problém? Mám krivé zuby, nepohľadnú tvár a hrud' chlpatú ako hrivu poníka. Robí to zo mňa niečo menej? Nie. Áno, ľudia sú zlí. A budú sa nám smiať. či chceme alebo nechceme. Ale všetky problémy majú svoje riešenie. A každý z nich je dôležitý. Ty si dôležitý. A ver, že sú ľudia, ktorí by ťa radšej počúvali každý boží deň, než ťa stratiť. A pre tú jednu osobu. Viem, že týmto článkom nevyriešim všetky problémy sveta. Sú to len slová, no stačí, aby sa našla aspoň jedna osoba, ktorá si ich zoberie k srdcu a budem vedieť, že to všetko malo nejaký význam.

Každý z nás niekedy potrebujem pomoc. Nie je to bojí... Nech je tvoj dôvod akýkoľvek, nie si v tom



## NIE SI NA TO SÁM

sám. Môj dobrý priateľ Alex bol už od malička bombardovaný narážkami na svoju váhu. Dostalo sa to do bodu, keď si začal strkať psrty do krku, len aby nepribral ani len o pár gramov navyše. Každé ráno kontroloval váhu so strachom, že čísla na displeji budú vyššie ako deň predtým. Nedokázal sa cítiť komfortne vo svojom vlastnom tele. Sprchoval sa v tme, aby sa nemusel pozrieť na samého seba. Vždy, keď sa pozrel na svoje brucho, vletela do neho úzkosť. Začal nosiť o niekoľko čísiel väčšie oblečenie, ktoré na ňom viselo ako šaty. Nenávidel ten pocit látky na svojom bruchu. Napriek tomu, že váhu má teraz v norme, má chorobný pocit, že je tučný. Čím viac bol v strese, tým viac sa napchával. A čím sa viac napchával, tým horšie sa cítil. Dlho o tom mlčal. Nebyť jeho kamarátky, ktorá ho našla prehnuteho cez záchodovú misu, nikdy by sa z toho nedostal.



Iný priateľ, Marek, jeho rodina sa pomaly rozpadá. Ľudia, ktorých nazýval rodičmi, sa začali vytrácať a domov preňho prestal pôsobiť ako domov. Vymýšľal si výhovorky, len aby mohol z neho utiecť. Nedokázal sa pozerieť, ako sa jeho alkoholický otec vyhráža máme. Zažil aj chvíle, keď na ňu stiahol ruku. Nedokázal jej však nijako pomôcť. Báľ sa, čo by mu spravil otec. Veľmi dlho to držal v sebe, nechcel, aby si niekto myslel niečo zlé o jeho rodine. Nikto nemal ani len tušenie, že preplače celé noci a odpočítava sekundy, keď sa bude môcť vytrátiť z domu. Nemal to komu povedať, cítil sa sám. Vždy, keď mal zlý pocit, uhryzol sa do prsta. Koža na ňom začala pomaly praskať, až kým nakoniec nezačal krváčať. Dal mi čítať správy, ktoré pisal samému sebe do denníka. Nebyť pomoci školského

psychológa, bohvie, kde by teraz bol. Niekedy na veci sami nestačíme. Požiadať o pomoc nie je znakom slabosti. Nič nemá väčšiu hodnotu ako tvoje zdravie. Nie si na to sám. Sú tu ľudia, ktorí ti radi pomôžu.

Tvoji priateľ a si ťa určite radi vypočujú. No niekedy počúvať nestačí. Školskí psychológovia sú tu na to, aby ti pomohli, nech ťa trápi čokoľvek. Viem však, že to nie je jednoduché. Existuje veľa anonymných liniek, kde sa môžete porozprávať s ľuďmi, ktorí sa s problémami, ako sú tie vaše, stretávajú každý deň.

Jozef Hodás

Linka dôvery  
**Nezábudka 0800 800 566**

**0800 800 566 – Linka dôvery Nezábudka.** Poskytuje psychologickú pomoc ľuďom v krízovej situácii, pri úzkostiach, depresiách, samovražedných myšlienkach. Prevádzkuje ju Liga za duševné zdravie. Je anonymná, bezplatná a dostupná 24/7.

**116 111 – Linka detskej istoty.** Je určená pre deti a mladých, ktorí sa cítia ohrození, týraní, zanedbávaní alebo potrebujú poradiť. Volania sú anonymné a bezplatné. Linka funguje nepretržite.

## zastavmenasilie

**0800 212 212 – Linka pre ženy zažívajúce násilie.**

Marekova mama je na pokraji svojich síl. Ne našla odvahu nájsť pomoc. Dúfa, že sa jej manžel zmení. Ublíži mu tým však nie len sebe, ale aj svojim deťom. Toto číslo je pre ženy, ktoré zažívajú domáce násilie alebo sa cítia ohrozené. Poskytuje podporu, rady a informácie o možnostiach úniku a ochrany. Nikdy neviete, kedy sa aj vy ocitnete vo vzťahu s násilníkom. Funguje anonymne a nonstop.

## Detský domov- moja šanca na lepší život

Život nás veľakrát privedie na miesta, o ktorých by sa nám ani nesnívalo. Niekedy nás privedie na miesta, ktoré v nás vyvolajú zvláštny pocit. Inokedy možno na bežné miesta, preplnené ľuďmi alebo naopak, na miesta plné prázdnoty. No niekedy sa môže stať aj to, že nás životné okolnosti privedú na miesta, ktoré sa pre nás môžu stať v jednom okamihu záchranou...

Dôkazom toho je aj životná skúsenosť môjho bývalého spolužiaka zo ZŠ, šestnásťročného **Michala**.

Jeho pohľad na život sa mu v okamihu zmenil, keď sa ako malý chlapec rozhodol vziať svoj osud do vlastných rúk a požiadať o pomoc z ťažkej rodinnej situácie. Rozhodol sa kontaktovať úrady, ktoré mu dali novú šancu na život v detskom domove.

Podme sa preto spoločne pozrieť na to, ako sa mu žije v domove a čo by nám, ako mladý dospievajúci chalan, odkázal

**Čo ťa doviedlo k tomu, že si sa rozhodol kontaktovať úrady? Musel si tušiť, že ťa umiestnia do detského domova.**

Začal by som asi tým, že už odmalička sme to aj so sestrou nemali jednoduché, čo sa týka nášho vzťahu s rodičmi. Najmä s otcom. Otec trpel závislosťou od alkoholu a jeho správanie nebolo vo veľa prípadoch ideálne. A tak som sa ako malý 9-ročný chlapec rozhodol ísť SÁM na úrad. Porozprávať niekomu o tom, čo sa u nás doma deje. Potreboval som to celé už niekomu povedať, pretože som nezvládal nátlak zo strany rodičov. Možno to celé vyznie zvláštnne, no rozhodol som sa ísť udať vlastných rodičov, aby sa to celé skončilo...

**Život v detskom domove možno nie je úplne vždy v pohode, keďže ste tam rôzne povahy a máte aj rôzne povinnosti. Mňa by teda zaujímalo, ako vyzerá tvoj bežný deň v domove. Chcel by si niečo v domove zmeniť alebo nastaviť nejaký nový poriadok ?**

Každý deň je, samozrejme, iný. Momentálne trávim viac času mimo domova, keďže som na intráku. Ale, keď sa cez víkendy vraciam „domov“, tak väčšinou nám vedenie organizuje rôzne výlety. Čo je naozaj SUPER! Vďaka výletom naberalme nové skúsenosti a aj sa dokážeme viac zblížiť.

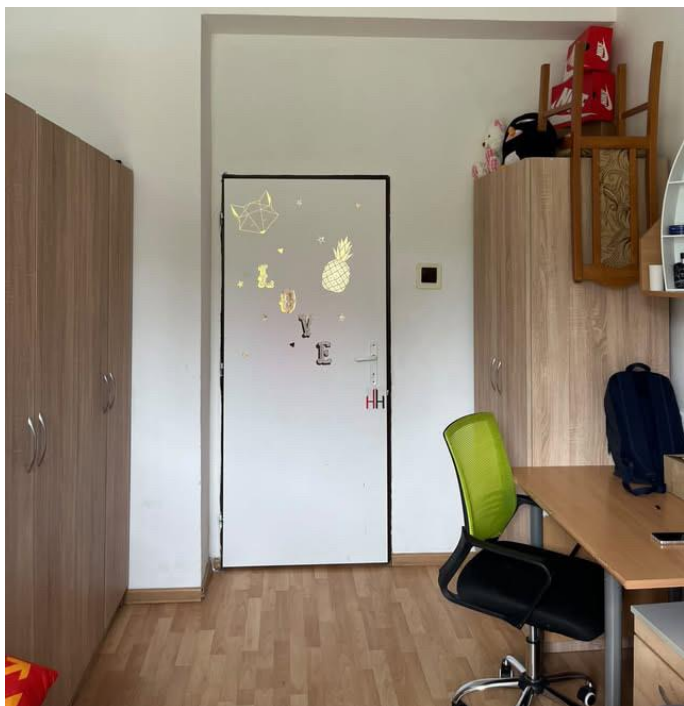
Máme však aj nejaké povinnosti, v niektorú sobotu v mesiaci zostávame doma a robíme „veľké upratovanie“ . Vždy si vyprázdňujeme skrinky a všetko pekne upraceme na miesto.

**Viem, že si v domove už zopár rokov, a tak by ma zaujímalo, aké boli pre teba začiatky, keďže si bol naučený na „rodinný život“ spoločne aj so sestrou.**

Na túto otázku mám veľmi jednoduchú odpoveď. Adaptovať sa v novom prostredí bolo pre mňa veľmi jednoduché. Možno to príde niekomu zvláštnne, no naozaj som s tým nemal problém. Myslím si, že je to aj tým, že som extrovert. Keďže doma som sa už necítil príjemne, tak musím uznať, že mi to padlo „vhod“. Odišiel som z prostredia, ktoré má spútavalo a našiel som niečo nové. Nové priateľstvá, ľudí a musím uznať, že celkom sa mi to páčilo.



## NIE SI NA TO SÁM



### **Keď už si načal tému upratovania, ako si na tom s poriadkom?**

Ja som vážne veľmi poriadkumilovný. Musím mať všetko pekne uložené a hlavne sa musím cítiť v miestnosti príjemne.... Vždy mám (teda aspoň si myslím) pekne všetko uložené a upratané ...

### **No ja teraz trochu nadviažem na moju predchádzajúcu otázku, čo sa týka adaptácie a spoznávania nových ľudí. Ako si sa spoznával s novými ľuďmi? Snažil si sa byť voči všetkým priateľský a otvorený alebo si si na niektorých, v rámci budovania vzťahu, dával aj pozor?**

Ja som skôr otvorenejší typ. Samozrejme, nedá sa úplne vždy a všade so všetkými vychádzať, no s ľuďmi v našej výchovnej skupine som si od začiatku sadol. Zo začiatku boli vzťahy medzi nami dobré. Neskôr sa medzi nami objavilo zopár „roztržiek“. Boli to však len maličkosti, ktoré si vieme medzi sebou vypovedať. Od začiatku som sa snažil byť priateľský, pretože pre mňa je budovať si dobré vzťahy dôležité, aj keď to nie je vždy možné so všetkými.

### **Ako si to mal so školou? Vedel si sa sústrediť a učiť sa na izbe spolu s ostatnými?**

No, nebudeme si klamať! Nebolo to vždy s učením jednoduché, ale tak viem, že to nie je pre každého z nás. Vo výchovnej skupine to bolo veľa krát s učením náročné, keďže tu bývame rôzne

vekové kategórie. Myslím v tom, že mladší nie vždy chápali, že sa potrebujeme učiť viac. A semtam mi chýbalo trochu súkromia. Pri tejto otázke by som však chcel podotknúť, že teraz navštevujem presne tak ako ty pedagogickú školu. Tiež som v internáte a aj vďaka tomu, že bývam v domove, sa mi lepšie zvykalo na prostredie. Takže taká menšia výhodička pre mňa.

### **Veľmi pekne ďakujem, že si mi neodmietol rozhovor k tejto dosť citlivej téme a prejdem k mojej poslednej otázke. Michal, čo by si v dnešnej dobe, ako dospelavajúci chalan odkázal mladým ľuďom? Aké sú tvoje ďalšie ciele do budúcnosti?**

Určite by som chcel odkázať najmä to, že je dôležité tešiť sa z maličkostí (pretože tie tvoria náš svet krajšími). Mladí ľudia by mali začať myslieť viac pozitívnejšie a mali by si viac veriť. Ja osobne sa riadim heslom: „Menšími krokmi dokážeš prejsť dlhšiu tratu“, teda, že aj tie malé veci nás môžu doviest' na veľké miesta. A ešte by ma potešilo, keby nikto z nás nestrácal nádej. Pretože, aj keď to možno nie vždy vyzerá ľahko, viem, že nakoniec to môže dopadnúť nad naše očakávania ....♥. No a moje ciele do budúcnosti.... V prvom rade určite dokončiť strednú školu (o výške ešte uvažujem), pozeráť a sústrediť sa viac na seba i svojich priateľov. Taktiež v hĺbke nájsť samého seba a vedieť odpúšťať druhým. No mojím najväčším cieľom je prinášať medzi druhých ľudí pokoj a dobrú energiu

### **Michal, ja ti veľmi pekne ďakujem za tento uvoľnený a príjemný rozhovor. Prajem ti veľa úspechov a síl v plnení si svojich snov.**

Frederika Marcišová



## Prekliata generácia?

Nie je ľahké byť dieťaťom v 21. storočí. Dostať sa k drogám je rovnako ľahké, ako nakúpiť ponožky. Každý má známeho, ktorý má známeho, ktorého bratrancov pes pozná fakt zaujímavého ortopéda, ktorého papagáj pestuje šišky v skleníku. Je divné prechádzať okolo základnej školy a vidieť piatakov s cigaretami medzi prstami. Stoja tam s nohavicami v strede zadku a so šnúrkami na všetky strany. Je zaujímavé, ako sa deti skôr naučia zapnúť tablet, než zaviazať si šnúrky. Akoby sa celý svet zbláznil. Ľudia kľudne zastanú v strede cesty, lebo našli vtipné video, ktoré v tomto momente musia poslať svojim priateľom. Cítia sa nepohodlne vo svojom vlastnom tele. Kto by nie, keď všade na internete sa ukazujú modely s vyfotošopovanými fotkami k dokonalosti.

Predsa len, každý vie, že vrcholom krásy sú ženy, ktoré majú prsia ako melóny, a muži, čo majú ručiská ako stehná koní. A ak nespĺňaš tieto požiadavky, radšej mi ani len na oči nelez.

Ženy sú samostatné, pokiaľ niečo nepotrebujú. Muži bez hanby kupujú nahé fotky namiesto toho, aby sa venovali priateľke. Láska sa stáva len slovom, niet divu, keď sú ľudia hrdí, že sa vyspali s ďalším cudzincom, na ktorého meno sa ani len nespýtali. Načo predsa? Je to len zábava. Harmonická domácnosť znie ako sci-fi. Nepoznám rodinu, ktorá by za zatvorenými dverami nevedla skryté vojny kvôli nevere či paranoji. Najkrajšie však je, keď potom rovnaké páriky vidíš chodiť po ulici s úsmevom na tvári. Akoby krik nebolo počuť cez

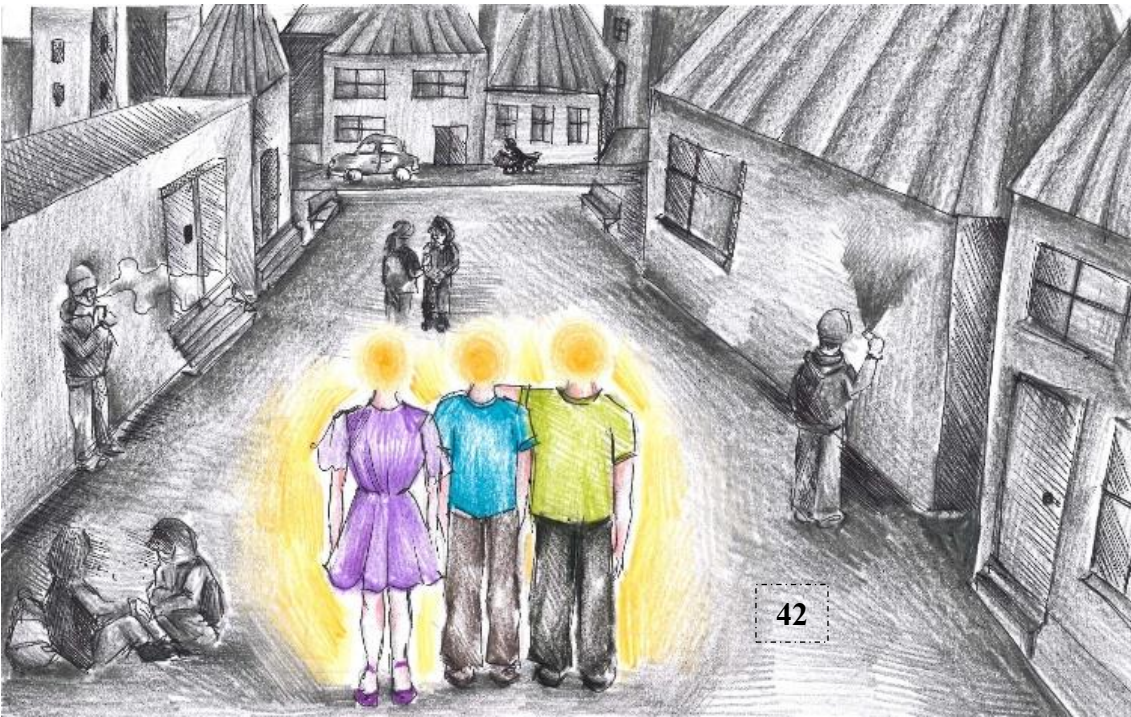
tri dediny. Za maskou šťastia skrývajú skutočné pocity. Nezáleží na cti – kvôli sláve človek predá vlastnú matku. Na Instagram si vystaví peknú fotku a začne sa utápať v kope klamstiev. Uživa si tú márnivú slávu, ktorá aj tak za chvíľu uvädne. Na druhý deň si aj tak nikto na jeho meno nespomenie.

Každý chce byť dnes známy – ženy, slečny, dámy, čo sa v autách budú vyvázať, zatiaľ čo im všetko bude platiť ich osemdesiatročný priateľ. Ľudia sú ako knihy – nemali by sa súdiť podľa obalu, no v týchto časoch má pekný obal väčšiu cenu ako kvalitný príbeh. Prečo sa potom snažiť? Moderným umením sa stáva kresba na telo. Škoda len, že si maliar sem-tam zamení štetec so žiletkou, zubnú kefku za cigaretu – a to všetko zapíja plechovkou energetáku. Samozrejme, aby mal silu na večer. Škola počká, teraz treba ťahať toľko, až kým budík znova nezazvoní. Potom s mobilom hybaj do školy. Hodiny ubehnú ako voda. Žuvak pod perou vždy všetko skrúti. Prečo nie? Aj tak to robia všetci, tak prečo nie aj ja?

A keď odbije osemnásť rok, ľudia sú dospelí. Prvý deň sa opit' do nemoty a zobudiť sa s obludou v posteli. Vitajte v 21. storočí, kedy človeka spoznáš lepšie podľa zápastia než povesti. Toto je to, čím sme sa stali. Je len otázka, či nás takto rodičia vychovali alebo sme sa sami pokazili. Žijeme životy pokrútené vlastnými morálnymi hodnotami. Dobro udávajú masy, aj keď samy seba vedú do záhuby. Stáva sa normou, že ak si potrpíš na kvalitu, tak sa radšej otoč – pretože tá sa u nás necení.

V školách sa žiaci učia len na testy. Umelá inteligencia sa postará o ostatné. Uvidíme, ako to potom dopadne, keď ťa takýto doktor bude operovať. Keď ti špagetou bude zašívajú ranu. V takejto dobe žijeme – kedy veriť človeku je ako priložiť si zbraň ku krku. Nie je ľahké byť dieťaťom v 21. storočí.

Jozef Hodás



## Ved', som len Človek

Keď som sa dozvedela, aká bude téma 6. čísla nášho PAIDAGOGOSU, začala som o nej rozmýšľať na plné obrátky. Začala som si klásť otázky: Aký je dnešný svet? Akí sú ľudia? Prečo je vôbec potrebné hovoriť o humanizme? A čím môže byť pre nás dôležitý?

### ČLOVEK NA PRVOM MIESTE

Podľa mňa je humanizmus o tom, že človek je na prvom mieste. Nie peniaze, nie moc, nie sláva, ale človek ako taký. So svojimi emóciami, slabosťami aj silou. So svojím príbehom, ktorý možno nepoznáme, ale aj tak si zaslúži úctu a porozumenie. V dnešnej dobe, keď je všetko rýchle, hlasné a často povrchné, je veľmi ľahké zabudnúť, že za každým číslom, každou fotkou, každou zdieľanou správou je niekto – skutočný človek. Byť humanistom pre mňa znamená nezabúdať na to, že všetci sme si v niečom podobní. Všetci máme radosť, smútok, strach, nádej. Všetci chceme patriť niekam, niekoho mať a niečo znamenať. Všetci robíme chyby. A práve preto by sme k sebe mali pristupovať s porozumením a citom.

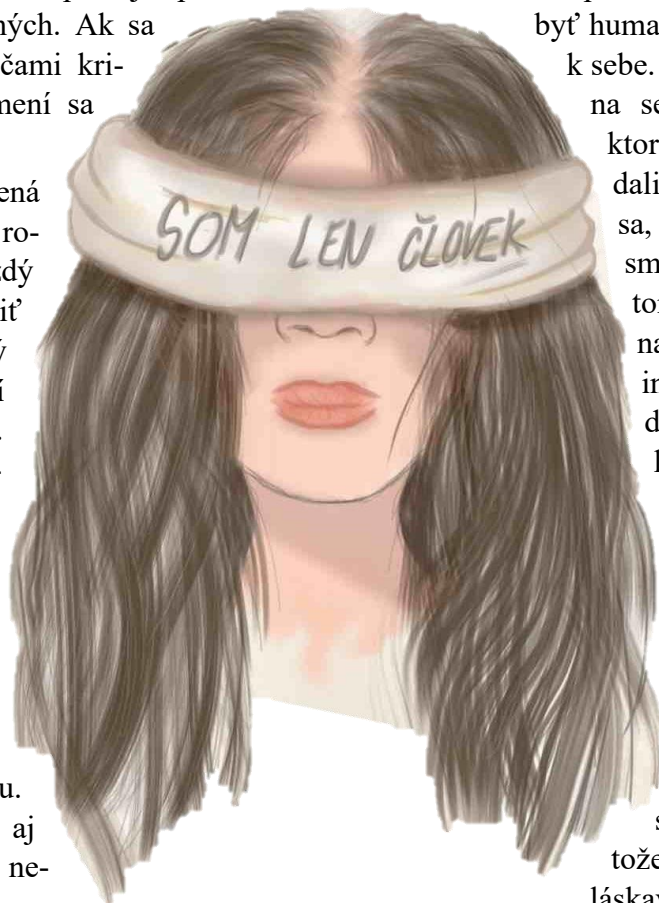
Práve preto, že svet nie je dokonalý, potrebujeme viac dobrých ľudí. Viac srdca. Viac snahy pomáhať, nie ubližovať. Humanizmus nie je len myšlienka, o ktorej čítame v knihách. Je to postoj. Spôsob, akým sa pozeráme na druhých. Ak sa rozhodneme pozerat' nie očami kritiky, ale očami empatie, mení sa tým aj svet okolo nás.

Byť humanistom neznamená hneď zakladať charitu alebo robiť veľké gestá. Nie každý z nás má možnosti zmeniť svet vo veľkom. Ale každý máme možnosť zmeniť niečí deň. A to už nie je málo. Keď sa pozdravíme neznámemu človeku, keď si všimneme, že niekto sedí sám a sadneme si k nemu, keď povieme "prepáč" alebo "nevadí", keď počujeme bez súdenia – to všetko sú malé skutky, ktoré majú obrovskú hodnotu. Humanizmus sa skrýva aj v láskavom slove, ktoré nič nestojí, ale má cenu zlata.

### SVET PLNÝ VÝZIEV, ALE AJ NÁDEJE

Žiť v dnešnej dobe nie je jednoduché. Denne počujeme o vojnách, o nezhodách, o klimatickej kríze, o chudobe. Človek sa môže ľahko cítiť bezmocne. Ale práve preto je také dôležité nezabúdať na to, že každý z nás môže niečo zmeniť. Humanizmus je ako svetlo, ktorým si môžeme navzájom svietiť, keď je okolo nás tma. Môžeme byť navzájom oporou. Môžeme sa navzájom učiť láskavosti, úcte, vdácnosti. Aj tým, že sa postavíme za niekoho, kto je ticho. Aj tým, že niekoho vypočujeme, aj keď s ním nesúhlasíme. Alebo tým, že si uvedomíme, že naše slová a činy majú váhu. Keď vidím mladých ľudí, ktorí robia dobrovoľníctvo, organizujú zbierky, zdieľajú dôležité myšlienky alebo jednoducho len pomáhajú kamarátom, verím, že nie je všetko stratené. Humanizmus medzi nami žije. Možno ticho, ale o to silnejšie.

Keď hovoríme o humanizme, často myslíme len na to, ako sa správame k druhým. Ale pravda je, že byť humanistom znamená byť láskavý aj k sebe. Často na seba zabúdame. Sme na seba prísni, hovoríme si veci, ktoré by sme druhým nikdy nepovedali. Kritizujeme sa, porovnávame sa, hanbíme sa za chyby, ktoré by sme inému dávno odpustili. A pritom každý z nás si zaslúži rovnaké pochopenie, aké by sme dali iným. Aj ja som si to musela uvedomiť, že ak chcem byť dobrá k druhým, musím byť najprv dobrá sama k sebe. Znamená to vedieť si odpustiť. Vedieť si povedať: „Robíš, čo vieš. Stačí to.“ Znamená to prestať sa trestať za každé zlyhanie. Ved' aj to je ľudské. Keď sa naučíme byť k sebe jemní, prirodzene sa zmení aj to, ako sa správame k ostatným. Pretože z láskavého srdca vychádza láskavosť. A z pokojného človeka



## NIE SI NA TO SÁM

vyžaruje pokoj. Humanizmus teda nie je len o vzťahoch navonok, ale aj o vzťahu k sebe samému.

### NÁDEJ DO BUDÚCNOSTI

Možno to znie naivne, ale ja verím, že budúcnosť môže byť lepšia. Vidím to v maličkostiach – keď si deti pomáhajú v škole, keď niekto bez reči vynesie odpadky svojej babke, keď sa mladí zaujímajú o to, čo sa deje vo svete. Vidím to v rozhovoroch, ktoré vedú k pochopeniu a nie k hádkam. Vidím to v učiteľoch, ktorí veria svojim žiakom, aj keď sa ostatní vzdávajú. Svet nie je čierno-biely. Nie je len zlý alebo len dobrý. Je taký, akí sme my. A ak si každý z nás povie, že chce byť aspoň trošku lepší človek, potom je šanca, že aj svet bude lepší.

### BYŤ HUMANISTOM ZNAMENÁ BYŤ ČLOVEKOM

Na záver chcem povedať, že byť humanistom v dnešnom svete znamená jednoducho byť človekom. Nie dokonalým, nie neomylným, ale takým, ktorý sa snaží konať dobro. Ktorý vie, že aj slovo vie liečiť, aj pohľad vie pohladať, aj ticho vie podporiť. Byť humanistom znamená niest' v sebe vieru v ľudí. Znamená to nevzdať sa dobra ani vtedy, keď sa zdá, že ho okolo nás je málo. Znamená to veriť, že každý má v sebe niečo dobré, len to niekedy potrebuje pomoc, aby to objavil. Byť humanistom znamená nebyť ľahostajný. Znamená to dívať sa na svet otvorenými očami, ale ešte viac – otvoreným srdcom.

## Sme len ľudia



Žijeme vo svete, kde sa od nás stále niečo očakáva. Byť silní, odolní, úspešní. Nevzdávať sa. Ale pravdou je, že niekedy, jednoducho, nevládneme. Sme unavení z nárokov, ktoré na nás kladie spoločnosť, škola, dokonca aj my sami. A keď to na nás všetko doľahne, musíme si pripomenúť jednu dôležitú vec – sme len ľudia.

Byť človekom znamená robiť chyby. Nie vždy zvládneme všetko, čo si naplánujeme. Niekedy padáme, inokedy sa zase dvíhame. A práve v tom je krása našej ľudskosti. Učíme sa, rastieme a vďaka týmto pádom si dokážeme vážiť svoje úspechy.

Sme len ľudia. Máme strach, pochybnosti a niekedy sa cítime osamelo. Ale práve v týchto chvíľach nachádzame svoju skutočnú silu. Učíme sa prijať samých seba, aj so všetkými svojimi nedokonalosťami. Pretože to, čo nás robí ľuďmi, nie je dokonalosť, ale schopnosť bojovať, milovať a veriť.

Aj keď nie vždy dokážeme naplniť očakávania iných, musíme si uvedomiť, že naša hodnota sa neskrýva v dokonalosti. Nachádza sa v tom, kým sme, nie v tom, akými by sme mali byť.

Sme len ľudia. A to nám stačí. Stačí to na to, aby sme sa učili, rástli a stávali sa lepšími verziami samých seba. Stačí to na to, aby sme milovali, smiali sa a nachádzali šťastie v jednoduchých veciach. Pretože práve naša nedokonalosť nás robí skutočne výnimočnými.

Zuzana Ličková

## Odkaz pre Teba, SVET

Chcela by som, aby bolo na svete viac šťastnejších ľudí. Chcela by som, aby bolo vo svete viac úsmevu a ružovej farby. Chcela by som, aby bolo vo svete viac s(pokojných) a šťastných detí, ktoré majú milujúcich rodičov. Skrátka, chcela by som, aby každý v sebe našiel aspoň kúsok lásky a pokoja vo svojom srdci. Ale stále si kladiem otázky. Chcem naozaj až tak veľa? Ved' predsa, nemalo by byť samozrejmosťou nášho sveta to, že vo svojom srdci nájdeme kúsok lásky, pokoja a pochopenia pre druhých? Nemal by byť práve tento svet postavený na našich dobrých a láskavých srdciach, ktoré prejavíme jeden voči druhému? Ja si myslím, že áno. Nebolo by krásne, keby sme sa opäť všetci nachvíľu uvoľnili a začali vnímať svet taký, aký naozaj je. Náš svet je plný lásky len MY ju nejakým spôsobom prehliadame. Nevychutnávame si tie pravé radosti sveta a namiesto toho, vo veľa prípadoch, šírimo nenávisť voči druhému. Skúsme sa preniesť do detstva, do obdobia, keď sme sa tešili z každej maličkosti. Do obdobia, keď sme pri akejkoľvek situácii chceli mať pocit, že niekto pri nás stojí. Neustále sme chceli mať pri sebe maminu ruku, ktorá nás každého jedného viedla, pre nás veľkým a neznámym svetom. Už vtedy pri nás stáli ľudia a nie nejaké stroje alebo sociálne siete.

Naša doba je pre mňa akási zvláštna. Niekedy mám pocit, že žijem v počítačovej hre a len sa snažím pred niečím uniknúť. Áno, žijeme v dobe, keď sú rozvinuté technológie a svet ide dopredu, čo je úžasné. Je skvelé, že možno nemusíme čakať na jeden jediný list od nášho

partnera celý týždeň, pretože máme mobily, v ktorých funguje všetko naozaj rýchlo. Ale nechýba nám tak trochu osobný kontakt? Svet je krásne miesto a najkrajším bohatstvom, ktoré svet má, sme práve my – ĽUDIA! A myslím, že to bohatstvo môžeme odkryť, len ak v to budeme veriť. Len my môžeme zmeniť svet. Ja viem, nemôžem ho zmeniť len ja alebo ty. Ale môžeme ho zmeniť všetci spoločne na jedno nádherné miesto bez pretváranky a nenávisťi. Môžeme ho pretvoriť na jedno úžasné miesto plné úsmevu. Na miesto, ktoré bude mať tak trochu nádych ružovej farby. Nenávisť plodí ďalšiu nenávisť, ale jedno dobro môže plodiť ďalšie tisícky dobrých úmyslov. Toto všetko môžeme urobiť my. A tak môj jasný odkaz znie: Svet môj, buď zasa o kúsok lepší. Buď zasa o kúsok milší a láskavejší. Dovoľ, aby po tvojich cestách kráčali ľudia plní elánu a úsmevu a aby sa na miestach, ktoré zdobia krásne Božie požehnania nešírila medzi ľuďmi nenávisť. Svet môj, otvor brány pre každého jedného z nás a privádzaj si na svoje územia ľudí s dobrým srdcom. Nedopusť, aby si ľudia nemohli plniť sny, ale naopak daj, aby mohli prichádzať ľudia pokorní, ale so vztýčenou hlavou a odhodlaní plniť si každý jeden maličký sen. Dopraj každému dieťaťu milujúcu matku a otca, ktorý ho bude sprevádzať po správnych chodníčkoch. Svet môj, chcem Ti odkázať i to, že najdôležitejšia je úcta. Úcta, ktorú by sme mali mať jeden k druhému. A tak, prajem si pre Teba, svet môj, aby sa nikdy nevytratil, čo i len malinký kúsok úcty. Najmä, aby mladí ľudia pamätali, že úcta v tejto dobe nie je len „nemódny doplnok“, ale práve naopak, že vo veľa prípadoch je to práve to jediné, čo si ľudia môžu odovzdať. A aby sme nezabúdali, že skutočný svet nie je za obrazovkou počítača alebo mobilného telefónu, ale ten pravý a nefalšovaný svet čaká naozaj tam vonku.

Môj milovaný svet, skrátka chcem, aby si sa stal opäť krajším a bohatším miestom pre radosť.

S láskou jedno obyčajné dievča, ktoré má tiež možnosť spoznávať Ťa .

Frederika Marcišová

## Ako vnímam život na strednej alebo Moje skutočné JA!

Smiech, radosť a plno zážitkov. Presne tieto tri slová vystihujú môj študentský život. Odkedy som nastúpila na strednú, tak mám pocit, že sa môj život vo veľa veciach zmenil. Odišla som z domu, pretože som chcela vyskúšať samostatnosť a bývanie v školskom internáte. Spoznala som nových ľudí, začlenila sa do nového školského kolektívu, ale v prvom rade som si prišla plniť svoje SNY. Poznávam, že študentský život nemusí byť len plný stresu a náročných

skúšok, pokiaľ robíte naozaj to, čo vás baví. Aj keď, samozrejme, nie vždy to ide jednoducho, ale s pocitom, že robíte niečo, čo naozaj chcete, to ide lepšie. Odkedy som na strednej, tak som začala robiť aj veľa iných vecí, ktoré som dovtedy neskúsila. V prvom rade, som začala pozitívnejšie myslieť a chytať sa každej príležitosti ako skúsenosti, ktorá ma vždy môže naučiť niečo nové. Mám pocit, že som sa viac uvoľnila a začala sa viac usmievať. Zbožňujem úsmev a ľudí, ktorí ho dokážu ukázať. Začala som navštevovať krúžky, ktoré mi dávajú pocit, že sa môžem rozvíjať vo všetkom, v čom naozaj chcem. Myslí, že som sa stala ešte viac spoločenskejšou osobou, aj keď, ja som bola vždy extrovertka 😊. Na začiatku školského roka som stretla nových ľudí.

V niektorých som si našla nových priateľov, pri ktorých nemám pocit, že ma odsúdia alebo hodia do "jedného vreca" s tým alebo s tým.... Pretože, ma vnímajú takú, aká v skutočnosti som! Mám pocit, že som viac odviazaná, ne-spútaná (pretože som prišla na to, že životu sa skrátka pravidlá nedajú určiť a nemôžem ho ani spútať 😊) a som šťastná. Niekomu možno práve v tejto chvíli víri hlavou, že ... „Ona je vážne šťastná, že chodí do školy? A ešte k tomu na strednú?“ „Áno, teší ma to.“ Aj keď tu možno nemám všetko, no napriek tomu sa teším z toho všetkého, čo mám a z toho, že som si tento študentský život vybrala JA! Pretože všetko je to pre mňa obrovský dar a požehnanie od Boha...

Týmto článkom by som Ti chcela, drahý čitateľ, povedať, že je práve na tebe, ako sa rozhodneš TY a akou cestou pôjdeš. Rozhodni sa hlavne tak, ako to cítiš vo svojom vnútri. Určite Ti v tom pomôže VĎAČNOSŤ za všetko, čo máš 😊.

Frederika Marcišová



## OČI CUDZINCA

Slnčný deň. August. Rok neznámy. Neuvádzaný z dôvodu možných súvislostí. Ako občan svojho rodného mesta stojím na námestí SNP. Každé mesto má takúto ulicu či námestie. Lenže ja tu stojím ako cudzinec. Moje oči zrazu mesto nevnímajú ako samozrejmosť, no hľadajú v ňom nejaký detail, nejakú výnimočnosť pre oči cudzinca. Kráčam po námestí, sledujem ľudí so zmrzlinou, skrývajúci sa pred lúčom slnka. Počujem rozhovory z kaviarní, smiech pobehujúcich detí, spev vtákov a cítim vôňu čerstvej kávy. Neustále mi robí spoločnosť otravný holub, ktorý si myslí, že sa nad ním pri stánku s pizzou niekto zľutuje. Snažím sa vnímať svoje rodné mesto inak, očami, ale neustále mi zrak padá pod nohy. Rozpadnuté dlaž-

dice na seba upriamujú pozornosť.

Okolo mňa plynie čas. Plynú minúty a hodiny v krokoch okoloidúcich. Väčšina z nich svoj zrak

upriami na zem. Asi zo strachu, aby nezakopli. A možno sa len vyhýbajú pohľadom iných. Cez námestie prejdem rýchlo. Ako zvyčajne, nič nezvyčajné. Obzerám budovy, rozpadajúcu sa omietku, ako prášok mrviacu sa na zem. A výrazným oblúkom obchádzam tie budovy, ktoré už samé pochopili, že sú na tom zle, a tak ma jasne upozorňujú... „Pozor, padá omietka.“

Zastavím sa pri fontáne. Nevieam, čím si tento názov zaslúžila, nakoľko vodu už dlhé roky nevidela. Nadýchnem sa. Letného vzduchu. Vône slnka. Poznate to, však? Ak nie, nečudujem sa, možno som si vôňu slnka len vymyslela. Tak ako celý augustový deň. Možno sa vlastne nikdy nestal.

Na tržnici si kupujem slivky na osladenie letného dňa. Hrdo ich nesiem v igelitovom sáčku

a uvažujem nad nimi. Vedia totižto predbehnúť dobu. Jedinou podmienkou je, že ich niekto musí zavariť do pohára. Nie je také ťažké byť rýchlejší ako doba, predbehnúť ju, dozrieť do nej o čosi skôr. Umením je, stáť v čase. Stáť, i keď sa hodiny stále hýbu vpred. Slivky to v pohári zas také zložité nemajú, niekto ich zavariť a o pár rokov vyberie ako chutné, sladké ovocie k nedel'nému obedu. No umenie, ktoré sa v nich skrýva, je práve to, že zostanú rovnaké. A my sme vlastne len trochu iní ako obyčajné ovocie. Dokážeme byť zastavení v čase aj bez toho, aby nás niekto dôkladne uložil do pohára.

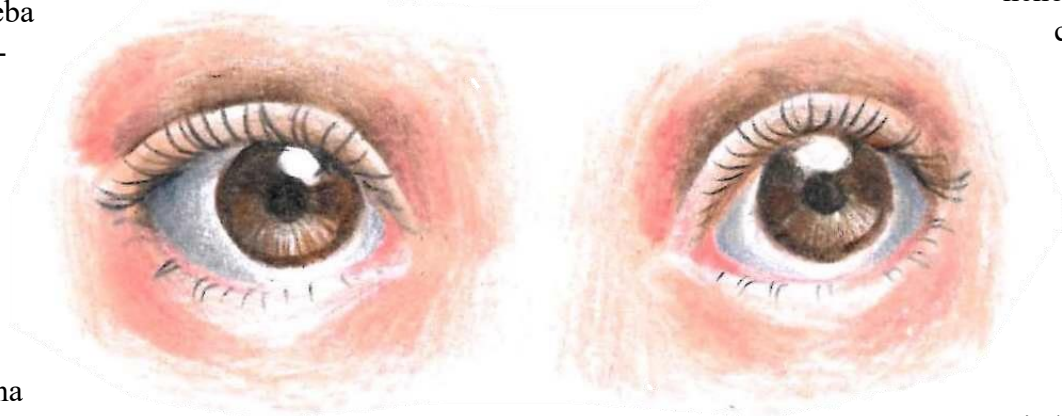
A tak verte či nie, ten augustový deň sa stal. Z námestia SNP som prešiel celým centrom môjho rodného mesta ako

cudzinec až domov. Videla som to čo vždy, tie isté budovy, tie isté dlaždice, tých istých ľudí s jediným rozdielom.

Pozerala som sa na nich očami. Očami vnímajúcimi, uvedomujúcimi a uvažujúcimi o podstate každého nenápadného detailu, ktorý tvorí toto mesto. Pretože každá čiastočka sa spojí do puzzle, ktoré vytvorí obraz. Vytvorí pohľad z námestia SNP na námestie očami cudzinca svojho rodného mesta.

Otvoreným záverom pre vás zostáva to, kde na mape moje mesto leží. Obklopené horami a kultúrnymi pamiatkami. V mape položené a v očiach uložené. Ten obraz, ktorý vznikol poskladaním puzzle vám sem prikladám. Kde ho nájdete? Ak pozorne čítate a vaše oči majú funkciu ako tie moje, uvidíte ho také, aké chcete. Vaše. Ja ho odfoťené mám. Fotoaparátom zn. Oči cudzinca.

Lucia Bihariová



# KEĎ NEJDE WIFI

## OBJATIE

V triede panovalo napäté ticho. Učiteľ stál pri tabuli a pozoroval dievča, ktoré práve dostalo horšiu známku, než očakávalo. Skĺzlo pohľadom k zošitu, pery sa jej mierne zachveli, ale ani slovo nevyšlo z jej úst. Trieda čakala na výbuch - vždy sa hnevala, vždy bojovala so všetkým okolo seba.

Lenže tentoraz to bolo iné. Možno unavená z bojov, možno vyčerpaná z neustáleho pretvarovania sa, že je silná, len sedela a potláčala slzy.

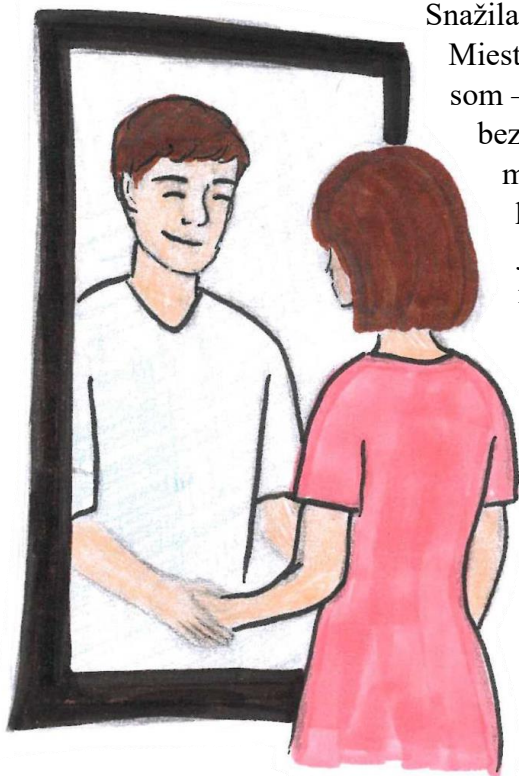
Učiteľ urobil niečo, čo nikto nečakal. Pomaly k nej pristúpil a bez jediného slova ju objal. Žiadne dlhé napomínanie, žiadne vyhrážky, ako dopadne, ak sa nebude snažiť viac. Iba objatie.

Dievča stuhlo. Potom sa jej zachveli ramená. A nakoniec sa rozplakala.

Niektorí spolužiaci sa na seba prekvapene pozreli. Veď to bola ich najväčšia nepriateľka, tá, ktorá sa s nikým nekamárčila, ktorá si vždy našla dôvod na hádku. No možno práve to potrebovala najviac. Možno niekedy stačí len objatie – či už by to bol učiteľ alebo tvoj najväčší nepriateľ. Objatie.



## HĽADALA SOM SEBA, NAŠLA SOM TEBA



Snažila som sa nájsť. Nájsť miesto, spôsob života, ktorý mi bude vyhovovať. Miesto, kde objavím samu seba, kde sa nebudem musieť hanbiť za to, aká som – či už správaním alebo výzorom. Miesto, kde si môžem plniť svoj sen bez pocitu prázdna či neistoty. A to miesto si práve ty. Ty – človek, ktorý mi dokáže vyčariť úsmev na tvári aj v ten najhorší deň. Človek, pri ktorom sa cítim dobre. Nemám potrebu skrývať pred tebou svoje pravé ja. Môžem spraviť čokoľvek a ty si aj tak budeš myslieť, že som normálna – aj keď mi to povieš presný opak. Keď však zacítiš, že sa trápim, urobíš všetko pre to, aby som sa mala lepšie. Niekedy mám pocit, akoby som sa pozerala do zrkadla. Že som v tebe naozaj našla samu seba. Si pre mňa miestom, kde sa môžem cítiť ako doma. A pritom viem, že aj ja pre teba znamenám to isté. Že nie si sám – ani ty, ani ja. Keď sme spolu, všetko má nový zmysel. Cítíme sa ako v inom svete, bez problémov, bez strachu. Priateľstvo nám často ukáže veci, ktoré by sme si na sebe nikdy nevšimli. Zmení nám pohľad na svet. Vďaka nemu si uvedomíme vlastnú hodnotu. No predtým, než som ťa poznala, každý môj krok bol neistý. Nevedela som, či idem správne. Topila som sa vo vlastných myšlienkach. A zrazu si prišiel ty – vytiahol si ma z tej vody. Zmenilo ma to. Tvoja pomocná ruka ma zachránila. Vytiahla ma z priepasti. Ukázala mi

cestu. Bolo to prekvapenie, náhoda alebo osud? Možno takého človeka nájdeme až vtedy, keď sa prestaneme skrývať. Skrývať pred všetkým, čo nám vojde do cesty. A keď ho nájdeme – budeme nepriestrelní. Budeme nájdení. A byť nájdený znamená byť prijatý aj s chybami. Lebo, ako sa hovorí – nikto nie je dokonalý.

A to najkrajšie na tom je, že každý, kto si tento text prečíta, si predstaví niekoho iného. Možno kamaráta, možno učiteľa, možno člena rodiny. Každý má vo svojom živote človeka, ktorého našiel a zmenil mu život – bez ohľadu na to, v akej situácii bol. S týmto človekom sa cíti bezpečne, dobre a sebavedomo. A možno si to ani neuvedomujete, ale keď ste hľadali seba, našli ste jeho.

Zuzana Ličková

## ROZHODNUTIE, KTORÉ NIKDY NEOLUTUJEM ...

*Zopár slov pre záujemcov o štúdium na našej škole*

Stredná odborná škola pedagogická Turčianske Teplice. Podat' si prihlášku? Nepodat' si prihlášku? Podala som a ... som prváčkou na tejto škole. Síce som tu krátko, ale to, že som sa rozhodla pre ňu, nikdy nebudem ľutovať. Ale nie každý človek je stavaný na tento typ školy, povedzme si pravdu.

Ak tu chcete študovať, mali by ste mať radi deti. Predsa len, je to pedagogická škola, takže bez vzťahu k deťom, to budete mať ťažké. Nezaobídete sa tu ani bez hudobného sluchu, tvorivosti a aktivity. Škola je veľmi aktívna. Školský parlament vymýšľa rôzne aktivity a súťaže (napr. Fashion Week), do ktorých sa s radosťou zapája celá škola. AJ UČITELIA!!!! Do parlamentu sa môžete dostať aj vy, ak vás spolužiaci zvolia, ale aj keď nie ste v parlamente, môžete sa zapojiť do hocičoho, a tak to je aj s naším školským časopisom PAIDAGOGOS. Môžete napísať rôzne príbehy, texty, slohy, básničky, spraviť ilustráciu a vaša úžasná tvorivá práca bude v školskom časopise. Lebo naša škola vám dá priestor ukázať váš talent – či ste dobrí v tanci, športe, v hraní na hudobnom nástroji a či v písaní. Ukážte to! Je to aj o tom, že tu musíte tvoriť. Vymýšľať hry, učiť prostredníctvom hry, aby to deti s vami bavilo. Určite viete aj to, že učiteľské povolanie je náročné, ale zároveň aj pekné. Učíte sa vlastne nie len hrať a učiť sa s deťmi, ale aj vytvárať pre už dospelých pekné spomienky na školské roky.

Pedagogický zbor SOŠP je tu vždy pre vás. Ale nie je to len o nich. Nikdy by som neverila, že na jednej škole môže byť toľko dobrých učiteľov. Vedia pomôcť, aj dobre naučiť. Ale, aby ste sa k úspechu dostali, musíte na tom pracovať predovšetkým vy! Práve táto škola vám na to dá priestor.

Zuzana Ličková



## PRINCEZNÁ NEPOTREBUJE ZACHRÁNIŤ

Keď som bola malá, otec mi rozprával rozprávky úplne naopak. Až v škôlke som zistila, že to princ zachránil princeznú, či prasiatka nešli zbúrať domček nešťastnému vlkovi. Nikdy mi to nešlo do hlavy, prečo princezná, ako vysoko postavená žena, ktorá mala kopy krúžkov

– od klavíra po hodiny francúzštiny, sa nevenovala sebaobrane. V tej dobe predsa zbrane nosili po vreckách aj deti. Done dávna som si myslela, že to žiadny dôvod nemalo – že sa otec len mýlil, no chcel ma vytrhnúť zo stereotypu zlého vlka, slabej ženy, hlúpeho najmladšieho brata či toho, že šťastie a láska sú to isté. Keď ste mi povedali princezná, predstavila som si Zoe z Lovcov drakov, ako šermuje dreveným mečom a recituje časť z knihy o rytieroch: „Já se tě nebojím, ty přišero, mé srdce je průzračné jezero. Stříbrnou díkou hlavu ti protnu a mé srdce radosti spravedlnosti bude za dosti," táto časť mi utkvela v pamäti dodnes a je paradoxom, že podobné dievčatko, dcéra mojej sestry, sa volá podobne - Zoja. Niekedy ju len pozorujem fascinovaná jej svetom. Deti už nebaví dospelým vysvetľovať podstatné veci a je dôležité si kúsok dieťaťa odložiť nie len do školskej tašky, či za zelenú stužku. Odložiť si ten kúsok sveta, ktorý netrápi, akej farby máš nohavice, alebo či si niekto všimne kečup na tričku. Zoja rada rieši fakt ťažké témy a je zaujímavé počuť dieťa hovoriť o smrti... bez trpkosti v ústach či strachu. Hovorí o nej ako o etape života.

Dlho mi trvalo vyrovnať sa so smrťou môjho starého čierneho kocúra. Pamätám si, ako som so slzami na krajíčku sedela na posteli a ona si sadla na posteľ a oprášila si stehná, pozrela na mňa... úprimne ma to zarazilo a sadla som si k nej bližšie. Povedala, „už ho nič nebolí, dali sme mu pekný ži-

vot.“ Utrela som si slzy. Usmiala sa na mňa. Spomenula som si naňho. Zlomená predná labka s vytŕčajúcou kosťou, zlomená sánka, deravé uši, zákal očí... tak ho našla moja sestra, no neskôr si ležal na gauči každý deň, užíval si každé pohladenie a vždy znel ako pokazený traktor, keď priadol.

Veľakrát mi otvorila oči, ani o tom nevie. Cez prázdniny sa mi do rúk dostali vajíčka húsenice, a tak mi napadlo, že by bolo fajn mať v izbe motýľa. Ako húsenice rástli, Zoja ich sledovala a pýtala sa ma, ako budú vyzerat', kedy sa budú zakukľovať a podobne. Ako sa kukly začali hýbať, začala protestovať, že motýľ má byť vypustený na slobodu. Nebudem klamať, chvíľu mi to prišlo absurdné – tak ja sa týždeň trápiť, aby som našla tie správne listy a ešte čerstvé a teraz mám všetko zahodiť len pre názor decka? Nechala som si to uležať v hlave a povedala jej, že aj tak sú v kukle a zajtra sa rozhodnem – urazene šla preč. Ráno sa mi hodila do perín so slovami, že už sú z kukly von. Nádherné telá jemných motýľov narážali na sieť.

„Toto sa ti páči?“ zavrčala, keď na ne ukazovala. Hneď, ako vyšlo slnko, sme ich vypustili a vtedy sme obe pocítili niečo obohacujúce. Vedela som, že tam niekde poletujú moje motýle ktoré sa zrodili pre moju chamtivosť, ale žili pre detskú úprimnosť.

Zoja si tiež veľmi obľúbila Malého princa, moju rozprávku. Nebojím sa toho, že naše deti budú horšie než my, ale toho, že im zakážeme úprimnosť a budeme ich nútiť do našich nepodstatných vecí.

A preto, ak raz budeš čítať túto stránku, tak dúfam, že nebudeš princezná, ktorú treba zachrániť, ale tou, ktorá svojou fantáziou, životom bude tvoriť (zachraňovať) krajší svet.

Stela Sabína Šinálová



## Veľmi dobrá DETEKTÍVKA (detektívka na pokračovanie)

„Ten, kto ho zabil, bol Jeferson!“ vykrikla som.  
„Čože?!“

„Môžeš to stíšiť?“ spýtala sa Linda.

„Nechápem, že ťa to neprekvapilo.“

„Lebo tú knihu nečítam.“

Áno, naša normálna konverzácia. Ja jej rozprávam o detektívkach, ktoré som čítala a ju to vôbec nezaujímá.

„Nie je Jiji proste najlepšia?“ pokračovala som.

„Nie je ťažké odhaliť vraha, keď je to jej práca.“

„To bolo jej prvé vyšetrenie. Počúvala si ma vôbec?“

„Ani nie.“

Ako to môže povedať bez štipky emócie?!

„Je škoda, že toto bude posledná séria, ktorú Taberková napíše...“

„Podľa mňa jej knihy vôbec nie sú dobré!“ Niektori mi schmatol knihu rovno z ruky. Bol to Peter.

„Vráť to!“ nakričala na neho Linda.

„Ukľudni sa, dračica.“ Začal v tej knihe listovať. „Kto pomenuje svoju knihu Veľmi dobrá Detektívka?“ zasmial sa Peter.

Už mi došla trpezlivosť. Načiahla som sa za knihu, ale on ju rýchlo dal preč z môjho dosahu.

„Začni si do niekoho seba rovného!“ pokračovala v kričaní Linda.

V tej chvíli z knihy vyšiel oslepujúci záblesk. Zakryla som si oči, keď som ich znova otvorila kniha, spadla na zem. Petra som nevidela, ale videla som veľkú bránu, za ktorou bol ešte väčší žltý dom so zelenou strechou.

„Neboli sme v škole?“

„Linda!“ skríkla som a otočila som sa za jej hlavou. Potom som sa však zarazila.

Linda na sebe nemala svoju školskú uniformu, ale fialové dlhé a veľké šaty. Šaty z 19. storočia. Na hlave mala fialový klobúčik, ktorý bol zdobený fialkami. Jej čierne vlasy boli urobené do komplikovaného účesu.

„Kedy si sa prezliekla?“ spýtala som sa.

„Čo tým myslíš?“ odfrkla Linda. Pozrela sa na mňa a na tvári sa jej objavil taký istý výraz, aký som mala ja. „To sa môžem spýtať tiež.“

Pozrela som sa na seba. Mala som na sebe tyrkysovozelené šaty, taký istý dizajn, ako mala Linda. Siahla som si na hlavu. Zložila som si zelený klobúk. Vlasy som mala v dvoch zapletených vrkočoch.

„To je divné...“ poznamenala som.

„Nehovor!“ povedala sarkasticky Linda. Snažila sa skrútiť si šaty.

„Pani Linda, detektívka Raja,“ ozvalo sa.

Obidve sme sa otočili smerom, odkiaľ ten hlas prišiel. Stála tam pani v čiernych šatách, bielej zástere a čierno-bielym čepcom na hlave.

„Slúžka?“ šepala som. Zo zeme som zdvihla knihu a zadívala som sa na ňu. „Myslím, že sme tu.“ Poklepala som po knihe.

„Čo?“ ohradila sa Linda.

„Sme v tej knihe!“

„Tebe už prešlo!“

„Ako inak to chceš vysvetliť?“

Linde sa otvorili ústa, ale nič z nich nevyšlo.

„Presne,“ pokračovala som.

„Podľa mňa to len musíme vyriešiť, ale ja už viem, že to bol Jeferson! Hneď odtiaľto vypadneme, neboj.“

„Ako myslíš,“ uznala Linda.

„Dámy, prosím za mnou,“ upozornila slúžka a viedla nás do domu.

Cestou som otvorila knihu, ale... „Je prázdna?!“ skríkla som.

„Čo tým myslíš?“ spanikárila Linda.

„Všetko si pamätám, ale je prázdna!“ Otočila som stranu. „Až na dve strany...“

Na dvoch stranách bolo niečo napísané. Čo bolo divné - text stále pribúdala. Žltý záblesk vždy napísal ďalšie písmeno.

„Pridajme,“ nariadila Linda. „Nechcem tu byť ešte dlhšie, ako treba.“



## KEĎ NEJDE WIFI

Do cesty nám skočil čierny kocúr, jeho oranžové oči zažiarili, keď sa pozrel naším smerom.

„Ah, to je Simba,“ oznámila som. „Je to najmilší kocúr pani domu.“

„Koho ty voláš kocúr?!“ On prehovoril?! Ten hlas mi bol povedomí. „Odkedy ste také vysoké?“ Už viem, koho je to hlas...

Linda zdvihla kocúra a prezrela si ho. „Z Petra je mačka. Myslím, že sme na tom ešte dobre,“ smiala sa.

„Mačka?! Ty mi hneď vysvetli, čo sa deje!“ vykrikoval Peter v podobe kocúra, pričom sa mu ježila srst'. „Najprv som bol v triede, a potom som sa ocitol tu v záhrade!“

„Vyzerá to, že sme v knihe, pán Chlpáč,“ vysvetlila Linda.

„Čo si-? Ako si ma to-? Ty!“ Peter sa Lindu snažil poškrabať, ale márne.

Slúžka nás zaviedla do domu. Prešli sme cez hlavnú sieň, ktorú zdobí krásny luster so sviečkami, vysoké bielo-zlaté, zatočené schodisko. Otvorila dvere napravo, vnútro zdobí veľký tyrkysový gauč, krb, v ktorom horel oheň, niekoľko vypchatých zvierat a obrazy. Stáli tam nejakí ľudia, ale nevidela som im tváre, kvôli svetlu z krbu.

„Toto je ono!“ skríkla som na Lindu. Peter sa až zježil. „Viem, že je to Jeferson. Hneď sme doma.“

Linda sa usmiala a prikývla.

Vykročila som a oznámila: „Bol to Jeferson!“

„Kto? Moja pani, je toto ona?“

„Počkat’,“ zarazila sa Linda. „Ten hlas...“

Obidve sme sa zhrozili, keď sme uvideli tváre ľudí v miestnosti.

„To sú predsa naši spolužiaci.“ Hneď, ako to opustilo moje ústa, skoro som spadla.

„Toto všetko sú podozriví, moja pani a pani detektívka,“ oznámila slúžka.

Asi niekoľko minút sme zostali ticho. Potom som schmatla Lindu za dvere.

„Nemal tam byť ten Jeferson?!“ spýtala sa Linda.

„Mal! Ja neviem, prečo sú tam oni!“



Nechápem to! Nechápem to. Nechápem to... Nechápem... to?

„Počkaj,“ začala som. „Jeden z našich spolužiakov ťa tiež nazval moja pani... čo znamená, že si nič nepamätajú z reálneho sveta. Jediný, kto si pamätá, sme my a Peter, lebo vieme, o čo sa jedná!“

„Prosím ťa!“ protirečila Linda. „Ani ja a určite ani Peter sme to nečítali.“

„To je pravda,“ pokračovala som. „Ale ty si ma počúvala a Peter čítal opis!“

Linda bola bez slov.

„Ostatní sa stali len postavami v tomto príbehu. Ale stále sa budú správať ako originály. Určite budeme musieť vyšetrovať ako v príbehu. Tam Jiji verila len pani domu a Simbovi, jediným dvom, ktorí vedia, že sme v príbehu. Ná-

hoda?“

„Asi nie,“ priznala Linda.

„Ak to má niekto byť, tak je to Lukas,“ pripomenul sa Peter. Úplne som zabudla, že je tu s nami.

„Prečo?“ spýtala sa Linda.

„Lukas je nový. Nikto ho ešte nepozná, je to on.“

„Presne preto sa hodí na Nicolasa. Nicolas bol nový zamestnanec madam Rionovej, taktiež si všetci mysleli, že to bol on, a to hralo do Jefersenových kariát,“ vysvetľovala som. „Ďalšia vec, nie sú tu všetci naši spolužiaci, čo znamená, že ich stretneme neskôr v tomto príbehu. Tým pádom sa toto stalo reálnou detektívnou záhadou!“ znela som nadšenejšie, ako som chcela...

„Tak to odhaľuje jednu postavu,“ skonštatovala Linda. „Mal Nicolas nejakú dôležitú úlohu?“

„Bol posledný, čo bol s pánom Rionom,“ odpovedala som.

„Tak si ho podme vypočúť!“ navrhol Peter. Pekným elegantným krokom prešiel ku Lukasovi a začal sa mu obtierať o nohu. „Pod’ na výsluch!“

Lukasa ani nehlo, namiesto toho Petra zdvihol a začal ho hladkať.

„Si hluchý?!“ skríkol Peter.

Vzdychla som.

„Čo sa deje?“ spýtala sa Linda.

## KEĎ NEJDE WIFI

„Vyzerá, že Petrovi rozumieme len my...“ podo-  
tkla som, keď som videla, že Lukasa ani nepohlo.

Odkiaľala som si. „Lukas,“ začala som. „poprosím  
na výsluch.“ Usmiala som sa.

Lukas položil Petra a vydal sa smerom ku mne.

„Pod' za mnou,“ povedala Linda. Viedla ma do  
miestnosti celkom ďaleko od prvej, v ktorej sme  
boli. Otvorila dvere do malej miestnosti.

Bol v nej malý stolík, lampička, luxusná stolička  
a niekoľko políc s knihami. Pracovňa pána domu, v  
knihe sa používala ako výsluchová miestnosť.

„Prečo som?“ Linda vyzerala popletene.

„Ty si pani domu v tomto príbehu. Určite máš ne-  
jaké spomienky, ktoré vyjdú na povrch, keď ich bu-  
deme potrebovať,“ uistila som ju.

„O čom sa rozprávate?“ spýtal sa Lukas.

„O ničom!“ zaklamala som. „Tak, začneme  
Lukas?.....“

Sadla som si na luxusnú stoličku. Bola veľmi po-  
hodlná. Zdvihla som si jednu nohu hore na stoličku  
a dala okolo nej ruku. Zatiaľ Linda odišla z miest-  
nosti a zavrela dvere.

„Takže, Lukas,“ začala som a pritom som sa sna-  
žila neukázať moje nadšenie. „Ty si nový zamestna-  
nec, však?“

„Áno...“ Lukas bol presne taký hanblivý ako Ni-  
colas. Nicolas vždy odpovedal na všetky otázky, čo  
mu Jiji položila, ale nikdy nepovedal viac, ako bolo  
treba. Čo pre Jiji bolo podozrivé, ale on sa len bál  
hovoríť s dievčatami.

„Aká je tvoja práca v sídle?“

„Som kuchár...“

Presne ako Nicolas. Lukas to nebol, ale zaují-  
malo ma, či sa niečo v príbehu zmenilo.

„Všetko sa zmenilo!“ hovorila som Linde,  
keď som vyšla z pracovne, v ktorej Lukas  
stále stál.

„Ako to myslíš, že všetko sa zmenilo?“  
spýtala sa Linda.

„Postavy, teda naši spolužiaci, sa sprá-  
vajú rovnako ako postavy v príbehu, ale  
toto je úplne iný príbeh!“ vysvetľovala  
som. „Vo veľmi dobrej detektívke Nicolas  
išiel zaniest' pánovi Rionovi večeru. Bol  
posledný, čo videl pána Riona nažive.“

„A čo urobil Lukas?“ spýtala sa Linda.

„Takže Lukas, ty si bol posledný, čo videl pána Ri-  
ona, však?“ spýtala som sa so záujmom v hlase.

„Áno...“

„Čo sa stalo?“

„Išiel som pánovi Rionovi zaniest' jeho večeru a  
čaj...“

„Potom?“

„Zaklopal som na dvere a vošiel dnu...“

„Čo robil pán Rion?“ Nicolas, v tomto prípade  
Lukas bol hrozný pri vypočúvaní. Všetko, čo som  
chcela vedieť, som sa musela spýtať, inak zostal ti-  
cho. Nevedel mi proste povedať celý príbeh.

„Spisoval nejaké dokumenty...“

„Aké?“

„Neviem... len som mu tam nechal večeru a odišiel  
som...“

„Kam si išiel?“

„Do kuchyne...“

„Prečo?“

„Išiel som zobrať jedlo mojej panej, keď som počul  
výkrik...“

„Kto kričal?“ To bola kľúčová otázka.

„Sára...“

„Okej, chápem, že v príbehu nekričala naša spolu-  
žiačka, ale čo sa inak zmenilo?“ spýtala sa Linda.

„Rion vtedy nemal čaj, ale vodu.“ oznámila som.

„Nie, mal čaj.“ povedala Linda.

„Nie!“ zhíkla som. „Ty si ma počúvala!?“

„Počúvala, len ma to nezaujímalo.“

Stále som bola šťastná.—

“Fajn. Čas ísť zohnať Sáru.”

Viktória Juričková



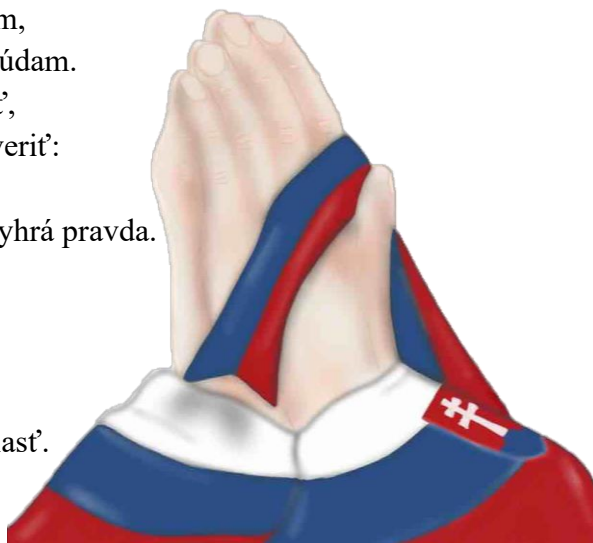
## KEĎ NEJDE WIFI

### SPRAVME SI DOMOV

Neverím v zázrak, len dúfam,  
že sa nepristihnem, ako zabúdam.  
Ja, ateista, snažím sa modliť,  
aby som dokázala naďalej veriť:

Že raz zapnem správy – a vyhrá pravda.  
Že sa nenávisť láске poddá.  
Že sa raz naučíme milovať.  
Že raz prestaneme zabúdať.

Až keď sa naučíme ľúbiť vlast'.  
Žiť tu bude najväčšia slasť.  
Keď nevieš ľúbiť našu reč,  
neďiv sa, že sebaláska je preč.



Lebo je to súčasť tvoja –  
Láska v sebe sa s vlast'ou spoja.  
Ja, ty – sme stále sčasti vlast'.  
Naučme sa správne otázky si  
k srdcu klásť.

S láskou či kritikou sa dívať na  
naš domov,  
myslieť na minulosť aj na našich  
potomkov.  
Spravme si domov, za ktorý sa  
nemusíme hanbiť.  
Za ktorý výčitkám našich detí  
nebudeme čeliť.

Stela Sabína Šinálová

### V HLAVE MÁM ZMÄTOK

A každý piatok rozmýšľam.  
Rozmýšľam, čo budem robiť  
A kedy budem konečne zdobiť.  
Zdobiť môj zošit slovami, domácimi úlohami, ktoré  
musím urobiť.

Nemám na nič energiu a som rada, keď vôbec  
vstanem z postele.  
Moje telo je slabé a mám pocit,  
že možno toto sú moje posledné noci.  
Chcem nájsť znova šťastie,  
aby každé ráno bolo krajšie.

Moje pocity sú zmiešané,  
Neviem, či sú viac zmätené alebo zamilované.  
Potrebujem pokoj,  
pokoj na duši,  
potrebujem začať mať rada seba,  
nech viem mať rada aj teba.

anonym



# KEĎ NEJDE WIFI

## ON

Jeho oči modré,  
ako letná obloha,  
keď spí.  
Vďaka nemu odišla som z tmy,  
A to je naozaj dobré.

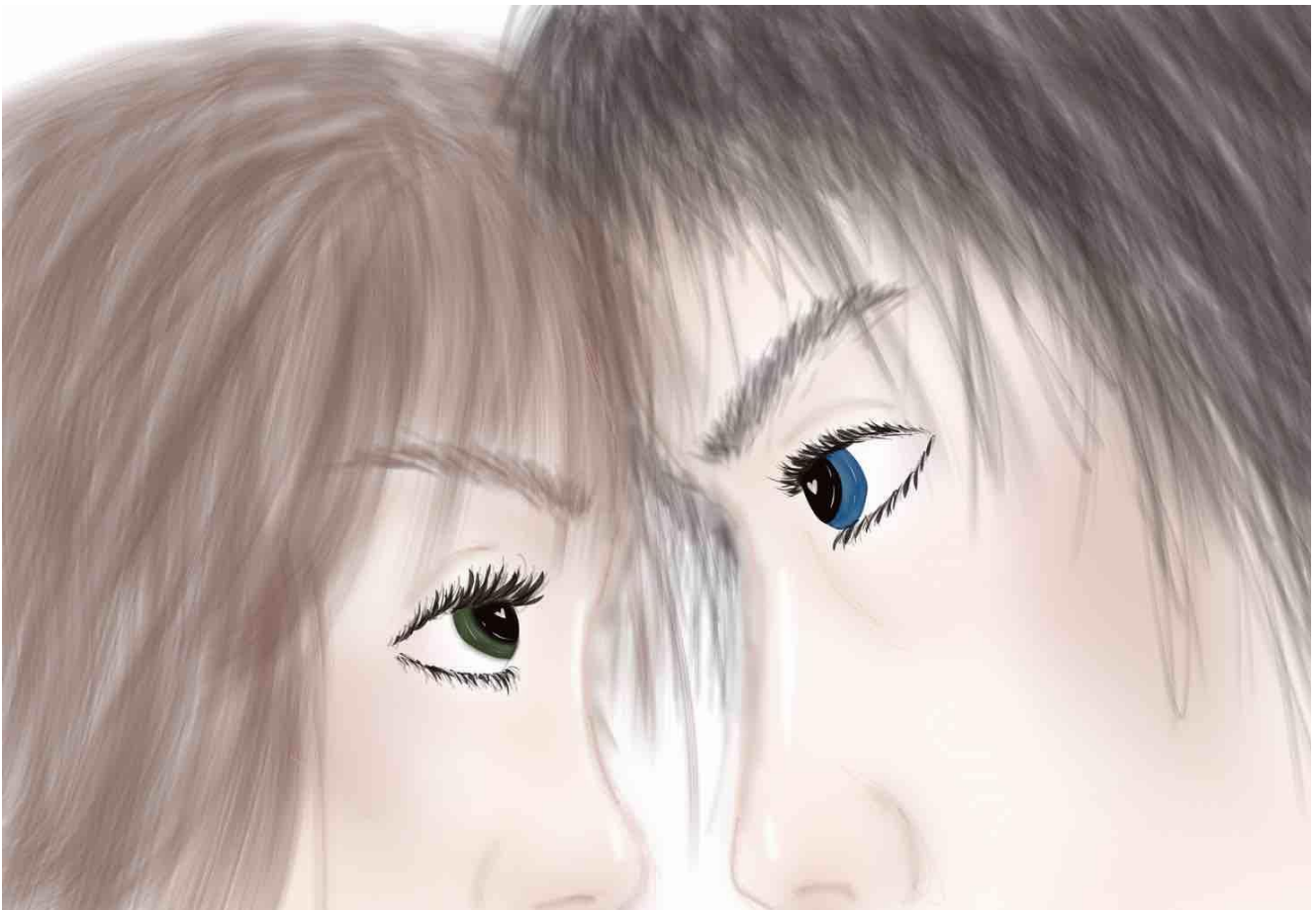
Jeho úsmev teplý,  
roztopí mi srdce.  
Každý dotyk vraví,  
že to nie je sen,  
len pravda našej lásky.

Keď ma drží za ruku,  
svet hned' dáva zmysel,  
jeho dotyk nežný,  
za ním žiadny úmysel.

Jeho pery pri krku,  
moje srdce v raji,  
hlava bez hluku  
a úsmev v máji.

Jeho oči modré  
mi povedali všetko, čo treba  
v básňach.  
Iné oči netreba, na svojich  
mám pásky,  
lebo jeho, sú plné lásky.

Lucia Holienčíková, I. C



## TY VIEŠ KTO

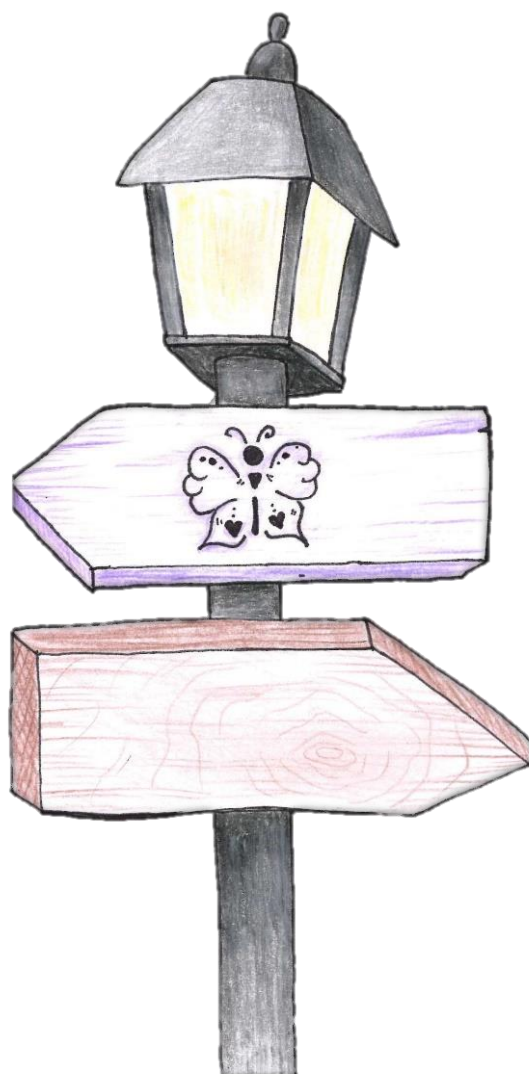
Je tu jedna osoba  
 Pozná všetky tajné stránky teba  
 Pozná každý tvoj krok, ktorý spravíš  
 Aj keď jej o tom nevravíš  
 Snažíš sa pred ňou tajiť množstvo vecí  
 Niekedy jej stále vravíš nezmyselné kecy  
 Ona to však všetko vie  
 Vie, že zatajuješ pred ňou podstatné  
 Podstatné veci, v ktorých by ti možno pomohla  
 No tvoja vlastná hanba by ťa premohla  
 Stále myslíš na to, ako odíde  
 Že ťa opustí, že proste už viac nepríde  
 Že ju to s tebou omrzí  
 Že prestane veriť v to, kto si  
 Tak strašne by si jej to chcela povedať  
 Povedať o tom  
 O čom ty sama už nechceš premýšľať  
 Pretože sa to všetko deje znova  
 Nehovoríš o tom, lebo si myslíš, že ťa to zdoľá  
 Povedať jej aj o ďalšej veci chceš  
 Ktorá ťaží ťa  
 No nedáš to, jednoducho bojíš sa  
 Bojíš sa, že tie veci, čo teba strašia  
 Ukážu jej a ty už navždy budeš v jej očiach  
 slabšia  
 Tá vec je podobná ako tá prvá  
 Takisto temná je aj táto druhá

Snažíš sa niektoré veci vytesniť  
 A už ich nikdy nechceš upresniť  
 Nikdy už na to nechceš myslieť  
 Nikdy myslieť na to, čo sa „môže“ smieť  
 No však ty vieš aj ona, že jej to povedať chceš  
 Niečo ti však stále bráni a ty nemôžeš...  
 Ona ti ukazuje stále nový smer  
 Aj keď si jej to nikdy nepotvrdila  
 Je moje šťastie, to mi ver  
 Vracia ti každým dňom tvoju hodnotu  
 Vytráca z tvojho srdca prázdnotu  
 Je tvojím liekom na každé rany  
 Dokonca ti vybrúsi aj tie najmenšie hrany  
 Veríš jej viac než komukoľvek

Je pre teba viac než čokoľvek  
 Máš pre ňu už len jednu správu  
 Ak na ňu príde, sľubujem, navediem ju na  
 správnu dráhu

Zázračná je ona pre teba  
 A už nikdy nechceš, aby odišla od teba  
 Navždy už v tvojom srdci bude vpísaná  
 Okrem toho svojou osobnosťou si ťa získala  
 Vždy v tvoje šťastie dúfala  
 Áno, je sila, na čo všetko si s tebou trúfala  
 Ak toto číta, nech si len uvedomí  
 Že len kvôli nej ma ten človek nezlomí

Sabina Juríková



## Voda – životodarný živel, ktorého sa nám začína nedostávať (J. A. Komenský)

### Voda

Stačí jedno slovo a hneď si predstavíme pohár studenej vody, osviežujúcu sprchu po horúcom dni alebo dážď, ktorý klopká na okno. Je taká bežná, taká dostupná... alebo sa nám to aspoň zdá.

Žijeme v dobe, keď si ešte môžeme dovoliť vodu plytvať. Otočíme kohútikom a tečie. Naplníme bazén a ani sa nad tým nezamyslíme. No kdesi na druhej strane sveta ľudia denne kráčajú kilometre, aby si doniesli len pár litrov vody – a nie vždy je čistá. Suchá zasahujú čoraz viac oblastí, rieky sa menia na prach a jazerá na vyprahnuté dna. A predsa si mnohí stále myslia, že sa nás to netýka.

Pozri sa na ten obrázok. Dve strany tej istej fontány, dva svety, ktoré oddeľuje len tenká hranica. Na jednej strane plnosť života – kvitnúce kvety, zelená tráva, slnko, ktoré síce páli, ale príroda sa s ním vie vyrovnáť. Voda tu tečie, ľudia ju môžu piť, žiť bez obáv.

A potom tá druhá strana.

Suchá, vyblednutá, bez farieb. Stromy sú len prázdne konáre, tráva sa premenila na popraskanú zem. Človek tam sedí, pije vodu, no kto vie, či nie je posledná?

Možno si povieš: „Veď to sa nestane, vždy nejaké bude.“ Ale naozaj? Klimatické zmeny už teraz menia svet rýchlejšie, ako si dokážeme predstaviť. Rieky, ktoré kedysi tiekli mohutne, sú len pásikmi vody. Krajiny, kde bol dostatok vlahy, sa trápia s horúčavami. A čo bude o desať, dvadsať rokov?



Čo môžeme urobiť? Nemusíme byť vedci, politici aby sme prispeli. Stačí začať malými krokmi – zatvárať vodu pri čistení zubov, používať dažďovú vodu na polievanie, sprchovať sa kratšie, neplytvať. Možno sa to zdá ako drobnosti, ale ak by to robil každý, rozdiel by bol obrovský.

Voda je dar. Nie je samozrejmosť, nie je nekonečná. Ak si ju nebudeme vážiť, môže sa stať, že sa raz prebudíme do sveta tej druhej polovice obrázka. A potom už bude neskoro.

Zuzana Ličková

## AMFO

### Nikdy si neprestaňte veriť

*Miesto a čas deja: Martin, Slovenská národná knižnica, 20. 4. 2025*

Súčasťou fotokružku v ŠI je aj možnosť zapojiť sa do celoštátnej postupovej súťaže a výstavy amatérskej fotografickej tvorby - AMFO, a ani tentokrát sme si to nenechali ujsť a mohli sme tak získať prehľad, čo nového v oblasti fototvorby.

Prinášame vám krátke spovede našich členiek:

#### Veronika Grušpierová

*Bol to pre mňa veľmi inšpiratívny zážitok. Videla som množstvo zaujímavých fotografií a počula hodnotenia poroty, ktoré mi pomohli lepšie pochopiť, na čo sa v tvorbe zamerať. Uvedomila som si, aké dôležité je experimentovať a hľadať vlastný štýl. Celé podujatie ma motivovalo venovať sa fotografii ešte viac a skúšať nové veci. Odišla som s množstvom nových nápadov.*



Súťažná fotografia (Veronika)

#### Adela Ostrochovská

*AMFO sme plánovali naozaj dlho a všetci sme sa tam tešili ako malé deti od prvej chvíle, ako sme sa o ňom dozvedeli od p. vychovávateľky (najmä Lili, ktorá tam už bola a vedela, čo ju na konci cesty vlakom čaká). Ale veď bez nej by zrejme ani nebola taká sranda.*

*Keď sme prišli do Martina, bola som plná očakávaní a taktiež som sa pripravila aj na kritiku, nakoľko som do súťaže po prvý raz poslala fotku. Prišli sme, čo som vôbec nečakala, do Slovenskej národnej knižnice. Akože, waaaaa! Je úžasná! Najskôr sme rozoberali naše fotky. No úprimne, čakala som*

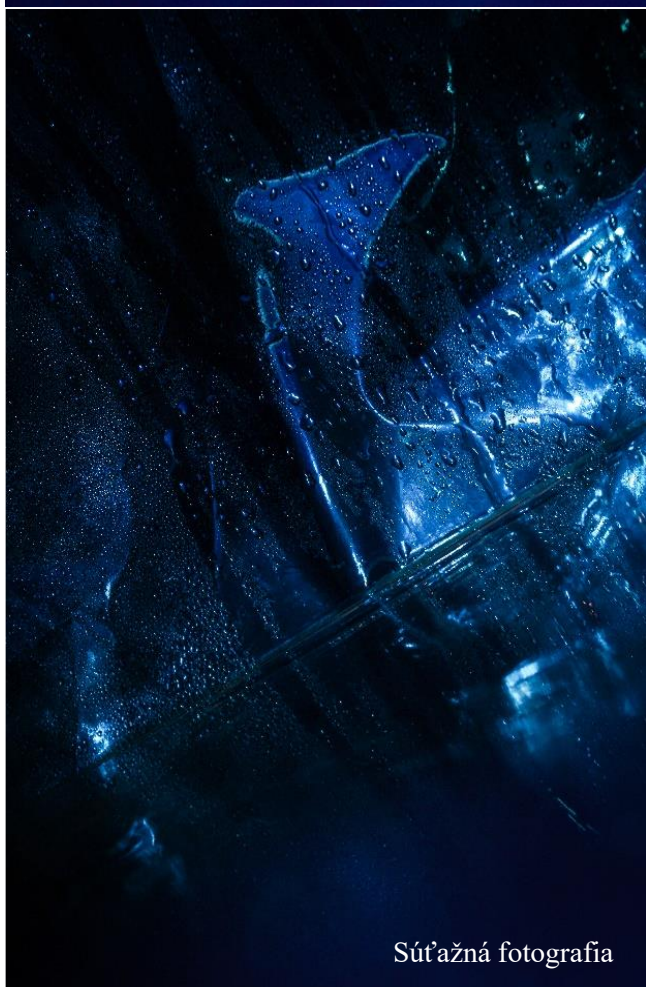


*väčšiu kritiku, najmä na moju začiatničnú fotku, ale nakoniec som tam nebola jediná začiatnička. Som vďačná dievčatám, že má presvedčili, aby som sa prezentovala, bez nich by som to nedala. Prekvapilo ma, ako málo ľudí tam prišlo. Nebola zaplnená ani len polovica sály, no organizátori mali profesionálny a priateľský prístup a dozvedela som sa veľa zaujímavých aj nových vecí ohľadom fotenia. Veľmi sa mi páčilo, že sme mali možnosť rozprávať všetci a nie len organizátori, aspoň sme mali rôzne uhly pohľadu. Nabrala som*

# ORBIS PICTUS



Súťažná fotografia



Súťažná fotografia

*množstvo motivácie, dokonca som aj cestou naspäť na internát každú chvíľu fotila. Keď už spomínam tú cestu vlakom – asi ešte nikdy som sa tak nenasmiajala. Niektorí ľudia sa k nám pridávali, iní radšej odchádzali na druhú stranu vlaku. Trošku mi preto bolo ľúto aj pani vychovávateľky, ale aspoň sme sa nenudili.*

## **Liana Líšková**

*Na tento ročník som sa veľmi tešila, keďže prišli aj nové fotografické duše do nášho "skromného" krúžku (ale ako sa hovorí, "v jednoduchosti je krása"). Potešilo ma, že tieto príjemné akcie môžu zažiť aj ďalší ľudia. Keďže toto bolo iba regionálne kolo, nebola nejaká plnka ľudí. A napriek tomu sme si prešli hodnotiacim seminárom, ktorý mi zobral kúsok nervov, no na druhej strane sme si vypočuli aspoň nové názory. Druhú časť tvorilo vyhodnotenie, kde som v kategórii B - dyptich, od 15 - 20 rokov získala ocenenie. Následne som postúpila aj na krajské kolo.*

*Do posledného okamihu som s napätím čakala, či sa umiestnim, keďže môj fotografický rukopis sa mierne odlišuje od väčšiny účastníkov. Ako sa už spomínala cesta naspäť, bolo to rodeo, no všetko s mierou, samozrejme. Bolo nám vtipne, a hlavne šťastne ...*



## Za vôňou syra a tulipánov

### Zájazd do Holandska



Naša cesta za začala už na parkovisku v Turčianskych Tepliciach, kde nás čakal žltý dvojposchodový autobus. Celú dvanásťhodinovú cestu sme, našťastie, prežili bez akýkoľvek komplikácií. Nasledujúce ráno, po „výdatnom“ spánku v autobuse, nám bolo okamžite jasné, že sme už v Holandsku. Prezradila nám to šira rovinatá krajina, na ktorej sa okrem obrovských veterných turbín a vodných plôch nič nenachádzalo.



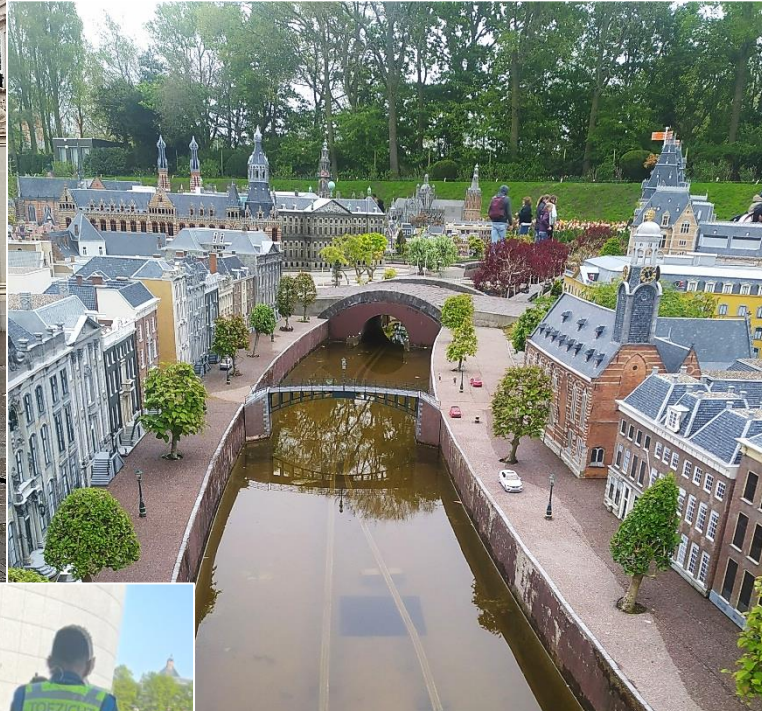
Našou prvou zastávkou bola malebná historická dedinka Zaanse Schan. Tento vodou obklopený skanzen nám ponúkol ochutnávku rôznych atypických druhov syra, ale aj výrobu vlastnej horúcej čokolády či pohľad na miestne kroje. Ďalej sme sa našim autobusom dopravili do bývalej rybárskej dediny zvanej Volendam. Tu sme sa predierali úzkymi uličkami krásne vyfarbených domov.

Bolo až neuveriteľné, že v nich bývajú obyčajní ľudia. Volendam má aj rozľahlú pláž, ktorá bola, bohužiaľ, kvôli rekonštrukcii neprístupná, a tak sme si aspoň užili obchodíky s cukrovinkami, morskými plodmi a rôznymi pochutinami. Poslednou destináciou prvého dňa bola návšteva mesta Naarden. V tomto meste je pochovaný učiteľ národov Ján Amos Komenský. Samozrejme, sme si nenechali ujsť návštevu jeho múzea a sochy. Po náročnom, ale zato zaujímavom dni sme prišli na náš vytúžený hotel a už len oddychovali.



# ORBIS PICTUS

Deň druhý začal výbornými raňajkami, po ktorých sme hneď nasadli do autobusu a doviezli sa do kvetinového raja. Holandsko je krajina kvetov a hlavne tulipánov a práve preto sa tu nachádza najväčší kvetinový park v Európe – Keukenhof. Je tu zasadených viac než 7 miliónov kvetov rôznych druhov, najmä tulipánov. Po prechádzke týmto nádherným a hlavne obrovským parkom sme zavítali do Madurodamu. Opäť park, nie kvetov, ale holandských miniatúr. Veľkolepé budovy a stavby sme mali ako na dlani. Po interaktívnej zábave v Madurodame sme zavítali do mesta Haag. V Haagu sídli holandský parlament, vláda, Medzinárodný súdny dvor a veľa iných organizácií. Keďže sme už boli vo väčšom meste, citeľne sme si uvedomovali nárast cyklistov, ktorí boli naozaj všade a nezastavovali sa ani pred naším autobusom. Aj keď nám už začalo trochu mrholiť, mesto nestratilo svoje čaro. Nenechali sme si ujsť príležitosť zájsť na pláž a pokochať sa Severným morom. Samozrejme, mali sme aj rozchod. A tak sa blížil koniec druhého dňa.



# ORBIS PICTUS

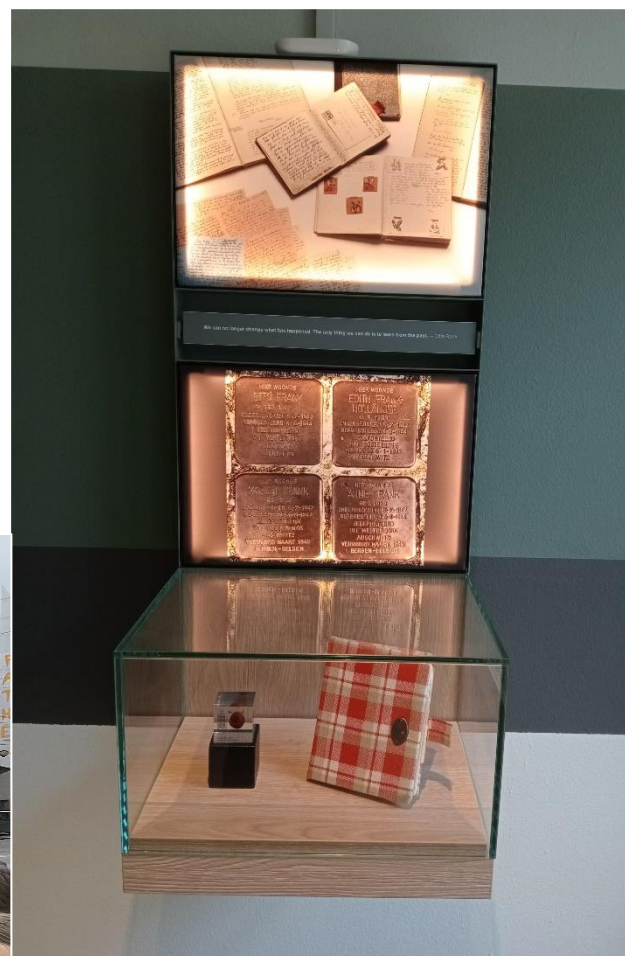
Tretí a posledný deň sme odišli z hotela. Na pláne bola návšteva hlavného mesta Holandska. Amsterdam bol plný vodných kanálov, typických naklonených domov a samozrejme, cyklistov, ktorí nás nie raz skoro zrazili. Ako prvý sme mali rozchod na tržnici, ktorá bola prevažne plná stánkov s kvetmi a suvenírmí. Amsterdam je skutočne veľké mesto, takže sme sa aj veľa nachodili. Prešli sme rozľahlú nákupnú ulicu plnú obchodov s cukrovinkami, slávnymi značkami a rôznym tovarom. Ďalej sme išli navštíviť múzeum slávneho maliara Van Gogha, ktoré určite potešilo všetky umelecké duše. Odtiaľ sme sa presunuli do domu Anny Frankovej, kde nám ponúkli zaujímavý výklad o Anninom živote.



# ORBIS PICTUS

Prechádzali sme chodbami domu, v ktorom sa aj so svojou rodinou kedysi skrývala. Bol to trochu smutný pocit vidieť aj jej originálny denník, do ktorého si písala. Po prehliadke múzea sme mali veľký rozchod, aby sme si mohli atmosféru Amsterdamu užiť naplno. Viacerí sme sa v skoro identických uličkách mesta stratili, ale nakoniec sme tam predsa len nikoho nenechali. Blížil sa koniec nášho zájazdu a už vtedy sa nám po Holandsku začalo cnieť. Za tých pár dní nám Holandsko ponúklo krásnu architektúru, milých ľudí, skvelé zážitky a ešte oveľa viac. Neľutujem, že som tento zájazd absolvovala a mohla tak vidieť a zažiť obyčaje inej krajiny. Neskutočne som si ho užila a som si istá, že aj všetci ostatní.

Lívia Majtényiová



## STOVEŽATÁ PRAHA – MATKA MIEST

Hlavné mesto Českej republiky, je považované za jedno z najkrajších v celej Európe. Dokonca sa nazýva aj ako „golden city,“ či „the mother of cities.“ Nachádza sa v srdci Európy a so svojim počtom obyvateľstva obsadzuje 13. priečku v Európskej únii. Nespočetné množstvo turistov na Karlovom moste či Václavskom námestí sú nám všetkým dobre známe. A medzi takéto množstvo, sa v jeden aprílový týždeň, zatúlali aj študenti z našej školy!

22. 4. 2025 – Spoznáваме uličky Prahy

Každá cesta za dobrodružstvom sa začína vo Vrútkach. A tak i tá naša začala na vlakovej stanici, z ktorej sme Regiojetom cestovali vyše päť hodín. Spoza okna sme sledovali krajinu, ktorá sa zrazu zmenila vo veľkomesto a my sme sa ocitli na Hlavnom nádraží. Metrom sme sa presunuli k nášmu hotelu a po ubytovaní sme hneď zahájili prvý bod programu, ktorým bolo Václavské námestie. Samozrejme, nsmela chýbať ani fotka so svätým Václavom na koni. Svätý Václav je považovaný za hlavného patróna českého národa a zároveň predstavuje symbol českej štátnosti, bol by teda hriech nemať s ním fotku! Ďalšou zastávkou bol jeden z najlepšie zachovaných stredovekých orlojov, a teda Pražský orloj, ktorý je vyhľadávanou turistickou atrakciou. Keď odbilo 17:00, ľudia zdvihli svoje telefóny a natáčali, a my? My sme si začali spievať známu pieseň od skupiny Elán. Počasie nám veru prialo, a tak aj ďalšia zastávka na najstaršom stojacom moste nad Vltavou bola nezabudnuteľná. Karlov most je vždy plný turistov, maliarov či hudobníkov. No my si z neho odnášame ešte jeden zážitok. Kiki a Sisi. To sú, prosím pekne, dva potkany, ktoré boli určené na hladkanie. Áno, čítate správne, potkany. Nuž, radšej sme si užívali západ slnka, ruch veľkomesta, labute na Vltave a starodávne budovy ponožené v posledných lúčoch slnka. Praha je čarovná.



# ORBIS PICTUS



23. 4. 2025 – ZOO Praha a večerné mesto

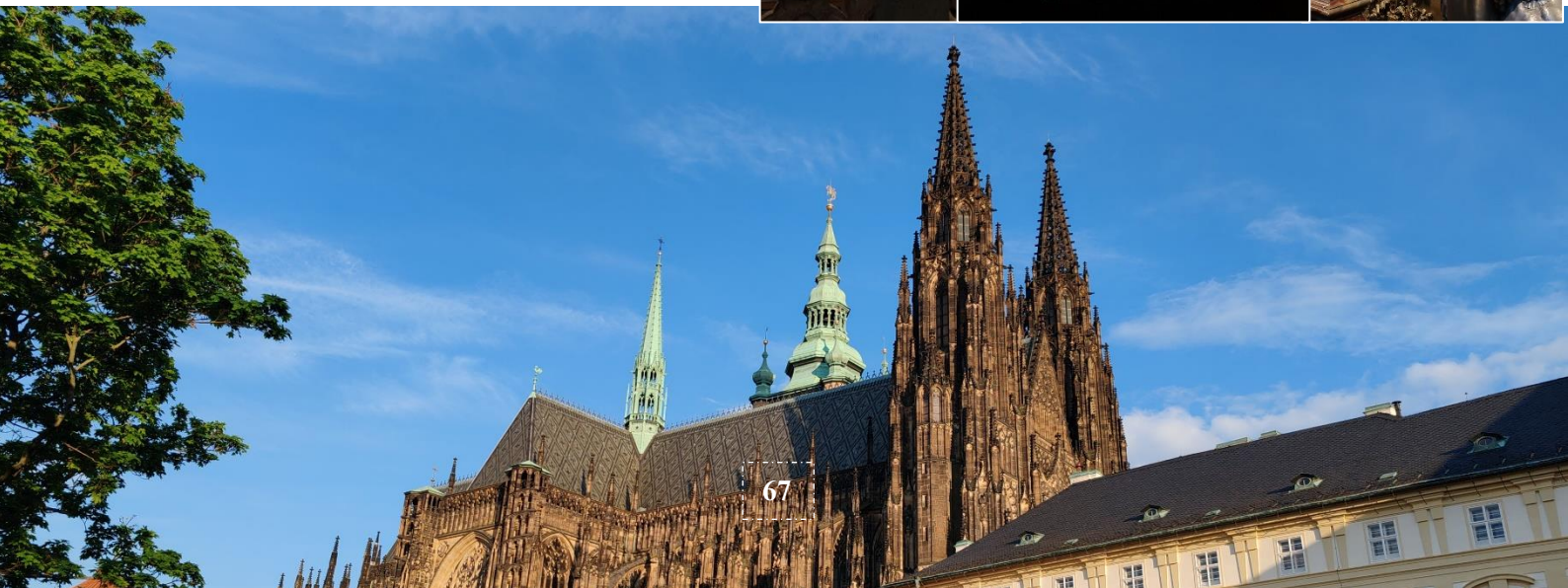
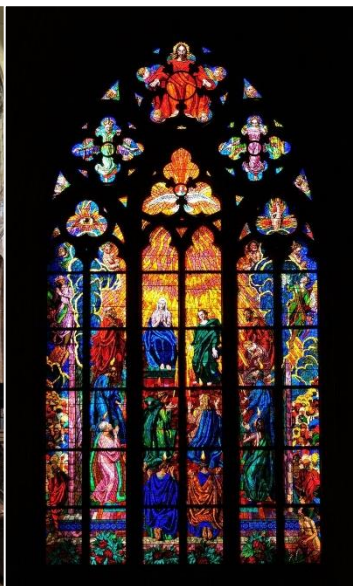
Program druhého dňa nášho zájazdu spočíval v návšteve zoológickej záhrady v Prahe. Rozdelili sme sa a každý sa vybral svojou vlastnou cestou naprieč množstvu druhov zvierat. Cez žirafy, ľadové medvede, hrochy, levy až po surikaty. Zvieratká si užívali slnečné počasie rovnako ako my, a tak bol tento výlet do ZOO príjemným zážitkom. Odtiaľ sme sa presunuli preplneným autobusom



naspäť. Preplneným, myslím naozaj preplnený. Po oddychu v hoteli sme sa premiestnili na naše obľúbené Václavské námestie. Po ceste tam nás v metre zastavili aj revízori a, veru, nie každý mal šťastie... Na námestí sme sa opäť rozdelili, a tak vám opíšem zážitky mojej skupinky, a teda polky triedy 3.C :) My sme sa ako správni turisti fotili, kde sa dalo. Tým pádom sme si precvičili aj angličtinu v komunikácii s Číňanmi. Užívali sme si atmosféru mesta, ktoré s poslednými lúčmi slnka oživalo. Prechádzali sme sa uličkami stavežatej Prahy, sledovali ľudí naokolo, maliarov na Karlovom moste, zamilované páriky pri Vltave, muzikantov na uliciach a žili sme Prahou. Doslova. Atmosférou, ktorá sa každému v ten daný moment dostane pod kožu. Akosi vám ju neviem preniesť sem na papier, musíte ju zažiť.

24. 4. 2025 – Pražský hrad

Ráno je krajšie vtedy, keď viete, že vás čakajú švédske stoly. Veru, také boli naše pražské rána, švédske. Praha sa nám však chcela ukázať aj v inom svetle, a tak vyťahujeme dáždnyky. Ďalšou neodmysliteľnou zastávkou pri spoznávaní mesta je Pražský hrad, ktorý je jedným zo symbolov mesta. Súčasťou hradu je Katedrála svätého Víta. Našu prehliadku spríjemnila pani sprievodkyňa, ktorá nás všetkých nakopla energiou. „Ste báječní!“ Pre mňa sa tento výlet končí, nakoľko som kvôli nášmu časopisu cestovala do Zvolena na súťaž, no postrehy z posledného dňa som poprosila zapísať moju spolužiačku Zuzku.

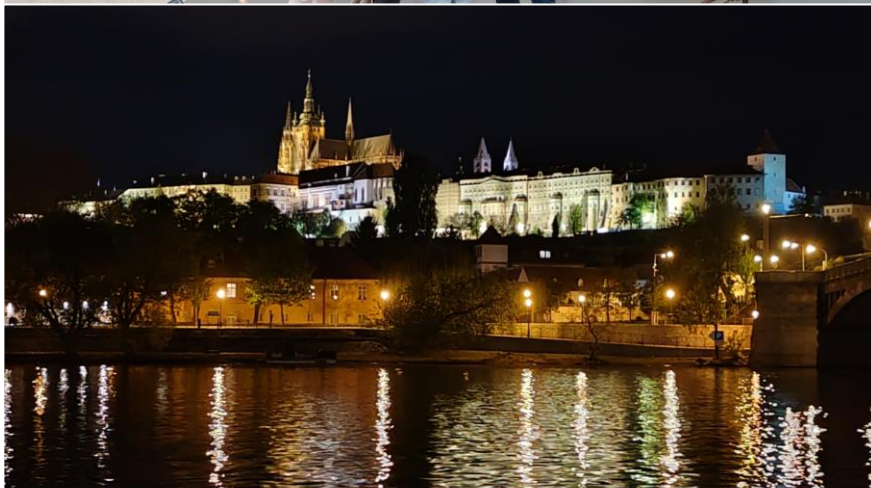


## ORBIS PICTUS

25. 4. 2025 – Národné múzeum

Hoci posledný deň dosť pršalo, nevzdali sme to a naše cesty viedli do Českého národního múzea priamo na Václavskom námestí. Keď sme vošli dovnútra, očarila nás neskutočná veľkoleposť a nádhera tejto budovy. História priam sršala z múrov, a tak sme neváhali a rozbehli sa zistiť, čo všetko sa tu skrýva. A veru, bolo sa na čo pozerat'. Ako prvé nás zaujala expozícia dejín 20. storočia. Expozícia nám rozprávala príbeh českej modernej histórie, ktorá úzko súvisela aj s našou krajinou, od prvej svetovej vojny cez spoločný štát so Slovenskom až po vstup Českej republiky do Európskej únie. Národné múzeum nám umožnilo nahliadnuť aj do starších čias spred mnoho miliónov rokov, už od éry dinosaurov. Ohúrili nás rôzne modely zvierat v životnej veľkosti, ba dokonca aj mamutov. Mali sme možnosť vidieť, ako sa príroda za celé roky menila a vyvíjala. No a o prírodu sa určite zaujímali i rôzni hudobní skladatelia, ktorí na jej tému skladali rôzne skladby celosvetového charakteru, ktoré sme si dokonca mohli aj vypočuť. A tak mi zvuk sláčikov v ušiach doznieva aj teraz, spolu so spomienkami a zážitkami na krásny týždeň v „Stovežatej Prahe“.

Lucia Bihariová, Zuzana Kapusňáková III. C



## Tak je to od prírody!

### Si si istý?

Dámy! Všetky sme už počuli túto vetu: „..., tak je to od prírody!“. Čo však ak nie?

Podme sa pozrieť na pár príkladov.

**„Ženy sa majú predvádzať, ženy majú vyzerat' pekne pre mužov, tak je to od prírody!“**

No, v prírode to takto vôbec nie je. Práve naopak. V prírode sú “muži” viacej farebnejší a predvádzajú sa pred samicou. Ona sa potom rozhodne, koho chce.

Existuje aj jeden druh pavúka, známy ako páví pavúk. Ten zdvihne svoje zadné končatiny a máva nimi. Presne kvôli tomu si vyslúžil pomenovanie „tancujúci pavúk“. Týmto tancom sa snaží zaujať samicu, ak sa jej to nepáči, tak ho zje.

**„Romantický vzťah má byť len medzi ženou a mužom, tak je to od prírody!“**

Čítala som, že v prírode až 97% druhov má partnerov rovnakého pohlavia. Najviac je ich medzi čiernymi labuťami. Partneri rovnakého pohlavia medzi čiernymi labuťami majú aj deti. Jeden zo samcov naláka samicu, majú mladé a ten si ich potom vezme ku svojmu partnerovi. Ak si myslíte, že toto nie je dobré pre mladé, tak sa mýlite. Podľa vedcov je pre mladé toto lepšie a priateľnejšie.

**„Ak už máš pohlavie, nemôžeš si ho meniť, tak je to od prírody.“**

Nemo by nesúhlasil. Vy ho poznáte ako Nema, táto ryba sa volá klaun očkátý. Žijú v stádach a je tam jedna samička, ktorá sa ňou stane. Presne tak, stane. Najprv je samček, najsilnejší samček sa stane samicou - odíde pokiaľ neprejde transformáciou a stane sa samicou. Tá potom vedie celé stádo. Keď umrie, tak sa jej partner stane novou samicou. Tým pádom Nemov otec, po smrti Nemovej matky, sa stane samicou.

**„Ženy majú mať deti, tak je to od prírody!“**

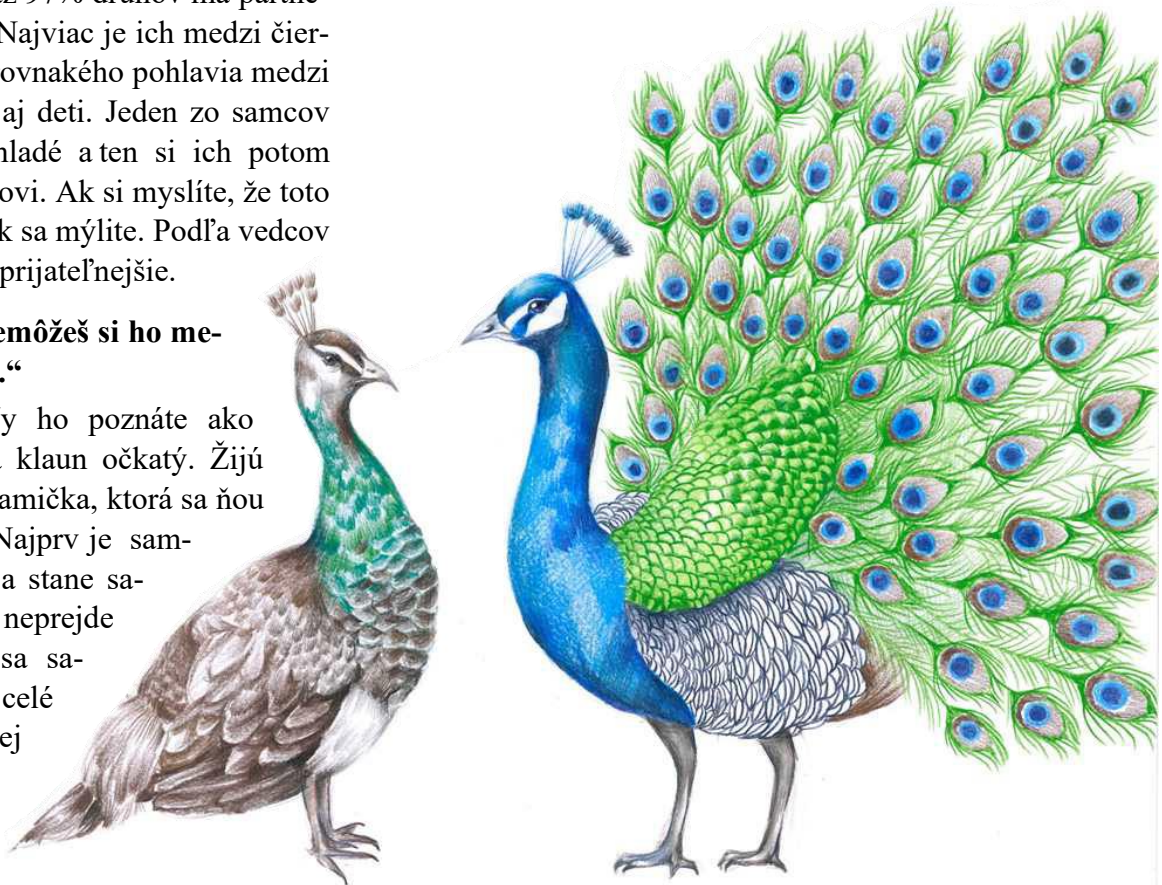
Poznám jedno zviera, ktoré to má opačne, ako jediné v celej zvieracej ríši. Morský koník. Samček je ten, ktorý vynesie deti a rodí. Samička si ho vyberá podľa toho, koľko vody udrží v bruchu. Počas sezóny si samček do brucha dá vodu a ak sa samička zdá zrelý, tak si ho zvolí.

**„Som našťvaný, tak je to od prírody!“**

Tak to máš absolútnu pravdu! Vedeli ste, že chobotnice udrú rybu, len preto, že sú našťvané. Ak sa k nim vo chvíli hnevu priblíži ryba, nebudú rozmýšľať dvakrát, či ju udrieť.

Verím, že ste si moje zaujímavosti z prírody prečítali do konca, veď ľudia sú zvedaví - *tak je to od prírody!*

Viktória Juričková



## Ostat' či radšej zdrhnúť

Leto, najšťastnejšie obdobie všetkých mladých ľudí. Zatiaľ čo niektorí si užívajú dovolenky v Chorvátsku či v Turecku, moje dve letá po sebe si užívali moju zúfalosť na brigáde. Keďže som na pedagogickej škole, každý automaticky očakáva, že som buď strážila deti alebo bola v nejakom tábore. Ale to je omyl, pretože moje dve brigády sú úplne z inej oblasti. A, áno, určite si poviete: Brigády? Ved' tie sú super, aspoň si zarobíš nejaké peniaze. No ale však čítajte, nie vždy je to také jednoduché.

Začneme úplne prvou brigádou v strojárskkej firme /brigádou prežitia. Aby som bola konkrétnejšia, skladali sa v nej diaľničné trojuholníky. Asi sa pýtate, ako som sa k nej dostala. Viete, väčšinou to začína tak nevinne. Mama má kamarátku a tá mamina kamarátka robí v nejakej firme. Povie jej, ako je tam super a že si človek ľahko zvykne. Potom vám mama zreprodukuje pocity kamarátky, ktorá tam robí už asi 30 rokov a očividne sa z nej vytratil pocit začiatočníckych chvíľ, kedy aj určite ona premýšľala, či radšej utečie z krajiny alebo ostane. Vy však ešte neviete, o čom sa točí, a preto si poviete: „Dobre, fajn, vyskúšam to,“ a s mamou sa tam idete pozrieť. (Rada do budúcnosti „pozrieť“ znamená prijať.)

Najskôr vojdete peknými presklenými dverami, kde sú koberce, ľudia v šatách a niektorí v košeliach a vravíte si: „Ved' to bude fajn.“ Lenže potom teta, čo vás sprevádza, akosi zrýchľuje krok a prechádza všetky presklené dvere a presúva sa do skladu, kde sú stroje, smrad, väčšina ľudí v montérkach a vám už začína dochádzať, o čo ide. Už si to začínate uvedomovať a najviac to pochopíte až vtedy, keď sa pozriete okolo seba a cítite sa ako taká mini ryбка v akváriu a okolo vás sú všetci, ktorí vás chcú zožrať. V momente, ako prejdete do kancelárie tej usmievavej tety, vám napadnú len tri slová: TOTO V ŽIADNOM PRÍPADE!!! Lenže potom príde tá povzbudzujúca veta od vašej mamy: „Ved' to nebude až také zlé, skúsiš to a uvidíš.“ Ste radšej ticho, lebo nechcete zničiť vašej mame pocit, že máte prvú brigádu. A tak sa vypíšu papiere a onedlho príde váš prvý deň.

Privíta vás plešatý ujo, čosi vám vraví, ale vy nevnímate – ide vám len hlavou to, že či budete na konci tejto brigády takisto plešatý ako on. Predstaví vám vašich kolegov brigádnikov. V mojom prípade to bolo jedno EMO dievča a chalan, ktorý smrdel ako popolník. Nechcela som ich hneď odsúdiť podľa mojich prvotných pocitov a ani to nemyslím zle, ale uznajte sami, toto bolo už moc. Ale aj tak som si povedala, že je tu aspoň niekto a začala som tú trápnu konverzáciu: „Ahojte, ja som Sabi.“ Odpovedali: „Čau,“ tak som znova nadhodila otázku takú, keď už fakt neviete, že čo: „Dnes je pekné počasie...“ Poviem vám, toto sa radí do mojich najtrápnejších konverzácií, aké som kedy za svoj život mala.

Plešatý ujo, ktorý nám zadával úlohy, nám ako prvú zadal skladanie diaľničných trojuholníkov do plastovej krabičky, na ktorých bolo napísané MAN ako keby mi ešte aj osud chcel naznačiť, že čo tu robím. Našťastie, naša konverzácia s EMO dievčaťom a chlapcom neostala stáť len pri počasí a



celkom sme si vlastne aj sadli. Prestávku sme mali len 15 minút, tú som sa vždy snažila využiť na môj plán, či zdrhnem alebo to nejako vydržím. Plešatý ujo nám zakaždým menil prácu, aby nám asi nehrablo, pretože tie tety, čo tam robili, už nevyzerali ako ľudia, a to teraz naozaj nemyslím posmešne, práve naopak, je to hrozné, lebo jedna mala taký prehnutý chrbát, že na to nikdy nezabudnem. Mimochodom, to bola asi aj jediná

## S ÚSMEVOM

teta, ktorá tam bola na nás milá. Vravievala nám o svojom živote a tak...

Tí ľudia tam pracovali na výkony. Bolo pre mňa až nepochopiteľné, že tam niektoré išli už od piatej, aby stihli spraviť toľko kusov, koľko mali, aby dostali výplatu takú, akú majú a povedzme si úprimne, aj to je málo. Toto ma fakt akože zasiahlo.

Po týždni a pol sme dostali za úlohu už trojuholníky montovať. Každá časť mala do seba zapadať a ja som to najskôr aj tak robila. Lenže potom sa mi ako keby minula tá jedna strana toho trojuholníka. Áno, najskôr mi bolo divné, že krabica, v ktorej som to predtým brala, tam už nebola, ale nejako som to nevnímala, lebo stále som len odpočítavala, kedy už bude koniec. A úprimne, bez slúchadiel by som to tam nevydržala. Lenže zrazu montujem ten sprostý trojuholník a niekto na mňa rozpráva. Pozriem sa a dám si dole slúchadlo – a taká tetka s nepríjemným hlasom: „To čo robíš? To robíš zle, to je iná časť!“ A ja že: „Čo?“ A ona že: „Dávaš tam dve rovnaké časti.“ A vtedy mi v duchu cinklo, že som v kaši, lebo som vedela, že som ich urobila už viac. A iba som povedala: „Ale čo ak som urobila tak aj tie ostatné?“ A tá tetka: „To by si taká sprostá nebola.“ A pozrela sa do tej krabice, kde už bolo urobených asi 150 kusov, a na celý ten sklad zakričala: „Preboha, baby, veď ona to dodr...“ (nechcem tu nadávať, takže si domyslite, čo povedala). Ako to dopovedala, ako keby sa čas zastavil a všetci sa pozerali na mňa. Prišiel plešatý ujo a chytil sa za hlavu, prišla riaditeľka celej firmy chytila sa za



hlavu, prišiel riaditeľ, chytil sa za hlavu, ostatné tety len nadávali, že tam budú musieť ostať dlhšie.

V tej chvíli som naozaj myslela, že zdrhnem, a bola som presvedčená, že by to bol naozaj ten najlepší čas. Ale ostala som len stáť. Plešatý ujo ma poslal do inej miestnosti, aby som robila niečo iné. Počula som len, ako sa tam dohadujú, či to idú všetko prevrtať, alebo čo idú vlastne robiť. V tej chvíli som sa naozaj chcela prepadnúť pod zem. Lenže to som ešte netušila, že moja nemotornosť je mojím vykúpením, pretože na druhý deň sme tam prišli a vidím riaditeľku a riaditeľa firmy stáť pri sebe aj s plešatým ujom a všetkým nám trom mne, EMO dievčaťu a chlapcovi povedali, že už nepotrebujú brigádnikov. Neviem, čo si mysleli, že budem asi revať, ale ja som sa začala tak tešiť, začala som skákať od radosti. Moji „kolegovci“ brigádnici takí šťastní neboli. Keď sa tak vlastne nad tým zamyslím, tak som im v podstate nevedomky stopla ich hlavný príjem na leto, ale úprimne som rada, že som to pokazila, lebo by som tam bola ešte neviem koľko. Ale ako z každého zlého máme vždy nejakú skúsenosť a ak ma mala naučiť táto brigáda niečo, tak:

po 1) Chúd'atá ľudia, čo robia v tých strojárenských firmách.

po 2) Nikdy nechcem už vidieť trojuholník, ani v matike.

a po 3) Vážte si robôt, ktoré máte.

Sabina Juríková



## Chutná stránka

Ak máte chuť na pár jednoduchých, ale zato chutných receptov, tak ste na tej správnej stránke.

### Pizza tašky

#### Potrebuje:

Lístkové cesto (balené)

Pikantný/ jemný kečup

Pizza korenie

Sterilizovanú kukuricu

Mozzarellu (alebo iný druh syra)

Šunku

1 vajce

**POSTUP:** Rozbalíme lístkové cesto (papier na pečenie, na ktorom je lístkové cesto, neoddeľujeme, budeme ho ešte potrebovať). Cesto si nožikom rozdelíme na 6 rovnakých štvorcov. V miske si pripravíme zmes z kečupu a pizza korenia. Zmes natrieme iba na polovicu každého štvorca a na túto polovicu aj poukladáme mozzarellu, šunku a kukuricu. Na druhú polovicu urobíme pozdĺžny zárez, aby sa pizza tašky nenaľákli. Rozšľaháme vajce a potrieme ním okraje štvorcov. Polovičkou so zárezom prekryjeme polovicu s pizza základom, poriadne popritlačáme okraje k sebe, aby nám vznikla „taška“. Tašky ešte potrieme zvyšným vajčekom a na pekárenskom papieri preniesieme na plech. Vložíme do dopredu rozohriatej rúry na 200°C na 15 minút.

A teraz niečo sladké....

### Brownies

#### Potrebuje:

250g masla

200g tmavej čokolády

40g kakaa

65g hladkej múky

160g práškového cukru

4 vajcia

1 ČL prášku do pečiva

**POSTUP:** Ako prvé si vo vodnom kúpeli naraz roztopíme maslo s čokoládou. Nasledovne spolu preosejeme všetky suché suroviny (múka, kakao, práškový cukor, prášok do pečiva) a primiešame čokoládovo-maslovú zmes. Vymiešame dohladka, a potom pridáme vajcia a opäť premiešame. Cesto vlejeme do malého plechu a podľa chuti môžeme posypať mandľovými lupienkami. Vložíme do rúry rozohriatej na 170°C, na približne 20 minút.

A po vychladnutí môžeme osladiť život. Dobrú chuť!

Lívia Majtényiová



# S ÚSMEVOM

**Pov- štvrtáčky po tom, čo spravia maturitu:**



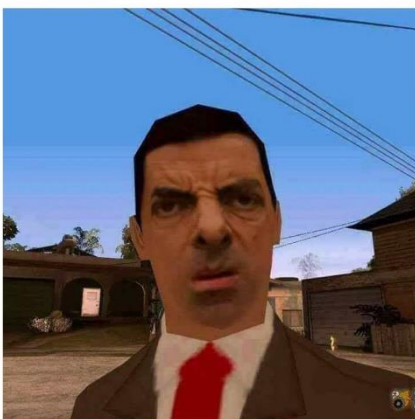
**Písanie prípravy na zdravotné cvičenie**



**„Áno, pani vychovateľka, šli sme spať o 10”**



**Si v pondelok na praxi, 3 deti plačú bez dôvodne, 2 deti sa bijú o hračku, nikto ťa v triede nepočúva a je tam neporadok A ty si taký že:**



**Pov- školník zabudol zakúriť:**



**22:00- "Dobry večer dievčatá, čas vypnúť svetlá..."**

**Ja:**



**Nájdí rozdiel:**

**Tretiačky na praxi:**



**Je 15:15:**







**Redakčná rada (zhora nadol):** Jozef Hodás II.B, Zuzana Ličková I.C, Viktória Juríčková I.B, Kristína Repáňová II.C, Frederika Marcišová I.C, Sabina Juríková III.D, Laura Vivien Bacmaňáková I.C, Lívia Majtényiová II.B, Marianna Gabašová II.A, Simona Kunová II.C, Kristína Kuňáková II.C, Liana Líšková III.C, Stela Sabina Šinálová II.B

**PAIDAGOGOS, občasník SOŠP Turčianske Teplice, č. 2024/2025/6**

**Redakčná rada:** *šéfredaktorka* – Liana Líšková III.C, *zástupkyňa šéfredaktorky* – Lucia Bihariová III.C  
*redaktori* – Sabina Juríková III.D, Lea Duchovičová III.C, Marianna Gabašová II.A, Lívia Majtényiová II.B, Jozef Hodás II.B, Stela Sabina Šinálová II.B, Natália Mária Dedinská II.C, Kristína Kuňáková II.C, Simona Kunová II.C, Kristína Repáňová II.C, Viktória Juríčková I.B, Laura Vivien Bacmaňáková I.C, Zuzana Ličková I.C, Frederika Marcišová I.C

**Koordinátorky:** PaedDr. Slávka Sudorová, Ing. Gabriela Rafajová

**Ilustrácie:** Vivien Laura Bacmaňáková I.C (strany 1, 36, 37, 42, 43, 48, 49, 51, 69, 76), Marianna Gabašová II.A (strany 46, 47, 50, 56), Natália Mária Dedinská II.C (strany 44, 45, 56, 57) Sabina Stela Šinálová II.B (strany 52, 53), Lea Duchovičová III.C (strana 38, 58), Lívia Majtényiová II.B (strana 72), Zuzana Ličková (strana 59), Liana Líšková III.C (fotografie strana 5, 61)

**Zdroj: internet** (strany 24-31, 32-34), **tvorba na hodinách MVR** (strana 34)

**Celková grafická úprava:** Liana Líšková III.C, Kristína Kuňáková II.C

**Tlač:** VEGAPRINT, s.r.o., Mošovce

**Počet kusov:** 100

