

NOA?

NEWS

Zimné vydanie 2022/23

Marián Hossa

**Novoročné
predsavzatia**

Určite Vietnam!

**Rubrika Časa
deje vo svete**

Erasmus+

Obsah

- 5** Valentínske odkazy
Žiaci OATN
- 7** Novoročné predsavzatia
Ľubomír Michalička
- 9** Rozhovor s Mariánom Hossom
Simona Komorovská
- 19** Ruská invázia na Ukrajinu
Natália Rajčanová
- 23** Darkness is the new type of light
Tatiana Habánková
- 29** Erasmus+
Petra Eva Petrulová
- 33** Určite Vietnam!
Marek Fryželka
- 37** História papierových peňazí
Adam Mandinec
- 39** Exkurzia do Budapešti
Simona Komorovská
- 41** Lyžiarsky výcvik 2023
Karin Mokričková
- 47** Pád vlády a predčasné voľby
Natália Rajčanová
- 49** Protesty v Afganistane
Natália Rajčanová
- 51** Školský ples 2023
Aneta Baňárová
- 53** Rozhovor s psychológom
Matúš Kyška a Dominik Slovák

Editoriál

Milí čitatelia,

verím, že ste rok 2023 začali v šťastí, a že sa vám úspešne podarilo uzavrieť prvý školský polrok. Je pred nami mnoho nových príležitostí, začiatkov i možností na rozvoj. Touto cestou by som vám rada pripomenula, že do nášho tímu prijímame nových členov počas celého roka. To znamená, že nemusíte čakať, stačí sa nám ozvať na náš e-mail: casopisNOA@gmail.com.

S príchodom nového roku si dávame novoročné predsavzatia. Tie v našej redakcii reflektujú snahu o vnímanie aktuálnych tém, ponúkanie kvalitných príspevkov a zdokonaľovanie sa pri v každej príležitosti. Naším záujmom je dopriať vám nadhľad, predať spoľahlivé informácie, motiváciu a inšpiráciu.

Určite ste si všimli, že náš časopis zmenil veľkosť. Tento prvý rok hľadáme najlepšie vyhovujúci formát - pekný na oko, a zároveň i cenovo dostupný. Predostieme vám štyri rôzne veľkosti a po vydaní posledného čísla tohto školského roku môžete zahlasovať, ktorý bol podľa vás najlepší.

Naši drahí čitatelia, prajem vám v novom roku 2023 veľa správnych rozhodnutí a pozitívnych východísk z každej situácie. Trpezlivosť počúvať druhých, odolnosť prekonávať prekážky, ale hlavne, aby ste sa tešili z každodenných maličkostí... Tie v konečnom dôsledku prinášajú potrebnú trpezlivosť, toleranciu, ľudskosť a vzájomnú úctu.

Zhodnotil som svoj rok. Dnes idem na súd a podám návrh na vyhlásenie konkurzu.

- Anonymný autor

S pozdravom,
Kristína Janegová
šéfredaktorka

REDAKCIA

Kristína Janegová
šéfredaktorka

Charlie Mandinec-Lordan
fotograf

Marek Fryželka
zástupca šéfredaktorky

Tatiana Habánková
editorka

Ctibor Karol Strmenský
editor/grafik

Natália Rajčanová
spravodajstvo

Simona Komorovská
redaktorka

Petra Eva Petrulová
redaktorka

Juraj Mikláš
redaktor

Dominik Slovák
redaktor

Adam Mandinec
redaktor

Matúš Kyška
redaktor

Ľubomír Michalička
redaktor

Karin Mokričková
redaktorka

Aneta Baňárová
redaktorka

Ing. Daniela Maťovčíková, PhD.
mamina časopisu

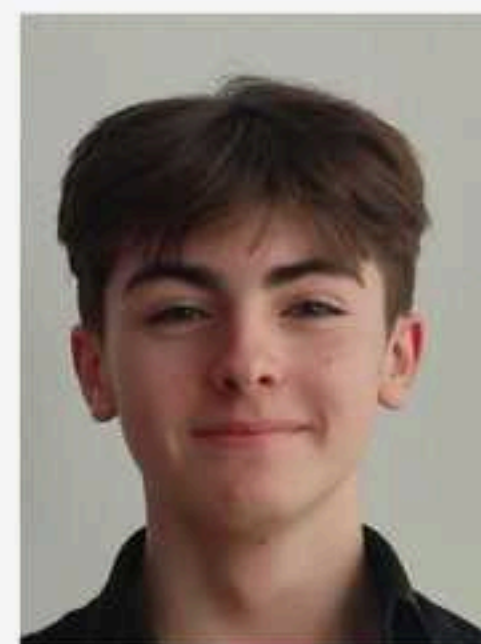
NOVÍ ČLENOVIA

Som Natália Rajčanová, mám 18 rokov a zaujímam sa o súčasné politické dianie. Budúcnosť našej spoločnosti mi nie je ukradnutá. Verím, že pravé médiá sú prostriedkom k osвете spoločnosti.



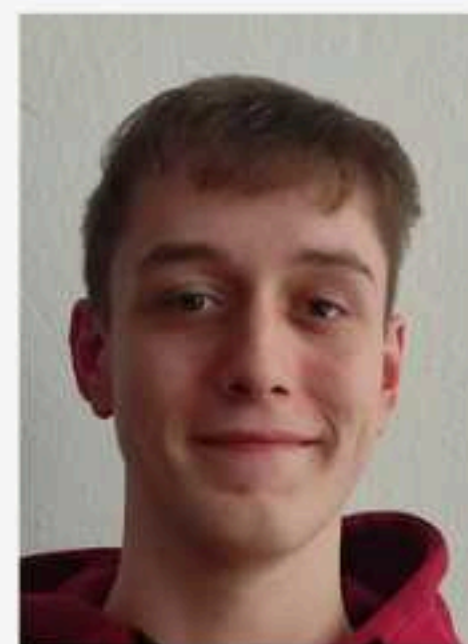
Ahojte, volám sa Karin Mokričková, mám 16 rokov. Vo svojom voľnom čase veľa čítam, hlavne fantasy a historické knihy, počúvam hudbu a zdokonaľujem sa v cudzích jazykoch. Okrem toho mám veľmi rada cestovanie, bicyklovanie, lyžovanie a trávenie času s kamarátmi a rodinou. Tiež sa zaujímam o spoznávanie a objavovanie nových vecí a zaujímavých miest.

Čaute, moje meno je Ctibor Karol Strmenský a mám 15 rokov. Som ambiciózny, cielavedomý, šarmantný prváčik, ktorý ma hlavu v oblakoch alebo zavalenú prácou. Venujem sa športovaniu a lámaniu ženských a mužských srdc. V časopise sa budem venovať umeleckému dizajnu, korešpondencii a utužovaniu medziludských vzťahov v tíme.



Volám sa Tereza Vicenová a mám 15 rokov. Vo svojom voľnom čase rada chodím von a stretávam sa s novými ľuďmi, počúvam hudbu alebo čítam knihy. V časopise sa budem venovať dizajnu.

Moje meno je Ľubomír Michalička a mám 16 rokov. Svoj voľný čas najradšej trávim hraním hier. Rád chodievam na turistiku a mojou veľkou záľubou je pozorovanie vesmíru teleskopom. Rád počúvam metalovú hudbu, ale všeobecne všetko čo sa mi páči. Do časopisu by som chcel pridávať svoju tvorbu, ako napríklad články o vede, zaujímavosti o vesmíre a všeobecne všetko, čo mi príde zaujímavé.



Ahojte, volám sa Aneta Baňárová. Mám 15 rokov a chodím do 1.B triedy. Do časopisu budem prispievať rôznymi článkami či už z prostredia školy, alebo zo sveta. Mám rada bicykel, turistiku a v neposlednom rade všetko sladké.

<3 Timea
Tomíková
3.A

Mirka
Robotová 2.C
posielam
objatie 😊

ahoj JakuB,
Danka Sobotkova
3.B <3

Emma
Vandžal
2.c MILU
ŤA

JakuB mali by
sme ísť na
pivo 😊, Jakub
Nosek 3.C

Lúbim svojich
najlepších
kamarátov zo
školičky z 3.a
😊

Zojka
Habániková
3.A pekný
Valentín habik
lúbim

Milý Lukáš, ch
takto vyjadri
voči tebe. B
rada ak by si
mohli by sme
romantickú et
živote. Ps: 15.2
našou školou.
1.0

Lúbim ťa
bubina ♥
(Michaela
Beňková 4.D)



Celej škole by som
chcela popriať
krásny Valentín! Či
ste slobodný či nie,
užívajte, cmuk

Marek Betušťák
si pekný jak
hovado;) 3.C

Mireeeeeek!
Krasny Valentín
♥♥ly (Mirka
Robotová, 2.C)

VALENTÍN
OD

Milá Adka! Som veľmi rada,
že som ťa mohla spoznať keď
sme všetci prišli ako
prváci do 1.A (teraz 3.A).
Spríjemňuješ mi celý den čo
trčíme v škole aj keď sú
pisomky. Nemyslela som si
najprv že tu nájdem tak
skvelú kamarátku ako si ty
♥Pekný Valentín (Adka
Boldišová, 3.A)

Martiiiinko, moj
oblúbený bratranec,
člen rodiny ♥Pekný
Valentín Ti prajem.
tvoja sesternica
(Martin Habánik, 2.A)

ahoj dianka, je mi
veľmi luto že
nemôžeme ísť spolu
na ples, ake strasne
by som chcel. Tvoj
ctiteľ z 1.C. 1.D diana
chobotova

Viki
podhorské.
lúbim ťa ♥

Ste moje šunky<3
lúbim vás a som rada
že nás tento rok tak
spojil;) teším sa na
ďalšie spoločné
zážitky! Pre Paťku,
Renatku a Ajku, 4.B

všet
praje
veľa ú
škola

a
ová
JEM

Chceli by sme
venovať tento
odkaz pre všetky
pekné dievčatá na
našej milovanej
škole, Vaša 4.C



Úsmev vyčariť vieš aj keď nič
nepovieš, som v bludisku, ty si však
bola v hladisku. Ukázala si na
východ, utešil ťa drakov príchod?

Priletel k princeznej, k ruži
vydesenej, už nechcel čakať,
vdýchol plameň života, už zostáva
len plakať, je to utešenie, istota, že
dokonca svojich dní, so svojou
milovanou strávi, že dokonca
svojich dní, svoju milovanú si uctí.
- Jozef Turn

cela by som ti
tú moju lásku
bola by som
sa mi ozval a
začat novú
capu v našom
2. 15:00 pred
Lukáš Sládek



<3

TIŇSKÉ
KAZKY

LOVE

širme
lásku nie
nenávisť

Samuel Belka
3. C Samko
zmenil si mi
život, milujem ťa
NAVŽDY ♥♥♥

2. Kiss

XOXO

moje srdce
bije len pre
emmu Emma
Bučencova 1.D

Krasny Valentín
bejbinka, Vanesa
Stetinová 3.B

Adela Palušná 2.D: Si
jeden z mojich
oblúbených ľudí, si
pekná, inteligentná a
vtipná. Dúfam, že ťa
tento odkaz poteší,
pretože naozaj mi na
tebe záleží. xoxo

Jozef Valenta,
MILUJEM
ŤA, CHCEM
ŤA

Pre Samka Mičudu z 2.B
si toopp mám ťa veľmi
rada a zaslúžiš si
všetky tribitky z
bufetu, prajem ti
krásny valentín aj keď
budeme asi určite na
praxi nevadí

čným čitateľom
em pekný deň a
spechov na našej
e i mimo školy.

Novoročné predsavzatia

Pre mnohých ľudí je Nový rok iba praobyčajný deň, ako každý iný. Nieкто ide pracovať, nieкто oddychovať, iný športovať. Sú ľudia, ktorí spájajú Nový rok s novým, symbolickým začiatkom. Začiatkom niečoho, čo môže zmeniť ich budúcnosť.

„Ako na nový rok, tak po celý rok,“ hovorí známe porekadlo. Preto si 1. januára ľudia dávajú predsavzatia, napr. budem cvičiť, začnem sa zdravo stravovať, budem šetriť, končím s cigaretami a dúfajú, že sa im ich, vďaka tejto magickej vete, podarí ľahšie splniť. Nie vždy to však výjde a skončia skôr, než stihnú poriadne začať. Chvíľu to totiž trvá, kým sa dostavia výsledky. Ľudia sú však často netrpezliví a keď nevidia výsledok svojho snaženia v krátkom čase, predsavzatia ich rýchlo omrzia. Ani ja nie som výnimka. V minulosti som skúšal hrať na gitare, a aj keď som tomu venoval viac času, veľmi mi to nešlo, tým pádom ma to prestávalo baviť, takže som milú gitaru odložil do skrine, kde je doteraz.

Samozrejme, existujú aj ľudia, ktorí sú vo svojich predsavzatiach vytrvalí a nevzdávajú to. Títo ľudia majú môj veľký obdiv. Chce to veľkú sebadisciplínu robiť dookola tie isté veci, aj keď je výsledok v nedohľadne.

Toto ma núti zamyslieť sa nad jednou otázkou: „Prečo teda začínať s novými vecami práve na Nový rok?“ Mnohí si to neuvedomujú, ale dobrou motiváciou sú ľudia, ktorí sa usilujú o niečo nové tak ako my. Vzniká morálna podpora, o ktorej nemusíme vedieť, ale pocítíme ju vždy, keď sa nám nechce, a my sa znova do toho pustíme.

Viete, ja som zástanca myšlienky: „Načo robiť niečo, čo ma nebaví, keď môžem robiť kopu iných vecí.“ Všeobecne to platí o všetkých nových skúsenostiach. Ako nám povedal p. prof. Sedláček na hodine náboženstva, v prvom rade si treba uvedomiť, kto sme, čo sme a čo sú naše priority. Ak si vieme určiť veci, ktoré nás bavia, či už získavanie informácií, zdravé stravovanie alebo cvičenie, mali by sme si niečo podobné zakomponovať aj do novoročných predsavzatí

Mňa osobne baví astronómia, preto mojím novoročným predsavzatím môže byť získavanie nových poznatkov o vesmíre ako takom, čítanie literatúry o tejto téme. Pri rozšírení mojich vesmírnych vedomostí mi môže pomôcť teleskop. Pri rozhodovaní o jeho zakúpení mi pomohla myšlienka mojej kamarátky: „Využívaj príležitosti, nerozmýšľaj nad nimi až tak a skôr konaj, ďalej uvidíš ako sa rozvinú.“ Na základe tejto myšlienky som si teleskop kúpil a rozhodol som sa posúvať svoje vedomosti ďalej. Preto sa pokúsim priblížiť vám vesmír v nasledujúcich číslach nášho časopisu.

Marián

Hossa



**„Pri pohľade na Mariána Hossu
vidím dokonalého hokejistu –
nenáročného, chytrého, každý
večer pripraveného nastúpiť a vo
všetkých situáciách hrať
správne.“**

Joel Quenneville

81

Marián Hossa



Zdroj: Sports Mockery

Vieme, že ste kamaráti s Mariánom Gáboríkom, ktorý má hokejovú školu neplánujete taktiež založiť jednu pod Vaším menom? Núdzu o deti, ktorým ste vzorom, by ste určite nemali.

„Je pravda, že Marián má hokejovú školu, ktorú vlastne od prvého roku nejakým spôsobom podporujeme, a každý rok mi zavolá a chodíme tam potešiť deti, takže tomuto sa venujeme v podstate od kedy je ten štadión otvorený. Či ja by som plánoval hokejovú školu? Asi nie, pretože veľa mojich kamarátov v mojom okruhu ju má a tam ich rád podporujem.“

Ako vyzerá denný režim hokejistu, ktorý je v hokejovej sieni slávy po skončení kariéry?

„Tak ráno vstanem, urobím desiatu deťom, zaveziem ich do školy a potom sa venujem, buď mojej firme, máme distribúciu potravín, mrazených výrobkov, a teraz dosť riešim jeden projekt, čo sa týka mojej spoločnosti. Máme golfové ihrisko, ktoré je v zime, dá sa povedať, že v takom útlme, ale doteraz sa hrávalo aj v decembri, keď bolo dobré počasie, no a samozrejme máme prírastok do rodiny, takže sa venujem malej a užívam si to.“

Aký máte názor na novoročné predsavzatia, je niečo, čo sa snažíte dodržiavať?

„Každý človek je iný, niekomu to pomôže, niekomu to vydrží chvíľu a niekto si ich nedáva vôbec. Ja som si ich dával, ale nie iba na Nový rok, ale mám svoje ciele teraz po hokeji a venujem sa určitým veciam. Myslím si, že ja to mám takú disciplínu zo športu v sebe a keď si niečo zaumienim, tak za tým idem.“





Viete si predstaviť svoj život, ak by ste nikdy nechytli do rúk hokejku? Čo si myslíte, že by ste robili?

„Na toto sa ma pýta veľa ľudí, to je zaujímavá otázka. Moja žena by povedala, že by som bol predajca v Apple store, pretože milujem tieto produkty, ale ťažko povedať, ešte som nenašiel na to odpoveď. Vyštudoval som železničné učilište, komerčný pracovník dopravy bol môj odbor, čiže strojopis a počítače, a na stroji viem celkom dobre písať. Bavilo ma to, ale ťažko povedať, čo by som robil a kde by som sa presadil. Mojm cieľom bol vždy hokej, bavilo ma to, miloval som ten šport a šiel som si za tým.“

Ak by ste sa mohli vrátiť v čase a porozprávať sa so svojim mladším ja, akú radu by ste mu dali?

„Možno aby som bol viac trpezlivý v určitých veciach, veci sa vždy vykryštalizujú.“

Ako ste zvládali školu a učenie spojené s tréningami?

„No, to už bolo ťažšie, ako som spomínal, že pre mňa bol hokej prvoradý a tomu som podmieňoval tie tréningy aj na úkor školy, mama nebola moc nadšená, ale samozrejme, keď horelo, tak som sa musel učiť, aby som zachránil nejaké známky.“

Mali ste aj nejaké iné hobby ako hokej?

„Tak, keď som bol mladší, tak som hrával aj futbal, ale potom do určitého veku som sa musel rozhodnúť, či sa budem venovať hokeju alebo futbalu, ale samozrejme, vyhral hokej, keďže aj otec sa venoval tomuto športu a trávil som čas na štadióne, keď ešte otec hrával a doma sme mali bližšie k tomu hokeju a asi sme urobili dobre.“





Viete si predstaviť bežný deň bez športovej aktivity?

„Tak ako deň, určite áno, človek si potrebuje aj oddýchnuť, nedá sa ísť každý deň naplno. Ale aj teraz po športovej kariére sa venujem športu, robím box alebo kickbox, strašne ma to baví. Naopak, v zime milujem lyžovanie, milujem byť na horách, čo je jedna vec, čo sme nemohli robiť, keď som hrával hokej, mali sme to zakázané v kontraktoch. Potom, keď som skončil, tak môj cieľ bol dostať sa na hory a doteraz to milujem.“

Nadviazali by sme ešte k tomu boxu, keďže s bratom vo voľnom čase boxujete, či vás neláka po hokejovej abstinencii adrenalínu v zápasoch skúsiť zápas medzi povrazmi v ringu?

„Sú všelijaké zápasy, hlavne reperi ich majú zaujímavé a je veľa ľudí, čo si to radi pozrú. Robíme si srandu, že Marcela pripravíme na nejaký súboj proti niekomu známemu, lebo naozaj nás ten šport veľmi baví. Nie je to iba o bití, ale človek pochopí, že aká je dôležitá technika a kondícia a úplne pochopí ten šport z inej stránky. Ale aj napriek tomu, by som asi do tohto športu nešiel z viacerých dôvodov a skôr by som tam videl brata.“

Ruská invázia na Ukrajinu

Aktualizované ku 10. 2. 2023

Krátko po štvrtej hodine rannej moskovského času vysielať ruské štátne média prejav Vladimíra Putina. Oznamuje začiatok invázie na Ukrajinu, označuje ju však ako špeciálnu operáciu.

Ukrajinský prezident Volodymyr Zelenskyj vzápätí na to oznamuje, že krajina okamžite prerušuje diplomatické styky s Ruskou federáciou a vyhlasuje všeobecnú mobilizáciu.

Ešte v ten deň sa stretávajú lídri EÚ na mimoriadnom summite a schvaľujú sankcie voči Ruskej federácii, ktoré majú zasiahnuť 70 percent jej bankového trhu, ale i kľúčové štátne spoločnosti.

V krajine vládne nasledujúce dni chaos, ľudia sa snažia dostať do bezpečia za hranice Ukrajiny. O necelý mesiac neskôr sa Európski lídri na summite vo Versailles zhodujú na jasnej ceste Ukrajiny k členstvu v Európskej únii.

(Denník N, 2022)



ČO SA DEJE VO SVETE?

Rok 1991 – Ukrajina po rozpade Sovietskeho zväzu vyhlasuje nezávislosť a stáva sa tak suverénnym štátom. Je medzinárodne uznaná.

Rok 2014 – Ruská anexia Krymu, vojna na Donbase

24. február 2022 – Ruská invázia na Ukrajinu

*„To pôvodné očakávanie Ruska, tá vojna alebo teda špeciálna operácia ako Rusi tomu hovoria, by mohla byť úspešná v tom prípade, že by skutočne do týždňa Rusi obsadili Kyjev, inštalovali tam nejakú bábkovú vládu. Jednoducho paralizovali by fungovanie štátu, armády, silových zložiek...potom v momente, kedy po prvom týždni nedosiahli tento výsledok oni tú vojnu už prehrali.” - Duleba**

*analytik Slovenskej spoločnosti pre zahraničnú politiku a súčasný poradca povereného premiéra Eduarda Hegera pre Ukrajinu a Rusko



"Mierové" rokovania

Ešte počas minulého roka 2022 prebehli rokovania o mieri. Ukrajina bola ochotná pristúpiť na rezignáciu vstupu do NATO, medzinárodný režim kontroly zbraní na území Ukrajiny a prepísanie školského zákona a teda začleniť výučbu ruského jazyka. Na oplátku požadovali stiahnutie ruských vojsk z územia Ukrajiny a vrátenie sa späť ku hraniciam z roku 1991 (čo by zahŕňalo aj Donbas a Krym). Ruská federácia však odmietla akékoľvek rokovanie a dobíja územie Ukrajiny dodnes.



Aké to je na fronte?

Ukrajinci sú odhodlaní bojovať za svoju zem. Môžeme pozorovať technické zlepšenia zo strany ukrajinských vojsk, i civilistov, ktorí nepodstúpili žiaden výcvik a sú odhodlaní sa učiť a zlepšovať. Ďalej môžeme konštatovať, že vojaci Ruskej federácie nie sú vycvičení na boj v meste, a teda strategicky zlyhávajú.

Avšak, nepredstavujme si boje ako z filmu. Bojuje sa i v zákopoch, kde sú devastáčne podmienky. Častokrát vojaci len strieľajú na neurčitý cieľ, je tam vlhko, zima...V zákopoch možno pozorovať hordy mŕtvych tiel, ktoré nikto nemá čas odpratať, a už vonkoncom nie pochovať.

Od začiatku vojny hovoríme približne o 13 000 mŕtvych ukrajinských vojakoch, 6 000 až 130 000 mŕtvych ruských vojakov a vyše 7 000 civilistov (z toho asi 438 detí). Mnoho ľudí je však pohrešovaných (viac ako 15 000), a čísla je nemožné stanoviť presne, a teda musíme počítať s tým, že počet obetí je omnoho vyšší.

Grid, 2023



SLAVA UKRAJINI

Darkness is the

People are not scared of the dark itself. They are scared of what's hiding in the deep pitch-black world. You never know when a hand, probably of the devil himself, is going to pull you in and all you can do is let the darkness consume you.

Stars in the sky are covered by clouds, giving them no chance to show themselves in their full glory. A cold breeze flows through the silent streets of a small village, hidden from society.

A silhouette, covered in a cloak goes down the street, almost merges with the dark cover which is enveloping every single inch of the place breathing with mystery. They slowly exit the gates leading to the village and make their way down the rock-made road.

As they slowly continue, the road ends and in front of them appears a forest. If it was not for birds that flew across from tree to tree, it would appear as if the forest is empty, lifeless even. The person takes their hood down to reveal a woman with unnaturally red-colored hair.

new type of light

She makes another move closer to the forest, tilting her head to the side. A voice, familiar in some way, lures her closer, promising to fulfill all her deepest desires. And she believes it. She realizes she is acting foolishly but that does not matter to her. Hypnotized by the sweet promises, she follows the voice.

Red eyes appear in the darkness. They are looking at her hungrily as if they were a predator and she was their prey. A hand stretches to her and wraps its clawed fingers around her hand and pulls her in. Suddenly she cannot breathe. A realization that she is completely hopeless in their embrace hits her as she gasps for air and yells her last plea for help.

Davina cries out as she wakes up. She looks around frightened, studying her surroundings. A dream. It was just a dream, she thinks as she realizes she is back in her room. Sun shines through her window, filling her cozy room with a beautiful honey light.

Davina gets up from her bed, making her way to the bathroom. She washes her face with cold water and takes a deep breath. She has been having these nightmares for 3 months now. And each time, they get more and more realistic.

Changing her clothes, she gets out of her house and goes to the center of the village to a small herb shop. She opens the door and the sound of the bell rings through the place.

"Good morning Davina!" Says cheerily the old lady behind the cash desk, also known as Nora, the village's healer.

"Greetings Nora!" says Davina with a smile.

"Have we got the new herbs yet?" Davina asks while tying her apron around her waist. Nora nods her head and points to the boxes full of jars with different plants. "There they are. How about you lay them out. I still have a lot of paperwork to do." The old lady points to the files on her desk.

"Sure thing!" Davina nods and takes one of the boxes to the back room, where they store all their herbs. She starts to get the jars out when suddenly an all too familiar sensation of uneasiness and anxiety rises inside of her chest. She looks around, trying to find the source which causes her of this feeling.

Then she spots it. The red eyes in the dark corner of the room, burning their gaze into her soul as if trying to call out to the startled girl. A scream escapes her lips as she let the jar in her hands fall and break into millions of pieces.

"What is happening?!" Scared Nora bursts through the door, looking around, searching for any possible danger which could harm Davina. Davina shifts her gaze to Nora but not a word is willing to leave her lips. As she looks at the corner again, the eyes are gone.

"Davina, what is wrong?" Nora asks, but to Davina, the voice sounds so far away, as if it were just a mere whisper. She could not wrap her head around what just happened. She swore she saw the eyes. They were right there. Suddenly everything starts to spin.

Davina puts her hand down for extra support when a sharp pain goes through in her palm. Only then she realizes the shards on the ground are now painted with the crimson color of her blood.

Nora quickly takes her shaking hand and slowly pulls out the shard. "What is wrong with you my child? You have been acting strangely for some time now." She says, worry dripping from her voice.

Davina wanted to tell her about the dreams but she was way too terrified to do so. The images of the dream or the red eyes were too much for her.

Nora patches her injured palm with a sigh. She knows that Davina won't tell her anything unless she wants to. That girl can be really stubborn sometimes. She stands up and dusts herself off. "If you will need anything, you know where to find me." All she gets from Davina is a small nod.

As Nora makes her way out of the room, she stops at the door frame and looks at Davina, still sitting on the floor, probably lost in her thoughts.

She gives her one last sad look and then exits, leaving the girl alone in the silence of the room.

When Davina finally wakes up from her trance, she stands up and starts to clean up the mess. When she cleans the rest of the herbs, she looks at the corner again. Her curiosity gets stronger than her fright and she goes closer to the spot.

To her surprise, she finds nothing. Or does she? A small feather, white as snow, is lying on the ground. Davina takes the feather into her hands, studying it. Davina shakes her head, laughing softly to herself. She is just being delusional.

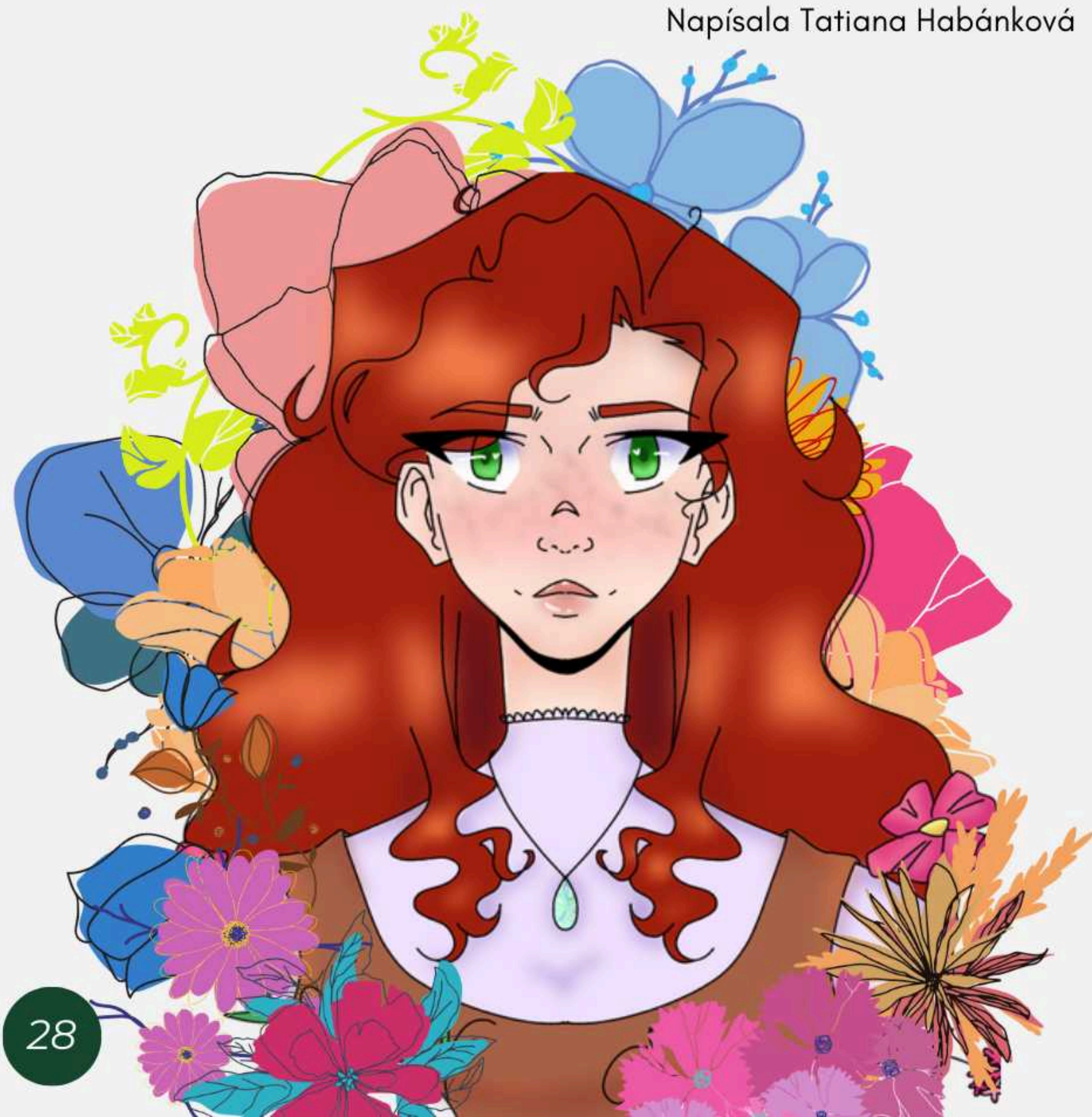


Davina hides the feather in the pocket of her skirt and continues with her work, trying to push away any unpleasant thoughts.

Yet, in the dark, the same eyes are following her every move, calling to her, reaching out to her, but without any success.

To be continued...

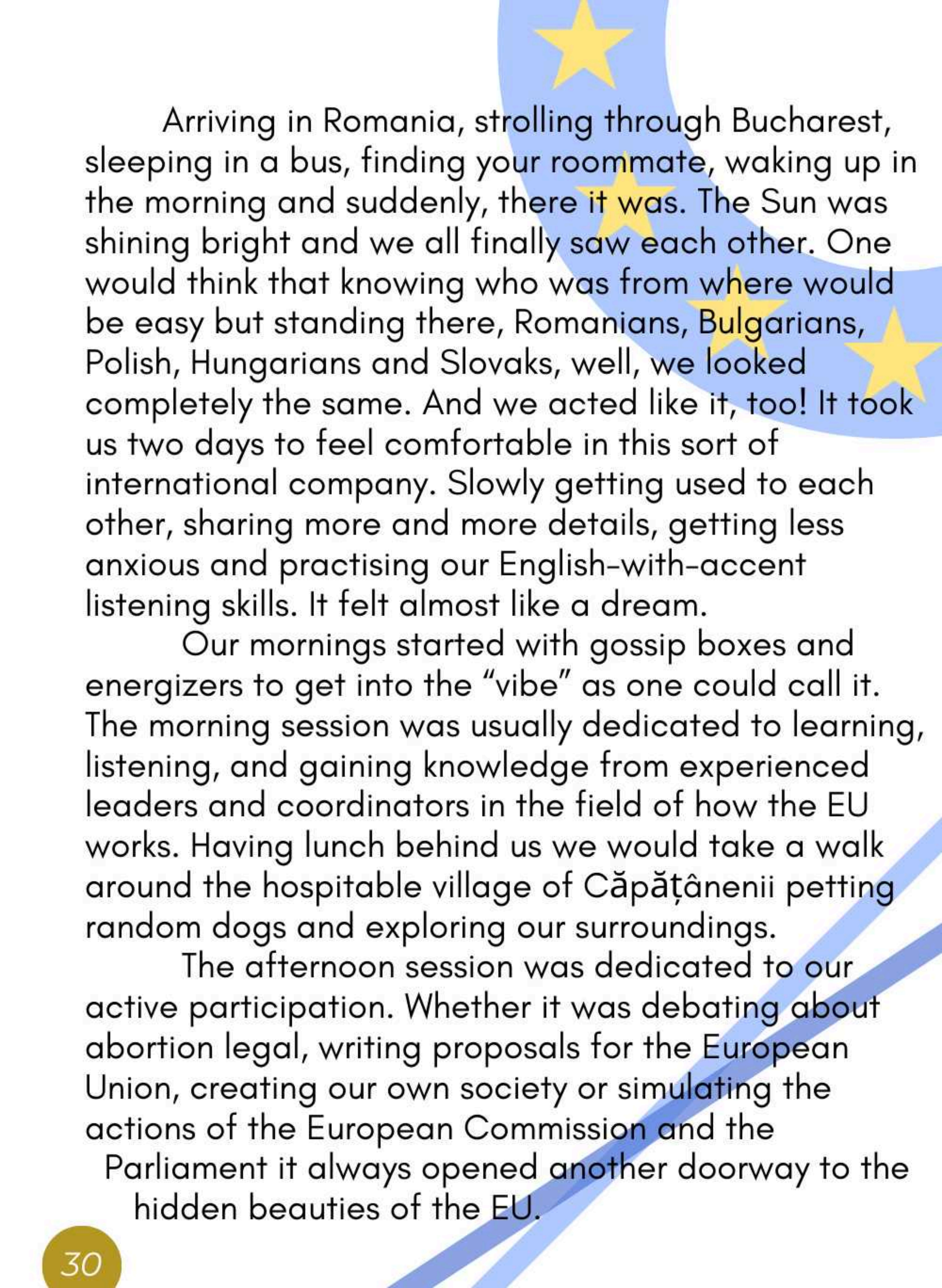
Napísala Tatiana Habánková



ERASMUS+

I always wanted to study abroad. You gain experience, skills, opportunities, and friends. Who wouldn't want that? But like many other fellow students, abroad has the meaning of a different continent, specifically the USA. Applying to FLEX and ASSIST and getting negative responses was... heart-breaking to say the least.

When America didn't want me I decided to look into opportunities in Europe, and so dived into the Erasmus+ world. I found an application form (ON FACEBOOK!!!) for a project called EU 101. Now, did I care about the EU? Did I follow the events of its life? Well, not really. But I got accepted to the program so I told myself: I'm going to a middle-of-nowhere Romanian village to learn about the European Union. With strangers. For free. Sounds legit to me. Believe it or not, that application has marked the beginning of one of the most adventurous journeys of my life.



Arriving in Romania, strolling through Bucharest, sleeping in a bus, finding your roommate, waking up in the morning and suddenly, there it was. The Sun was shining bright and we all finally saw each other. One would think that knowing who was from where would be easy but standing there, Romanians, Bulgarians, Polish, Hungarians and Slovaks, well, we looked completely the same. And we acted like it, too! It took us two days to feel comfortable in this sort of international company. Slowly getting used to each other, sharing more and more details, getting less anxious and practising our English-with-accent listening skills. It felt almost like a dream.

Our mornings started with gossip boxes and energizers to get into the “vibe” as one could call it. The morning session was usually dedicated to learning, listening, and gaining knowledge from experienced leaders and coordinators in the field of how the EU works. Having lunch behind us we would take a walk around the hospitable village of Căpățânenii petting random dogs and exploring our surroundings.

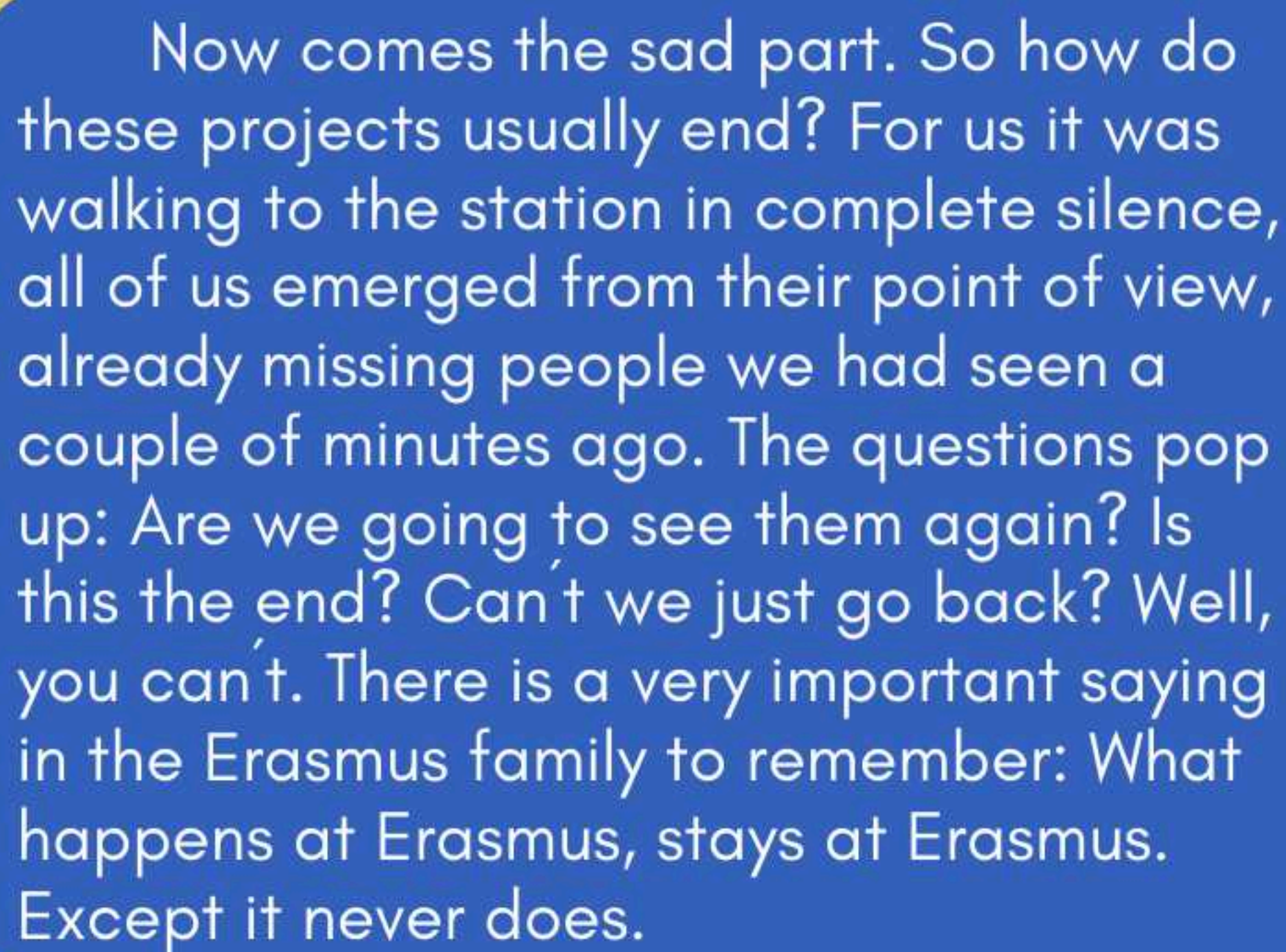
The afternoon session was dedicated to our active participation. Whether it was debating about abortion legal, writing proposals for the European Union, creating our own society or simulating the actions of the European Commission and the

Parliament it always opened another doorway to the hidden beauties of the EU.

At the end of each day, we had a specific evening dedicated to the participating nationalities. We could present our food, drinks, and culture, and share our traditions and interesting information. It didn't matter that we live so close to each other, every night I learned something new.



Now, you would think the sad part is coming. Saying goodbye. For us, it wasn't like that. For us, it was: "See you in Brussels!" Yes, this Erasmus+ project was composed of two mobilities. The second one took place just recently in the "heart of the EU", finally seeing and visiting all the buildings we were talking about in Romania - the European Parliament, Commission, and the House of European history.



Now comes the sad part. So how do these projects usually end? For us it was walking to the station in complete silence, all of us emerged from their point of view, already missing people we had seen a couple of minutes ago. The questions pop up: Are we going to see them again? Is this the end? Can't we just go back? Well, you can't. There is a very important saying in the Erasmus family to remember: What happens at Erasmus, stays at Erasmus. Except it never does.



This project was meant to spread information about opportunities for youngsters in the EU. I had been shown that I can improve the quality of my life, my environment, and my community. I realized that all it takes is to try and speak loud enough for somebody to hear me. A lot can be achieved through international collaboration which the EU supports and works on.

Určite Vietnam!

Cestovateľský príspevok

Rozhovor s Mgr. R. Margočom a Mgr. J. Mikoláškom o cestovaní

Odporučili by ste nám ako študentom cestovať skôr autobusom, vlakom alebo lietadlom?

„V prvom rade si treba určiť cieľ a od toho sa to už ďalej odvíja. Vlakom, autobusom sa dá ísť po strednej Európe, no ďalej už len lietadlom. Letenky sa dajú v dnešnej dobe nájsť aj za 20 eur a je to aj veľká časová úspora, keď cestujete na veľké vzdialenosti. My väčšinou lietame z Viedne, lebo to je predmestie Trenčína, to je blízko. Väčšinou chodíme na letisko vlakom, no párkrát sme boli už aj taxíkom - čo sa už dá robiť.“

Kde by sme vycestovali, ak by sme chceli ísť za nejakou kultúrnou exotikou - lacno?

„Ak začínate, tak jednoznačne do juhovýchodnej Ázie, čiže štáty ako Vietnam, Kambodža, Laos, Thajsko - máte záruku, že všetko funguje. Dohodnete sa, zaplatíte, slušná strava za slušné peniaze, široká sieť dopravy, a hlavne, sú už zvyknutí fungovať s turistami, sú tam priateľskí ľudia. Dá sa tam dobre naučiť ako sa o seba vedieť postarať.“

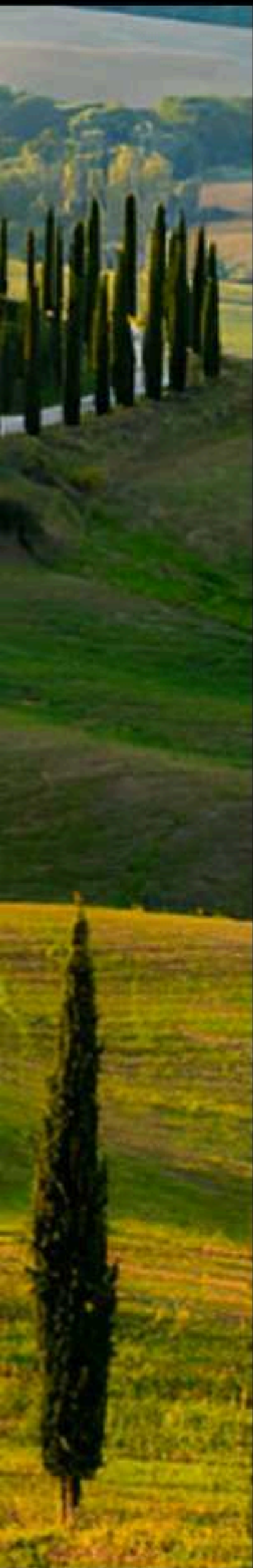
“Ak chcem vycestovať, v prvom rade si musím určiť cieľ – kam chcem ísť, prečo tam chcem ísť a čo od toho očakávam.”





Aktuálne veľmi populárnymi sú online rezervačné služby, ktoré z nich by ste odporučili?

„Najviac sa nám osvedčil Booking, dalo sa tam vybrať dobré a lacné ubytovanie, hlavne aj keď potrebujete niekde rýchlo nájsť nocľah na jednu noc.“



Čo sa týka leteckých spoločností, ktoré sa podľa Vás najviac oplatia pre študentov?

„Čo najlacnejšia. Keď idete po nízkych cenách, treba znášať aj riziko, že vám presunú let o pol dňa napríklad. Ak túžite vycestovať niekam a chcete to urobiť čo najlacnejšie, tak doporučujem si pozerať destinácie, kde je najväčšia konkurencia týchto spoločností.“

Akú lacnú destináciu by ste odporučili na obdobie február/marec pre študentov?

„V marci sa motať niekde v Rakúsku či Nemecku - to je zima, to nie je ono. Človek

má iný pocit z toho mesta, keď nemusí riešiť, že mu je zima. My pravidelne chodíme cez Veľkú noc skôr po Európe, ale závisí to aj od aktuálneho počasia. Čo sa týka cestovania k moru na jar, určite odporúčame Španielsko, Portugalsko či Taliansko - tam už zvykne byť teplejšie.“

História papierových peňazí

Na našej poslednej ceste históriou za peniazmi, (ktorá nebola oficiálne vydaná) sme zistili, ako vznikli prvé bankovky.

Od 17. storočia začali takéto papieriky s ich mincovou hodnotou vydávať vo väčšine krajín Európy. Vďaka tomu, že celá Európa fungovala na zlatom štandarde, kde každá bankovka bola zabezpečená svojou hodnotou v zlate.

VÝHODY



Tento zlatý štandard mal veľa výhod, prakticky znemožnil infláciu, pretože sa nemohli tlačiť bezcenné bankovky, keďže každá bankovka mala svoju hodnotu zabezpečenú v zlate. Taktiež sa vďaka nemu zjednodušili kurzy každej meny, ktorá naň bola napojená, pretože peniaze sa dali vymeniť za ich cenu v zlate a nemuseli sa vymieňať za ich cenu v druhej mene.



NEVÝHODY

No napriek týmto výhodám mal aj jednu veľkú nevýhodu, limitoval maximálny počet peňazí množstvom zlata, ktoré sa v danej krajine nachádzalo. Ale aj napriek tejto nevýhode sa zlatý štandard používal takmer 3 storočia.

Po druhej svetovej vojne bola väčšina krajín sveta v ekonomických ruinách, a tak sa na Bretton Woodskej konferencii dohodli, že každá mena bude mať zaručenú svoju hodnotu v doláre, ktorý ešte zostal na zlatom štandarde, čo z dolára spravilo najsilnejšie platidlo na svete, ale zároveň ho spravilo preceneným.

Kvôli tomu, že bol dolár precenený sa veľa krajín rozhodlo zameniť časť svojich peňazí za doláre a tie zameniť za zlato v USA, vďaka čomu Amerike znemožňovali zostať na zlatom štandarde.

Vyvrcholenie prišlo v roku 1971, kedy prezident Richard Nixon odobral dolár zo zlatého štandardu. A tak po viac ako 6000 rokoch ľudstvo začalo používať peniaze ako médium, CEZ ktoré sú veci vymenené a nie, ZA ktoré sú vymenené.



Exkurzia do Budapešti

Prichádzal čas vianočný a naša trieda sa rozhodla ísť na exkurziu do Budapešti. Dňa 5.12.2022 sa tento náš plán uskutočnil. Odchádzali sme z Trenčína celkom skoro, čo bolo možno pre niektorých výzvou vstať o niečo skôr a chytiť dobrý spoj, aby sa dostali načas pred školu, kde sme sa mali stretnúť. Onedlho sme vyrazili a čakala nás celkom dlhá cesta autobusom.

Keď sme dorazili do našej destinácie, príjemnou prechádzkou sme sa prešli na známe Námestie Hrdinov, kde sme sa, samozrejme, dozvedeli aj niečo o histórii a o povesti o maďarskom mytologickom tvorovi Turulovi.

Cieľom tejto prechádzky nebolo len námestie, ale aj dostať sa na stanicu metra, ktorým sme sa odviezli, a mohli vidieť zachovalé historické zastávky. Keď sme následne vystúpili z metra, prešli sme niektoré najznámejšie miesta v Budapešti. Medzi ne patril, samozrejme, aj parlament. Pri každej našej zastávke sme si povedali nejaké informácie, zaujímavosti a novinky. Ale našou najdôležitejšou časťou exkurzie boli vianočné trhy - tu sme mali rozchod, ktorý sme každý využili na to, čo nás lákalo najviac - či už to bol punč, trdelník, výrobky rôznych druhov, alebo len prechádzka vo vianočnej atmosfére.

Po návšteve centra mesta nás už čakalo Tropicarium, kde sme pozorovali živočíchy ako napríklad ryby, aligátory, korytnačky, no hlavne žraloky, ktoré nám plávali ponad naše hlavy. Tropicarium sme si užili každý vo svojom tempe, pretože aj tu sme mali rozchod. Toto bola naša posledná zastávka. Nasledovala znova dlhá cesta domov, ktorá ale trvala pocitovo menej, kvôli zábavnému kvízu, kde sme súťažili o veľmi motivačné ceny - jednotky.





Lyžiarsky výcvik 2023

V dňoch 8. 1. až 13.1. 2023 sme sa my, 1. A spolu s 1.C, zúčastnili lyžiarskeho výcviku v stredisku Jasná, kde sme strávili týždeň na lyžiach, prehĺbili vzájomné vzťahy a utužili triedny kolektív. Predĺžili sme si tak prázdniny, ale sa aj každý z nás niečo nové naučil a v niečom sa zlepšil.

Naše dobrodružstvo sa začalo v nedeľu ráno, keď sme sa rozlúčili s našimi rodičmi, úspešne naložili batožinu a lyžiarsky výstroj do kufrov autobusov a s očakávaním sa vydali na cestu. Po ceste sme sa ešte zastavili v Žiline, kde sme si mohli doplniť svoje zásoby potravín a mnohí z nás si do Jasnej doniesli vlastný malý bufet. Keď sme však dorazili na miesto, ešte sme museli chvíľku počkať, pokým sme sa mohli zložiť a vybaľiť svoju batožinu do izieb. Každý trávil tento čas inak, niektorí hrali karty a rozprávali sa, iní sa vybrali s pánom profesorom Kováčom na krátku prechádzku po Jasnej a okolí.

V ten deň sme sa už, bohužiaľ, nešli lyžovať a rozdeliť do skupín, lebo bolo príliš neskoro a dokonca pršalo a fučalo. No na druhý deň to nevyzeralo o nič lepšie, dážď sa miešal so snehom a vrcholky hôr boli zahalené hmlou a oparom. Doobedie sme strávili na izbách hraním rôznych spoločenských hier a zabávaním sa s kamarátmi. Poobede sme sa už rozhodli sa trochu prevetrať a ísť na čerstvý vzduch. Spolu s pánmi profesormi sme sa vyviezli kabínkovou lanovkou na Chopok, kde nás poriadne ofúklo, ale s úsmevom na tvári sme sa odfotili a trochu vybláznili v snehu. Pred večerou sme sa zhromaždili a predbežne rozdelili do lyžiarskych skupín podľa našich schopností a skúseností. Keď sme sa ukladali na spánok, v kútiku duše sme dúfali, že sa zajtra už konečne dostaneme na svah a budeme sa lyžovať.





Nasledujúci deň sme sa zobudili do krásneho zasneženého utorkového rána a oddýchnutí a plní síl sme sa rýchlo ponáhali na raňajky. Potom sme sa prezliekli do lyžiarskeho výstroja a vydali sa na svah. Naše prvé pokusy s obúvaním lyží sprevádzalo množstvo vtipných situácií a to, čo sa zdalo ako samozrejmosť, nám nakoniec robilo najväčší problém. Postupne sme si však zvykli, a aj napriek malým chybičkám a občasným pádom, sme sa snažili podať čo najväčší výkon, čo na nás bolo aj vidieť. Po prvom dni strávenom lyžovaním sme voľné neskoré popoludnie využili na leňošenie a vlastnú zábavu na izbách.

Nasledujúce ráno nás prekvapilo jasnou oblohou bez jediného obláčika. Konečne sme mali možnosť vidieť zasnežené vrcholky kopcov v plnej kráse. Takúto príležitosť sme si nemohli nechať ujsť, a tak sme sa vybrali aj na Chopok. Naskytol sa nám pohľad na okolité kopce a údolia pokryté čerstvo napadnutým snehom. Tí, ktorí si trúfli na to, že dokážu zlyžovať dolu z Chopku na lyžiach, sa o to úspešne pokúsili, a tí, ktorí radšej uprednostňovali bezpečnosť, sa zviezli dole kabínkou. Tento deň sme ukončili unavení, ale spokojní. Vo štvrtok sme už začali pociťovať miernu únavu, ale odhodlane sme pracovali na zdokonaľovaní našich schopností a skúšali nové techniky na lyžiach.





V posledný večer bola tiež zorganizovaná diskotéka, na ktorú sa mnohí išli zabaviť a zoznámili sa so študentmi z inej školy, ktorí bývali v tom istom hoteli ako my. Aj hracia miestnosť v hoteli bola v ten večer nezvyčajne plná. Ako sa blížila polnoc, každý sa pomaly začal poberať na izbu a vyčerpaní sme zaspali takmer hneď. V piatkové ráno sme sa naposledy obliekli do lyžiarskeho výstroja a vybrali sa na svah. Čas sme využili naplno a po lyžovaní sme sa spokojne vrátili na obed do hotela. Potom sme poznášali všetky naše tašky a kufre do autobusu a opustili stredisko. Na ceste späť v autobuse vládla pokojná atmosféra a niektorí si aj zdriemli. V hlavách sme si prehrávali spomienky na lyžiarsky výcvik a užívali si posledné chvíle výletu so spolužiakmi. Do Trenčína sme v piatok podvečer bezpečne dorazili, vybrali batožinu z kufrov autobusov a rozlúčili sa s učiteľmi a spolužiakmi.

Verím, že na tento lyžiarsky budeme spomínať dlho a len v dobrom. Tento výlet bol našou prvou skúškou, v ktorej sme úspešne obstáli. Zároveň sme mali možnosť sa bližšie spoznať so spolužiakmi, ale aj s našimi profesormi a profesorkami, ktorí nám umožnili zúčastniť sa na výcviku. Súčasne boli aj našimi inštruktormi a sprevádzali nás ním celý čas, za čo sme im nesmierne vďační a ceníme si ich snahu a ochotu zorganizovať takúto akciu.



Aj tí, ktorí sa už vedeli veľmi dobre lyžovať, si vyskúšali niečo nové, napríklad otáčať sa na mieste s lyžami alebo robiť 360-stupňové otočky na lyžiach počas jazdy. Postupne sme si začali osvojovať metódy carvingu – lyžiarskej techniky založenej na využívaní a nakláňaní hrán do oblúkov, čo je užitočné hlavne na zvládnutie akéhokoľvek terénu na svahu bez väčších problémov. Tiež sme si vyskúšali lyžovanie bez paličiek, aby sme si zlepšili a posilnili nohy pri lyžovaní, čím si niektorí pripomenuli lyžiarsku škôlku, kde nás takto zo začiatku učili lyžovať.

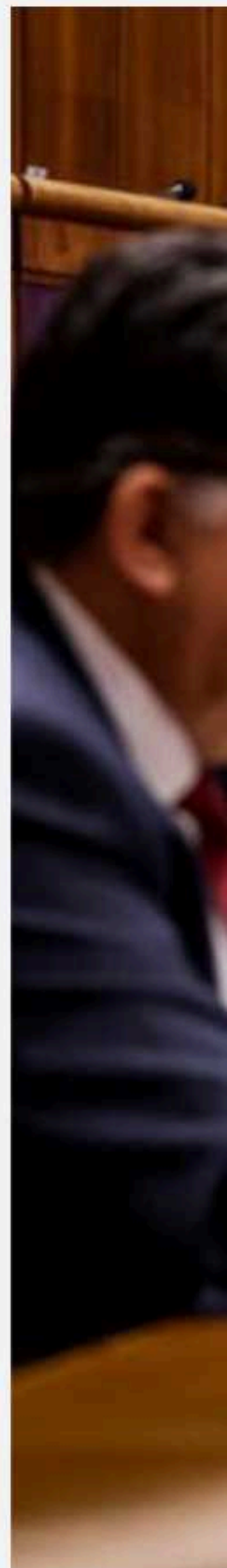
Pád Vlády a Predčasné voľby

Aktualizované ku 10. 2. 2023

Národná rada SR vyslovila vo štvrtok nedôveru vláde Eduarda Hegera. Za pád vlády hlasovalo 78 zo 102 prítomných poslancov. Ešte pred hlasovaním opustili sálu poslanci OĽANO.

Po vyslovení nedôvery sa naskytajú 3 možnosti: predčasné voľby, rekonštrukcia vlády (tzv. nová 76-tka) alebo vláda úradníkov do riadnych volieb.

Koncom januára informoval poverený premiér Eduard Heger, že sa s bývalými koaličnými lídrami dohodli na predčasných voľbách.





Pár dní na to sa podarilo odhlasovať ústavnou väčšinou i zmenu ústavy, a teda predčasné voľby sa budú môcť uskutočniť. Termín bol oficiálne stanovený na 30. septembra 2023.

ČO SA DEJE VO SVETE?

Napísala Natália Rajčanová

Protesty v Afganistane



***Zákaz ženám
študovať na
univerzitách***

*Streda,
22. december 2022
Aktualizované ku 10. 2. 2023*

Ešte v polovici roku 2021 vyeskaloval konflikt kolapsu vlády v Aghanistane a následne jej prevzatím Talibanom. Ide o militantné politické hnutie, ktoré zaviedlo tvrdé interpretácie Islamského zákona i napriek príslubu, že budú rešpektovať práva žien, práva náboženské a práva etnických minoritných skupín.

V ranných hodinách 22. decembra minulého roku započali menšie protesty žien v Afganistane po tom, ako im Taliban odobral právo študovať na univerzitách. Bolo zatknutých päť žien v hlavnom meste, Kábule. Spolu s nimi boli zatknutí aj traja novinári. Zákaz ženám študovať na univerzitách bol schválený s okamžitou platnosťou deň pred započatím protestov.



ČO SA DEJE VO SVETE?

Oficiálne stanovisko miestneho ministra školstva hovorí o nevhodnom prostredí pre ženy na univerzitách a údajne im toto právo bude návratene po náprave týchto podmienok. Neskôr však minister v médiach povedal, že ženy nedodržiavali dress code a ,jeho slovami, chodili tam oblečené ako na svadbu. Niekoľko zo zapojených žien bolo brutálne zbitých či vzatých do väzby. Taliban však akékoľvek násilie popriera. Podľa výpovedí žien je bežnou praxou vo väzniciach napríklad aj sexuálne obťažovanie.

Školský ples 2023

Február je čas, keď bude zas... školský ples, na ktorom nesmie chýbať nik, kto sa vie dobre zabaviť.

**Srdečne vás pozývame na ŠKOLSKÝ PLES
piatok 24. február 2023,
Trenčín - ODA (Okruhový dom armády),
od 18:00 do 24:00.**

Každý je srdečne vítaný na tejto párty, ktorá sa koná raz za rok. Záujemcovia mali možnosť nahlásiť seba aj svoje partnerky a partnerov predsedom tried. Cena lístka je 20 eur. Neváhajte, naleštite si topánky, pripravte si krásne šaty a obleky a prídte sa zabaviť.

Nuda na plese nemá miesto, tanec sa bude striedať s kultúrnym programom. Hudbu zabezpečí DJ. Chýbať nebudú hity, od najstarších až po tie úplne moderné a peckové.

Na žiadnom plese nesmie chýbať tombola, každý sa jej môže zúčastniť a pri troške šťastia vyhrať jeden z balíčkov, ktoré pripravili triedy našej školy.

Baterky, vybité na parkete, bude možné dobiť drinkami, samozrejme, že nealko. A chutným jedlom na spoločnej večeri.

Akceptované nebudú žiadne výhovorky typu: neviem tancovať, nechce sa mi, nevládzem, neskôr... Spoločne to roztočíme. Krásne spomienky treba uchovať a zvečniť. Preto sa môžete tešiť na fotostenu, kde si spravíte zopár momentiek.

Mysleli sme aj na návrat domov a zabezpečili sme taxíky. Nezabudnite prísť v krásnom spoločenskom oblečení, vybavení spoločenským správaním, so vstupenkou a dobrou náladou.

Pre niektorých je to prvý a pre iných posledný ples na našej škole, preto si ho treba naplno užiť a zabaviť sa.

Takže ešte raz. Vymeňte mikiny za šaty a saká, tenisky za lodičky a tanečné topánky a 24. februára bude ODA plná princezien a gentlemanov.

Tešíme sa na vás a želáme vám krásny zážitok.

Interview so psychológom

Mgr. Jozefom Antoničom

***Sú vianočné sviatky ozaj sviatkami pohody,
alebo sa ľudia cez ne skôr stresujú?***

„Vianoce určite zahŕňajú myšlienku pokoja. Či ju prijmem a skúsime naplniť to je na nás. Naša západná spoločnosť má zaradených veľa sviatkov a pamätných dní počas roku, aby nám pripomínali životné pravdy. Deň vzniku Slovenskej republiky nám pripomína, že nie je samozrejmosťou pre národ mať vlastnú krajinu a určovať vlastný osud a máme za to byť vďační. Valentín, deň zamilovaných, nám pripomína, aby sme nezabúdali na lásku. No a Vianoce nám pripomínajú, že aj počas najtemnejšieho obdobia je tu svetlo a nádej. Všetky tieto dni ale nie sú kúzelnými chvíľami, kedy sa dané myšlienky samé premenia na skutočnosť. Je to výzva k aktivite, k činu. Či sa chopíme nádeje na pokoj a premeníme ju na realitu, to je otázka pre každého z nás.“

Ako si udržiavate pozitívnu náladu a motiváciu počas zimných mesiacov, keď môže byť počasie pochmúrne a nálada slabá?

„Nie každé počasie, keď je zatiahnutá obloha, považujem za negatívne. Keď napríklad prší, je to obohacujúce pre pôdu. Je to tiež skvelé počasie na zakrútenie sa do deky a pozeranie filmu s horúcim kakaom v rukách. Ako v tom animáku „V hlave“. Je dobré niekedy si dovoliť byť smutný, dokonca oplakať veci, ktoré nám nevyšli. Takže náladu si udržiavam uvedomením si, že si nemusím nasilu udržiavať náladu (smiech) a občas dovolím počasiu, aby mi navodilo trochu melanchólie. A tiež napríklad tým, že si predstavím, ako by vyzeral deň, ktorý by sa mi veľmi páčil. Ten sa potom snažím vytvoriť.“



Tretí januárový pondelok je vraj najdepresívnejší mesiac v roku. Ako sa treba chrániť pred pádom na dno?

„Už len očakávanie takéhoto dňa vyvolá depku (smiech). To, že je januárový čas trochu skleslý náladou (niektorí ho volajú jeden veľký pondelok), určite neznamena, že sa vrchol depresívnej nálady dá predvídať s presnosťou na dni. V tomto prípade teda zohrá veľký vplyv očakávanie a informácia o tomto dni. Čo sa týka ochrany pred pádom na dno, uistil by som sa, či mám v poriadku všetky základné veci, ktoré vplývajú na moju pohodu. Pričom psychická pohoda je úzko spätá s fyzickou. A teda či mám dobrú životosprávu, či mám dost' odpočinku, či 1-2x za týždeň mám osobný kontakt s ľuďmi, ktorých mám rád, atď. Tieto veci považujú ľudia za nedôležité a veľmi ich zanedbávajú. Skúste niekomu s depresiou povedať, že je to kvôli tomu, že ponocuje a vynecháva raňajky. Ak by som mal všetky tieto základné potreby naplnené na primeranej úrovni, potom by som asi hľadal ďalšie dôvody. Je tu ale tiež možnosť, že ide o situáciu, ktorej sa nedá brániť, vtedy je lepšie dovoliť si klesnúť na dno a odraziť sa smerom hore.“

Stanovili ste si nejaké novoročné predsavzatia alebo ciele na nový rok? Aký je váš názor na novoročné predsavzatia? Sú dobré alebo sú zbytočné?

„Novoročné predsavzatia nie sú zbytočné. Ale pokúsiť sa zlepšiť svoj život len raz za rok sa mi zdá primálo. Učím sa stanovovať si ciele a pracovať na nich počas celého roku. Nový rok sa teda neodlišoval výrazne od jeho zvyšku. Ale áno, dal som si predsavzatie. Veľa návykov, ktoré som si zaviedol do môjho režimu, nedodržiavam dôsledne. Väčšinou ich dodržím, ale občas ich zanedbám. Moje predsavzatie teda je dodržiavať ich na 100%.“

Stretli ste sa v minulosti s nejakými ťažkosťami pri dodržiavaní novoročných predsavzatí? Ak áno, ako ste ich prekonalí?

„Samozrejme. Nechuť, lenivosť, prokrastinácia, pohodlnosť, tie sú vždy nepriateľmi. Nie všetky som prekonal, na mnohých ešte pracujem. Ostatné som prekonal v prvom rade tým, že som veril, že sa to dá prekonať. Akonáhle prestanete vôbec veriť, že sa niečo podarí, telo a myseľ prestanú vynakladať energiu a odrádzajú od aktivity. Keď sa obzrieme okolo seba, vidíme veľa ľudí, ktorí sú živým dôkazom, že predsavzatia sa dajú naplniť. Keď nazrieme do svojho vnútra, vidíme naopak nechúť, frustráciu a ďalšie pocity kričiace, že to nepôjde. Na ktorú stranu pozeráme, tá nás ťahá svojím smerom.“

Máte nejaké tipy pre ostatných, ako si udržať motiváciu a dodržiavať novoročné predsavzatia?

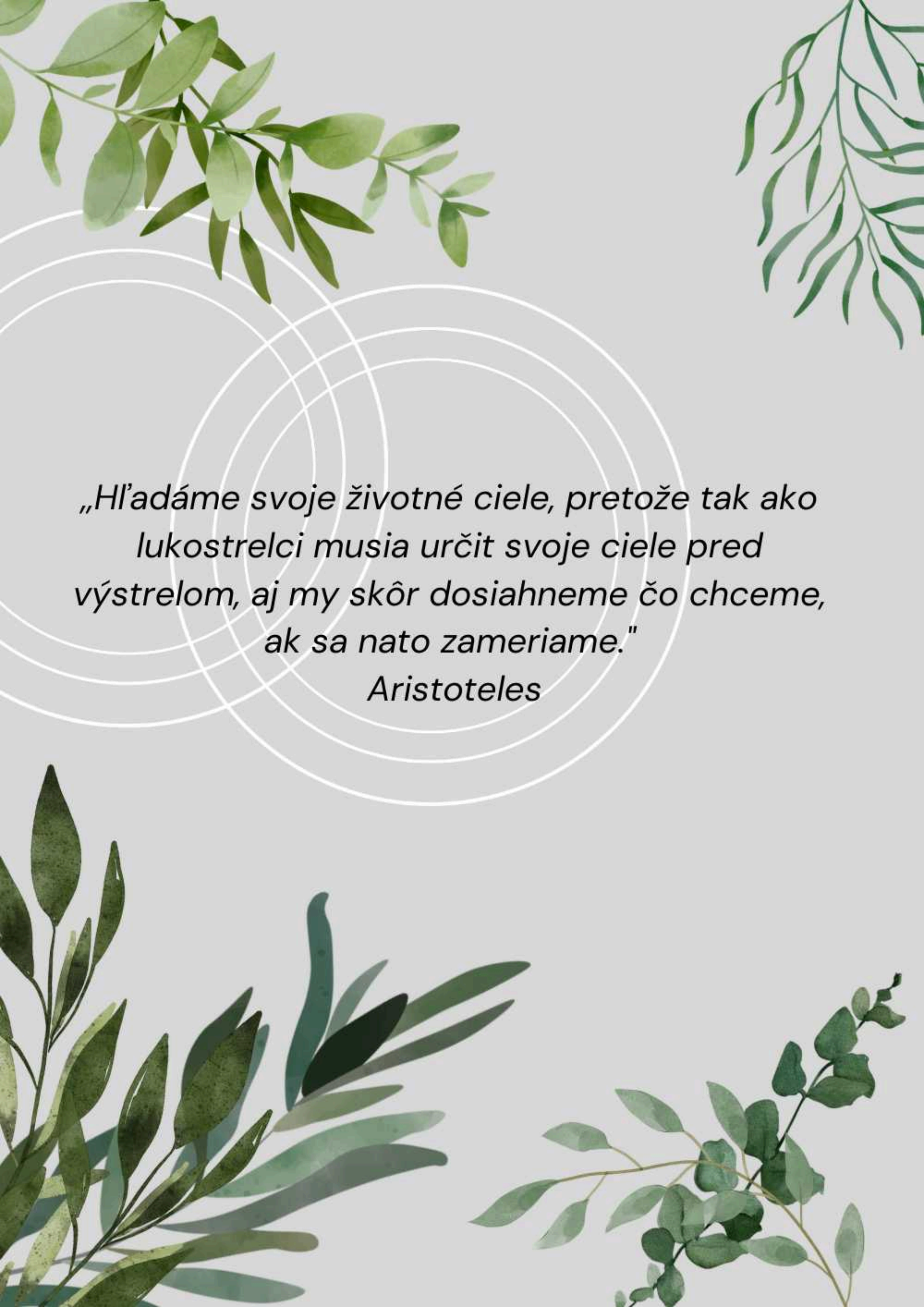
„Predovšetkým neprestať. Neprestať veriť, že nakoniec to vyjde. Neprestať skúšať, aj keď som mal niekoľkomesačnú pauzu. Nepotrebuje silnejšiu vôľu, vyššie sebavedomie. Potrebujete tvrdohlavo skúšať. Nakoniec odpor osudu povolí.“

Prečo väčšina ľudí to vzdá do dvoch týždňov?

„Povedzme, že máme situáciu, v ktorej sa potrebujeme rozhodnúť medzi niekoľkými možnosťami. Možnosť, ktorú si vyberieme, je možnosť, pre ktorú sa pravdepodobne rozhodneme, keď sa rovnaká situácia zopakuje. Napríklad, keď príde čas cvičiť, a my ostaneme na gauči pozerať seriál, organizmus nás odmení dobrým pocitom. Toto rozhodnutie sa posilní a nabudúce sme náchylnejší urobiť podobne. Myslím, že veľa ľudí to vzdá do dvoch týždňov preto, že sme si pričasto vybrali gauč. Gauč je skvelý pocit, gauč reprezentuje ľahšiu cestu a príjemnejšie okamžité uspokojenie oproti lepšiemu zajtrajšku.“

Ako si udržať motiváciu a dosiahnuť svoje ciele počas celého roka?

„Vôľa a disciplína sa dajú cvičiť, podobne ako sa cvičia svaly. Keď sval cvičím pravidelne, a postupne pridávam váhu, stane sa silným. Každodenný život prináša príležitosti cvičiť vôľu. Napríklad, keď ráno po zazvonení budíka ihneď vyskočím na nohy, cvičím v sebe to, čo prekonáva nechúť a pohodlnosť. Cvičím vôľu, stávam sa disciplinovaným. A disciplína je univerzálna mena. Vo fyzických aj psychických situáciách. Ďalším skvelým príkladom je studená sprcha. Učí nás prekonávať nepríjemný pocit. Tretím príkladom je pravidelnosť. Akýkoľvek návyk zavádzame do života, zamerajme sa najprv na pravidelnosť, potom na všetko ostatné. Opäť príklad s cvičením. Ak sa chcem dostať do formy, zavediem si nejaký čas (povedzme o štvrtej). Až odbije štvrtá hodina, čakám na svojom mieste a cvičím 2 min. Takto to robím zakaždým, až kým pre mňa nie je samozrejmosťou stáť o štvrtej na mojom miestečku. Potom môžem pridávať cviky a kreatívne rozvíjať tréningový program.“



„Hľadáme svoje životné ciele, pretože tak ako lukostrelci musia určit svoje ciele pred výstrelom, aj my skôr dosiahneme čo chceme, ak sa nato zameriame.“

Aristoteles

Čo Vás čaká v ďalšom čísle

- článok o rekonštrukcii
- interview so spisovateľom
- book recommendations
- obloha počas jarného obdobia- článok
- článok o HDP

OBCHODNÁ AKADEMIA TRENČÍN

2023

školský ples



PIATOK, 24.02. 2023, 18:00

Dom Armády Trenčín

VSTUPNÉ 20€/OSOBA

večera - vystúpenia - tombola - zábava

TEŠÍME SA NA VÁS!