

atteliér

časopis študentov Univerzity sv. Cyrila a Metoda v Trnave



Vraciame sa za múry neslobody?

zmeny v ústave

spôsoby dopravy na Skladovú

exšéfredaktorka SME
o slobode

TikTokový brain rot

02 | december 2025 | 23. ročník

KEĎ KNIHA VYPNE SVET OKOLO

Občas máme pocit, že fungujeme ako počítač s tisíckami otvorených kariet čakajúcich na odpoveď či novú myšlienku. V takomto víre povinností sú knihy ideálnym únikom pred každodenným ruchom života. Aj v našej redakcii máme niekoľko milovníkov literatúry, ktorí sa s vami radi podelili o svoje tipy.



SAMUEL LUKÁČ (GRAFIK)

Moja najobľúbenejšia kniha je asi The Blade Itself od Joea Abercrombieho, ktorá patrí k high fantasy. Získala si ma prepracovaným príbehom, ktorý sa točí okolo mágie a jej neskoršej absencie, ale aj hlavnými postavami. Ich rozličné príbehy, ktoré sa navzájom prepletajú, ma veľmi fascinovali. Odporučil by som ju najmä kvôli dystopickému postoju k fantasy, ale aj k inému pohľadu na mágiu.



SEBASTIÁN SOROKA (REDAKTOR)

Mám rád všetko od Dominika Dána. Jeho detektívky som si zamiloval pre štýl písania a humor, ktorý do napínavého deja prináša. Zohratá partia „vražďárov“ vždy doručí zábavu. Fascinuje ma, že autor sám dlhé roky pracoval v policajnom zbore a jednotlivé situácie teda nemusia byť len fikcia. Myslím, že Dánovky sú ideálna voľba, akurát upozorňujem, že po prvej knihe si k nim môžete vybudovať závislosť.



BRONISLAVA HAVRANOVÁ (ŠÉFGRAFIČKA)

Mojou obľúbenou knihou je Svedectvo o živote v KĽDR, ktorú napísala Nina Špiťáľniková. Informácie o Severnej Kórei v médiách často podliehajú silnej cenzúre, no táto kniha prináša 7 rozhovorov s ľuďmi, ktorí si tento režim zažili na vlastnej koži a rozhodli sa utiecť za slobodou. Knihu odporúčam každému, kto chce vedieť pravdu o tom, ako sa žije v jednej z najtajomnejších krajín sveta.



ZUZANA BENKOVÁ (REDAKTORKA)

Ako knižný tip by som určite vybrala Malý život, ktorý napísala Hanya Yanagihara. Hlavne preto, že to presahuje hranice obyčajného príbehu. Baví ma, ako odhaľuje hlbšie vrstvy ľudskej existencie a schopnosť prežiť to, čo sa zdá neznesiteľné. Odporučam ju, lebo učí, že empatia a súcitiť sú v živote kľúčové. Každý človek nesie svoj boj, ktorý na povrchu nie je viditeľný.



TOMÁŠ KREMICKÝ (GRAFIK)

Kniha, ktorú by som odporučil, sa volá Šógun, od Jamesa Clavella. Ide o historický román, ktorý sa opiera o skutočnú udalosť – prvé doplavenie anglickej námornej flotily na územie Japonska. Milujem ju pre jej komplexnosť a pútavý dej. Odporučam ju všetkým čitateľom, ktorí obľubujú ázijskú kultúru a intrigy. Príbeh využíva svoj 800 stranový rozsah naplno bez výrazných hluchých miest.



JÚLIA PETRA ŠKODOVÁ (REDAKTORKA)

Odporučila by som knihu Nočný cirkus od Erin Morgensternovej. Patrí k fantasy literatúre a je veľmi oddychová. Páči sa mi najmä tým, že sa hrá s určitým tajomstvom, láskou a mágiou. Autorka celý príbeh zaujímavo prepletá, pričom nie je šanca vopred uhádnuť, ako tá kniha skončí. To ma pri čítaní poháňalo vpred.

**AUTORKA: EMA ANDREJKOVÁ
GRAFIČKA: TERÉZIA MÁRIA LALINSKÁ**

redakcia

šéfredaktorka

Júlia Ďurčeková

redaktori a redaktorky

Ema Andrejková
Emma Ďurišová
Emma Zahurancová
Júlia Petra Škodová
Natália Vencelová
Sára Smatanová
Sebastián Soroka
Zuzana Benková

editori a editorky

Barbora Kolejáková
Branislav Fábry

šéfgafička

Bronislava Havranová

grafici a grafičky

Klára Pavelková
Krisztina Szabóová
Liliana Ivaničová
Michaela Pienčáková
Paulína Orolínová
Samuel Lukáč
Soňa Cibuľová
Terézia Mária Lalinská
Tomáš Kremnický
Veronika Lukáčová

fotografi a fotografky

Katarína Vaňová
Nikolas Knažík



Kriedová revolúcia mi pokazila plány.

Chcela som napísať editoriál, kde popíšem slobodu, ktorú vidím v každodenných veciach. V staršej pani s modrými vlasmi, v nafarbených viečkach. A potom prišiel študent, ktorý má meno ako náš zosnulý kocúr.

Nikdy by som si nepomyslela, že najsilnejšou zbraňou mojej generácie, bude krieda. Ruky mám od nej špinavé aj ja a utieram si ich do nohavíc. Na chodník píšem nápis Tu som doma a myslím to doslovne aj obrazne.

Hrobári zvonia do hrobu tejto vláde rovnako, ako my skoro po 40 rokoch zvoníme kľúčmi na námestiach. Alebo to sa len z dialky ozýva umieračik nám?

Beáta Balogová v rozhovore pre atteliér povedala: „Dnes si neuvedomujeme, čo všetko by znamenala strata slobody.“ Ja si myslím, že moja generácia si to uvedomuje až pridobre. Chceme, aby nás mladých bolo počuť, no naše hlasy viac nestačia – preto vyberáme kľúče z vreciek a držíme ich nad hlavou.

Nad hlavou, ktorá sa pozerá smerom na západ. Nad hlavou, ktorú zdobia vlasy zafarbené naružovo. Nad hlavou, ktorá sa viac nechce zohýnať pod ťarchou pohľadov autorít. Chce sa im pozeráť do očí.

Kiežby študenti, ako je aj Muro (ktorý mi zmaril šéfredaktorské plány), nemuseli mať dôvod existovať. Ale som rada, že tu sú a že nastavujú zrkadlo – mne, tebe a predovšetkým tým, ku ktorým sme kedysi zdvíhali hlavy.

Pretože po dlhšom čase začne každého z nás bolieť hlava z toho, že sa krk nachádza v jednej polohe. A už nám nepomôže ani Paralen. (Možno len ju stať.)

Júlia Ďurčeková

Júlia Ďurčeková
ŠÉFREDAKTORKA | sefredaktor@attelier.sk

Titulná strana:

Autor: Soňa Cibuľová

Časopis atteliér je študentský časopis, ktorý počas akademického roka vychádza každý mesiac na Univerzite sv. Cyrila a Metoda v Trnave. Témy sú spracované podľa etických zásad novinára a univerzita do práce redakcie ani výberu tém nijako nezasahuje. Adresa redakcie: Fakulta masmediálnej komunikácie UCM, Skladová 691/3, 917 01 Trnava. Adresa univerzity: UCM, Nám. J. Herdu 577/2, 917 01 Trnava. Elektronické vydanie ISSN 1339-1410, tlačene vydanie ISSN 1336-9342. Uzávierka čísla bola 2.12.2025.

Čítajte nás na:

attelier.sk



Dotyk neba. (autorka: Soňa Cibuľová)

10 téma

aké sú následky ústavnej novely?

14 komentár

boj o ústavu sme prehrali

16 UCM info

cítia sa „erasmáci“ na Slovensku prijatí?

23 Trnava

ktorý spôsob dopravy na Skladovú je najlepší?

12 anketa

sloboda podľa študentov FMK

15 komentár

medziročník nemusí byť tragédia

22 médiá

zažívame brainrot



Hlavná budova UCM, Aula, predajňa kníh
UCM, všetky budovy FMK



Recykláciou nášho časopisu prispievate
k ochrane životného prostredia.

Sledujte nás na:



@attelierSK



@attelier.sk

Pošlite nám vaše tipy,
pripomienky či návrhy spolupráce:
redakcia@attelier.sk
sefredaktor@attelier.sk

Exšéfredaktorka SME Beáta Balogová: Keď zlyhávajú všetky kontrolné mechanizmy, posledná inštancia sú médiá

V čase, keď tlak na novinárov prichádza nielen z politických kruhov, ale aj z online prostredia, je kontrola faktov a sloboda médií dôležitejšia než kedykoľvek predtým. Beáta Balogová hovorí o tom, prečo je odolnosť novinárov a nezávislá žurnalistika kľúčová pre fungovanie demokracie.

V rozhovore sa dočítate:

- Prečo ocenenie z Kolumbijskej univerzity vníma aj ako uznanie pre slovenskú žurnalistiku.
- V čom je dnešný tlak na novinárov horší než počas mečiarizmu.
- Aké faktory stáli za prepados Slovenska v rebríčku slobody tlače.
- Prečo po 11 rokoch odišla z pozície šéfredaktorky a akú rolu zohráva v redakcii dnes.

Absolvovali ste magisterské štúdium na Fakulte žurnalistiky v Bratislave. Neskôr v roku 2007 ste získali magisterský titul na prestížnej Kolumbijskej univerzite. Aký je rozdiel medzi štúdiom v Amerike a na Slovensku?

Pamätám si veľmi živo, ako som začala štúdium na Katedre žurnalistiky. Tri mesiace som študovala v komunistickom režime a potom prišla Neznáma revolúcia. Učiteľský zbor, ktorý vtedy pôsobil na katedre žurnalistiky, bol naozaj na zaplakanie. Boli to ľudia, ktorí nikdy v živote nerobili praktické novinárstvo. Mnohí z nich boli komunistické kádre, ktorí učili kritiku buržoáznych médií, históriu podnikovej tlače na Slovensku. Ak by neprišla revolúcia, tak na skúšky by sme sa museli učiť, aké podnikové noviny vydávali vo Vrútkach a ďalších mestách. Po revolúcii títo ľudia prešli ako keby rýchlokurzom a zrazu začali vyučovať etiku médií alebo históriu západnej tlače. Už vtedy som vedela, že títo ľudia ma neobohatia.

Začala som si čítať, aké sú najlepšie novinárske školy. Kolumbijská univerzita bola vždy vnímaná ako slonovinová veža novinárstva. Sídli tam aj Pulitzerova komisia, ktorá odovzdáva Pulitzerove ceny. Uložila som si ju ako sen, ktorý sa mi splnil, až keď som bola

šéfredaktorka The Slovak Spectator. Hoci je pravda, že som sa zadĺžila - ročné školné stálo 86-tisíc dolárov - no mala som šťastie, keďže som získala štipendium. Ocitla som sa v skupine Siga Gisslera, ktorý bol administrátorom Pulitzerových cien. Naozaj mal najtvrdší kurz praktického novinárstva. Výučba prebiehala, ako keby ste vstupovali do redakcie. Váš mentor bol váš editor.

Prvou úlohou bolo, aby som nastúpila na metro, odviezla sa na hlavnú stanicu a oslovila pár ľudí. Na základe rozhovorov s nimi som si mala vybrať tému na spracovanie. Musela som získať ich telefónne čísla a mená. Keď som sa vrátila naspäť, mala som hodinu na napísanie textu. Aj pre mňa bola táto úloha náročná, pretože cvičila niečo, čo u nás nie je veľmi rozšírené. V tejto dobe, vo vašej generácii už pomaly vymiera schopnosť rozprávať sa s cudzími ľuďmi.

Ak by sme to mali zhrnúť, znamená to, že v Amerike sa išlo po praxi a na Slovensku sa učila iba teória?

Nie je to úplne tak. Ešte predtým než som šla na Kolumbijskú univerzitu, od roku 1994 do roku 1995, som mala Fullbrightove štipendium na inej škole, ktorá bola výborná v teórii. Učiť sa teóriu žurnalistiky neznamená to, že sa budete učiť do nemoty históriu slovenskej žurnalistiky alebo umelo vytvorené konštrukty redigovania. Učila som sa napríklad psycholingvistiku, zaujímala ma aj hermenautika, teda interpretácia textu. Rozobrať text, a skúmať, ako si ho môže neskôr interpretovať čitateľ. Na týchto hodinách sme rozoberali manipulačné techniky a propagandu.

Je to výhovorka, že my sme učili teóriu, aby škola nepripravila mladých novinárov

na vstup do praktického života. Najmä preto, že ani v novodobých redakciách, nemôže fungovať princíp mentorov. Keď prídete do redakcie, ktorá je rozbehnutá, nie je na to čas. Vidím to aj keď študenti prichádzajú na letné stáže alebo prax. Vždy si vyberám podľa toho, či uchádzač je schopný napísať text, ktorý nie je názorový. Ak sa opýtam, čo chce písať, a odpovie mi, že komentár, tak mu poviem, že je to brutálne ťažké. Zvyknem sa pýtať aj na tému, ktorej sa hlbšie venujú. Vždy som bola otvorenejšia študentom, ktorí mi povedali, že ešte nemajú zameranie, ale sú pripravení pracovať so zdrojmi a komunikovať s ľuďmi.

Tento rok boli oznámení výhercovia prestížnej ceny, a vy ste boli medzi nimi. Keď ste sa dozvedeli, že ste získali Columbia University Alumni Award, čo vám prebehlo hlavou?

Veľká hrdosť. Spomenula som si na deň, keď som stála pred katedrou žurnalistiky na kampuse Kolumbijskej univerzity. Uvedomila som si, aké je to úžasné, že som sa tam ako študentka vôbec dostala. Nesnívala som o tom, že táto škola by ma mohla niekedy oceniť. Prebehla mi hlavou celá ta genéza - keď som tam bola prvýkrát v roku 1996, neskôr som sa tam vrátila v 2006 ako študentka a dnes ako ma ocenili.

Vnímate to aj ako uznanie pre slovenskú žurnalistiku?

Určite áno. Nikto z nás nie je izolovaný jav. To, že som sa ako šéfredaktorka dostala k takýmto príležitostiam, je výsledkom práce a podpory mnohých ľudí. Toto ocenenie patrí aj Alexejovi Fulmekovi, ktorý ma počas štúdia vždy podporoval, aj finančne. A rovnako patrí Petit Pressu. O to silnejšie to pre mňa je, že som doposiaľ jediná Slovenka, ktorá túto cenu získala.

Pôsobili ste ako novinárka už v 90. rokoch. V čom sa najviac líši tlak, ktorému novinári čelili počas mečiarizmu, od toho dnešného?

Veľkým rozdielom sú sociálne médiá a hybridná vojna. V tých mečiarovských časoch som ešte nepôsobila vo veľkom, významnom médiu a nerobila ani investigatívnu žurnalistiku. Nebola som fyzicky ohrozovaná, ale ak si spomenieme, mnohí kolegovia, ktorí pokrývali témy ako mafia a snažili sa robiť investigatívnu v tejto oblasti, boli ohrození. Dostávali sa do veľmi nebezpečných situácií. Spomenieme napríklad Arpáda Soltésza, ktorý písal práve o týchto skupinách.

Dnes je situácia horšia hlavne kvôli tlaku, ktorý prichádza z online prostredia. Je

dost vážny. Môže to ohroziť aj psychické zdravie novinárov. Nie je to menšia výzva ako v minulosti.

V roku 2014 ste nenastupovali priamo z redakcie SME, ale z pozície šéfredaktorky anglicky písaného týždenníka The Slovak Spectator. Ako váš prechod vtedy prebiehal? Plánovala som odísť s Matúšom Kostolným, terajším šéfredaktorom Denníka N. Boli sme výborní priatelia. Keď som sa dozvedela, že do vydavateľstva vstupuje Penta a veľká časť Denníka SME odchádza, aj ja som zvažovala odchod. Potom si ma do kancelárie zavolať Alexander Fulmek a povedal mi jednu myšlienku s tým, že mu nemám hneď odpovedať.

Chcel, aby som sa stala šéfredaktorkou denníka SME. Úplne som zamrzla a nasledujúce dva týždne som s tou myšlienkou pracovala. Zvažovala som to, ale aj si predstavovala, čo by to pre mňa znamenalo. Neskôr, keď sme sa o tom rozprávali, sľúbil mi, že sa bude snažiť ako vydavateľ Pentu vytláčať, aby nemala dosah na redakciu.

Po jedenástich rokoch v pozícii šéfredaktorky sa zrazu vraciate do redakcie v inej roli. Ako by ste opísali pozíciu, ktorú zohrávate v redakcii teraz?

Myslím, že som pre kolegov stále morálnou autoritou, čo ma veľmi teší a vážim si to. Stále sa na mňa budú obracať, aby so mnou mohli preberať ich články. Moja nová pozícia je šéfkomentátorka. Budem sa snažiť písať čo najviac. Naďalej však budem mojich kolegov reprezentovať. A one dlho oznámim aj vznik novej novinárskej organizácie, kde budem zohrávať určitú úlohu a budem sa snažiť mojim kolegom pomáhať poradenstvom či podporou.

Čo vás viedlo k rozhodnutiu odísť z pozície šéfredaktorky?

Čas. Jedenásť rokov je príliš dlhý čas, aby niekto vykonával túto pozíciu. Zároveň som chcela odísť v čase, keď mám ešte mentálnu silu a mám schopnosť písať, tvoriť a robiť to novinárstvo, ktoré som väčšinou viedla.

Na tlačových konferenciách koalíčných politikov sa často opakovali mená šéfredaktorov vrátane vášho. Cítili ste po odchode z tejto pozície určitú úľavu?

Nenazvala by som to úľavou. Naďalej prichádzajú útoky a výhrážne maily. Politici zároveň stále môžu čítať moje komentáre. Zmena je samozrejme v tom, že noviny nereprezentujem ako šéfredaktorka, ale zastupujem ich



Beáta Balogová nahradil vo funkcii šéfredaktorky Roman Krpelan.

iným spôsobom. Úľava spočíva v tom, že nemusím všetko kontrolovať a necítim, že za všetko musím niesť zodpovednosť.

Slobodu považujem za možnosť rozhodovať sa, konať a niesť za to zodpovednosť, žiť podľa svojich hodnôt. Po mnohých rokoch v médiách, v čom sa zmenilo vaše vnímanie tohto pojmu?

Ľudia si oveľa menej uvedomujú, čo to znamená pre ich každodenný život. Myslím si, že tento pojem sa devalvoval od čias, keď sme stáli na námestiach. Aj ja som bola jedna zo študentov, ktorí vtedy iniciovali protesty. Dnes si neuvedomujeme, čo všetko by znamenala strata slobody. Na druhej strane žijeme časy zneužívania tohto pojmu, lebo niektorí politici majú pocit, že majú určovať hranice slobody pre celú spoločnosť a že im neprináša povinnosti, čo, samozrejme, nie je pravda.

„Nie je silou vnútorne sa rozpadávať, trpieť online útoky a nehovoriť o tom.“

Slovensko sa v najnovšom rebríčku slobody tlače Reportérov bez hraníc prepadlo o deväť miest a skončilo na 38. priečke zo 180 krajín. Aké sú podľa vás hlavné faktory, ktoré k tomu prispeli?

Jednoznačne zmena vlády. Keď nastúpila vláda Roberta Fica, oni boli pripravení podmaniť si verejnoprávne médiá a myslím, že išli tvrdo týmto smerom. Druhým faktorom sú ešte intenzívnejšie útoky na novinárov, ktoré premiér a jeho vláda podnecuje. Robert Fico často využíva tlačové konferencie na to, aby útočil na novinárov. Občas aj nevyberavo hovorí konkrétne

mená novinárov. Aj to je faktor, prečo sa zhoršila sloboda tlače.

V čase, keď politici čoraz viac komunikujú cez sociálne médiá, obchádzajú médiá a tvoria si vlastnú realitu. V čom sa v tomto prípade vaša úloha ako novinárky mení?

Úloha novinára sa nemení. Stále by som mala a chcela kontrolovať mocných. Stávať zrkadlo moci. Pribúda úloha vysvetľovania čitateľom. Prečo to robíme a ako robíme niektoré texty a ako pristupujeme k investigatíve. V spoločnosti je veľký zmätok, čo sú názory, čo je kritika a čo je útok. V tomto vidím úlohu pre každého novinára, aby dokázal pomôcť spoločnosti sa v tomto orientovať.

Čo robiť v situácii, ak nie je možné položiť konfrontačnú otázku?

Máme zažitú prácu, keď na tlačovke premiér Fico odmietne odpovedať, tak sa tú istú otázku opýta ďalšie médium. Druhá možnosť je, že ak teda odmietnu odpovedať, v článku čitateľovi vysvetlite, že toto bola naša otázka, ale politik na ňu neodpovedal. Netreba to vzdávať. Treba sa snažiť a ísť priamo do parlamentu, na úrad vlády a ak toho politika uvidíte, treba sa snažiť položiť tú otázku, lebo je to súčasť našej práce.

Mali by médiá reagovať na to, že im čast verejnosti prestáva dôverovať? Bude lepšie, ak budú viac vysvetľovať alebo jednoducho pokračovať vo svojej práci a neobhajovať sa?

Určite sa majú a robia to dlhodobo. Robíme vlastné výskumy a prieskumy, v ktorých zisťujeme, čo na našej práci čitatelia oceňujú, čo im chýba a aké majú



Na University of Missouri pôsobila v rámci Fulbrightovho štipendia.

výhrady. Zároveň si však nemyslím, že samotným vysvetľovaním vieme získať späť celú stratenú dôveru. Nedôvera v médiá totiž nevychádza len z toho, že by médiá robili nekvalitnú prácu.

Je to súčasť oveľa širšieho hybridného útoku, ale aj výsledkom autokratických tendencií. Do verejného priestoru sa systematicky podsúva presvedčenie, že kritické médiá sú platené zo zahraničia, že sa snažia zvrhnúť vládu alebo bezhlavo útočia na štátnych predstaviteľov, hoci v skutočnosti si len plnia svoju úlohu.

Keď už sme pri komunikácii cez sociálne siete, tak môžeme hovoriť aj o tom, ako sa novinári správajú na sociálnych sieťach. Niektoré redakcie vo svete, napríklad Associated Press, už prijali aj etické kódexy správania sa novinárov v online priestore. Myslíte si, že by niečo podobné malo zmysel aj u nás?

Máme kódexy a viaceré médiá ich v posledných rokoch upravili. V našom sme napríklad pridali časť, ktorá kolegom vysvetľuje, ako sa správať na sociálnych sieťach a akým spôsobom prezentovať svoje názory. O týchto témach často diskutujeme aj na porádach. Je to správna cesta – a myslím si, že podobne k tomu pristupujú aj ďalšie redakcie na Slovensku. Malo by to byť zlatým štandardom. Ich súčasťou by malo byť aj jasné usmernenie, ako pracovať s umelou inteligenciou a do akej miery ju do procesu vpúšťať.

„Aj ja som bola jedna z tých študentov, ktorí začali tieto protesty. Dnes si neuvedomujeme, čo všetko by znamenala strata slobody.“

V posledných rokoch sa často hovorí o tom, že tlak na novinárov už neprichádza len z politickej moci, ale aj od samotného publika. Rezonuje táto téma vo vašej redakcii?

Tlak zo strany publika tu vždy bude. My chceme robiť žurnalistiku, ktorá je pre čitateľov relevantná – chceme počúvať, čo by radi videli a čítali, no zároveň platí, že sa nemôžeme uzatvárať do bublín. Musíme pripravovať aj taký obsah, o ktorom sme presvedčení, že je dôležitý, aj keď nie je na prvý pohľad populárny.

Najmä pri menších médiách sa môže stať, že sa budú príliš prispôbovať svojmu publiku. Tým si však zúžia vlastnú čitateľskú základňu a riskujú, že sa stanú médiom „na mieru“ pre úzky okruh ľudí, čo nemusí dopadnúť dobre.

Útoky na novinárov, ale aj odborníkov, vedcov sa stupňujú. Akú „mentálnu výbavu“ by mal mať súčasný novinár, s čím ísť do tejto profesie?

Ťažko sa mi rozpráva o mentálnej výbave, pretože si nemyslím, že novinár ma znášať takéto útoky. Viem, že kedysi moji starší kolegovia mali taký pocit, že to je súčasťou ich práce, že musia všetko zniesť a absorbovať takéto útoky. Ja si to nemyslím.

Mentálna výbava je skôr o tom, že novinár by mal byť dostatočne zvedavý. Rovnako by mal byť schopný komunikovať, ak čelí nejakým tlakom. Nemal by to považovať za slabosť. Naozaj sa prehadzujú tie definície, čo je slabosť a čo je sila v tejto profesii. Nie je silou vnútorne sa rozpadávať, trpieť online útoky a nehovoriť o tom.

Mám otázku, ktorá bude možno zaujímať viacerých našich študentov. Veľa z nich pracuje v STVR, stále je to vstupná brána do sveta médií, keďže sa tam častejšie menia ľudia. Je STVR stále dobrá cesta? Nepovedala by som, aby nechodili do STVR, ale aby si nastavili hranice. Odporúčam im, aby si skúsili nájsť redaktorov, ktorí stále robia nezávislú prácu. A nech nezabudnú na novinárske princípy. Ak uvidia, že sa porušujú – nech idú ďalej.

Viem, že momentálne nie je veľa možností a príležitostí na slovenskom mediálnom trhu. Zároveň je pravdou, že mnohí nevydržia dostatočne dlho. Majú pocit, že v tejto profesii sú nedostatočné platy, práca cez víkend, obrovská psychická záťaž a ešte aj online nenávisť. Ľudia si to vyhodnotia, že to za tie peniaze nestojí.

Ak majú lásku k novinárstvu, chcela by som ich poprosiť, aby vydržali. Na začiatku je to ťažké – naučiť sa rutinu, vystavať text – príde to až po piatich rokoch. Ale oplatí sa vydržať, lebo nakoniec sa stanú súčasťou komunity, ktorá kontroluje vládnu moc a otvára dôležité témy.

Pew Research Center poukázal na prieskum, že od roku 2020 počet mladých ľudí, ktorí sledujú správy na TikToku, sa viac než zdvojnásobil, a to na 55 %. Ako môžeme efektívne pomôcť mladým ľuďom rozlišovať dezinformácie od spoľahlivých správ?

Keďže vieme, že mladí ľudia berú mnohé informácie z TikToku, musíme to zohľadniť a prispôbiť sa. Vo veľkých svetových médiách, ako je Washington Post, na to majú vlastný kanál.

Takže táto otázka je na stole aj v denníku SME.

Áno, premýšľame nad tým, aký obsah a akou formou dávať na TikTok. Stále verím, že TikTok môže byť len vstupnou stanicou – miestom, kde mladí ľudia zachytia základnú informáciu, no potom by mali prirodzene prejsť k serióznejším médiám, kde si o tej istej téme prečítajú viac. TikTok im totiž neprinesie hlboký kontext, ani nevyvetlí zložitejšie fenomény.

„Úľava spočíva v tom, že nemusím všetko kontrolovať a necítim, že za všetko musím niesť zodpovednosť.“

Mali by s nimi hovoriť iným jazykom alebo im radšej dôverovať, že zvládnu aj náročnejšie formáty. Ak majú v budúcnosti robiť zodpovedné politické rozhodnutia, vedieť, koho voliť či ako sa starať o svoje zdravie, potrebujú čítať aj komplexnejšie texty, nielen pozerať krátke videá. Dôverujem im, že dokážu absorbovať aj zložitejšie témy.

Kedysi sa do „novinárčiny“ išlo s vierou, že médiá majú moc zmeniť veci. Sú médiá stále tým povestným strážnym psom demokracie?

Jednoznačne sú. Práve preto, keď zlyhávajú všetky kontrolné mechanizmy – či už Najvyšší kontrolný úrad, štátne orgány alebo parlamentné výbory – médiá zostávajú poslednou inštanciou. Sú to práve médiá, ktoré môžu priniesť informácie o tom, že politici kradnú, že sa zneužívajú proces tendrov alebo že sa európske peniaze odkláňajú od svojho pôvodne deklarovaného cieľa.

Autorka: Emma Zahurancová a Branislav Oprala
Foto: atelier.sk/Katarína Vaňová
Zdroje: sme.sk, pewresearch.org, rsf.org

BEÁTA BALOGOVÁ

Je absolventkou Kolumbijskej univerzity v New Yorku, kde študovala žurnalistiku. V roku 2020 získala Európsku novinársku cenu v kategórii názorov a komentárov a je členkou Výkonného výboru Medzinárodného tlačového inštitútu (IPI). Momentálne je šéfkomentátorkou denníka SME, kde predtým 11 rokov stála na čele redakcie a ešte predtým viedla 12 rokov anglický týždenník The Spectator.

SLOBODA TLAČE SA ZA POSLEDNÝCH 10 ROKOV ZHORŠILA

SLOBODA TLAČE SA PODĽA REBRÍČKA REPORTÉROV BEZ HRANÍC KAŽDÝ ROK ZHORŠUJE. INDEX PRE ROK 2025 KLESOL NA NAJNIŽŠIU ÚROVEŇ VO SVOJEJ HISTÓRII SLEDOVANIA. SLOVENSKO V ROKU 2024 OBSADILLO HISTORICKY NAJHORŠIE, 38. MIESTO. ČO TEDA OVPLYVNILO SLOBODU TLAČE?

Kritické momenty na Slovensku

Odchody z RTVS

Otvorený spor medzi vedením vtedajšej RTVS s viacerými novinármi pre údajné zasahovanie do redakčnej činnosti.

Vražda Jána Kuciaka

Vražda investigatívneho novinára a jeho snúbenice bola bezprecedentným činom v dejinách SR, ktorá odhalila krehkosť demokracie a slobody.

Vyčlenenie „nepohodlných“ médií

Od nástupu novej vlády na jeseň 2023 sa niektoré redakcie stretávajú s tým, že im vládni politici nechcú odpovedať na otázky.

Transformácia RTVS na STVR

V roku 2024 vláda schválila reformu vtedajšieho telerozhlasu. Vystúpilo proti nej vyše 1200 zamestnancov verejnoprávneho média.

„Odboj“ v TV Markiza

Viacerí zamestnanci televízie sa ohradili voči údajným zásahom vedenia do obsahu. Odbory naštartovali vystúpenie Michala Kovačiča v živom prenose, kde hovoril o organizácii slovenských médií.

Alarmujúce chvíle v zahraničí

Trump effect

Americký prezident Trump označuje novinárov ako „nepriateľov ľudu“. Podľa RSF sloboda tlače od jeho nástupu zažila alarmujúce zhoršenie.

Sloboda tlače v Maďarsku (posledných 15 rokov)

Maďarská vláda prijala niekoľko zákonov, ktoré zasiahli do slobody tlače, čím jej zaistili väčšiu kontrolu nad obsahom.

Najviac novinárov vo väzení

V roku 2022 bolo zadržaných celkovo 533 mediálnych pracovníkov z dôvodov, ktoré súviseli s ich prácou.

Elon Musk odkúpil Twitter

Krátko na to pozastavil účty niekoľkým novinárom z médií CNN či New York Times. Tieto kroky sa stretli s kritikou OSN a EÚ.

Bombový útok na Sigfrida Ranuccio

Pred domom talianskeho investigatívneho novinára došlo k explózií výbušniny. Polícia pracuje s verziou, že išlo o ciele útok.

GRAFIKA: SAMUEL LUKÁČ

ZDROJE FOTIEK: INSTAGRAM/MICHAL KOVACIC, UNSPLASH.SK, TASR, FB/SIGFRIDO RANUCCI

AUTOR: SEBASTIÁN SOROKA

ZDROJE: REPORTERS WITHOUT BORDERS (RSF), TASR, AKTUALITY.SK, CNN, FREEDOM HOUSE, SLOVAK MEDIA MONITOR.

Novela ústavy chráni rodinu, no nie vždy dieťa

Pre niekoho bol 1. november obyčajným sviatkom, pre iných začiatkom nových pravidiel tradičných hodnôt. Novela ústavy vyvolala protesty a vniesla do životov mnohých Slovákov neistotu.

Národná rada Slovenskej republiky schválila 26. septembra návrh ústavného zákona, ktorý vyvolal búrlivé reakcie. Niektoré schválenie novely oslavoval s jedným poldecí a niektorí riešili zradu v poslaneckom klube. Za novelu hlasovali aj poslanci opozície. Okrem viacerých hlasov z Kresťanskodemokratického hnutia (KDH) sa počítalo aj s jedným hlasom z klubu Hnutia Slovensko. Preto bolo prekvapením, keď návrh okrem Richarda Vašečku podporili aj Marek Krajčí a Rastislav Krátky.

Po schválení návrhu parlamentom bol potrebný ešte jeden podpis, a to hlavy štátu. Pre niekoho bol tento krok poslednou nádejou, pre iného zas samozrejmosťou. Podľa prezidenta Petra Pellegriniho, ktorý novelu podpísal, „nastala v parlamente široká zhoda naprieč politickým spektrom“. Deväťdesiat poslancov však môžeme považovať skôr za tesnú ústavnú väčšinu než za širokú zhodu. Novela ústavy vstúpila do platnosti 1. novembra.

„Ide o veľmi nebezpečný politický signál, ktorý priamo útočí na transrodových, intersex, nebinárnych a iných rodovo nekonformných ľudí.“

V detských domovoch žijú tisícky detí
Táto zmena má podľa podporovateľov ochrániť tradičné hodnoty a tradičnú rodinu. Zákon od novembra povoľuje adopciu

dieťaťa prednostne manželským párom. Dieťa si môže osvojiť aj jeden z manželov, ktorý žije v manželstve s rodičom dieťaťa. Rovnako môže dieťa adoptovať aj pozostalý manžel po rodičovi, alebo osvojiteľovi maloletého dieťaťa. Vo výnimočných prípadoch adopciu umožnia aj jednotlivcom. O každej adoptcii však rozhodne súd.

Na Slovensku pritom vyrastá mimo svojej rodiny približne 5-tisíc detí, v Centrách pre deti a rodiny až 3 500. Títo maloletí každý deň túžia po láske a mieste, ktoré môžu voľať domovom. Podľa poslancov tento pocit nedokáže dieťaťu poskytnúť jeden rodič. Alternatívou je jeden vychovávateľ v detskom domove, ktorý má niekedy na starosti aj desať detí.

Detstvo v inštitúcii strávil aj Peter Jozefík, ktorý sa do domova dostal ako 12-ročný. Okrem

straty všetkého známeho ho oddelili aj od jeho sestry, ktorú umiestnili do zariadenia vzdialeného asi sto kilometrov. Život v inštitúcii opisuje presne stanoveným režimom: „Je to systém, ktorý funguje, keď máte desiatky detí, ale zároveň v ňom zaniká individualita.“

„Mali sme zabezpečené základné potreby, ale chýbalo nám niečo, čo je pre vývin dieťaťa kľúčové: osobný záujem, blízkosť a podpora, ktorá by vás nasmerovala a povzbudila v tom, v čom

aj osamelý rodič s dieťaťom, dve mamy, ktoré spolu vychovávajú dieťa, pár, ktorý prijme dieťa, ktoré nikto iný nechcel, alebo jednotlivec, ktorý tiež dá domov opustenému dieťaťu.“ Štát by mal každému maloletému dopriať lásku, oporu a bezpečie – bez ohľadu na to, v akej rodinnej zostave môže vyrastať.

Zmena ústavy verzus rôznorodosť

Zmena v ústave neskomplicovala len adopcie detí, ale aj život ľuďom, ktorý to na Slovensku nikdy nemali ľahké. Ukotvenie dvoch pohlaví – muža a ženy – na základe biologických kritérií sa dotkne najmä LGBTQ+ komunity. Podľa štúdie GLOBSEC z marca 2023 si 63 % Slovákov neželá rovnaké práva pre queer ľudí.

Tento prieskum len ukazuje, že akceptácia LGBTQ+ komunity je na Slovensku stále nízka a spoločnosť zostáva v tejto téme rozdelená. Do horiacej vaty nenávisť a predsudkov prihadzujú politici ukotvenie dvoch pohlaví. Novela taktiež ignoruje existenciu intersex (pozn. red. ľudia narodení s pohlavnými znakmi oboch pohlaví) a nebinárnych ľudí.

Toto rozhodnutie vníma aj Róbert Furiel, zakladateľ a riaditeľ občianskeho združenia Saplinq. „Ide o veľmi nebezpečný politický signál, ktorý priamo útočí na transrodových, intersex, nebinárnych a iných rodovo nekonformných ľudí, ktorým sa 90 poslancov a poslankyň snaží povedať, že neexistujú, že ich životy nie sú hodné ochrany a uznania.“

Riaditeľ najväčšej LGBTI+ organizácie na Slovensku, ktorá každoročne organizuje PRIDE Košice, sa obáva zhoršenia už aj tak nízkej úrovne diskusie o transrodových ľuďoch na Slovensku. Dodáva, že slová plné nenávisť a nepochopenia majú tendenciu zhmotniť sa v nenávisťné činy.

Najväčšie otázky vznikajú pri praktických dôsledkoch, ktoré táto ústavná zmena môže mať na život transrodových ľudí – napríklad

pri zmene mena, prístupe k zdravotnej starostlivosti či právnej identite. Furiel vyjadruje neistotu: „Momentálne nevieme povedať, ale podrobne sledujeme, čo sa deje a ako na túto zmenu zareagujú orgány štátnej správy.“

„Je to systém, ktorý funguje, keď máte desiatky detí, ale zároveň v ňom zaniká individualita.“

Dodáva, že táto zmena sama o sebe nemení nič podstatné pre transrodových a intersex ľudí, hoci v symbolickej rovine predstavuje jasný odkaz odmietnutia a dešpektu. Situáciu naďalej pozorne sledujú, nakoľko pri tvorbe a prijímaní novely zazneli informácie, že má ísť o prvý krok k znemožneniu právnej zmeny rodu.

Slovenské a žiadne iné

V ústave sa zdôrazní zvrchovanosť Slovenska v základných kultúrno-etických otázkach, pokiaľ ide o ochranu života a ľudskej dôstojnosti, súkromný a rodinný život, manželstvo, rodičovstvo a rodinu, kultúru a jazyk. V realite prinesie možné rozpory. Slovenská republika sa vstupom do Európskej únie vzdala časti suverenity v prospech medzinárodnej organizácie. Členské štáty musia rešpektovať prednosť práva EÚ pred vnútroštátnym právom, a to aj pred ústavou.

Nerešpektovanie európskeho práva by mohlo oslabiť dôveru ostatných členských štátov voči Slovensku. Podľa politológa Michala Cirnera je najlepším príkladom už prvý krok zo severu Európy: „Holandský parlament prijal uznesenie, ktorým vyzýva holandskú vládu, aby zväzila žalobu voči Slovensku na Súdnom dvore EÚ kvôli ústavným zmenám.“ Tento krok ukazuje, že ostatné členské štáty sledujú zmeny v slovenskej ústave a sú pripravené zasiahnuť.

Novela sa postarala o ešte väčšie rozdelenie slovenskej občianskej spoločnosti. Cirner túto éru výstižne nazýva jedným slovom – polarizácia. „Pre liberálnu časť občianskej spoločnosti pribudol ďalší bojový front, kde musia zväzdať zápas a pokúšať sa podľa nich o nápravu alebo zmenu. Konzervatívna verejnosť sa bude snažiť zmeny ochrániť, prehlbiť a podporiť.“ Slovensko sa tým dostáva do ďalšej kapitoly rozdielov, ktoré rozdeľujú namiesto toho, aby spájali.

Autorka: Natália Vencelová

Foto: atelier.sk/Natalia Vencelová, TASR/Jaroslav Novák, unsplash.com/freestocks
Zdroj: tasr.sk, amnesty.sk, nrsr.sk, globsec.orgv

ČO JE ÚSTAVA?

Je to najvyšší zákon štátu, návod, podľa ktorého má fungovať celý systém. Určuje, kto má aké právomoci, ako sa tvoria zákony a aké práva máme my.

ste dobrý;“ pokračuje Jozefík. Zároveň vysvetľuje, že vyrastanie v detskom domove mládež naučí veľa o sile, prispôsobivosti a o tom, ako veľmi záleží na ľudskosti a blízkosti druhých.

Novela nebola prijatá v záujme detí

Má teda táto zmena skutočne slúžiť najvyššiemu záujmu dieťaťa, ako tvrdia poslanci, alebo ide len o záujem ochrany takzvanej tradičnej rodiny? Jozefík sa s prvou možnosťou nestotožňuje. „Z úrovne zákona sa tým preniesie do ústavnej roviny ideologická predstava o takzvanej ideálnej rodine, ktorá však nereflekтуje realitu — deti vyrastajú v rôznych typoch rodín a vzťahov.“ Systém sa podľa neho tak stáva menej flexibilným a bude ťažšie reagovať na životné situácie, ktoré si vyžadujú ľudský, nie formalistický prístup.

Jozefík zdôrazňuje, že realita je však iná: „Rodina je základný pilier spoločnosti, je to faktický stav, nie právny. V roku 2025 to neznamená len otec, mama, deti. Rodinou môže byť



Novela zakazuje surrogátne materstvo a sprísňuje podmienky adopcií, čím ich prakticky umožňuje len heterosexuálnym manželským párom.



Na zmenu ústavy je potrebná ústavná väčšina, čo je minimálne 90 hlasov poslancov zo 150.

Ako vnímajú študenti FMK slobodu?

Slovensko si počas svojej existencie prešlo obdobiami slobody aj neslobody. Naposledy si ju vybojovalo spolu s Čechmi počas Nežnej revolúcie, ktorá viedla k odstráneniu komunistického režimu v bývalom Česko-Slovensku. Protesty, ktoré napokon priniesli slobodu, iniciovali vtedajší študenti. O slobode sme sa preto rozprávali aj s tými našimi.

Na chodbách fakulty sme sa ich opýtali:

- Čo pre teba znamená sloboda?
- Myslíš, že dnes máme väčšiu slobodu než naši rodičia alebo starí rodičia kedysi?
- Zažil si niekedy obmedzenie slobody?
- Myslíš si, že sa história môže opakovať?



Sofia, MARK

Pre mňa je sloboda slova a prejavu základným ľudským právom. Možno si to nie vždy uvedomujeme, ale je to niečo, čo tvorí podstatu nášho bytia. Keď počúvam starých, ktorí žili počas komunizmu, vnímam, aké obmedzenia mali. Nemohli cestovať kamkoľvek, mali množstvo zákazov. Dnes máme neporovnateľne viac možností – od cestovania až po slobodu vo vyjadrovaní sa. Obmedzenie som nezažila, asi mám šťastie na ľudí okolo seba. Ale verím, že história je tu na to, aby sme sa z nej poučili a aby sme zabránili jej opakovaniu.

Martina, KOMU

Sloboda pre mňa znamená slobodu prejavu aj slobodu vyzerať tak, ako chcem. Niečo, čo sa často považuje za samozrejmosť, ale nie je to tak. Dnes je jej určite viac. Za socializmu bolo všetko obmedzené, ľudia nemohli hovoriť svoje názory otvorene, ani byť sami sebou. Zažila som to na strednej škole. Chodila som na hotelovú akadémiu, kde nás veľmi prísne kontrolovali — napríklad za to, ako vyzeráme. Vtedy som sa cítila neslobodne. A úprimne, myslím si, že opakovanie nie je vylúčené — pri súčasnej vláde sa to môže stať.



Michaela, MARK

Pre mňa sloboda znamená možnosť rozhodovať sa podľa seba, no s rešpektom k druhým. Je to rovnováha medzi mnou a svetom okolo. Myslím si, že dnes ju berieme ako samozrejmosť, zatiaľ čo kedysi bola vzácnosťou. Osobne som sa s opakovaním histórie nestretla, no verím, že sa to môže stať, ak si nebudeme vážiť to, čo máme.



Patrik, TEDI

Sloboda je pre mňa voľnosť kreatívne sa prejaviť — v škole aj mimo nej. Je to možnosť robiť projekty, ktoré ma bavia, a slobodne nakladať so svojim časom. Práve preto je pre mňa čas tou najväčšou formou slobody. Určite jej máme viac než naši rodičia či starí rodičia. Možno si to však dostatočne nevážíme, lebo sme nezažili, aké to je, keď slobodu nemáme. Nepamätám si, že by ma niekedy niekto obmedzil v mojej slobode. Samozrejme, viem, že v reálnom svete sa to deje — nemôžeme mať dokonalú, absolútnu slobodu. História sa, podľa mňa, určite môže opakovať. Možno sa v niektorých veciach už opakuje. Práve preto by sme mali byť obozretní a v istom zmysle sa toho aj obávať, aby sa nestalo, že by nám niekto znova začal obmedzovať slobodu.

Martin, KOMU

Sloboda pre mňa znamená, že si môžem robiť, čo chcem a čo ma baví. Je to možnosť žiť podľa seba, bez obmedzení zvonka. Myslím si, že máme rovnakú, možno dokonca väčšiu slobodu, než mali naši rodičia. A práve preto, že jej máme viac, si ju často ani neuvedomujeme a nevážíme si ju tak, ako si ju vážili oni, ktorí poznali aj jej obmedzenia. Nepamätám si, že by som niekedy zažil obmedzenie slobody, ale určite sa to môže stať znova. História sa môže opakovať napríklad príchodom nového režimu, nariadeniami či inými formami obmedzenia, ktoré by nám znova zasiahli do života.



Michal, MARK

Sloboda pre mňa znamená prístup k príležitostiam a možnosť rozhodovania o sebe samom. Zároveň si však myslím, že so slobodou prichádza aj zodpovednosť. Nevnímam ju ako možnosť hovoriť či robiť čokoľvek bez hraníc. Skôr ide o to, aby som dokázal vyvážiť svoju slobodu s rešpektom k slobode iných. Pre mňa je teda sloboda niečo veľmi citlivé, čo si vyžaduje uvedomelý prístup. Myslím, že vnímanie slobody je vždy do istej miery subjektívne. Nie každý si počas minulého režimu uvedomoval, že bola obmedzená. Dnes je jej miera jednoznačne väčšia. Zároveň je to pre nás aj výzva robiť všetko preto, aby sme si ju nielen udržali, ale aj ďalej rozvíjali. V osobnom živote som našťastie nezažil situáciu, keď by niekto obmedzoval moju slobodu. Skôr vnímam snahy o jej obmedzovanie na spoločenskej úrovni. Myslím si, že história sa určite môže opakovať a práve preto je dôležité uvedomiť si, že sloboda a aj demokracia nie je niečo, čo si raz vybojujeme a máme ju navždy. Ide o neustály proces a my by sme mali robiť všetko pre to, aby sme si ju zachovali a odovzdali aj generáciám po nás.



Autorka: Zuzana Benková; Foto: Ema Cigerová

V boji za ústavu sme prehrali všetci, nie len trans ľudia



Možno ste sa častokrát pýtali samých seba kde hľadať riešenia na veci, ktoré nás trápia. Veci, z ktorých sa nevieme dostať von, náš život kvôli nim stagnuje a nič nejde tak, ako by malo. Naša vláda na to našla odpoveď! Sú ňou dve pohlavia v ústave.

» Od nášho nefungujúceho školstva, študentov utekajúcich do zahraničia, padajúcej omietky v nemocničných izbách či predraženého masla si môžeme raz a navždy vydýchnuť. Naše najväčšie problémy sa totiž vyriešili v momente, kedy 90 poslancov našej vlády povedalo: „Áno, Slovensko potrebuje biologického muža a ženu v ústave.“ Stali sme sa tak prvým členským štátom v Európe, kde sú v ústave definované dve pohlavia.

Takže namiesto varenia domáceho džemu a počítania drobných na zdieľané bývanie môžeme konečne žiť s vedomím, že je všetko

tak, ako má byť. Teda, aspoň na nejakú chvíľu. Aspoň dovtedy, dokedy nepríde ďalšia konsolidácia, nepoužiteľný kamerový záznam, letenky za 16-tisíc eur platených z našich vreciek či iné kauzy.

Kauzy, ktoré potrebujú rýchly problém s ešte rýchlejšim riešením. Je to ako keď sa snažíš prekryť dieru v stene plagátom od Beatles. Efekt to splnilo, no aj tak ti odtiaľ bude pufkovať.

Okrem toho, že nám zmena ústavy preniesla našu pozornosť na iné veci ako prešľapy našej vlády, urobila toho omnoho viac. Už

v prítomnej spolarizovanej spoločnosti vykopala dieru, kde pochovala aj posledný rešpekt, aký sme jeden voči druhému mali. Postavila „hrádzu proti progresivizmu“, ktorou nám vraj zabezpečila tradičné hodnoty a normálnosť.

Ja však vidím iba strach, nenávisť, rovných a rovnejších. Nechcem žiť v krajine, ktorá nie je pre všetkých. V krajine, kde sa ústava stáva bezpečným priestorom len pre tých, ktorých telo sa zmesť do definície. V krajine, ktorá odsudzuje transsexuálov, intersex ľudí, LGBTQ komunitu, inakosť.

A napriek tomu, že k tejto skupine nepatrím, súcitím s ňou. Súcitím s ľuďmi, ktorí každý deň bojujú s maskou, ktorá im „prischla“ už pri ich príchode na svet. S tými, ktorí bojujú s vecami, o ktorých my, šťastlivci vyhovujúci tradičným predstavám, nemáme ani poňatia. A aj s tými, ktorí dennodenne pri obede počúvajú o tom, ako nám 72 pohlaví a moderný liberalizmus berie naše kresťanské hodnoty.

Ľudia, ktorým sme teraz zobrali možnosť byť sami sebou, tu vždy boli a budú. Možno je to váš sused, možno priateľ, vedľa ktorého sedíte na nedelňých omšiach a možno vaša kamarátka. Skrývali sa, báli sa, hanbili sa. A dnes? Namiesto podpory a dôstojného rešpektu bojujú o svoje postavenie v štáte, ktorý má pôdu slabšiu ako domček z karát.

A zatiaľ čo zvyšok Európy smeruje k západným hodnotám, my sa vraciame späť do stredoveku. Ja sa bojím toho, kde budem žiť, ako si zabezpečím základné potraviny, bývanie, prácu. Nieкто zas o to, že mu vezmú aj to posledné, čo má – ľudskú dôstojnosť. Ale čo čakať od krajiny, kde prachom zapadajú nie len otázky novinárov, ale aj spravodlivosť? “

Autorka: Ema Andrejková

Neúspešnými štátnicami vám vlak neujde, len zmení trasu

Podľa štatistík každý štvrtý študent na FMK nespraví štátnice. Aspoň takto nám to raz povedal jeden pedagóg na prednáške. Toto výsostné privilégium „štvrtého“ študenta padlo pred vyše rokom na mňa. Našťastie.

» Vchádzam do miestnosti, kde sa koná štátna skúška. Predo mnou sú vyložené malé papieričky, v ktorých sa skrýva tajomstvo mojej budúcnosti na minimálne najbližší rok. Ťahám z prvej kôpky. Otázka č. 29, filmová téma. V hlave sa mi vybaví iba hláška z Dana Dreva: „Tak to si dohral bratku.“ To je totiž jediný film, ktorého som znalcom. A tak som dostal Fx.

Mohol som sa z konečného výsledku trápiť. Ja som však bol rád, že to dopadlo takto. Bol to koniec sveta? Nie. Bol to impulz, ktorý som potreboval. Posledný rok môj život stagnoval a nebavila ma ani škola. Zmena bola nevyhnutná. Vedel som, že mi vlak neušiel, iba zmenil smer. A ja v ňom stále sedím. S rozhodnutím pokračovať do zahraničia.

A tak som na necelý rok vymenil študentský život v Trnave za kočovný život robotníka v Nemecku. S najlepším kamarátom sme prvotne zakotvili v Bavorsku pred veľkou fabrikou na výrobu a balenie mäsových výrobkov. Ubytovanie sme dostali na dedine, ktorá bola autom vzdialená asi polhodinu. Nebol tam obchod ani šenk.

Dlho sme sa tam však neohriali. Doslova. Pracovali sme totiž pri nízkych teplotách. Napriek tomu som to vnímal pozitívne, pretože som vedel, že človek sa najviac posúva pri prekonaní vlastnej komfortnej zóny. Za sedenie v aule by som to vtedy istotne nevymenil.

Druhý pokus s prácou dopadol oveľa lepšie. Skončili sme v sklade u giganta s nábytkom. Najlepšie na tom však bolo, že sme častejšie pracovali spolu. Núdz a interný humor či rôzne komické zážitky tak vymizla. Počas jednej zo služieb sa nám podarilo vysypať palety s tristokilogramovým nábytkom. Zažili sme aj omylom spustený požiar



alarm a s ním spojenú evakuáciu. Náš hlučnomy kolega, samozrejme, poplach nepočul a pracoval ďalej.

Na pracovisku som mal možnosť stretnúť aj kolegu, ktorý ako malý chlapec utiekol pred vojnou v Somálsku. Človeka, ktorý ako partizán bojoval vo svojej rodnej Sýrii. Alebo Tomáša – jedného z najmilších ľudí, akého som stretol. Poznačeného ťažkým životným príbehom aj pobytom vo väzení. Aj ich osudy mi rozšírili obzory a dali životné skúsenosti, ale hlavne ma utvrdili v tom, že som šťastný človek a že Nemecko bolo dobré rozhodnutie.

Štátnice som napokon urobil až na tretí, posledný termín. Do nového študentského

kolektívu som sa adaptoval jednoducho. Podobný osud postrelol aj ôsmich spolužiakov z pôvodného ročníka. S niektorými som sa predtým ani raz nerozprával. Teraz sme už vedeli, že nás spája minimálne jedna vec. Aj oni to celé prežili a nič hrozne sa im nestalo. A tak držíme pri sebe.

Na svete sú totiž oveľa horšie veci, ako neúspešné štátnice, ktoré si viete zopakovať. Tento text je preto dôkazom, že medziročník nie je tragédia. Ale super príležitosť. Keď vám to, budúci bakalári, náhodou v júni nevyjde, skúsíte to znova o rok. Pokiaľ to zoberiete ako príležitosť, tak nič nestratíte, iba získate. “

Autor: Sebastián Soroka



Slováci sú prívetiví, hodnotia zahraniční študenti na UCM

Každý semester univerzita prijme desiatky študentov z cudziny, tzv. „erasmákov“. So začlenením im pomáha organizácia Erasmus Student Network (ESN), ktorá pre nich pripravuje rôzne eventy. Cítia sa skutočne prijatí alebo ich sprevádza pocit neistoty?

Viac ako milión ľudí ročne vycestuje v rámci programu Erasmus+ spoznávať nový svet. Medzi hlavné ciele tvorcovia zaraďujú inklúziu a budovanie pozitívneho vzťahu k rozmanitosti. Nejde len o toleranciu voči iným kultúram, ale aj voči ľuďom z rôznych spoločenských pomerov, znevýhodneným či migrantom.

A práve tu sa ukazuje, ako je na tom naša krajina s otvorenosťou. Prieskum GLOBSEC Trends 2024 ukazuje, že až 70 % Slovákov sa cítia ohrození imigrantmi. A hoci máme vďaka EÚ možnosť slobodne cestovať, cudzinec na našej pôde to nemá vždy jednoduché. Momentálne je na našej univerzite 19 zahraničných študentov z programu Erasmus+. Pýtali sme sa ich, aké sú ich dojmy zo Slovenska.

Prvý kontakt so Slovákami

Maria, študentka z Portugalska, slnečné počasie vymenila za daždivú jeseň a na zimný semester vycestovala do malého Ríma. Smeje sa, keď hovorí, že očakávala

náročnejšie štúdium. „Vyhovuje mi to, lebo výučba je veľmi praktická,“ dodáva.

Dokument s názvom „learning agreement“ pozná každý, kto sa aspoň minimálne zaujímal o štúdium na zahraničnej univerzite. Maria spomenula problémy, ktorým čelila. Vysvetľuje, že niektoré predmety sa navzájom prekrývali. Riešenie problému bolo zdĺhavé, keďže veľa času strávila čakaním na odpoveď zo strany UCM.

Maria je komunikatívna a nemá problém naviazať konverzáciu s hocikým. Zoznamovanie s rovesníkmi, ktorí sú v podobnej situácii, je jednoduché. Ako to je s domácimi študentmi? Priznáva, že Slovákov zatiaľ pozná málo. Na prednáške vidí nové tváre, ktoré sa rýchlo striedajú, keďže jednotlivé predmety má vždy s inou skupinou.

Rozhovor uzatvára s pozitívnym odkazom: „Cítim sa skutočne prijatá.“ Podľa jej slov boli Slováci, s ktorými zatiaľ komunikovala,

ochotní. Aj keď sú momenty, keď jej chýba domov, vtedy prichádzajú na scénu telefonáty s kamarátmi a rodinou.

Nazerke z Kazachstanu tvrdí, že atmosféra a prvý dojem závisí od ľudí, ktorí sa na danom mieste nachádzajú. „Ľudia na Slovensku sú skvelí a prijímajúci,“ dodáva. Na začiatku nebolo všetko ružové. Najväčším problémom je pre ňu jazyková bariéra, keďže je v novej krajine a dokonca prvý raz v Európe. S úsmevom prezradila, že sa začala učiť niečo málo po slovensky.

Nazerke vyzdvihuje študentmi obľúbené party organizované cez ESN. Tvrdí, že sa tam ľahko zoznami s ďalšími Erasmus študentmi, a výhodu vidí v možnosti komunikovať s nimi v rovnakom jazyku, a to v angličtine.

Prekvapili ich vysoké ceny, chutné jedlo aj tichá Trnava

Tanais pochádza z Kazachstanu, no študuje v Istanbuli. Pred príchodom na Slovensko

o našej krajine nič netušila. Nevedela, kde sa nachádza, ani akým jazykom hovoríme. Jej prvý dojem nebol najlepší. Prišla do tmavej noci, keď mesto nepôsobí vábivo. O svojich pocitoch hovorí otvorene: „Premýšľala som, či tu vôbec chcem zostať.“ Ďalším nemilým prekvapením boli ceny, ktoré sú podľa jej slov vyššie ako v Istanbuli. V Trnave za obed zaplatí priemerne 8 €, v Turecku by za rovnakú cenu dostala dve značne väčšie porcie.

Vďaka aktivitám ESN mala za krátky čas možnosť spoznať takmer všetkých „erasmákov“. Najviac sa jej páčil event, na ktorom mali možnosť ochutnať naše tradičné jedlá. Prekvapilo ju, ako veľmi sú podobné tým, ktoré pozná zo svojej domoviny.

Sude, ktorá rovnako študuje v Istanbuli, zvolila Slovensko kvôli pokojnej atmosfére. Aj keď bola pripravená na tiché mesto, na Trnavu si musela zvykať, keďže podľa jej slov bola až príliš tichá. Najťažšie pre ňu bolo zorientovať sa v systéme mestskej hromadnej dopravy, s čím jej pomohli noví kamaráti.

„Komunikácia je tiež náročná, našťastie existujú prekladače,“ vysvetľuje Sude. Pozitívne slová adresuje tým, ktorí chystajú aktivity v rámci ESN. Hovorí o nich, že sú otvorení, komunikatívni a pomáhajú jej v celom procese začlenenia.

Od ochutnávok až po túry

Erasmus Student Network je pre zahraničných študentov afou a omegou. Dobrovoľníci zabezpečujú integračný proces a pripravujú rôzne aktivity, ktoré sú ideálnou príležitosťou na budovanie vzťahov, učenie a v neposlednom rade na získavanie zážitkov.

„Chceme, aby „erasmáci“ na Slovensko spomínali v dobrom,“ hovorí o zámere organizácie koordinátorka eventov Sandra Rusnáková. Snažia sa ponúknuť im také možnosti, aby vyskúšali, čo najviac nového. Predstavujú im slovenský životný štýl, čím ukazujú aj kúsok zo seba.

Medzi tradičné podujatia patrí jazda na motokárach, večera s tradičným slovenským jedlom či ochutnávka lokálnych vín. Práve tá patrí k najpopulárnejším eventom. Všeobecne platí, že ľudia radi degustujú, obľubujú pochutiny a v spojení s hrami sa vytvára komorný priestor na spoznávanie.

Podujatím zimného aj letného semestra je Welcome Week. Počas neho študenti zažijú večer plný zoznamovacích hier, prehliadku

Trnavy s výkladom a dokonca aj hodinu slovenčiny. Sandra vyzdvihuje aj výlety. Minulý rok boli dvakrát v Tatrách, raz ako jednodňový výlet a druhýkrát aj s prenocovaním. „Ľsti sme na chatu pri Zelenom plese, o šiestej ráno sa vyrážalo z Trnavy.“

Z eventov majú nespočetné množstvo zážitkov, no Sandra spomína jeden konkrétny, ktorý jej utkvil v pamäti. Na opekačku prišlo viac ľudí než plánovali a pomaly sa im začalo miňať jedlo. Niekoľko si opekalo chlieb, niektoré špekáčiky. Jeden chalan zobral malú cherry paradajku, napichol ju na palicu a začal opekať so slovami „my little tomato“. Pri tejto spomienke sa Sandra vždy začne smiať.

Plánujú tak, aby si každý vybral

Organizácia eventov vyžaduje adekvátnu prípravu, no množstvo účastníkov ostáva záhadou až do samotného začiatku. Sandra hovorí, že je ťažké odhadnúť, koľko ľudí skutočne príde. Každého zaujme niečo iné, a preto sa pokúšajú kombinovať rôznorodé podujatia, aby si každý vybral to, čo ho baví.

„Predstavujú im slovenský životný štýl, čím ukazujú aj kúsok zo seba.“

To, čo je obľúbené v skupine „erasmákov“ v zimnom semestri nemusí platiť pre tých, ktorí prídu v letnom. Vždy je to o nových ľuďoch a individuálnej preferencii. Proces plánovania vraj nie je zložitý. Na začiatku stojí nápad a následná komunikácia o zrealizovateľnosti. Posledným krokom je oslovanie podnikov a miest, kde by sa event konal.

Ako v každom tíme, aj ESN má svoje problémy. Pri plánovaní niekedy dochádza ku komunikačnému šumu. Stane sa, že účasť je slabá, ak event nedostatočne spropagujú.



Eventy organizované ESN aktuálne navštevuje 55 študentov z UCM a TRUNI.

Viac ako polovica ľudí z vedenia je nová, a preto sa ešte učia spolupracovať a nastaviť systémy tak, aby fungovali efektívne.

Peniaze za svoju prácu nečaká, dôležité sú hodnoty

Dobrovoľníctvo v ESN považuje Sandra za skutočné obohatenie vysokoškolského života. „V podstate prežíváš Erasmus vo svojej krajine s niekým iným,“ hovorí o tejto skúsenosti. Má možnosť navíšať zážitok „erasmákov“ a zároveň im pomáhať.

Vzájomne sa učia o svojich krajinách, tradíciách, kultúre i náboženstve. Spoznáva mladých z rôznych častí sveta, napríklad z Kene, Malajzie, Nepálu alebo Kazachstanu. „Rozširuje to horizonty,“ uzatvára tému svojou obľúbenou frázou.

Nie je to práca, za ktorú človek dostane výplatu v peňažnej forme. Hnacím motorom je vašeň pre prácu s ľuďmi a odmenou je dobrý pocit. Ak sa chce človek angažovať, musí mať nastavené morálne priority a vidieť v tom hlbší zmysel. Sandra to vyjadruje slovami: „Keď to robíš, nečakáš, že za to dostaneš zlato.“

ESN má jasné poslanie – socializácia a integrácia cudzincov študujúcich v danom meste. V jednej skupine sa stretnú študenti z iných krajín a musia sa spolu naučiť vychádzať a komunikovať. Každá kultúra má svoje povahové črty, ktoré značne ovplyvňujú komunikáciu. Účastníci sa do istej miery snažia odprezentovať práve tú svoju krajinu. Spoločne sa učia byť tolerantnejší a lepšie komunikovať s ľuďmi rôzneho pôvodu.

Autorka: Sára Smatanová

Foto: [instagram.com/esntrnava](https://www.instagram.com/esntrnava), [atteliersk/](https://www.instagram.com/atteliersk/)
Sára Smatanová

Zdroje: [globsec.org](https://www.globsec.org/), [op.europa.eu](https://www.op.europa.eu/)

6 typov dopravy v Trnave: Ktorý zvíťazí?

Autobus, bicykel, vlak, taxi, kolobežka alebo tvoje nohy. Ktorý spôsob je časovo a finančne najefektívnejší? Rozhodla som sa po dobu šiestich dní vyskúšať každý typ dopravy a zistiť odpoveď.

Pred pár týždňami som sa so svojou novou spolubývajúcou Andreou rozprávala o MHD v Trnave a ako sa dá dostať z internátu Miloša Uhra na Skladovú. Po správe, že zrušili spoj na Skladovú, ostala mierne prekvapená. Pretože MHD-čkou veľmi nechodím, s neistotou som jej odporučila nech skúsi ísť autobusom na Hospodársku a odtiaľ ďalším na Skladovú.

Andrea vybavená týmito informáciami na ďalší deň vyrazila do boja. Veľké prekvapenie nastalo, keď sa asi po polhodine vrátila. „Čo sa stalo? Nemáš byť v škole?“ pýtam sa jej. Ona mi rozpovedala príbeh, ako pred dverami autobusu čakala, pokiaľ jej šofér otvorí, no ten jej ich neotvoril a namiesto toho odišiel. Rozhodla sa vrátiť naspäť na internát a počkať na ďalší spoj.

Keď som to počula, bola som v šoku. Aby sa vám nestalo to isté, čo Andrei, odhodlala som sa na vlastnej koži vyskúšať, ako sa dá časovo aj finančne najefektívnejšie dostať z internátu M. Uhra na Skladovú. Počas šiestich dní v popoludňajších hodinách som každý deň skúšala iný typ dopravy.

Šofér autobusu jazdil ako hulvát

Pretože sa v spojoch mestskej hromadnej dopravy veľmi nevyznám, navštívila som webovú stránku MHD Trnava. Pomohol mi plánovač cesty, kde som zadala štart a cieľ, a plánovač mi našiel ideálne spoje.

Pri internáte M. Uhra som o 14:07 nastúpila na autobus č. 3, ktorým som sa odviezla 3 zastávky na Hospodársku. Autobus bol relatívne prázdny. Čakala som, že sa v ňom budem tlačiť so študentmi. Napriek voľným miestam som si povedala, že postojím. Veď predsa o pár minút vystupujem. Toto rozhodnutie som trpkou ľuťouvala, lebo šofér jazdil ako hulvát. Počas jazdy dvakrát prudko zabrzdil tak, že som skoro spadla.

Po prežití smrtonosnej jazdy som vystúpila a prešla na druhú stranu cez priechod. Tu ma čakalo 20 minútové čakanie na linku č. 2, ktorá jazdí len raz za hodinu. Posledný autobus ide o 17:31. Zo Skladovej o 18:21. To isté platí aj o linke č. 7, ktorá chodí posledná o 17:50.

Autobus č. 2 prišiel na zastávku načas aj napriek tomu, že na tabuli svietilo meškanie. Cesta druhým autobusom bola o niečo dlhšia. Pri kalvárii sme sa dostali do miernej kolóny. Na zastávku na Skladovej sme však neprišli s veľkým meškaním. Zo zastávky to trvalo 5 minút peši do školy.

Celkovo cesta trvala 40 minút. Cena cestovného lístka ma z MHD karty vyšla 0,45 €. Pri prestupe do hodiny nezaplatíte nič navyš.

Len pre vyvolených

Je niečo pred 13:00 a ja sa ponáhľam na Skladovú. Otváram aplikáciu Bolt, ktorá je v mojom mobile často navštevovaná a zadávam do nej svoj vysnívaný cieľ – Skladová. Aplikácia mi vyhodí, že najbližší šofér tu môže byť za 3 minúty. Cena je 3,50 €. Beriem. Rýchlo sa obliekam, obúvam a schmatnem svoje veci.

Do taxíka nastupujem necelé štyri minúty od jeho objednania. Šofér ma zdraví a pýta sa, či idem na Skladovú. Odpovedám áno. Po zvyšok jazdy sa ma už nič nepýta. A ja som

rada. Cesty sú relatívne prázdne, na križovatkách a semaforoch nie sú kolóny. Ja sa preto po 10 minútach jazdy ocitám na Skladovej. Zatiaľ to bola moja najrýchlejšia cesta.

Cesta aj s objednaním Boltu trvala 15 minút. Cena sa pohybuje cca od 3,50 do 5 €.

Cesta vlakom ma prekvapila

Cestovať vlakom na Skladovú som v minulosti neskúšala aj napriek tomu, že som o tomto spôsobe dopravy vedela. Od cesty vlakom som toho veľa neočakávala, veď predsa len sú to Železnice Slovenskej republiky. No napriek tomu som ostala milo prekvapená. Vlak zo železničnej stanice smerom na Kúty chodí každú hodinu počas špičky. Mimo špičky chodí, každé dve hodiny. Ja som sa vybrala na Skladovú vlakom s odchodom 16:34.

Na stanicu som sa rozhodla vybrať peši. Pretože sa mi nechcelo utekať ako vždy na poslednú chvíľu, tak som sa rozhodla ísť o niečo skôr. Z internátu som odišla niečo po 16:10. Podľa Google Maps to trvá na stanicu v priemere 15 minút. Na moje prekvapenie bolo nástupište plné ľudí, ktorí čakali na vlak. Ten po chvíli prišiel a vystúpili z neho cestujúci. Aj napriek tomu, koľko ľudí stálo na peróne, vlak bol prázdny. Cestovali v ňom prevažne študenti, ktorí išli domov zo školy.

Vlak odišiel načas. Po chvíli som začala mať mierne obavy, či vlak zastane, pretože v ňom nehlásili nasledujúcu zastávku a nevedela som či Trnava predmestie nie je na znamenie. Tieto obavy sa nakoniec nenaplnili a asi po 5 minútach som vystúpila v mojej cieľovej destinácii. Na moje prekvapenie cesta bola rýchla a príjemná. Zo zastávky to pešo na Skladovú trvalo cca 6 minút.

Cesta na Skladovú ma celkovo vyšla 37 minút. Pred cestou som si v aplikácii ZSSK – Ideme vlakom kúpila lístok, ktorý mám ako študentka zadarmo.

Šetri čas aj nohy

Vďaka rozvinutej sieti cyklochodníkov je Trnava mesto bicyklov. Je viacero spôsobov, ako sa dá k nemu v Trnave dostať. Viete si požiadať o žltý bicykel od mesta za 30 € na rok. Memoáre ale píš, že naň čakám dodnes. Alebo môžete využiť zdieľaný bicykel na ulici. Na to, aby sa tieto bicykle mohli používať, si musíte stiahnuť aplikáciu Freebike, zaregistrovať sa a zaplatiť registračný poplatok. Potrebná je aj návšteva klientkeho centra Mestského úradu pre podpísanie zmluvy o nájme.

Medzi ďalšie možnosti, ako získať bicykel, patrí vysokoškolská organizácia Kolokolo Trnava. Od nich si viete požičať dopravný prostriedok za 30 € na rok. Tak som sa aj ja dostala k svojmu vysnenému bicyklu. Tento zelený pomocník mi šetrí nielen čas, ale aj nohy. Tak to bolo aj pri tejto ceste.

Na Skladovú som sa vybrala niečo po 16:30. Smerovala som po Ulici Jána Bottu, až na Ulicu Štefana Moyzesa a odtiaľ na Trstínsku. Pomaly, ale isto som predbiehala kolóny áut, ktoré sa tvorili na križovatkách. Počas celej cesty fúkal studený vietor, takže keď som prišla na Skladovú, mala som ruky červené a premrznuté. Najviac ma ale prekvapilo, že som nebola jediný odvážlivec, ktorý to v tomto počasí skúša.

Cesta na Skladovú bicyklom mi trvala 15 minút. Pri nájomnom 30 € na rok, jeden deň prenájmu stojí 0,08 €.

Nočná mora

Na svoju ďalšiu cestu som využila zdieľanú kolobežku. Nachádzam sa pred internátom, rozhlíadam sa, ale žiadnu nevidím. Preto otváram aplikáciu Dott (predtým Tier). Aplikácia mi ukazuje, že najbližšia je vzdialená 300 metrov odo mňa. Po prejení nemalej vzdialenosti sa dostávam na ulicu, kde stojí kolobežka zaparkovaná na kraji chodníka. Otváram aplikáciu a skenujem QR kód. Vyrážam na cestu. Cesta na nej nie je najpohodlnejšia, aj na tej najmenšej nerovnosti sa začne triasť. Asi je pokazená.

Po asi 15 minútovej jazde som na Skladovej. Zastanem a chcem ukončiť svoju jazdu. Otváram aplikáciu a zisťujem, že sa nenachádzam v zóne. Dott chce odo mňa aby som zaplatila 1 € za parkovanie mimo zóny. Preto sa otočím a vrátim späť do zóny, kde zaparkujem, a odtiaľ pôjdem peši. Nočná mora sa práve začína.

Kolobežku odstavím a v aplikácii stlačím – koniec jazdy. Otvorí sa mi pole s potrebou odfoťovania kolobežky. Mobil preto namierim na kolobežku, keď mi zrazu toto pole zmizne. „Ako dobre. Jazdu som už ukončila,“ nahovárať mi. Keď sa ale lepšie pozriem, tak si všimnem, že jazda stále prebieha. Ešte niekoľko ráz zopakujem celý proces, ale bez výsledku. Aplikácia sa pokazila.

Po hlavne mi začnú behať scenáre, ako prídem o všetky peniaze na účte. Čo teraz? Aplikáciu na tvrdo zatvorím, vymažem z histórie a otvorím nanovo. Po tomto kroku sa mi našťastie podarí ukončiť jazdu.

Celkovo ma táto nočná mora stála 9,40 €. Cesta na kolobežke aj s peripetiami trvala 28 minút a ďalších 20 som musela ísť peši.



Po vlastných

Moje nohy ma zachraňovali celý minulý rok, keď som na Skladovú musela chodiť pešo. Autobus v nedohľadne, k bicyklu sa neviete dostať a cestovanie taxíkom nie je najlacnejšie. Z tohto dôvodu je mi cesta z internátu na Skladovú po vlastných veľmi známa.

Čaká ma skoro 2 a pol kilometrová prechádzka. Vychádzam pred internát a moje kroky smerujú po Ulici J. Bottu, cez Š. Moyzesa. Na ulici stretávam mnoho žiakov, ale aj bežcov. Na konci Ulice Š. Moyzesa pri kruhovom objazde idem doprava a pokračujem popri City Parku až na Trstínsku ulicu. Potom znova odbočím doprava na Skladovú a dorazím do svojho cieľa.

Celkovo mi cesta trvala 35 minút a nestála ma nič.

Porovnanie dopravy

Doprava	Cena	Čas
MHD	0,45 €	40 m
Bolt	3,50€	15 m
Vlak	zadarmo	37 m
Bicykel	30€/ rok	15 m
Kolobežka	9,40€	48 m
Pešo	zadarmo	35 m

Autorka: Júlia Petra Škodová
Foto: atelier.sk/Júlia Škodová
Zdroje: kolokolo.info, msmt.trnava.sk, arboriabike.sk, unslash.com, flaticon.com

UCM vymenila zvonáče za elegantné nohavice

Autorka: Zuzana Benková, **Foto:** Katarína Vaňová

Univerzita sv. Cyrila a Metoda sa pustila do najväčšej premeny od vzniku a tentoraz nejde len o nový font v logu. Rekonštruuje sa budova na Hajdóczyho, Skladovej, Námestí J. Herdu, Bučianskej a dokonca aj pracovisko v Piešťanoch.

Na mieste, kde sme roky študovali bez klimatizácie a občas aj bez nádeje, sa konečne niečo hýbe. Príbudnú nové učebne a laboratóriá, staršie priestory dostanú facelift a modernizujú sa aj knižnice, spoločenské zóny či toalety. V exteriéri „Skladovej“ vznikne chill zóna, kde sa raz zместíme všetci. Jednoducho, mení sa všetko, čo sa dá.

Cieľ je jasný: vytvoriť priestor, kde sa dá nielen učiť, ale aj tvoriť, oddychovať alebo sa len tak túlať po moderných chodbách a konečne cítiť, že univerzita patrí do 21. storočia. Ak pôjde všetko podľa plánu, prvé dokončené priestory na Herdu by sa mali otvoriť už v decembri 2025. Posledné práce by mali byť dokončené v júni 2026, symbolicky práve pred začiatkom nového akademického roka.

Takže, keď nabudúce začujete vrtanie, klopanie či buchot, vedzte, že to nie sú duchovia pedagógov minulosti – to len univerzita vstupuje do novej éry.



Brain rot: Keď oddych s mobilom prestáva byť oddychom

Bezcieľne scrollujeme, hltáme videá bez pointy a potom sa čudujeme, prečo sa nevieme sústrediť. „Brain rot“ nie je len internetový vtíp, ale stav, v ktorom náš mozog pomaly stráca schopnosť oddychovať aj premýšľať.

Vždy sa to začne rovnako. Otvorím si Instagram alebo TikTok len na pár minút. A zrazu je polhodina preč. Hlava úplne prázdna, myslenie je spomalené, neviem sa sústrediť a ani si nepamätám, čo som vlastne pozerala. To je brain rot. Tichá hmla, ktorá príde po príliš dlhom čase online.

Zaujímavosťou je, že termín brain rot bol organizáciou Oxford University Press v roku 2024 vyhlásený za slovo roka. Definuje ho ako zhoršenie duševného či intelektuálneho stavu človeka, ktoré vzniká v dôsledku nadmernej konzumácie jednoduchého až bezduchého obsahu.

Keď sa oddych zmení na preťaženie

Psychológovia a neurovedci hovoria, že brain rot nie je len metafora, ale reálny stav duševného preťaženia. Vzniká, keď trávime priveľa času pri obrazovkách a sledujeme nekonečný prúd nenáročných videí či príspevkov. „Je to stav, keď človek prijíma priveľa nekvalitného obsahu, ktorý je ako rýchle občerstvenie pre mozog,“ vysvetľuje Dr. Andrea Benitez z Medical University of South Carolina. Takýto typ stimulácie síce krátkodobu zabaví, no z dlhodobého hľadiska oslabuje schopnosť sústrediť sa, premýšľať a všimáť si svet okolo seba.

Štúdie tiež upozorňujú na to, že viac času stráveného pred obrazovkou znamená menej času na osobný kontakt, pohyb a skutočné zážitky. Tie, ktoré mozog skutočne stimulujú a trénujú.

„Zabúdame, aké to je, nudiť sa, pozeráť z okna, rozmýšľať bez stimulov.“

Skoro každý, s kým som sa rozprávala, tento pojem dobre poznal. Na základe môjho „mini prieskumu“ medzi študentmi deväť z desiatich ľudí povedalo, že o brain rote už počulo. No nedozvedeli sa o ňom z učebníc psychológie, ale z internetu. TikTok ho premenil na vtípný pojem, ktorý vystihuje našu závislosť od obrazoviek.

Rýchle videá, pomalá myseľ

Stačí si spomenúť na virálnu Ballerinu Cappuccinu. Postavičku, ktorá opakuje dookola tie isté tanečné pohyby so zvláštnym zvukom v pozadí. Klip nemá pointu, ale niečo na ňom núti človeka pozeráť ďalej. Alebo takzvané split-screen videá, kde sa na jednej polovici obrazovky hrá Subway Surfers (mobilná hra – pozn. red.), zatiaľ čo na druhej niekto rozpráva o úplne nesúvisiacej téme. Cieľom nie je zaujať obsahom, ale udržať pozornosť, aby mozog ani na sekundu nevyšiel z prúdu stimulov.



TikTokový trend spojený s brain rotom využíva absurdné AI generované postavy a nezmyselné talianske frázy – práve táto bizarnosť ho robí virálnym.

Podobne fungujú aj NPC livestreamy, kde streameri ako postavy z hier monotónne opakujú tie isté frázy ako „ice cream so good“ či „yes, yes, yes“ zakaždým, keď im niekto pošle darček. Súčasťou ich popularity je práve to, že sú zvláštne, až hypnotizujúce. Psychológovia hovoria, že takýto obsah pracuje s veľmi rýchlym cyklom odmeny. Každých pár sekúnd dostávame nový zvuk, pohyb alebo reakciu, čo spúšťa mikrodávky dopamínu. Mozog si na to rýchlo zvykne a začne vyhľadávať podobný typ stimulov.

Algoritmy nás neučia pozornosť rozvíjať, ale trieštiť a brain rot je jej dôsledkom. Videá ako Ballerina Cappuccina, NPC livestreamy či nekonečné satisfying klipy sú obsahom, ktorý nás síce okamžite upúta, no zanechá po sebe len prázdno. Aj keď brain rot znie vtípne, predstavuje skutočný problém.

„Naše hlavy nie sú stavané na nekonečné scrollovanie, ale na premýšľanie.“

Každý druhý študent z dvadsiatich šiestich, ktorých som sa pýtala, odpovedal, že sa po scrollovaní často cíti otupene a unavené. Zvyšok priznal, že sa im to stáva niekedy. Ani jeden človek nevedel, že sa mu to nikdy nestalo. Je až zvláštne, ako sme si na tú únavu zvykli. Akoby mentálne vyhorenie bolo len ďalšou bežnou súčasťou pripojenia na Wi-Fi.

Láska a nenávisť

A predsa to robíme ďalej. Jeden študent to zhrnul ako love hate relationship. Mnohí to opisujú ako zvláštnu zmes závislosti a frustrácie, z ktorej sa nevedia úplne vymaniť. Našli sa však aj takí, ktorí majú používanie sociálnych médií pod kontrolou a algoritmy dobre nastavené. Berú ich ako nástroj, nie ako únik.

Chápem to. Sociálne médiá sú miesto, kde som v kontakte s ľuďmi, ale aj miesto, kde najviac zabíjam čas. Psychológovia by to nazvali preťažením. Neustále skákanie z jedného videa na druhé nám rozháďze pozornosť. Ja to vnímam skôr tak, že si tým učím myseľ nevydržať ani chvíľu v pokoji.

Ešte päť minút

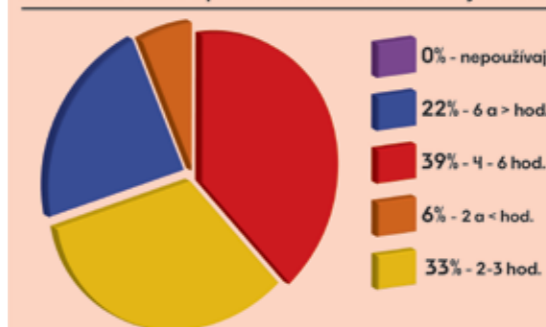
Najhoršie je to večer. Ležím v posteli a viem, že by som mala ísť spať, ale ruka mi automaticky siahne po mobile. Poviem si: „Ešte päť minút.“ Pozriem jednu správu, jedno video, jeden príbeh a potom ďalší. Zhasnem svetlo, ale displej stále svieti.

Ráno sa zobúdzam unavená a s pocitom, že som si vlastne vôbec neododdýchla. Najprv obviňujem stres, školu alebo počasie, ale viem, že za to môže včerajší večer s mobilom v ruke. Spánok po hodinách scrollovania nie je skutočný oddych. Je plytký, prerušovaný a hlava sa aj po ôsmich hodinách cíti unavená.

A napriek tomu to robím znova. Poznám ten moment, keď sa snažím odložiť mobil, no ruka akosi automaticky znova klikne na TikTok. Nie preto, že by ma niečo

Najviac času na sociálnych sieťach trávi Generácia Z (18 – 28 rokov)

Koľko času denne v priemere strávite na sociálnych sieťach?



15% Gen Z často až veľmi často pociťuje **úzkosť** alebo **nepokoj** keď nemôže skontrolovať sociálne siete (napr. slabý signál, vybitá batéria, dovolenka bez internetu).

zaujímalo, ale preto, že som si na ten pohyb zvykla. Mozog si vypýta rýchlu odmenu. Krátke reelsko, smiech, zvuk a zrazu je minúta preč. Potom druhá, tretia...

Strácame schopnosť byť v pokoji

Uvedomila som si, že už ani neviem súvislo pozeráť film bez toho, aby som nesiahla po mobile. Stačí chvíľa, keď sa v príbehu nič nedeje, a už prekliknem na Instagram. Počas učenia sa idem len pozrieť na jednu správu a o desať minút som na videu o receptoch, ktoré nikdy nevarím.

Štúdie ukazujú, že už len prítomnosť telefónu na stole znižuje schopnosť sústrediť sa. Aj keď ho nepoužívame, mozog je neustále v pokušení skontrolovať ho, ako keby čakal niečo dôležité. A tak sa učíme rozptyľovať. Stále častejšie a rýchlejšie. Brain rot teda nie je len o tom, že pozeráme priveľa onlinového obsahu. Je o tom, že strácame trepezlivosť. Zabúdame, aké to je nudiť sa, pozeráť z okna, rozmýšľať bez stimulov. Nudu sme vymenili za hluk, ktorý nikdy neutícha.

„Jeden študent to zhrnul ako love hate relationship.“

Sociálne médiá sú navrhnuté tak, aby nás udržali pri obrazovke. Každé nové video či príspevok nám dáva drobnú dávku potešenia a po čase si ani nevšimneme, že nám ticho začne prekážať. To je skutočná pasca brain rotu. Nejde len o stratu času, ale o to, že nedokážeme udržať pokoj a prirodzený rytmus mysle.

Zaujímavé je, že aj keď vieme, ako na nás tieto mechanizmy pôsobia, málokedy sa podľa toho správame. Je to trochu ako vedieť, že káva po ôsmej večer nie je dobrý nápad, a aj tak si ju dáme. V tej chvíli to

pôsobí nevinne. Ale potom sa čudujeme, prečo nevieme zaspáť.

Rovnováha, ktorú všetci hľadáme

Aj malé zmeny dokážu spraviť veľký rozdiel. Nie je potrebné odstrániť všetky aplikácie ani odkladať telefón. Stačí si nastaviť krátke prestávky. Nepozerať na sociálne médiá pred spaním, počas jedla alebo si obmedziť čas v aplikáciách. Už len uvedomenie si, koľko času týmto spôsobom denne strácame, dokáže otvoriť oči.

Niektorí spolužiaci skúšali obmedziť čas strávený na mobile. Väčšina z nich povedala, že im to pomohlo. Už krátka pauza dokáže zmeniť pohľad na deň. Všimáte si viac okolie, rozhovory pôsobia hlbšie a čas akoby spomalil. Najťažšie však nie je odložiť telefón. Najťažšie je odolať pokušeniu vziať ho späť do ruky.

Keď si spätne čítam tie odpovede „strata času“, „láska a nenávisť“, „mám to pod kontrolou“ dochádza mi, že všetci len hľadáme rovnováhu. Skúšame najsť spôsob, ako byť online, a pritom sa sústrediť na každodenný život.

Naše hlavy nie sú stavané na nekonečné scrollovanie, ale na premýšľanie, čítanie a načerpanie energie. Chrániť si tento priestor je na nás, aj keď to znamená odložiť telefón skôr, než pocítite nutkanie pozrieť si len jedno ďalšie video. Práve tieto malé rozhodnutia nám dávajú šancu obnoviť pozornosť a kontrolu nad vlastným časom.

Autorka: Emma Ďurišová

Foto: unsplash.com, pinterest.com, [unsplash.com/Niklas Hamann](https://unsplash.com/Niklas-Hamann), [unsplash.com/Gaspar Uhas](https://unsplash.com/Gaspar-Uhas)

Zdroje: corp.oup.com, heart.org, pmc.ncbi.nlm.nih.gov, apnews.com, ndtv.com, nms.global

Medzinárodní kamoši, lokálne zážitky.

Staň sa súčasťou Erasmus Student Network-u Trnava!

ESN Trnava je miesto, kde môžeš nabrať skúsenosti, rozvíjať sa a zdokonaľovať sa v angličtine alebo sa dokonca naučiť nový cudzí jazyk. ESN je najväčšia študentská organizácia a ty môžeš byť jej súčasťou.

Kým všetkým sa u nás môžeš stať?

Máš na výber množstvo pozícií podľa toho, čo ťa baví a v čom sa chceš rozvíjať.

Active Member

Event
Coordinator

Communication
Manager

IT Master /
Webmaster

Treasurer

Nechceš byť v organizačnom tíme?

Nevadí! Stále sa môžeš zapojiť do Buddy System ESN Trnava a stať sa parťákom Erasmus študentov, byť s nimi v každodennom kontakte, zažívať medzinárodné priateľstvá, cestovať, zlepšovať si jazykové zručnosti a možno si nájdeš kamaráta či kamarátku z opačnej strany sveta.

Čo získaš?

praktické skúsenosti (eventy, manažment, komunikácia)

medzinárodné prostredie a kontakty

osobnostný a profesionálny rozvoj

nové priateľstvá a zážitky, na ktoré nezabudneš

Zaujalo ťa to?

Nestrácaj čas a napíš nám:
trnava.president@esn.sk alebo
na Instagram [@esntrnava](https://www.instagram.com/esntrnava)
a staň sa súčasťou rodiny ESN Trnava.