



Redakcia:

Kružok školského časopisu „Flash“
 Stredná odborná škola obchodu a služieb
 Jilemnického 1282, Žiar nad Hronom
 Tel: 045/672 4450, www.zsszh.edu.sk
 Tlač: A-print, Žiar nad Hronom

Redakčná rada:

Ing. Juliána Tillerová, Mgr. Ján Kohút,
 M. Šingerová, I. Mravíková,
 M. Rozenbergová

Na úvod...

Prišla jar a príroda sa prebúdzá zo zimného spánku ...

Prišla jar a aj my sa zobúdžeme do teplejších, slnkom zaliatych rán...

Prišla jar a všetko okolo nás začína kvitnúť ...

Prišla jar a spolu s ňou aj radosť, že už máme ¾ školského roka viac, či menej úspešne za sebou ...

Prišla jar a spolu s ňou aj maturitné a záverečné skúšky ...

Prišla jar a niektorí odchádzajú na zahraničnú prax ...

Prišla jar a spolu s ňou aj ďalšie číslo nášho časopisu ...

OBSAH

Škola hrou	2
Vyhodnotenie školského kola SOČ v školskom roku 2009/2010	3
Barista 2010 Junior	4
Zoznam študentov na zahraničnú prax v lete 2010	5
V skratke	11
Ako si zvýšiť kondíciu mozgu	12
Jar na tanieri	14
Vtipy	16

Špeciálna príloha Gastrofest 2010



Škola hrou

Študenti štvrtého ročníka odboru hotelová akadémia si spríjennili hodiny praxe spoločenskou hrou s názvom Business Master - Hra slovenského hospodárstva. V tejto hre podobnej monopolom sme zakladali firmy, investovali do nich, menili ich na akciové spoločnosti, kupovali a predávali. Karty s vedomostnými otázkami nám zabezpečili, aby popri šťastí pri hádzaní s kockou a pri stratégii, ktorú sme si zvolili, boli pre úspech v hre rozhodujúce aj podnikateľské znalosti.

Cieľom hry je po uplynutí doby vlastniť čo najviac podnikov a peňazí v hotovosti a to hráči môžu dosiahnuť predovšetkým svojimi vedomosťami z hodín manažmentu a ekonomiky. Celú hru je možné hrať aj v angličtine. Business Master tak ponúka široké využitie pri vzburdení záujmu mladých ľudí o podnikanie a pri tréningu začínajúcich podnikateľov.

Beáta Balážová 4.G



Vyhodnotenie školského kola SOČ v školskom roku 2009/2010



SOČ predstavuje záujmovú činnosť stredoškolskej mládeže. Školské kolo tejto súťaže sa uskutočnilo dňa 11.marca 2010 pod odborným dohľadom komisie v zložení: Ing. Žiaková, Ing. Terlandová, Ing. Bandzyová a Bc.Rozenbergová. Súťaže sa zúčastnili tieto práce:

Odbor 03 – Chémia a potravinárstvo

1. Miloš Krššák, 3.H: „Červené víno ako ho nepoznáte“, konzultant: Ing. Terlandová
2. Lucia Brunovská, 2.E: „HACCP – systém zabezpečenia kontroly a odstraňovania rizikových miest v školskom stravovaní“, konzultant: Ing. Žiaková

Odbor 06 – Zdravotníctvo

3. Jana Hlaváčiková – Simona Hubová, 2.E: „Vegetariánska strava“, konzultant: Ing. Rendeková
4. Viktória Suchá – Andrea Červenáková, 2.G: „Vláknina v zdravej výžive“, konzultant: Ing. Bandzyová

Odbor 16 – Teória kultúry, umenie, umelecká a odevná tvorba

5. Michaela Chreňovská, 2.E: „Historické účesy“, konzultant: Bc. Rozenbergová

Do krajského kola, ktoré sa uskutočnilo dňa 9. apríla 2010 na SPŠ dopravnej vo Zvolene, postúpili tieto práce: M. Chreňovská, 2.E: „Historické účesy“, Hlaváčiková – Hubová, 2.E: „Vegetariánska strava“.

Všetkým postupujúcim ďakujeme za reprezentovanie našej školy!
(Ing. Žiaková Zdena)

Barista 2010 Junior

Barista je odborník na prípravu kávy. V marci tohto roku prebehol 2. ročník súťaže Junior Barista. Do súťaže sa prihlásilo až 25 účastníkov z rôznych stredných škôl z celého Slovenska. Odborným garantom súťaže bola Škola kávy v zastúpení Stanislava Cibulú a SCA (Slovak Coffee Association).

Každý Barista mal 15 minút na prípravu svojho pracoviska, 15 minút na samotnú prípravu káv a nápojov, ďalších 15 minút na upratanie svojho pracoviska. Súťažiaci mali za úlohu pripraviť 4 espressá, 4 cappuccina a 4 voľné drinky s použitím espressa. Všetky mali byť identické v kvalite aj výzore a mohli obsahovať aj alkohol. Pri výkone sa hodnotilo všetko. Doslova! Ak súťažiaci prekročil čas pri príprave káv a nápojov, za každú sekundu stratil jeden bod. Ak svoj výkon nestihol do 16 minút, bol diskvalifikovaný.

Všetci chceli získať cenu a snažili sa predviesť čo najlepšie výkony, aby mohli svoju školu reprezentovať na medzinárodnej súťaži v Japonsku.

Tejto súťaže sa zúčastnili aj dvaja študenti našej školy Patrik Baran, 5.H a Rhoderik Jurišica, 2.G. Okrem ceny Junior Barista sa udeľovali aj ceny Seldo za voľný nápoj, cappucino a esspreso.

Patrik Baran dostal kryštálovú plaketu za najlepší voľný nápoj. Gratulujeme!



Zoznam študentov na zahraničnú prax v lete 2010

I. Teckoma Kontrakt s.r.o. Bratislava

Kréta: odlet 1.6.–30.9.2010, študentky 4.H odlet 16.5.2010

- | | |
|--------------------------|------|
| 1. Martin Šovčík | 1. E |
| 2. Miroslav Macko | 1. E |
| 3. Pavel Zliechovec | 1. E |
| 4. Nikoleta Tonhauserová | 3. H |
| 5. Zuzana Stredánská | 4. H |
| 6. Mária Hriňová | 4. H |
| 7. Paulína Kozáková | 4. H |

Grécko – Kinetta: 1.6 – 31. 10 2010

- | | |
|-------------------------|------|
| 1. Zuzana Kaszasová | 3. G |
| 2. Romana Hudecová | 3. G |
| 3. Radoslava Klimentová | 3. G |
| 4. Katarína Neuschlová | 3. G |
| 5. Dominika Beňová | 3. G |

- študenti platia sprostredkovateľský poplatok 150 €.

II. Slovensko –švajčiarske združenie pre rozvoj CR

Švajčiarsko: od 6. 6. 2010 – 5. 10. 2010

- | | |
|---------------------|------|
| 1. Ľubica Vacvalová | 4. H |
| 2. Miloš Krššák | 3. H |

- študenti platia poplatok – zálohu 100 €, ktorá im je po návrate z praxe vrátená.

III. R.S. Managment, s. r. o. Bratislava

Cyprus - Pafos: odlet 4. 5. 2010, prax 4-5 mesiacov

- | | | | |
|------------------------------|------|------------------------------|------|
| 1. Zuzana Kováčová | 3. G | 6. Barbora Ošustová | 3. H |
| 2. Dominika Magulová | 3. G | 7. Marianna Bajnoková | 3. H |
| 3. Martin Setnický | 3. G | 8. Lívia Kúsková | 3. H |
| 4. Petra Martinčeková | 4. G | 9. Pavol Hanus | 2. E |
| 5. Beáta Balážová | 4. G | 10. Lukáš Urgela | 2. E |

- študenti platia sprostredkovateľský poplatok 248 €.

- študenti 2. E, ak budú vybratí, odlet v júni

IV. ESA – europe service agency

Taliansko: presný dátum nástupu a počet vybratých študentov na základe prihlášok ešte nie je známy, ale podľa vyjadrenia riaditeľa agentúry je predpoklad, že budú vybratí všetci ak získajú základné znalosti z talianskeho jazyka.

- | | | | |
|-------------------------------|------|------------------------------|------|
| 1. Martina Klobušická | 4. H | 5. Martina Nemleinová | 3. H |
| 2. Tomáš Kytka | 4. H | 6. Martina Melišová | 3. H |
| 3. Dominika Sondíková | 3. H | 7. Diana Boháčová | 3. G |
| 4. Dominika Parobeková | 3. H | 8. Zuzana Jokalová | 3. G |

- prihlásení študenti od 10. 3 2010 navštevujú kurz taliančiny, ktorý im zabezpečila škola vo svojich priestoroch,
- študenti si hradia cestu cca 100 €, ale po príchode im agentúra poskytuje na začiatku stáže finančné prostriedky vo výške 100 €.

V. J. Hole (p. Čížová)

Francúzsko: 15. 6. 2010 – 15. 9. 2010

- | | | | |
|-----------------------------|------|-----------------------------|------|
| 1. Eva Hanusová | 3. G | 7. Michaela Zúbeková | 4. H |
| 2. Anna Pacherová | 3. G | 8. Monika Debnárová | 4. G |
| 3. Veronika Baranová | 3. H | 9. Tatiana Debnárová | 4. G |
| 4. Lenka Hajdonyová | 3. H | 10. Michal Ilčík | 4. H |
| 5. Anna Janúchová | 3. H | 11. Barbora Kmeťová | 4. H |
| 6. Viktória Golhová | 3. G | 12. Pavlis Pavol | 4. H |

VI. Hotel Porto Bello Royal *****

Kos: záujem o 6-8 študentov (čajaník – barman) a 2-3 študenti (kuchár)

- | | |
|-----------------------|------|
| 1. Eliška Wagingerová | 4. G |
|-----------------------|------|

Ing. Natália Michalková
koordinátorka zahraničnej praxe

**V dňoch 27. až 29. apríla 2010
od 11:00 do 19:00**

Vás všetkých srdečne pozývame na

Gastrofestival 2010



235 g Crêpes flambées con ananas e cioccolato 1,50

€

*Flambované palacinky s kúskami ananásu, šľahačkou,
preliate čokoládovým toppingom*

110 g Semifreddo con coulis di frutti di bosco 1,50

€

*Čokoládová zmrzlina s kúskami lieskových orieškov
na omáčke zo zmesi ríbezlí a lesného ovocia*

168 g Torta alla ricotta con pesche 1,50 €

*Maľovo- oriešková torta s tvarohovo- smotanovým krémom a plátkami
broskýň*

245 g Strudel di mele con salsa alla vaniglia 1,50

€

Jablíková štrúdlá s hrozienkami na vanilkovom kréme

Latte Macchiato aroma 1,30 €

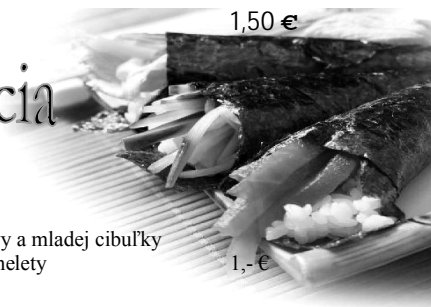
(príchut': oriešok, čokoláda, kokos, Irish cream)

Frappé 1,00 €

Tea alla menta fresca con miele 0,80 €

Čaj z čerstvej máty s medom
Cioccolata calda
Horúca čokoláda so šľahačkou

Japonská reštaurácia



1,50 €

Polievka:

330g Pikantný hubový vývar s vložkou mrkvy a mladej cibulky
podávaný so závitkami z bazalkovej omelety

1,- €

Špecialita:

190g Sushi s údeným lososom, čerstvou uhorkou a mrkvou

3,80 €

Hotové jedlo:

200g Dusené rezance z bravčového stehna na hubách šitake
a paprike

3,- €

Jedlo na objednávku:

200g Pečené rezance z kuracích prs na dusenej zelenine
a čerstvom zázvore

2,- €

Dezert:

130g Čokoládové sushi s kivi a mangom

2,- €



WESTERN STEAK HOUSE

Jedlá na objednávku

185 g / 155 g	Grilovaný hovädzí steak s pestrým korením na šampiňónovej omáčke Odporúčaná príloha: Bagetky	6,40 €
195 g / 165 g	Grilovaný bravčový steak s bylinkami na pikantnej majonézovej omáčke Odporúčaná príloha: Grilovaná zelenina	2,40 €
200 g / 170 g	Grilovaný kurací steak na horčicovej omáčke Odporúčaná príloha: Americké zemiaky	2,90 €

Syry

180 g

Grilovaný hermelín s poľníčkom divým
a s opečenou slaninou

2,50 €

Alkoholické nápoje

Víno

Chardonnay California Zinfandel California

0,10 l 0,80 €

Pivo

Zlatý Tytoň Zlatý Tytoň

1 fl. 1,- €

Zbojnická Koliba



Polievka

340 g

Kyslá šošovicová polievka s údeným mäsom
v chlebovom bochníku

1,20 €

Špecialita

220g+140g Dusené kocky z bravčového stehna na čerstvej paprike,
paradajkách s feferónkami a so zemiakovými plackami

3,00 €

Hotové jedlá

230g+120g Jelení guláš so žemľovou knedľou

4,80 €

Jedlo na objednávku

320 g Bryndzové halušky so slaninou

2,50 €

Teply múčnik

100 g Lievanec s jahodovým lekvárom a tvarohom

1,00 €

Karibská reštaurácia



Špecialita

Picante esquila

110g

Pečené krevety na panvici s pikantnou
cesnakovo – medovou omáčkou

2,80 €

Hotové jedlo

Pollopecho con piña almendra

200g

Dusené kocky kuracích prs na smotanovej omáčke s kúskami ananásu,
šampiňónov a opekanými mandľami

2,40 €

Jedlo na objednávku

Olivo bulbo marrajo

150g

Pečené plátky zo žraloka na mladej cibulke s olivami

2,60 €

Šalát

Quacamole jitomate con albardilla

200g

Paradajkovo – avokádový šalát s anglickou slaninou a s bylinkovým

dressingom podávaný s krutónmi 1,30 €

Dezert

Natila

145g Studený smotanovo – vanilkový krém na horúcej omáčke z ovocia 1,20 €

Miešané nápoje: alkoholické, nealkoholické

Reštaurácia

Natura



Studené predjedlo

130g Kučeravý šalát so syrom tofu, cherry paradajkami, jarnou cibulkou a mangom preliaty horčicovým dressingom 1,30 €

Polievka

330g Krémová pórová polievka so syrom Niva a rozmarínom 1,-€

Špecialita

280g Chilli con tofu 2,20 €

Hotové jedlo

340g Pečená pažitková palacinka plnená dusenou špargľou, zeleninovou zmesou a syrom, 2,80 €

Jedlá na objednávku

176g Grilovaný špíz z lososa a cherry paradajok s bylinkovou salsou Natura 3,50 €

200g Pečené kuracie prsia v sezame, kukuričných lupienkoch a slnečnicových semiačkach s pikantnou zázvorovou omáčkou 2,50 €

Dezert

219g Svieže želé so syrom Cottage a ananásom s vanilkovým pudingom 1,- €

Nealkoholické nápoje

Čerstvá jablkovo – mrkvová šťava so škoricou 3 dl 1,- €

Fruit fresh 3 dl 1,40 €



Maltská reštaurácia

U rytierov z Valletty



Špecialita

220 g *Fenek mogli*

Dusené králičie stehná na červenom víne s koreňovou zeleninou, paradajkou, paprikou a čiernymi olivami

3,50 €

Jedlá na objednávku

150 g *Saltimbocca*

Pečené závitky z bravčového karé a slaniny so šalviou na vínovej omáčke

2,50 €

Teplý nealkoholický nápoj

Maliezska krv 1dcl

0,50 €

Nápoj s chuťou pomarančového džúsu, kôňaku s vôňou škoric a kľinčekov

V skratke...

Centrum voľného času Žiar nad Hronom usporiadalo dňa 23.marca 2010 školské majstrovstvá Slovenska v aerobicu žiakov a žiačok SŠ v priestoroch našej školy. Podujatia sa zúčastnilo 69 súťažiacich z 8 krajov. Školskou majsterkou Slovenska v aerobicu žiakov a žiačok SŠ sa stala Michaela Daniová z Gymnázia z Hnúšte.

Písomnú formu internej časti maturitných skúšok už majú piatáci a nadstavbári za sebou. 16. marca 2010 písali test a sloh zo slovenského jazyka, 17. marca 2010 z anglického a nemeckého jazyka. Teraz ich čaká ešte praktická maturitná skúška od 26. apríla 2010 a ústna maturita (externá časť maturitnej skúšky) od 24. mája 2010.

Nemôžeme zabudnúť ani na cukrárov, ktorí písomnú časť záverečnej skúšky úspešne absolvovali 12. apríla 2010 a praktickú časť od 12. apríla do 16. apríla 2010. Ich spolužiakov, ktorí navštevujú učebný odbor hostinský a kaderník, to ešte len čaká 26. apríla 2010.



Všetkým držme palce!

13. apríla 2010 boli študenti 1. a 2. ročníka poučení o AIDS. Aj také sú veľmi dôležité!

Ako si zvýšiť kondíciu mozgu

Blížia sa skúšky, či už maturitné, záverečné, ale aj koncoročné uzatváranie známok. Preto treba mať mozog v dobrej kondícii. Vedeli ste, že mozog sa dá trénovať ako každý sval? Odborníci zistili, že už s deviatimi cvičeniami a s tromi spôsobmi správania môžeme zastaviť proces starnutia nášho mozgu a navyše si ešte aj vylepšiť IQ. Ako na to? Úlohy si môžete voľne kombinovať, podmienkou je, aby ste denne dosiahli 10 bodov.



1. úloha: **Mozog má rád hity a básne**

Pre našu pamäť je veľmi prospešné sa učiť naspamäť rôzne básne, piesne alebo texty.

Počet bodov: 3

2. úloha: **Počítanie z hlavy vám daruje 5 rokov**

Stačí si napríklad pri nákupe spamäti spočítať, koľko budete platiť.

Počet bodov: 5

3. úloha: **Chodenie po schodoch**

Nové výskumy dokazujú, že pohyb pozitívne ovplyvňuje látkovú výmenu v mozgu. Stačí päť minút chodenia po schodoch, 10 minút plávania alebo 15 minút prechádzky,

aby sa povzbudilo prekrvenie mozgu a zlepšilo sa zásobovanie kyslíkom.

4. úloha: Keď píšeme pospiatky múdrieme

Jednoduchým cvičením sa povzbudzuje previazanie nových nervových spojení.

Počet bodov: 2

5. úloha: Mozog má rád príbehy

Jednou z najúčinnějších pozorovacích techník je vynájdenie príbehov. Namiesto toho, aby sme si napísali zoznam, čo máme nakúpiť, pospájame potraviny do príbehu, ktorý vôbec nemusí byť logický.

Počet bodov: 5

6. úloha: Sudoku nám daruje 4 roky

Japonská hra s číslami nie je ľahkou krížovkou, ale je postavená na logike. Mozog rád rieši takéto problémy.

Počet bodov: 4

7. úloha: Zrkadlové písanie podporuje inteligenciu

Na cvičenie, ktoré mozog povzbudzuje do výkonu, potrebujeme hárok papiera, ceruzku a malé zrkadlo. Ceruzku vezmeme do ruky, ktorou píšeme, druhou pridržíme zrkadlo na hornom okraji papiera. Napíšeme vlastné meno tak, aby sa dalo prečítať v zrkadle. Počas písania sa nepozerať na papier, ale len do zrkadla.

Počet bodov: 4

8. úloha: Voda nás robí prešibanejším

Mozgové bunky potrebujú tekutinu, aby optimálne pracovali – veď napokon mozog pozostáva na 75 % z vody. Pri nedostatku tekutiny sa zhoršuje prenosný výkon kyseliny do mozgu – naruší sa výmena informácií medzi neurónmi a odumierajú nervové bunky. Optimálne je denne vypíť 2 až 3 litre vody.

Počet bodov: 5

9. úloha: Čítanie v stoji na hlave

Ak sme duševne na dne, neurológovia odporúčajú čítanie v stoji na hlave. Obrátená bude len kniha, alebo časopis, ktorý pred vami leží.

Počet bodov: 3

10. úloha: Žuvačka pomáha mozgu rozbehnúť sa

Kým sánky rotujúco žujú žuvačku, zvyšuje sa prekrvenie mozgu a rozbieha sa do vyšších obrátok.

Počet bodov: 2

11. úloha: Pomaranče a paradajky zlepšujú pamäť

Farbivo, ktoré obsahujú pomaranče a paradajky, ovplyvňuje výkon pamäti. Tri pomaranče alebo paradajky denne.

Počet bodov: 4

Jar na tanieri

Privítajte prvé jarné dni zdravým jedlom z čerstvých pestrofarebných ingrediencií, ktoré poteší všetky vaše zmysly.



Šalát zo surovej zeleniny a hrášku

Suroviny

1/2 ks hlávkový šalát

šalátová uhorka

1 zväzok redkovky

300 g hrášok

2 PL vínny ocot

1/2 KL soľ

1/4 KL mleté korenie

cesnakový prášok 1 PL

ostrá horčica 1 PL

kôpor 3 PL

olej

Postup

Hlávkový šalát nakrájame na rezančeky. Redkovky a uhorku na tenké plátky a zmiešame s hráškom. Na marinádu použijeme všetky zvyšné prísady. Po poradí ich dáme do šalátovej misy a rozmiešame na mierne hustú

omáčku. Zeleninu krátko pred servírovaním zamiešame do marinády.

Jarná tofu nátierka

Suroviny

1 ks tofu - mexická nátierka v črievku

100 g tvaroh odtučnený podľa chuti

morská soľ

žerucha

paprika červená nakrájaná na kocky

cibuľka mladá s vňaťou

uhorka šalátová menšia

petržlenová vňať

Postup

Postup je veľmi jednoduchý. Zmiešame si tofu mexickú nátierku a tvaroh, pridáme soľ a nakrájanú cibuľku, žeruchu, červenú papriku. Natrieme na pečivo a ozdobíme uhorkou a petržlenovou vňaťou.

Tým, čo dodržia zásady delenej stravy odporúčam chutný bielkovinový obed alebo večeru bez pečiva. Pridáme nakrájanú uhorku do nátierky, môžeme nakrájať aj paradajky a chutné jedlo je na svete.

Lososové chlebíčky

Suroviny

4 plátky kukuričný chlieb

200 g lososová pena

100 g losos nórsky plátky

8 ks cherry paradajky

50 g syr údený

podľa uváženia šalátik a rôzna zel. na ozdobu

Postup

Najskôr si vyšľahajte lososovú penu, ktorú si vyrobíme vyšľahaním masla so syrom v črievku a údeným lososom.

Kukuričný chlieb, alebo akýkoľvek iný, napr. celozrnný v tvare štvorca rozrežte na dve polovice, aby ste mali trojuholníky. Na každý stredom naneste lososovú penu pomocou cukrárskeho vrecúška. Na širšiu stranu položte kúsok lososa, dva malé kúsky syra a ozdobte zeleninou podľa uváženia.

Vtipy

Príde učiteľka do triedy na hodinu prírodovedy a hovorí:

- Dnes si dáme malý testík na to, čo nám dávajú zvieratká. Tak Janko, čo dáva sliepka? – Vajcia.
- Teraz ty Terezka. Čo dáva ovca? – Vlnu.
- Teraz ty Dežko. Čo dáva krava? – Domáce úlohy.

Mesiac pred začiatkom skúškového obdobia sa pýta Boh svätého Petra:

- Ako to vyzerá s našimi študentmi na zemi?

Sv. Peter vraví:

- No, filozofi a medici sa už začínajú učiť. Ekonómovia a právnici pijú.

Týždeň pred skúškou sa Boh opäť pýta, ako to vyzerá. Sv. Peter hovorí:

- Filozofi a medici si už začínajú opakovať, ekonómovia sa začali učiť a právnici pijú.

Deň pred skúškou sa pýta Boh opäť to isté. Sv. Peter pozerá na zem a hovorí:

- Filozofi a medici to už vedia odpredu aj odzadu, ekonómovia to len tak-tak dočítali a právnici sa modlia.

Boh sa zamyslí a vraví:

- Čo? Právnici sa modlia? No, tak to im pomôžeme, nie?

Na čo myslíme, keď ráno vstávame do školy?

Slnko stoj, slnko nevychádzaj chcem byť s ňou, s mojou s mojou jedinou poduškou...

Na čo myslíme už v pondelok?

V piatok podvečer si zresetujem hlavu...

Aké sú naše pocity pred písomkou?

Nedá sa ujsť, pred testom neutečieš...

Čo si myslí triedna, keď vchádza do triedy a nesie písomky so samými 5?

Teď kráľovnou sem já...

A na našu desiatu ?

Mám na teba chuť, stále ťa chcem, kúsok po kúsku, celú ťa zjem...

Čo mi povie otec keď nezmaturujem?

Ulica je krásny dom, vstúpte doň...

Ako si naši rodičia predstavujú našu budúcnosť?

Promovaní inženýři...

A čo my na to?

Kým vieš snívať, tak máš nádej...

Čo odpovieme spolužiacke/ovi keď sa nás spýta, či ideme s ním za školu?

So mnou vždy môžeš rátať...