

Gymnázium Andreja Vrábla v Leviciach

Číslo 3

február - apríl 2024

2€

Preklepy

Príbeh našej prvej zlatej DofE-áčky

Akordy nových začiatkov

Záhada dverí na druhom poschodí

S KUPÓNOM!

Súdna rada

Sudkyňa:

Mgr. Barbora Jesenská

Prokurátorky:

Romana Gagačová (Romča)
Veronika Kralinová (Nikka)

Obhajca:

Martin Bielik

Advokáti:

Alica Michníková (Alica)
Alexandra Danišová (Saška)
Alexandra Pásztorová (Saša)
Adam Pusztai
Adrián Hudec (Hraničiar)
Alexander Samuel Chudý
Daniel Latika (DANDO)
Hanka Hancková (Margarétka)
Jakub Hangai (Kamil)
Lillian Štupáková (Lilly)
Marek Nichta (Marek)
Mojmír Bezák (Mojmo)
Natália Melegová (Naty)
Nela Blažeková (Nela)
Nikol Báčkaiová (Alexander)
Nikolas Beluš (Niko)
Nina Gazdíková (Ninka)
Nina Tužinská (Ninx)
Noemi Sasaiová
Róbert Čunderlík (Robrít)
Sheila Šipekiová
Soňa Gutyanová (Sonka)
Šimon Greksa (Oknomis)
Tereza Drapčatová (Tessa)
Vivien Mária Mrázová (Riavi)

Notári:

Dominik Fiťka
Ľubor Kubica

Prísediaci:

Mgr. Vladimír Tóth
Mgr. Lucia Balážová
Lucia Fűriová
Sydney Leiter
Timea Vrtíková
Tomáš Gazdík
Kristína Turzová (II.C)
Amelia Pazúriková (III.A)
Emma Konczová (III.A)
Hana Jančová (III.A)
Marek Ambrúz (IV.B)
Jana Vrbová (M)
Soňa Meszárošová (M)
Marianna Kyšová (O)



ktorá sa v našej škole neustále hemží.

S nádychom jari sa do našich životov vkráda aj nová energia a chuť do života. Či už ide o prípravu na maturitu, účasť na rôznych súťažiach, alebo realizáciu vlastných projektov, každý z nás má príležitosť ukázať, čo v sebe skrýva.

Minulý štvrtrok bol svedkom úspechov našich študentov vo viacerých oblastiach – od predmetových olympiád po šport a umenie. Tieto úspechy sú živým dôkazom toho, že naša škola neustále rastie a vyvíja sa, a my ako redakcia sme hrdí, že môžeme tieto príbehy zachytiť a zdieľať ich s vami. Je to práve vďaka týmto príbehom, ktoré nám dodávajú inšpiráciu a motiváciu pokračovať v našom snažení. A hovoriac o inšpirácii, toto číslo prináša niekoľko naozaj unikátnych príbehov. Začíname slávnym kupónom na neskúšanie, ktorý, ako vieme, každý z vás netrpezlivo očakáva. Ale to nie je všetko! Máme pre vás pripravený aj hlboko dojímavý rozhovor s našim bývalým žiakom a členom redakcie Preklepov, ktorý svojou odvahou a silou prekonal rakovinu.

A pre milovníkov záhad máme investigatívny článok, ktorý pátra po tajomstve dverí na druhom poschodí. Čo sa za nimi skrýva? Táto otázka dlho vzrušovala našu zvedavosť a my sme sa rozhodli ísť až na dno vecí. Výsledky nášho pátrania vás určite prekvapia...

Na záver by som chcela vyjadriť úprimné poďakovanie všetkým, ktorí sa podieľali na tomto čísle, a samozrejme aj vám, našim verným čitateľom. Bez vašej podpory by sme nemohli pokračovať. Ďakujem a prajem vám príjemné čítanie!

/Romča

Editoriál

Instagram:

Facebook:

Web:



KUKNI!

Obsah

Na čo sa môžete tešiť v tomto čísle?



Tomášova úprimná spoveď:
Cesta, ktorá inšpiruje
str. 15

Sydney na Slovensku: Očakávaná,
prekvapenia a objavy
str. 17



Šokujúce hodnotenie: Od kontroverzných ikon k animovaným legendám!
str. 21

Ako sa z odmietnutého románu stala filmová senzácia?
str. 25



Rozhovor s pánom riaditeľom Vladimírom Tóthom



Dobrý deň, pán riaditeľ, s radosťou Vás vítam medzi riadkami najnovšieho jarného vydania nášho školského časopisu. Počas uplynulého roka nás ovplyvnilo množstvo udalostí, ktoré formujú nielen naše školské prostredie, ale aj spôsob, akým pristupujeme k vzdelávaniu. Jednou z nich je aj hodnotenie INEKO. Čo si o ňom myslíte?

Organizácia INEKO hodnotí stredné školy hlavne na základe dosiahnutých výsledkov v externých testoch maturitných skúšok, na základe mimoriadnych výsledkov žiakov vo vy-

braných súťažiach, v predmetových olympiádach a v medzinárodných projektoch. Umiestnenie školy v rebríčku INEKO teda nevyjadruje jej komplexnú kvalitu, ale informuje len o výsledkoch žiakov v istých kvalitatívnych ukazovateľoch. GAV Levice obsadzuje od začiatku hodnotenia gymnázií, tzn. od roku 2011/2012, nepretržite prvé miesto medzi gymnáziami Nitrianskeho samosprávneho kraja a popredné umiestnenia v rámci Slovenska. Táto skutočnosť nás teší, pretože je potvrdením kvalitnej práce našich učiteľov a vedomostí a schopností našich študentov.

Uvedomujeme si však, že kvalitná škola musí svojim žiakom poskytovať aj priestor na angažovanosť, rozširovať ich spoločenské a kultúrne obzory, rešpektovať ich potreby, kultivovať komunikáciu a vytvárať príjemné a funkčné školské prostredie. Myslím, že spomenutým atribútom kvalitnej školy venujeme v rámci našich možností maximálny priestor.

Ako hodnotíte tohtoročné maturity? Čo by ste odkázali do budúcnosti našim maturantom?

Na hodnotenie maturít je ešte priskoro. K dnešnému dňu nepoznáme oficiálne výsledky externej časti a interná časť nás ešte len čaká. Som presvedčený, že naši maturanti už „zarezávajú“ naplno a že pri ťahaní maturitných otázok sa nespoľahnú len na šťastnú ruku.

Do budúcnosti im želám, aby pokračovali v štúdiu na svojich vysnívaných vysokých školách, aby boli v tomto štúdiu úspešní a aby ich naplňalo.

Čo GAV čaká v najbližších mesiacoch?

Tak, ako každý rok. Prijímačky, maturity, koncoročná klasifikácia, triedne výlety. Tieto udalosti budú doplnené aktivitami Školského parlamentu, návštevou partnerskej školy v Zlíne, plaveckým kurzom sekundánov, schôdzami Rodičovského združenia, erasmáckou návštevou zo Španielska, DOFáckymi expedíciami, brigádou na skrášlení hrobu prof. A. Vrábla v Čankove, ďalšími exkurziami, besedami, atď. Sme škola, v ktorej sa stále niečo deje. Zdá sa, že tak tomu bude aj v poslednom štvrtroku.

/Alica

Ponožky vo farbách rozmanitosti

Svetový deň Downovho syndrómu sa každoročne oslavuje 21. marca už od roku 2012. Tento deň sme si nezabudli pripomenúť ani my na GAV-e.

Ako je už zvykom, na našej škole sa často konajú tematické dni. No a práve 21. marca sa konala „Ponožková výzva“. Študenti aj profesori boli viac než šťastní, že si do školy a práce mohli obuť každú ponožku inú bez toho, aby z toho mali stres. Rôz-

nofarebné kombinácie, striedanie vzorov. Mohli sme sa s našou obuvou pohrať.

Tým, že sme si tento marcový štvrtok obuli každú ponožku inú, sme si symbolicky pripomenuli práve Svetový deň Downovho syndrómu.

Už sa teším, aký svetový deň si pomocou výzvy pripomenieme nabudúce.

/RiaVi



Noc plná zábavy, hudby a tanca

Každoročne sa na našom gymnáziu odohráva tradičný školský ples a tento rok tomu nebol výnimkou. Veľkolepá udalosť sa konala 2.2.2024 a ako obvykle v hoteli Astrum Laus. Školský parlament pre zúčastnených pripravil a naplánoval úžasný a bezchybný večer plný zábavy.



Program bol starostlivo naplánovaný, aby poskytol niečo pre každého - od výberu hudby, ktorá dokázala prilákať na parket aj tých najväčších hanblivcov, až po rôznorodé gastronomické špeciality, ktoré zabezpečili, že nikto neodíšiel hladný.

Fotostena bola neustále obklopená skupinkami priateľov a tried, ktoré si chceli zvečniť spomienky na tento nezabudnuteľný večer. Tombola pridala na vzrušení, keď šťastní víťazi odchádzali s rôznymi darčekom.



Hudba hrala do neskorých nočných hodín a parket sa nevyprázdnil ani na chvíľu, čo svedčilo o vynikajúcej atmosfére, ktorú sa podarilo vytvoriť. Výber Kráľovnej a Kráľa plesu, ako aj Parketovej levice a Parketového leva, bol vrcholom večera, ktorý pridal na slávnostnosti udalosti a umožnil študentom vyjadriť uznanie svojim rovesníkom za ich charizmu, štýl a tačné schopnosti.

Titul kráľovná a kráľ tento rok získali Simona Murajdovej (4.D) a Richardovi Szélimu (1.A). Taktiež sa nemohlo zabudnúť ani na najlepších tanečníkov, preto titul Parketová levice získala Gabriela Pavlovičová (3.A) a titul Parketový lev Roman Obert (3.D). Celý večer bol krásny, plný radosti a nezabudnuteľných spomienok. Nevieť sa dočkať na ďalší ples, a verím, že bude taký skvelý ako tento.



/Ninka

Budeš mojím Valentínom?

Vestibul, krabička, štrnásty februárový deň... Pomalé a nenápadné zakrádanie sa, aby nikto nevidel papierik, ktorý chcem vhoďiť do schránky.



Mnohí z nás sa takto cítili, keď písali poštu pre svojho Valentína. Pre kamaráta, kamarátku, priateľa, priateľku, či len tak zo žartu ako nejaký tajný ctiteľ, aby sme toho druhého

potešili. Čakanie na reakcie po roznesení Valentínskej pošty alebo potom, ako sme priamo odovzdali odkaz tvárou v tvár, pozná asi každý z nás.

Nadšené tváre, úsmevy, slzy tých, ktorí dostali poštu... Sklamané výrazy tých, ktorí nijaký odkaz nedostali. To všetko k Valentínu patrí. Okrem pošty však ale páry a kamarátov čakala aj možnosť odpísať sa pri krásnej valentínskej fotostene. Rôzne pózy, ná-



pisy, kopa smiechu, vydarených i nevydarených fotiek.

Krásny deň, skvelá atmosféra a ako vždy Valentín, ako sa patrí. Dúfam, že na GAV-e budeme zažívať nádherný Valentín naveky.



/RiaVi

Brány malého GAV-u sa opäť otvorili

Dňa 22.2.2024 sa na malom GAV-e uskutočnil Deň otvorených dverí pre záujemcov o osemročnú formu štúdia, ktorého sa zúčastnili piatáci z Levíc a okolia - nádejní budúci primáni. Žiaci mali možnosť pozrieť si priestory školy, porozprávať sa s profesormi aj terajšími žiakmi. Ale najmä zúčastniť sa na mnohých pútavých, ale aj náučných aktivitách.

Korunovácia, samopočítacie švihadlo či farebná limonáda?

Aj tieto aktivity čakali piatakov. A mnoho ďalších. Stanovištia boli zamerané na takmer všetky predmety. Bolo to napríklad kreslenie a následné skenovanie vrstevníc pomocou tabletovej aplikácie a geogra-



fické hlavolamy na geografii, rôzne pokusy týkajúce sa napríklad elektriny na fyzike, na chémii si mohli namiešať farebnú limonádu a vyskúšať zopár zaujímavých pokusov, na biológii si vyskúšali skladanie kostry a základy prvej pomoci, programovanie micro:bit-ov a samopočítacie švihadlo na informatike.



V sekcii dejepis, hudobná a výtvarná výchova boli pripravené interaktívne

aktivity v anglickom jazyku, tvorivé dielne, na ktorých si piatáci vyrobili korunovačné predmety a riešili rôzne dejepisné hlavolamy, čakalo na nich aj zážitkové vyučovanie v podobe korunovácie za budúcich GAVákov. Na španielčine, angličtine a nemčine plnili úlohy v cudzích jazykoch. Na matematike si preverili svoje logické myslenie, na slovenčine zas svoje vedomosti z nášho jazyka, pri čom im pomáhali postavy z Červenej čiapočky.



Deň otvorených dverí z pohľadu piatakov

TD: Ako sa voláš, z akej si školy?

LF: Volám sa Lucka Fűriová, zo Základnej školy v Jure nad Hronom.

TD: Prečo si sa rozhodla prísť pozrieť na Dod?

LF: Pretože mám v pláne ísť na prijí-

mačky a chcela som vedieť ako to u vás prebieha.

TD: Čo sa ti páčilo/ čo ťa bavilo najviac?

LF: Najviac ma bavila tá chémia, keďže mám rada pokusy a najviac sa mi páčila slovenčina, lebo ten vlk bol srandovný.

TD: Pomohol ti Dod rozhodnúť sa, či ísť na prijímačky?

LF: Určite áno.

TD: Ako by si v skratke ohodnotila Dod?

LF: Veľmi sa mi tam páčilo a veľmi mi to aj pomohlo ohľadom rozhodnutia o prijímačkách.

TD: Ďakujem



Deň otvorených dverí bola obohatujúca skúsenosť aj pre mňa, keďže som sa ho zúčastnila aj minulý rok, ešte ako piatačka a tentokrát som mohla pomôcť účastníkom s ich, verím, že správnou voľbou.

/Tessa

Deň otvorených dverí „veľkého“ GAV-u

Dňa 15. februára 2024 sa na našom gymnáziu uskutočnil deň otvorených dverí pre deviatakov základných škôl. Každá predmetová komisia predmetov si pripravila spoločne s našimi žiakmi krátku prezentáciu,

ktorá oboznámila návštevníkov našej školy o konkrétnom vyučovacom predmete. Okrem prezentácie nesmeli chýbať ani zaujímavé aktivity, ako napríklad chemické a fyzikálne pokusy, pozorovanie preparátov cez

mikroskop na biológii, programovanie s microbitmi či zaujímavý Kahoot o Slovensku.

Deviatáci mali jedinečnú príležitosť zoznámiť sa bližšie nielen s akade-

mickým životom na našom gymnáziu, ale aj s rôznymi mimoškolskými aktivitami, ktoré škola ponúka. Stretnutie s členmi žiackeho parlamentu im poskytlo prehľad o tom, ako môžu študenti priamo vplyvať na dianie a rozhodovania v škole,



ako aj o rôznych projektoch a iniciatívach, ktoré žiacky parlament organizuje. Následne, pri predstavení

našej školskej televízie GAV-TV, deviataci získali prehľad o tom, ako sa pripravujú televízne reportáže, rozhovory a dokumenty. A samozrejme, nesmeli chýbať ani Preklepy, ktoré predstavili svoju dlhodobú redakčnú činnosť a súčasné pozície, ktoré sú v redakcii voľné. A to neplatí len pre deviatakov, zapojiť sa môžete aj vy, milí čitatelia!



Podľa úsmevov deviatakov veríme, že sa im na našej škole páčilo a že sa budúci školský rok stanú našimi žiakmi.

/Robrít

Študentské voľby očami budúcich voličov

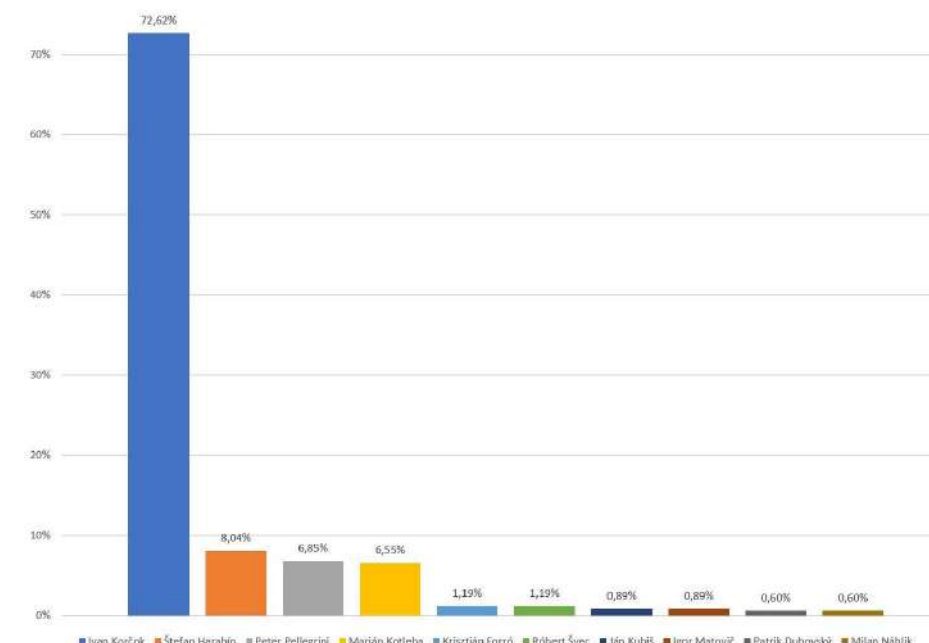
V utorok, dňa 19. marca, prebehla na našej škole neobyčajná udalosť, ktorá zapojila študentov do simulovaného prvého kola prezidentských volieb. Tento projekt bol zameraný na študentov, ktorí dovŕšili 15 rokov, a dal im možnosť na vlastnej koži zažiť proces volieb. Z celkového počtu 531 oprávnených voličov sa hlasovania zúčastnilo 336 študentov, čo predstavuje 63,28 percentnú účasť.

Výsledky jednotlivých kandidátov a podrobnejšie informácie o priebehu volieb si môžete pozrieť v priloženom grafe.

Najviac hlasov, 72,62%, získal kandidát Ivan Korčok. Nasledujúci v poradí s výrazne menším percentom je

Štefan Harabin s 8,04% hlasov. Tretí v poradí sa umiestnil Peter Pellegrini predstavujúci 6,85% hlasov. Marián Kotleba skončil štvrtý s percentuálnym podielom 6,55% hlasov. Ostatní kandidáti majú podstatne menšie percentuálne zastúpenie, väčšinou okolo 1% alebo menej.

Ešte raz chceme zdôrazniť význam týchto iniciatív a poďakovať sa všetkým, ktorí sa na nich podieľali. Veríme, že takéto projekty prispievajú k lepšiemu porozumeniu demokracie a občianskej angažovanosti medzi mladými ľuďmi a sú dôležitým krokom k budovaniu zodpovednej a informovanej spoločnosti.



/Romča

LVVK 2024

V januári a februári 2024 sa uskutočnil lyžiarsky výcvik, ktorý je ako každý rok určený pre prvý ročník a Terciu. Rovnako ako aj roky pred tým, výcvik je rozdelený na 2 zájazdy z dôvodu veľkého počtu účastníkov. Prvý sa konal v januári pre triedy I.C, I.B a KVINTU a druhý vo februári pre triedy I.A, I.D a Terciu. Čo sa mňa týka, ja som sa zúčastnil prvého zájazdu, a preto vám o ňom aj niečo poviem z mojej perspektívy.



Dňa 22.1. 2024 sa začínal prvý zájazd z lyžiarskeho výcviku a už o 7:30 odchádzame v dvoch plne naložených autobusoch spred GAVu. Cesta do Ružomberka na Malinô Brdo netrvala dlho, no aj tak sme sa raz zastavili v Tesco v Banskej Bystrici. Tam bola posledná možnosť nakúpiť všetko potrebné pre prežitie takmer piatich dní mimo domova. Highlight celého nakupovania som bol pravdepodobne ja s mojím spolužiakom, keďže sme si v gazdovskom stánku kúpili syrové nite a údenú klobásu (samozrejme sme ponúkli aj pána učiteľa Sebelédiho a Pompoša).



Po príchode do strediska sme sa ubytovali a hneď sme išli na svah. Zábava (pre niektorých utrpenie) sa mohla začať. Boli sme rozdelení do šiestich skupín na základe lyžiarskych schopností. Z mojej strany samozrejme nechýbali tri pády len cestou na zariadenie sa do skupín. Po rozdelení dostala každá skupina svojho inštruktora. Ja som sa dostal do štvrtej skupiny, ktorú viedol pán profesor Pompoš.

Prvý deň lyžovania nebol v podstate ničím zaujímavý, to prišlo až na večeri. Vtedy sme mali možnosť ochutnať pravú trojhviezdičkovú michelinskú kuchyňu, no ale asi po 3 dňoch v smetiaku. Jediné čo to malo spoločné s jedlom z takej reštaurácie bolo to, že sa dalo ťažko rozoznať, čo to vlastne je (v zlom zmysle) a nechutilo to, ako to vyzeralo (znovu v zlom). Po večeri nastalo zhrnutie a inštrukcie na ďalšie dni.



Na druhý deň sme ráno o 9:00 znovu vystúpili na svah a výcvik sa skutočne začal. Pre vyššie skupiny naplno, pre nižšie len tak zľahka. Počasie bolo v

ten deň dobré a zjazdovka bola za celý týždeň asi v najlepšom stave. Ja som pokračoval vo svojej klasike padania aj počas státia na mieste. Po lyžovaní sme išli na obed, kde sme zažili ešte nezabudnutejšie jedlo, ako bola večera deň pred tým. Dodám k tomu len toľko, že to bolo



to isté jedlo, akurát že už servírované druhýkrát, po dôkladnom strávení. Po obede sme išli na poobedné lyžovanie, po ktorom nasledovala večera a večerný program. Ten sme v ten večer mali my. Spočíval v tom, že ostatné triedy mali za úlohu dokončiť text piesne keď u niekoho zostal balón, ak nedokončili, museli splniť trest v balóne. (spoiler - naša trieda vyhrala za najlepší program).

Tretí deň bol zo všetkých najzapaľovatejší. Hneď ráno išla naša skupina po prvýkrát na najväčší svah, ktorý bol v ten deň extrémne zľadovatený, takže už po prvej jazde bola väčšina skupiny polomŕtva, no aj napriek tomu to bolo skvelé. Poobede sa zopakoval rovnaký scenár, akurát v trochu iných podmienkach. Tým že bolo celý deň nad nulou, začal sa topiť sneh, a preto na veľkom kopci nebol už len ľad, ale aj skvelý lepkavý sneh, ktorý sa lepil na spodok lyží, vďaka čomu sa neraz stalo, že si lyže a lyžiari vymenili miesta. Deň sa však začal až po

záživnej lyžovačke. Ako je to tradíciou na každom výcviku, pán učiteľ Sebelédi organizuje kúpanie sa v ľadovej vode. Toho sa zúčastnili len tí najodvážnejší (tí, ktorí sa nebáli vidieť pána učiteľa v plavkách). Po tom ako vyšli z vody sa všetci klepali ako osiky, no pán učiteľ, skúsený ľadový medveď, na nich len pozeral zhora a utvrdzoval si svoj dlhoročný titul. To najlepšie však ešte len malo prísť. Rozhodli sme sa, že si niečo uvaríme a tak sme sa teda dali do toho. Varili sme kuracie kari. Začiatok bol skvelý, na kosti som vyštrbil kúsok z noža, pripálil som panvicu a cele vrchné poschodie ešte aspoň dva dni zaváňalo vôňou zmesi korenia. Posledným klincom

bola neosolená ryža, v ktorej skončil zvyšok vrečka kari korenia, no nebola to až taká katastrofa. Podľa slov pána učiteľa Sebelédiho to bolo dobre uvarené jedlo. Tretí deň sme ukončili programom, ktorý si pripravila I.B, my súťažiaci, sme mali za úlohu uhádnuť meno piesne.

Štvrtý deň sa konali preteky na veľkom svahu, ktoré staval výber štyroch ľudí zo štvrtej skupiny, v ktorom som bol aj ja. Počasie nám v ten deň veľmi neprialo a proti mnohým pretekajúcim sa postavil vietor, ktorý im znemožnil sa umiestniť na nejakom slušnom mieste. Večer si posledný program pripravila trieda I.C. Ich program spočíval v tom, že z dvoch tímov vyšiel

vždy jeden človek a mohol si vybrať dve možnosti opisu, výber bol medzi pantomímou a slovným opisom, samozrejme vždy dve rôzne veci na opísanie. Podľa mňa bol tento program najlepší.

V piatok sme ráno vypratali izby a vrhli sa na poslednú lyžovačku, kedy sme mali šancu sa poriadne odviazať a naplno si užiť posledné momenty. Okolo 12:00 sme prišli na hotel a všetko sme naložili do autobusov na cestu domov. Počas celého kurzu sa nikomu nič vážne nestalo.

/Adam Pusztai

Timea Vrtíková a jej cesta k prvému zlatému DofE oceneniu

19. marca 2024 sa v historickej budove Národnej rady Slovenskej republiky v Bratislave uskutočnilo slávnostné oceňovanie úspešných absolventov zlatej úrovne medzinárodného rozvojového programu DofE (Medzinárodná cena Vojvodu z Edinburghu). Medzi ocenenými sa ocitla aj „naša“ Timea Vrtíková, ktorá na GAVe úspešne absolvovala nielen bronzovú a striebornú úroveň, ale teraz pridala na svoje konto aj zlaté ocenenie.

Na oceňovaní sa zúčastnila spolu so svojou vedúcou programu, pani profesorkou Frajtovou, ktorá sprevádza našich študentov na ich ceste k sebarozvoju už deväť rokov. Medzi hostí na slávnostnom oceňovaní patrili aj britský veľvyslanec na Slovensku, Nigel Baker, ako aj viacero známych osobností slovenskej spoločnosti.

Timea začala pracovať na zlatej úrovni ešte počas svojich štúdií u nás na GAVe a úspešne ju dokončila ako vysokoškoláčka. Jej cesta k zlatému oceneniu bola náročná, ale vďaka odhodlaniu a podpore,

ktorú našla na škole sa stala našou prvou absolventkou zlatej úrovne DofE. Je to pre nás veľká česť a dôvod na hrdosť a presne z toho dôvodu sme sa ju rozhodli vyspovedať :)



Čo ťa najviac motivovalo zapojiť sa do programu DofE a prejsť si všetkými jeho úrovňami až po zlatú?

Keď sa nad odpoveďou spätne zamyslím, vždy sa pousmejem. Na DofE ma najskôr zaujala ceremónia v Bratislave (chcela som vidieť „veľký svet“) a expedície na konci každej úrovne. Po-

važovala som ich za teambuilding so spolužiakmi a možnosť vytvoriť si nové zážitky mimo školy. Postupne som však začala spoznávať skutočnú hodnotu tohto programu. Teraz už viem, že prináša omnoho viac, ako len ceremóniu. Je to najmä o prekonávaní sa, spoznávaní svojich možností, sebazdokonaľovaní a prínose pre svoje okolie. Mňa osobne naučilo DofE vážiť si hodnotu dobrovoľníctva a našla som si k nemu do veľkej miery cestu.

Aké výzvy si musela prekonať a čo bolo pre teba najzaujímavejšie?

Výzva bola každá jedna expedícia. Na tie prvé som sa tešila, lebo som nevedela, čo ma čaká. Ako sa však ich počet a náročnosť zvyšovali, zvyšovalo sa aj moje zúfalstvo v priebehu expedície. Skutočne boli niekedy poriadne náročné a keď sme boli potme stratení v lese v Tatrách a nevedeli sme, koľko ostáva do najbližšej útulne, psychika mala čo robiť. Pri každom jednom náročnejšom výstupe som si povedala, že už nikdy viac a na ďalšiu úroveň

pôjdem iba vtedy, ak počas expedície budem môcť splavovať :) Ale nakoniec som vždy bola za každú jednu expedíciu vďačná, pretože ma veľa naučila. Zistila som, koľko toho zvládnem, rozšírila som si svoju komfortnú zónu a vytvorila si spomienky do konca života.

No a najzaujímavejšie bolo sledovať, čo všetko moje telo dokáže a že väčšinou náš výkon závisí od hlavy a nášho nastavenia. Keď si myslíte, že nemôžete, vždy dokázate pridať.

Aké aktivity si si vybrala v jednotlivých sekciách programu?

Aktivitami som si prešla rôznymi. V oblasti športu to bol beh, gymnastika, či tai-chi. Talent som si rozvíjala ako programátorka webových stránok, učila som sa oceňovať diela a hľadať v nich skryté posolstvá v rámci Akadémie veľkých diel a na zlatej úrovni som bola členkou rečníckeho klubu Toastmasters Levice. No a prínos pre okolie v dobrovoľníckej oblasti som začala venčením psíkov v miestnom útulku, následne som pomáhala ako Grow with Google Student Ambassador, no a vyskúšala som si aj rolu Vice-prezidenta PR v už spomínanom rečníckom klube.

Kde si absolvovala svoju zlatú expedíciu?

Nakoľko zložiť tím na zlatú úroveň

už nie je také jednoduché, musela som sa prispôbiť svojim spolujovníkom. Zozbierali sme sa z celého Slovenska. Expedícia trvala 4 dni a 3 noci. Začínali sme v Smoleniciach a naša cieľová stanica bol hrad Devín v Bratislave. Prešli sme veľkou časťou Karpát a zastavili sa napríklad aj na Kamzíku. Na poslednej expedícii nás našťastie nezastihol dážď a noci boli pokojné. Akonáhle sme však prišli na cieľové miesto, spustil sa obrovský lejak. Akoby už len čakal, kedy sa skryjeme :)



Máš nejakú osobitnú spomienku alebo zážitok, ktorý mal na teba veľký vplyv alebo ktorý by si chcela zvlášť spomenúť?

Najviac pamätná je pre mňa strieborná expedícia. Začínali sme v Telgarte a vystúpili sme na Kráľovu hoľu (môj najťažší výstup v živote). Na hrebeni nás skoro odfúklo, udržali nás iba tie ťažké batohy na chrbte. V tom vetre sme sa prezliekali a dávali si na seba všetky vrstvy, čo sme našli. Počas tejto expedície sme sa stihli stratiť v lese, rozdeliť sa na viac tímov a zase

sa potom nájsť, stretnúť medveďa, užiť si nádherný východ slnka počas popíjania čajíku a ešte som si vtedy aj natočila reportáž na súťaž. Bola to naozaj pamätná expedícia.

Čo by si poradila ostatným mladým ľuďom, ktorí zvažujú účasť v programe DofE?

Chodte do toho! Nájdite si nejaký dôvod, prečo tam ísť. Keď len výlet do BA :) A postupne uvidíte, že sa toho programu tak ľahko nevzdáte. Naučí vás to o vás samých toľko, čo by ste sa v laviciach nenaučili asi nikdy. Spoznáte nádherné časti Slovenska a zistíte, ako vám taká sekerka môže byť veľmi vzácna :) A začnite čím skôr. Poznám viacero ľudí, čo by si hneď program vyskúšali, ale už nemôžu. A najmä každá aktivita, ktorá vás v nejakom smere rozvíja, je investíciou do budúcnosti. A ani neviete, ako za to raz budete vďační.

Timi, ďakujeme za rozhovor a za to, že nám umožnila nahliadnuť do svojho príbehu plného odhodlania, výziev a úspechov. Jej cesta je inšpiráciou pre nás všetkých a dôkazom, že hranice sú tu len na to, aby boli prekonané. Prajeme jej veľa ďalších úspechov na svojej ceste a tešíme sa, že budeme môcť sledovať, ako jej odvaha a odhodlanie píše ďalšie kapitoly jej príbehu.

/Romča

Rovesnícky program na GAVe

Tak ako každoročne, aj tento rok na našej škole prebieha rovesnícky program pre žiakov. Ak ste o ňom ešte doposiaľ nepočuli, neváhajte sa naň popýtať učiteľov alebo kamarátov pretože je to skutočne skvelá vec. Už ako primánom nám starší žiaci spríjemňovali študijné dni práve skrz rovesnícky program a my sme si to naozaj obľúbili. V rámci zábavných aktivít, ktoré boli zo žiackej dielne sme sa lepšie spoznávali, utužovali kolektív a odhaľovali myšlienky, postoje a názory našich rovesníkov.

Nie vždy to však bolo o zábave. Často sme rozoberali náročnejšie spoločenské témy, o ktorých sme sa do vtedy báli hovoriť. S rovesníkmi to však ide prirodzene a skrz tento program sa nám schopnosť rešpektovania sa navzájom rozvinula ešte viac. Extrémizmus, medziľudské vzťahy či závislosť na návykových látkach, to všetko sú témy, o ktorých rovesnícky program diskutuje. Nie raz sa nám však stalo, že sa vopred pripravená aktivita zvrhla na nesilený, otvorený rozhovor medzi žiakmi. Predávali sme si svoje skúsenosti, starší žiaci nám radili ohľadom

otázok dospievania či iných nie tak často diskutovaných tém.

Za týmto všetkým stojí skvelá pani profesorka Frajtová, ktorá rovesnícky program riadi no zároveň do nás vkladá veľkú dôveru a dáva voľnosť našej kreativite a komunikačným schopnostiam. Najlepšie na tom je, že zapojiť sa môže ktokoľvek. Ak ťa rovesnícky program zaujal, určite to skús aj ty, zvyšujeme ním kvalitu spoločenského života na GAVe.

/Nela

Ďalšie mesiace sú za nami a nám to stále niekde ide. Je veľmi jednoduché vynikať a byť úspešných, keď máme prostredie na náš rast.

Od 12. do 16. februára sa konala Valentínska zbierka pre Útulok Levice – OZ Šťastný domov. Zbierka prebiehala v priestoroch nášho vestibulu. Priniesť ste mohli hocičo od hračiek, diek, plachiet, vďozok, misiek, pamlsiek, granúl, až po nejaký finančný príspevok.

V utorok 20. februára 2024 sa naši druháci ponorili do sveta divadla, a to nielen hocijakého, ale divadelného predstavenia v anglickom jazyku. Na javisku ožil slávny román Georga Orwella - 1984, a naši študenti tak mali jedinečnú príležitosť vychutnať si nielen napínavý príbeh, ale aj krásu angličtiny.



Od 12. do 14. marca sa konali písomné maturity (utorok slovenčina, streda cudzí jazyk a štvrtok matematika). Všetky tri dni sme našim maturantom držali palce a priali veľa trpezlivosti. V utorok a v stredu si ostatné ročníky „užívali“ dištančné vyučovanie.

12. marca 2024 sa študenti druhého ročníka ekonómie zúčastnili na exkurzii v Kremnici, kde navštívili Mincovňu a Múzeum mincí a medailí, rozširujúc si tak svoje vedomosti o mincovníctve.



Žiaci prvého ročníka absolvovali 13. marca 2024 exkurziu do Nitry a Oporníc, kde sa oboznámili s historickými pamiatkami a významnými osobnosťami našich dejín v Nitrianskom hrade a Diecéznom múzeu, ako aj s prínosom J. Guttenberga v Apponyovskej knižnici.



Na krajskom kole geografickej olympiády, ktoré sa uskutočnilo 19. marca 2024, sa z našich 12 postupujúcich žiakov z školského kola 11 stalo úspešnými riešiteľmi. Celoslovenské kolo si vybojovali Romana Gagačová v kategórii A s druhým miestom, Filip Grúň v kategórii B s prvým miestom a spolu s Dávidom Krakom sa umiestnili na 4. a 6. mieste v kategórii Z. Naše mladšie nádeje z osemročného gymnázia tiež excelovali, kde Tereza Drapčatová a Viktória Priščáková získali významné umiestnenia v okresnom kole. Blahoželáme všetkým za vynikajúcu reprezentáciu a držíme palce v nadchádzajúcich súťažiach.



Dňa 20. a 21. marca sa naše školské reprezentantky a reprezentanti zúčastnili krajského kola olympiády z biológie. V kategórii A sa Zuzana Plechová (O) a Kristína Vargová (IV. A) stali úspešnými riešiteľkami. Lucia Földesiová (II. B) si v kategórii B

vybojovala vynikajúce 5. miesto a Marek Uhnák (II. A) zaznamenal skvelý úspech s 2. miestom, čo mu zabezpečilo postup na celoslovenské kolo. Naším talentovaným študentom blahoželáme a Markovi držíme palce na celoslovenskom kole súťaže.

Dňa 26. marca 2024 sa v Nitre uskutočnilo krajské kolo Stredoškolskej odbornej činnosti (SOČ), kde deväť našich študentov excelovalo v prezentácii svojich prác pred odbornou komisiou. Sedem z nich postúpilo do celoslovenského kola, získavajúc ocenenia v rôznych kategóriách.



Náš športový duch sa nezastavil len pri akademických úspechoch. Naše dievčatá zaznamenali veľký úspech na okresnom kole dievčenského floorbalu stredných škôl 27. marca 2024, kde si vybojovali prvé miesto a postup na krajské kolo, ktoré sa koná 16. apríla 2024. Želáme im veľa zdaru!



/RiaVi

Kamil & Cinderella

S nástupom zimy a mojou neochotou (a boľavým chrupom) zúčastniť sa akejkolvek zimnej športovej sezóny som sa zapojil do jarného muzikálu. Tieto kultúrne podujatia sú typické pre väčšinu amerických stredných škôl a niet sa čomu diviť. Tituly ako West Side Story, Fantóm Opery, Chicago a tak ďalej sú svetoznáme najmä vďaka divadlu Broadway.

Nečakal som, že muzikály budú tak populárne a vôbec prítomné na školách avšak opak je pravdou. Umelecky ladení žiaci sa na muzikálovú sezónu tešia priam najviac a ľudia v komunite majú o takéto predstavenia až prekvapivý záujem. Moje skúsenosti s akýmikoľvek vystúpeniami na Slovensku vyzerali približne tak, že v publiku sedela prevažne najbližšia rodina vystupujúcich a nanajvýš vzdialená rodina. Samozrejme, žijeme na vidieku a na kultúru tu „vedenie“ až tak nedbá, avšak aj napriek tomu by ľudia mohli sedieť doma na svojich pozadiach a sledovať Netflix, čo sa však nedeje. Na tieto vystúpenia chodia rodiny s deťmi, dospelí ľudia, ktorí javia seriózny záujem o kultúru, ktorej tu celkovo nie je dosť.

Dobrý zvyk režiséra na našej škole je vyvesiť plagáty rôznych muzikálov a denne jeden po druhom odstraňovať. V škole sa v branži šepťá, žartuje a húta, ktorý to napokon bude...akoby som sledoval Ružu pre nevestu. Mojou nádejou bol iba kvôli absurdite titulu muzikál Shrek, ktorého vysadenie z výberu ma trpko sklamalo :D. Tohtoročnou „nevestou“ sa stal muzikál od Rodgersa a Hammersteina – Popoluška, alebo akoby Meky Žbirka povedal – „Cinderella“.

Nasledoval tradičný konkurz pred radou piatich „komisárov“ v zostave: režisér, kostymérka č.1 (moja hosťovská mama), kostymérka č.2,

osvetľovač a kulisár (môj hosťovský otec). Predtým, než mňa a môjho litovského súdruha obviníte z protekcie, nože zadržte! Komisia je objektívna a taktiež aj naši „rodičia“, spievať sme vedeli lepšie ako väčšina zúčastnených (na naše prekvapenie) a naše konečné úlohy protekcii rozhodne nenasvedčujú. Chlapci mali na výber medzi dvomi pesničkami: Boys and Girls Like You and Me alebo Do I Love You Because You're Beautiful. Pri samotnom konkurze sa napätie dalo krájať, už iba zo samotného očakávania zúčastnených. Priebeh je nasledovný: vojdete do miestnosti, štýlovo sa pozdravíte a predstavíte (pričom sa zúfalo snažíte zakryť nervozitu), prezradíte komisii, o akú úlohu sa uchádzate, odspievate a prečítate náhodný úryvok z textu. Osobne som sa uchádzal o úlohu Lionela, posla/Princovho radcu.



Výmenní študenti nedostávajú vedúce úlohy, čo nám bolo známe. Ocitli sme sa v ansámblu ako vedľajšie úlohy, čo nie je terno, ale stačí. Prischli mi slávne úlohy dedinského muzikanta, bálového tanečníka a ba priam najluxusnejšia úloha koňa.

Nácviky prebiehali typicky od 3. do 5. Ich súčasťou boli prvotne hlasové rozcvičky, harmónia, neskôr tanečné nácviky, nácviky na pódiu a občasné odskoky ku kostýmérkam. Počas nácvikov som zažil kvantú zábavy v spoločnosti hudobníkov, spevákov,

hercov a rodených komikov, na čo budem veľmi dlho v dobrom spomínať. Náš režisér bol mierne neorganizovaný, impulzívny, hoci vtipný človek. Pred zimnou prestávkou sme však nemali veľa hotového, čo mnohých znervózňovalo.

Týždeň sa s týždňom snúbil, my sme ozlomkrky dokončovali jednotlivé bloky, brúsili sme nedostatky a zrazu sme boli pred týždňom s veľkým T. Čakali nás 3 generálne skúšky, vo štvrtok blažené voľno, po ktorom nasledovali 3 predstavenia v piatok a v sobotu. Generálky trvali od 3 do 8 hodiny večer v plnom kostýme, mejkape (slovenská adaptácia slova „makeup“ ma fyzicky bolí) a pri všetkých kulisách a osvetlení. Keď prišlo na lámanie chleba, neboli sme na tom dvakrát najhoršie. Hrať muzikanta v pozadí s celou dedinou bolo jednoduché, všetci ostatní mali svoje menšie úlohy. Spomedzi tanečníkov na plese sme spolu s mojou tanečnou partnerkou (krycie meno Droběna) vynikali, teda vo finálnej verzii sme boli v prednej časti pódia. Pre magické žrebce sa pripravil voz a my sme boli pripravení na premiéru.

Technické problémy, spolu s naším pomalým rozbehom do prvého vystúpenia nepokazili dojem na divákov, dokonca ani (s prepáčением za výraz) kolosálny „grg“ za oponou pred druhým dejstvom, za ktorý vďačíme nášmu bálovému tanečníkovi. Opona sa odhrnula, podaktorí sa stále popod fúz chichotali a išlo sa tancovať.

Každým ďalším predstavením sa úroveň zvyšovala a na konci sme od našej spriatelenej herečky dostali kyticu kvetov, nakoľko tu nemáme rodičov. Toto gesto ma dojalo k slzám a muzikálovú skúsenosť považujem za ten najlepší zážitok v USA.

/Kamil

Prvá Escape Room hra v Leviciach?

Levice sa môžu pochváliť novou atrakciou, ktorá láka mladé, dobrodružné duše do sveta plného záhad a výziev. Predstavujeme vám prvú Escape Room v našom meste, ktorá nie je len obyčajnou hrou, ale skutočným vzdelávacím projektom, za ktorým stoja študentky III.C v rámci práce stredoškolskej odbornej činnosti. V spolupráci s Lesnou školou v Leviciach sme vytvorili niečo, čo dokonale kombinuje vzrušenie z hry s učením sa niečomu novému.



Ja, ako jedna zo spolutvorkyň tohto projektu, spolu s mojou spolužiačkou Saškou Danišovou, sme sa pustili do tohto projektu s jediným cieľom – zmeniť vnímanie učenia na niečo zábavné a napí-

navé. Chceli sme ukázať, že učenie sa nemusí odohrávať len v laviciach, ale môže mať formu dobrodružstva a objavovania. A tak vznikla naša escape room, plná hádaniek a úloh, ktoré testujú logiku, dôvtip a schopnosť pracovať v tíme.



Príbeh sa rozvíja prostredníctvom úvodného videa, v ktorom sa objavuje Lesník Emil. Emil je znepokojený kvôli štvorkolkárom v lesoch, ktorí ohrozujú ekosystém. Vašou úlohou bude pomôcť Emilovi a zabezpečiť ochranu lesa pred nežiaducimi narušiteľmi.

Hra je určená pre tímy žiakov z druhého stupňa základných škôl, ktoré čaká dobrodružstvo v svete plnom záhad. Interiér hry sme navrhli tak, aby bol dynamický a napínavý, s prvkami klasických escape room hier, ako sú zaujímavé príbehy, časový limit a rôzne hádanky. Hráči sa musia prepa-

covať cez sériu úloh, pričom k riešeniam ich vedú indície roztrúsené po miestnosti. A čo je najlepšie, na riešenie týchto záhad nie sú potrebné žiadne špeciálne vedomosti. Všetko potrebné sa nachádza priamo v hre.



S časovým limitom 60 až 70 minút sa naša escape room stáva nielen testom logiky a tímovej práce, ale aj pretekom s časom. Už vo februári sme mali príležitosť otestovať pilotnú verziu našej hry s žiakmi z prímý až kvarty nášho osemročného gymnázia. Táto skúška nám poskytla cenné pripomienky a návrhy na zlepšenie, ktoré sme následne zapracovali do finálnej podoby hry.

Ak vás naša hra oslovila, neváhajte a zarezervujte si termín cez stránku Lesnej školy, kde ju nájdete pod záložku Rezervácie. Budeme sa na vás tešiť!

/Romča

Maturitka formalitka: O zvládaní stresu a efektívnom študijnom pláne

Z dôvodu písomných a ústnych maturít, som si dovoľila urobiť rozhovor s našou školskou pani psychologičkou, Mgr. Luciou Balážovou. V tomto článku si môžete prečítať o odborných radách pre maturantov, ale taktiež aj rady na vytvorenie efektívneho študijného plánu.

Čo by ste navrhli študentom, aby zvládli stres a úzkosť pred maturitami?

Maturity sú určite v našej spoločnosti vnímané ako významná udalosť. Avšak, to či zvládnem maturity v relatívnom pokoji a v zdravej miere stresu, ktorá ma aktivizuje alebo naopak v distrese, ktorý ma

dostáva do stavu zamrznutia, záleží od mnohých faktorov. Na začiatok si treba zodpovedať mieru dôležitosti maturity v našom živote. Či výsledok bude dôležitý pre môj ďalší život, či to ovplyvní úspešné prijatie na vysokú školu alebo mi stačí jednoducho len „prejsť“. Mnohí žiaci si aj logicky zodpovedajú túto tému a prídu na to, že

stačí „prejsť“, že naozaj to nebudú potrebovať nikde inde v ich živote. Napriek tomuto racionálnemu zhodnoteniu majú naďalej presvedčenie, že musia podať, čo najlepší výkon kvôli rodičom, mienke učiteľov, spoločnosti, spolužiakom a koniec koncov už asi aj kvôli sebe. Čiže tu je dôležité si zhodnotiť na-

koľko budem na seba tlačiť, pretože toto všetko pridáva na strese a úzkosti.

Keď už máme toto všetko zodpovedané je dobré poznať svoje copingové stratégie zvládanie stresu. Každému pomáha niečo iné. Niektori si poskakujú pred písomkou, skúšaním, niekomu pomáha počúvať hudbu, niekto si dá niečo sladké, niekto si potrebuje opakovať učivo aj tesne pred skúšaním. Väčšina žiakov zvláda mieru stresu relatívne dobre s tými copingovými stratégiami, ktoré pozná. Avšak, ak cítime, že nás už stres veľmi zaplavuje, je dobré zvoliť niektorú zo stabilizačných techník ako napríklad motýlie objatie, hlboké dýchanie do brucha, počítanie spôsobom, že odpočítavam napríklad vždy mínus 2 od nejakého čísla, ďalej pomením 5 vecí, ktoré vidíš, 4, ktoré počuješ, 3 ktorých sa vieš dotknúť, 2 ktoré cítiš chuťou a 1, ktoré cítiš chuťou. Ide o to, aby sme vnímali opäť, že sme tu a teraz a vnímali svoje telo, napili sa vody, aj si poplakali, ak potrebujeme, uvoľnili napätie, vnímali veci okolo seba a nie to, čo sa nám deje v hlave.

Mnohí študenti majú problém s vyhradením si svojho času na učenie. Ako si študenti môžu vytvoriť efektívny študijný plán?

Zhrnula by som to takto:

1. Time management. Ak aj nie sú pre mňa maturity také dôležité, bude to vyžadovať nevyhnutnú prípravu, aby som aspoň „prešiel/la“. Preto si naplánujte čas učenia pred maturitami na mesiace, týždne a dni, ktoré budete venovať jednotlivým predmetom, okruhom a nakoniec otázkam. Keď si poviem, že tento týždeň idem na jeden predmet, druhý týždeň na druhý atď. a piaty, šiesty si opakujem, tak je to jeden zo spôsobov, ako si rozčleniť čas na učenie pred maturitou. Je to na každom, ako si to nastaví, ale je fajn si spraviť dlhodobý plán.

2. Oddychové pauzy. Počas učenia sa učiť naozaj efektívne, čiže keď sa učím tak sa naplno učím a keď od-dychujem, tak naplno od-dychujem.

3. Pohybové pauzy. Je veľmi dôležité striedať sedavú aktivitu počas učenia a aktívnym pohybom alebo len pár strečingových cvičení, krátka prechádzka a pod.



4. Kvalitné jedlo. Odporúča sa začať sýtymi raňajkami bohatými na bielkoviny.

5. Vyhnite sa nevhodným stimulantom. „Posilňovače“ ako energetické nápoje, žuváky, veľa kávy, frťan, či iné stimulanty vám narušia celý proces učenia. Môže sa stať, že vám narušia krátkodobú pamäť a to, čo ste sa naučili včera si už na ďalší deň nebudete pamätať.

6. Opakovanie. Čím viac si stihnete opakovať učivo, tým sa vám zafixuje stabilnejšie do pamäti.

7. Učenie sa rôznymi spôsobmi. Je dobré vedieť, čo je váš preferovaný učebný štýl (vizuálny, auditívny, hmatový, kinestetický,...) Občas zavolajte na pomoc mamu, otca, súrodenca, nech vám niečo číta alebo mu prezrádiate, čo ste sa naučili. Robte si krátke výňatky z textov, vypisujte si kľúčové slová, nalepte si lístočky po byte a pod.

8. Kvalitný spánok. Aj keď nestihate, choďte si radšej pospať, uloží sa vám aspoň to, čo už viete.

9. Ak výrazne prokrastinujete bude to chcieť ešte väčšiu sebakontrolu. Je to opäť o nastavení mindsetu. Majte na mysli, že toto náročné obdobie nebude trvať naveky a preto potrebujete zamakať týchto pár mesiacov. Dajte si časovač na takmer všetko, čo sa dá a dodržiavajte sebadisciplínu.

10. Odmeňujte sa. Ak cítite, že sa vám darí v učení nájdite si počas dňa čas na odmeny, ktoré si naplno vychutnáte. Teplý kúpeľ, čokoláda, dobré jedlo, pokec s kamoškou, basketbal s kamošmi, bicyklovanie a pod. Oceňte sa aj slovné: „Výborne, ide to skvele, som na seba hrdá/hrdý“ :)

Aké tipy by ste dali študentom, aby si udržali motiváciu počas prípravy na maturitu?

Ideálne je mať vnútornú motiváciu. Ak mám dobre nastavený mindset, je to polovica úspechu. Čiže je to opäť o tom, zodpovedať si otázku potreby zvládnuť maturity na výborné výsledky alebo priemerné miesta?

Ak je naša motivácia skôr externá, je to menej efektívne, ale na to obdobie, kedy treba zamakať je dobré mať aj to. Preto zapojte do pomoci na príprave na maturity aj niekoho ďalšieho z vášho okolia. Priateľa/priateľku, rodičov, súrodencov. Nebuďte na to sami. Zabezpečte si svojho „osobného kouča“ medzi svojimi blízkymi, aby vás povzbudzoval, aby ste sa mali komu poštá-žovať, čo vám nejde alebo naopak pochváliť, ako dobre dodržiavate time management.

Ako si študenti môžu udržať zdravie a pohodu počas prípravy na maturitu?

Počas prípravy na maturity bežná rutina nekončí, čiže je dobré si zabezpečiť popri učení aj iné povinnosti a čas na seba. Je veľmi dôležité striedať čas na učenie s oddychovým časom a časom, kedy sa venujem iným aktivitám, ktoré mi prinášajú zdravú psychohygienickú pauzu a

tým sa mi učivo dokáže rýchlejšie uložiť do dlhodobej pamäte.

Príprava na maturity by nám nemala výrazne zasahovať do zdravia. Ak cítim výrazné úzkosti a neschopnosť sa učiť a venovať sa iným aktivitám, je dôležité vyhľadať psychológa, aby sme čím skôr spracovali tieto stavy dysregulácie.

Kde a ako môžu študenti vyhľadať pomoc a podporu v období stresu pred maturitami?

Určite u mňa alebo u iných pomáhajúcich profesií v mest, ako aj na linkách pomoci. Kontaktujte ma na Edupage alebo na tel. čísla na webe v sekcii Školský podporný tím. Som vám k dispozícii ešte do konca marca. :)

Za rozhovor a odborné rady ďakujeme a v mene Preklepov želáme pani psychologičke veľa pracovných úspechov. Taktiež dúfam, že rady vám pomôžu so zvládaním stresu a s lepším time managementom.

/Ninka

Tomášova cesta: Od boja s rakovinou k pomoci druhým

Vážení čitatelia, v tomto čísle som si dovoľila urobiť rozhovor s bývalým študentom GAVu a zároveň bývalým členom redakcie Preklepov, človekom, ktorý v mladom veku prekonal onkologické ochorenie, čo výrazne zmenilo jeho život, plány a vnímanie sveta. Tomáša osobne považujem za mladistvého „filantropa“, ktorý je dobročinný a znamenitý človek, snažiaci sa pomôcť ľuďom, ktorí sa ocitajú v podobnej situácii, ako bol on. Na Slovensku každoročne pribudnú tisíce nových prípadov rakoviny. Táto choroba sa môže dotknúť kohokoľvek, bez ohľadu na vek, pohlavie či sociálne postavenie. Je preto dôležité o nej hovoriť a šíriť osvetu, preto sa dnes s naším hosťom porozprávame o jeho nasledujúcich krokoch a vízii do budúcnosti.

Je určite náročné prijať fakt, že človek má onkologické ochorenie. Aké boli tvoje prvé myšlienky a emócie, keď ti bola oznámená tvoja diagnóza, a čo všetko táto informácia ovplyvnila?

Asi je každému jasné, že dozvedieť sa informáciu takéhoto charakteru, je veľmi psychicky náročné. Obzvlášť, keď to príde v podstate odnikiaľ a zastihne nás to nepripravených. Mal som svoje plány, v tom čase mi bolo čerstvo 20 rokov, tešil

som sa na zmenu vysokej školy, prácu, cestovanie... Keď na to tak spomínam, prirovnal by som to k pocitu, ktorý som zažil, keď som bol účastníkom dopravnej nehody - rýchle a nekompromisné, človek stojí pred tvrdou realitou a nič na nej nezmení. Dlho som sa ale neľutoval, dovoľm si tvrdiť, že som sa rýchlo z tejto novinky otriasol a rozhodol sa zaoberať so zdvihnutou hlavou.

Čo alebo kto ti pomohlo prekonať toto náročné obdobie?

Moja odpoveď určite vyznie ako kliše, ale jednoznačne to boli moji najbližší, v prvom rade rodina, ktorá pri mne stála od prvého nálezu až po posledný deň chemoterapie. Som im za to nesmierne vďačný, lebo viem, že nie každý mal také šťastie ako ja. Spoznal som viacerých pacientov, ktorí v tejto situácii boli úplne sami a verte mi, bolo to poznať. Ďalej to boli aj moji priatelia, ktorí mi volali, písali, alebo dokonca ma prišli pozrieť do nemocnice. Je to niečo, čo im nikdy nezabudnem



a i keď pevne verím, že im to nikdy nebudem musieť oplácať rovnakou mincou, vedia, že sa na mňa môžu spoľahnúť. Čo sa týka vzťahov, choroba mi pomohla rozvinúť tie silné a dôležité, na druhú stranu pomohla zabudnúť na tie, ktoré za to fakt nestáli.

Ako sa tvoj pohľad na život a svet zmenil po skúsenosti s rakovinou?

Rakovina ovplyvnila v mojom živote množstvo vecí. Nepovedal by som, že ma vyslovene zmenila, skôr ma posunula dopredu, ukázala na čom mi fakt záleží, čomu sa chcem venovať a podobne. Z časti mi pomohla zistiť kto som a čo vlastne od života chcem. Je dosť možné, že bez tejto skúsenosti, by som na to nikdy neprišiel, alebo minimálne o mnoho rokov neskôr. Zároveň si viem neskutočne užiť každú drobnosť, ktorú robím.

Aké je tvoje poslanstvo pre tých, ktorí sa obávajú tejto choroby?

V dnešnej dobe, s modernými metódami liečby, sa z rakoviny stala úplne iná choroba, ako tomu bolo v minulosti. I napriek tomu ale okolo nej panuje stigma. Už dávno neplatí, že onkologické ochorenie,

musí automaticky znamenať pre pacienta ten najhorší možný scenár. Je ale dôležité povedať, že prevencia a najmä včasná diagnóza, sú základom úspechu. Mnohým ľuďom, ktorých som počas liečby a po nej spoznal,



práve faktor skorého zachytenia zachránil život. Preto by som odporúčal nepodceňovať preventívne prehliadky a hlavne, keď vycítíme, že máme nejaké bolesti, prípadne iný problém, čím skôr navštíviť odborníka a nechať sa vyšetriť. **Návšteva lekára nám nemusí byť vždy komfortná, ale je dôležitá a naozaj dokáže veľa zmeniť.**

Viem, že pomáhaš ľuďom, ktorí bojujú s rakovinou. Vedel by si našim čitateľom priblížiť ako, a aké plány máš do budúcnosti?

V podstate to začalo už v nemocnici, keď som ležal na jednej z mnohých chemoterapií a uvažoval som, čo chcem robiť, keď opustím priestory nemocnice. Získal som istú skúsenosť, ktorá bola síce silne negatívne, miestami až traumatizujúca, ale povedal som si, že z toho chcem vyťažiť niečo pozitívne a aspoň sa pokúsiť pomôcť ľuďom a ich blízkym, ktorí si prežívajú niečo podobné a ocenili by, keby im niekto podal pomocnú ruku. S mojím „kolegom“ z nemocničnej z izby sme začali pracovať na organizácii, ktorá bola spúšťačom rôznych aktivít, ktoré verím, dokážu pomôcť a zlepšiť situáciu pacientov na Slovensku. Nebudeme si klamať, v okolitých krajinách sa situácia ohľadom moderných liečiv a odborníkov s tou Slovenskou, nemôže porovnávať. Nemám silu to zmeniť, no verím, že drobnými krokmi a urputnou snahou, sa jedného dňa občania na Slovensku, trpiaci rakovinou, ktorým u nás pomôcť nedokázali, nebudú musieť spoliehať na zahraničie, ktoré je nehorázne drahé. Je to ale beh na dlhú trať.

Ja osobne pracujem na podcaste, v ktorom sa snažím pre širšiu verejnosť šíriť moje skúsenosti a zároveň poskytnúť „online“ podporu každému, kto o to stojí a napríklad nemá v blízkosti žiadnu poradňu, ani nič podobné. Mimo toho pracujem v organizácii Nie Rakovine, z ktorej chodím prednášať a najmä šíriť povedomie o tejto chorobe a prevencii, pre širokú verejnosť a laikov, ktorý sa s tým ešte nestretli. Najnovšie Štartujeme turné po školách, na čo sa veľmi teším. Zároveň mám možnosť aj cestovať po Slovensku a

zúčastňovať sa rôznych konferencií, kde sa vzdelávam a komunikujem s lekármi, či inými ľuďmi, ktorí sa priamo podieľajú na starostlivosti o pacientov. Moja najobľúbenejšia aktivita ale je poradňa, kde sa môžem priamo porozprávať s pacientmi, ich rodinou, priateľmi...ide väčšinou o emocionálnu podporu, občas nejaká pomoc s poisťovňou a podobne. Vážim si, že to môžem robiť. Mimo vyššie spomínaných momentálne píšem projekt pre naše mesto, lebo mám pocit, že na to, aké zlé čísla a vysokú chorobnosť tu máme, hovorí sa o tom len po-

menej. Dúfam, že sa táto situácia, možno aj za pomoci spomínaného projektu, mierne zmení.

Príbeh Tomáša nám ukazuje, aká dôležitá je včasná diagnostika a prevencia rakoviny. Zároveň nám pripomína, že v boji s touto chorobou nie sme sami. Podpora blízkych a odborná pomoc nám môže pomôcť prekonať aj tie najťažšie chvíle. Tomášovi ďakujem za rozhovor a prajem mu veľa šťastia do jeho budúcnosti.

/Ninka

Discovering Slovakia Through Sydney's Eyes

Sydney, welcome and thank you or finding the time. You've been here for quite some time, and I've got a few questions about your stay so far. So, to start off, did you choose Slovakia specifically, if yes, why and if no, what motivated you to join a project in Slovakia?

I did choose Slovakia specifically. Fulbright has programs all over the world, and I had to choose one country to apply for. At first, it was a process of elimination based on things I was looking for. I only speak English so had to only look at countries that didn't require me to know another language. I knew I wanted to be at a secondary school rather than primary or university. I also wanted to apply to a country with at least 10 positions so I would have more of a support network when I got there. I narrowed it down to a top 5 countries, and then I started researching the education systems and what each country is known for. Slovakia ended up seeming like the right fit for me.

Before coming here, did you have any expectations of the country or the people?

I didn't really know much about

Slovakia before I started my application, so I tried to find as much information as I could about the country and culture before coming. It was difficult to find much in English, but



I found the basic information though and a short culture guide. I expected there to be a lot of caves, castles and churches (which has been true). Based on what I read, I expected people to be hospitable but not overly outgoing or friendly the way people are in the US, especially where I lived in the South. I also read that people here would be very formal in the way they speak, act and dress. I also expected people to be really invested in sports, especially hockey and what I call soccer. I'd read that Slovak people are

really nationalistic and proud of the country, so I was expecting to see more of that as well.

And which of these expectations were fulfilled or, on the other hand, disproven?

I think most of my expectations have been fulfilled or I see them as true. The caves, castles and churches really are everywhere, and the nature (which I forgot to mention in the last answer lol I heard the nature was going to be beautiful) is



amazing. People here have been so hospitable and kind to me, but it did take some time for people to open up to me. You guys definitely love your sports and have a lot of pride



Kupón na neskúšanie

Meno a trieda:

Dátum:

Pečiatka:

1. Kupón je platný len s pečiatkou

2. Študent kupón vystrihne a vyplní (meno, priezvisko, trieda, podpis) a ak bude na hodine vyvolaný, po predložení kupónu a overení jeho pravosti sa odpoveď ruší (nemusí odpovedať)

3. Kupón je použiteľný len pri ústnej odpovedi

4. Kupón by nemal byť použitý pri skúšaní, pri ktorom sa rozhoduje o známke a polročnom skúšaní. Rovnako sa neodporúča jeho použitie pri maturitnej skúške.

5. Po použití kupónu skúšajúci profesor/ka zaznačí do záznamu študentov v triednej knihe meno študenta. Tým sa platnosť kupónu končí.

Platnosť: apríl, máj

in the teams you support or play for. The nationalism isn't something I have seen too much, especially with students constantly asking me why I would choose to come to Slovakia instead of going somewhere else. As for formality, it definitely is more formal here than in the US, but it's not to the extent that I thought it would be, which has been a nice surprise.

Even culturally, Slovakia is a long way from the US, did you experience any cultural shock after coming here?

I've experienced a lot of small moments of culture shock, but nothing too big or extreme. For example, I didn't find out until I think the beginning of November that students change their shoes at school, and when I found that out, I was so surprised. It was a small thing, but it's so different than the US and not something I expected. A bigger example is the attitude toward illness here. When people get sick here, it's completely normal and acceptable to miss work or school, which isn't the case in the US. When I got sick for the first time, I was so shocked

to be told that it was fine for me to stay home and rest. The biggest culture shock I've experienced was definitely stužková though because we don't have anything similar to that in the US.



And speaking of which, how are you doing so far at adapting to this environment?

I think I've been adapting pretty well. The other teachers and my students have been really good about explaining the culture, traditions and how everyday things work here, which has made adjusting so much easier. There are definitely things that are still a struggle and that I'm still getting used

to, mainly because of the language barrier, but I've mostly figured out how to live here and how to enjoy life here.

And lastly, I've been meaning to ask. You've been here for quite some time. What is so far your favourite thing about Slovakia or specifically Levice?

There's so much I love about Slovakia. My love for Kofola and Horalky is pretty well known at this point. There are also some small things I appreciate a lot, like the way windows open and how coffee is served at cafes with the little water and sometimes a cookie. Definitely my favorite thing is the people. I've been very lucky to meet super kind people everywhere I've been in Slovakia who have been willing to help me and have often gone above and beyond to make me feel welcome here. I think people don't even realize sometimes how kind they are being to me, but it's the little and big moments of generosity and kindness from friends and strangers that have made my time here so special.

/Mojmo

Tajomné dvere pri Béčku

Niekedy sme menej všímvaví. Chodíme okolo vecí a nezaujímame sa o ich význam. Ale to je pre nás asi prirodzené. Nechceme sa zafazovať každou maličkosťou, ktorá sa nám mihne pred očami. Avšak, niekedy sa práve drobnosti stávajú stredobodom našej pozornosti. Sem-tam čosi skrývajú. Môže to byť niečo nepodstatné a jednoduché alebo aj úchvatné a nečakané.

Tento mesiac som dostala od našej šéfredaktorky úlohu. Zistiť, čo sa skrýva za dverami pri učebni B. Dverami bez označenia na druhom poschodí. Tuho som rozmýšľala, koho mám osloviť ako prvého. Skúsila som nemenovanú pani profesorku. Tá mi, žiaľ, nevedela povedať viac,

ako len, že sú to dvere, ktoré sa údajne z celej školy otvárajú najmenej. Do uší sa mi dostali aj verzie o bývalom observatóriu. Po tomto zistení ma to začalo celé zaujímať viac. Pozbierala som odvahu, nadýchla sa a spýtala sa pána školníka. On mi všetko objasnil.

Po dokončení tohto pátrania som dumala, či mi to veľké 15 minútové hľadanie pravdy stálo za to. Na druhom poschodí za dverami bez označenia sa nachádzajú schody na strechu školy a odložené staré haraburdy. Aby som nebola len pesimistická, tie schody boli fajn. No skôr, ako prekvapená sa cítim hlúpo, že som na to neprišla sama. Veď musí existovať nejaký vstup na strechu budovy a kde inde sa má nachádzať, ak nie na na-



/Alica

Nirvana, ba aj „Ked' som išiel“

V decembri na Vianočnej akadémii sme mohli prvýkrát vidieť a počuť 6 mladých ľudí, ktorí spojili svoju vášeň pre muziku a vymodelovali z nej kapelu. V tomto rozhovore nám vyzradili ich obľúbenú skladbu i šokujúce priznania.

Každý väčší projekt má príbeh. Aký je ten váš? Ako ste vznikli?

Najlepšie veci vznikajú náhodou, všetci z nás sme mali individuálny vzťah k hudbe a k jej tvorbe. Medzi sebou sme zdieľali víziu a ako sa medzi nami utužovali vzťahy, rozhodli sme sa založiť kapelu.

Ktorým prívlastkom by ste charakterizovali vašu skupinku?

Chaotická. Naše osobnostné rozdiely často spôsobujú kolízie.



Kapely sa často zameriavajú iba na isté štýly hudby. Uprednostňujete aj vy nejakú určitú muziku?

Prevažne sa sústreďujeme na roc-



kovú hudbu ale nechceme sa priveľmi škatuľkovať. (nevieme sa rozhodnúť).

Máte spoločného obľúbeného muzikanta či skladbu?

Sme všetci veľmi odlišné osobnosti s veľmi odlišnými preferenciami, no kapela na ktorej sa vieme zhodnúť je Nirvana. Čo sa týka skladieb, určite „Ked' som išiel“.

Možno sa v tomto momente formujú vaši prví fanúšikovia. Prezradíte im nejaké klebietky o členoch tohto hudobného zoskupenia?

Samozrejme... Marek musel stáť dva týždne na skúškach, pretože si nevedel sadnúť kvôli záhadnej chorobe. Hana vlastne neexistuje, ona je naša

skupinová psychóza. Emma skoncovala so svojím dvojčatom ešte pred narodením. Janka skoro na každej skúške spadla alebo niečo zhodila a keď spieva vála sa po zemi alebo hrá gitarové sóla na fiktívnej gitare. Každý týždeň skúsime v istej skúšobni, ktorú vybavuje Sonka od istého staršieho muža za nevypovedanú cenu. Amélia zabila farmárov v Kľačanoch a teraz vlastní všetky kukuričné farmy na okolí, kde využíva nelegálnu pracovnú silu.

Marek, ako sa cítiš ako jediný chalan medzi toľkými dievčatami?

Marek: „Mne osobne to prišlo celkom prirodzené. Začal som sa nad tým zamýšľať, až keď sa ma ostatní na to začali pýtať.“

Čo hovoríte na nového ženicha v show Ruža pre nevestu?

Soňa: „Ten predtým bol krajší, ale tento dáva lepší vibe.“

Emma: „Nemastný, neslaný.“

Ďakujeme dámam a pánovi za zodpovedanie našich otázok a prajeme ešte veľa odohraných koncertov.

/Alica

tematický deň na GAVe be like



Prehľad aktivít školského parlamentu Čo sme mohli počas posledných mesiacov zažiť?

Február

- Valentínske prania
- Tematický deň
- Literárny večer

Marec

- Deň učiteľov
- Tematický deň
- Simulované prezidentské voľby

Apríl

- Brigáda v areáli školy
- Swap oblečenia
- Filmový večer (8G, 4G)

Smotánka na GAVe

1. marca sa konal na GAVe veľmi zaujímavý deň pod záštitou školského parlamentu. Tento deň bol jedným z tematických dní, keď žiaci dostanú za úlohu si pripraviť niečo špeci. Zadanie znelo jasne: prísť oblečený ako celebrita. Na škole sa nám tak ukázalo mnoho športovcov, hudobníkov, či dokonca aj politici. Poďme si teda pozrieť najlepšiu trojku kostýmov, aspoň z môjho pohľadu.



Ako prvých tu máme ikonické, (ne) oddeliteľné trio slovenského šoubiznisu. Toto trio nie je samozrejme nik iný ako sám nestarnúci (a už roky triezvy) Braňo Mojsej, legendárna Šéfka Nora Mojsejová, a Norina pravá ruka, jej najdrahšia Šárka. Braňo sa nám vyparádil v saku značky *PÍÍP* a trendy šachovnicovými prezuvkami. Nora samozrejme nemohla prísť bez poriadneho outfitu a tak si dala na seba podobne ako Braňo vzorované sako *PÍÍP* a kožené topánky robené na mieru od *PÍÍP*. Samozrejme najdôležitejší doplnok pre Noru je však jej milovaná Šárka, ktorej môže Braňo len závidieť.

Ďalej sa na GAVe ukázal aj veľmi výnimočný hosť. Na gala-veľkú pres-

Tak a toto bol redakčný výber troch najlepších kostýmov, poradie nemajú, keďže každý vynikal svojím vlastným spôsobom. Ja sa s vami teda lúčim z provizórnej smotánky a vidíme sa nabudúce!

távku v telocvični sa nedostavil nik iný ako sám Igi. Z chodby blížiaci sa trnavský prízvuk naznačil hosťom s kým majú dočinenia. Príchod bývalého premiéra bol nečakaný a mnohých hostí prekvapil. Takto intelektuálne a sofistikovane sa nám vyjadril jeden z hostí: „Ty to je borec!“ Vďaka trefnému humoru, originalite, a strachu, že ma obviní z korupcie som sa teda rozhodol dať Igiho do trojky favoritov.



No a samozrejme, žiadne stretnutie sa nezaobíde bez hudby, a preto sa na gala-veľkej prestávke ukázala aj skupina zo sveta fikcie, Gorillaz! V plnej zostave sa nám ukázali ako by vyšli priamo z ich albumu Demon Days. Spevák 2D prišiel v sezónnom outfitu na ktorom jednoznačne vy-

nikala čiapkou mládežníckeho tímu škótskych golfistov. Gitaristka Noodle prišla vo svojom typickom rebelskom outfitu, avšak bolo na nej vidno, že jej už chýbala jej gitara v rukách. Basista Murdoc Niccals sa sem tiež dostavil hneď po



tlačovke v záhrobí, a tak jeho outfit pôsobil celkom zabijácky. Neskôr nám prezradil, že nedávno stretol Ozzyho Osbournu a tak mu vykradol šatník. Ach, typický Murdoc. No a samozrejme nesmie chýbať aj talentovaný bubeník Russel Hobbs, ktorý podľa slov zhovorčivého Murdoca „prišiel z *ehm* výletu na púšť Taklamakan, je rád že sa sem dostal, nič sa ho nepýtajte.“

/Mojmo

Módna polícia

Prestížna zlatá soška ako symbol uznania je naozaj pre umelcov najvyšším možným ocenením. Vždy je to však aj o móde a každý kto sa na červenom koberci objaví, je aj v hľadáčku rôznych stylistov. Poďme sa spoločne pozrieť na najlepšie outfity oscarového večera.

Ariana Grande zase nesklamala! Jej priliehavá ružová róba s nadýchanou vlečkou dokonalo vystihla jej dievčenský look. Celkový outfit doladila šperkmi od Tiffanyho a jej prirodzenému makeupu nemáme naozaj čo vytknúť.



Emma Stone si bola svoje ocenenie prevziať v žiarivých bielych šatách bez ramienok ktoré jej mimoriadne pristali a boli pre ňu solídnu voľbou. Rozpustenými vlasmi nemala čo pokaziť a zvýraznili jej črty tváre s decentným makepom.



Margot Robbie nás svojim outfitom až tak neočarila. Na červenom koberci sa objavila v jednoduchých čiernych šatách s malým množstvom doplnkov na oživenie. Kvôli jednoduchému outfitu sme očakávali as-

poň zložitejší účes, no ani na tom si herečka nedala veľa námahy.



Zendaya je známa svojimi ikonickými outfitmi a tak sme neboli prekvapení keď na odovzdávanie prišla v ďalšom očarujúcom outfite. Zvolila dlhé obťahnuté metalické šaty so zaujímavým vzorom. Celkový strih šiat jej veľmi pristane a keďže šaty sami o sebe sú veľmi žiarivé tak nám tam nechýbajú ani žiadne doplnky.



Ryan Gosling po svojej roli Kena uprednostňoval výraznejšie farebné outfity a tak sme boli príjemne prekvapení jeho zmenou štýlu. Zvolil obyčajné čierne sako ktoré bolo zvýraznené striebornou výšivkou na okrajoch. Jeho zdanlivo jednoduchý čierny outfit však na ňom pôsobil veľmi elegantne.



/Naty

Types of Headaches



Internet Jungle

Za pár mesiacov sa toho v svete celebrit stihlo stať naozaj veľa, tak sa spoločne s nami poďte pozrieť na najzaujímavejšie novinky! V tomto čísle sa dozvieme o nových hudobných albumoch obľúbených spevákov či speváčok, prekvapujúcom tehotenstve známej Disney hviezdy, tohtoročnom Super Bowle a každoročnom odovzdávaní cien Oscarov, kde si spolu zhodnotíme aj tie najlepšie outfity z červeného koberca.

Nová hudba na obzore

Taylor Swift, Kanye West či Ariana Grande. Albumy týchto talentovaných popových hviezd si môžeme uživať už v týchto dňoch. Nový album Kanyeho Westa VULTURES 1 mal pár menších problémov s vydaním no nakoniec vyšiel 10. februára a tešil sa veľkej počúvanosti. Po dlhej dobe sa na hudobnú scénu vrátila aj Ariana Grande s albumom Eternal Sunshine, ktorý vyšiel 8. marca. Dňa 19. apríla sa môžeme tešiť aj na novú hudbu od Taylor Swift ktorej album pod názvom The Tortured Poets Department má už teraz

predpokladaný veľký úspech.

Tehotná Vanessa Hudgens

Oblúbená Disney hviezda ktorú mnohí poznáme z muzikálu High School Musical, Vanessa Hudgens (35), je tehotná! Túto neočakávanú novinku oznámila priamo na červenom koberci Oscarov svojím tehotenským bruškom. Dieťa čakajú spolu s jej manželom, baseballistom Coleom Tuckerom (27).

SUPER BOWL

V tomto roku sa odohrala aj 58. edícia prestížneho Super Bowlu. Stav na

konci hry bol 25:22 a vyhrali Kansas City Chiefs proti San Francisco 49ers. Veľkou hviezdou večera bol spevák Usher, ktorý vystúpil v rámci polčasovej šou. Očakávaného športového podujatia sa zúčastnili aj mnohé celebrity ako napríklad Beyoncé, Lady Gaga, Justin Bieber či Taylor Swift ktorá prišla podporiť svojho priateľa Trvisa Kelceho ktorý je hráčom víťazného tímu Kansas City Chiefs.

/Naty

Oscary 2024

Najlepší film: Oppenheimer

Réžia: Christopher Nolan, Oppenheimer

Herec v hlavnej úlohe: Cillian Murphy, Oppenheimer

Herečka v hlavnej úlohe: Emma Stone, Chudiatko

Herec vo vedľajšej úlohe: Robert Downey Jr., Oppenheimer

Herečka vo vedľajšej úlohe: Da'Vine Joy Randolph, Zimné prázdniny

Pôvodný scenár: Justine Triet a Arthur Harari, Anatomia pádu

Adaptovaný scenár: Cord Jefferson, American Fiction

Kamera: Hoyte Van Hoytema, Oppenheimer

Hudba: Ludwig Göransson, Oppenheimer

Pôvodná pieseň: Billie Eilish a Finneas O'Connell, Barbie

Strih: Jennifer Lame, Oppenheimer

Zvuk: Tarn Willers a Johnnie Burn, Zóna záujmu

Masky a účesy: Nadia Stacey,

Mark Coulier a Josh Weston, Chudiatko

Výprava: James Price, Shona Heath, Zsuzsa Mihalek, Chudiatko

Kostýmy: Holly Waddington, Chudiatko

Vizuálne efekty: Takashi Yamazaki, Kiyoko Shibuya, Masaki Takahashi, Tatsuji Nojima, Godzilla Minus One

Krátky animovaný film: Je po vojne, réžia Dave Mullins

Celovečerný animovaný film: Chlapec a volavka, réžia Hayao Miyazaki

Krátky dokument: The Last Repair Shop, réžia Kris Bowers a Ben Proudfoot

Celovečerný dokument: 20 dní v Mariupole, réžia Mstyslav Chernov

Krátky hraný film: The Wonderful Story of Henry Sugar, réžia Wes Anderson

Cudzojazyčný film: Zóna záujmu, réžia Jonathan Glazer



/Naty

Oscarové odporúčania

Filmová rubrika

Tohtoročné Odovzdávanie cien akadémie bolo plné očakávaní naplnených snov no aj sklamaní. Oppenheimer si domov sošiek najviac vrátane ceny za najlepší film, najlepšiu réžiu a cenu najlepšieho herca v hlavnej úlohe. Napriek ich nomináciám, niektoré filmy boli Akadémiou neocenené alebo sú verejnosti menej známe, toto je zopár z nich:

Minulé životy

Minulé životy (Past Lives) je romantická dráma z roku 2023, ktorá mala premiéru na festivale Sundance. Napísala a režírovala ho Celine ako svoj prvý celovečerný film. V hlavných úlohách Greta Lee, Teo Yoo a John Magaro príbeh sleduje dvoch priateľov z detstva v priebehu 24 rokov, uvažujú ich meniacom sa vzťahu, a kým by mohli byť v inom živote. Dej je poloautobiografický a inšpirovaný skutočnými udalosťami z režisérkinho života. Na 96. udeľovaní Oscarov získal nominácie za najlepší pôvodný scenár a najlepší film.



Anatómia pádu

Minulé životy (Past Lives) je romantická dráma z roku 2023, ktorá mala premiéru na festivale Sundance. Napísala a režírovala ho Celine ako svoj prvý celovečerný film. V hlavných úlohách Greta Lee, Teo Yoo a John Magaro príbeh sleduje dvoch priateľov z detstva v priebehu 24 rokov, uvažujú ich meniacom sa vzťahu, a kým by mohli byť v inom živote. Dej je poloautobiografický a inšpirovaný skutočnými udalosťami z režisérkinho života. Na 96. udeľovaní Oscarov získal nominácie za najlepší pôvodný scenár a najlepší film.



Chlapec a volavka

Chlapec a volavka (The Boy and the Heron) je japonský animovaný fantasy film z roku 2023, ktorý napísal a režíroval legendárny animátor Hayao Miyazaki, produkovaný štúdiom Ghibli. Sleduje chlapca menom Mahito Maki počas vojny v Tichomorí, ktorý sa po smrti svojej matky presťahuje na vidiek, objaví opustenú vežu neďaleko svojho nového domova a vstúpi do fantastického sveta s hovoriacou sivou volavkou. Film získal cenu Akadémie za najlepší animovaný film.



/Ninx

Nová vlna slovenských seriálov

Vytoč môjho agenta

Seriál "Vytoč môjho agenta", inšpirovaný francúzskym hitom "Call my agent" od Netflixu, je výtvorom televízie JOJ a Prima s výborným česko-slovenským obsadením. Seriál ponúka zábavný pohľad na výzvy kastingovej agentúry, zahŕňajúc všetko od komických situácií po emotívne príbehy. Unikátnosť seriálu zdôrazňuje autentické zobrazenie hereckého prostredia, keďže niektoré hviezdy hrajú samy seba, čo príbehu pridáva na realizme.



Zrada

Markíza uvádza novinku s názvom „Zrada“, slovenskú adaptáciu úspešnej britskej série „Doctor Foster“, s Klárou Issovou v hlavnej úlohe a Milanom Ondříkom v desaťdielnej dráme. Doktorka Eva Poláková žije v malom meste s manželom a synom v zdanlivo ideálnej rodiny. Avšak, náznaky neistoty a pochybností o manželstve spustia Evino pátranie, ktoré odhalí temné tajomstvá jej manžela, vedúce k napínavým momentom a nečakanému koncu.



Priveľa lásky

TV JOJ uvádza nový seriál "Priveľa lásky", adaptáciu kanadského „L'homme qui aimait trop“, ktorá sa dotýka témy nevery a polyamórie. Príbeh ukazuje, ako ďaleko je Marek (Milo Král), 50-ročný obchodník pendelujúci medzi Bratislavou a Brnom pod zámenkou pracovných záväzkov, ochotný zájsť, aby si zachoval život plný lží. Vedie dvojité život s dvoma rodinami a milenkou, čo spúšťa reťazec udalostí ohrozujúcich jeho existenciu.



/Romča

Zo zavrhnutého sci-fi románu po filmový fenomén

Duna a jej svet

Tento článok obsahuje spoilery na Duna a Duna časť druhá

Duna je epický sci-fi film, ktorý režíroval a tiež koprodukoval Denis Villeneuve, ktorý spolu s Jonom Spaihtsom a Ericom Rothom napísal scenár. Ide o prvú z dvojdielnej adaptácie románu s rovnakým menom Franka Herberta z roku 1965. Film sa odohráva v ďalekej budúcnosti a sleduje Paula Atreida, keď je jeho rodina, šľachtický rod Atreidov, vtiahnutá do vojny o smrteľnú a nehostinnú púštnu planétu Arrakis. Celebritné obsadenie zahŕňa známych hercov ako Timothée Chalamet, Rebecca Ferguson, Oscar Isaac, Josh Brolin, Stellan Skarsgård, Dave Bautista, Zendaya, Jason Momoa, and Javier Bardem. Tento rok sme sa pozreli na pokračovanie tohto kritikmi oceňovaného filmu z roku 2021.

Späť na začiatok

Autor Frank Herbert je dnes už považovaný za jedného z veľmajstrov sci-fi literatúry, no nie vždy tomu tak bolo. Keď sa v roku 1957 Herbert dopočul, že ministerstvo poľnohospodárstva

Najlepšie pokračovanie?

Duna časť druhá začína v momente, kde sa prvá časť končí: Paul v súboji prvýkrát zabil. Najskôr sú Fremeni podozrievaní, neskôr však Paula a jeho tehotnú matku Lady Jessicu medzi seba prijmu. Zatiaľ čo je Paul poháňaný determinovanosťou naučiť sa cestu Fremenov a túžbou stať sa im rovným, Lady Jessica je rozhodnutá naplniť prastaré proroctvo o mesiášovi z iného sveta, ktorý má priniesť mier a blahobyt na púštnu planétu Arrakis. Keď Jessica vypije vodu života, všetko je jasné, Paul Atreides je Lisan al Gaib, prorok, ktorý Fremenov povedie do Svätej vojny a k ich vytúženému víťazstvu nad Veľkými

rodmi a Imperátorom Shaddamom IV. Silný scenár sprevádzaný hudbou od Oscarového skladateľa Hanza Zimmera a dychvyrážajúcimi vizuálnymi efektami vás vtiahne priamo do srdca sveta, kde byť dva kroky dopredu je niekedy vzácnejšie ako akékoľvek iné zdroje. Timotheé Chalamet, Zendaya, Austin Butler podávajú nezabudnuteľné herecké výkony hodné všetkých cien a osláv, ktoré sa im do budúcnosti a sleduje Paula Atreida, keď je jeho rodina, šľachtický rod Atreidov, vtiahnutá do vojny o smrteľnú a nehostinnú púštnu planétu Arrakis. Celebritné obsadenie zahŕňa známych hercov ako Timothée Chalamet, Rebecca Ferguson, Oscar Isaac, Josh Brolin, Stellan Skarsgård, Dave Bautista, Zendaya, Jason Momoa, and Javier Bardem. Tento rok sme sa pozreli na pokračovanie tohto kritikmi oceňovaného filmu z roku 2021.

Späť na začiatok

Autor Frank Herbert je dnes už považovaný za jedného z veľmajstrov sci-fi literatúry, no nie vždy tomu tak bolo. Keď sa v roku 1957 Herbert dopočul, že ministerstvo poľnohospodárstva

USA úspešne pestuje trávu na európskych plážach, aby kontrolovalo duny na pobreží Oregonu, prenajal si lietadlo, aby Oregonské duny navštívil. „Zastavili pohyblivé piesky,“ nedokončená poviedka, ktorú napísal na základe dún, mu pomohla rozvinúť myšlienku púštného sveta, ktorý si predstavoval ako planétu pohltenú pohyblivými dunami spôsobenými ničením životného prostredia. Ďalej sa inšpiroval štúdiom ekológie púští a začal premýšľať o tom, ako náboženstvá, najmä islam, vznikli v púštnom prostredí. Veľká časť fremenskej kultúry bola založená na beduínskej a Paulova cesta bola inšpirovaná príbehom T.E. Lawrence. Keď Herbert v

roku 1963 dokončil rukopis pre Svet dún, časopis sci-fi Analog ho publikoval ako sériu, ktorá prebiehala od decembra 1963 do februára 1964. Rukopis bol odmietnutý dvadsaťdvakrát redaktormi, ktorí to považovali za príliš zložitý. Redaktor Sterling Lanier zo spoločnosti Chilton, ktorá je najlepšie známa svojimi manuálmi na opravu automobilov, cítil, že Duna by bola pre spoločnosť dobrou voľbou, aby sa rozrástla do beletrie. Skorý predaj Duny bol slabý a Lanier bol prepustený. Duna však získala prvú cenu Nebula za najlepší román a podelila sa o cenu Hugo s filmom Tento nesmrteľný od Rogera Zelaznyho a Duna sa stala populárnym románom medzi mladými ľuďmi na konci 60. a 70. rokov.

Posolstvo

Uprostred zdanlivo komplikovaného sveta Duny sa nachádza jednoduchý príbeh o viere, láske, ale aj zákernosti a ľudskej túžbe po moci a kontrole. Autor Frank Herbert varuje pred hrozbami globálneho otepľovania už v 60. rokoch minulého storočia. Poukazuje na závislosť ľudstva na rope a dôsledky kolonizácie nielen na životné prostredie, ale aj na ľudí žijúcich v tomto prostredí. Taktiež poukazuje na nebezpečenstvá slepej viery v božstvá a nenaplnené proroctvá. Napriek dobe, kedy bola kniha napísaná, obsahuje veľa súčasných tém, pričom je na čitateľovi, respektíve divákovi, aplikovať ich do dnešných problematik.

/Ninx

Sergej Parajanov: Mág vizuálnej poézie

Významné meno v histórii filmového umenia - Sergej Parajanov, sa narodil 9. januára 1924 v Tbilisi a zomrel 20. júla 1990 v Jerevane. Tento arménsky režisér ukrajinského pôvodu zanechal vo svete kinematografie nezmazateľnú stopu svojim nekompromisným prístupom k filmovému vyjadreniu a originalitou vizuálnych kompozícií.

Parajanov bol známy svojim nekonvenčným a avantgardným prístupom k filmovému umeniu. Nezaujímal ho tradičné naratívne štruktúry; namiesto toho sa zameriaval na vizuálnu poéziu, symboliku a metaforu.

Štylistické znaky

Parajanovova filmová estetika sa vyznačuje výraznými kompozičnými obrazmi a spomínaným tableaux vivants. Rád experimentoval s farebnosťou, svetlom a tieňom, aby vytvoril vizuálne pôsobivé sekvenencie. Jeho filmy často obsahujú málo dialógov, pričom dominuje vizuálna a zvuková kompozícia.

Tiene zabudnutých predkov (1964)

Jedným z jeho najznámejších diel je Tienie zabudnutých predkov z roku 1964, ktorý je považovaný za majstrovské dielo sovietskej kinematografie. Tento film, zasadený do malebnej karpatskej dediny, je založený na tradíciách a zvykoch Hucuľského národa. Pri sledovaní filmu je zrejmé, že Parajanov nechcel len rozprávať príbeh, ale skôr evokovať emócie a pocity prostredníctvom vizuálnych obrazov. Jeho zábery sú plné symboliky a detailov, ktoré často vyzývajú diváka k hlbšej interpretácii. S pomocou dyna-

mických záberov, v ktorých kamera tancuje s postavami, a kontrastných farebných paliet, ktoré zosilňujú emócie scén, tento film predstavuje divákovi vnútorný svet postáv, skôr než ich vonkajšie činy. Postavy nie sú iba jednoduchými nositeľmi príbehu, ale komplexnými „entitami“, ktoré nám odhaľujú hĺbku ľudskej skúsenosti.

Farba granátového jablka (1969)

Jeden z najosobitnejších filmov Parajanova, Farba granátového jablka, je vizuálnou poéziou, ktorá mapuje život arménskeho barda Sayata Nova. Miesto toho, aby divákovi poskytoval lineárny príbeh, Parajanov nás zavádza do série tableaux vivants, ktoré sú plné symbolizmu a metafor.

Legenda o suramskej pevnosti (1984)

V tomto filme Parajanov opäť ukazuje svoj talent na vytváranie komplexných, symbolických obrazov. Dielo je plné metaforických sekvencií, ako sú napríklad zábery uzavretých

dverí, ktoré reprezentujú osud a nevyhnutnosť, alebo obrazy zvierat, ktoré symbolizujú tradície a kultúrne hodnoty.

Konflikty a kontroverzie

Napriek svojej genialite čelil Parajanov mnohým problémom so sovietskou cenzúrou. Jeho nekonvenčné filmy boli často kritizované za „formalizmus“, a niektoré boli dokonca zakázané. Okrem toho bol zatknutý a odsúdený na päť rokov väzenia za nemravnosti, čo mnohí považujú za politický útok na jeho osobu a tvorbu.

Parajanov nám vo svojich dielach ukazuje, že film môže byť nielen prostriedkom na rozprávanie príbehov, ale aj umením, ktoré sa môže pohybovať, provokovať a inšpirovať. Jeho diela sú nádhernými ukážkami toho, ako môže byť film vizuálne bohatý, komplexný a hlboko pôsobivý.

/Romča

Večer plný hviezd a prekvapení na Českých levoch

9. marca, tradične v prostredí pražského Rudolfiná, sa pri príležitosti 31. ročníka Českých levov rozžiaril červený koberec, ktorý privítal množstvo hviezd z Česka aj Slovenska. V konkurencii 86 filmov, dokumentov a televíznych seriálov bol večer plný napätia a prekvapení. Najväčším víťazom večera sa stala historická dráma **Bratři** režiséra Tomáša Mašína, ktorá si odniesla

cenu za najlepší hraný film roka.

Film Bratři, zobrazujúci príbeh bratov Mašínovcov bojujúcich proti komunistickej diktatúre, potvrdil svoje postavenie napriek tomu, že zo svojich mnohých nominácií získal nakoniec len jednu sošku. No nešlo len o obyčajnú sošku – bol to ten najprestížnejší Český lev za najlepší film.

Večer sprevádzal, už skúsený, Marek Eben, pričom jedinečným momentom bola účasť herečky Jiřiny Bohdalovej, označenej za „živú kultúrnú pamiatku“, ktorá odovzdala cenu za najlepší film.

Výrazným prvkom bolo aj ocenenie seriálu **Volha**, ktorý si domov odniesol viacero sošiek, vrátane ocenení za najlepšího herca v

hlavnej a vedľajšej úlohe. Ďalším filmom, ktorý sa výrazne presadil, bol **Bod obnovy**, získavajúci ceny v technických kategóriách (t.j. najlepší zvuk, najlepšia scénografia, najlepší strih a najlepšia kamera).

Ceny si rozdelili aj ďalšie snímky a osobnosti. Za najlepšiu réžiu boli ocenení Jan Vejnar a Tomáš Pavlíček za film **Přišla v noci**, kde Simona Peková za svoj výkon získala sošku za najlepšiu herečku v hlavnej úlohe. Alice Nelis bola ocenená za najlepší scenár k filmu **Nemé tajemství**, ktorý hovorí o zriedkavej chorobe menom afázia.



Sklamanie a prekvapenia

Mnohých prekvapilo, že film Úsvit, zasadený do prostredia podtatranského mesta Svít v roku 1937, nezískal žiadne ocenenie napriek dvanástim nomináciám v rôznych kategóriách. Režisér Matěj Chlupek počas udeľovania neskrýval svoje sklamanie.

Slovenský úspech

Slovenský režisér Peter Bebjak si

odniesol Českého leva za televízny film alebo minisériu **Matematika zločinu**, pričom sa nevyhol kritike súčasnej politickej situácie na Slovensku. Agnieszka Holland, ktorá v minulosti čelila ostrým útokom za svoju prácu, si prevzala ocenenie za mimoriadny počin v oblasti audiovizie za film **Hranica**. Holland podotkla, že vlastní dva levy a orla, čím naznačila, že v Česku je jej práca oceňovaná viac než v jej rodnej krajine – Poľsku.



Animovaný film a študentské diela v znamení inakosti

Česká akadémia vyzdvihla prácu na česko-slovenskom animovanom filme **Tonko, Slávka a kúzelné světlo**, ktorý otvára dôležitú tému inakosti a zdôrazňuje hodnotu diverzity v spoločnosti. Najlepším študentským filmom bola ocenená **Elektra** režisérky Darji Kaščejevovej, ktorú pri jej ďakovnom prejave ostro prerušila réžia so slovami „Jste moc dlouhý!“. Jej prejav upozorňoval na nerovné postavenie žien a mužov v umeleckom prostredí. Zároveň podotkla, že tento problém nie je len jej osobným zápa-

som, ale odrazom širšej spoločenskej reality, ktorá často nevidí alebo podceňuje príspevok žien v umení a ich potrebu vyvážiť profesionálny a rodinný život.

V kategórii krátky film zvíťazila snímka **Atestace**, inšpirovaná príbehom osemročného Adama Vyčítala, ktorý po rutinnej operácii mandlí skončil kvôli masívnemu krvácaniu v kóme. V sekcii najlepších dokumentárnych filmov si cenu odniesla snímka **Všechno dobře dopadne**, poetická esej zobrazujúca fascinujúci svet prírody a jej paralely s ľudskou spoločnosťou.

Za mimoriadny prínos českej kinematografii bol ocenený kameraman Vladimír Smutný, známy svojou prácou na oscarovom filme Kolja a iných významných dielach ako Poľanované vtáčky a Smrt krásných srncův.

Tento večer bol nielen oslavou vynikajúcich filmov a televíznych produkcií, ale aj pripomienkou sily a talentu v českom a slovenskom filmovom priemysle. Český lev tak opäť potvrdil svoju úlohu v ocenení vynikajúcej tvorby a vďaka spolupráci s medzinárodnými tvorcami dokázal zdôrazniť univerzálnu hodnotu a vplyv filmového umenia.

/Romča

Šokujúce návraty a nečakané hity

Hudobná rubrika

Hudobná scéna je neustále v pohybe a tento rok je zatiaľ plný vzrušujúcich novinek. Poďme sa spolu pozrieť na niektoré z nich.

Eternal Sunshine

V marci potešila Ariana Grande svojich fanúšikov po trojročnej pauze siedmym štúdiovým albumom.

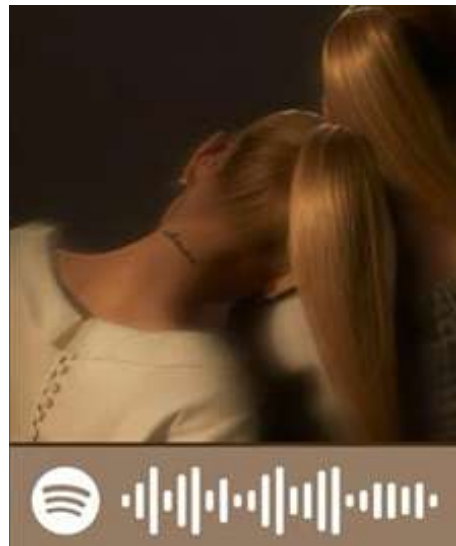
Inšpiráciou pre názov albumu a jeho titulnú pieseň je film Eternal Sunshine of a Spotless Mind z roku 2004, v ktorom si hlavné postavy

nechajú vymazať spomienky na svoj vzťah. Môže to byť odkazom toho, že týmto albumom urobila Ariana to isté a zbavila sa spomienok na svoj nevydarený predošlý vzťah. Zlomené srdce a silná melanchólia, ktorou je album popretkávaný, vám povie ako to celé prebiehalo.

Eternal sunshine nám dovoľuje nahliadnuť do speváčkinej mysle. Tá prezradila, že tento album založila na koncepte rozprávania svojho príbehu z rôznych uhlov. Práve preto tu môžeme nájsť hlboké a smutné, ale aj veselé piesne.

Album je zmesou RnB a popu, kto-

rý vznikol v spolupráci so známym švédskym hitmakerom Maxom Martinom.



Nevýhodou albumu je, že sú si piesne melodicky a textovo podobné, čo môže u poslucháča spôsobiť pocit nudy. Najvýraznejšou odchýlkou je hovorená pieseň Saturn Returns Interlude a Yes, and?, ktorá je o niečo melodickjšia ako ostatné piesne.

Pre všetko okolo nás

Slovenská skupina Para sa nám po šiestich rokoch pripomenula novým albumom. Pre všetko okolo nás je ôsmym štúdiovým albumom kapely. Na jeho tvorbe sa autorsky podieľali aj staronový člen skupiny Matej Starkov a Jana Kirschner, ktorá je dokonca aj spoluproducentkou albumu. „Janka je pevnou súčasťou našej Para rodiny a vždy bola medzi prvými, komu sme naše piesne pustili. Tentokrát sme jej nové pesničky



nielen púšťali, ale vytvárali sme ich spolu s ňou. Janka je totiž veľmi tvorivá, miluje proces skladania, jednoducho, miluje hudbu celou svojou bytosťou. prezradil Matúš Vallo.

Podľa slov skupiny tento album vznikol počas šiestich rokov na rôznych miestach- v štúdiu, na chate, či v neskoro večer v obývačke u Valla. Pokrstiť tohto nováčika majú v pláne na špeciálnych koncertoch v Bratislave, ktoré sa uskutočnia v apríli.

Zayn Malik

Po vydaní albumu Nobody Is Listening sa Zayn, bývalý člen skupiny One Direction, odmlčal na takmer tri roky. Posledné mesiace však boli jeho fanúšikovia vo vytržení, pretože všetko napovedalo tomu, že Zayn chystá niečo nové.



Vydanie singlu *What Am I?* definitívne potvrdilo, že boli predpovede fanúšikov správne. Zayn prednedávnom oznámil, že v marci môže očakávať nový album s názvom Room under the stairs.

Čo môžeme očakávať od tohto nového diela? Zaynove charakteristické hlasové výkony a schopnosť jedinečne sa vyjadriť cez texty piesní, nám poskytujú istotu, že album bude plný hudobných perličiek. Jeho schopnosť experimentovať s rôznymi zvukmi a žánrami zaručuje, že nový album bude pravdepodobne pestrý a hlavne originálnou zmesou hudobných štýlov a tónov.

Na otázku s kým spolupracoval na albume a kto mu s ním pomáhal, Zayn odpovedal nasledovne: „My-slím si, že zámerom tohto albumu je, aby poslucháč lepšie pochopil mňa osobne ako ľudskú bytosť, moje ambície, moje obavy a aby s tým mal spojenie. A preto je to také surové, píšem to len ja. Nechcel som, aby bol niekto iný medzi mnou a hudbou, hudbou a ľuďmi, ktorí ju počúvajú.“ To znamená, že Room under the stairs bude čisto jeho produktom!

Vultures

Kanyeho Westa pozná každý, kto aspoň trochu sleduje hudobnú scénu. Jeho hudobné inovácie, odvážne texty a neustále prekvapujúce experimenty so zvukom ho činia jedným z najvýznamnejších umelcov dnešnej doby. A je tu opäť. Tentokrát s novým albumom s názvom VULTURES. Po dlhých mesiacoch čakania, obohatil tento album hudobnú scénu sľubnou kombináciou melodických vzostupov a temných tónov.

VULTURES prináša Westov typický štýl, no tentoraz v novom svetle. Je to album, ktorý zahŕňa širokú škálu hudobných žánrov od rapu až po R&B, od elektronických zvukov až po jemné inštrumentálne pasáže. Spolu s textami, ktoré sa dotýkajú rôznych tém od osobných skúseností po spoločenské otázky, VULTURES ponúka hlbší pohľad do mysle tohto umelca.



/Sonka

66. ročník ocenení Grammy

Vo februári sa vo svete hudby konala jedna z najvýznamnejších a najočakávanejších udalostí roka- slávnostné odovzdávanie 66. ročníka Grammy awards. Táto prestížna udalosť opäť raz oslavovala úžasné talenty a umelecké diela z celého spektra hudobných žánrov. Pre fanúšikov hudby to bol večer plný vzrušenia a napätia, kedy sa ich obľúbení umelci stretli v boji o ocenenia a uznanie za ich tvorbu a úspechy. Poďme sa pozrieť, ktorí z nich sa stali víťazmi.

Album roka : *Midnights*, Taylor Swift

Najlepší rockový album: *This Is Why*, Paramore

Najlepší rapový album: Michael, Killer Mike

Najlepší alternatívny album: *The Record*, boygenius

Najlepšia pieseň: *What Was I Made For?*, Billie Eilish

Najlepšia rapová pieseň: *Scientists & Engineers*, Killer Mike, Future, andré 3000

Nahrávka roka : *Flowers*, Miley Cyrus

Najlepší nováčik: Victoria Monét
Producent roka: Jack Antonoff



/Sonka

Tipy na podcasty

Nech už cestujete do školy, cvičíte v posilňovni alebo len relaxujete doma, tieto podcasty vám budú vernými spoločníkmi, ktorí vám dodajú energiu, dobrý humor a možno vás aj niečo naučia.

Close readings.

Kamran Javadizadeh

Jedna báseň. Jeden hosť. V každej epizóde si, Kamran Javadizadeh, kritik poézie a profesor angličtiny pozve hosťa, s ktorým rozoberá zaujímavý kúsok poézie. Či sa považujete za odborníka v poézii alebo nie, tento podcast vám umožní vidieť vybranú báseň z pohľadu experta a tiež vás prinúti zamyslieť sa nad otázkami- Ako básne fungujú? Čo môžu spôsobiť? Ako môžu ovplyvniť váš život?



Overthink.

Ellie Anderson PhD, David Guzman PhD.

Entuziastickí a sympatickí odborníci vás pozývajú na fascinujúcu cestu do sveta filozofie, kde veľké myšlienky prenikajú do dialógu s bežnými situáciami a udalosťami, s ktorými sa stretávame v každodennom živote. Nezáleží na tom, či ste dlhoročným záujemcom o filozofiu alebo len zvedavým nováčikom,

naši hostia vás uvítajú s otvorenosťou a nadšením. Prijemná atmosféra ich rozhovorov vás pobaví, inšpiruje a prinúti zamyslieť sa nad rôznymi aspektmi ľudskej existencie.



Invisibilia.

NPR

Podcast, ktorý odhaľuje tajomstvá neviditeľných síl ovplyvňujúcich ľudské správanie v každodennom živote. Čo vlastne sú a aký obrovský vplyv majú na náš život? Ako ovplyvňujú naše rozhodnutia, domnienky, náladu a dokonca aj sny? Tieto otázky sa stávajú základom pre hlboké a pútavé rozhovory tohto podcastu, kde sa v rámci psychologického pohľadu poodhaľujú zákutia ľudskej mysle.



Normal Gossip

Normal gossip je oddychový podcast, v ktorom sa moderátorka v ka-

ždej epizóde zaoberá štvorčlennými, banálnymi a hlavne vtipnými príbehmi zo života, ktoré jej posielajú poslucháči. Neobvyklé absurdné situácie a nečakané zvraty vás určite pobavia.



Piatociek

Podcast nie len pre politických nadšencov, ale pre každého, kto si chce zlepšiť náladu a zároveň zostať informovaný o tom, čo sa deje vo svete politiky



/Sonka

Hlasy slovenskej identity na divadelných doskách

Divadelná rubrika

V pestrom repertoári Slovenského národného divadla sa v nadchádzajúcom období objaví séria predstavení, ktoré ponúkajú pohľad na slovenskú spoločnosť z rôznych uhlov. Od osobných a kolektívnych tráum, cez otázky národnej identity a emigrácie, až po hlboké pohľady na medziľudské vzťahy a lásku. Nenechajte si ujsť túto príležitosť a zabezpečte si svoje miesto v hľadisku ešte dnes!

Akcia B - rozprávanie o mlčaní

Činohra

Divadelné predstavenie „Akcia B“ prináša na scénu príbeh bežnej slovenskej rodiny, ktorá sa stala obeťou politického prenasledovania v období rokov 1952 – 1953. V tomto čase sa komunistická strana rozhodla, inšpirovaná sovietskymi praktikami z 30. rokov, zbaviť Slovensko tzv. „triednych nepriateľov“, čo malo za následok nespravodlivú a násilnú stratu domova, práce a osobnej identity pre stovky rodín.

Premiéra je naplánovaná na 23. 3. 2024.

Odliv

Činohra

„Odliv“ je javiskovou básňou, ktorá skúma fenomén masového odchodu ľudí zo Slovenska. Predstavenie rozoberá témy ako identita, koncept domova a vnímanie vlastnej krajiny zvnútra aj zvonka. Pýta sa, čo nás núti opustiť našu krajinu – či už ide o hľadanie lepších príležitostí, únik pred určitými problémami, alebo túžbu po zmene. Predstavenie tiež kriticky skúma, či sme sa nestali príliš pohodlnými v našej „malej“ krajine a či nezneužívame tento koncept ako výhovorku pre naše sťažnosti a nečinnosť. Hra poukazuje na autoerotiku nariekania ako na typický prejav slovenskej mentality a pýta sa, či večná nespokojnosť vedie k reálnej zmene alebo len k nečinnosti. Premiéra je naplánovaná na 6. 4. 2024.

Pes na ceste

Činohra

„Pes na ceste“ od Pavla Vilikovského je víťazná novela, ktorá s podmanivo realistickým a sebaironizujúcim prístupom skúma slovenskú spoločnosť po nežnej revolúcii. Dej sleduje redaktora nakladateľstva, ktorý má v Rakúsku prezentovať dvoch slovenských literátov, a odkrýva prostredníctvom mikropříbehov a postáv komplexný obraz slovenskej národnej identity, jej malichernosti a zároveň krásy. Vilikovsky trefne zachytáva pocity a dilemy postkomunistickej spoločnosti, súčasne reflektuje nad konceptmi domova, národnosti a vzťahmi medzi Slovenskom a Rakúskom. Premiéra je naplánovaná na 13. 4. 2024.

Hubička

Opera

Opera „Hubička“ od Bedřicha Smetanu, s libretom Elišky Krásnohorské, je poetickým dielom, ktoré s láskou a humorom rozpráva príbeh mladého vdovca Lukáša a jeho snúbenice Vendulky. Ich vzťah je skúšaný ich vlastnou tvrdohlavosťou a spormi o predsudobný bozk, ktorý Vendulka odmieta dať z úcty k nebohej Lukášovej prvej manželke. Opera je obohatená o nádhernú českú melodiku, vrátane slávnej uspávanky „Hajej, můj andílku“. „Hubička“ má tiež osobitný význam pre Slovenské národné divadlo, keďže jeho otvorenie v roku 1920 sa konalo práve premiérou tejto opery. Opera je uvádzaná pri príležitosti Roku českej hudby a 200. výročia narodenia Bedřicha Smetanu, čím sa pripomína jej význam v kontexte českej kultúrnej dedičstva. Premiéra je naplánovaná na 1. 3. 2024.

/Romča

Okno do dejín

Historická rubrika

Milí čitatelia, opäť vás rád vítam pri okne do dejín. Keďže jedno jaré zhrnutie som vám už predstavil, dnes sa budeme venovať jednej zaujímavej téme. Ako som tak prehľadával zákutia internetu, spomenul som si na udalosť málo spomínanú. Presuňme sa teda do Ameriky v roku 1876.

Prezident Ulysses Grant nastavuje termín. Od 1.1. budú všetci Indiáni Veľkých prerií, ktorí nežijú na rezerváciách, považovaní za nepriateľských bojovníkov. Pred dvoma rokmi našla expedícia, ktorú viedol podplukovník George Armstrong Custer zlato v Black Hills. Black Hills však celé patria národu Lakota. Napriek tomu, beloští zlatokopci sa hrnú do týchto hôr, ale vláda sa tvári že nemá politickú moc ich odtiaľ dostať. Vláda sa snaží zem odkúpiť, no Lakota nemajú v úmysle zem predať. Black Hills sú nielen posvätné, ale sú taktiež jediný zdroj potravy nezávislý od štátnej pomoci. Vláda však trvá na svojom zlato, a tak sa Custer vracia do Black Hills. Avšak tentoraz ho čaká odpor. Čaká naňho súper.

Tatanka Lyotake, v preklade Sediáci Býk bol predurčený k veľkým veciam. Syn náčelníka kmeňa Hunkpapa Lakota, bol vychovaný ako zdatný bojovník a lovec, čo sa preukázalo keď ako desaťročný skolil svojho prvého bizóna. Postupom času sa preukázal vo všetkých vlastnostiach, ktoré Lakotovia považujú za najdôležitejšie: statočnosť, štedrosť, múdrosť a sila. V dospelosti sa sám stal náčelníkom Hunkpapa Lakota, ktorý splňal rolu nie len vojenského, ale aj spirituálneho lídra.

Kvôli agresii vlády USA boli mnohé preriové kmene nútené migrovať. Sediáci Býk však nehodlal podpísať zmluvy o rezerváciách s vládou, ktorá jeho ľud zároveň okrádala o jedlo, územie a každý prírodný zdroj, ktorého sa vedeli zmocniť. Preto ponúkol utečenom z kmeňov tvoriacich národ Sioux spoložitie vo veľkom „jednotnom tábore.“ Tak-

tiež prehlásil, že rezervačnú dohodu (ktorá bola skôr ultimátum) odmieta dodržať. Po náročnom dvojdnovom rituáli Slnecného tanca má Sediáci Býk vidinu, v ktorej „vojaci padali do tábora ako kobyľky z nebies.“ Preto sa Sediáci Býk, spoločne s náčelníkmi Splašený Kôň a Červený Mrak, rozhodol postaviť sa proti útlaku kolonizátorov.

Grantov dekrét nabral funkčnosť, a hneď nástupom roku 1876 sa začína Veľká Siouxská Vojna. Podplukovník 7. Regimentu kavalérie, G. A. Custer mobilizuje vojakov na plienenie siouxskeho tábora, ktorý sa rozrástol na okolo 10 tisíc ľudí a 2 500 bojovníkov. Plán kavalérie je teroristický útok, v ktorom by vraždením bez ohľadu na vek či pohlavie zastrašili a spacificovali kmene Sioux. 25. júna Sediáci Býk začul vzdialené výstrely, vedel, čo sa blíži. Keďže už bol starý, nemohol byť priamo v boji, ale zato dal všetky svoje sily na evakuáciu žien a detí. Kým sa toto deje Sediáci Býk vidí svojho synovca Bieleho Býka, ako si pripravuje medicínu na boj. Vtedy sa mu Sediáci Býk odovzdal štít, ktorý on sám dostal od otca. Kým sa toto všetko deje, Splašený kôň zhromažďuje bojovníkov proti 700-člennému agresorovi, ktorý sa nachádza neďaleko na kopci Little Bighorn. 2000 bojovníkov ide rozhodnúť o prežití ich ľudu.

Custer však spravil jedno katastrofické rozhodnutie. Nečakal veľký odpor, a tak rozdelil jeho vojsko na malé skupiny, ktoré mali postupne obkľúčiť tábor zo všetkých strán. Toto sa však nestalo, a postupne bola týmto skupinám uštedrená zdrvivúca porážka od vojsk Splašeného Koňa. 5 z 12-tich jednotiek 7. Kavalérie sú úplne zničené, 286

vojakov, vrátane Custeru sú zabití. Toto víťazstvo je najväčšie víťazstvo domorodých Američanov v histórii USA.

Sediáci Býk však víťazstvo nevidí, a čoskoro sa jeho obavy naplnia. Jednotný tábor sa pomaly rozpúšťa, a mnoho kmeňov vracajúcich sa do rezervácií je odchytených armádou a vyhladovaných či vyvraždených. Sám Sediáci Býk bol v decembri 1890 zavraždený políciou z obáv, že sa zúčastní hromadného rituálu Tanca Duchov. O dva týždne neskôr boli Lakotovia zúčastnení na tomto rituáli vyvraždení v Masakri pri Wounded Knee.

Bitka o Little Bighorn je významnou udalosťou z niekoľkých dôvodov. Ukazuje nepoddajnosť ľudí, ktorí už vtedy boli vyše 200 rokov obeťami jednej z najdlhšie trvajúcich genocíd na svete, no zároveň sa stala bodom zmeny politiky USA voči domorodcom. Armáda spojených štátov bola rozšírená, a zaviedla sa stratégia „Predaj alebo hladuj“, ktorou sa vláda úplne zmocnila zdrojov potravy domorodých kmeňov, a tak ich nútila predať ich územia.

/Mojmo

Putovanie knižnými regálmi

Knižná rubrika

Milý čitateľ, vítam ťa v knižnej rubrike. Letné prázdniny sú pred dverami a kopa voľného času je pred nami. Prečo si ho nespríjemniť čítaním dobrej knihy? Tak sa poďme pozrieť na pár mojich odporúčaní na letné čítanie.

Lovkyňa čarodejníc

Počet strán: 295

Autor: Virginia Beocker

Rok vydania: 2018

Moje hodnotenie: 5/5



Mágia alebo smrť? To je dobrá otázka. Vo svete kde je mágia zakázaná a všetky jej prejavy sa trestajú smrťou. Čarodejnice sa lovia a upaľujú na hranici. Elizabeth Greyová je jedna z najlepších a najdrsnejších kráľovských lovkýň čarodejníc. Je silná a neohrozená. A to má iba 16 rokov. Prešla si neľútostným tréningom a teraz loví čarodejnice s najväčším štýlom. Až do jediného momentu. Svet sa jej rozpadne pod rukami jedným lusknutím prstov. Našli u nej čarovne bylinky. Neprijemné. No, horšie je, že ju nabonzoval jej najlepší kamarát. Au... A samozrejme, aj napriek jej vynikajúcim výsledkom v lovení čarodej-

níc, ju zavrú a odsúdia na smrť na hranici. V žalároch bojuje o svoj život a v chorobe s horúčkami si myslí, že umiera. Nikto jej nepríde na pomoc, zostala sama, odsúdená na smrť. Záchrana príde v poslednej chvíli od muža, ktorého doposiaľ pokladala za najväčšieho protivníka. Nicholas Perevil, najmocnejší a najnebezpečnejší čarodejník v kráľovstve, má pre ňu návrh: Ochráni Elizabeth pred pravou, ak mu ona pomôže prelomiť smrtonosnú kľatbu. Lenže, môže toto Elizabeth prijať? Naozaj sa zníži na takú úroveň, že pomôže svojmu nepriateľovi? Alebo radšej sa, podľa pravidiel nechá upáliť na hranici?



Anatómia lží

Počet strán: 293

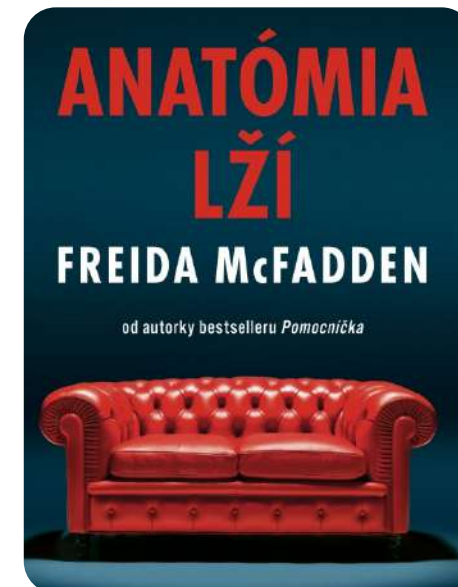
Autor: Frieda McFadden

Rok vydania: 2023

Moje hodnotenie: 4,5/5

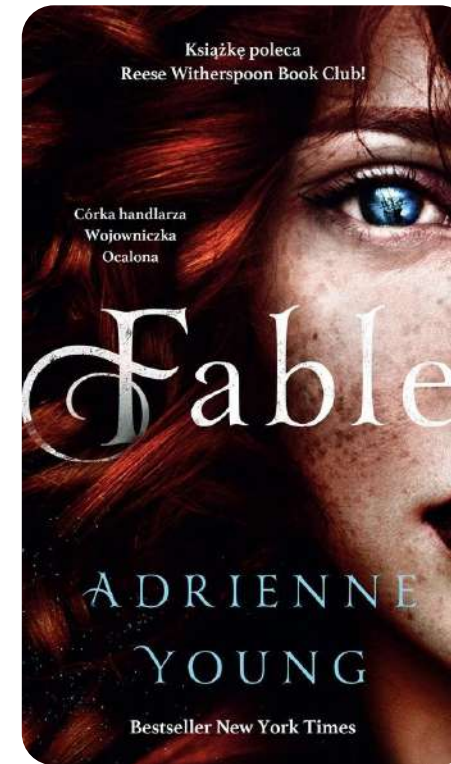


Psychologický triler, ktorý vám 100% zamotá hlavu. Novomanželka Tricia a Ethan hľadajú svoj vysnívaný domov. Navštívia odľahlé sídlo, ktoré kedysi patrilo doktorke Adrienne Haleovej, uznávanej psychiatričke, ktorá pred tromi rokmi bez stopy zmizla. Jej telo sa nikdy nenašlo a z vraždy podozrievajú jej priateľa Luka. Počas obhliadky ich v dome uväzní silná zimná búrka... nemajú šancu uniknúť, pokiaľ sa snehová smršť neskončí. Žiadny signál, žiadna možnosť zavolať o pomoc. No, na tomto dome je niečo divné. Chladnička bola plná čerstvého jedla, pritom tu nikto nebyval vyše troch rokov. Tricia je podozrievavá, no Ethan ju upoko-



juje. Budú tam zavretí ešte dlhý čas a Ethanove správanie je čoraz zvláštnejšie. Je nervózny, kričí a pri otáz-

kach na jeho minulosť je nepokojný. Pri hľadaní knihy, ktorá by Tricu zabavila a priviedla na iné myšlienky, narazí na tajnú miestnosť. Nájde v nej zvukové záznamy všetkých pacientov, s ktorými kedy doktorka Haleová pracovala. Sú nedotknuté, čo znamená, že polícia ich pri prehliadke domu nenašla. Pri počúvaní kaziet sa dozvedá o desivom reťazci udalostí, ktoré viedli k záhadnému zmiznutiu doktorky Haleovej. Ethanovi o tomto nepovie. Tricia si prehráva jednu kazetu po druhej do neskorých nočných hodín. Po každej z nich do seba zapadá ďalší šokujúci kúsok skladačky. Situácia v dome je napätá a Tricia skrýva tajomstvá, ktoré nevie, či môže prezradiť. Čím dlhšie sú v dome, tým viac tajomstiev sa im odкрýva. Pri poslednej kazete sa pravda odhaľuje a všetko je jasnejšie ako nikdy predtým...



Fable

Počet strán: 321

Autor: Adrienne Young

Rok vydania: 2020

Moje hodnotenie: 4/5



Dievča mora. Fable. Ako dcéra najmocnejšieho kupca v Úžinách pozná sedemnásťročná Fable jediný domov - more. Už sú to však štyri roky, odkedy počas nemilosrdnej búrky prišla o matku. Na druhý deň ju otec opustil na neslávne známom ostrove, kde bolo priveľa zlodějov a primálo jedla. No, ona si poradila a vybojovala si cestu na vrchol. Ma totiž dar. Jediné čo ju drží pri živote, je túžba dostať sa z ostrova, aby našla svojho otca a dostala od neho to, čo jej právom patrí. Pri úteku spozná kupca menom West. S ním sa potom spojí a utečie z os-

trova. No, život nie je taký ľahký. Všet-ko čo chce dosiahnuť, si musí tvrdo vybojovať. Ale to predsa už ona vie. Ako si Fable poradí s neľútostným životom mimo ostrova? A príde jej dar vhod alebo jej bude robiť iba príťaž? Okrem toho, že táto kniha má úžasný obal, jej druhá časť ho dokonale dopĺňa. Menovkyňa-druhá časť Fable-odhaľuje tajomstvá dlho ukryté pod povrchom. Svet v knihe Fable je plný dobrodružstiev a zvrátov na slanom mori. Bojuje sa o všetko. Radosť, lásku a dokonca aj život. Treba sa mať však na pozore. Pretože každý môže klamať...

/Alexander

Čo mačky chcú

Počet strán: 249

Autor: Juki Hattori

Rok vydania: 2022

Moje hodnotenie: 5/5



Túto knihu by sme nemali nazývať encyklopédiou. Sú to skôr rady ako s mačkou správne vychádzať, vytvoriť si s ňou dobrý vzťah, postarať sa o ňu čo najlepšie a hlavne pochopiť jej správanie, emócie a pocity. Autor knihy je najznámejší mačací doktor v Japonsku. Kniha je plná zábavných ilustrácií. Ak hľadáte odpoveď na otázky: Prečo mačky milujú úzke priestory a vyvýšené miesta?, čo sa dá vyčítať z polohy mačacieho

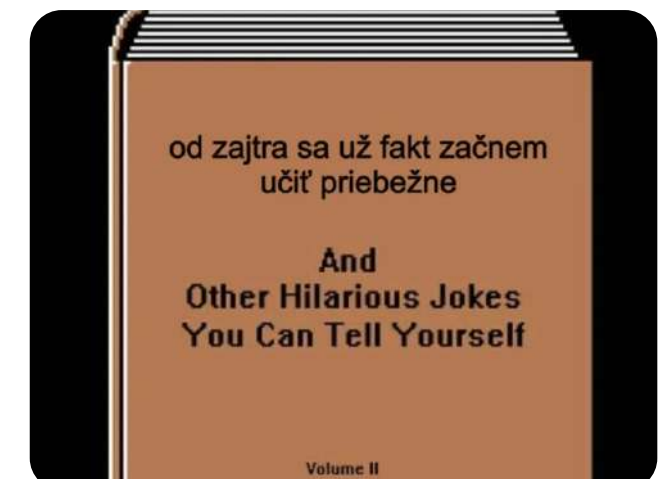
chvosta?, ako často mačku česať?, ako zistiť stav mysle počas mačacej pózy? A ešte kopec ďalších otázok a odpovedí nájdete práve v tejto knihe. Takže ak máte, alebo by ste chceli mačku, či už interiérovú alebo vonkajšiu, ale neviete o mačkách až tak veľa, táto kniha vám pomôže.

Dr. Juki Hattori je medzinárodne uznávaný odborník na mačacie správanie.



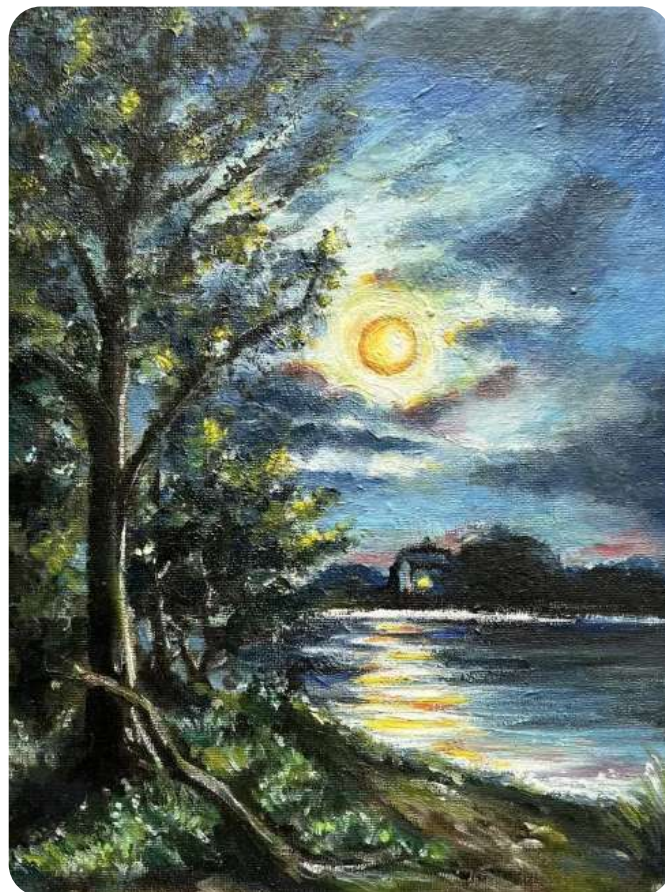
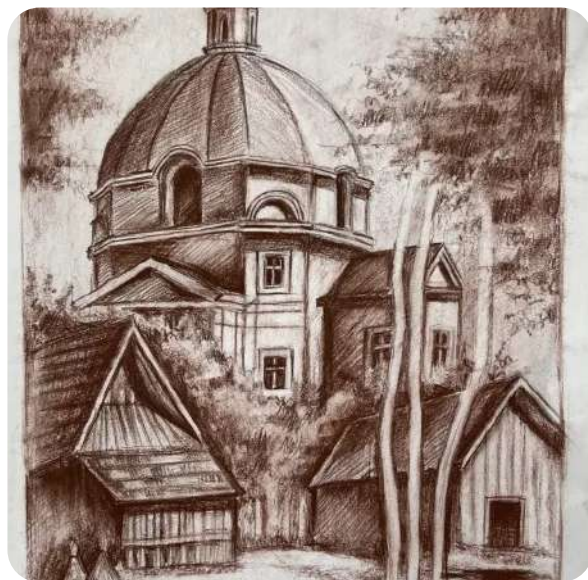
Ilustrovaná príručka, ako im vytvoriť šťastný domov

/Magarétko



Paleta talentu

Vlastná tvorba



/Kristína Turzová (II.C)

Hopeless

Vlastná tvorba

Now that hope 's gone
I can have my peace, right?
Maybe it was a beginning, a new dawn
And yet something turned off, my light

Why was I so stupid
To even think he 'll say yes
That he was stricken by a cupid
With only one question
I made a mess

Hope died
And my heart aches
Problem is, I have to hide
Hide it, whatever it takes
They would worry, judge me
Be sorry for me, with my decisions disagree

They don 't understand
It had to be done
So, I could have my life back
Even when it was fun

He brought back my spark
Brought light into the dark
Seen his smile in dreams
His "hi" made me blush into extremes

Toxic it was though
Made me obsessive, dependent
On a person I didn 't even know

I can be free now
But I am not there yet
Need to find a way to get there
But how
How does one
Move on with a broken heart
How does one
Not fall apart

I have to see him every day
Look like he does not make me sway

He refused even my friendship
It would seem I am not fit
For any relationship

/Marianna Kyšová (O)



Painting in motion

Life imitates art
Even when everything is falling apart
All the good and the bad
For that we should be glad

One stroke of brush
Changes the whole scene
One small blush
Can turn into a crush
And now she wants to be seen
By him

Heart pounding
Summer around her surrounding
And yet
Border her bounding
She can´t go no further
Now she must be clever
The way out is through the tower

Changing the perspective
Changes her objective
Tower can be her salvation
When she changes the narration

Stroke of a brush
Now she doesn´t like him much
There is no more blush

No more of a crush
Borders come down
When she takes back her crown
She found it in the tower

Tower had only one chamber
How did she not then shatter
In that lonely tower

She found a whole new world inside
In order to find a way out
She had put her feelings aside
There is now no doubt
She was the way out

One stroke of a brush
No more rush
Summer surroundings
No more sufferings

Life imitates art
When you put in
---your heart
And start livin´
And find your own ways
To live out your own days

/Marianna Kyšová (O)

Hodiny

Tik tak, tik tak, hodiny bili,
zlaté brány sa otvárali.
Prešiel cez ne malý chlapec,
nebol však osamelec.

Hodiny mu nepozorovane tikali,
Keď z cesty vydláždenej sa vydal.
Pre svoj sen sa rozlúčil s priateľmi.
Nakoniec sa ocitol obklopený štyrmi bielymi stenami.
v mieste, ktoré sa mu stane druhým domovom,
v jeho mieste osudnom.

Vyhrnul si rukáv košele, aby sa na hodinky pozrel.
Už sa to blíži, pomyslel.
So známymi sa stretol.
Staré kamarátstvo odmietol.
strácať čas nemienil,
a tak sa v uličke stratil.

Vyhrnul si rukáv košele, aby sa na hodinky pozrel.
Už sa to blíži, pomyslel.
Postavil piatu stenu,
aby jeho srdce nadobudlo premenu.

Liezol a liezol,
vyššie a vyššie na vrchol dosiahol.
Hodiny sa menili na dny,
život riadili hodiny.
Iba vtedy netikali,
keď sa v noci oči zavreli.

Nakoniec na vrchole, mal už všetko po čom túžil,
no srdcom nežil.
Naposledy pozreli oči ustrnuté,
ručičky sťa ruky kostené.
Načahujúce, chladné, nevyhnutné,
na postavenie ignorantné.

A tak v malej miestnosti,
na smrteľnej posteli, obklopený tieňmi nezaujatosti,
ústa dušu vydýchli.
Hodiny naposledy dvanástu odbili.
Šesť stôp pod zemou leží,
zostal po ňom iba hrob bez ruží.

/Alexander Samuel Chudý

Krása za cenu utrpenia: Temná stránka kozmetického priemyslu

Eko rubrika

Komplikovaná a nehumánna problematika, ktorá je takmer všade okolo nás. Mnohí z nás si nevedia predstaviť, ako také testovanie prebieha a aké má následky. Každoročne sú po celom svete zabíjané státisíce zvierat. Toto testovanie prebieha za veľmi neetických a bolestivých podmienok. Na zvieratách sa v laboratóriách okrem genetických či lekárskeho testov vyskytujú aj napríklad testy toxicity, test okamžitej dráždivosti, testy kožnej dráždivosti či testy karcinogenity.

História

Prvé pokusy testovania na zvieratách boli zaznamenané už v starovekom Grécku, najmä kvôli zákazu mrzačenia ľudského tela, ale aj z ľudskej zvedavosti a na pochopenie fungovania živého organizmu. V starovekom Ríme sa praktizovala takzvaná vivisekcia- pitva živého organizmu, ktorá však viedla k mnohým mylným poznatkom. Ľudia verili, že zviera nemá žiadnu inteligenciu, a že nevie racionálne rozmýšľať, preto sa nebral ohľad na ich utrpenie. Avšak postupom času sa vyvíjal názor, že zvieratá cítia bolesť rovnako ako aj ľudia a spôsobovať im bolesť je urážkou bohov.

Súčasnoscť

Bohužiaľ, táto téma je aktuálna aj v súčasnosti. Prečo vlastne? Odpoveďou sú peniaze a zároveň aj nedostatok alternatív. Veľká väčšina krajín sveta stále povoľuje testovanie kozmetických výrobkov na zvieratách, pričom Čína je na prvej priečke, ako krajina s najväčším počtom testovaných zvierat. Testovanie na zvieratách je hrôzostrašná realita, ktorú prežívajú každý deň milióny zvierat v laboratóriách, skrytých pred verejnosťou. Sú mrzačené, nasilu kŕmené liekmi, pálené, topené a týrané ďalšími nevýslovnými spôsobmi, kým ich nakoniec neusmrtnia. Najviac sa testuje najmä na myšiach, potkanoch, králikoch, mačkách, psoch, morčatách a mnohých ďalších. Skutočný počet zvierat využitých na pokusy a testovanie je neistý, pretože „nadbytočné“

zvieratá sú usmrtené už počas chovu a „skladovania“, alebo uhynú ešte pred začiatkom pokusov. Všetky typy testovania na zvieratách sú kruté, pretože úmyselne spôsobujú bolesť a nevyliciteľné psychické i fyzické zranenia a zároveň takmer vždy vedú k plánovanej smrti. Pri pokusoch nie sú stanovené žiadne hranice. Väčšina zvierat je už narodená v klietkach a sú predurčené na smrť. Nebezpečné látky dostávajú injekčne alebo sú nútené látku vdýchnuť či prehltnúť, sú umŕtvované, rozrezávané alebo sa im do tela zavádza cudzí predmet, aby sa zistilo, aký to bude mať následok. Faktom aj ostáva, že väčšina zvierat neochorie na mnohé ľudské choroby, ako sú napríklad typy srdcovo-cievnych ochorení či rakoviny, HIV, Parkinsonova choroba alebo schizofrénia. Príznaky týchto chorôb sa u zvierat preto umelo vyvolávajú v snahe napodobniť ľudské ochorenia. Nie je možné to porovnávať a posudzovať rovnako.

Ako rozoznáme kozmetiku, ktorá nie je testovaná na zvieratách

S cieľom zabezpečiť označovanie bezpečnej a legálnej kozmetiky zaviedla americká organizácia PETA (People for the Ethical Treatment of Animals) certifikáciu Cruelty-Free. Certifikát s charakteristickým symbolom zajačika dostanú tie spoločnosti, ktoré prešli kontrolou kvality a preukázali, že ich výrobky nie sú testované na zvieratách. Ďalej tu máme aj The Vegan Society certifikát. Tento certifikát sa vzťahuje vždy len na konkrétny produkt, nie na celý sortiment danej spoločnosti. Výrobok označený logom snečni-

ce s nápisom Vegan nielenže nebol testovaný na zvieratách, ale neobsahuje ani žiadnu živočíšnu zložku. Takáto kozmetika je teda čisto rastlinného pôvodu, inšpirovaná myšlienkou vegánstva.

Logo skákajúceho zajačika symbolizuje medzinárodne uznávaný certifikát, s názvom Leaping bunny, ktorý potvrdzuje, že výrobok ani jeho zložky neboli testované na zvieratách. Tým pádom zaručuje, že skutočne v žiadnej fáze výroby kvôli produkcii netrpelo žiadne zviera. Certifikát udeľuje na rok nezávislá kontrolná spoločnosť, ktorá môže vykonávať náhodné kontroly týkajúce sa dodržiavania pravidiel.

Testovanie na zvieratách je komplexná otázka, ktorá si vyžaduje zváženie alternatívnych metód. V súčasnosti sa kladie veľký dôraz na hľadanie alternatívnych metód, ktoré by dokázali nahradiť testovanie na zvieratách bez straty spoľahlivosti. Aj napriek snahe o zníženie testovania na zvieratách je dôležité uvedomiť si, že v niektorých oblastiach výskumu stále neexistujú dostatočne rozvinuté alternatívy. Je preto dôležité, aby sa táto problematika naďalej skúmala a diskutovala, aby sa našlo optimálne riešenie, ktoré zohľadní etické hľadisko a ochranu zvierat.

/Ninka

Revolúcie vo svete technológií

Technologické novinky

Čínske elektrické superauto za 230 000 dolárov chce konkurovať Ferrari a Lamborghini

Čínsky výrobca elektrických vozidiel BYD vstúpil na trh drahých športových vozidiel. Spoločnosť predstavila model Yangwang U9 s cenou viac ako 230 000 dolárov, ktorý má v lete vytvoriť konkurenciu špičkovým značkám.

Prvé verzie modelu U9 sa budú predávať len v Číne, kde automobilka rozbieha výrobu.

U9 má maximálnu rýchlosť 310 km/h a z nuly na 100 km/h zrýchli podľa BYD len za 2,36 sekundy. Aj interiér má elegantný a moderný dizajn so všetkými špičkovými prvkami, ktoré by ste očakávali, vrátane dvoch sedadiel nastaviteľných v 14 smeroch a špičkového audiosystému.

Čo sa týka efektívnosti, dojazd modelu U9 je približne 465 km. Lítovo-železofosfátová batéria sa dokáže nabiť z 30 % na 80 % približne za 10 minút.



Elektromobil do mesta pre tínedžerov už od 14 rokov

Švajčiarska spoločnosť Micro na ženevskom autosalóne predstavila model Microlino Lite. V niektorých krajinách by vozidlo mohli legálne riadiť už 14-roční. Mladí ľudia majú veľa možností, ako sa dostať z jedného miesta na druhé bez toho, aby do ovzdušia pridávali škodlivé látky. Môžu chodiť pešo, jazdiť na bicykli, vziať si elektrickú kolobežku alebo

použiť elektrobicykel. Všetky tieto spôsoby sú však dosť nepohodlné, keď prší alebo je veľmi zima. Vtedy prichádza na rad Microlino Lite. Nielenže vás ochráni pred nepriazňou počasia, ale odvezie dve osoby a má dostatočný batožinový priestor. Microlino Lite je dlhý približne 2,4 metra, široký 1,5 metra, vysoký 1,5 metra a váži približne 600 kilogramov. Jeho maximálna rýchlosť je 45 km/h.



Štandardná verzia dokáže na jedno nabitie prejsť približne 100 km a batériu možno dobiť z 0 na 80 % za dve hodiny. K dispozícii je väčšia batéria, ktorá dokáže prejsť približne 180 km a dá sa nabiť na 80 % zhruba za štyri hodiny. Microlino Lite bude v Európe k dispozícii začiatkom leta.

Lietadlá s hybridným krídlom pomáhajú letectvu dosiahnuť uhlíkovú neutralitu

Dizajn lietadiel sa za posledné storočie veľmi nezmenil. Lietadlá s hybridnými krídlami by to však mohli zmeniť. Zďaleka najzaujímavejšie vyzerajúce lietadlá sú lietadlá v tvare bumerangu, známe aj ako „lietajúce krídla“. Patrí medzi ne napr. B-2 Spirit Stealth Bomber. Na obzore je množstvo konceptov, pri ktorých sa teraz riešia problémy s riadením a stabilitou.

Uvedené koncepcie sľubujú efektívnejšiu prevádzku pre obranné, nákladné a dokonca aj komerčné aplikácie pre cestujúcich vrátane súkromných lietadiel. Krása lietadiel s hybridnou karosériou (blended-

-wing body – BWB) okrem skvelého vzhľadu spočíva v tom, že ich obľý tvar znižuje odpor vzduchu, čím sa zvyšuje účinnosť využitia paliva a znižuje produkcia uhlíka.

A práve to druhé je hlavným impulzom pre výrobcov lietadiel, ktorí sa snažia splniť záväzok priemyslu stať sa uhlíkovo neutrálnym do roku 2050.

Nedá sa poprieť, že s vývojom lietadiel s hybridnými krídlami sa spája veľa výziev. Treba dúfať, že sa ich vďaka dynamike inžinierstva a investíciám do BWB podarí vyriešiť a tieto lietadlá sa dostanú na oblohu v nie príliš vzdalenej budúcnosti.



Slovenské drony zachraňujú životy zvierat. Záujem o ne rastie aj v zahraničí

Odborníkom z Bratislavy sa podarilo vyvinúť dron, ktorý odolá silnému elektromagnetickému poľu v bezprostrednej blízkosti 400 kV elektrického vedenia.

Vďaka tomu je možné s dronom vzlietnuť k elektrickým káblom pod napätím a bez rizika inštalovať plašiče vtákov. Bez použitia slovenského dronu museli distribučné spoločnosti vopred plánovať výpadky elektriny a plašiče inštalovať ručne s pomocou rebríkov, teleskopických tyčí alebo ťažkej techniky. Energetické firmy môžu použitím tohto dronu ušetriť státisíce eur. Dron typu BDC, z portfólia Aliter

Technologies, bol prvýkrát predstavený v roku 2017 vo Francúzsku a zaujal aj komunitu odborníkov.

S pomocou slovenského dronu a vycvičeného pilota je možné kdekoľvek na svete rýchlo a lacno nainštalovať plašiče vtákov na elektrické vedenie, a to aj na miestach, ktoré sú bežnými metódami inštalácie nedostupné.



Dron BDC však môže pracovať na elektrických vedeniach, ktoré sú stále pod napätím. Vydrží pracovať pri

miernom aj rýchlom nárazovom vetre a je vybavený HD kamerou, ktorá uľahčuje jeho ovládanie.

Výrobca dronov Aliter Technologies uvádza, že jeden takýto dron môže s profesionálnym pilotom denne nainštalovať 150 až 300 plašičov vtákov.

/DANDO

Najstaršia mŕtva galaxia

Zaujímavosti z laboratória

Astronómovia objavila starodávnu galaxiu (JADES-GS-z7-01-QU), ktorá je doteraz najstaršou objavenou mŕtvou galaxiou v pozorovateľnom vesmíre.

Tím astronómov vedený Cambridgeskou univerzitou objavil pomocou Jamesovho Webbovho vesmírneho teleskopu doteraz najstaršiu „Mŕtvu galaxiu“. Jedná sa o galaxiu, v ktorej prestala prebiehať tvorba nových hviezd. To, čím je však táto galaxia tak zaujímavá, spočíva v jej veku. Odhaduje sa, že vznikla vo veľmi rannom vesmíre, kedy bolo všade dostatok plynu pre tvorbu nových hviezd. Preto je pre vedcov veľkou záhadou, čo spôsobilo tak rýchly zánik formácie hviezd.

Podľa dát získaných Jamesovým Webbovým teleskopom prebehol v galaxii JADES-GS-z7-01-QU rýchly zhľuk tvorby hviezd, ktorý trval okolo 30 až 90 miliónov rokov a potom náhle zanikol. Na základe týchto pozorovaní sa vedci domnievajú, že by im to mohlo dopomôcť k lepšiemu pochopeniu mechanizmu formovania hviezd a zániku galaxií.

Čo sa týka tejto galaxie, astronómovia si nie sú úplne istí, prečo sa v nej takýto úkaz odohral. Predpokladajú, že ide buď o masívnu čiernu dieru, ktorá požierala všetok potrebný plyn,



alebo to spôsobila dokonca samotná rapidná formácia nových hviezd, ktorá odtlačila tento plyn a tým znemožnila sama sebe naďalej pokračovať. Spoluautor, profesor Roberto Maiolino, však hovorí: „Na základe pozorovaní pomocou JWST, si nemôžeme byť istí, pretože doteraz sme na vysvetle-

nie ranného vesmíru používali len modely terajšieho vesmíru. Keďže teraz už dokážeme vidieť hlbšie do minulosti, naše aktuálne modely skorého vesmíru budú pravdepodobne potrebovať reformu.“ podľa slov Tobiasa Loosera, vedúceho autora štúdie z Cambridgeskej univerzity, všetko v rannom vesmíre prebiehalo oveľa rýchlejšie a búrlivejšie, čo môže zahŕňať aj tvorbu a zánik galaxií.

Vedci z tejto štúdie si stále nie sú istí, čo presne zapríčinilo smrť tejto galaxie a či v nej vôbec niekedy znovu začali vznikať nové hviezdy. Preto majú v pláne pozorovať viac podobných objektov, aby rozšírili poznatky o prvých galaxiách a spresnili aktuálne modely vesmíru v tých časoch.

/Adam Pusztai



Jednotky a nuly: Ako si vybrať správny operačný systém?

Programovacia rubrika

Výber operačného systému môže byť pre mnohých ľudí mätúcou úlohou. Na trhu existuje viacero systémov, z ktorých každý má svoje silné a slabé stránky. V dnešnom článku sa pozrieme na tri populárne operačné systémy - Pop!_OS Linux, macOS Ventura a Windows 11 - porovnáme ich z hľadiska bežného používania a zistíme ich silné aj slabé stránky.

Linux Pop!_OS

Linux Pop!_OS je operačný systém, ktorý je založený na populárnej distribúcii Linuxu, Ubuntu. Je vytvorený spoločnosťou System76 so zameraním na používateľov, ktorí sa venujú vývoju softvéru, programovaniu alebo sú aktívnymi členmi open-source komunity. Jeho používateľsky priateľské rozhranie je navrhnuté tak, aby bolo intuitívne a jednoduché na ovládanie a to vďaka službám ako je práve Pop!_OS shop. Operačný systém je taktiež známy svojou stabilitou a bezpečnosťou. Ako open-source projekt umožňuje komunitu aktívne prispievať k jeho vývoju a zabezpečeniu. Vďaka tomu je často prvou voľbou vývojárov a inžinierov, ktorí potrebujú spoľahlivý a flexibilný operačný systém. V poslednej dobe sa komunita usiluje umožniť podporu mnohých hier určených pre Windows pomocou projektov ako je napríklad Proton. Tieto projekty poukazujú na silu a flexibilitu Linuxu pričom vedú Linux k čoraz väčšej popularite na svetovom trhu.

macOS Ventura

macOS Ventura je najnovšou verziou operačného systému pre počítače od spoločnosti Apple. Navrhnutý pre používateľov Apple ekosystému prináša množstvo nových funkcií a vylepšení, ktoré zvyšujú produktivitu a plynulosť používania. Jednou z jeho najvýraznejších vlastností je integrácia s ostatnými zariadeniami Apple, ako sú iPhone a iPad. Táto integrácia umožňuje používateľom jednoducho synchronizovať svoje údaje

Linux Pop!_OS

je a pracovať bezproblémovo medzi rôznymi zariadeniami so službami ako je napríklad Handoff. Ak by sme tento operačný systém chceli zhrnúť do jedného slova bola by to kreativita. Či píšete články, striháate videá, nahrávate hudbu alebo sa potrebujete iba učiť, macOS je skvelou voľbou! Ak vaše programy tento systém podporujú nie je nad čím váhať. Základné programy prichádzajú nainštalované spolu so systémom a ak sa vám ten váš nepodarí nájsť, AppStore je skvelou pomôckou, ktorý v dnešnej dobe podporuje aj aplikácie určené pre iPhone alebo iPad. Avšak systém má aj svoje slabšie stránky. MacOS nie je zameraný na hry a aj keď sa v poslednej dobe táto situácia obracia, aktuálne nie je pre takéto využitie vhodný. Taktiež je potrebné dbať na to čo plánujete na vašom Macu robiť, nakoľko mnohé programy na macOS nespustíte, nakoľko je vstupná cena vyvíjať software pre macOS pre mnoho menších programátorov nedostupná.

Windows 11

Windows 11 je najnovšou verziou operačného systému od spoločnosti Microsoft. S Windowsom sme sa všetci už stretli. Najnovšie vydanie však ponúka moderný a elegantný dizajn, množstvo nových funkcií a vylepšení, zlepšujúcich jeho dojem aj produktivitu. Okrem toho prichádza s novými hernými funkciami, čo z neho robí atraktívnu voľbu pre hráčov. A nakoľko je Windows definitívnym víťazom na trhu, ponuka programov a aplikácií podporujúcich tento operačný systém každým rokom exponenciálne rastie. Tu si musíme dať pozor a uvedomiť si, že väčšina škodlivého softwaru je vyrobené práve

pre Windows, preto odporúčam každodennému používateľovi aspoň základný antivírus. Dobrými možnosťami sú Bitdefender, Avira alebo klasický Microsoft Defender. Podľa môjho názoru je moderný problém s Windowsom práve s jeho tvorcami, a to spoločnosťou Microsoft. V posledných vydaniach systému Windows sa vyskytuje čoraz viac reklám a nepotrebného softwaru spomaľujúceho počítač alebo určeného sledovanie používateľa, pričom čo raz viac aspektov Windowsu vyžaduje Microsoft účet alebo predplatné. Najlepším príkladom je práve najnovší a kontroverzný Windows 11. Napriek tomu, že Windows 11 je stavaný na svojom predchodcovi vyžaduje spoločnosť Microsoft na jeho inštaláciu pomerne nový počítač, bez ohľadu na to, že milióny súčasných počítačov nebude schopná aktualizácie, pričom stará verzia zostane bez bezpečnostných aktualizácií. Týmto komplikáciám sa však dá vyvarovať. Open-source projekt tinier-11 umožňuje Windows zbaviť zbytočných aplikácií, nutnosti použiť Microsoft konto, počítač zrýchli a nepotrebuje na to dokonca ani nový počítač (aj keď vás Windows 10 varuje, že nová verzia Windowsu podporovaná nie je!). Napriek všetkým týmto komplikáciám odporúčam väčšine práve správne nastavenú kópiu Windowsu 11, na základe veľkej knižnici programov a zvyku mnohých používateľov.

Ktorý systém je pre vás ten pravý?

Záleží na vašich individuálnych potrebách a preferenciách.

• Ak hľadáte stabilný a bezpečný systém a neváď vám investovať čas do

učenia sa, Pop!_OS Linux môže byť pre vás výbornou a fascinujúcou voľbou.

• Ak ste fanúšikom Apple a chcete plynulú integráciu medzi svojimi zariadeniami, macOS Ventura je pre vás ten ideálny, hlavne ak ste krea-

tívny typ.

• Ak hľadáte širokú kompatibilitu s softvérom a hardvérom či si chcete zahrať hry, Windows 11 je pre vás pravdepodobne tou správnu voľbou. Nezabudnite zvážiť kompatibilitu s vašim existujúcim softvérom

a hardvérom!

Najdôležitejšie je, aby ste si vybrali operačný systém, ktorý bude vyhovovať práve vám a uľahčí vám prácu aj zábavu.

/Marek

Strategické vesmíry, prežitie v mraze aj návrat do Černobyl'u

Herná rubrika

Stalker 2: Heart of Chornobyl

S.T.A.L.K.E.R. 2: Heart of Chornobyl je pripravovaná survival hororová strieľačka z pohľadu prvej osoby vyvinutá a publikovaná ukrajinským vývojárom hier GSC Game World. Bude to štvrtá hra vydaná v S.T.A.L.K.E.R. sérii videohier, ako aj prvý S.T.A.L.K.E.R. hru za 15 rokov od vydania Call of Prypiat v roku 2009.

Pôvodne oznámené po vydaní Call of Prypiat, S.T.A.L.K.E.R. 2 sa plánovalo vydať v roku 2012, predtým ako bolo v roku zamýšľaného vydania nakoniec zrušené. Hra sa znovu objavila po rokoch v roku 2018, pričom jej vývoj bol reštartovaný a poháňaný Unreal Engine 5. Vydanie bolo naplánované na 8. decembra 2022, no kvôli prebiehajúcej vojne na Ukrajine bol vývoj hry pozastavený. Vývojový tím však neskôr uviedol, že proces vývoja pokračuje a vydanie bolo naplánované začiatkom roka 2024. Z dôvodu ďalšieho vylepšovania bol opäť odložený s dátumom vydania 5. septembra 2024.



Frostpunk 2

Frostpunk 2 je pripravovaná videohra na prežitie, ktorú vyvinulo a vydalo 11 Bit Studios. Hra Frostpunk 2, ktorá sa odohráva 30 rokov po pôvodnej hre, má hráčov za úlohu prevziať úlohu vodcu v alternatívnej histórii na začiatku 20. storočia s cieľom vybudovať a spravovať mesto počas katastrofickej celosvetovej sopečnej zimy, ktorá takmer úplne zničila ľudskú civilizáciu. morálne a politicky kontroverzné rozhodnutia na zabezpečenie jej prežitia.

V centre príbehu stojí rozvoj petrolejového priemyslu, ktorý prináša nové možnosti pre rozvoj mesta, ale zároveň stavá pred hráčov nové dilemy a výzvy, ako je znečistenie, závislosť na fosílnych palivách a sociálne napätie, ktoré z toho vyplýva. Hráči musia nájsť rovnováhu medzi technologickým pokrokom a udržateľnosťou, pričom zohľadňujú nielen potreby súčasnej generácie, ale aj budúcich generácií obyvateľov New London. Hra má vyjsť 25. júla 2024.



Homeworld 3

Homeworld 3 je pripravovaná strategická videohra v reálnom čase vyvíjaná spoločnosťou Blackbird Interactive a publikovaná spoločnosťou Gearbox Software.

Homeworld 3 je 3D real-time strategická hra odohrávajúca sa vo vesmíre. Podľa vývojárov na základe odpovedí na partnerské prieskumy sa hra môže pochváliť rozsiahlym režimom kampane, ktorý dáva sólovej hre dôležitú úlohu. Rovnako ako v prípade ostatných hier tejto série je bojová hra postavená na efektívnom 3D balistickom systéme. Jednou z nových hlavných herných funkcií sú obrovské megality a zákopy; masívne vesmírne štruktúry, ktoré pridávajú stratégie pokrytia pre malé vesmírne lode. Hra sa spustí s novým kooperatívnym režimom, ktorý „spojí hru Homeworld RTS s roguelike štruktúrou“. Vydanie hry je naplánované na 13. mája 2024.



/DANDO

Belgicko:

Európsky skvost, ktorý musíte zažiť

Cestovateľská rubrika

Pokiaľ hľadáte destináciu, kde sa história stretáva s modernosťou, kde každý kúsok čokolády rozpráva príbeh a kde sa pivo vyrába s takou vášňou ako vína vo Francúzsku, potom by mala cesta smerovať práve do Belgicka. Táto malá krajina v srdci Európy je dokonalým miestom pre milovníkov kultúry, gurmánov a každého, kto sa chce na chvíľu stratiť v čase.

Brusel: Srdce Európy

Brusel, hlavné mesto Belgicka, často označované ako srdce Európy je vzhľadom na jeho úlohu de facto hlavné mesto Európskej únie. Brusel je domovom nádherného Grand Place, ktorý je zapísaný na zozname svetového dedičstva UNESCO a je známy svojou ohromujúcou architektúrou a zlatými fasádami. Neďaleko sa nachádza ikonické Atómium, monumentálne dielo z roku 1958, ktoré poskytuje nezabudnuteľné výhľady na mesto.



Bruggy: Benátky severu

Bruggy, s ich zachovalými stredovekými uličkami, kanálmi a impozantnými pamiatkami, sú skutočnou perlou Belgicka. Toto mesto je ako živé múzeum, kde každý krok odhaľuje kúsok histórie a umenia. Pohľad na mesto z vrcholu Belf-



ry je nezabudnuteľný, ponúkajúci panoramatické výhľady na celé Bruggy. Mesto je tiež domovom

niektorých z najlepších čokoládovní a reštaurácií, ktoré ponúkajú tradičné belgické špeciality.

Gent: Historický klenot

Gent, menej známy ako jeho sused Bruggy, stále očarí jeho krásou. S jeho impozantným hradom Gravensteen, ktorý sa týči nad mestom, a starobylými kostolmi, ako je Sint-Baafskathed-



raal, kde je uložený slávny oltárny obraz Adorácia mystického Baránka bratov Van Eyckovcov, Gent ponúka návštevníkom autentický pohľad na flámsku históriu a kultúru.

Antverpy: Mesto diamantov a módy

Antverpy sú známe ako svetové centrum obchodu s diamantmi a tiež ako mesto, kde sa rodí móda. Pre milovníkov umenia je nevyhnutnou zastávkou Rubensov dom, kedysi ateliér slávneho flámskeho maliara Petra Paula Rubensa. Antverpy sú tiež domovom úchvatnej gotickej katedrály Nanebovzatia Panny Márie a



množstva avantgardných módnych butikov, ktoré odzrkadľujú bohatú kreatívnu scénu mesta.

Leuven: Mesto vedomostí a piva

Leuven, domov jednej z najstarších a najrenomovanejších univerzít v Európe – KU Leuven, je živým mestom s bohatým akademickým a kultúrnym životom. Centrum mesta sa pýši nádhernou gotickou radnicou a Staromestským námestím, ktoré tvoria srdce mesta spolu so starobylými kolégiami a útulnými kaviarňami. Leuven je tiež známy svojim pivovarom Stella Artois, kde si môžete vychut-



nať prehliadku a ochutnávkou tohto svetoznámeho piva.

Kulinárske zážitky

Pre gurmánov je Belgicko rajom. Od slávnych belgických pralínok, cez zlatisté vafle až po nekonečné druhy pív – každý návštevník si tu príde na svoje. Navštívte miestne pivovary, kde vám majstri svojho remesla radi predvedú, ako sa vyrába jedno z najlepších pív na svete. A nezabudnite ochutnať belgické hranolčeky, ktoré sú pre Belgičanov hrdosťou.

Hovorí sa, že koncept hranolčeka vznikol v Belgicku už v 17. storočí, keď obyvatelia chudobnejších oblastí, ktorí sa živili hlavne rybami, začali nahrádzať ryby zemiakmi po-

čas zimných mesiacov, kedy bolo rýb menej. Tieto zemiaky krájali na malé kúsky podobné rybám a smažili. Belgické hranolčeky sú známe svojou unikátnou technikou dvojitého fritovania, vďaka čomu sú vonku chrumkavé a vnútri jemné a nadýchané. Tento postup, spolu s podávaním v kuželi z papiera a širokým výberom omáčok na doplnenie, robí z belgických hranolčeka neodolateľný pokrm, ktorý si zamilovali ľudia po celom svete.

Festivály a udalosti

Belgicko je tiež známe svojimi kultúrnymi festivalmi a udalosťami. Od jazzových festivalov po historické rekonštrukcie, v Belgicku sa koná množstvo podujatí, ktoré odrážajú jeho bohatú kultúru a tradície. Plánovanie vašej návštevy okolo týchto udalostí vám môže poskytnúť jedinečný pohľad na belgickú spoločnosť a jej oslavy. Jedným z vrcholov jazzovej scény je bezpochyby Brussels Jazz Weekend, ktorý každoročne pritiahne tisíce jazzových fanúšikov z celého sveta. Okrem toho, že je tento festival prístupný širokej verejnosti

zdarma, vytvára jedinečnú atmosféru, ktorú prosté musíte zažiť.

Vedeli ste, že...?

1. Belgicko má tri oficiálne jazyky - holandčinu (flámčinu), francúzštinu a nemčinu.
2. Atómium v Bruseli bolo postavené v roku 1958 a predstavuje atóm železa zväčšený 165 miliárd krát.
3. Belgicko je známe výrobou niektorých z najlepších čokolád na svete, s viac ako 2000 čokoládovní po celej krajine.
4. V Belgicku sa nachádza viac ako 1000 rôznych druhov piva, a krajina má dokonca zoznam UNESCO pre svoju pivnú kultúru.
5. Belgicko je považované za kolísku komiksu, domov slávnych postavičiek ako sú Tintin a Šmolkovia.
6. Belgicko má jednu z najvyšších koncentrácií zámkov na km² na svete.
7. Prvý železničný systém na kontinentálnej Európe bol spustený v Belgicku v roku 1835, spájajúc Brusel a Mechelen.
8. Belgicko drží rekord za najdlhšie obdobie bez plnohodnotnej vlády – 541 dní po voľbách v roku 2010.
9. Manneken Pis, jedna z najznámej-

ších sôch v Belgicku je malý chlapec močiaci do fontány, ktorý sa stal neoficiálnym symbolom Bruselu.

10. Belgická krajina je relatívne rovinná, čo je ideálne pre cyklistiku. Krajina má rozsiahlu sieť cyklistických chodníkov.

11. Internet by neexistoval, keby nebolo Belgičanov. Robert Cailliau, belgický informatik, vytvoril hypertextový systém spolu s Britom Bernersom-Leem.

12. Belgickí muži sú druhí najvyšší na svete.

13. Jediné umelecké dielo na Mesiaci vytvoril antverpský umelec Paul Van Hoeydonck. Jediné umelecké dielo, ktoré sa nachádza na Mesiaci, je soška s názvom „Padlý astronaut“ na počesť astronautov a kozmonautov, ktorí zomreli pri dobytí vesmíru.

14. Flámi sú holandsky hovoriaci obyvatelia severnej časti krajiny, zatiaľ čo Valóni sú francúzsky hovoriaci obyvatelia južnej časti. Tieto dve skupiny majú dlhú históriu konfliktov, ktorá siaha až do stredoveku.

/Romča

Anabolické steroidy

Fitness rubrika

V minulých článkoch sme prebrali základy správnej stravy a celkovo sme zhrnuli samotný fitness lifestyle.

Čo sú to vlastne anabolické steroidy?

Prídavné meno „anabolické“ sa používa na špecifikáciu toho, že látka zlepšuje syntézu bielkovín, čiže má tzv. anabolické účinky. No najprv si povedzme, aké vlastnosti má spomínaný testosterón.

Testosterón je známy aj ako mužský pohlavný hormón, ktorý tvorí určité fyziologické rozdiely medzi mužom a ženou. Tento hormón je dôležitý pre svalstvo, ochlpenie, mutáciu hlasu a pre vývoj typických mužských proporcií. Jeho produkcia sa u mužov začne byť intenzívna od puberty, viditeľnou zmenou hla-

su, konštrukciou tela a produkciou mužských pohlavných buniek. Vývojom spoločnosti, začína hladina testosterónu generácie klesať, čo je vo veľa prípadoch vidieť na dnešnej spoločnosti a preto sa dopyt po ňom rapídne zvýšil. Taktiež do ohňa dopytu po anabolikách prihadzujú sociálne siete, na ktorých je často vidieť perfektne vyzerajúcich mladých ľudí, pri ktorých je veľká pravdepodobnosť využívania steroidov, aj keď to často nepriznávajú.

Aké sú pozitíva steroidov?

Keďže sa na veci treba pozeráť z viacerých strán, tak nespomeniem iba negatíva anabolických steroidov, ale

aj ich pozitívne vlastnosti., ktoré sú:

1.) Nárast sily a svalovej hmoty

Samozrejme, že tento faktor nemôže pri používaní steroidov chýbať. Vďaka lepšej syntéze bielkovín ich dokáže ľudské telo prijať omnoho viac. Svaly dokážu efektívnejšie pracovať s tukom, pričom ho využívajú ako zdroj energie.

2.) Zvýšené sebavedomie

Samozrejme po náhlom náraste svalovej hmoty a rýchlom spaľovaní tukov sa človek bude cítiť mentálne skvele a sebavedomo, predsa, kto by sa necítil. Dokonca samotný testosterón a iné anaboliká chemicky priamo ovplyvňujú psychiku vo forme zvýšeného sebavedomia.

3.) Rýchlejšia regenerácia

Niektorí športovci, ktorí sa nezaoberajú vyslovene weight liftingom alebo kulturistikou taktiež zvyknú používať anabolické steroidy a to z jedného prostého dôvodu. Rýchlejšia regenerácia. Tento dôvod je často nespomínaný a prehliadaný pri rozoberaní téme anabolických steroidov, no je to jedna z kľúčových vlastností, prečo sú využívané.

Znie to perfektne, nabranie svalovej hmoty a nárast sily astronomickou rýchlosťou, rýchle a efektívne spaľovanie tukov a možnosť praktizovania dvojfázových tréningov 7 dní v týždni. No takéto niečo je bez vedľajších efektov doslova nemožné a preto si teraz povieme niečo o negatívach steroidov.

Negatívne vlastnosti anabolických steroidov:

1.) Neplodnosť a iné pohlavné problémy:

Keďže pri používaní steroidov umeľo zvyšujeme hladinu mužského pohlavného hormónu, tak semenníky dostávajú signál o jeho dostatku, a sami ho prestanú produkovať. Tým-

to dochádza k utlmovaniu ich činnosti. Pokiaľ je táto činnosť utlmovaná, spermie sa jednoducho prestanú vyvíjať a tak vzniká spomínaná neplodnosť. No tým to ale nekončí. U mužov sa často vyskytuje erektilná dysfunkcia, impotencia a atrofia semenníkov (fyziologické zmenšenie mužských pohlavných žliaz)

2.) Iné zdravotné problémy:

Najznámejšími zdravotnými problémami pri užívaní anabolických steroidov sú definitívne :

- Oslabenie imunitného systému
- Poškodenie pečene
- Poškodenie obličiek a kardiovaskulárneho systému

3.) Negatívne zmeny na výzore:

Mnoho mužov začne brať anabolické steroidy primárne kvôli výzoru, no veľa krát to končí tak, že ani nárast svalov nevykompenzuje negatívne efekty steroidov.

- Strata vlasov, plešatosť
- Výskyt akné a kožných chorôb
- Gynekomastia (zvýšená hladina testosterónu spôsobuje zvýšenie ženského pohlavného hormónu- estrogénu, čo spôsobuje tvorbu prsného tkaniva ženského typu)

4.) Psychické problémy, agresivita:

O steroidoch je známa takzvaná agresivita, ktorá sa na internete vyskytuje pod slangovým názvom roid rage. Taktiež sa môžu objaviť aj iné psychické problémy ako sú napríklad rôzne typy úzkostí.

Anabolické steroidy môžu vyzeráť ako skvelá cesta k úspechu, kvôli ich skvelým vlastnostiam, no za cenu vedľajších efektov sa ich príjem neodporúča. Každopádne je to subjektívne, či je niekto ochotný, zaplatiť takú cenu, za ich pozitívne vlastnosti. No treba si pamätať, pri nesprávnej strave, cvičení, spánku, a niekedy aj genetike, sú anabolické steroidy takmer zbytočné a neúčinné. Veľa ľudí si myslí, že svaly a sila prídu po anabolikách samé od seba. Pokiaľ sa nechcete venovať športu fitness profesionálne, nemáte dostatočné skúsenosti, máte zle postavený základ celého fitness lifestyle a nedosiahli ste svoje naturálne maximum, nesypte, pretože je veľká šanca, že toho budete ľutovať.

/Hraničiar

Ostatné druhy dopingu

Diuretiká

Diuretiká slúžia na tzv. vysušenie tela. To znamená, že sa zvýši produkcia moču a tak sa odstráni nadmerné tekutiny z tela. Práve preto sa často využívajú vo svete mma či iných zápasoch bojových umení, ale taktiež aj v kulturistike. Pokiaľ súťažíte v nejakej váhovej kategórii, tak samozrejme chcete stratiť čo najmenej svalov, pretože vodu viete dostať naspäť do tela hneď po vážení. Náhle odstraňovanie vody z tela samozrejme nie je zdravé, a môže to spôsobiť závažné problémy ako je napríklad dehydratácia.

Inhibitory aromatázy

Tieto lieky sa používajú pri cvičení, aby keď má telo väčšie množstvo testosterónu na aké je zvyknuté, tak

sa nezvýši aj produkcia estrogénu. Samozrejme, nikto vo sfére kulturistiky nechce zvýšenú hladinu testosterónu, keďže to má rôzne vedľajšie efekty ako napr. gynekomastia, osteoporóza či zmeny nálad a psychické problémy.

Erytropoetín

Ako niektorí z vás už možno tušíte, hormón EPO stimuluje tvorbu červených krviniek. Dôvod, prečo je tento hormón často využívaný, je zvýšenie schopnosti tela prenášať kyslík vďaka väčšiemu počtu červených krviniek, a tým sa zvyšuje kondička, vytrvalosť a výkon. Tým sa ale zvyšuje aj hustota krvi, a krvný tlak.

Hormóny štítnej žľazy

Patria sem napr. tyroxín či trijódty-

ronín. Tieto hormóny ovplyvňujú intenzitu metabolizmu. Práve kvôli tomu sú často využívané pri chudnutí alebo teda po našom, pri rysovaní. Hlavným problémom s týmito hormónmi je ich vedľajší efekt, a to je zrýchlenie srdca. Toto spôsobuje vyšší tep, vyššiu telesnú teplotu a väčší stres na telo ako také.

Steroidy sú zaujímavá vec, o ktorej by malo vedieť viac ľudí, ale je veľmi dôležité si uvedomiť, že steroidy sú drogy, tak ako všetky iné. Veľa ľudí vidí len tú dobrú stránku steroidov a pokiaľ robíte šport len pre zábavu, naozaj je lepšou cestou ostať naturál.

/Oknomis

Športové triumfy a prekvapenia

Športová rubrika

V poslednom čase sme svedkami výnimočných športových úspechov, ktoré zanechávajú výraznú stopu v histórii. Od pretekov Formuly 1 po súťaže v zimných športoch, cez futbalové bitky až po výkony na ľade, športový svet nám neustále prináša napínavé momenty, ktoré burcujú emócie fanúšikov po celom svete. V tomto článku sa pozrieme na niektoré z najvýznamnejších a najemotívnejších momentov v nedávnej histórii športu z rôznych oblastí.

Formula 1: Veľká cena Japonska

Verstappen opäť dominuje po minulom neúspechu v Austrálii si napravil formu v Japonsku, kde s prehľadom dominoval, a to s časom 1:54:23h. Druhé miesto obsadil tiež jazdec zo stajne RedBull, a to Maxov kolega Sergio Pérez. Verstappen si tak upevnil svoje vedenie na čele celkového poradia, doposiaľ vyhral tri zo štyroch pretekov v prebiehajúcej sezóne, momentálne má na konte 57 víťazstiev.

Úspech slovenských juniorov na majstrovstvách sveta v snowboardcrosse

V tímovej súťaži získali bronz. Slovenskí reprezentanti v snowbordingu obsadili v tímovej súťaži na MSJ v snowboardcrosse v gruzínskom Gudauri tretie miesto. Duo v zložení Sára Pitoňákovéj a Samuela Saká-la postúpilo do finále, v ktorom sa na prvej a druhej pozícii umiestnili francúzske družstvá.

Futbalová Liga majstrov

O niekoľko dní sa majú futbaloví fanúšikovia na čo tešiť - začína nám každým dobre známa Liga majstrov (konkrétne štvrtfinále), kde sa stretne 8 najlepších klubov z celej Európy. 9.4.2024 sú na programe zápa-

sy Bayern Mníchov proti Arsenalu a Real Madrid proti Man City. Nasledujúci deň sa stretnú tímy Barcelony a PSG a nakoniec Atletico Madrid s Borussia Dortmund. Môžeme sa tešiť na súboje plné zvrátov, ale aj neočakávaných prekvapení - vyhrať môže ktokoľvek.



Juraj Slafkovský prekonal tínedžerské zápisy veľkých legend

Juraj Slafkovský sa osamostatnil na čele historického poradia kanadského bodovania tínedžerov Montrealu Canadiens v rámci jednej sezóny. Ako 19-ročný nazbieral v ročníku 41 bodov, čo je o dva body viac ako Mario Tremblay. Štatistika sa počíta iba do dovŕšenia 20. narodenín. Slafkovský ich oslávil 30. marca. Slovenský útočník sa vďaka vydarenej sezóne ocitol medzi veľkými legendami

/Niko



Doppelkonjunktionen und Welttag des Buches

Nemecká rubrika

Doppelkonjunktionen sind Paare von Konjunktionen, die zwei Hauptsätze oder zwei Satzteile verbinden.

	Doppelkonjunktion	Bedeutung	Beispiel
A	nicht nur – sondern auch	nielen – ale aj	Er wohnte nicht nur in Deutschland, sondern auch in den USA.
B	weder – noch	ani – ani	Sie war weder in den USA noch in Deutschland.
C	entweder – oder	bud’ – alebo	Heute gehen wir entweder ins Kino oder ins Theater.
D	einerseits – andererseits	na jednej strane – na druhej strane	Einerseits verdient er viel Geld, andererseits hat er keine Freunde.
E	mal – mal	niekedy – inokedy	Mal ist mir kalt, mal ist mir warm.
F	sowohl – als auch	ako – tak aj	Sie sprechen sowohl Deutsch als auch Slowakisch.
G	zwar – aber	síce – ale	Sie war zwar müde, aber sie konnte nicht einschlafen.
H	bald – bald	chvíľu – chvíľu	Bald regnete es, bald schien die Sonne.
I	je – desto	čím – tým	Je mehr sie trainiert, desto stärker wird sie.

Wenn **weder - noch** verwendet wird, kann das nächste Negativ nicht verwendet werden. Nach **je** und **desto** steht immer ein Komparativ. **Je** leitet einen Nebensatz ein, das konjugierte Verb steht am Satzende. **Desto** leitet einen Hauptsatz ein, das Verb kommt direkt nach **desto + Komparativ**. **Achten Sie auf die Komma-Schreibung.**

Ergänzen Sie die fehlenden Doppelkonjunktionen. Schreib nur den Buchstaben, der neben der richtigen Konjunktion oben geschrieben wird, ins Quadrat.

- ☐ ____ lachte sie, ____ weinte sie.
- ☐ Er war ____ müde, ____ er wollte dennoch nicht schlafen gehen.
- ☐ Sie ist ____ klug, ____ witzig – beide Eigenschaften passen zu ihr.
- ☐ ____ Peter ____ Maria waren beim Treffen traurig.
- ☐ ____ freute er sich auf die Reise, ____ machte ihm das schlechte Wetter Sorgen.
- ☐ ____ essen wir heute Pizza ____ wir bestellen chinesisches Essen.
- ☐ ____ mehr man übt, ____ besser wird man Klavier spielen.
- ☐ ____ liest er Bücher, MAL schaut er Filme – seine Interessen sind vielfältig.
- ☐ Ich trinke ____ den Tee ____ den Kaffee.
- ☐ ____ länger sie trainiert, ____ stärker wird sie.

Lesen Sie den Text und die darauf folgende Zusammenfassung, in der die Wörter 1 – 10 fehlen. Ergänzen Sie sie. Ergänzen Sie immer nur ein Wort.

Welttag des Buches

In der Slowakei spricht man, dass der März der Monat der Bücher ist. Wie sieht das nicht nur in Deutschland, sondern auch in der Welt aus?

Der Welttag des Buches wird jedes Jahr am 23. April gefeiert. Wie im Sozialnetzwerk geschrieben ist: „Deutschlandweit feiern Buchhandlungen, Bibliotheken, Verlage, Schulen und Lesebegeisterte am UNESCO-Welttag des Buches ein großes Lesefest.“

Die Geschichte des Welttages des Buches geht auf eine Tradition in Katalonien zurück, wo am 23. April der Tag des Heiligen Georgs, dem Schutzpatron der Bücher, gefeiert wird. Am 23. April hat man sich eine Rose geschenkt. Eine Merkwürdigkeit ist, dass dieses Datum das Todesdatum von William Shakespeare oder Miguel de Cervantes ist. Obwohl sie am gleichen Da-

tum gestorben sind, sind sie nicht am gleichen Tag gestorben. Damals haben Engländer julianischen Kalender benutzt, aber Spanier haben schon gregorianischen Kalender benutzt. Das bedeutet, dass Shakespeare zehn Tage später als Cervantes gestorben ist.

Die Idee, den Welttag des Buches international zu feiern, wurde von der UNESCO angeregt, um die Bedeutung des Lesens, der Bildung und der Kultur weltweit zu betonen. Es ist eine Gelegenheit für Menschen aller Altersgruppen, sich zu versammeln, um ihre Liebe zum Lesen und ihre Wertschätzung für Bücher zu feiern.

In Deutschland wird dieses Fest seit 1996 gefeiert. Deutsche haben eine spezielle Gelegenheit, die „Ich schenk dir eine Geschichte“ genannt wird. Dieses Projekt ist eine Kampagne zur Leseförderung. Die Aufgabe dieser Kampagne ist, den Kindern der vierten und fünften Klasse die

Freude vom Lesen zu bringen.

Dank der verschiedenen Buchhandlungen können die Kinder das Exemplar des Titels „Ich schenk dir eine Geschichte“ kostenlos kaufen, weil Buchhandlungen den Kindern einen Gutschein geben. Das Hauptziel ist, Lesekompetenz bei Kindern zu entwickeln und den Kindern interessante Geschichten zu bringen.

Außerdem hat Spanien an diesem Tag etwas Spezielles. Während die meisten Menschen Mitte Februar mit dem Fest der romantischen Liebe in Verbindung bringen, gibt es in Spanien einige Regionen, an denen der Tag der Verliebten an einem anderen Datum begangen wird, zum Beispiel in Barcelona. In Barcelona nutzen die Katalanen dieses Fest, um nicht nur die Bücher, sondern auch die Liebe zu feiern. Also eine Rose für die Frau und ein Buch für den Mann.

Zusammenfassung

Der (1) des Buches wird jährlich am 23. April gefeiert, wobei deutschlandweit Buchhandlungen, Bibliotheken, (2), Schulen und Leser gemeinsam ein großes Lesefest veranstalten. Diese (3) geht auf den Tag des Heiligen Georg in Katalonien zurück, der Schutzpatron der Bücher ist. Am 23. April wird auch an das (4) von William Shakespeare und Miguel de Cervantes erinnert, wobei jedoch aufgrund unterschiedlicher Kalender ein zeitlicher (5) besteht. Die (6) initiierte die Idee des Welttags des Buches, um die Bedeutung des Lesens, der Bildung und Kultur weltweit zu betonen. In Deutschland wird das Fest seit 1996 gefeiert, wobei Kinder der vierten und fünften (7) im Rahmen des Projekts „Ich schenk dir eine Geschichte“ kostenlose Bücher erhalten, um die Lesekompetenz zu fördern. In Spanien wird dieser Tag ebenfalls gefeiert, wobei einige (8) ihn nutzen, um die (9) und Bücher zu zelebrieren, indem (10) und Bücher verschenkt werden.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____
6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Vytvor si vlastný veľkonočný svietnik!

DIY rubrika

S príchodom jari sa nie len otepluje vonku počasie, ale sa aj prebúdzajú príroda, kvitnú kvietky a hmyz bzučí. S jarou prichádza aj Veľká Noc, ktorú si my vieme spestriť rôznymi spôsobmi. Pripravila som si pre vás jednoduchý návod na výrobu svietnika, ktorý nám spestrí výzdobu na toto pribúdajúce sa obdobie.

POMÔCKY

čajové sviečky podľa vášho výberu, vajíčka, prázdna krabica od vajíčok, mach, hrniec (jeden väčší a druhý menší, aby vedel plávať na hladine), drobné kvietky na dozdobenie, ak máte doma kraslice môžete aj tie použiť, miska, nádoba – svietnik do ktorého viete vystlať mach, nôž, doska na krájanie, lyžička



PRÍPRAVA

1. Vajíčka

Ako prvé si umyte vajíčka a následne ich rozbite na polovicu. Obsah vajíčka si odložte a niečo chutné z nich pripravte. Dávajte si pozor na škrupinku aby ste ju nerozmiaždili. Škrupinky, ktoré sú na polovicu, jemne umyte, vysušte a uložte do prázdnej krabici od vajíčok pre dobrú stabilitu.



2. Sviečky

Oddeľte hliníkový obal od sviečky tak, aby ste nepoškodili z nej knôt. Ten je najdôležitejší! Oddeľte opatrne knôt od vosku aby sa neodpojil od podstavca. Knôty vložte do škrupín. Ak si myslíte že je vajíčko príliš hlboké, nebojte sa z neho trochu odlomiť. Vosk si rozkrojte na menšie kúsky – čím menšie budú, tým sa vám budú rýchlejšie roztápať.

3. Roztápanie vosku

Do väčšieho hrnca si zohrejte vodu. Tento krok môžete spraviť hneď na začiatku, aby ste nemuseli následne čakať na zovretie vody. Pred ohrievaním si skontrolujte, či vám bude menší hrniec plávať na hladine. Pri zovretí vody uberte z plameňa a položte menší hrniec na hladinu. Po chvíli nasypete vosk do hrnca a následne miešajte. Nebojte sa, nevie vám to prihorieť, nemusíte to stále miešať. Táto chvíľa je úžasná na pridanie rôznych aromatických olejov podľa vášho vkusu.



4. Piplavá práca

Keď vosk bude kompletne roztopený, odstavte plameň, chyťte menší hrniec chňapkou a s lyžičkou opatrne lejte vosk do škrupiniek. Môže sa stať, že sa vám knôt pohne – pri takej-

to situácii jednoducho chyťte špajdľu a pomaličky knôt posuňte do správnej polohy. (Pozor! Pri nadmernej manipulácii sa môže knôt odpojiť od nástavca, čo vám môže spôsobiť zbytočné komplikácie! Ak by sa to náhodou podarilo, skúste ich voskom spojiť alebo použiť nový knôt z ďalšej sviečky. Pevné nervy!). Vosk by mal stuhnúť za 20-30 minút



5. Chvíľa fantázie

Fantázií a tvorivosti sa medze nekladú. Do nádoby som si vystlala mach. Nezabúdajte na fakt, že mach má rád vlhkosť. Občas ho polejte s vodou. Do machu prehĺbte menšie jamky a vložte sviečky. Aranžovanie je kompletne na vás, dozdobte ho so všetkým, čo máte pod ruku, ja som použila fialky. Ozdoby môžu byť rôzne s veľkonočnou tematikou. Nádherné kraslice pridajú hĺbku výzdoby. Ak ste mach brali z trávnik po pár dňoch vám narastie tráva medzi vajíčkami. Dodá to jemný detail, akoby sa vajíčka nachádzali v tráve.



/Saša

Jarná premena znamení: Od energie Barana po intuíciu Rýb

Spirituálne okienko

Baran (21. marca - 20. apríla):

Jar je pre Barana obdobím plnej energie. Využite energiu tohto obdobia na to, aby ste sa venovali svojim vášňam. Prijmite zmenu a budte otvorení novým príležitostiam, ktoré vám prídu do cesty. Vaše prirodzené vodcovské schopnosti budú jasne žiariť a inšpirovať ostatných, aby vás nasledovali.



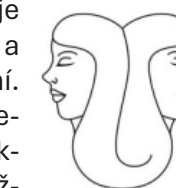
Býk (21. apríl - 20. máj):

Pre Býkov prináša jar stabilitu a istotu. Nájdite si čas na uzemnenie a venujte sa vašim vzťahom s rodinou a priateľmi. Toto obdobie je správny čas na to, aby ste si dopriali jednoduché životné radosti a tešili sa s maličkosťami.



Blíženci (21. máj - 21. jún):

Jar podnecuje vašu zvedavosť a túžbu po poznaní. Prijmite svoju zvedavú povahu a skúmajte nové možnosti a pohľady. Je to vynikajúci čas na intelektuálne aktivity a zmysluplné rozhovory, ktoré rozšíria vaše obzory. Zostaňte prispôsobiví a s vďačnosťou prijímajte novú vlnu zmien.



Rak (22. júna - 22. júla):

Jar vás vyzýva, aby ste sa starali o svoju emocionálnu pohodu a posilňovali svoje väzby s rodinou a blízkymi. Zamerajte sa na vytvorenie harmonického domáceho



prostredia, ktoré vám prináša radosť a pokoj. Dôverujte svojej intuícii a nechajte sa viesť svojou vnútornou múdrosťou, keď budete prekonávať výzvy, ktoré sú pred vami.

Lev (23. júla - 22. augusta):

Jar vám dáva možnosť jasne zažiť a prejať svoje schopnosti. Prijmite svoje vášne celým srdcom a nechajte svoje vnútorné svetlo osvetliť svet okolo vás. Toto obdobie vás povzbudzuje k tomu, aby ste si s dôverou a nadšením plnili svoje sny a vedeli, že úspech máte na dosah.



Panna (23. augusta - 22. septembra):

Pre Panny je jar obdobím praktickosti a efektívnosti. Zamerajte sa na usporiadanie svojho života a stanovenie dosiahnuteľných cieľov. Venujte pozornosť svojmu zdraviu a pohode a osvojte si návyky, ktoré vyživujú telo aj myseľ. Dôverujte svojim schopnostiam prekonať všetky prekážky, ktoré sa môžu vyskytnúť.



Váhy (23. septembra - 22. októbra):

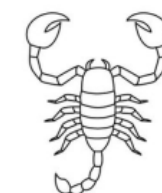
Jar vás inšpiruje k hľadaniu rovnováhy a harmónie vo všetkých oblastiach vášho života. Zamerajte sa na rozvíjanie zmysluplných vzťahov a pestovanie pocitu pokoja vo svojom vnútri.



Škorpión (23. októbra - 22. novembra):

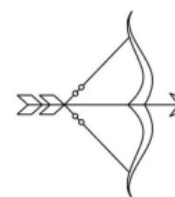
Jar vás vyzýva, aby ste sa uchytili svojich vášní a prijali zmenu. Dôverujte

procesu a dajte na bok to, čo vám už neslúži. Toto obdobie vás vyvoláva, aby ste prijali svoju vnútornú silu a s odvahou a odhodlaním išli za svojimi túžbami.



Strelec (23. novembra - 21. decembra):

Pre Strelca je jar časom dobrodružstva a vrstvy. Prijmite svoju zvedavosť a objavujte nové obzory, a to doslova aj obrazne. Toto obdobie je správny čas na to, aby ste prijali svoju spontánnosť a nasledovali svoje srdce, kamkoľvek vás povedie.



Kozorožec (22. decembra - 20. januára):

Kozorožcom prináša jar zameranie na ich ambície. Nastavte si vysoké ciele a sledujte ich s neochvejným odhodlaním. Toto obdobie vás povzbudzuje k tomu, aby ste vstúpili do svojej moci a prevzali zodpovednosť za svoj osud s vedomím, že máte silu a odolnosť na to, aby ste prekonali všetky prekážky na svojej ceste.



Vodnár (21. január - 19. február):

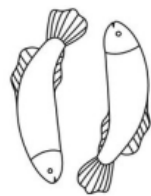
Jar vás inšpiruje k tomu, aby ste mysleli inak a prijali svoju individualitu. Prijmite svoje výstrednosti a oslavujte to, čo vás robí jedinečnými. Toto obdobie vás povzbudzuje, aby



ste sa spojili s podobne zmýšľajúcimi ľuďmi, ktorí zdieľajú vašu víziu lepšieho sveta.

Ryby (20. február - 20. marec):

Pre Ryby je jar časom intuície a rozvoja vášho vnútra. Dôverujte svojmu vnútornému vedeniu a



dovoľte si ponoriť sa hlboko do svojho myslenia. Toto obdobie vás povzbudzuje, aby ste prijali svoju kreativitu a vyjadrili sa autenticky, pretože viete, že váš jedinečný pohľad má silu inšpirovať ostatných.

/Saška



nosiť si
vlastnú
desiatu

pizza z
bufetu

Svieža roláda: Ľahký recept, chutný výsledok

Receptár



Ingrediencie:

5 vajec
4 polievkových lyžíc práškového cukru
1 vanilínový cukor
1 kypriaci prášok do pečiva
5 polievkových lyžíc polohrubej múky
2 polievkové lyžice oleja
3 polievkové lyžice vlažnej vody
1 šľahačková smotana
250g tvarohu
100g bielej čokolády
Maliny
Ozdoby na vrch

Postup:

Do dvoch misiek oddelíme žltka a bielka. Bielka so štipkou soli vymiešame do tvrdého snehu. Žltka v druhej miske vymiešame s cukrom do peny. Po lyžičkách zašťahujeme do žltkov olej a vlažnú vodu. Pridáme múku a kypriaci prášok. Do žltkovej zmesi postupne primiešame pomocou varešky sneh z bielkov. Cesto vylejeme na plech s papierom na pečenie a vložíme do rúry vyhriatej na 180°C. Pečieme približne 15 minút. Po dopečení cesto zrolujeme a necháme vychladnúť. Pokým cesto chladne, pripravíme si krém. Tvaroh zmiešame s roztopenou čokoládou (nie horúcou) a do tvarohu primiešame vyšľahanú šľahačku. Následne krém rozotrieme na cesto, posypeme malinami a zrolujeme. Pred podávaním necháme odstáť hodinu v chladničke. Na servírovanie môžeme použiť ozdoby. Dobrú chuť :)

/Ninka



"Užim(e) sa KRESLIŤ
3(?)časť; ako... kresliť?"

Ahojte :) Tento článok by som nazvala skôr takou mini časťou, kde bude prevažovať viac tá myšlienka nad kreslením než samotné kreslenie. Možno to ani vôbec nie je o kreslení, ale o hocijakej aktivite ktorú robíte radi, no niekedy ju proste.. nerobíte, aj keď chcete.

V poslednom čase som toho ne-nakreslila veľa, skôr len také malé čarbanice na okraji zošita, alebo na ruku, nekreslila som nič, čo by malo hlbší význam, nič, nad čo by som si sadla, vytiahla rukávy a povedala si "tak teraz idem kresliť". Prečo? ... neviem. Aj keď som mala nejaký nápad, aj keď som ich mala viac, jednoducho som sa nedokázala ani len donútiť zdvihnúť to pero alebo ceruzku. A aj keď som sa odhodlala, tak mi to nešlo. Neviedla som nakresliť jedinú normálnu čiaru, ktorá by sa mi páčila, akoby som odrazu nebola schopná nakresliť nič, čo by sa mi páčilo, stále som len kreslila a gumovala a škrtala (v prípade tabletu undo) a nakoniec som skončila tam kde som začala. S prázdny papierom.

Možno tento článok ani len vôbec nie je o kreslení. Možno sa to vzťahuje na hocijakú inú činnosť, či iný druh umenia, šport ... jednoducho

viem, že nie som jediná, ktorá sa takto cíti.

Snažila som sa nad tým rozmýšľať. Raz dlhšie, iný krát som nad tým rozmýšľala len chvíľku. Potom som si povedala, že sa donútim nakresliť aspoň niečo, aj keď to bude len malá, bezvýznamná hlúposť, nakreslím to. Bez gummy. Bez škrtania. Aj bez žiadneho undo. Nakreslím to tak, ako momentálne viem...

Tak, nakreslila som niečo. Nie je to ani perfektné, no nie je to zas úplná tragédia. Nemôžem povedať, že by som s tým bola spokojná, alebo nespokojná, ale som rada, že som aspoň niečo nakreslila.

Na začiatku toho, ako som išla kresliť som si vždy stanovovala nejaké ciele, napríklad že teraz sa chcem venovať vyfarbovaniu a teraz tvarom a nakoniec mám pocit, že robím niečo, čo ma nebaví. Preto chcem, aby mojím hlavným cieľom nebola perfektná

perspektíva, úžasné farebné schémy a podobne. Ale to, aby som bola spokojná s tým, čo som nakreslila a aby som robila to, čo ma baví a naplňa, niečo, z čoho sa teším.

A toto neplatí len pre kreslenie, ale pre hocičo. Aj malý krok predsa posúva vpred. Tak či je to malý obrázok denne, prechádzka, alebo 5 drepov, nie len ja, ale my všetci sa takýmito maličkosťami zlepšujeme.

Čo by som vám chcela na koniec povedať, je to, že dokážete čokoľvek, čo si zaumienite, či sa tomu venujete veľa alebo nie, no dôležité je to, aby ste sa z toho tešili, aby ste mali dobrý pocit a aby ste sa dokázali tešiť aj z maličkostí.

(Spomínala som len jeden obrázok no príkladám aj druhý ktorý síce tiež nie je perfektný, ale teším sa z neho :))

/Sheila



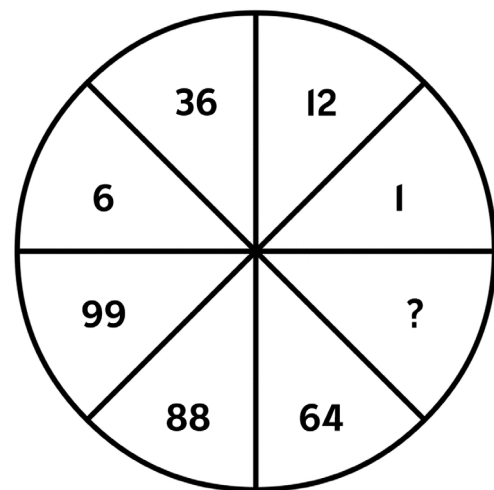
Zamotaj si hlavu

1. Začiatočník dokáže vyrobiť 100 párov rukavíc za 24 dní, zatiaľ čo skúsený remeselník to zvládne za 12 dní. Koľko času by potrebovali na výrobu 100 párov rukavíc, ak by pracovali spoločne?

2. Hotel má 5 podlaží. Čím je podlažie vyššie, tým viac ľudí je na ňom ubytovaných. Na ktorom podlaží zastavuje výťah najčastejšie?

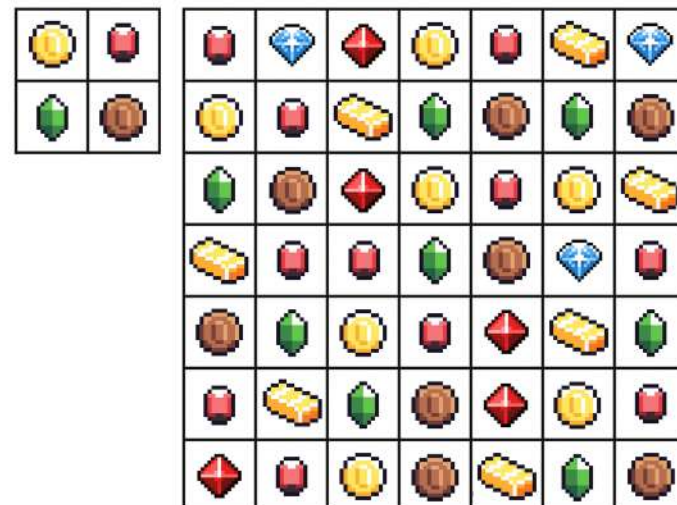
3. Na dopravnom ihrisku bolo 21 detí, každé malo vlastný dopravný prostriedok. Najmenej tam bolo kolobežíek, najviac šliapacích autíčok a okrem toho tam boli trojkolky. Všetky dopravné prostriedky mali spolu 65 koliesok. Koľko bolo jednotlivých dopravných prostriedkov?

Ktoré číslo patrí namiesto otáznika?



A) 94 B) 8 C) 11 D) 9

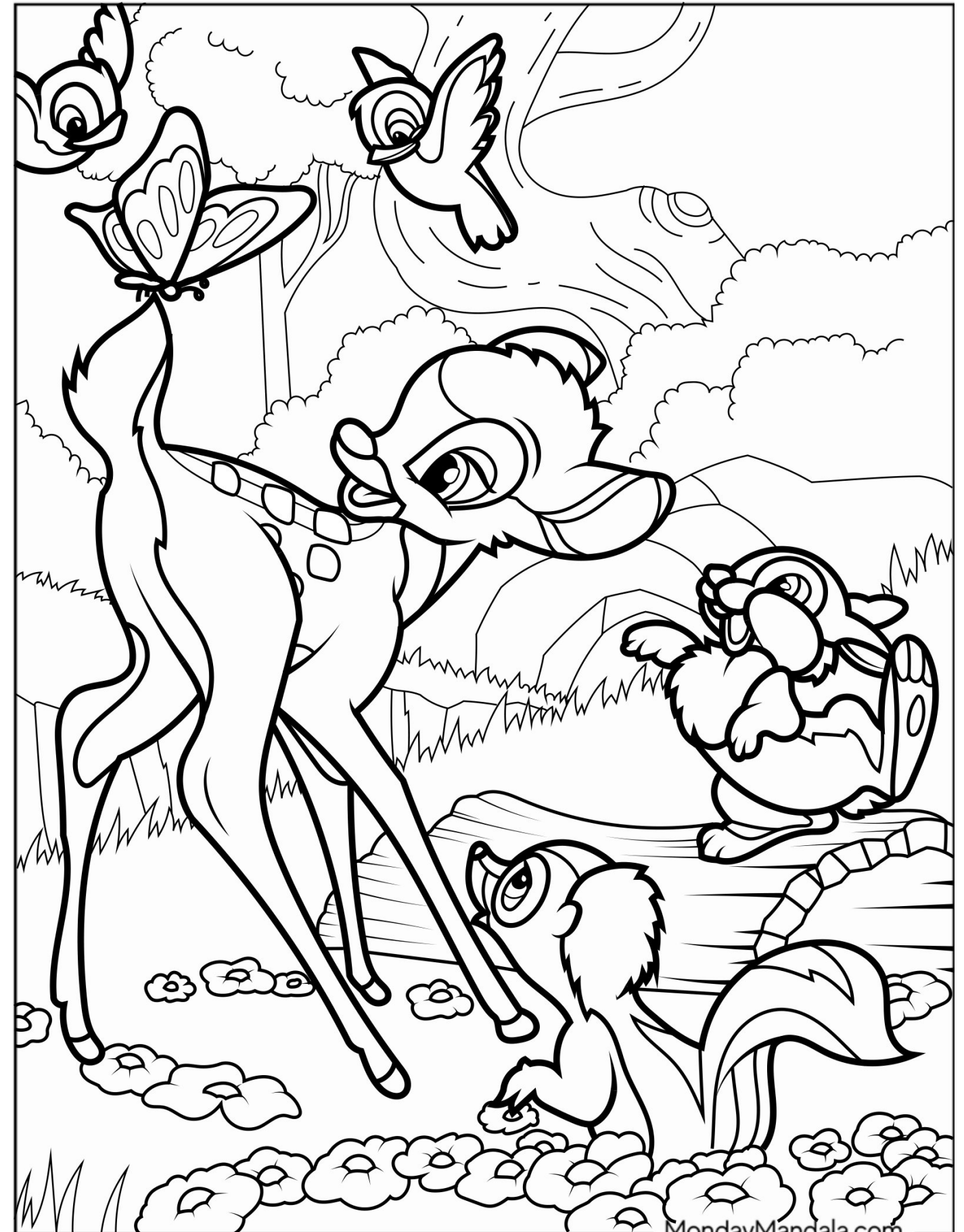
Koľkokrát sa zadaný vzor nachádza v tejto mozaike?
Vzor ani mozaiku neotáčajte.



5	8				3			
			8	2		5		
	2		4	5				
	1	9				4		5
	5		7	8			9	
					5	3	2	
8			2			7		
2					7	6	3	8
1		3		4	8			2

2		3				8		5
	1		3				9	2
5	2					4	6	
1	9		4				8	
3						2		1
9			2	1	5	6	7	4
		1				9		
	4	2	9	8	6			

Antistresová omaľovánka



MondayMandala.com

Perličky

U: Aký je vodík plyn?

Ž: Vodivý.

U: Hihihi, to dajte do Preklepov.

Ž: Fašiangy sú vtedy, keď sa jedia fašírky.

U: Keď ústne odpovedáš, tak ti vypadáva?

Ž: No hej...

U: Podľa známok ti aj písomne vypadáva...

U: Bude tu také ticho, že budem môcť počuť mu-
chu bzučať!

Ž1: Bzzzz

Ž2: Za to som na základke dostal poznámku, lebo
som zabzučal.

U: No skús zabzučať... zasran...

(počas online vyučovania)

Ž: Pán profesor, prepáčte, zabudol som si uniformu doma.

Ž: Pán učiteľ, s Vami by som išla aj na koniec lesa.

„Asi sa zo mňa stane sirupová ryba“

U: Viete čo máte spraviť, keď stretnete medveďa?

Jednu ruku mu strčíte do úst a druhou ho chytíte za chvost a vyvrátite ho.
Potom bude len cvakať zubami.

U: Namoč si špongiu a pohladkaj tabuľu.

U: Tieto množiny na nás priľahnú.

DOD

(po prestávke prichádza nová skupina)

Ž: Ježiš, vy už ste tu?

Ž: Pani profesorka, zasekol sa mi tam Pat a Mat.

U: A vy ste sa ako vyspali?

Ž: Ako Napoleon Bonaparte...

U: Kto mal byť Mesiáš?

Ž: Messi.

U: Nechichocte sa na tom jak puberťáčky nad obrázkom obľúbeného idola!

„Jánošík bol taký vagabund...“

U: Mojm cieľom nie je vám dať dobré známky, práve naopak!

U: Ako sa volajú vojaci na mori?

Ž: Piráti!

U: Spala som 2 hodiny... a potom bývam zlá...

U: Ježiši, chalani, čo máte doma černochovej?

U: Keď mlynček pomelie naše prsty, musíme ich vybrať z klobásky.

U: Cvaknite si to do zošita.

