Gymnázium Andreja Vrábla v Leviciach
Číslo 2
december - január 2024
2€

Preklepy



Posolstvo profesorov maturantom

Kontroverzná výstava šokuje!

Ktorý stromček zvíťazí v súťaži krásy?

Kráľovstvo

Kráľovná:
Mgr. Barbora Jesenská

Grófky:
Romana Gagačová (Romča)
Veronika Kralinová (Nikka)

Vojvoda:
Martin Bielik

Baróni:
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)
Kristína Vargová (Kristína)
Lillian Štupáková (Lilly)
Mojmír Bezák (Mojmo)
Natália Melegová (Naty)
Nela Blaženková (Nela)
Nikol Báčkaiová (Alexander)
Nina Gazdíková (Ninka)
Nina Tužinská (Ninx)
Noemi Sasaiová
Róbert Čunderlík (Robŕŕt)
Sheila Šipekiová
Soňa Gutyanová (Sonka)
Šimon Greksa (Oknomis)
Vivien Mária Mrázová (RiaVi)

Šľachtici:
Dominik Fiťka
Ľubor Kubica

Hostia:
Mgr. Vladimír Tóth
Mgr. Darina Árendašová
Mgr. Jana Mácsaiová
Mgr. Mária Pompošová
Mgr. Miloš Mozdík
Ing. Miriam Frajtová
Ing. Patrícia Gazdíková
Ing. Renáta Antalová, PhD.
Mgr. Tatiana Hajnišová
Mgr. Zdena Ginčaiová
Mgr. Zuzana Filovkinová
Ela Struhárová (I.A)
Katarína Lepiešová (M)
Diana Špaňová (4.B)
Liliana Rusnáková (4.B)
Adam Haško (O)



Instagram: Facebook: Web:





Editoriál



Vážení čitatelia a priaznivci slova,

Vitajte v najnovšom vydaní našich (a dúfam, že aj vašich) milovaných Preklepov! Ako rýchlo nám ten čas ubehol... Zdá sa, že len nedávno sme sa zvítali so zimou, obliekali si teplé kabáty a hľadali rukavice. Teraz sa však už všetko mení a pomaly prichádza jar. Čas letí tak rýchlo, že občas môžeme mať pocit, že život sa opakuje v nekonečnom cykle. Ale práve teraz, s príchodom jari, máme skvelú príležitosť zastaviť sa, nadýchnuť sa svieže-ho vzduchu a začať nanovo.

V tomto vydaní vám ponúkame zaujímavé rozhovory s no-vými členkami učiteľského zboru, ale rovnako aj nesmier-ne zaujímavú spoveď nášho redaktora zo vzdialeného New Yorku. Okrem toho sa pozrieme aj na aktuálne trendy a no-vinky, ktoré ovplyvňujú náš svet, či už z oblasti technológie alebo šoubiznisu. Nesmiem zabudnúť ani na aktivity, ktoré vám spríjemnia nudné chvíle. Veru, máte sa na čo tešiť!

V tomto čísle privítame aj novú DIY rubriku, ktorá už ako z názvu vypovedá bude venovaná ručným prácam tzv. arts and crafts. Táto sekcia bude plná nápadov a inštrukcií, od tradičných techník až po moderné DIY projekty. Takže č už ste skúsený majster alebo len začínate objavovať svo-ju kreativitu, naše články vám ponúknu inšpiráciu, ako si obohatiť život vlastnoručne vytvorenými dielami.

Verím, že toto vydanie vás nielen pobaví a informuje, ale tiež vás inšpiruje k objavovaniu nových vecí, či už vo va-šom osobnom živote, záujmoch, alebo dokonca vo vašom vnútornom svete. Nech vám jar prinesie sviežu energiu a naše články vám robia spoločnosť pri objavovaní všetkého nového, čo toto ročné obdobie prináša.

Prajem vám príjemné čítanie!

/Romča

Obsah

Na čo sa môžete tešiť v tomto čísle?



Kamilova newyorská odysea: Dobro-družstvo v meste, ktoré nikdy nespí
str. 13



Mikuláš v rozhovore: Tajomstvá za červeným plášťom str. 20



Ktoré levické autoškoly víťazia v našom prehľade?
str. 23



22 fascinujúcich faktov o Slo-vinsku: Objavte neznáme!
str. 38

Rozhovor s pánom riaditeľom Vladimírom Tóthom



Dobrý deň, pán riaditeľ,

veríme, že ste prežili príjemné sviatky. Vianoce, Silvester, prázdniny sú za nami, polročné vysvedčenia pred nami. Žiaci a učitelia sa znovu stretávajú na školských chodbách a v triedach. Ako by ste zhodnotili prvý polrok?

V tejto chvíli ešte nie je uzavretá polročná klasifikácia a dochádzka, takže k tomu sa neviem vyjadriť. Ale môžem s uspokojením konštatovať, že prvý polrok bol plný školských aktivít, na ktorých ste sa vo veľkých počtoch zúčastňovali, absolvovali ste exkurzie, návštevy divadiel a iných inštitúcií, zapájali ste sa do súťaží, zbierok a nikomu z vás sa nič vážne zlé nestalo. Takže to bol celkom dobrý polrok.

Na čo sa môžeme tešiť v druhom polroku?

Pomaly na letné prázdniny! Druhý polrok však odštartujeme našim tradičným gymnaziálnym plesom, za ním nasleduje lyžiarsky kurz (na ktorý, dúfam, neminieme všetky dvojky zo správania), potom jarné exkurzie, atď. Študenti výstupných ročníkov sa, samozrejme, môžu tešiť aj na písomné a ústne maturity.

Vraví sa, že má nastať istá reforma školstva. Môžete nám povedať nejaké bližšie informácie?

Kurikulárnu reformu spustilo ministerstvo školstva tento školský rok tým, že na 39 základných školách sa žiaci prvého ročníka začali vzdelávať podľa nového štátneho vzdelávacieho programu. V školskom roku 2024/2025 sa k tomu pripoja ďalšie základné školy, potom ďalšie a roku 2025/2026 aj všetky ostatné. Z toho vyplýva, že v školskom roku 2035/2036 nastúpia prví zreformovaní deviataci na stredné školy a v roku 2039/2040 prví zreformovaní maturanti do praxe a na vysoké školy. Títo absolventi stredných škôl by už mali kriticky myslieť, mali by byť silne finančne, čitateľsky a matematicky gramotní a uprednostňovať autoregulatívne učenie pred memorovaním. Ak sa dovtedy zasa nestane niečo neočakávané!

Seminaristi z matematiky, ale určite aj ostatní žiaci zachytili, že v budúcnosti sa možno bude dať maturovať z dvoch úrovní matematiky. Aký je na to Váš názor ako riaditeľa školy a matematikára?

Je to rozumný a praktický model. Zvlášť, ak maturant na ťažšej úrovni A nebude musieť robiť prijímacie skúšky na žiadnu vysokú školu a maturant na úrovni B ich bude musieť robiť na každú. Ak sa rozhodne po strednej škole študovať ďalej. Vtipné je, že toto sa okolo roku 2000 niekoľko školských rokov reálne skúšalo. Potom sa s tým v tichosti prestalo.

Keďže len pred chvíľou odštartoval rok 2024, podelíte sa s nami o Vaše novoročné predsavzatie?

Jasné, že sa podelím ...

Ďakujeme za odpovede a prajeme všetko dobré v novom roku.

/Alica

Vianočné trhy

Posledný týždeň pred Vianocami. Vianočná nálada, trochu pozvoľnejší prístup k škole, daydreaming o dovolenke na hodinách matematiky, vianočné koncerty na pódiu na prvom poschodí a... každoročné GAVácke vianočné trhy.

Od utorka do štvrtka sa cez veľkú prestávku po vestibule takmer ani nedalo pohybovať. Priestor bol plný stolov, ľudí, predávajúcich – ktorý lanárili spolužiakov aj učiteľov na svoj tovar – a kopy zaujímavých a dobrých vecí. Svietniky, imelo, varešky, muffiny, horúca čokoláda, koláče, trubičky, popcorn a všeličo možné. Tretiaci, druháci a prváci si naozaj dali záležať a dobre sa pripravili.

Za celé tri dni sa vyzbierala krásna suma až 826 €, ktorá poputovala do DSS Jeseň života. Obdivuhodná cena na obdivuhodnú vec.

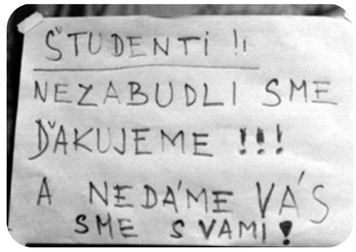
Ďakujeme organizátorom a všetkým predávajúcim. Veľmi sa teším na budúcoročné trhy.

/RiaVi

Sľúbili sme si lásku & imatrikulácia našich prvákov a primánov

Dňa 14. novembra 2023 sa na GAV-e uskutočnil deň študentstva. Žiakov čakali zaujímavé prednášky spojené s diskusiou a zábavnými aktivitami, ktoré viedli výnimoční hostia. Práve prednáškami sme si mohli pripomenúť udalosti 17. novembra 1989.

Z historického kontextu, nežná revolúcia je pojem pre študentskú manifestáciu, ktorá sa uskutočnila 17. novembra 1989. Hlavnou príčinou vzniku Nežnej revolúcie bola nespokojnosť s totalitným komunistickým režimom, ktorého kríza vyvrcholila na jeseň 1989. Nezávisle od seba vznikli v Prahe Občianske fórum (OF) a na Slovensku Verejnosť proti násiliu (VPN). 27. novembra sa v celom Česko-Slovensku uskutočnil generálny



štrajk, ktorý žiadal odstúpenie prezidenta Gustáva Husáka. Napokon odstúpil a novým prezidentom sa stal vedúci predstaviteľ OF Václav Havel. Výsledkom Nežnej revolúcie bol pád totalitného režimu, demokratizácia verejného života, uplatňovanie ľudských práv a slobodné voľby. Hlavnými symbolmi revolúcie sa stalo štrnganie kľúčov ako znak toho, že komunistickej strane odzvonilo, čiapka Budaja alebo prsty vztýčené do tvaru písmena V. Za hymnu Nežnej revolúcie je považovaná slovenská pieseň Sľúbili sme si lásku.



Prvý ročník si mohol vybrať z piatich prednášok. Prednášku o novembri 1989 v Leviciach a na GAV-e viedol viceprimátor mesta Levice Matej Haško. Ďalšou prednáškou bola diskusia o živote s bielou paličkou s pani Medveďovou z organizácie Biela pastelka. Sofia Nichtová, absolventka našej školy, si pripravila prednášku o fyzickom a psychickom zdraví študentov. Prednášku prečo sa oplatí byť v mladosti angažovaný a robiť niektoré veci zadarmo si pre prvákov pripravila absolventka GAV-u Lucia Víglašová z nadácie Pontis.

Druháci si taktiež mohli vybrať jednu z piatich prednášok. Milovníkom histórie bola pripravená prednáška o novembri 1989, ktorú viedol P. Jašek z Ústavu pamäti národa. Slovenské národné stredisko pre ľudské práva si pripravilo s Radkou Vicenovou prednášku o ľudských právach a ich významu. Pre koho nie je sloboda samozrejmosť, určite navštívil prednášku o slobode s Dominikom Holičom. Občianske združenie IPČKO si pripravilo prednášku o internetovej poradni pre mladých ľudí, ktorí sa nachádzajú v ťažkých životných situáciách. Absolvent GAV-u Martin Paukovič si pre žiakov pripravil diskusiu o demokracii.

Tretí ročník mal tiež na výber z piatich prednášok. Pavol Lacko z organizácie DEMAGOG.SK si pripravil prednášku na tému ako odlíšiť pravdu od lži na internete. Sandra Polovková, riaditeľka organizácie Post Bellum a Nina Pompošová, koordinátorka si pripravili prednášku o aktivitách tejto organizácie. Diskusiu o zabezpečení života LGBTI+ komunity viedol Roman Samotný z organizácie INAKOSŤ.

Pre milovníkov olympiád bola pripravená debata o olympiáde z kritického myslenia, ktorú viedol Richard Vaško. Žiaci, ktorí by chceli študovať na Vysokej škole múzických umení, sa mohli zúčastniť diskusie s absolventkou GAV-u Veronikou Mészárošovou, ktorá momentálne študuje herectvo.



Štvrtáci absolvovali deň finančnej gramotnosti. Zúčastnili sa besied so zástupcami bánk: Slovenská sporiteľňa, Tatrabanka a OVB.

Po zaujímavých a náučných prednáškach a diskusiách čakal žiakov pestrý a bohatý program v podobe imatrikulácie prvákov a primánov. Každá trieda si pripravila video vizitku, vlajku a krátky program. Na záver celého dňa si GAV-TV pripravila krátke zaujímavé video o novembri 1989.

Všetkým výnimočným hosťom, účinkujúcim, žiakom a organizátorom veľmi pekne ďakujeme za skvelý program, ktorý určite spestril toto dopoludnie.

/Robŕŕt

Vianočná akadémia

Ako je každoročným zvykom, aj tento školský rok sa konala Vianočná akadémia. Posledný deň pred vianočnými prázdninami nás obdaril predčasným darčekom v podobe úžasného umeleckého zážitku.

Po triednických hodinách sa každá trieda vybrala v sprievode svojich triednych učiteľov do kostola Cirkvi bratskej. Nasledoval začiatok programu, kde sme mohli vidieť talenty našej školy, a poviem vám, bolo ich veľa a každým rokom len pribúdajú. Spevácke predstavenia, tanečné, hudobné, umelecký prednes... Všetci naladení na vianočné vibes. Program bol moderovaní príjemnými ľuďmi a veľmi nápomocným bola aj prezentácia premietaná dataprojektorom, v ktorej boli napísaní účinkujúci a z akej sú triedy.

Na Vianočnej akadémii sme tiež mohli vidieť video od GAV TV, ako vyzeral december na GAV-e a taktiež príhovor pána riaditeľa.

Po konci programu sme boli voľní! Mohli sme ísť na prázdniny a užívať si voľno – a netradičné aprílové počasie v decembri, keďže v priebehu pár minút hrmelo, pršalo a padali krúpy.

Som rada, že máme takých šikovných študentov a ďakujem všetkým organizátorom a účastníkom, že nás na prázdniny odprevadili s krásnou akciou.

/RiaVi



Za Tolstým a Čajkovským ... smer Bratislava

Dňa 14. decembra sme sa my, tretiaci-ruštináři, vybrali po stopách ruského spisovateľa Leva Nikolajeviča Tolstoja a fenomenálneho ruského skladateľa Čajkovského. Pribrali sme k nám aj druhákov, ktorí sa taktiež učia ruštinu.

Exkurzia pod vedením p. profesoriek Plášekovej a Pompošovej mala veľký úspech.

Naša prvá zastávka po príchode do Bratislavy bola Centrum všeslovjanskej písomnosti a kultúry. Tu nás čakala prednáška o Tolstojovi, a taktiež výstava týkajúca sa jeho života a dediny, v ktorej žil – Jasná Poljana. Za aktivitu na prednáške niektorí z nás vyhrali dokonca aj ceny (ak bol niekto aktívny alebo správne odpovedal na kvízové otázky).

Po prednáške a pozretí výstavy sme znova nasadli do nášho krásneho žltého autobusu a pokračovali v ceste ďalej. Čakal nás štvorhodinový rozchod, kedy sme sa mohli poprechádzať po trhoch pri Evrovei, nakúpiť chýbajúce darčeky, alebo sa dobre najesť. Nechýbala tomu nádherná vianočná atmosféra, výzdoba a nálada. Po zotmení Bratislava ostala „Krásavicou na Dunaji“. Bola nádherne osvetlená, všade boli svetielka, na stromoch, mólach, zábradliach...
Ako sa náš rozchod blížil ku koncu, vybrali sme sa na parkovisko do autobusu odložiť veci, prípadne sa prezliecť alebo prezuť. O chvíľu sa totiž mala začať druhá časť nášho programu. Balet Luskáčik, ku ktorému zložil hudbu pán Čajkovskij. Trval hodinu päťdesiat s jednou prestávkou medzi dejstvami. Bola to prekrásna súhra tanca a hudby a myslím, že sme si to všetci užili (aj výhľad bol super, keďže sme sedeli na balkónoch).
Za mňa by sme mohli na takéto exkurzie chodiť častejšie. Ďakujeme za krásnu exkurziu!

/RiaVI



Čriepky

Škola plná šikovných žiakov prirodzene zahŕňa mesiace plné olympiádových úspechov, exkurzií a iných mimoškolských aktivít. Nebolo tomu inak ani počas zimných mesiacov januára a decembra.

30. novembra roku 2023 seminaristi z geografie a výber žiakov z 2. ročníka navštívili predvianočnú Budapešť. Absolvovali prehliadku mesta a výstavu maliara Renoira. V daždi mali možnosť si vychutnať vianočné trhy.



12. decembra sa na našej škole konalo školské kolo Olympiády kritického myslenia, ktorého sa v obidvoch kategóriách spolu zúčastnilo 22 žiakov. Výhercom samozrejme gratulujeme a držíme palce na krajskom kole 19. 3. 2024.



Dňa 14. decembra sa na GAV-e konalo školské kolo Olympiády zo slovenského jazyka a literatúry v kategóriách A, B. Víťazkou v kategórii A sa stala Natália Oltmanová (IV. D). V kategórii B sa na prvom mieste umiestnila Ema Bordanová (II. D). Srdečne gratulujeme!



21. 12. sa uskutočnil aj dlhoočakávaný vianočný basketbalový turnaj, ktorého sa zúčastnili žiaci všetkých ročníkov. Všetkým výhercom blahoželáme!



V priebehu posledného mesiaca v roku sa uskutočnili rôzne zbierky, a keďže sa naša škola mimoriadne činí, tak vám poskytnem len zhrnutie niektorých z nich:

- Pre útulok OZ Šťastný domov sa nám podarilo vyzbierať krásnych 410 eur.
- Ako každý rok sme sa opäť zapojili aj do charitatívnej zbierky „Koľko lásky sa zmestí do krabice od topánok”. Tento rok sa našej škole podarilo vyzbierať rekordných 123 krabičiek!



- Vo vestibule školy prebehla aj zbierka pre rodiny v núdzi, kde žiaci aj zamestnanci mohli odovzdať rôzne oblečenie, hračky, školské potreby a iné hmotné veci, ktoré by niekomu mohli byť nápomocné. :)



Po návrate do školy po novom roku sa 12. januára uskutočnilo školské kolo olympiády z predmetu biológia. V kategórii A sa víťazkou stala Kristína Vargová (IV.A), ktorá postupuje do krajského kola spolu so Zuzanou Plechovou (O). V kategórii B obsadili prvé dve miesta Földesiová Lucia (II.B) a Uhnák Marek (II.A).

Dňa 12. 1. sa uskutočnila diskusia s kandidátom na prezidenta Ivanom Korčokom, ktorú zorganizoval MsPM v Leviciach v kaviarni Na kus reči. Tejto diskusie sa zúčastnilo mnoho našich žiakov, ktorí si potom s pánom Korčokom dali aj selfie a skončili tak na jeho Instagrame.



Dňa 17. 1. sa uskutočnilo okresné kolo Olympiády v anglickom jazyku, na ktorom našu školu úspešne reprezentovali Mojmír Bezák (IV.B) a Lujza Uhnáková (I.B). Mojmír a Lujza nás budú z úžasného prvého miesta reprezentovať na krajskom kole.

18. január bol dňom okresného kola nemeckej olympiády. V kategórii 2A vyhrala 1. miesto Vladimíra Pašková z II. A a v kategórii 2B sa víťazkou stala Nina Ivanovová z Oktávy. Na 2. ZŠ sa konalo okresné kolo kategórií 1A a 1B.



V týždni 22. až 26. januára sa konal prvý turnus lyžiarskeho kurzu. Veríme, že sa žiakom páčilo a že sa buď naučili lyžovať, alebo zlepšili svoje lyžiarske schopnosti!

/Kristína

Expedícia: Brusel

Je známe, že naša škola sa zúčastňuje na mnohých zájazdoch, mnohé aj do zahraničia. Niečo takéto sa udialo aj 17. októbra, keď som bol vybraný ako „delegát“ na cestu do Bruselu. Išlo o exkurziu v rámci súťaže Štúrovo Pero, keď odmenili študentov z 13. stredných škôl za úspech redakcií ich školských časopisov. Spoločne s nami taktiež cestovali aj finalisti súťaže Učiteľ roka, takže sme sa rozhodne nenudili. Nuž, ja vám, milí čitatelia, viem opísať najmä moju skúsenosť.

Samotný transport bol trochu zvláštny. Ako je mi zlozvykom, vstal som o štvrtej ráno, pretože som sa ešte nepobalil. Všetko som ale stihol, a na letisko vo Viedni sa mi šlo celkom príjemne, keďže cesty boli až na nejakú občasnú nehodu pokojné. Vo Viedni som si oprášil svoju Nemčinu, keď som musel behať od pultu k pultu s tým, že moja batožina je príliš ľahká. Jedna vec, čo viem s istotou povedať, ktorá nebola ľahká bolo rozumieť rakúskej nemčine. Moje laické „šprechovanie“ bolo síce postačujúce, no môj rešpekt voči ľuďom, ktorí ovládajú Nemčinu ako cudzí jazyk nesmierne stúpol. A hneď na letisku mi cenovky pripomenuli, že nielenže som študent, ale ešte k tomu aj Slovák. Na chvíľu som však zaťal zuby a naobedoval som sa z 8-eurového croissantu. Ako skupina sme sa mali stretnúť až v Bruseli, no väčšina z nás sedela v lietadle rovno vedľa seba. Ja som to ale samozrejme netušil, pretože v lietadle som počúval hudbu a hľadel z okna, venujúc sa mojej obľúbenej leteckej činnosti- pozeral som sa na zem a podľa prostredia som hádal, kde práve letíme. Pri prelete ponad obrovské uhoľné bane a elektrárne som tipoval, že sme asi nad Nemeckom.

Po pristátí v Bruseli sme sa konečne zišli ako kompletná skupina a autobusom sme boli odvezení na ubytovanie. Ako sa hovorí, mali sme špičkový flek, keďže náš hotel bol priamo oproti budove Európskej Komisie. Prvý deň sme spolu s ostatnými študentmi venovali objavovaniu Bruselu, keďže sme mali voľný čas. Po dlhom pátraní sme nakoniec našli miesto, kde sme sa najedli, a dali sme si skutočne famózny kebab. Ďalej sme sa prešli historickým centrom mesta, kde si ma pred radnicou odchytili nemecké noviny, ktoré robili pouličné rozhovory. Po tomto podivnom zážitku mi bolo opäť pripomenuté, že som slovenský študent, keď som kupoval instantnú polievku za 2 eurá a večer ma vynikajúce belgické vafle obrali o 6,50 eur. Ach, byť tak turista zo západu. Ale dosť bolo lamentovania, prvý deň sa niesol v duchu ochutnávok, a tak vám to stručne zhodnotím. Kebab bol skvelým obedom, vafle boli skvelé nadýchané, chrumkavé a najmä sýte. Z ich čokoládovej polevy nám samozrejme vysmädlo, a tak sme si zorganizovali ochutnávku širokého výberu belgického piva všeho druhu. Potom sme asi všetci išli celkom skoro spať, pretože nás čakal nabitý deň.



Druhý deň sme hneď odštartovali návštevou budovy Európskej rady. Jej architektúra sa prevažne sústredí na statiku a bezpečnosť, a tak musím povedať, že budovy inštitúcií EÚ neboli nič obdivuhodné na pohľad. V budove Rady EÚ sme si posedeli v konferenčnej miestnosti, kde sme mali prednášku o vnútornom fungovaní Rady. Už akoby praví politici, pri prednáške sme komunikovali mikrofónmi, a dostupné boli aj slúchadlá, po ktorých nasadení som sa vžil do role politika z bývalej Juhoslávie. Ďalej nasledovala návšteva budovy Európskeho parlamentu, ktorú sme však mali bez sprievodcu, teda bez živého- sprievodca bol digitálny, a keďže bol vo všetkých jazykoch EÚ, okamžite nám viacerým napadlo dať si prehliadku po Fínsky či Írsky. Obed sme mali, opäť ako politici, zariadený z financií EÚ, a musím povedať, že výber v jedálni európskeho parlamentu je síce veľmi široký, no stále smútim nad tým, že som zmeškal posledné grilované rebierka. Aj napriek tomu, rizoto ktoré som mal bolo vskutku chutné aj výživné. Neskôr nasledovalo niekoľko prednášok v budove Európskej Komisie o dezinformáciách a environmentalistike. Na záver dňa sme opäť obehali mesto, a večer sme si na hoteli spravili našu vlastnú „hostinu“.

Nasledujúce ráno som odštartoval trochu zhurta, keďže som typicky takmer prespal raňajky. Dobrý bagel a čaj ma naladili na správnu nôtu, a bol som pripravený na posledný deň. Tak ako doma, pobalil som sa na poslednú chvíľu aj v Bruseli, a ďalej sme pokračovali v programe. Tento deň sme strávili opätovnou návštevou Európskej Komisie, a opäť sme si vypočuli prednášky a diskusie o obchodných podvodoch, ekonomickej asistencii Afrike či o vzdelávaní. Prednášky boli zaujímavé, padali aj skvelé otázky, a musím povinne pochváliť aj dobrý čaj, ktorý som si dal cez prestávku. Počas prestávky som sa však hlavne uškŕňal nad tým, že francúzska menovka na čaji bola bez diakritiky, a tak mi prišlo vtipné naliať si „Cup of the“ (áno, nad takouto maličkosťou som sa pobavil natoľko, že si to doteraz pamätám). Po týchto prednáškach sme sa presunuli naspäť na hotel, kde sme si vyzdvihli našu batožinu, a vydali sme sa na letisko. Na letisku v Bruseli mi bol už naozaj posledný krát pripomenutý stav slovenského študenta pri sedemeurovom panini. Let naspäť bol vskutku zážitkový, keďže by bol skvelou šokovou terapiou pre človeka, ktorý sa bojí lietania. Jedna turbulencia za druhou sa snažili odobrať mi zaslúžené zdriemnutie, no tento boj vietor nevyhral. Do Viedne sme prileteli na minútu presne, s novými kamošmi sme sa rozlúčili a vybrali sme sa každý vlastnou cestou. Domov som prišiel až okolo desiatej, a hneď na druhý deň ma čakala stužková. Nuž, to ma netrápilo, pretože po príchode domov som mal jedinú prioritu- spánok. A tak dopadla exkurzia Preklepov do Bruselu, plná (najmä kulinárskych) zážitkov, vzdelávania a poznávania nových ľudí.

/Mojmo

Kašlite na to – aj tak sa niečo pokazí

alebo návod ako naplánovať stužkovú

No, začala by som asi tým, že stužková bol jedným z najviac stresujúcich zážitkov môjho života...ale aj jedným z tých najkrajších. Až po druhej, štvrtej, siedmej hádke som si uvedomila, že žiaľ sa nedá vyhovieť každému, hoci som to veľmi chcela – všetci sme to chceli. Nekonečné opakovanie tančekov v poobedňajších hodinách nám všetkým pomaly, ale isto, stúpalo do hlavy. Rovnako nie je príjemné ani to, keď sa vy po večeroch doma po naučení na písomku učíte jednu z najnáročnejších choreografií, ktoré ste kedy videli a niektorí z vašich spolužiakov ani nevedia, kde majú v danom tančeku stáť. Prirodzene, človeku puknú nervy. Neochotné odpisovanie od fotografov alebo nevzdelaná recepčná, ktorá nevedela ani kadiaľ vietor veje, tiež neboli ideálnym receptom na pokojne strávený deň.

Nuž ale, zvládli sme to, dievčatá mali šaty nádherné, chlapci nám robili zábavu dlho do noci, zákusky boli výborné, rodičia si poplakali a nikto z nás neskončil na výplachu žalúdka. Plánovať stužkovú, dovolila by som si tvrdiť, je asi také náročné ako plánovať svadbu, možno aj horšie. Ale na konci dňa, to netreba brať tak vážne. Nestojí to ani za tú bolesť hlavy, ani za dlhé prebdené noci a ani za hádky s kamarátmi. Nikdy neplánuje stužkovú celá trieda a nikdy sa nedá vyhovieť všetkým, lebo niekomu vyhovuje modrá a niekomu béžová výzdoba, niekto chce vínové poháre a niekto poldecáky – nuž, celý kolektív sa nikdy nezhodne v jednom bode. Treba robiť kompromisy a treba byť trpezlivým. Tí, čo sa vo vašej triede rozhodnú organizovať stužkovú, sa chystajú vydať sa na veľmi náročnú cestu, tak prosím, buďte k nim zhovievaví a chápaví, pomôžte si navzájom, spýtajte sa, či nepotrebujú pomoc a poďakujte im. Najľahšie je zbaviť sa zodpovednosti tým, že to dáte na starosť niekomu inému, ale nie je to správne. Prirodzene.



Stužková je len jedna. Treba si ju užiť a netreba sa hádať za somariny. Teraz to viem povedať už z vlastnej skúsenosti. Možno na seba navriešskate, možno sa rozrevete pred celou triedou, lebo ste sa stále nedohodli, akú omáčku chcete k mäsu, no treba si uvedomiť, že ste stále spolužiakmi. Je to VÁŠ večer. Vás všetkých. Nie je to o nikom, len o vás. Učitelia, rodičia, partneri a súrodenci sú tam síce tiež, ale hlavne je to o vás. Tak sa nadýchnite a opýtajte sa po ôsmykrát, či na tortičkách môže byť ovocie. Dáte to.

PS: Chcela by som sa týmto neformálne poďakovať všetkým mojim spolužiakom, že sme spolu mali takú nádhernú stužkovú. :)) Taktiež ďakujem našej triednej pani profesorke Labovskej, že k nám bola taká milá a vyriešila s nami každú nezhodu.

/Kristína



Týždeň s Trojstenom

Vitajte v príbehu o neobyčajnom týždni v zasneženom Bardejove, kde sa zišli mladí nadšenci programovania zo všetkých kútov Slovenska. Tento týždeň bol skutočným dobrodružstvom a odmenou pre najlepších riešiteľov a riešiteľky Korešpondenčného seminára z programovania (KSP), ktorý organizovalo združenie Trojsten, ktoré sa venuje popularizácií matematiky, fyziky a v neposlednom rade aj informatiky. Bol to čas, keď sme mohli opustiť školské lavice a ponoriť sa do sveta kódu a algoritmov v srdci krásnej prírode.

Sústredenie sa uskutočnilo v malebnej obci Mníchovský potok (tak malebnej, že najbližšie potraviny sa nachádzali 7 kilometrov od našej chaty), neďaleko Bardejova, kde sa najšikovnejší riešitelia a riešiteľky KSP stretli, aby sa venovali programovaniu, rozvíjaniu algoritmického myslenia a, samozrejme, zábave.

Čo je to KSP?

Korešpondenčný Seminár z Programovania (KSP) je jedinečná príležitosť pre všetkých študentov a študentky stredných škôl, ktorí majú záujem o programovanie a chcú si rozšíriť svoje vedomosti a zručnosti v tomto dynamickom a neustále sa rozvíjajúcom odbore. Seminár ponúka sériu ôsmich výziev a úloh, ktoré účastníci riešia z domova vo svojom vlastnom tempe. Konkrétne v KSP sa odovzdáva program za ktorý sa dá získať maximálne osem bodov a slovný popis, kde je možne získať najviac dvanásť bodov, dokopy teda dvadsať. Hodnotí sa päť úloh, v ktorých získate najviac bodov. Najúspešnejší riešitelia a riešiteľky sú neskôr pozvaní na sústredenie, ktoré sa koná buď na jeseň alebo na jar, záleží podľa toho, kedy jednotlivé kolá riešite. Viac informácií nájdete na stránke ksp.sk.

Ranný režim: rozcvičky, raňajky a rozquičky

Každý deň sme odštartovali energickou rozcvičkou, ktorá nás dostatočne prebudila a pripravila na sýte raňajky. Nasledovali „rozquičky“ – tri algoritmické problémy, ktorých obťažnosť sa postupne zvyšovala. Toto ranné cvičenie bol skvelý spôsob, ako sa naladiť na dni plné kódovania. Na konci celého sústredenia sa rozquičky vyhodnotili a najšikovnejší z nás získali merch z Googlu.



Prednášky, hry a túry

Denný program bol preplnený prednáškami od skúsených lektorov, študentov MatFyz-u a zaujímavými hrami, zameranými na rozvoj algoritmického myslenia. Prednášky boli prispôsobené rôznym úrovniam zručností, takže bez ohľadu na to, či si bol skúseným programátorom alebo len začínajúcim nadšencom, mal si možnosť nájsť niečo, čo ti vyhovovalo.





Prvý deň sme sa ponorili do sveta záhad. Stali sme sa detektívmi a riešili sme záhadnú vraždu. Táto hra bola skvelou príležitosťou na spoznávanie nových ľudí a na rozvoj tímovej spolupráce. Jedna z najobľúbenejších hier bola aj „hobyhorsing“ – jazda na drevených koňoch, ktorá testovala nielen našu fyzickú zdatnosť, ale aj stratégie a tímovú spoluprácu. Okrem toho sme počas týždňa naprogramovali vlastný, modifikovaný šach, zahrali si vylepšených osadníkov z Katanu a potrápili sa s logickými hádankami.

Významnou súčasťou programu bola aj túra naprieč Bardejovom a jeho okolím, kde sme mali možnosť spoznať lokálne krásy a oddýchnuť si od počítačových obrazoviek. Túra trvala cca 5 hodín a dokopy sme prešli niečo cez 16 kilometrov.



Jedna z našich zastávok zahŕňala aj návštevu bardejovského Kauflandu, ktorý ma prekvapivo ohromil svojím vynikajúcim usporiadaním a ponukou – určite patrí medzi najlepšie, aké som kedy navštívila.

Praktické skúsenosti

Každý deň bol plný nových výziev. Jedno poobedie sme venovali kódovaniu rôznych úloh, ktoré nám pomohli preveriť a upevniť vedomosti z prednášok. Táto praktická časť bola skvelým doplnkom k teoretickému vyučovaniu. Úlohy boli veľmi podobné tým, na aké sme zvyknutí z bežného KSP, s tým rozdielom, že boli o niečo náročnejšie. Pokiaľ sme si s niečím nevedeli dať rady, vedúci nám s veľkým nadšením podali pomocnú ruku.

Proboj: Programátorský Maratón

Najvýznamnejším momentom týždňa bol bezpochyby Proboj – 24-hodinový (pro)gramátorský (boj). Našou úlohou bolo vytvoriť funkčný algoritmus pre hru navrhnutú vedúcimi. Konkrétne išlo o hru zameranú na obchodovanie a stratégie, kde cieľom bolo získať čo najviac peňazí. Aj keď sa 24 hodín môže javiť ako množstvo času, opak je pravdou – všetci sme usilovne pracovali na našich programoch až do poslednej minúty odovzdania, a to doslova.

Def: Záver():

A tak sme sa dostali k záveru nášho nezabudnuteľného týždňa. Všetko skončilo veľkolepou (ako sa v Trojstene hovorí, masívnou) párty, ktorá bola oslavou nielen našich úspechov v programovaní, ale aj nových priateľstiev a nezabudnuteľných zážitkov. Okolo nás zvučala hudba, smiech a príbehy o tom, ako sme spolu prežili posledných pár dní, ktoré nám pravdepodobne navždy zostanú v pamäti. Tento týždeň bol dokonalým pripomenutím toho, že keď sa spoja mladé mysle s láskou k technológii a programovaniu, môžu vzniknúť úžasné veci, ako bolo napríklad toto sústredenie.

/Romča

Vedecké dobrodružstvá na Akadémii Trojstenu

Predstavte si, že sa ráno zobudíte s jediným cieľom - stráviť deň pohlcovaní tajomstvami vesmíru, rozlúštením záhad virtuálneho sveta, alebo preskúmaním hlbín fyziky hudobných nástrojov. Práve taký deň som zažila na Akadémii Trojstenu. Tento článok vás vezme na cestu do sveta, kde sa vedecké objavy preplietajú s našimi každodennými životmi, a kde každá prednáška otvára dvere do úplne novej dimenzie poznania.

Vedecký rock‘n‘roll s gitarou

Prednáška od Mgr. Juraja Tekela, PhD., bola ako rockový koncert, lenže namiesto rockovej show nám predviedol, ako môže byť gitara využitá ako fyzikálne laboratórium. S gitarou sme skúmali rôzne fyzikálne javy, ako sú rezonancia, frekvencie, vlnové dĺžky a harmónie. Ukázal nám, ako môže vibrácia strún gitary poskytovať názorné príklady akustických vĺn a ako zmena napätia strún ovplyvňuje tón a výšku zvuku. Bol to fascinujúci pohľad na to, ako sa dá bežný hudobný nástroj premeniť na nástroj vedeckého bádania a objavovania zákonov fyziky. A to ešte nebol koniec! Dostali sme možnosť experimentovať aj s lezeckým lanom, čo nám pomohlo pochopiť, ako sa vlnenie šíri rôznymi smermi.



Hackeri medzi nami

Potom prišla chvíľa, kedy nás doc. RNDr. Daniel Olejár, PhD., zaviedol do sveta informatickej bezpečnosti. Jeho prednáška bola ako scéna priamo z filmu o hackeroch – ale oveľa pútavejšia a živšia. Pán docent nám s humorom a nadšením vysvetlil, ako funguje šifrovanie a aké sú najnovšie trendy v boji proti kybernetickým hrozbám. Ale neostalo to len pri teórii; ukázal nám aj praktické príklady a techniky, ako ochrániť naše digitá-



lne zariadenia a siete. Prednáška bola plná zaujímavých príkladov z reálneho života, ktoré nám ukázali, ako kľúčové je byť vždy o krok vpred v rýchlo sa meniacom svete informačných a komunikačných technológií.

Vesmírne výlety bez rakety

A na záver dňa, doc. RNDr. Juraj Tóth, PhD., nám otvoril dvere do vesmíru. Ukázal nám, že nemusíme byť astronautmi, aby sme mohli skúmať a spoznávať vesmír. Meteority, tie malé úlomky z vesmíru, ktoré dopadajú na našu Zem, nám ponúkajú neoceniteľný pohľad na zloženie a históriu našej Slnečnej sústavy. Jeho príbehy spojené s výskumom na Havaji boli mimoriadne fascinujúce. Rozprával nám o expedíciách, počas ktorých sledoval a zbieral meteority, a o tom, ako tieto nálezy pomáhajú vedeckej komunite lepšie pochopiť vesmír. Detailne opísal proces vyhľadávania a analýzy meteoritov a zdieľal s nami unikátne fotografie a údaje, ktoré získal počas svojich výskumov.

Prednášajúci z bratislavského MatFyz-u, každý s vlastným prístupom k svojmu odboru, ukázali, že veda nie je len o suchých číslach a teóriách, ale že môže byť aj dynamická a prístupná. Deň na Akadémii mi pripomenul, že aj keď nie sme všetci vedci, svet vedy nám môže ponúknuť mnoho zaujímavých a užitočných perspektív.

/Romča

Obrovské pľúca

Exkurzia SEB4 na výstavu Body Worlds v Bratislave

13. decembra sa štvrtáci seminára z biológie (s pár žiakmi z iných ročníkov) vydali do upršaného počasia na dlhoočakávanú exkurziu do Bratislavy na výstavu Body Parts, ktorá bola lokalizovaná v nákupnom centre Nivy. Celá výstava bola rozdelená na dve časti, spolu aj s výkladom od študentov medicíny prehliadka zabrala našim žiakom asi 45 minút.



Žiaci si na výstave mohli prezrieť rozpreparované skutočné ľudské telá, vývin plodu uloženom vo formaldehyde, maternicu napadnutú nezhubnými nádormi, pľúca fajčiara (ktoré boli mimochodom neprirodzene veľké, akože naozaj naozaj veľké – ako odpoveď na otázku, prečo to tak je, nám bolo povedané, že kvôli látkam, ktoré orgány majú udržať v dobrom stave, resp. v stave vhodnom na vystavenie, sa zvykne stať, že sa nezvyčajne zväčšia; ale orgány boli veľké vraj aj kvôli tomu, aby bola ich anatómia lepšie pozorovateľná), ale aj prierezy jednotlivých sústav. Popri výklade medikov sme si mohli overiť naše vedomosti z biológie – zistili sme, že už sa celkom vyznáme. Informácie, ktoré nám boli podané, sme už zväčša ovládali...viete si predstaviť, ako nám to príjemne pohladkalo egá.

Po výstave prirodzene nemohol chýbať ani rozchod v nákupnom centre, ktorý trval približne dve hodinky. Na mieste zrazu našu pozornosť však ešte upútalo niečo výnimočné. Ako správni dospelí ľudia študujúci na gymnáziu sme samozrejme nemohli dopustiť, aby našim pohľadom uniklo fascinujúce auto postavené z lega, ktoré, ak by ste chceli vedieť, sa dalo tlačidlami na to určenými rozsvietiť a naštartovať.

V neskorších poobedných hodinách sme dorazili naspäť pred našu školu a spokojne sa pobrali domov. Ďakujeme za tento skvelý zážitok! Sme radi, že nám zas a znovu bolo dokázané, že učenie nie je len o sedení v školských laviciach a o memorovaní faktov, ktoré nám bude treba len na maturitu. Tešíme sa :)

/Kristína



Kamil & New York

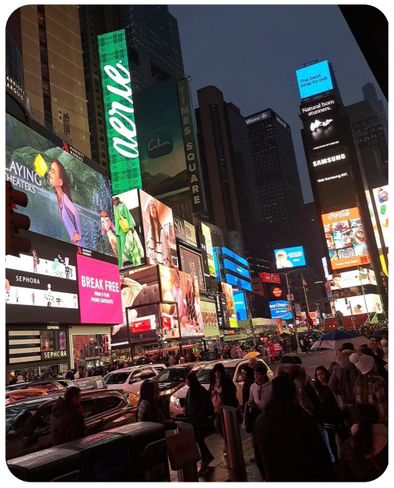
Áno, svetoznáma metropola, Nový Amsterdam a tichých 300€ za dva dni v tomto ikonickom meste. O tejto ponuke som ani nepochyboval a moje štipendium mi ho hravo krylo. Klamal by som, ak by som tvrdil, že ma toto mesto nejakým spôsobom neočarilo. New York bol skutočne skvelý. Príchod do New Yorku sprevádzali patričné piesne o New Yorku a z nejakého dôvodu zborová recitácia Sľubu Vernosti celým autobusom (asi indoktrinácia). Hneď na úvod nás čakala prehliadka sídla Organizácie Svetových Národov so všetkými miestnosťami, z ktorých najpôsobivejšia bola miestnosť Bezpečnostnej Rady, kde sa však nesmelo fotografovať. Videli sme všetky miestnosti vrátane Valného Zhromaždenia až kým sme odtiaľ neboli nútení odísť. Boli sme prevedení všetkými zákutiami, expozíciami OSN a na štipľavejšie otázky na konto OSN slečna sprievodkyňa odpovedala veľmi vyhýbavo.

Užili sme si svojich 45 minút na Times Square, navečerali sme sa v asi najväčšej reštaurácii, akú som kedy videl (Dallas BBQ) a večer sme zavŕšili sledovaním muzikálu Harmony na Broadwayi. Pre umelecké duše: Predstavenie bolo prvotriedne a koncept muzikálu s hlavnou postavou, ktorá vždy prítomná na pódiu spomína a zasahuje do deja, bol veľmi pútavý. A nasledoval zľahka nepokojný spánok na izbe s ďalšími piatimi osobami na izbe v hoteli v New Jersey (Hotel v inom štáte lacnejší ako, s prepáčením za výraz, kanál v New Yorku)...

Nasledujúci deň začal o dosť lepšie, ako sa skončil. Ranný Staten Island trajekt nás previezol okolo Sochy slobody, ktorá je v realite o dosť menšia ako by veľa ľudí čakalo. Boli sme svedkami veľmi pochmúrnemu miestu pamätníka po teroristických útokoch z roku 2001. Je to jedno z mála pokojných miest New Yorku. Pamätník lemujú stromy z Pennsylvánie, ktoré sem boli prevezené z miesta dopadu jedného zo štyroch lietadiel a týmto stromom panuje „Survivor Tree“ teda hruška Calleryova, ktorá prežila udalosti 11. septembra 2001. Voda, ktorá vyviera zo stien takmer nevydáva žiaden zvuk a dopadá 9 metrov pod pamätníkom.



Po tom, čo sme boli vypustení z reťaze sme mali možnosť prezrieť si Chinatown. Veľkú väčšinu tejto štvrte lemovala vôňa marihuany a afroamerickí predajcovia nekvalitného zbožia, od ktorých sme po rade sprievodkýň nemali nič kupovať. Môj cieľ bol nájsť predajňu Mochi zmrzliny. Na moje vyhlásenie sa okolo mňa zhrnul hlúčik 3 ľudí a prekráčali sme prakticky až do Little Italy. Pre túto štvrť je typické množstvo obchodov s drahou módou,



galérie a podivní umelci povedľa cesty. Po návrate do Chinatownu nás opäť privítali podomoví predajcovia a aróma konopy.

New York bol týmto typický. Veľmi veľa ľudí, málo miesta, už spomenutá vôňa marihuany prerušovaná vôňou jedla a silného svetla z pouličných stánkov (iné vône radšej obratom prejdem), hektická premávka, v ktorej kľučkovali vodiči tých najgýčovejších rikší, aké si môžete predstaviť. Vysvietený vozík žiaril vianočnými svetielkami, obmotaný ružovou a striebornou girlandou a mnohými inými ozdobami, na čele ktorého bol „spokojný“ vodič riskujúci svoj život na každej križovatke.

Ďalším znakom nášho výletu bola trestuhodná úroveň organizácie. Po Chinatown-e malo nasledovať Rockefellerove Centrum a Top of the Rock. Musím pripomenúť realitu známeho vianočného stromčeka, ktorý sa nachádza v blízkosti vyššie spomenutých. Po tom, čo policajti stratili kontrolu nad situáciou, nastal chaos. Premávku sa rozhodli rozprúdiť zablokovaním priechodu chodcov a ich načasovanie bolo ideálne, ba priam groteskné, pretože našu ľudskú 50-člennú reťaz akú poznáme z materskej školy rozbil policajt priamo v strede. Skupina sa rozdelila na dve a my sme uviazli na druhej strane. Tento scenár bol neprijateľný, pretože do Top of the Rock sme mali prísť už pred dvadsiatimi minútami. Prepasírovať sa ku vstupu nám trvalo ďalších 30 minút, Sally (tu môžete vidieť amerikanizáciu mena mojej gruzínskej kamarátky Salome) na nedostatok vody odpadla priamo pri vstupe.

Pozoruhodne rýchly výťah nás dostal na vrchol a Top of the Rock bol napokon príjemný únik z davu ľudí, chaosu a musím sa priznať, že výhľad z vrchu ma dojal. Vidieť nočný New York zvrchu, cítiť atmosféru tohto mesta je naozaj silná emócia

a pamätám si veľký pocit vďaky. To Vám hovorím ako človek, ktorý niečo také bral ako klišé.
Príjemný Kanadský manželský pár ma poprosil o fotku, podľa známeho vzoru Kanadskej slušnosti som im ju poskytol a spokojný som rozjímal nad realitou, že som naozaj tam. To som ale nevedel, že nás čaká ozajstný cirkus.

Po tom, čo sme sa vrátili späť na zem sa o skupine nedalo ani hovoriť. Hŕstka šťastlivcov, ktorá sa dostala späť ako prvá mala to šťastie vidieť Vianočný stromček pri Rockefellerovom Centre zblízka a pri večernej tlačenici sa ihneď vybrali ku autobusu. To vyvolalo otázky, pretože v našom itinerári figuroval Central Park. Sociálna hierarchia medzi nami a našimi koordinátormi(ktorí boli prinajmenšom nekoordinovaní ak nie úplne stratení) veľmi rýchlo vyrovnala. Na otázky o stave a ďalšom postupe sme dostávali jednu odpoveď: „I have no idea what's going on to be honest...“

Central Park sa nakoniec zrušil a nás čakal marš cez nočný ruch New Yorku a asi 20 blokov. Psychická náročnosť niečoho takého bola v niektorých momentoch neúnosná. Skupina sa neustále delila, na odpadlíkov sme museli čakať a náš pochod sa frustrujúco predlžoval. Náš cieľ sme ale dosiahli a od mojej „kómy“ ma delila zastávka v Burger Kingu niekoľko kilometrov za mestom.

Aby som bol objektívny, New York bol veľmi silný zážitok, ale po dobu nasledujúceho roku uvaľujem na výlet do tohto mesta embargo :D.

/Kamil

Všetky cesty vedú na GAV

Preklepom nikdy neunikne, keď sa na chodbách našej školy objaví niekto nový, neznámy. Inak to nemohlo byť ani teraz. Dnes sme vyspovedali pani profesorku Árendášovú, členku kabinetu angličtiny.

Učili ste už na nejakej škole alebo je GAV vaša premiéra?
Pred príchodom na GAV som učila v jazykovej škole, takže v určitých aspektoch je pre mňa GAV premiéra.

Čo hovoríte na našich študentov? Ako sa vám zatiaľ vyučuje na hodinách?
Študenti sú rôzni, tak ako všade. Niektorí sú angličtinou nadšení viac, iní menej. Celkovo sú však žiaci, ktorých učím šikovní.

Aký aspekt vás priviedol práve do učební GAVu?
Sama som absolventkou GAVu, preto je mi toto prostredie blízke. Mnohí profesori, ktorí ma sprevádzali mojím vlastným štúdiom boli pre mňa inšpiráciou pri výbere učiteľskej profesie. Návrat sem bol preto pre mňa vždy ambíciou.

Poznáme Vás ako pani profesorku angličtiny, ale učíte aj iný predmet? Ak áno, máte jeden z nich radšej a prečo?
Bakalárske štúdium som ukončila v dvojkombinácií anglický jazyk a výchova k občianstvu. Tieto predmety sú veľmi odlišné v spôsobe ich vyučovania aj ich využitia v živote, preto sa mi ťažko hodnotí, či mám niektorý z



nich radšej. Mám rada učivo, pri ktorom môžem študentom ukázať jeho prínos pre každodenný život. A tento aspekt existuje v oboch predmetoch.

Sami dobre vieme, že škola ponúka množstvo predmetov. Čo vás viedlo k tomu, aby ste si vybrali práve angličtinu?
Angličtinu som si obľúbila v čase štúdia na GAVe a je to podľa mňa predmet nevyhnutný pre život v dnešnom svete multikulturalizmu a globalizácie. Práve to je podľa mňa výborná motivácia pre študentov, prečo sa učiť angličtinu (okrem maturitnej skúšky). Môžu stretávať ľudí z rôznych kútov sveta, rozširovať si obzory a tvoriť si vďaka tomu svoj vlastný svetonázor.

Každý máme nejaké sny. Ako ste sa dostali k učiteľstvu vy? Túžili ste po tomto povolaní od malička?
Rodičia tvrdia, že som už od mala tvrdila, že budem učiteľkou a táto túžba u mňa pretrvala až do dospelosti. Najväčší vplyv na výber profesie bol práve môj pobyt tu na GAVe, kde ma mnoho učiteľov inšpirovalo a ukázalo mi hodnotu formovania ďalších generácií. Keďže som zástancom prístupu "ak chceš zmeniť svet, začni od seba" verím, že práve učitelia nám môžu pomôcť naučiť sa kriticky myslieť, vytvoriť si svoj vlastný postoj a pozitívne ovplyvňovať svet okolo seba.

My žiaci uprednostňujeme istú učebnú látku viac ako inú. Ako to máte vy? Ktoré učivo by ste nazvali srdcovou záležitosťou a ktoré je pre vás najväčšie trápenie?
Neviem si vybrať obľúbené a neobľúbené učivo. Vždy sa ľahko učia témy, ktoré žiakov zaujímajú a nájdu v nich prínos pre svoj vlastný život.

Ďakujem za váš čas a zodpovedané otázky.

/Alica

Priateľskí kolegovia a vzájomný rešpekt: Kľúče k úspechu na GAV-e

Milí čitatelia, tento školský rok naša škola privítala niekoľko nových profesorov, vrátane pani profesorky Antalovej, novej profesorke fyziky na GAV-e, a tak sme sa v redakcii rozhodli spraviť rozhovor, a nazrieť do „zákulisia“ Fyziky.

Dobrý deň pani profesorka, na úvod by som sa rád opýtal: Aký je Váš prvý dojem z učenia na našej škole?
Prvý dojem z učenia na GAV-e je dobrý. Kolegovia sú priateľskí a ústretoví, čo mi jednoznačne uľahčilo aklimatizáciu a zorientovanie sa v priebehu i organizácii vyučovacieho procesu. Myslím si, že študenti na GAV- e žijú rovnakými radosťami a riešia dennodenne podobné problémy ako ich rovesníci na Slovensku. Verím, že moja spolupráca s Vami študentami bude založená na vzájomnom rešpekte a akceptácii a snahe našu prácu (moju prácu učiteľa i Vašu prácu žiakov) vykonávať čo najlepšie.

Nadväzujúc na predošlú otázku, ako by ste porovnali Vaše predošlé skúsenosti s učením s doterajšími skúsenosťami na GAV-e?
Podstatná časť mojich predošlých skúseností s vyučovaním sa viaže k vysokoškolskej výuke, kde sa už predpokladá určité budúce profesijné zameranie a práca so študentami je málo osobná, skôr hromadného anonymného charakteru. Na stredných školách môže byť pre študentov i učiteľov výhodou priama spolupráca a takmer okamžitá spätná väzba. Školský rok začal len nedávno, položte mi túto otázku na jeho konci...

My študenti máme v mnohých predmetoch naše „srdcovky“, teda najobľúbenejšie témy. Akú tému by ste nazvali Vašou najobľúbenejšou, ktorú by ste najradšej učili aj celý rok?
Z oblastí fyziky mám rada napr. mechaniku a optiku.



Na Slovensku je plejáda stredných škôl, a väčšinou sú si podobné. Čo Vás presvedčilo učiť práve u nás?
GAV je veľká škola s dobrými výsledkami. Nič iné som o nej nevedela. Až teraz s odstupom času zisťujem, že som učila aj študentov-absolventov GAV. To podstatné človek zistí časom. Zdá sa, že dobré výsledky môžu vzniknúť kombináciou dobrých učiteľov, dobrých študentov a dobrej atmosféry na škole...

Najobľúbenejšia časť vyučovania fyziky sú u mnoho žiakov nepochybne pokusy. Ako ich vnímate Vy? Tiež si pri nich oddýchnete, alebo je to práveže námaha pripravovať pomôcky?
Zatiaľ som na GAV-e pokusy nepripravovala. A pokiaľ som si všimla, a to sa snažím chodiť s otvorenými očami, na škole Vaši učitelia neakceptujú výhovorky typu „je málo hodín vymedzených na danú problematiku, pomôcky k pokusom sú veľmi drahé“ a podobne. Jednoduché pokusy si pripravujú pravidelne, čo je dobré... A dobré veci by mali všetkých inšpirovať!

A na záver by som sa Vás opýtal, čo by ste odkázali našim študentom, ktorým sa ťažko zbiera motivácia na učenie fyziky?
Gymnáziá sa vždy považovali za školy, ktoré poskytujú svojim žiakom všeobecný prehľad. To môže byť podľa môjho názoru dobrá „pomôcka“ z hľadiska výberu budúceho profesijného zamerania. Myslím si ale, že aj tí najlepší študenti s vynikajúcimi výsledkami ako v prírodovedných, tak aj humánnych predmetoch majú svoje preferencie v obľúbenosti predmetov. Pozitívny prístup k štúdiu a komunikácia s učiteľmi môže byť podľa môjho názoru dobrým základom motivácie za učenie fyziky.

/Mojmo

Odkazy pre našich maturantov

Nadchádzajúce maturitné skúšky predstavujú dôležitú súčasť štúdia pre stredoškolákov, ktorí sa pripravujú na svoj prvý veľký krok do dospelého života. Naši štvrtáci nie sú výnimkou. Dni plné príprav a stresu z výsledku sa stávajú rutinnou súčasťou ich predmaturitných mesiacov. Tieto skúšky sú skutočným testom ich schopností prispôsobiť sa novým situáciám a prekonať výzvy. Na jemné ukľudnenie a oddýchnutie si od všetkého zhonu sa niekoľko učiteľov z nášho pedagogického zboru rozhodlo odkázať maturantom pár milých a motivačných slov.

Pani profesorka Frajtová: Milí moji, nech ste zdraví, spokojní, šťastní a v duši pokojní. Nech Vás život stále baví, nech Vás všetci majú radi. :) Nech problémy vyriešite a v práci radosť zažijete.

Pán profesor Mozdík: Štvrtáci, v roku 2024 si na vás brúsi zuby maturitná skúška. Ak ste systematicky pracovali, v júni sa len spýtate „Kedy bola?“. V budúcom štúdiu, resp. v živote, vás čakajú skúšky, resp. rozhodnutia, ktoré budú ťažšie ako maturity. Rok 2023 už máte vo vrecku, nič na ňom nezmeníte. Rok 2024 si viete prispôsobiť. Tak do toho!

Pani profesorka Pompošová: Milí naši maturanti. Ste mladí, šikovní ,múdri, život mate pred sebou. Želám vám, aby ste mali vždy veľa lásky a radosti, aby ste študovali to, čo vás bude baviť a robili to ,čo vás bude napĺňať.

Pani profesorka Filovkinová: Milí maturanti, vaše chvíle na GAV-e sa pomaly ale iste chýlia ku koncu. Verím, že si odtiaľto odnesiete nielen hlavy plné vedomostí, ale aj kopec krásnych zážitkov, priateľstiev a spomienok. Prajem vám hlavne pokojnú myseľ a šťastnú ruku počas maturít, rozvahu a duchaprítomnosť počas prijímacích skúšok a kopec šťastia v ďalších rokoch vášho života. PS: Určite nás príďte niekedy pozrieť ;).

Pani profesorka Hajnišová: Prajem vám, aby ste zostali slušnými ľuďmi, ctili si pravdu a spravodlivosť a aby ste vždy dokázali vyjadriť svoj občiansky postoj.

Pani profesorka Ginčaiová: Ak nebudete čítať zadania, tak vám uši obtrhám! Ale vážne, pripravte sa zodpovedne a uistite sa, že plníte celé zadanie najlepšie ako viete :).

Pani profesorka Máčaiová: Prajem Vám šťastnú ruku pri ťahaní otázok, určite to všetci zvládnete.

Pani profesorka Gazdíková: Milí naši maturanti, prajem vám veľa síl pri príprave na maturitné skúšky a šťastnú ruku pri výbere témy. Buďte dôslední a systematickí pri učení a nenechajte si všetko na posledný týždeň. Verím, že vedomosti získané na GAVe využijete pri štúdiu na vysokých školách. Želám vám pevné zdravie, veľa lásky a podpory od blízkych - s touto výbavou Vám pôjde všetko ľahšie. Želám Vám (aj nám), aby ste využili svoj potenciál čo najlepšie a snažili sa meniť veci k lepšiemu, aby sa nám tu všetkým lepšie žilo PS: No stress.

Okrem našich pani učiteliek a pána učiteľa som si dovolila vyspovedať aj troch štvrtákov.

Diana, 4.B
Z akých predmetov si sa rozhodla maturovať a prečo?
Rozhodla som sa maturovať z chémie a biológie. Baví ma to a je to to, čomu sa chcem v živote venovať.

Akým spôsobom sa pripravuješ na maturitné skúšky? Máš nejaké tipy?
Snažím sa učiť zároveň na prijímačky a zároveň na maturity. Musíte to vydržať a zamerať sa na prípravu.

Vieš akým smerom sa chceš po maturitách uberať?
Pravdepodobne medicína alebo veterina, keďže to ma baví najviac.

Mojmír, 4.B
Z akých predmetov si sa rozhodol maturovať a prečo?
Rozhodoval som sa maturovať z dejepisu a občianskej náuky z niekoľkých dôvodov. Ten prvý, najviac očividný je smer ktorý som si vybral, aspoň ten všeobecný, a to sú humanitné vedy, prevažne dejiny či politológia. Pôvodne som si nebol istý, tak som si menil semináre ešte aj v 4. ročníku, no v mojom prípade ma to aj celkom zachránilo, čiže by som povedal, že nie vždy treba maturovať presne z toho čo si vyberiete ešte v 1. ročníku.

Akým spôsobom sa pripravuješ na maturitné skúšky? Máš nejaké tipy?
Klasickými spôsobmi, teda opakovaním či skúšaním starších maturít sa zatiaľ nepripravujem, no pripravujem sa skôr psychicky. Na maturity je kladený obrovský dôraz každým okolo nás, a preto je užitočné, ak študent neprepadne do nekonečného kruhu stresu. Rozprávam sa s predošlými maturantmi, konzultujem o mojich obavách s psychologičkou a snažím sa zmieriť s tým, že maturity sa blížia a nevyhnem sa im. Popritom všetkom si ale zároveň uvedomujem, že maturity nie sú až tak náročné, ako si ich predstavujem.

Vieš akým smerom sa chceš po maturitách uberať?
Smerom neviem na 100% ale mám taký všeobecný prehľad. Pri výbere smeru som mal veľký problém s obavami, že moje smerovanie ma neuživí, keďže bohužiaľ história neprináša profit aj napriek svojej dôležitosti. Osobne sa snažím prebojovať na štúdium archeológie v Brne, ale taktiež zvažujem mnohé ponuky, ako napríklad etnografiu či pedagogiku v Ostrave. Nie je to smer, ktorý je môj sen, no je to blízko niečoho, čo si viem aj realisticky predstaviť vo svojom živote.

Lili, 4.B
Z akých predmetov si sa rozhodla maturovať a prečo?
Rozhodla som sa pre matematiku a ekonomiku. Matematika je jediný predmet, ktorý ma naozaj baví a ide mi od základnej školy. Verím, že ma to bude baviť aj naďalej.

Akým spôsobom sa pripravuješ na maturitné skúšky? Máš nejaké tipy?
Postupne si vypracovávam otázky z ekonómie, lebo ich je naozaj veľa. Matematiku si ešte odkladám. Veľmi mi pomáha opakovanie na seminároch.

Vieš akým smerom sa chceš po maturitách uberať?
Chcem ísť študovať manažérsku matematiku, čo je presne kombinácia matematiky a ekonómie.
Chcem poďakovať profesorkám a profesorovi za motivačné odkazy. Taktiež v mene Preklepov prajem maturantom veľa šťastia na skúškach a veríme, že každý z vás odíde zo skúšok s úsmevom na tvári a s vedomím, že ste zvládli niečo veľké.

/Ninka

Hodina literatúry inak ako ju poznáme

Dňa 15. januára 2024 sa naša škola stala svedkom významnej udalosti v oblasti slovenskej literatúry. Navštívil nás totiž známy vydavateľ a rodák z Levíc, pán Koloman Kertész Bagala. Jeho prítomnosť zdôrazňovala význam literárnej kultúry a vzdelávania. Okrem pána Bagalu sa besiedky zúčastnila aj spisovateľka Soňa Uhriková, ktorá predstavila svoje dielo „Dôvod na radosť“.

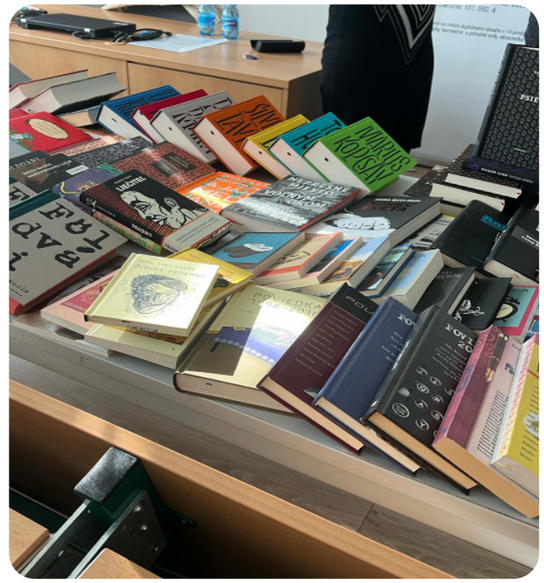
Pán Bagala, ktorý sa rozhodol tento rok navštíviť 100 slovenských stredných škôl, každej daroval 100 výtlačkov kníh z jeho vydavateľstva. Tento štedrý dar umožní žiakom rozšíriť si svoje literárne obzory. Tieto knihy si môžete zapožičiať na vrátnici školy. Počas besiedky pán Bagala s nami podelil svoje príbehy zo sveta vydavateľstva. Bol to naozaj zaujímavý pohľad do zákulisia knižného sveta. A nie len to - porozprával nám aj o svojom živote, čo bolo pre nás všetkých veľmi inšpirujúce.

Pani Uhriková, ako vážená hostka, nás obohatila čítaním úryvku z jej knihy „Dôvod na radosť“. Táto kniha, ktorá získala ocenenie v literárnej súťaži Anasoft litera v roku 2023, ukázala svojou kvalitou a prínosom pre slovenskú literatúru. Okrem čítania nám pani Uhriková rozprávala o svojich začiatkoch v písaní a o svojej role ako organizátorky literárnej súťaže Medziriadky.

Na záver možno povedať, že táto besiedka bola pre nás všetkých nezabudnuteľnou skúsenosťou. S napätím očakávame ďalšie podobné stretnutia, ktoré prinesú do našich školských dní vzrušujúce literárne cesty.

/Ninka





Prehľad aktivít školského parlamentu

Čo sme mohli počas posledných mesiacov zažiť?

December

- Mikuláš v škole
- Vianočný batôžtek aktivít (8G)
- Finančná a materiálna zbierka pre útulok Šťastný domov
- Charitatívny projekt Koľko šťastia sa zmestí do krabičky od topánok
- Vianočné trhy
- Vianočný koncert na prvom poschodí

Január

- Tematický deň

Február

- Školský ples
- Valentínske priania
- Tematický deň

Súťaž o najkrajší stromček

Minulý rok odštartovala na GAVe súťaž o najkrajší vianočný stromček. Tento rok zasadla jednočlenná porota a vybrala troch favoritov. Ich stromčeky mali dušu, mali pozadie, mali hĺbku.



2. miesto

Na 2. mieste sa umiestnila III.D so stromčekom s hodinami. Je veľmi pekne vyzdobený zemitými farbami. Na jeho konárikoch sa hompáľajú aj prírodné motívy šišiek. Živé šišky na umelom stromčeku by niekto považoval za nelogický prešľap, no porota to tak vôbec nevníma.

A hodiny pod jedličkou... No nie je to krásny symbol? Pripomína nám unikátny čas Vianoc, tak ako náš osobný, tiež unikátny čas. Navskutku dojemný doplnok.

1. miesto

Iba minulý rok odštartoval prvý ročník súťaže o najkrajší stromček. Vtedy septima (dnes už oktáva) nasadila latku veľmi vysoko. Postavili jedličku doplnenú ich fotkami z detstva. Takéto nápadité a originálne ozdoby porota nevidela v žiadnej inej triede. Vlastne to nevidela nikde. Musí sa skonštatovať, že septimáni, súčasní oktaváni nasadili latku veľmi vysoko. Boli pre ostatných veľkou konkurenciou. Tak uvidíme, ako to dopadne na budúci rok, keď už títo študenti budú rozlezení na vysokých školách.

3. miesto

Bronzovú medailu získava trieda našich najmladších spolužiakov. Na ich stromčeku môžeme vidieť rôznofarebné gule, ale aj drobné postavičky. Porota je veľmi rada, že ozdoby nie sú obyčajné a jednotvárne. Tento výtvor by sme zhodnotili takto: Malý stromček s veľkou hviezdou pre malých ľudí s veľkým potenciálom. Len tak ďalej a na budúci rok budete mať veľkú šancu dostať sa na prvé miesto!!!

Ďakujeme všetkým žiakom, ktorí vniesli do školy vianočnú atmosféru výzdobou svojich stromčekov a tried. Niekomu sa môže zdať výsledok neobjektívny, no porota si to nemyslí. Tvrdo si stojí za svojím názorom a odmieta akúkoľvek zaujatosť.

/Alica



Rozhovor s Mikulášom

Neodmysliteľnou súčasťou predvianočného času je bradatý prešedivený pán v červenom, Mikuláš. Aj tento rok sa prešiel po triedach a rozdal žiakom Gav-u sladkosti. I keď mal pred sebou ešte niekoľko škôl, venoval nám pár minút a s ochotou odpovedal na naše otázky.

Mikuláš, ty otváraš dvere Vianoc a odvtedy už každé dieťa nedočkavo vyčkáva na Ježiška. Aký máte vy, predstavitelia Vianoc, medzi sebou vzťah? Ste viac konkurenti alebo priatelia?
Je medzi nami istá rivalita. Veľa ľudí si nás spája do jedného človeka, ale nie je to tak. Niekedy ma to uráža, pretože na tomto svete pracujem nejaký ten rôčik a mám aj svoj vek. Dokonca ja som sa stal aj svätcom. On je skôr nová škola a ja tá stará. Ježiškovi stúpla popularita natoľko, že by bolo veľmi ťažké s ním bojovať. Nepokúšam sa o to a ani sa pokúšať nebudem. Viac ma však vytáča, že nestarne. Myslím, že začínam mať z toho aj komplexy.

Ako sa vraví, iný kraj, iný mrav. Ako sa pozeráš na fakt, že v Amerike nechávajú deti Mikulášovi kekse a mlieko a tebe na Slovensku nie?
Nejaké občerstvenie by som raz za čas prijal, ale v každom dome... To by som nedal. Nejak obzvlášť mi to neprekáža, ani im nezávidím. Keď chodím na každoročné povianočné medzinárodné snemy Mikulášov, kde zhodnocujeme a rekapitulujeme rok, tak vidno na nich tie veľké bruchá a vysoký cholesterol...

Napriek tomu, že Slovensko je malá krajina, žije tu niekoľko miliónov ľudí. Ako to v skutočnosti funguje? Si na našu krajinu sám alebo máme viac Mikulášov?
Na mojich začiatkoch som musel pochodiť celé Slovensko sám. Po nástupe informačných technológií vianočné sviatky nabrali na ešte väčšej popularite a samozrejme aj počet obyvateľov je vyšší ako kedysi. Z tohto dôvodu sa jednotlivé časti krajiny pridelili medzi viacerých Mikulášov. Na Slovensku sú naše rajóny ohraničené podľa regiónov. Na jedného by to bolo veľa.

Existujú teda aj národné snemy Mikulášov?
Presne tak. Ale národný a medzinárodný snem sú v jeden víkend, takže treba veľa cestovať. Mne to však nevadí. Cestujem saňami a mám rád, keď mi vietor prefukuje bradu.

Znamená to, že máš aj soby alebo to majú len tvoji kolegovia zo severu?
Nakoľko na Slovensku nechováme soby, museli sme nájsť nejakú vhodnú náhradu. Máme čarovné ovce, ktoré lietajú a ťahajú moje sane.

No tak to je úžasné! Vieme si niekde kúpiť mliečne výrobky od čarovných oviec?
Nie, to určite nie. Oni sú mojou súčasťou, tak ich nechcem týrať z nejakých, nebodaj, komerčných dôvodov. Ja ich iba chovám. Ale, samozrejme, starať sa o nich treba, podojiť ich a tak.

Pred šiestym decembrom musíš vyrobiť množstvo sladkostí. Máš škriatkov alebo je to americký výmysel?
To je mýtus, úplný mýtus. Na cukríky a čokoládu škriatkov nepotrebujem.

Sladké odmeny a darčeky nedostávajú len deti, ale aj dospelí. Vieš nám prezradiť nejaké mediálne známe meno, ktoré je na Ježiškovom alebo tvojom liste zlých a neposlušných ľudí?
My máme ten list vo forme dokumentu, ktorý môžeme obidvaja upravovať a zdieľame si ho v skupine na Messengeri. Avšak, podľa môjho názoru, Skype bol lepší. Na popredných miestach v rebríčku zlých sa dlhodobo drží Peter Marcin, ale napríklad práve Martin Nikodým je na prvom mieste v rebríčku dobrých ľudí. Trošku som ho tam pretlačil hh.

Tvoja mohutná brada je úctyhodná. Aká starostlivosť tomuto veľdielu predchádza? Vieš pánom poradiť nejaké rady a triky?
Nebojte sa, príde to vekom. Ak si chcete nechať narásť takúto bradu, tak sa o ňu netreba veľmi starať. Ale pravdu povediac, tie moje ovečky musia počas letu aj vylučovať a ako ideme veľkou rýchlosťou na saniach, tak sa sem-tam stane, že niečo na nej pristane. Tak možno to je práve kľúčové... Inak naozaj nerobím nič špeciálne.

Takže vravíš, že netreba ani česať ani strihať, len nechať voľne rásť?
Česať a strihať ako ovečky. Raz ročne.

Drahý Mikuláš, mňa osobne ako dieťa povinnosť spievať a recitovať Ti básničky deptala. Baví Ťa stavať naše ratolesti do tejto trápnej situácie?
Úprimne, to ma na tom baví najviac. Musím však povedať, že deti v minulosti boli tvorivejšie. Zavše mi zahrali aj na hudobných nástrojoch, celé to bolo také rezkejšie. Dnes je to neskutočne monotónne. Stále počúvam to isté dookola, už ma to nebaví. Preto by som chcel deti povzbudiť, aby sa nebáli zaspievať mi niečo moderné, čo sa im páči. Najväčšiu radosť mi spraví nejaká vlastná tvorba od srdca. Vôbec to nemusí mať vianočnú tematiku. Viete, na saniach mám autorádio a tam mi celý deň vyhrávajú koledy...

Po uliciach a školách nechodíš sám. Spoločnosť ti robia anjel a čert. Neuvažoval si niekedy nad ich výmenou?
Nemám tam veľmi koho iného dať. Oni hlavne spravujú tie listy dobrých a zlých ľudí. Musím ich pochváliť, zatiaľ robia dobrú robotu, takže ani nevidím dôvod na ich výmenu. Ale samozrejme, ja a Ježiško máme rozhodujúce slovo. My ho schvaľujeme.

Stále zachovávate tradičný spôsob – anjel má na starosti ten list dobrých a čert tých zlých ľudí? Neskúsili ste spraviť v tomto smere ich výmenu, aby ste dosiahli možno kritickejší pohľad na vec?
Nie, v tomto som konzervatívny. Oni vedia veľmi dobre, čo robia a majú dlhoročné skúsenosti. Ich výmenou by došlo asi len k chaosu. Obidvaja chcú mať čo najviac ľudí na svojom zozname, pretože majú z toho prémie. Ale o nejakú nespravodlivosť sa nebojte. Čertom dobrota smrdí a nepotrebujú mať v pekle odor. Predsa len tam nemajú ako vetrať. A to isté platí aj u anjelov. Im zas nevonia nenávisť, zákernosť, teda tie negatívne vlastnosti.



Teraz sa spýtam trošku z iného rožku, a teda toho módneho. Prečo práve červená na tvojej čiapke a kabáte?
Keď som bol ešte mladý, nosil som bielu. Potom však prišiel čas, kedy začali mať tie moje čarovné ovce problémy, tak som ich musel zarezávať. Vyprať sa to nedalo a ľuďom sa to aj viac páči, je to také farebnejšie, veselšie.

Ďakujeme Ti Mikuláš, že si si v tento deň našiel na nás čas a neodmietol rozhovor pre náš školský časopis. Prejeme Ti všetko najlepšie k meninám a želáme krásne a príjemne prežitie vianočných sviatkov Tebe aj čarovným ovečkám.

No Mikulášom náš rozhovor nekončí. Ako náhle sa jeho spolupracovníci, anjel a čert, od neho na chvíľu vzdialili spýtali sme sa ich, či nám neprezradia na svojho šéfa nejakú klebietku.

Čert: Mikuláš sa len tvári, že je dobrý a štedrý. On inak stvára veľké beťárstva. Napríklad si počas výroby sladkostí na nich aj pochutnáva a potom sa menej dostane deťom. Pani Santovka Mikulášová ho potom musí upozorňovať, aby to nerobil. Viete ako sa vraví, za každým úspešným mužom stojí žena.

Anjel: Ja mám Mikuláša veľmi rada, nemôžem na neho povedať krivé slovo. Celý rok sa správal ukážkovo a tak isto odmieňa aj poslušné deti, ktoré sa snažili celý rok chovať čo najlepšie. Aj ako nadriadený je skvelý a chápavý.

/Alica

Čo robiť v prípade streľby?

V piatok 22. decembra 2023, bol pražský akademický svet otrasený nečakanou tragédiou, keď streľba na Filozofickej fakulte Univerzity Karlovej zanechala v srdciach študentov, pedagógov a celej krajiny hlboké jazvy. Tento incident vyvoláva zásadnú otázku: Vedeli by ste, ako reagovať v takomto kritickom momente? V našom článku poskytujeme predovšetkým kľúčové informácie a praktické rady, ktoré môžu pomôcť pripraviť sa na možné budúce situácie.

Pozn. red.: Tento článok je určený čisto pre edukačné účely. Jeho cieľom je poskytnúť čitateľom dôležité informácie a praktické rady, ako konať a zareagovať v prípade vypuknutia streľby na verejných miestach.

Keď dôjde k streľbe v nejakom verejnom priestore, okamžitá a efektívna reakcia môže byť rozhodujúca pre vašu bezpečnosť aj bezpečnosť ostatných. Kľúčovým aspektom je byť pripravený a dobre informovaný o existujúcich bezpečnostných protokoloch a procedúrach evakuácie. V momente, keď sa streľba začne, existujú tri základné stratégie, ktoré by ste mali mať na pamäti: „uteč“, „schovaj sa“ a „bojuj“. Každá z týchto stratégií má svoje špecifiká a je dôležité vedieť, kedy a ako ich použiť, aby ste maximalizovali svoju šancu na bezpečnosť.

. Uteč: Ak je to bezpečné, najlepšou možnosťou je útek z nebezpečnej oblasti. Hľadajte najbližší východ a snažte sa rýchlo a diskrétne opustiť budovu alebo oblasť. Dôležité je zanechať osobné veci a sústrediť sa na rýchly presun na bezpečné miesto. Počas úteku informujte a varujte ostatných, ale nezastavujte sa pomáhať tým, ktorí sa nechcú alebo nemôžu pohnúť, aby ste neohrozili vlastnú bezpečnosť. Ak sú v miestnosti ďalší ľudia, získajte ich pozornosť a rozdeľte si úlohy (napr. volanie záchranky, zamknutie a zabarikádovanie dvier,..)

2. Schovaj sa: Ak útek nie je možný, nájdite miesto, kde sa môžete bezpečne schovať. Ideálne je miesto, kde môžete zamknúť alebo zatarasiť dvere a ostať mimo zorného poľa útočníka. Vypnite svetlá a zariadenia, ktoré by mohli vydávať zvuk, a ostaňte ticho. Mobilný telefón používajte len v núdzi, a to na tichom režime, aby ste neupútali pozornosť útočníka.

3. Bojuj: Ako posledná možnosť, ak ste priamym cieľom útočníka a nemáte možnosť úteku alebo skrytia, buďte pripravení brániť sa. Použite akékoľvek dostupné predmety ako zbrane – stoličky, hasiace prístroje, knihy. Cieľom je dezorientovať alebo zneškodniť útočníka dostatočne dlho na to, aby ste mohli ujsť alebo získať pomoc.

Počas celej situácie je dôležité zostať v kontakte s autoritami, ak je to možné. Informujte ich o svojej polohe a akýchkoľvek známych informáciách o útočníkovi, samozrejme, v rámci svojej bezpečnosti. Po príchode záchranárskych tímov počúvajte ich inštrukcie a neopúšťajte bezpečné miesto, kým vás k tomu nevýslovne vyzvú.

Ak sa nenachádzate priamo na mieste streľby, ale ste v blízkosti alebo ste informovaní o takejto situácii, je dôležité konať zodpovedne a pomôcť zabezpečiť bezpečnosť všetkých zúčastnených. Tu sú niektoré tipy, ako postupovať:

• **Zostaňte v bezpečí:** Predovšetkým je dôležité zabezpečiť svoju vlastnú bezpečnosť. Nechoďte do oblasti, kde sa streľba odohráva. Môžete nevedome vstúpiť do nebezpečnej zóny alebo zasahovať do práce záchranných zložiek.

• **Kontaktujte núdzové služby:** Ak o streľbe viete a máte relevantné informácie, ktoré by mohli pomôcť, kontaktujte núdzové služby. Poskytnite presné a stručné informácie o tom, čo viete.

• **Nezverejňujte fotografie ani žiadne iné neoverené informácie o útočníkovi:** Mnohí útočníci túžia po pozornosti alebo uznaní. Zverejnením ich obrázkov alebo informácií o nich im môžete nevedome poskytnúť platformu, ktorá môže inšpirovať ďalších potenciálnych páchateľov.

•**Nezverejňujte fotografie ukrývajúcich sa ľudí:** Fotografie ukrývajúcich sa ľudí môžu odhaliť ich polohu, čím ich vystavujete zvýšenému riziku. Útočníci môžu využívať sociálne médiá alebo iné zdroje, aby získali informácie o polohe potenciálnych obetí. Táto zásada bola pri útoku v Prahe hrubo porušená, v čase kedy sme boli svedkami šíriacej sa fotografie študentov, ktorí sa skrývali na rímse budovy, zatiaľ čo útočník bol stále aktívny a predstavoval hrozbu.

• **Nenahrávajte alebo nefotografujte:** Zdržte sa nahrávania alebo fotografovania situácie. Toto môže zhoršiť situáciu pre obete a zasahovať do práce záchranných zložiek. Ľudia v stave núdze majú právo na súkromie a dôstojnosť. Zverejnením ich fotografií v tak zraniteľnej situácii by ste mohli narušiť ich súkromie a spôsobiť ďalší stres a úzkosť.

• **Ak je to potrebné, pomôžte záchranným zložkám:** Ak ste vzdialení, ale môžete pomôcť, sledujte pokyny od záchranných zložiek. Môžu potrebovať dobrovoľníkov alebo darcov krvi. Pokiaľ vás k tomu nikto nevyzve, nekonajte na vlastnú päsť – môžete tým ohroziť seba aj ľudí okolo vás.

Po útoku existuje niekoľko kľúčových krokov, ktoré je potrebné podniknúť:

• **Médiá a informácie:** Buďte opatrní pri zdieľaní informácií s médiami alebo na sociálnych sieťach. Zvážte dopad vašich slov na obete a ich rodiny.

• **Rešpektovanie súkromia a dôstojnosti obetí:** Vyhnite sa zdieľaniu grafického obsahu alebo detailov, ktoré by mohli byť citlivé alebo mohli porušiť súkromie obetí a ich rodín. Napríklad mená, bydliská a fotografie.

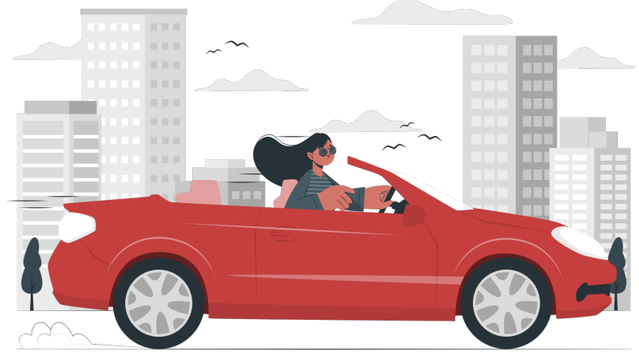
• **Zvážte vplyv hlasných zvukov:** Uvedomte si, že zvuky, ktoré pripomínajú streľbu, ako sú petardy, môžu vyvolať silné reakcie u ľudí postihnutých streľbou. Môže to vyvolať spomienky na incident a spôsobiť úzkosť alebo paniku, podobne ako to býva u vojakov, ktorí prežili vojnu.

V časoch, keď naša spoločnosť čelí tragickým udalostiam sa stáva našou spoločnou zodpovednosťou vzdelávať sa a byť pripravení. Dúfajme, že takéto a podobné udalosti sa už nikdy nezopakujú, ale zároveň je nevyhnutné byť pripravený na všetky možnosti v prípade ohrozenia.

/Romča

Volant v rukách:
Cesta k zodpovednosti a vodičskému preukazu

Autoškola je jedným z kľúčových krokov k zodpovednosti a k základnému fungovaniu v terajšom svete. Navyše, v súčasnej hektickej dobe je schopnosť bezpečne a zodpovedne riadiť vozidlo nevyhnutná zručnosť pre každého, kto sa rozhodne vziať volant do vlastných rúk. Avšak, okrem samotnej účasti v autoškole, je veľmi podstatná a problémová cena za vodičský výcvik. Posledné roky táto suma čoraz rapídnejšie stúpa, a po novom robenie vodičského preukazu stojí 920€. Treba však myslieť aj na povinnú zdravovedu, ktorá sa platí samostatne a stojí 20€ a za skúšky u policajtov zaplatíte 33€. Priebeh samotného kurzu sa skladá z teórií a jázd. 1. apríla 2023 vstúpili do platnosti nové testy v autoškolách. Ministerstvo vnútra SR ich chcelo zaviesť už v januári 2023, no teoretická skúška sa napokon zmenila až v apríli. Testy sú o niečo náročnejšie a rozsiahlejšie ako predtým. V Leviciach sa nachádza mnoho autoškôl, a my si predstavíme 6 z nich.



Autoškola Pohoda: 5/5
- Adresa: Ľudovíta Štúra 15, Levice
- Autá: BMW X1, Ford Fiesta a Kia Rio + dieslový Peugeot 208 a benzínová Mazda 2
- Kontakt: info@aspohoda.sk/0908 706 631

Autoškola Zuzka: 5/5
- Adresa: Poľná 6, Dom služieb (prvé poschodie), Levice
- Autá: Peugeot 207, Toyota Aygo
- Kontakt: info@autoskolazuzka.sk/0904 997 406

Autoškola Peter Maňák: 5/5
- Adresa: Mlynská 1, v budove mlyna na druhom poschodí, Levice
- Autá: Audi Q3, Volkswagen ID3, Golf VI
- Kontakt: manak@manak.sk/0908 413 540

Autoškola Mose: 4,5/5
- Adresa: Na lúkach 1347, Internát SPoŠ, Levice
- Autá: Merceds A, Audi A1, Volkswagen Golf
- Kontakt: marcel.mojzis@azet.sk/0905 583 093

Autoškola BAKAI : 3/5
- Adresa: Svätého Michala 36, Levice
- Autá: Fiat Punto, Škoda Fabia, Škoda Rapid
- Kontakt: info@autoskolabakai.sk/0911 282 811

Autoškola Astra: 1,6/ 5
- Adresa: Ku Bratke 1, Levice
- Autá: Hyundai i30
- Kontakt: tesakj@orangemail.sk/0905 397 540

Autoškoly sú nevyhnutné pre budúcich vodičov, ktorí chcú nielen získať vodičský preukaz, ale zároveň sa stať bezpečnými a zodpovednými účastníkmi cestnej premávky.

/Ninka

Okno do dejín

Historická rubrika

Máme tu opäť ďalšie vydanie a s ním aj pokračovanie nášho okna do dejín. Nedávno som si čítal knižku o pirátoch, a tak mi napadla jedna otázka, ktorá mi doteraz vŕtala v hlave. Ktorí ľudia boli vlastne najlepší moreplavci? Nuž, kandidátov je mnoho, a tak si o nich treba niečo povedať.

Nejednému z vás napadnú Španieli, a nečudoval by som sa, kolonizácia Ameriky a Filipín je skutočne míľnik námorníctva. Briti však kolonizovali nie len vzdialenú Austráliu, ale aj väčšinu Afriky a Severnej Ameriky. Ale o viac než 400 rokov skôr, ako sa tieto krajiny presadili ako námorné mocnosti, Severan Leif Erikson a jeho výprava dosiahli územie kanadského ostrova Newfoundland, kde sa dokonca údajne dostali do kontaktu zo „Skrælingmi“, čo bol severský názov pre americký kmeň Beothuk. Toto všetko dokonca dosiahli s nástrojmi, ktoré by boli v porovnaní s tým, čo používali Španieli či Briti, celkom primitívne. Avšak ani Severania, ani Briti, ani Španieli nedosahujú zdatnosť Polynézskych moreplavcov.

Polynézania sú zmes národov, ktorých pôvod sa odhaduje na ostrove Taiwan, z ktorého sa vydali na plavby do Filipín približne 2 500 rokov pred našim letopočtom. Z Filipín sa plavili ďalej do Oceánie, a Melanézske ostrovy dosiahli niekedy okolo 14.storočia p.n.l. Toto všetko dosiahli celých 600 rokov pred tým, ako začali starovekí Gréci tvoriť kolónie v Stredozemnom mori, a kým Gréci začali, Polynézania sa dostávali ešte ďalej, a to do ona Samojské ostrovy, ktoré sú až 8 200 km od ich prastarej Taiwanskej domoviny! Táto vzdialenosť je o 1 000km viac ako keby nakreslím úsečku naprieč celým Ruskom.

Po tejto vlne migrácie sa na zvyšok staroveku Polynézania zjavne usadili s občasnými expedíciami. Po čase sa v nich ale opäť prebudil moreplavecký duch a v 9. storočí nášho letopočtu sa opäť plavili smerom na východ. V 10. storočí sa im však podarila ich doposiaľ najviac impozantná plavba- zo súostrovia Markézy preplávali celých 3 500km na Havajské ostrovy. Prečo je to ale dôležité? Najprv si musíme porovnať severskú výpravu do Ameriky. Síce je vzdialenosť zo Škandinávie do Ameriky väčšia, Severania sa neplavili po otvorenom mori. Najprv šli na Island, z ktorého prešli do Grónska, a až z tadiaľ sa vyplavili do Newfoundlandu, čiže táto pevnina skracuje vzdialenosť na približne pätinu pôvodnej vzdialenosti. Polynézania však na ceste z Markéz na Havajské ostrovy nemali žiadnu pevninu, a teda žiadne zastávky či orientačné body na plavbe naprieč Pacifikom. Akoby im to nestačilo, v 13. storočí sa legendárny Polynézsky objaviteľ Kupe dostal na Nový Zéland, z čoho vznikol dodnes najväčší Polynézsky národ - Maori.

Tak teda ako to robili? Mali pokročilé nástroje? Alebo obrovské a vytrvalé lode? Nuž, odpoveďou by sa dalo povedať, že to proste vedeli. Polynézania sa plavili na Wa’a Kaulua, čo je čln vytvorený premostením dvoch kanoe a pridaním jednej plachty. Ich metódy navigácie boli odvodené od generácií života na mori, vďaka čomu dokázali Polynézski moreplavci poznať smer morského prúdu pomocou vĺn, a vďaka tomuto smeru vedeli určiť, v ktorej časti Pacifiku sa nachádzajú. Taktiež dokázali vďaka miniatúrnym vlnkám zistiť, že sa nachádzajú v dosahu pevniny pred tým ako ju vôbec uvideli. Ďalšie talenty Polynézanov boli napríklad schopnosť určiť typ ostrova podľa oblakov. Husté kopy oblakov naznačovali prítomnosť hornatých ostrovov, zatiaľ čo prítomnosť lagúny dokázali zistiť podľa jej odrazu na spodku oblaku. A keď nastala noc, našli si súhvezdie Južného Kríža, jeho uhlopriečku si v hlave predĺžili 4 a pol krát a vytvorili si od toho bodu pomyselnú kolmicu na horizont. Táto kolmica predstavovala Juh. A po objasnení týchto metód sa už nezdá tak nepravdepodobné, že nové genetické štúdie objavili kontakt aj medzi Juhoamerickými domorodcami a Polynézanmi, a niektoré prúdy naznačujú, že dosiahli aj pobrežie Antarktídy! Skutočne sa nedá pochybovať, že ľudia ktorí osídlili väčšinu najväčšieho oceánu na svete s technológiou prakticky pravekou sú pravá elita v histórii námorníctva.

/Mojmo

Pre trochu zvýhodneného menu

Vlastná tvorba

Čo len prekročil automaticky otváracie dvere, dostal sa do hľadáčika. Nemal ani šancu si poriadne prezrieť obedové menu na troch veľkých obrazovkách, keď ho zazrel. Mohutná hora v červeno čiernej uniforme sa zdvihla z plastovej lavice. Napravil si striebristé výložky a veľkými krokmi prekračoval cez pohodené plastové poháre, plastové príbory, plastové tácky a dokonca niečo, čo nebolo z plastu. Zbytky hranoliek a hamburgerov. Všetky tieto predmety boli pokryté zelenou plesňou.

V pár krokoch prekročil tú obrovskú vzdialenosť a vypínal sa pred ním. Vlasy na vojaka, bradu mal tesanú ako z mramoru a dosť ostrú na to, aby ňou vedel niekoho podrezať. Oči skenovali toho malého človiečika pred ním. Oblečenie prešívané na dvestokrát, v podobnej čiernej, ako mal on sám. Na rozdiel od neho však farba postrádala akýkoľvek lesk či šarm. Tak by sa dal vlastne opísať v pár slovách. Podobne ako všetci ostatní, čo prebývali v tomto rýchlom občerstvení.

On však zostal neoblomný. Nemal sa čoho báť. Ani chlp sa mu nepohol. Dýchal pomaly, avšak rytmicky, aby náhodou nevyprovokoval nežiadúcu reakciu. Čakal, kým mu prikáže, čo má robiť.

“Občan, v mene moci mne zverenej mi odovzdajte všetky relevantné doklady na námatkovú kontrolu.”

Bez slova siahol do peňaženky, z ktorej vybral už zoradené doklady podľa dôležitosti. Napriek tomu, že sa mu topánky už roky neleskli, o jeho identifikačných kartách sa to povedať nedalo. Tie mu boli skoro z ruky vytrhnuté a policajt ich začal dôsledne, ale rýchlo prezerať, zatiaľ čo mikropočítač v hlave porovnával údaje.

“Občiansky je v poriadku, rodný list taktiež, výpis o zamestnaní, dokument o voľnočasových aktivitách sedí,” prešiel cez ďalších šesť dokladov a stále nebol u konca. No hlas mu mierne zjemnil zo zvukov rozbíjania kameňov na úroveň padajúceho štrku, “veľmi ma teší, že aj záznamy o vašich rodičoch sedia. Dokonca ste prospievali v Mládeži Konštitučne Zvoleného Diktátora!”

Tentokrát sa dokonca usmial.

“ako by bolo jeho blahorodie spokojné a svet krásny, ak by boli všetci tak usporiadaný a vzorný! Môžete byť na seba hrdý pán... Velor Georgiánsky, operátor výroby. Mali by ste nasledovať môj príklad a ísť sa pripojiť do Strany, tak, ako idem aj ja, Sergej Dupont. Po dvadsiatich rokoch služby a dvadsať hodinových šichtách som bol pozvaný Výborom! A určite by sa našlo miesto pre takého mocného,” pričom sa obzrel na pána Velora a uvidel iba vychrtlé ruky,” a svedomitého člena vlasti. Môžem vás tam odprevadiť.”

Až teraz, keď dôstojník dokončil svoju tézu si dovolil niečo povedať.

“Pán policajt, prepáčte mi môj názor, ale myslím si, že nie som hoden takej pocty. Ale verím, že niekomu ako ste vy sa to musí podariť.”

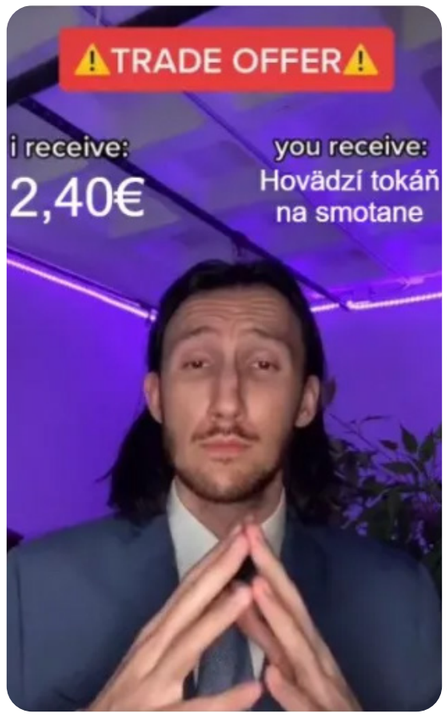
“Ach. Ešte k tomu skromný! Aj tak vám prajem veľa šťastia.”

Dokonca mu podal ruku! To sa mu snáď stalo po prvý krát. Velikán už vykročil k dverám, keď sa otočil.

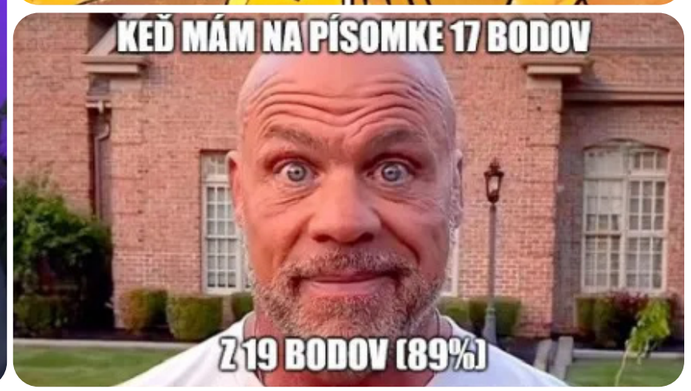
“Skoro som na to zabudol. Máte svoju kyanidovú ampulku?”

Velor sa len pootočil a z rukávu vyšla ampulka do ruky. Policajt sa s hrdosťou v očiach usmial a odišiel. Konečne si mohol objednať jedlo.

/Alexander Samuel Chudý







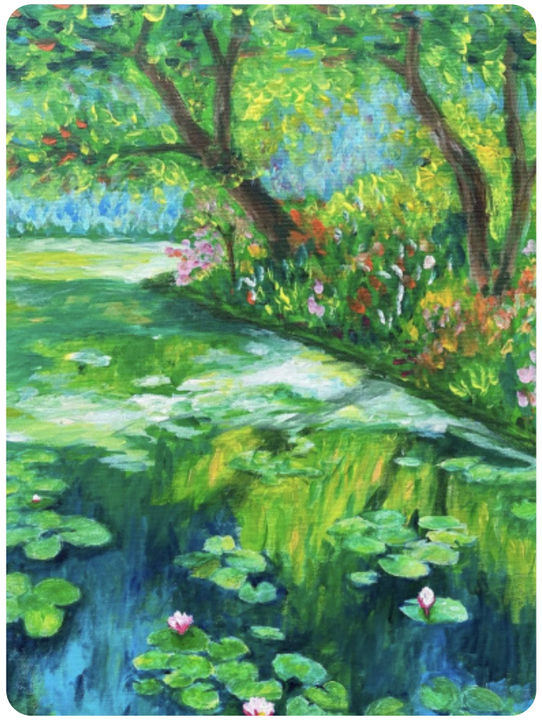
Paleta talentu

Vlastná tvorba











/Nikka

Otázka večnosti

Vlastná tvorba

Nad Údolím Nových Kráľov sa zdvíha hrejivé slnko,
Nesvieti rovnako na všetkých.
Zatiaľ čo sa niektorý v svetle vyhrievajú,
V tieňoch vyrastajú drobné výrastky.

Človek, vo svojej náture,
žiada sa po žiare slnka.
Stavá sa vyššie a vyššie,
spod seba kope, telo je čoraz slabšie.

Výška vymieňa prízemie,
každý úder srdca bolestné úsilie.
Teplo na koži,
zdá sa ale viac ako bolesť, čo ho tiaží.

Monolit, na ktorom stojí, zdá sa mu už dosť veľký.
Koniec síl už je taký.
Mohol sa s tým uspokojiť,
s tým, čo má, sa zmieriť.
Tej myšlienke sa ale nepodvolí,
kým cieľa nedocieli!

Aby sa načiahol, a slnko jeho ruky chytili,
potreboval iných sily.
Desiatky, možno stovky na kúsok toho svetla nalákal,
bol to však sľub, ako v jazere kal.

Priblížil sa, no nikdy sa nedotkol zdroja svetla,
no inšpiroval iných, ktorí podobne vyhoria do tla.
Veža, čo sa týči sťa oblakov vládkyňa,
Postavená na základoch z ľudského kameňa.

A tak si pošetilci,
stavajú monumenty svojej večnosti.
Za pár rokov čo schátra.
Za pár rokov nezostane ani kostra.

Ale čo sa stalo s tými výrastkami, čo v tieni rastú?
Ich mohutné koruny vo vetre chrastú!
A medzi nimi, jeden mohutný strom.
Ten, čo bol prvý.
Na rozdiel od monolitu si slnko len pre seba nebral.
Pod jeho listy si lúče cestu našli vždy .

A aj keď jedného dňa padne,
zárodky zo zeme vyrastú dvakrát, nie, trikrát tak mohutne
Ich korene sa rozrastú cez celé údolie,
a ich dobré plody prekonajú ľudské úsilie!

To bude iba ak ty chceš.
Dúfam, že tomu rozumieš.
A teraz mi povedz, čo povieš smrti,
keď sa ťa opýta na otázku večnosti.



/Alexander Samuel Chudý

Baktérie vs. plasty

Zaujímavosti z laboratória

Podľa vedcov existuje spôsob, ktorým by sme dokázali odstrániť všetky plastové skládky rýchlo a jednoducho. Nová švajčiarska štúdia preukázala, že sa v prírode voľne vyskytujú baktérie, ktoré dokážu pri izbovej teplote rozkladať niektoré typy plastov.

Plasty sú pre našu planétu značne nebezpečné, pretože sa ťažko rozkladajú a ich produkcia každým rokom stúpa. Plasty sa dostávajú do každého kúta sveta a spôsobujú problémy pre väčšinu živých organizmov. Tento problém by však mohol pomôcť vyriešiť aj objav baktérií, nájdených v alpských a arktických pôdach, ktoré sa plastmi dokážu živiť.

Na testovanie boli odobraté vzorky pôd z Grónska, Špicbergov a švajčiarskeho vrcholu Muot da Barba Peider. Z týchto pôd sa vedcom podarilo odobrať vzorky devätnástich kmeňov baktérií a pätnástich kmeňov húb. Následne jednotlivé kmene otestovali pri teplote 15 °C na vzorkách biologicky nerozložiteľného polyetylénu (PE) a biologicky rozložiteľného polyesteru a polyuretánu (PUR) a tiež na dvoch komerčne dostupných biologicky rozložiteľných zmesiach Polybutylén adipát tereftalátu (PBAT) a kyseliny polymliečnej (PLA). Tento experiment ukázal, že žiadna zo vzoriek kmeňov nedokázala rozložiť PE, no 56% druhov dokázalo rozložiť PUR a takmer polovica mikroorganizmov rozložila PBAT a PLA.

Vysvetlenie

Mikróby syntetizujú a vylučujú širokú škálu enzýmov, ktoré rozkladajú polyméry. Tieto enzýmy dokážu rozkladať niektoré plasty preto, lebo sú z chemického hľadiska podobné bunkovým stenám rastlín, na ktorých sa tieto mikroorganizmy bežne živia. Tým pádom niektoré enzýmy dokážu rozložiť aj umelé hmoty.

/Adam Pusztai

Budúcnosť mozgových implantátov

Tohtoročná štúdia zaoberajúca sa DBS (deep brain stimulation. hlboká mozgová stimulácia) preukázala že mozgové implantáty v podobe elektród dokážu čiastočne zlepšiť stav fyzicky poškodeného mozgu.

Štúdia bola vykonávaná na piatich pacientoch s rôznym časovým odstupom od úrazu hlavy a to po dobu dvoch týždňov. Priebeh bol nasledovný:

Pacientom bolo voperovaných niekoľko elektród do centra thalamu (lôžka medzimozgu), ktoré slúži na rozosielanie signálov v mozgu. Následne elektródy pripojili na kardiostimulátor, ktorý naprogramovali na cyklus 12 hodín pôsobenia a 12 hodín pokoja podobu dvoch týždňov. Po uplynutí tohto času boli pacienti podrobení testu. Každý dostal 25 papierikov s číslami od 1 do 13 a písmenami od A po L. Ich úlohou bolo pospájať čísla s písmenami v poradí od najmenšieho po najväčšie a podľa poradia abecedy s tým že vždy mali striedať jedno číslo a jedno písmeno, čiže 1-A-2-B . . .. Po dokončení testu sa priemerný čas vyriešenia úlohy všetkých piatich pacientov zlepšil o približne tretinu a u jedného dokonca o polovicu, kedy jeho prvý čas bol 171 sekúnd a jeho čas po stimulácii len 83 sekúnd.



Podľa ďalšej štúdie zverejnenej koncom októbra tohto roku, boli pacienti schopný lepšie fungovať v každodennom živote, a dokázali sa znovu aspoň čiastočne venovať veciam, ktorým sa venovali pred úrazom. Podľa slov jedného pacienta mu liečba pomohla byť podobnejší svojmu ja pred nehodou.
Na základe výsledkov týchto štúdii bolo preukázané, že DBS je bezpečná a efektívna liečba fyzických poškodení mozgu a preto sa plánujú ďalšie štúdie na väčšej vzorke a po dlhšiu dobu pre hlbšie pochopenie ľudského mozgu.

/Adam Pusztai

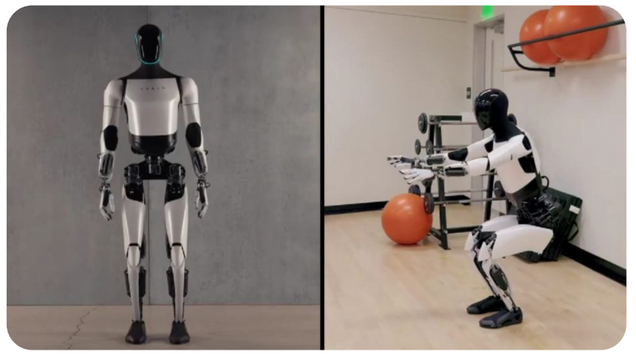
Revolúcie vo svete technológie

Technologické novinky

Kľúčové skúšky revolučného motora boli úspešné. Poženie stroje do rýchlosti 6 500 km/h.



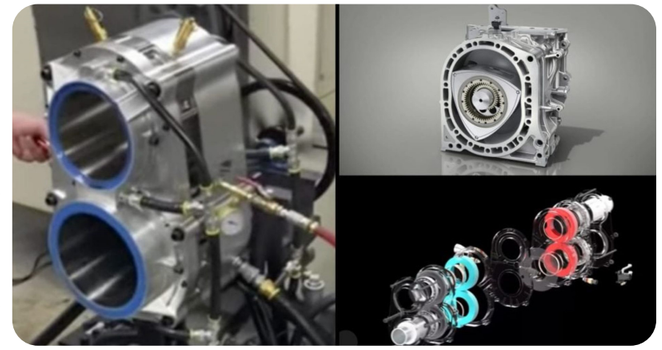
Americká spoločnosť GE Aerospace, dcérska firma svetovo známeho General Electric, má za sebou kľúčové testy hypersonického motoru s potenciálom poháňať stroje do rýchlosti až takmer 6 500 km/h. Výhodou novej technológie pritom môže byť nielen vyšší dolet a rýchlosť, ale prekvapivo aj vyššia efektivita takéhoto pohonu.



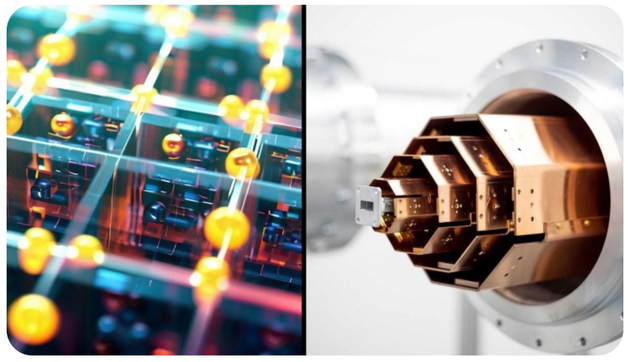
Tesla ukázala druhú generáciu humanoidného robota, ktorá čoskoro nahradí zamestnancov.

Americká spoločnosť Tesla predstavila už druhú generáciu svojho humanoidného robota Optimus. V porovnaní s predchádzajúcimi prototypmi došlo k výrazným zmenám. Nová generácia dokáže kráčať o približne 30 % rýchlejšie a je o 10 kg ľahší. Podarilo sa tak aj zlepšiť balans celého robota – na videu Tesla predviedla aj jeho schopnosť vykonať drep.

Postavili 32 kg motor, ktorý pochová elektromobily aj spaľováky.



Elektromobily môžu mať vážny problém. Na svete je totiž spaľovací motor, ktorý pri hmotnosti unikátne nízkej hmotnosti dokáže vyvinúť obrovský výkon až 160 koní. Na tom by nebolo nič zvláštne, no tento motor môže spaľovať aj vodík a neprodukuje pri tom žiadne emisie. Nepremieňa ho pritom na elektrickú energiu v palivových článkoch, ktorou by potom poháňal elektromotory.



Tvoje najvernejšie tajomstvá a súkromie na internete nič neochráni. Toto je zlomový Deň Q.

V nočnej more, ktorú niektorí označujú ako „Deň Q“, získa kvantový počítač, silnejší než akýkoľvek doteraz postavený, prístup aj k našim najtajnejším informáciám a absolútne zničí akúkoľvek podobu súkromia a bezpečnosti v digitálnom priestore. Práve kvantové počítače majú totiž unikátnu vlastnosť, vďaka ktorej dokážu prelomiť aj naše najviac sofistikované šifrovanie za smiešne krátky čas.

/DANDO

Knižné poklady

Knižná rubrika

Milý čitateľ, vítam ťa v knižnej rubrike. Možno si si aj ty často krát hovoril: ,,Chcem začať čítať knihy, ale neviem čo by ma bavilo alebo kde začať." Pokiaľ áno, tento článok je presne pre teba. A aj keď nie, skús si ho aj tak prečítať. Možno tu nájdeš knihu, ktorá ťa zaujme a rozhodneš sa ju prečítať. Možno jedna kniha z tohto článku spôsobí, že si zamiluješ knižný svet a jeho kúzla. Tak sa poďme pustiť do toho.

Zmiznutie sestier Hollowových

Počet strán: 249
Autor: Krystal Sutherland
Rok vydania: 2022

Moje hodnotenie: 4,5/5



Priznávam sa, súdim knihy aj podľa obalu. Samozrejme, je dôležitý aj obsah, ale túto knihu chcete mať doma aj kvôli jej obalu. Ale, čo je vlastne na nej také zaujímavé?
Hlavná postava tejto knihy, Iris, bola vždy zvláštna. Má dve sestry- Gray a Vivi. Gray je dokonalá. Život v inom meste, úplne preč od svojej rodiny. Užíva si chodenie po kluboch, pozornosť na sociálnych sieťach a výnimočný život v prepychu. Vivi je zase cestuje po svete so svojou kapelou. Piercingy po celej tvary a tetovania po tele. Ona nikdy nešla podľa pravidiel a od rodičov sa odsťahovala tiež v skorom veku. A Iris, naša hlavná postava, je oproti nim no...strašne nudná.

Dodržuje pravidla a stále žije so svojimi rodičmi v malom mestečku. Teda s mamou. Otec bez slova zmizol a nikto nevie kde je. Zbláznil sa po TOM incidente. To je dôvod, prečo sú Iris a jej sestry zvláštne. Keď boli malé deti, na mesiac zmizli. Kam? Dobrá otázka. Všetci ich hľadali, no akoby sa pod nimi prepadla zem. Mnohí ho zhadzovali na rodičov. Ako predsa môžu tri malé dievčatká bez stopy zmiznúť? Keď sa po mesiaci vrátili, nič si nepamätali. No ich výzor sa výrazne zmenil. Vlasy im zbeleli, oči sčerveneli a každá mala na krku jazvu v tvare polmesiaca. Vlasy nešli prefarbiť. Kedykoľvek to jedna z nich skúšala, na druhý deň mali späť svoju snehovo bielu farbu. Iris sa s tým zmierila, Vivi si vyholila hlavu a Gray z toho ťažila. Svojou krásou všetkých ohromovala ako modelka.

Ich otec bol presvedčený, že jeho dcéry niekto vymenil. A tak sa zbláznil a zmizol. Mama začala byť strašne ochranárska. Vivi a Gray to doháňalo k šialenstvu. Pravidelne sa s mamou hádali až nakoniec, počas poslednej veľkej hádky Gray zašepkala máme niečo do ucha a odišla nadobro. Od vtedy sa nevideli. Vivi ju za pár dni bez slova nasledovala. Zostala teda iba Iris a mama, ktorá si už nepriala byť oslovovaná mama, ale Cate. Jedného dňa však Gray záhadne zmizne. Vivi a Iris sa ju rozhodnú ísť hľadať, ale pred očami sa im objavujú stále čudnejšie veci. Odhaľujú tajomstvá, ktoré nemali byť odhalené. Do toho ich začne prenasledovať muž s býčou lebkou na hlave a krvavými ruinami na hrudi, ktorý sa ich snaží zabiť. Čím bližšie sa Iris k pravde dostáva, tým je jasnejšie, že jej sestra pred nimi niečo skrývala. Mohla to byť práve ona, kto si stále pamätal, čo sa im stalo ako deťom? Ale lepšia otázka je, čo sa im vlastne stalo a kto je ten muž s býčou lebkou na hlave?

Pomocníčka

Počet strán: 249
Autor: Frieda McFadden
Rok vydania: 2022

Moje hodnotenie: 5/5

Mrazivý triler s výbornou zápletkou a koncom. Táto kniha má aj dve pokračovania, ktoré nemám prečítané a nie sú ešte ani preložené do slovenčiny. No to nech vás neodradí. Dve pokračovanie sú iba takým doplnok v príbehu a nie je nutné ich prečítať. Táto kniha sleduje príbeh Millie, mladého dievčatá bez práce. Zamestná sa u rodiny Winchestrovcov ako ich pomocníčka. Je to jej posledná šanca na nový, čistý začiatok. Manželka Nina, manžel Andrew a dcéra Cecilia. Na prvý pohľad dokonalá rodina, ktorá je neskutočne bohatá. Millie im každý deň upratuje dom, chodieva po dcéru do školy a varí pre celú rodinu. Poskytli jej ubytovanie u nich v dome v maličkej izbe v podkroví. Millie sa nesťažuje. Buď to alebo spať v aute. Na začiatku bolo všetko úžasne. Áno, dcéra bola nepríjemná, ale asi tak ako každé malé dieťa. No čím dlhšie žije v dome, začína odhaľovať tajomstvá a temnú minulosť tejto rodiny. Nina začína byť každým dňom horšia a horšia. Obviňuje Millie z veci, ktoré nespravila. Zanecháva za sebou stále väčší neporiadok a necháva jej pomocníčku, aby to po nej upratala. Klame o vlastnej dcére a trápenie jej manžela každým dnom rastie. Millie sa niekedy zamýšľa, aké by to bolo žiť taký živiť ako Nina? Postupne sa viac zbližuje s Andrewom. Stavajú sa z nich niečo ako kamaráti, zatiaľ čo Nina sa jej viac zhnusuje. Raz v jej kúpelni pri upratovaní nájde antidepresíva. Spýta sa na to jej manžela a odpoveď je hrozivejšie ako čakala. Teraz jej dáva všetko



zmysel. Kúsky skladačky sa pospájali. Ale, naozaj je toto koniec? Millie postupne prichádza na to, že najväčšie tajomstvo sa ukrýva za dverami. A keď zistí, že dvere od jej malej izbičky v podkroví sa dajú zamknúť iba zvonku, je už neskoro.
Viac nemôžem prezradiť, lebo vám nechcem skaziť zážitok z čítania tejto dokonalej knihy. Ale verte mi, ako náhle sa ponoríte do príbehu Millie, už nikdy sa nebudete chcieť vynoriť.

Mesto duchov

Počet strán: 297
Autor: Victoria Schwartz
Rok vydania: 2020

Moje hodnotenie: 4,5/5

Táto kniha je úžasná pre mladších čitateľov. Ale taktiež aj pre nás, starších. Veľké písmenka sa ľahko čítajú a je to oddych, pri ktorom nemusíte rozmýšľať. Dej je jednoduchý, ale aj napriek tomu zaujímavý. Táto kniha má dve pokračovania, ktoré sú rovnako pútavé, ako jej prvá časť. Naša hlavná postava Cassidy sa takmer utopila. Teda ona sa naozaj utopila...dobrý začiatok, ja viem. Ale prežila a to jej dalo možnosť vidieť duchov a nazerať cez Oponu. Opona je záves, ktorý rozdeľuje svet živých od sveta mŕtvych. Nemá veľa priateľov, teda okrem ducha Jackoba. Jej rodičia sú spisovatelia, ktorí píšu knihy o najstrašidelnejších miestach na svete. Ich tvorba je tak úspešná, že sa pustia do natáčania televíznej relácie o ich knihách. A tak sa celá rodina aj s Jackobom vydá na ich prvú destináciu, Edinburgh. Cassidynou najväčšou vášňou je fotografovanie. Bez svojho starého fotoaparátu sa nepohne ani na krok. Miestne cintoríny, staré uličky a hrady sa v Edinburghu iba hemžia duchmi. Opona Cassidy stále volá a niekedy jej nevie odolať a prekĺzne na chvíľu do sveta mŕtvych. V hoteli, v ktorom sú z rodinou ubytovaní, stretne Laru, ktorá má rovnaký dar ako ona. Lenže, to čo sa naša hlavná postava o nej dozvie, ju vôbec nepoteší. Začne spochybňovať svoje schopnosti a zistí, že sa o Opone musí ešte veľa priučiť. Svet mŕtvych je totiž oveľa nebezpečnejší, ako si myslela.



Uteká pred pravdou a snaží sa pritom nezomrieť. Jackob a Lara sa jej snažia pomôcť, ale dokážu to? Dostanú sa spoločne z Edinburghu živy alebo ostanú za Oponou vo svete mŕtvych?

/Alexander

Hiro Arikawa: Zápisky cestujúcej mačky

Počet strán: 295
Vydavateľstvo: Lindeni
Rok vydania: 2015, Japonsko

Moje hodnotenie: 5/5

Túto knihu som si vybrala preto, lebo hlavným hrdinom je opäť mačka. Je to príbeh o túlavom kocúrovi, ktorý sa volá Nana. Kocúra postrehne nečakané šťastie – spriateli sa s mladým mužom Satoruom, ozajstným milovníkom mačiek, u ktorého nájde ideálny domov. Aspoň to tak vyzerá, no len do chvíle, keď mu Satoru z ničoho nič oznámi, že sa musia rozlúčiť. A tak sa spolu vydajú naprieč Japonskom s jasným cieľom – nájsť kocúrovi nového majiteľa. Čo to však celé znamená? Prečo sa Satoru vzdáva najobľúbenejšieho tvora, s ktorým strávil päť nádherných rokov?

Táto kniha je od tejto spisovateľky najznámejšia a predalo sa z nej viac než milión kusov. Najviac ma na knihe oslovil jej záver, ktorý nesie krásne posolstvo do života.
„t.j. Že život sa v našom srdci nikdy neskončí."

/Margarétka

Svet filmov mimo tradičných vianočných príbehov

Filmová rubrika

Vianoce sú časom známych príbehov a filmových klasík, ale čo keby ste tento rok objavili niečo úplne nové? Pokiaľ vás už nebavia rovnaké vianočné príbehy, ktoré sa opakujú rok čo rok, máme pre vás skvelú alternatívu. Pripravili sme zoznam nekonvenčných vianočných filmov, ktoré prinesú do vašej sviatočnej atmosféry úplne nový rozmer. Takže, pripravte si horúce kakao, pohodlne sa usaďte a nechajte sa uniesť do odlišného sveta filmov, ktoré osviežia a obohatia vaše vianočné zážitky.

The Nightmare Before Christmas

The Nightmare Before Christmas“ (1993) je inovatívny stop-motion animovaný film režiséra Henryho Selicka s kreatívnym vkladom obľúbeného Tima Burtona. Tento vizuálne pôsobivý film rozpráva príbeh Jacka Skellingtona, „Pumpkin Kinga“ z Halloween Town, ktorý objaví a zamiluje sa do radosti a tepla Vianoc. Snaží sa priniesť vianočnú atmosféru do svojho sveta, čo vedie k radu nečakaných a často humorných udalostí. Tento film sa stal kultovým, prekvapujúco rezonujúcim s divákmi počas celého roka, najmä v období Halloweenu a Vianoc.



Carol

„Carol“ (2015) je mimoriadne čarovný a emotívny film, ktorý sa rozprestiera v závane vianočnej atmosféry. Cate Blanchett tu hrá úlohu Carol Aird, elegantnej a záhadnej ženy, ktorá prežíva náročné obdobie komplikovaného rozvodu. Film s láskavým pohľadom rozpráva o jej vzťahu s mladou fotografkou, Therese Belivet, ktorú stvárnila Rooney Mara. Dej filmu, odohrávajúci sa v 50. rokoch minulého storočia, nám prináša autentické zobrazenie spoločenských noriem a predsudkov tej doby. Pod taktovkou režiséra Todda Haynesa film prináša hlboko emotívny zážitok a výkony Blanchett a Mary dodávajú príbehu naozajstnú dušu. „Carol“ nie je len krásnym vianočným filmom, ale aj významným dielom, ktoré oslavuje lásku a slobodu, zatiaľ čo otvára dôležité témy ako spoločenské predsudky a zastupuje LGBTQ+ komunitu vo filme.



In Bruges

Tento film predstavuje únik od tradičných vianočných príbehov. „V Bruggách“ (2008) je čiernou komédiou s prvkami krimi, kde hlavné postavy, dvoch nájomných vrahov, stvárnili Colin Farrell a Brendan Gleeson. Po neúspešnej misií sú poslaní ich šéfom do Brúgg, kde majú čakať na ďalšie pokyny. Film sa odohráva v malebnej kulise stredovekého belgického mesta, čo dodáva príbehu unikátnu atmosféru. Režisér Martin McDonagh vytvoril dielo plné irónie a čierneho humoru, ktoré zároveň reflektuje témy viny, vykúpenia a smrteľnosti. „V Bruggách“ je perfektným výberom pre tých, ktorí hľadajú počas sviatkov niečo iné ako tradičný vianočný film, ale zároveň si chcú užiť kvalitnú zábavu s hlbšími podtónmi.

Prečo tento rok nezmeniť tradičný smer a namiesto klasických vianočných filmov objaviť niečo nečakané a nové? Možno práve tento rok si môžete svoje sviatky spestriť rôznymi príbehmi, ktoré sú plné silných emócií, nečakaných zvratov a úplne iných zážitkov než tie, na ktoré ste zvyknutí z tradičných vianočných filmov.

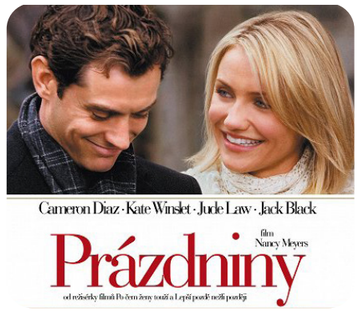
/Romča

Filmové odporúčania

So zimným obdobím prichádzajú prázdniny, Vianoce, a s tým aj filmy, ktoré sme všetci videli už asi stokrát. Či už ide o klasické rozprávky alebo Hollywoodske filmy, každý z nás má favorita, bez ktorého si sviatky ani len nevieme predstaviť. Rozhodla som sa preto dať vám zopár odporúčaní. Ktovie, možno sa práve jeden z týchto filmov stane vašou novou vianočnou tradíciou.

Prázdniny

Film Prázdniny je jedna z tých romantických komédií, ktoré vám dodajú pocit tepla a radosti. Hlavné hviezdy Cameron Diaz, Jude Law, Kate Winslet a Jack Black majú nepopierateľnú chémiu, bez ktorej by film určite nefungoval.



Pinocchio Guillerma del Tora

Del Torove prerozprávanie klasickej rozprávky od Carla Collodiho o drevenej bábke, ktorá je magicky privedená k životu, vás rozhodne zahreje pri srdci, ale aj privedie k slzám. So svojou revolučnou stop-motion animáciou je to jeden s vizuálne najkrajších animovaných filmov poslednej dekády.



Grandhotel Budapešť

Bizarné situácie, vtipný dialóg a hýrivé farby. Filmový režisér a scenárista Wes Anderson neupúšťa od svojho typického štýlu filmovej tvorby vo svojom Oskarovom majstrovskom diele.

/Ninx



Ukončenie filmovej sezóny 2023, *čo môžeme očakávať na striebornom plátne?*

Rok 2023 bol pre filmových nadšencov, ale aj pre bežných návštevníkov kina, plný vzrušujúcich dobrodružstiev, čarovných príbehov a ohromujúcich zvratov. Tento rok bola filmová ponuka naozaj pestrá, od strhujúcich thrillerov, cez letné trháky a komédie, z ktorých budete mať slzy na krajíčku, až po historické drámy a krvavé horory. Každý si našiel niečo pre seba.

Sezóna sa však ešte neskončila, tak sa spoločne pozrime, aké filmové novinky nás čakajú v nasledujúcich mesiacoch!

The Holdovers
(27. októbra)

Hlavnú úlohu profesora Hunhama, nenávideného nielen žiakmi, ale aj vlastnými kolegami na internátnej škole v Novom Anglicku, stvárni Paul Giamatti. Paul je donútený zostať cez vianočné prázdniny v škole, aby dohliadal na študentov, ktorí nemôžu ísť domov. Po niekoľkých dňoch zostáva už len jeden študent – problémový 15-ročný Angus. K Paulovi a Angusovi sa pripojí hlavná kuchárka Mary, ktorej syn nedávno zahynul vo Vietname. Táto nepravdepodobná trojica tak spolu strávi dva dlhé zasnežené týždne plné chaosu nových priateľstiev a srdcervúcich rozhovorov.



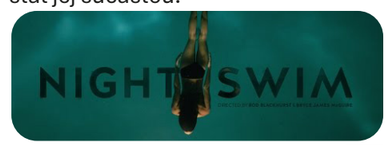
Wonka
(14. decembra)

Wonka je prequel filmu WillyWonka a továreň na čokoládu (1971). Hlavnú postavu si zahrá Timotheé Chalamet po boku známych britských tvárí (Hugh Grant, Olivia Coleman). Príbeh nám odhalí pôvod Wonkovej kreativity a nápady na založenie jeho slávnej továrne na čokoládu. Je to zábavný muzikál, ktorý nám dá nový pohľad na milovanú a dobre známu postavu Willyho Wonku.



Nočné kúpanie
(4. januára)

Hrdinovia hororu Nočné kúpanie sú Wallerovi, rodina, ktorá sa práve nasťahovala do domu s veľkým bazénom na pokojnom predmestí. Otec Ray (Wyatt Russell) je bývalý úspešný hráč baseballu, ktorému kariéru prerušilo nepríjemné degeneratívne ochorenie. Ray sa nevzdáva a verí, že pravidelné cvičenie a rehabilitovanie vo vode môže viesť až k zázračnému vyliečeniu. Manželka Eve (Kerry Condon) a dve dospievajúce deti si kúpanie na záhrade tiež užívajú dosýta. Pretože sme ale v hororе, idylka netrvá dlho. Dom, do ktorého sa nasťahovali, má desivú minulosť a Wallerovi sa majú stať jej súčasťou.



Seriálový svet

Mean Girls
(12. januára)

Po dvadsiatich rokoch od uvedenia Mean Girls sa do kín vracia kultová klasika v muzikálovej podobe. Podobne ako verzia z roku 2004, aj nový hudobný film Mean Girls bude sledovať príbeh Cady Heron, dospievajúcej študentky, ktorá práve prišla na novú strednú školu. Po nástupe robí Cady všetko a ešte viac, aby zapadla medzi The Plastics, najobľúbenejšie trio na North Shore High, na čele s kráľovnou Reginou George.



Duna: Časť druhá
(29. februára)

Pokračovanie veľkolepého blockbusteru Duna 2 sa nezastaviteľne blíži a cesta Paula Atreidesa (Timothée Chalamet), ktorý sa snaží pomstiť cisárovi po tom, čo počas posledného dielu stratil otca a svoj domov, sa poriadne vyostruje. Piesky púšte budú nasiaknuté krvou, keď fremeni začnú vojnu proti tým, kto roky utláčal celú galaxiu. Nikto nebude v bezpečí pred násilím, ktoré prichádza v prelomovom pokračovaní Denisa Villeneuva.



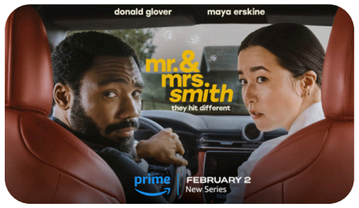
Gump: Sme dvojka
(28. marca)

Nová Gumpova cesta začne presne tam, kde tá predchádzajúca skončila. So svojim milovaným Béďom Kozím Bobkom prejde hlavný zvierací hrdina príbehom, ktorý mu už dávno predtým napísali hviezdy. A zatiaľ, čo Gumpov prvý príbeh bol smutnejší, v jeho voľnom pokračovaní sa môžete tešiť na množstvo vtipných zvieracích scén. Vedľa hlavného hrdinu sa novo objaví aj psia slečna Jenny, ktorá si zahrá Gumpovu sestru Kytičku.



Mr. and Mrs. Smith
(2. február)

V tejto verzii Mr. & Mrs. Smith, dvaja osamelí cudzinci získajú prácu pre tajomnú špionážnu agentúru, ktorá im ponúka nádherný život plný špiónaže, bohatstva, cestovania po svete a nové identity v dohodnutom manželstve ako pán a pani John a Jane Smithovci. John a Jane, ktorí sú teraz zapriahnutí, absolvujú každý týždeň vysoko rizikovú misiu a zároveň čelia novému míľniku vo vzťahu. Ich zložitý krycí príbeh sa ešte viac skomplikuje, keď k sebe získajú skutočné city. Čo je riskantnejšie: špionáž alebo manželstvo?“



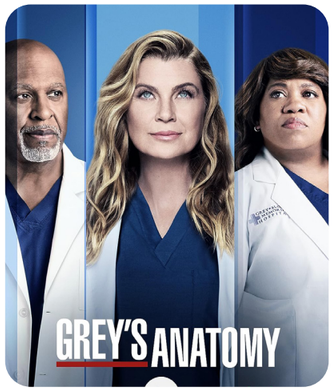
Young Sheldon - 7. séria
(15. február)

Pre 9-ročného Sheldona Coopera nie je ľahké vyrastať vo východnom Texase. Byť jednou za generáciu rozumom schopným pokročilej matematiky a vedy nie je vždy užitočné v krajine, kde kraľuje cirkev a futbal. A zatiaľ čo zraniteľný, nadaný a trochu naivný Sheldon rieši svet, jeho úplne normálna rodina musí nájsť spôsob, ako sa s ním vysporiadať.



Greys Anatomy - 20. séria
(14. marca)

Lekári z nemocnice Gray Sloan Memorial Hospital každodenne riešia následky na život a na smrť – jeden v druhom nachádzajú útechu, priateľstvo a niekedy aj viac ako priateľstvo. Spoločne zisťujú, že ani medicínu, ani vzťahy nemožno definovať čiernobielo. Skutočný život prichádza len v odtieňoch šedej.



/Ninx, Naty

V hlbinách Tarkovského snov:
Kinematografia medzi nebom a zemou

Niektoré filmy sú ako rieky, ktoré zavlažujú našu vnútornú púšť, a medzi týmito filmami sú diela Andreja Tarkovského, ruského režiséra, ktorý sa stal ikonou filmovej histórie. Tarkovského katalóg, hoci obmedzený na sedem dlhometrážnych filmov, je nekonečne zaujímavý a komplexný. Či už je to transcendentálna sféra “Solaris“, apokalyptická atmosféra “Stalkera“, alebo autobiografická reflexia v „Zrkadle,“ každý z jeho filmov predstavuje osobitný filmový jazyk.

Jedným z najzaujímavejších aspektov Tarkovského diela je jeho schopnosť spojiť metafyzické a spirituálne prvky s realistickým vyobrazením ľudskej skúsenosti. V modernom kinematografickom svete, v ktorom dominuje akcia a vizuálne efekty, pôsobia jeho filmy ako upokojujúce oázy. V Tarkovského filmoch sa tempo spomaľuje, čas sa stáva nielen merateľným, ale aj hmatateľným. Scény sú často dlhé, s minimálnym strihom, čo divákovi umožňuje zastaviť sa a premýšľať.

Tarkovskij často pracuje s archetypálnymi symbolmi, ako sú voda, oheň, zem a vzduch, aby vytvoril univerzálnu poetiku, ktorá sa môže dotknúť každého bez ohľadu na kultúrny alebo náboženský kontext. Voda, ktorá sa objavuje vo viacerých jeho filmoch, je často spojená s myšlienkou plynulosti, očisty a znovuzrodenia.
Niečo, čo robí Tarkovského diela nesmierne zaujímavými, je jeho odmietnutie lineárnosti. Jeho filmy sú často postavené na vizuálnych a emocionálnych asociáciách, než na priamej naratívnej súvislosti. To umožňuje divákovi pristupovať k filmom ako k otvoreným textom, ktoré poskytujú priestor pre osobnú interpretáciu.

Tarkovskij sa tiež výrazne venuje téme ľudského hľadania zmyslu a duchovna. Vo filme “Stalker“ je stredobodom filmu Zóna, mystické miesto, kde sa splnia ľudské túžby. Avšak Zóna je nebezpečná a nepredvídateľná, akoby symbolizovala nejasnú povahu ľudských túžob a duchovných cieľov.

Zrkadlo (1975)
Možno najintímnejším a najautobiografickejším filmom Tarkovského, „Zrkadlo“ je kolážou spomienok, snov a myšlienok režiséra. Film prechádza rôznymi obdobiami v živote hlavného hrdinu, ktorý reflektuje jeho detstvo, dospievanie a dospelosť. Film sa dotýka rodinných vzťahov, histórie a osobnej identity, často v abstraktných a poetických obrazoch.

Solaris (1972)
Toto dielo, často považované za ruskú odpoveď na Kubrickovu „2001: Vesmírna odysea,“ je adaptáciou románu Stanislava Lema. Solaris nás zavádza do vesmírnej stanice orbitujúcej okolo záhadnej planéty, ktorá má schopnosť manifestovať najhlbšie ľudské túžby a obavy. Tarkovskij tu skúma otázky ľudskej pamäti, viny a lásky. Film tiež reflektuje ľudskú neschopnosť nadviazať komunikáciu s neznámym a vyrovnať sa s vlastnými traumami.

Genialita Andreja Tarkovského spočíva v jeho schopnosti vytvoriť filmy, ktoré nie sú len krásne na pohľad, ale majú aj hlboký filozofický rozmer. Jeho diela nás oslovujú nielen intelektuálne, ale aj emocionálne, a vyzývajú nás k hlbokému zamysleniu nad sebou samými a vnútornému hľadaniu. V tomto zmysle nám Tarkovského filmy neposkytujú len zábavu, ale aj príležitosť na cestu do hĺbok ľudskej duše.

/Romča



Hudobné horizonty

Hudobná rubrika

S novým rokom prichádza vlna nových hudobných zážitkov. Hudobníci z celého sveta pripravujú pódia pre návraty či premiéry.

Taylor Swift, svetovo známa hudobná ikona, má pre európskych fanúšikov pripravené jedinečné hudobné dobrodružstvo – čiaru koncertov s názvom „Eras Tour“. Toto turné sľubuje prechádzku históriou Taylorinej kariéry, predstavujúc jednotlivé etapy jej tvorby v rôznych érach. 8.-10. august 2024 Viedeň.

Neustále inovatívna a nezameniteľná britská hudobná skupina Coldplay sa chystá oslniť svojich fanúšikov pokračovaním svojho európskeho turné „Music of the Spheres“. Toto pôsobivé hudobné dobrodružstvo prisľubuje kombináciu ikonických hitov a vizuálnych efektov, ktoré prenesú poslucháčov do hudobného vesmíru Coldplay. Tešiť sa na nich môžeme 16.-19. júna v Budapešti a 22.-25. augusta vo Viedni.

Plánované koncerty skupiny The 1975 v Európe predstavujú pre fanúšikov neopakovateľnú príležitosť zažiť silu a vášeň tejto skupiny naživo. 14. marec 2024 Praha.

Bohatý na hity a kariéru plnú výnimočných úspechov sa Sting, ikona rockovej hudby, plánuje zastaviť počas svojho svetového turné aj na Slovensku. Vypočuť si ho môžete 1. júna 2024 v Bratislave.

Naživo a v plnej sile sa tiež vracia jedna z najvýznamnejších skupín – Depeche Mode. Táto legendárna skupina, známa svojimi silnými textami, znova poteší svojich fanúšikov najväčšími hitmi 22. a 24. februára v Prahe.

Kariéra Nialla Horana, bývalého člena skupiny One Direction, pokračuje v plnom prúde a tentokrát sa pripravuje na svoje prvé ohromujúce európske turné s názvom The Show. 17. marec 2024 Praha.

Svetová roková senzácia Thirty Seconds to Mars ohlásila svoje európske turné a Bratislava sa stala jedným z vyvolených miest, ktoré bude mať česť privítať túto excentrickú hudobnú skupinu s charizmatickým prejavom frontmana Jareda Leta. 10. máj 2024 Bratislava.

/Sonka

Internet Jungle

Za posledné mesiace sa toho v svete šoubiznisu stihlo stať naozaj veľa. Vzniklo mnoho nových a prekvapujúcich vzťahov, no postretli nás aj nečakané straty. V tomto čísle sa dozvieme o novom vzťahu speváka z rockovej skupiny Maneskin, koncertnom filme Beyoncé, ale aj o neočakávanej smrti známej hviezdy zo seriálu Priatelia.

Šokujúci vzťah Dove Cameron a Damiana Davida

Bývalá hviezda Disney, Dove Cameron konečne potvrdila románik s talianskym rockerom Damianom Davidom. Chvíľu sa hovorilo o tom, že títo dvaja sú spolu, a klebety sa objavili už vtedy, keď Cameron (27) videli v Austrálii, zatiaľ čo Davidova skupina Maneskin bola na turné. Teraz je už ich vzťah oficiálny, pretože pár bol videný spolu na Bondi Beach. Dvojicu videli, ako sa bozkávajú, pozerajú na západ slnka a tvária sa šťastne, kým sa vydali do obľúbenej reštaurácie Icebergs.

Beyoncé zavíta do kín

Očakávaný koncertný film RENAISSANCE: A FILM BY BEYONCÉ zaznamenáva veľkolepú jazdu Beyoncé počas jej RENAISSANCE WORLD TOUR, a to od zahájenia tour vo švédskom Stockholme až po jej grandiózne finále v Kansas City. Okrem hudobného vystúpenia fanúšikovia nahliadnu aj do zákulisia a dozvedia sa o tvrdej práci milovanej popovej divy, o jej cieľoch a kariére. Turné Beyoncé RENAISSANCE WORLD TOUR prinieslo radosť viac než 2,7 miliónom fanúšikom a teraz sa kráľovský koncert dostáva aj na strieborné plátna po celom svete.

Rockymu hrozí väzenie

ASAP Rocky údajne ešte v roku 2021 strieľal po svojom kolegovi z labelu, a preto mu dnes hrozí 24-ročný trest. Skutočnosť, že raper možno pôjde za mreže pochopiteľne najviac prežíva Rihanna (35). Výchovu detí si jednoducho nevie bez neho ani predstaviť...nie to ešte zažiť.

Smrť Matthewa Perryho

Hercovo bezvládne telo našli 28. októbra v jeho dome v Los Angeles vo vírivke, pričom záchranárom sa ho nepodarilo oživiť. TMZ, ktorý o smrti herca informoval ako prvý, uviedol, že na mieste sa nenašli žiadne dôkazy o násilnej smrti a herec sa zrejme utopil. Matthew Perry bol známy predovšetkým stvárnením Chandlera Binga v populárnom sitkome Priatelia americkej televíznej stanice NBC. Seriál má desať sérií a natáčal sa medzi roku 1994 až 2004.

Taylor Swift sa stala osobnosťou roka 2023

Americká speváčka a skladateľka Taylor Swift je podľa časopisu Time najvplyvnejšou osobnosťou končiaceho sa roku 2023. Pre niekoľkonásobnú držiteľku cien Grammy je tento rok veľmi úspešný. Jej turné The Eras Tour ašpiruje na titul najlepšie zarábajúceho turné všetkých čias. Americký magazín zverejňuje meno osobnosti roka už od 1927. V minulosti takto ocenil prezidenta Joa Bidena, nemeckú kancelárku Angelu Merkelovú, pápeža Františka či aktivistku Gretu Thunbergovú.

/Naty

Zima plná divadelných zážitkov:
Od klasiky po avantgardu v SND

Divadelná rubrika

Táto sezóna prináša bohatý výber žánrov - od klasických majstrovských diel po avantgardné kúsky, ktoré odrážajú súčasné umenie a myšlienky. Vychutnajte si mrazivé večery v teple divadelnej sály, kde sa každé predstavenie stáva nezabudnuteľným zážitkom.

Ježiš z Montrealu
Činohra

Každoročné veľkonočné pašiové hry pri montrealskej katedrále, ktoré zobrazujú príbeh smrti Ježiša Krista, čelili kritike za prehnané herectvo. Miestny kňaz preto povolal inovatívneho divadelníka Daniela, aby vytvoril novú, modernú verziu. Daniel zoskupil unikátnych talentov, vrátane Martina, ktorého herecká kariéra sa zúžila na dabovanie pornofilmov, Mireille, redukovaná šoubiznisom len na jej fyzický vzhľad, životom ubitá Constance a René, ktorý celý život túžil hrať Hamleta. Spolu vytvorili predstavenie, ktoré prekročilo hranice tradičného divadla a hlboko ovplyvnilo hercov aj divákov. Táto inscenácia od režiséra Arcanda ponúka nový pohľad na duchovnosť v modernom svete a zároveň kriticky hodnotí svet umenia a divadla. Premiéra je naplánovaná na 3. 2. 2024.

Muflón Ancijáš
Opera

Ancijáš, neobyčajný muflón kamionista, vyniká svojou dobrosrdečnosťou a láskou k teplákom. Jeho cesty sú plné dobrodružstiev a radosti, ktoré prináša iným. Počas jednej z ciest zachráni Dážďovku Milicu, s ktorou sa potom vydáva na spoločné cestovanie. Ancijášov hrdinský boj s medveďom ho síce privedie do nemocnice, ale pocit, že pomohol, mu dodáva silu k uzdraveniu.

Pri rozvoze balíkov Ancijáš zachráni Húseničku z vody a pomôže pani Pumpárke zachrániť kávovar pred netopiermi. Jeho dobrodružstvá dosiahnu vrchol, keď sa nečakane ocitne vo vesmíre. Napriek tomu ho láska a hlas zo Zeme vrátia späť na našu planétu, priamo do Opery SND. Premiéra je naplánovaná na 29. 10. 2023.

Sme v pohode
Činohra

Predstavenie „Sme v pohode“ kombinuje stand-up comedy s tragikomickými monológmi, aby otvorilo oči a srdcia divákov. V centre príbehu stojí mama rozprávajúca o svojich LGBTQI+ deťoch a ďalšia matka spomínajúca na syna, ktorého stratila kvôli AIDS. Scéna sa zintenzívňuje pridaním populárneho televízneho zabávača, ktorý spovrchňuje vážne témy.

Stretnutie všetkých postáv v pôrodnici vyústi do emocionálneho ohňostroja pochopenia a satiry. Hra „Sme v pohode“ prezentuje krutý, ale úprimný humor, ktorý odhaľuje paradoxné predsudky a nabáda k tolerancii a láske. Toto dielo nie je len zábavou, ale pripomienkou dôležitosti základných ľudských hodnôt v modernej spoločnosti. Premiéra je naplánovaná na 27. 1. 2024.

Manon
Balet

„Manon“, dramatický epos inšpirovaný románom Abbého Prévosta, uvádzaný v slovenskej premiére, predstavuje tanečný príbeh o láskach a pokušeniach v hedonistickom Paríži. Pod choreografiou Kennetha MacMillana sa rozvíja cez efektné zborové tance a láskyplné duety na melódiách Massenetovej hudby.

V centre príbehu stojí rozmarná hrdinka Manon, ktorá sa zmieta medzi svojou túžbou po živote v blahobyte a hlbokej oddanosti svojmu milému. Diváci budú svedkami, ako sa Manon vyrovnáva s pokušeniami a rozhodnutiami, ktoré formujú jej osud. Toto predstavenie je nielen vizuálne ohromujúce, ale ponúka aj hlboký pohľad na komplexné ľudské emócie a morálne dilemy. „Manon“ nie je len tanečnou freskou; je to príbeh o cene za túžby a rozhodnutia, ktoré ovplyvňujú naše životy. Premiéra je naplánovaná na 22. 3. 2024.

/Romča

Slovinsko, nie Slovensko!

Cestovateľská rubrika

Predstavte si krajinu, kde sa horské vrcholy stretávajú s azúrovým morom a kde každé mestečko vyzerá skoro ako z pohľadnice. Presne tak, hovoríme o Slovinsku, malebnej krajine ukrytej na rozhraní Strednej a Južnej Európy.

Táto krajina je ako neprečítaná kniha plná príbehov, kde každý les, každý hrad, každá rieka má svoju vlastnú kapitolu. Slovinsko s jeho zelenými dolinami, tajomnými jaskyňami a bohatou históriou je pravým pokladom čakajúcim na objavenie. Od Álp až po pobrežie Jadranského mora, ponúka jedinečnú kombináciu prírodných krás, ktorá stopercentne očarí každého cestovateľa. Poďte sa s nami prejsť po Slovinsku, kde každý roh krajiny ukrýva nejaké to malé tajomstvo, ale vždy je ochotné vám ukázať svoju nezabudnuteľnú krásu.

Mestá plné histórie

Myslíte si, že všetka história je len v Ríme alebo Paríži? Slovinsko vás prekvapí. Ľubľana, hlavné mesto, je ako časová kapsula plná umenia a histórie, kde každá ulica a námestie rozpráva príbehy minulosti. Od starobylých rímskych zrúcanín až po elegantné barokové paláce, Ľubľana je skutočným klenotom pre milovníkov histórie a kultúry. Maribor, ktorý sa pýši jednou z najstarších viníc na svete, je ideálnym miestom pre milovníkov a milovníčky vína. Okrem viníc tu nájdete aj pôsobivé gotické kostoly a stredoveké námestia, ktoré sú ideálne na pokojné prechádzky a objavovanie miestnej histórie.

Jedlo, ktoré spája kultúry

Gastronómia Slovinska? To je ako cesta okolo sveta na tanieri. Vďaka svojej polohe na križovatke rôznych kultúr má slovinská kuchyňa všetko – od morských pochúťok až po sýte alpské jedlá. A samozrejme, vína! Odborníkmi veľmi vysoko hodnotené, sa slovinské vína zaraďujú medzi jedny z najlepších na svete.

Prírodný aj pobrežný raj

Či už ste nadšený turista, cyklista alebo len hľadáte trochu adrenalínu, Slovinsko má pre vás to pravé. Soča, táto smaragdovo zelená rieka, je ako stvorená pre rafting. A v zime? Lyžiarske strediská ako Kranjska Gora vám ukážu, že Slovinsko je skvelým miestom aj na zimnú dovolenku. Nehovoriac o letných mesiacoch, kedy môžete využiť aj nádherné slovinské pláže pozdĺž Jadranského mora, kde sa môžete opaľovať, plávať alebo len tak relaxovať a vychutnávať si slnečné dni.

Podzemné tajomstvá

Ak sa chystáte do Slovinska, určite si nenechajte ujsť jeho úžasný podzemný svet. Slovinsko sa môže pochváliť niektorými z najúžasnejších jaskýň v celej Európe. V Postojnskej jaskyni vás čaká dobrodružná jazda vláčikom medzi ohromujúcimi stalaktitmi a stalagmitmi, čo je zážitok ako z iného sveta. A potom sú tu Škocjanske jaskyne, ktoré vás ohromia svojimi veľkolepými podzemnými kaňonmi a obrovskými riečnymi dutinami.

Sladké umenie

Slovinsko má hlboko zakorenenú tradíciu včelárstva, ktorá je neoddeliteľnou súčasťou jeho kultúrneho dedičstva. Táto krajina je domovom pre niekoľko jedinečných druhov včiel, vrátane známej Kranjskej včely, považovanej za jednu z najšetrnejších a najproduktívnejších včelích plemien na svete.



Slovinskí včelári sú známi svojou udržateľnou praxou a láskou k svojim včelám, čo sa odráža vo vysokokvalitnom a chutnom mede, ktorý produkujú. Okrem toho sú slovinské včelnice, malebné drevené domčeky pre včely, skutočným umením a možno ich nájsť roztrúsené po celej krajine. Včelárstvo tu nie je len o produkcii medu; je to životný štýl a spôsob, ako udržiavať harmonický vzťah s prírodou.

Vedeli ste, že...?

1. Triglav je najvyšší horský vrchol nielen v Slovinsku, ale aj v celom balkánskom regióne. Má výšku 2864 metrov.
2. Viacej ako polovica krajiny je pokrytá lesmi, čo robí zo Slovinska jednu z najzelenších krajín na svete.
3. Slovinsko má najväčší počet jaskýň (viac ako 10 000!) na svete.
4. Najnavštevovanejšou atrakciou je Postojnská jaskyňa, ktorá je zároveň najväčším a najdlhším jaskynným systémom na svete.
5. Slovinsko má veľa viníc. Hovorí sa, že v krajine je vinica na každých 70 ľudí.
6. Slovinci milujú svoje víno, sú šiestymi najväčšími konzumentmi vína na obyvateľa.
7. Najstaršie vinice pochádzajú zo Slovinska, nachádzajú sa v spomínanom Maribore.
8. Slovinsko je známe vlastnou patentovanou značkou krásnych bielych koní, zvaných Lipican.
9. Názov hlavného mesta krajiny, Ľubľana, sa prekladá ako „milovaná“.
10. Slovinsko má mnoho zvláštnych festivalov jedla vrátane Festivalu soli, Kapustového festivalu, Gaštanovej nedele, Dňa fazule a mnoho iných.
11. Pred tridsiatimi rokmi sa Marija a Andrej Štremfelj stali prvým manželským párom, ktorý vystúpil na Mount Everest.
12. Slovinský plavec Martin Strel bol prvým mužom, ktorý úspešne preplával rieku Amazonka.
13. Jedna z najlepších šéfkuchárok na svete je Slovenka, Ana Roš z Hiša Franko.
14. Najznámejší slovinský filozof je Slavoj Žižek.
15. Benka Pulko, ktorá precestovala všetky kontinenty a najazdila viac ako 180 000 kilometrov (111 847 míľ) za 2000 dní, drží Guinnessov rekord za najdlhšiu sólo motocyklovú jazdu, ktorú kedy podnikla žena.
16. Manželka Donalda Trumpa, Melania, sa narodila v Slovinsku.
17. Slovinsko je krajinou s najväčším počtom traktorov na osobu.
18. V Slovinsku je približne 90 000 včelárov.
19. Slovinsko hostí najstrmší pretek na svete „Red Bull 400“, ktorý má dĺžku (iba) 400 metrov.
20. V Ljubljane si môžete zaplatiť za noc v cele väzenia. Hostel Celica je bývalé politické väzenie, kde môžete prespať.
21. Slovinsko má jednu z 10 najvyšších populácií na planéte. Typický muž má výšku okolo 1,80 metra.
22. Niektoré scény z filmu Kroniky Narnie: Princ Kaspian boli natočené v slovinskej Soči.

/Romča

Suplementácia

Fitness rubrika

Svet fitness je dnes plný rôznych spôsobov k dosiahnutiu optimálneho výkonu a efektívnej regenerácie. Okrem spomenutých tém z minulých vydaní preklepov zohráva kľúčovú rolu aj suplementácia.

Treba však dbať na to, že suplementácia je na samotnom vrchu pyramídy priorít v športovej výžive. To znamená, že bežný začiatočník sa suplementami nemusí takmer vôbec zaoberať, a radšej dbať na správnu energetickú bilanciu a optimálne množstvo makroživín. No pre milovníkov fitness a ľudí, ktorí chcú dosiahnuť maximum, čo ich telo ponúka, sú suplementy skvelým doplnkom stravy. V tomto článku preskúmame najznámejšie a suplementy, ktoré si bežne vieme zaobstarať.

Proteín: Základný Stavebný Materiál

Každý vieme, že proteín je jednou z troch makroživín, ktorá zabezpečuje rast svalov, správnu regeneráciu a funkciu ľudského organizmu. Proteín vieme doplňovať aj jednoduchším spôsobom a to sú **proteínové práškky**. Máme nespočetne veľa typov proteínových práškov, od srvátkových (mliečnych) po rôzne varianty prírodných. Najznámejší a najzaužívanejší je srvátkový typ, takzvane Whey Protein. Existujú 3 varianty srvátkového proteínu a to sú:

1. Whey Protein Concentrate (WPC)
2. Whey Protein Isolate (WPI)
3. Whey Protein Hydrolysate (WPH)

WPC je pravdepodobne najvýhodnejší proteín, ktorý je na trhu dostupný. Celkové množstvo bielkovín je približne 75% (75g na 100g produktu). Zvyšné percentá tvoria sacharidy (vrátane cukrov) a tuky. Pre začiatočníkov a ľudí, ktorí sa nezúčastňujú, žiadnych súťaží je tento proteín správna voľba.

Za WPI si na rozdiel od WPC priplatíte. Celkové množstvo bielkovín je približne 90% (90g na 100g produktu). Cukry a tuky sa vo WPI takmer vôbec nenachádzajú a preto je najlepší pre vrcholových kulturistov, ktorí potrebujú dbať v strave na každý detail. Taktiež ľudia, ktorí majú laktózovú intoleranciu, si tento proteín môžu dopriať.

WPH patrí taktiež do kategórie drah-

ších proteínov. Celkové množstvo bielkovín je približne 80% (80g na 100g produktu). WPH je predovšetkým známy jeho rýchlou a ľahkou vstrebateľnosťou, ktorá presahuje WPC aj WPI. Pre ľudí s tráviacimi ťažkosťami je tento proteín najvhodnejší. Ľudia s laktózovou intoleranciou si ho môžu taktiež dopriať.

BCAA, áno alebo nie?: Esenciálne aminokyseliny
Branched-Chain Amino Acids (BCAA) predstavujú esenciálne aminokyseliny, ktoré telo nevie vyprodukovať samo a musí ich získať prostredníctvom stravy alebo suplementácie. BCAA zahŕňajú leucín, isoleucín a valín. BCAA-čka sú na trhu veľmi často ospevované, ako nevyhnutným doplnkom stravy, ktorý má podporovať rast svalovej hmoty a znižovať únavu. Štúdia dokázali, že samotné BCAA sú síce dobré na podporu všeobecného zdravia a nejakej obnovy svalovej hmoty, no samé o sebe sú celkom zbytočné. Ako som už spomínal, v BCAA-čkach sa nachádzajú iba 3 esenciálne aminokyseliny, pričom dokopy ich existuje 9. Pri konzumácii každej jednej z deviatich esenciálnych aminokyselín, sa stimuluje tvorba nových svalov efektívnejšie ako pri samotných BCAA-čkach.

Oveľa lepšie ako BCAA-čka sú esenciálne aminokyseliny EAA. V EAA sa nachádza každá jedna esenciálna aminokyselina. Pri konzumácii takejto formy aminokyselín je svalová hypertrofia a regenerácia na inej úrovni ako pri obyčajných BCAA-čkach.

Kreatín
Kreatín, spoločne so srvátkovým proteínom je snáď najznámejším a najpoužívanejším suplementom na svete. Pri kreatíne dlhú dobu vznikali rôzne pochybnosti a mýty, ktoré tvrdli, že kreatín je pre človeka nebezpečným. Preto je to v dnešnej dobe jeden z vedecky najvyskúmanejších doplnkov výživy, u ktorého bola **opakovane dokázaná nie len bezpečnosť ale hlavne efektivita.**

Fun fact: (Jeho účinky pri prvom užití v živote sú takmer zrovnateľné s účinkami anabolických steroidov v zmysle prírastku hmotnosti svalových objemov a sily.)

Kreatín funguje na princípe zvýšenia obsahu vody v svalových bunkách, čím sa zväčšujú. Je zaznamenaný predovšetkým v oblasti svalovej sily a rýchlosti jej produkcie. Kreatín má mnoho foriem no najznámejším je **kreatín monohydrát**.

Efektivitu monohydrátu doposiaľ neprekonala žiadna iná forma kreatínu. Taktiež je to najviac preštudovaný a bezpečný kreatín. Jeho absorpcia v črevách je veľmi dobrá a nespôsobuje žiadne vedľajšie účinky. Zvykne sa užívať v pi ľuľkovej alebo v práškovej forme.

Suplementov vo svete fitness je nespočetné množstvo, no dnes sme si spomenuli tie najznámejšie na trhu. Treba si však pamätať, že výživové doplnky si treba vyberať opatrne a niečo si o nich pred zakúpením zistiť, pretože veľa krát ide iba o obchodné triky ako z ľudí zarobiť peniaze.

/Hraničiar

Mýty o cvičení

‘’Z kreatínu ti vypadnú vlasy.’’

Kreatín je najskúmanejší suplement na cvičenie. Nič nenaznačuje, že by kreatín spôsoboval vypadávanie vlasov. Ak však máte nejaké predispozície na vypadávanie vlasov, kreatín vám môže to o niečo zrýchliť.

‘’Ak začneš cvičiť, prestaneš rásť do výšky.’’

Samozrejme, ani toto nie je podporené nijakým výskumom a práve opak je pravdou. Pravdidelná aktivita pomáha zdraviu, a to môže obmedziť vedlajšie účinky rýchleho rastu, ako naprílad bolesť kĺbov. Bohužial je rast ovplyvnený len genetikou a hormónmi, takže ak ste nízki, tak s tým veľa nenarobíte.

‘’Vo fitku musíš byť aspoň 3 hodiny, inak to nemá význam.’’

Toto si myslelo veľa z nás keď sme začali cvičiť. Veľa ľudí chodí do fitka na 4 hodiny 6-krát do týždna. Ja som zvykol robiť to isté ale neskôr som zistil, že byť vo fitku tak dlho je kontraproduktívne a naše telo sa jednoducho nestíha regenerovať do ďaľšieho dňa. A preto je dobré si uvedomiť, že niekedy je menej viac.

‘’Kardio je zbytočné.’’

Tento myšlienkový pochod tiež nie je neobvyklý. Ľudia si myslia, že kardio je len na chudnutie, a pokiaľ ste v naberacej fáze, tak behať na bežiacom páse je zbytočné. Kardio však pomáha na zdravie srdca a obehovej sústavy ako takej. Preto je dobré aspoň raz za čas ísť na prechádzku, alebo raz za čas ísť namiesto autobusom pešo.

‘’Čím viac sa potíš, tým viac kalórií spáliš.’’

Pot nie je nijako spojený s tukom, ktorý pálime. Potením sa naše telo zbavuje vody, a tak sa ochladzuje. Preto je úplne jedno, či beháte v zimnej bunde, alebo v tielku.

‘’Hudbu vo fitku počúvajú len slaboši.’’
Tento názor zdielal aj sám Arnold Schwarzenegger. Počúvanie hudby vám naopak môže pomôcť, či už dodaním energie na vyšťavenie posledného opakovania, alebo spríjemniť vaše chvíle na bežiacom páse.

‘’Cvičiť treba aj v zlom stave.’’

Udivuje ma, koľko veľa ľudí podceňuje regeneráciu. Pokiaľ ste chorí, spali ste 5 hodín, celú noc ste zvracali alebo nedaj bože ste nevypili proteín shake, tak ísť cvičiť na ďalší deň je ešte horšie, ako neísť cvičiť.

‘’Tehličky sa robia v kuchyni.’’

Na tomto je niečo pravda. Čím menej kalórií budete jesť, tým viac schudnete, a čím viac schudnete, tým viac vám bude vidiet tehličky. Dôležité je však, že tehličky sú sval ako každý iný, a tiež rastú keď ich pravidelne cvičíme. Ak budeme mať väčšie tehličky, tak nám ich bude vidieť aj pri vyšších % tuku.

/Oknomis

Poďme spolu triediť odpad

Eko rubrika

Pri separovaní odpadu robia ľudia stále množstvo chýb. Pritom triedenie odpadu nám za povinnosť ukladá aj **zákon č. 79/2015 Z. z. o odpadoch**. V spoločnosti kolujú rôzne mýty o odpadoch, poďme si teda povedať ako správne separovať.

• Odpady hádžeme do zberných nádob prázdne a očistené od hrubých zvyškov jedál a iných nečistôt. Drobné nečistoty nevadia. Ak chceme predísť zápachu stačí ich opláchnuť vodou a osušiť. Mastné odpady treba očistiť dôkladnejšie, nakoľko sťažujú proces recyklácie.
• Odpady, ktoré to umožňujú, zmršťujme, stláčame a rozrežme na menšie časti. Je to kvôli objemu, ktorý zaberajú v zberných nádobách. Nestlačením by sa prevážal vzduch a tým by sa zvýšila uhlíková stopa.
• Obaly na vajíčka sa už nedajú znova recyklovať, sú však rozložiteľné, môžu sa použiť do kompostu.
• Zamastené pizza škatule patria do komunálneho odpadu.
• Polystyrénové obaly z jedál môžeme separovať medzi plasty, veľké kusy vyhadzujeme medzi stavebný odpad.

Odpady z papiera
Áno: noviny, časopisy, kancelársky papier, zošity, reklamné letáky, katalógy, kartóny a kartónové krabice, papierové tašky. Všetko zbavené plastových alebo kovových častí ako rôzne polystyrénové výstuže, celofánové obaly, či lepiace pásky.

Nie: použité plienky, použité dámske hygienické potreby, ostatné použité hygienické potreby, nápojové kartóny a obaly z tetrapak obalov, alobal, celofán, dechtový papier, kopírovací papier, lepiace pásky, obaly od vajíčok.

Odpady z plastu, kovu, vkm (tetrapak)
Áno: plastové fľaše, plastové obaly od potravín, fólie, obaly od drogérie, čistiacich prostriedkov, plastové hračky.

Nie: znečistené plasty, podlahové krytiny, novodurové rúrky, obaly z nebezpečných materiálov (z chemikálií, motorových olejov, farieb), guma, molitan, polystyrén, silne znečistené kovové obaly.

V niektorých mestách nájdete pre účely recyklácie kovov a tetrapakov samostatné zberné nádoby, zväčša v rôznych odtieňoch žltej, oranžovej, či červenej. Všetky sú však označené na aký účel sú použiteľné (oranžové – tetrapak, červené – kov).

Odpady zo skla:
Áno: rôznofarebné vratné obaly zo skla od nápojov, poháre, sklenené nádoby, tabuľové sklo, obaly zo skla z telovej a bytovej kozmetiky, sklenené črepy.

Nie: porcelán, keramika, fľaše od chemikálií, zrkadlá, drôtené sklo, autosklá, lepené sklá, žiarovky a žiarivky, TV obrazovky.

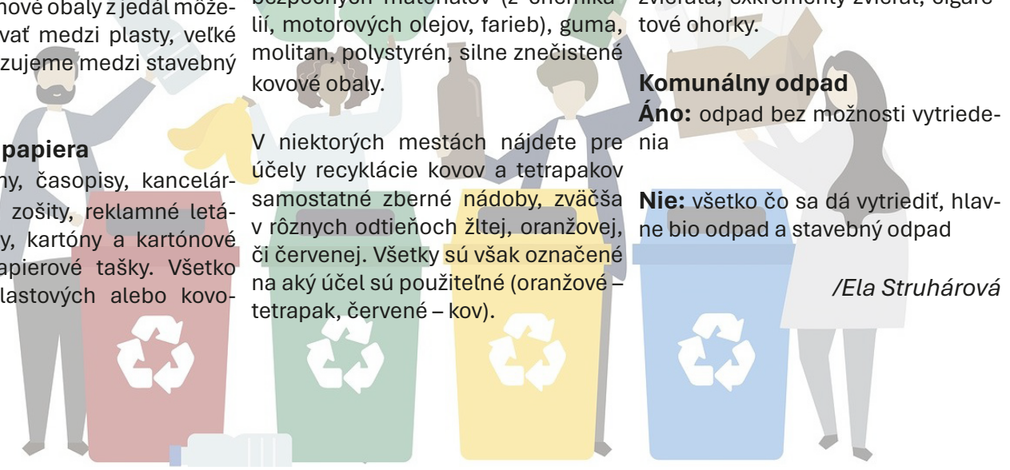
BIO odpad
Áno: kuchynský odpad rastlinné pôvodu, zbytky ovocia, starý chlieb, tráva, orezky zo stromov, lístie, burina, usadenina z kávy, čajové vrecko, piliny a hobliny.

Nie: kosti, zvyšky mäsa, uhynuté zvieratá, exkrementy zvierat, cigaretové ohorky.

Komunálny odpad
Áno: odpad bez možnosti vytriedenia

Nie: všetko čo sa dá vytriediť, hlavne bio odpad a stavebný odpad

/Ela Struhárová



Jednotky a nuly:
Ako byť v bezpečí na internete?

Programovacia rubrika

V dnešnej dobe je internet oveľa nebezpečnejšie miesto ako v minulosti. Možno aj vy, milý čitateľ-ka, práve v tomto momente neviete, že nejaká firma (sídliaca pokojne v istých častiach Silicone Valley) má o vás toľko informácii, aké si neviete predstaviť.

Všetko to začína na každej internetovej stránke, ktorú si otvoríte. Všetci dobre vieme, čo nás na týchto stránkach najviac vytáča a tým je odporné, otravné, obsah zakrývajúce okno so súbormi cookies.

Tieto súbory ako niektorí viete, slúžia na zlepšenie interakcie s webom, spracovanie dát, cielenie reklám a webovú analytiku. Súbory cookies vznikajú pri navštívení prakticky hocijakého webového sídla. A čo je veľmi podstatné, každá stránka s nimi nakladá rozdielne. To znamená, že pokiaľ navštívite stránku ako Amazon, viete im podľa voľne prístupných informácii poskytnúť: vašu IP adresu, vaše meno, telefónne číslo, váš vek, históriu transakcií a údaje o vašom prehliadaní..

Neviem ako vy, ale vedomie, že takéto údaje sú zdieľané s tretími stranami - s firmami určenými presne na zhromažďovanie týchto údajov, nie je vôbec príjemné.

Pokiaľ je vám to nepríjemné, vo vašom prehliadači si cookies môžete jednoducho vypnúť a aspoň limitovať údaje, ktoré o vás niekto má a pracuje s nimi.

Temné kúty internetu

Pri údajoch ako cookies, údaje, ktoré sa dostanú von, závisia v istej miere od vás. Firmy majú právo žiadať o tieto informácie a stačí im váš súhlas. Avšak sú isté osoby, ktoré zhromažďujú údaje s nečistými úmyslami. Na internete funguje niekoľko techník.

Phishing – Je to kriminálna činnosť, kde sa využíva najmä sociálne inžinierstvo. Sociálne inžinierstvo je manipulačná technika určená na získavanie dôverných informácii a následnou manipuláciou s danými údajmi. Foriem phishingu je veľmi veľa, avšak najčastejšie fórum je práve váš e-mail. Sú to pochybné maily od vašej banky, alebo sociálnej siete, ktoré sú na prvý pohľad nerozoznateľné od reálnej komunikácie s danou firmou. Banka, „sociálna sieť“ alebo dokonca šejk gratulujúci k výhre obnosu peňazí z jeho ropného dedičstva (samozrejme vo vašom rodnom jazyku s IP adresou skrytou až niekde v Ulanbátare) na vás väčšinou tlačí s poskytnutím údajov ku vášmu účtu, vaše heslo alebo iné údaje.

Nasleduje mierna axióma: “Banky alebo seriózne firmy nepožadujú osobné údaje prostredníctvom mailu.“ Phishing si tiež môžete všimnúť štýlom komunikácie páchateľa, skomolením názvu mailovej adresy firmy atď.

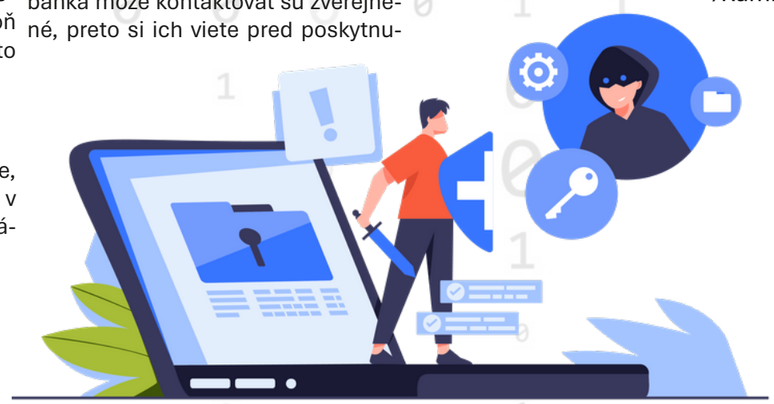
Vishing - Ide o vydávanie sa za autoritu, ktorá tvrdí, že sa niekto pokúša ukradnúť vaše dáta. Táto praktika sa uskutočňuje pomocou telefonických hovorov. Čísla, ktorou vás napr. vaša banka môže kontaktovať sú zverejnené, preto si ich viete pred poskytnutím citlivých dát overiť. Zámienkou páchateľa je tiež často „overovanie si vašich dát“.

Heslová politika

Je to zoznam pravidiel zostavených na zvýšenie počítačovej bezpečnosti nabádaním používateľov, aby používali silné heslá a správne s nimi nárabali.

1. **Sila hesla** – pokiaľ si ako vaše heslo zvolíte 4 jednotky, útočník vašu ochranu prelomí takmer okamžite. Preto je ideálne striedať čísla, veľké a malé písmená a voliť heslo, ktoré neobsahuje dátumy, mená, ideálne žiadne slová.
2. **Zmeny hesla** – odporúča sa, meniť si vaše heslo 90 až 180 dní, čo mne príde trochu prehnané, avšak nechať si rovnaké heslo 15 rokov nie je bezpečné.
3. **Nepoužívajte rovnaké heslo všade.** Tým zaistíte, že ak o heslo prídete, páchateľ nebude mať prístup do všetkých prihlásení spojených s vami.
4. **Dvojité overenie** – Táto jednoduchá funkcia vám môže zachrániť veľa zmätku a zúfalstva, keď sa vám niekto pokúša dostať do účtu. Použite ju.
5. **Vaše heslá si bezpečne uchovajte** buď v zabezpečených súboroch alebo fyzicky zapíšte (nie na lepiacich papierikoch vedľa počítača).

/Kamil



Nadchádzajúce herné hity roku 2024

Herná rubrika

Nightingale

Nightingale je craftovacia hra s otvoreným svetom PvE (hráč vs. prostredie), ktorá sa hrá samostatne alebo co-op (kooperatívne – v spolupráci s ostatnými hráčmi). Stavajte, tvorte, bojujte a skúmajte, keď sa vydáte cez mystické portály do rôznych úžasných a fantastických ríš. Vydanie je naplánované na 22. februára 2024.



Final Fantasy VII Rebirth

Final Fantasy VII Rebirth je akčná hra na hrdinov vyvinutá a publikovaná spoločnosťou Square Enix. Ide o pokračovanie hry Final Fantasy VII Remake a je druhé pokračovanie v plánovanej trilógii hier prepracujúcej hru Final Fantasy VII z roku 1997. Vydanie je pre PlayStation 5 a je naplánované na 29. februára 2024.



Alone in the Dark

Hra Alone in the Dark je reimagináciou pôvodnej videohry z roku 1992. Hra bude obsahovať príbeh pre jedného hráča zasadený do 20. rokov 20. storočia, kde si hráči budú môcť vybrať, či budú hrať za Edwarda Carnbyho alebo Emily Hartwood, keď sa dostanú cez kaštieľ Derceto, aby odhalili tajomstvá v ňom. Vydanie je naplánované na 20. marca 2024.



Rise of the Rōnin

Rise of the Rōnin je akčná videohra na hranie rolí. Hra sa odohráva v Edo na konci 19. storočia počas Bakumatsu a zobrazuje vojnu Boshin medzi šógunátom Tokugawa a frakciami proti šógunátu nespokojnými so západným vplyvom po násilnom znovuotvorení Japonska po období Sakoku. Vydanie hry pre PS5 je naplánované na 22. marca 2024.



Black Myth: Wukong

Black Myth: Wukong je akčná RPG hra s koreňmi v čínskej mytológii. Príbeh je založený na „Ceste na západ“, jednom zo štyroch veľkých klasických románov čínskej literatúry. Vydáte sa ako „Predurčený“ (the Destined One), aby ste sa pustili do budúcich výziev a zázrakov. Vydanie je naplánované na 20. augusta 2024.



Warhammer 40,000: Space Marine II

Warhammer 40,000: Space Marine II je pripravovaná hack-n-slash videohra z pohľadu tretej osoby vyvinutá spoločnosťou Saber Interactive a publikovaná spoločnosťou Focus Entertainment. Pokračovanie hry Warhammer 40 000: Space Marine je naplánované na vydanie pre PlayStation 5, PC a Xbox Series X a S 9. septembra 2024..

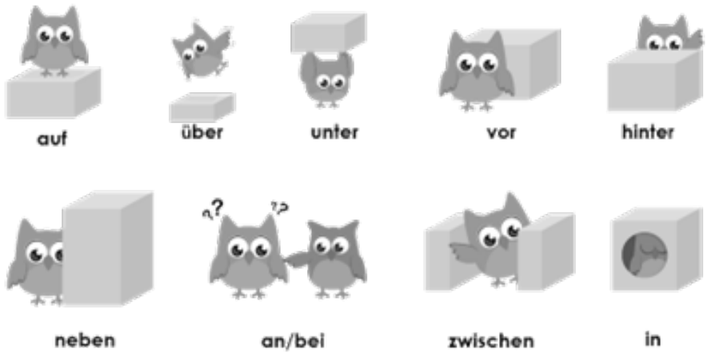


/DANDO

Deutsche grammatische und sprachliche Rubrik

Mögen Sie Präpositionen? :)

Jede Schülerin und jeder Schüler traf sich, trifft sich oder wird sich mit deutschen Präpositionen treffen. Für manche Schüler oder Schülerinnen könnte diese Grammatik ein bisschen schwierig sein und dann beschweren sie sich, dass sie eine schlechte Note in Deutsch bekommen haben. Dieser Artikel kann Ihnen ein bisschen damit helfen.



Heute werden wir fast alle Präpositionen mit dem Genitiv, Dativ und Akkusativ lernen. Unten können Sie eine Tabelle sehen, in der es eine Liste mit Präpositionen gibt. Sie können sie ohne Problem ausschneiden und bei Ihnen tragen.

Präpositionen mit dem Genitiv				
anlässlich	anstatt	außerhalb	innerhalb	inmitten
oberhalb	unterhalb	diesseits	jenseits	während
Präpositionen mit dem Akkusativ				
durch	für	gegen	ohne	um
		bis		
Präpositionen mit dem Dativ				
aus	bei	mit	nach	von
	gegenüber	zu	seit	
Präpositionen mit dem Akkusativ und Dativ				
an	auf	hinter	in	neben
unter	über	vor	zwischen	

- ✓ Nach den besagten Genitivpräpositionen ist immer das Substantiv, Adjektiv oder Pronomen im Genitiv
- ✓ Nach den besagten Akkusativpräpositionen ist immer das Substantiv, Adjektiv oder Pronomen im Akkusativ
- ✓ Nach den besagten Dativpräpositionen ist immer das Substantiv, Adjektiv oder Pronomen im Dativ
- ✓ Bei den Präpositionen mit Dativ und Akkusativ muss man wissen, wann man Dativ benutzen soll und wann Akkusativ
- ✓ Wenn eine Präposition zusammen mit einem Substantiv oder Pronomen eine Bewegung anzeigt und die Frage **Wohin?** beantwortet, bindet sich sie mit dem **Akkusativ**
- ✓ Wenn eine Präposition die Frage **Wo?** beantwortet und der Satz eine relative Ruhe anzeigt, bindet sich sie mit dem Dativ

Vorsicht! Die Präpositionen **innerhalb** *und* **während** *binden sich sowie mit dem Genitiv als auch mit dem Dativ.*

Ergänzen Sie die entsprechende Präposition!

a) Akkusativ

Gehen Sie ..... die Straße.
Ich kaufe das Buch ..... meine Mutter.
Heute spielen wir ..... BRD.
..... dich gehe ich nicht.
Helga kümmert sich ..... ihre Tochter.
..... acht Uhr fängt die Schule an.
Martin ist ..... teure Geschenke.
Er geht ..... den Park.
..... zehn Uhr muss er zurückkommen.
Das Zimmer ist leider ..... Bad.

b) Dativ

Juraj wohnt ..... seiner Freundin.
Das Haus steht ..... dem Rathaus.
Ich wohne ..... meinen Eltern zusammen.
..... der Schule besucht er sie.
Wann fahrt ihr ..... Berlin?
Evelyn wird um 8 Uhr ..... der Uni sein.
Fahren Sie ..... dem Bahnhof?
..... einem Monat arbeitet er in Berlin.
..... meinem Opa verbringe ich Zeit gern.
..... 3 Jahren besucht das Kind einen Kindergarten.

c) Genitiv

..... des 80. Geburtstages unserer Oma organisieren wir eine Familienfeier.
Er wohnt ..... der Stadt.
Was hast du ..... der Ferien gemacht?
..... des Platzes steht ein großes Denkmal.
..... des Tales erhebt sich eine schöne Burg.
..... des Flusses ist das Stadtzentrum, diesseits sind neue Stadtviertel.
..... des Ministers sprach sein Vertreter.
Die Felder liegen ..... des Berges.
..... der Grenze ist Deutschland.
..... des Landes dürfen wir uns frei bewegen.

d) Dativ und Akkusativ

Heute Abend gehe ich mit Janka ..... das Theater.
Jetzt geh ..... die Brücke!
Hängen wir das Bild ..... die Wand?
Das Buch liegt ..... dem Tisch.
Sie sitzt ..... mir und ihm.
Jemand klingelt ..... der Tür.
dem Schrank gibt es ein Regal.
.... dem Waschbecken befindet sich ein Spiegel.
Unser Garten gibt es ..... unserem Haus, vor unserem Haus gibt es eine Bushaltestelle.
..... der Slowakei leben nette Menschen.

Es gibt auch temporale Präpositionen. Temporale Präpositionen sind Präpositionen, die sich auf einen Zeitpunkt oder eine Zeitspanne beziehen.

Temporale Präpositionen mit dem Dativ

ab, an, bis zu, in, mit, nach, seit, von ... bis, vor

Temporale Präpositionen mit dem Akkusativ

bis, für, gegen, um, über

Weihnachten in Deutschland

In dem Text Wie feiert man Weihnachten in Deutschland? fehlen 30 Wörter. In die Lücken (1-30) passen 30 von 40 Wörtern im Kasten. Ergänzen Sie die passenden Wörter! Es gibt jeweils nur eine richtige Lösung. Schreiben Sie die Nummer ins Quadrat!

☐ Adventskalender	☐ Einpacken	☐ Niederlanden	☐ Tod
☐ Adventskranz	☐ Erinnerung	☐ Nikolaustag	☐ USA
☐ Adventszeit	☐ erlöschen	☐ Plätzchen	☐ verteilen
☐ anzünden	☐ Geburt	☐ schließen	☐ Vorsätze
☐ aufmachen	☐ Geschenke	☐ Schmucken	☐ Weihnachten
☐ Auspacken	☐ guten	☐ Schuhe	☐ Weihnachtsbaum
☐ Badezimmer	☐ Kartoffelsalat	☐ Sekt	☐ Weihnachtsgericht
☐ bösen	☐ Krippe	☐ Stern	☐ Weihnachtswald
☐ Christkind	☐ Kugeln	☐ Stirn	☐ Wohnzimmer
☐ Drei-König-Tag	☐ Lebkuchen	☐ Teufel	☐ Wunschzettel

Wie feiert man Weihnachten in Deutschland?

Das wichtigste Fest in Deutschland ist Weihnachten. Die Weihnachtszeit fängt vier Sonntage vor dem 24. Dezember an. Man nennt diese Zeit **1)**. Jeden Sonntag **2)** man eine Kerze am **3)** **2).** Viele Kinder haben einen 4). Ab dem 1. Dezember **5)** sie jeden Tag ein „Fensterchen“ **5)**. Hinter jeder Nummer befindet sich eine kleine Überraschung – ein Bild, ein Spiel, ein Stück Schokolade... Die Kinder schreiben einen 6) und sagen, was sie zu Weihnachten möchten.

Am 6. Dezember ist der **7)**. Am Vorabend stellen die Kinder ihre **8)** vor die Tür und sie bekommen darin kleine Geschenke. In Norddeutschland kommt Nikolaus mit seinem Helfer, Knecht Ruprecht, der Kinder besuchen. Er ist ein **9)** und steckt die **10)** Kinder in seinen Sack.

Wenn alle Kerzen am Adventskranz brennen, ist **11)** – ein christliches Fest. Wir feiern die **12)** von Jesus Christus. Die Häuser und Wohnungen sind mit schönen **13)** dekoriert. In Deutschland ist es eine Tradition, einen Tannenbaum (einen **14)**) aufzustellen und festlich mit Kerzen, **15)**, Engeln und einem **16)** auf der Spitze des Weihnachtsbaumes zu schmücken. Die Kinder stellen auch eine **17)** auf. Da sind Maria und Joseph und das **18)**.

Am Heiligabend isst die Familie zusammen. Das beliebte **19)** ist die Gans, die Ente oder die Truthenne. Im Norden isst man durchgebratene Bratwurst mit **20)**. Ein Fisch darf auch auf dem Tisch nicht fehlen.

Nach dem Abendessen geht die ganze Familie ins **21)**, wo ein Weihnachtsbaum schon steht, unter dem die **22)** sind. Die deutsche Tradition sagt, dass das Christkind die Geschenke bringt. Der Weihnachtsmann ist später aus den **23)** gekommen. Und dann kommt der schönste Teil des Tages – das **24)** der Geschenke. Sie werden zuerst **25)** und dann packen die Kinder und die Eltern ihre Geschenke aus. Bis zur Nacht können sie Weihnachtslieder hören, Weihnachtsfilme gucken oder leckere **26)** essen (zum Beispiel: Butterplätzchen, Vanillekipferl, Zimtsterne oder **27)**). Manche Familien gehen auch in der Mitternacht in die Kirche.

Während der nächsten Tage besuchen die Familien ihre Verwandten. Am 31. Dezember ist Silvester. Man trinkt **28)** und begrüßt das Neujahr mit den ungestümen Feiern. Am 1. Januar kommt Jahresanfang. Man nimmt **29)** an und sendet Neujahrgrüße.

Am 6. Januar gibt es noch einen Feiertag: **30)** – Kaspar, Melchior und Balthasar.

Richtige Antworten

T	E	U	F	E	L	V	O	N	🔔	M	E	L	D
I	N	S	V	O	R	S	A	T	Z	E	M	E	N
🔔	G	U	A	N	N	Z	E	N	🔔	H	E	B	I
E	K	A	R	K	E	G	Z	E	N	🔔	K	K	K
W	R	L	U	R	E	H	E	N	S	C	C	U	T
H	I	O	E	A	🔔	I	C	S	C	H	O	C	S
🔔	P	K	I	N	H	N	E	Z	C	N	L	H	I
🔔	P	I	F	Z	R	K	O	H	T	H	G	E	R
E	E	N	R	E	T	S	E	🔔	W	E	E	N	H
E	I	H	N	A	C	H	T	R	E	N	A	N	C
🔔	U	N	D	🔔	E	I	N	🔔	Z	E	R	L	K
F	O	L	G	R	E	N	G	E	L	E	E	I	P
C	H	E	S	🔔	T	K	E	S	N	E	U	E	S
🔔	J	A	H	R	E	I	T	N	E	R	R	!	!

GESCHENK
KRANZ
SEKT
RENTIER
VORSATZ
NIKOLAUS
KERZE
LEBKUCHEN
STERN
CHRISTKIND
KRIPPE
TEUFEL
PLAETZCHEN
GLOCKE
ENGEL



			🔔							🔔						🔔						🔔		
						🔔				🔔					🔔						🔔			
							🔔				🔔			🔔										
		🔔						🔔				🔔				M	f	G		/	R	o	b	ŕ	ŕ	t

/Robŕŕt

Láskyplné sušienky

Receptár

Ingrediencie:

300g polohrubej múky
100 práškového cukru
200g studeného masla
1 vajíčko
Lekvár ľubovoľnej príchute



Postup:

V miske zmiešame najskôr polohrubú múku a práškový cukor. Následne pridáme maslo a vajíčko. Cesto necháme na jednu hodinu stuhnúť v chladničke. Po vybratí ho vyvaľkáme a vykrojíme rovnomerné kruhy. Do každého kruhu spravíme srdiečko, buď pomocou prstov, lyžičky, alebo pekárskych pomôcok. Toto srdiečko následne vyplníme lekvárom. Pečieme vo vyhriatej rúre pri teplote 180°C približne 15 minút.

Dobrú chuť :)

/Ninka

Potešte svojich milovaných kreatívnou Valentínkou

DIY rubrika

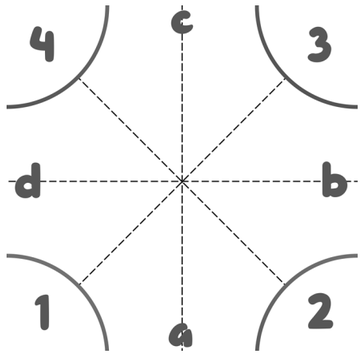
Keď si vytvárame vlastnú Valentínku, otvárame si dvere do sveta, kde láska a kreativita idú ruka v ruke. Na rozdiel od tých kupovaných, často rovnakých a neosobných, každá ručne vyrobená Valentínka je malým umeleckým dielom. Môžeme do nej vložiť kúsok svojho srdca a originalitu, ktorá dodáva tomuto sviatku lásky skutočný význam.

Nebojte sa byť originálni a pridať osobné detaily. Možno použite motívy alebo symboly, ktoré majú pre obdarovaného alebo obdarovanú špeciálny význam. Vaša fantázia môže byť vaším najlepším sprievodcom – neexistujú žiadne limity!

Pomôcky: pravítko, ceruzka, nožnice, lepidlo, farby na vloženie vašej duše podľa vášho vkusu :)

Postup: (ak ste si neistý pri prekladaní papiera, odporúčam si to vyskúšať na kancelárskom papieri pred tým, než pôjdete na ostro :))

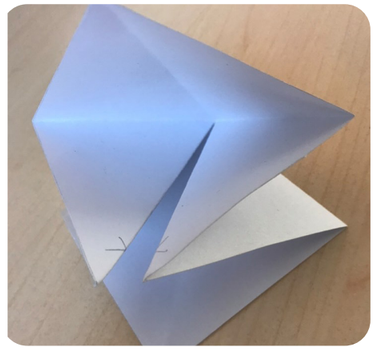
1. Na tvrdý papier si narysujeme štvorec, ktorého rozmery sú úplne na vašom výbere (ja som narysovala rozmery 16x16 cm) a vystrihneme



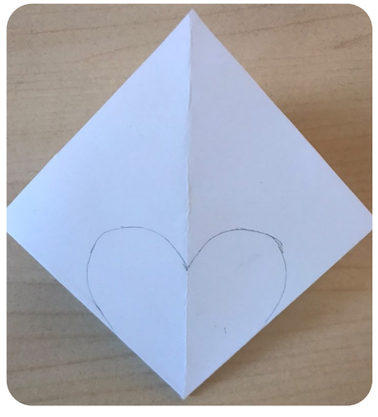
2. Zohnite papier nasledovne:
Zohnite strany a + c
Zohnite strany b + d
Zohnite rohy 1 + 3
Zohnite rohy 4 + 2 druhou stranou

3. Spojte rohy 4 a 2 (mala by vám vyjsť pomyselná loďka)

4. K „loďke“ priložte rohy 3 a 1 – vytvorila sa vám pomyselná kvetinka ktorú len pripučte spolu a vznikne vám malý štvorec

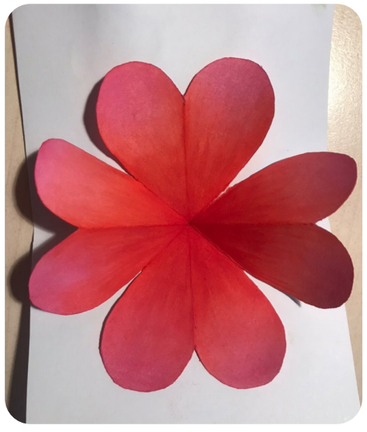


5. Pripravte si na vedľajší papier maketu so svojim vzorom (ja som zvolila srdiečko). Maketu následne obkreslite na poskladaný papier na roh s najviac uzatvorenými stranami (oproti otvorenej strany). Po vystrihnutí by vám mala vzniknúť diera na papieri ak ste správne dodržovali postup.



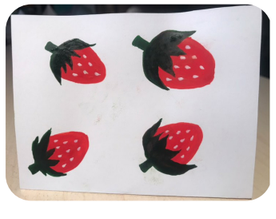
6. KARTIČKA: vystrihnite si obdĺžnik s ľubovoľnými rozmermi, aby sa vám do vnútra zmestilo srdiečko – odporúčam vystrihnúť si väčšie rozmery, ktoré môžete neskôr pozmeniť

7. Teraz príde tá najzábavnejšia časť a to je maľovanie! Zvoľte farby, ktoré obľubujú, nakreslite veci, ktoré sú pre váš vzťah výstižné, alebo veci ktoré má rád/rada. Predstavivosť a originalita nepozná hranice. Čím viac osobnejšie to bude, tým lepšie! Svoje umelecké dielo môžete zakončiť vrúcnym venovaním ako čerešnička na torte.



8. Srdiečko si následne nalepte do kartičky. Srdiečko zložte do pôvodného tvaru a strany, ktoré vidíte na vonok nalepte. (pred lepením sa uistite, že sa po otvorení kartičky srdiečko otvára správne do priestoru)

9. Kartičku môžete uložiť do obálky, ktorú môžete taktiež vyzdobiť.



/Saša

Zimný horoskop:

Spirituále okienko

Baran



Zvýšená empatia a sebavedomie vo februári vám prospejú, čo prinesie pevné priateľstvá a možné príležitosti. Napriek tomu by mali ste spomaliť, pretože môžete byť náchylnejší na zdravotné problémy.

Býk



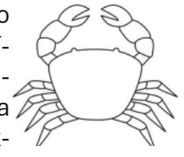
Silní, tvrdohlaví a praktickí Býci sú tiež viac motivovaní k tvrdej práci a úspechu. Mali by sa však zdržať prepracovania a naďalej viesť vyrovnaný životný štýl a aj si oddýchnuť.

Blíženci



Mesiac február v znamení Blížencov je náročný na duševné zdravie, tvorivosť a komunikáciu. Útechu môžete nájsť v prírode a v priateľoch.

Rak



Raky budú vo februári zažívať sebadôveru, kreativitu a úspech. Vyniknete v škole a budete spokojní so svojimi úspechmi, ale prinesiete si aj viac zodpovednosti.

Lev



Vo februári budú Levy tvoriví a introvertní, budete sa zameriavať na starostlivosť o seba. Môžete riskovať, ale predtým, ako sa do toho pustíte, by ste mali zvážiť následky.

Panna



Panny sú opatrné, pozorné a inteligentné, ale môžete mať potrebu získať pozornosť a mať pravdu. V práci môžete bojovať s konfliktami, ale mali by ste si dať priestor a oddych.

Váhy



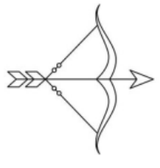
Vo februári môžete čeliť stresu z preťaženia povinnosťami a nedostatku oddychu. V škole môžu čeliť problémom kvôli autoritám.

Škorpión



Škorpióny, ako pozorovatelia, bojovníci a empatici využijete svoje komunikačné a vyjednávacie schopnosti, aby ste dosiahli úspech vo viacerých sférach života. Tento mesiac je tiež ideálny čas na prehĺbenie vzťahov s partnermi a s rodinou.

Strelec



Február prináša vnútornú silu a rovnováhu Strelcom, ktorí budú čeliť výzvam pri vyrovnávaní sa so sklamaniami blízkych ľudí. Budú mať blízko k zvieratám a prírode, preto si naplánujú výlet do prírody, aby načerpali nové sily.

Kozorožec

Preukážete vynikajúce komunikačné schopnosti a empatiu a stanete sa obľúbenými medzi priateľmi. Môžete byť náchylní na bolesti a choroby, preto sa vyhýbajte náročným činnostiam a zvážte cestovanie do zahraničia.

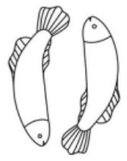


Vodnár



Február je pre Vodnárov mesiacom lásky a romantiky, so silnejšími citmi a intenzívnymi zážitkami. Nie ste šetrní a mali by ste nájsť sebakontrolu, aby sa vyhli finančným problémom.

Ryby



Ryby, ste skromné a citlivé znamenie. Ste v pokojnejšom mesiaci, zameriavajte sa na svoje zdravie a zlepšujete životné návyky.

/Saška



"Učím(e)" sa kresliť
1.časť: Teória farieb

Každý z nás má nejaké záľuby či takzvané koníčky, aktivity, ktorými si vypĺňame náš voľný čas a prinášajú nám radosť alebo uspokojenie. V prípadoch mnohých to však nie je úplne tak. Niekto rád chodí na prechádzky alebo pozerá filmy. Niekto však obľubuje také činnosti, ktorých výsledky nie sú od začiatku tak úplne uspokojivé, skôr naopak. Dokonca aj po rokoch cvičenia v snahe zlepšiť sa je stále nespokojný so svojim výsledkom. Tiež patrím k takýmto ľuďom a jedným z mojich hobbies je kreslenie. Veľmi rozsiahly pojem. Preto by som ho chcela viac rozobrať a postupne sa zlepšovať v jednotlivých oblastiach a vám zinterpretovať, čo nové som sa naučila.

Predtým, ako sa hneď „vrhnem" do toho, by som vám rada pripomenula, že žiadne z mojich rád nie sú profesionálne, sú len (ako som spomenula predtým) interpretáciou toho, čo som zistila, väčšinou z internetu – čiže ako som to pochopila ja.

V nasledujúcich vydaniach Preklepov sa vás budem teda snažiť „obohatiť" mojimi novými poznatkami alebo tipmi. Budem rada, ak vás to zaujme a rozhodnete sa niečo so mnou vyskúšať.

Farby- čo na nich môže byť také zložité/nepochopiteľné?

... Je toho dosť :)

Snažím sa venovať digitálnemu kresleniu a mojím cieľom je vytvoriť semi-realistické obrázky. Čo by mi aj bolo lepšie šlo, ak by som pochopila, aké odtiene, ktorých farieb mám spolu použiť tak, aby to k sebe všetko pekne pasovalo.

Teória farieb však nemá využitie len v kreslení, ale aj pri zariaďovaní bývania alebo pri výbere oblečenia.

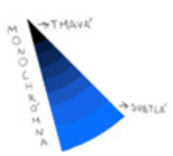


Najskôr by som v skratke spomenula, ako som pochopila vysvetlenie tejto teórie farieb – vlastne skúma ako oko vníma farby a aké reakcie môžu rôzne farebné kombinácie vyvolať v ľuďoch. Takže, pracovať budem s takýmto farebným kruhom. Tak na začiatok – máme tri základné farby: červená, modrá a žltá. Tieto farby nevieme namiešať z iných farieb, ale naopak, môžeme z nich namiešať tzv. sekundárne farby a tak ďalej.

Čo mňa osobne zaujalo, sú práve tie farebné schémy, ktoré kombinujú farby v zaujímavých spôsoboch pomocou farebného kolesa.

Je ich mnoho, ale ja vám poviem o štyroch z nich:

1) MONOCHRÓMNA farebná (ďalej len „f.") kombinácia :
Sú to odtiene jednej farby s rôznymi tzv. „levelmi jasu" (napr. odtiene modrej na obrázku)



2) KOMPLEMENTÁRNA f. kombinácia :
Farby, ktoré sú na farebnom kolese oproti sebe, navzájom sa „komplimentujú" (napr. oranžová a modrá na obrázku)



3) „TRIADICKÁ"/ROZDELENÁ KOMPLEMENTÁRNA f. kombinácia :
Podobná ako komplementárna, len tie farby nie sú oproti, ale sú akoby vrcholmi trojuholníka (napr. fialovo-modrá zeleno-žltá a oranžová na obrázku)



4)„PRIĽAHLÁ" f. kombinácia :
Tri „susediace" farby na farebnom kolese pri sebe (napr. fialová , fialovo-modrá a modrá na obrázku)



Nakoniec som sa snažila využiť farebnú teóriu v praxi tým, že som si urobila „farebnú paletu" z fotky, teda som vybrala farby, ktoré som uvážila, že sa nachádzajú na fotke. Takže vznikla mi monochrómna kombinácia červenej. Na obrázku som si nedala nejako extra záležať, len som sa snažila trafiť tie farby. Tu j



/Sheila

2.časť Tvary

Keď niekto spomenie tvary, zvyčajne mi napadnú tie úplne obyčajné, také, ktoré pozná aj malé batoľa (štvorec, kruh, trojuholník). Ale potom sa nad tým zamyslím viac a už to nie sú len jednoduché tvary, ale nejaké iné, zložené z tých obyčajných. A potom sú ešte zložitejšie. A potom sú 3d. A potom je z obyčajného kruhu ľudská hlava atď. Stále sa to viac a viac komplikuje a nakoniec to teda vôbec nie sú len obyčajné jednoduché tvary. Keď sa však ale okolo seba obzrieme, všetko sa skladá z týchto obyčajných tvarov. Pri pozeraní videí som si robila poznámky, teda skôr nejaké body.

1.) sú rôzne spôsoby, ktorými môžeme skombinovať tvary na obrázku, napr. keď chceme, aby bol obrázok čo najpresnejší (zátišie, portrét atď.), tam kombinujeme tvary tak, ako ich vidíme v reálnom živote. Ja osobne väčšinou kreslím niečo čo si vymyslím, len z predstavivosti. Tu nezáleží na tom, aby tie tvary boli nejako presné, alebo aby dávali zmysel, proste len aby spolu vyzerali dobre, zaujímavo...

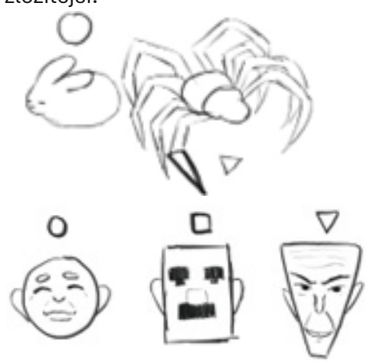


Predloha



Zjednodušenie

2.) jazyk tvarov. Tvary môžu vyvolať nejaké emócie alebo sa vzťahovať na veci ktoré vyvolávajú danné emócie. Napríklad zajačik. Je roztomilý, guľatý, jednoduchý. Jeho opakom by mohol byť napríklad pavúk, má veľa "ostrých" nôh, je zložitejší.



3.) jednoduchosť. Zjednodušovanie zložitých predmetov na jednoduchšie tvary. Neznamená to, že odkreslím to čo vidím ale to, že sa nad tým zamyslím aby som si to vedela rozdeliť na jednoduché tvary. Čiže na začiatok nakreslím veľmi zjednodušenú verziu alebo obrys a potom postupne pridávam detaily.Je to užitočné, napríklad keď spravím chybu, ľahšie sa opravuje niečo jednoduché ako niečo zložité s detailmi a väčšinou, ak začnem kresliť detaily a komplikované veci hneď od začiatku a urobím chybu, tak ju ani neopravím, pretože na to treba vynaložiť veľa úsilia a nakoniec to vyzerá zle. Zjednodušovanie pomáha aj keď niečo kreslím viackrát napríklad v animácii. Veľa lôg je preto ľahko rozpoznateľných, vidíme nejaký tvar na logu a vieme o čo ide. Taktiež, to ako kreslíme nejaké tvary spolu ovplyvňuje veľa vecí : anatómia, perspektíva...

Nakoniec som sa snažila tieto veci prakticky využiť (hlavne to zjednodušovanie). Vybrala som si, čo chcem nakresliť, zjednodušila som to na obyčajné tvary, potom som pridala "detaily". Je to narýchlo urobené, nemá to vyzerať dobre, ale dosť na to aby som pochopila o aké tvary kde ide.

/Sheila

Výsledok



Zamotaj si hlavu

1. Aké slovo sa ukrýva v týchto vetách?

Kazisvet, vie to rozobrať, ale nikdy to nedá dokopy.
A) zviera
B) šport
C) prírodný živel
D) ovocie

Hovorila, že musí ísť pre klepy od susedy Jožky, ktorá vždy vie, čo sa medzi susedami deje.
A) typ horčice
B) strom
C) najlepší časopis
D) maďarský pokrm

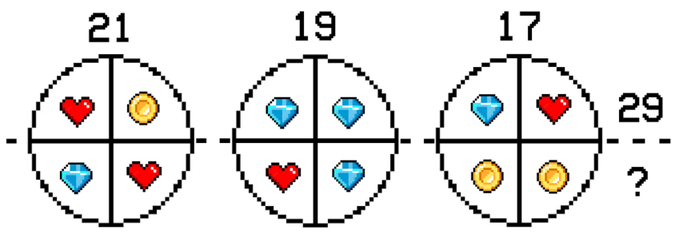
,,Poďme odtiaľto," povedal pytliak a pokračoval naspäť vo svojej ceste.
A) ročné obdobie
B) typ auta
C) ryba
D) pohorie

Strýko bol veľmi pútavý, raz nám hovoril o jeho ceste do Nepálu, kde preskúmaval hlavné mesto, Káthmandú.
A) jazykový prostriedok
B) chemický prvok
C) duševná porucha
D) obchodný reťazec

2. Keď mal Peter 8 rokov, jeho brat mal o polovicu menej. Teraz má Peter 14 rokov. Koľko rokov má jeho brat?

3. Nájdi spôsob, ktorým je možné urobiť túto rovnicu pravdivou, no môžeš do nej pripísať len jednu rovnú čiaru: 5+5+5=550.

**Každý drahokam na obrázku má svoju konkrétnu hodnotu.
Číslo nad kruhom udáva súčet hodnôt v kruhu.
Číslo nad deliacou čiarou udáva súčet hodnôt hornej polovici.
Koľko je súčet hodnôt pod deliacou čiarou?**



/Romča

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

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

Antistresová omaľovánka



/Nikka

Perličky

Žiaci: *často sa pýtajú na WC*
Žiak: Pani profesorka, mohol by som ísť na WC?
Profesorka: Vy a vaša trieda... nebolo by lepšie učiť vás na záchode?

Profesor: Toto mi odmoč. (odmocni)

Profesorka: Polka mozgu mi odumrela a aj tak je väčší ako váš.

Žiak 1: Z ruštiny ideme do Bratislavy na Luskáčika.
Žiak 2: Po rusky?
Žiak 1: Balet...

Po písomke z GEO:
Profesorka: Utíšime sa.
Žiačka 1: *stále rozpráva*
Žiačka 2: Máš byť ticho.
Žiačka 3 (zozadu): Presne. Radšej si spytuj svedomie.

„Koloseum sú teraz vlastne už iba ruiny starého amfiteátra v Nitre.“

„Tu sú nejaké rómske stavby“ (románske)

„Medzi mnou a posteľou bol uhol 45°.

rozdávajú sa písomky
Profesorka: Prosím podpísať, toto nie je anonymný dotazník.

Profesorka: Samo, ty mu potom preinštaluješ hardware, ale až po hodine, nechcem to vidieť.

Profesorka: Deti sa hmýria, dospelí sa hmýria, všetci sa hmýrime.

Cez prestávku pred písomkou z MAT:
Žiačka 1: Máme vedieť aj Spl valca?
Žiačka 2: Asi áno.
Žiačka 1: Ale ona to tam nemá. Ty si sa vôbec nepripravila. Si vyhorená!!!
Žiačka 2: Je to tak.

Profesor: Neberte mi robotu, nedám Vám z výplaty!

Profesorka: Viete, čo je to fach?
Žiak: Fach je šach pre šušlavých.

Žiak: Pani profesorka, nemôžu sa otvoriť dvere?
Profesorka: Dvere, otvorte sa!

Žiak 1: Krištof Kolumbus... hľadal Indiu... a...
Žiak 2: Objavil Afriku.

Profesorka: Som rada, že mám vysokú školu a musím papuče kontrolovať.“

„Koloseum malo pôvodne kapacitu 45 000 obyvateľov.“

Profesorka: Dovoľ mi, aby som si ironicky odkašľala.

Žiak: Pani profesorka, ale ja to viem.
Profesorka: Hej a ja mám halucinácie.

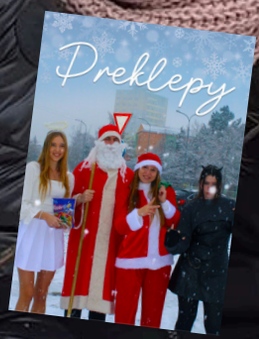
Profesorka: Prostitútka robí najviac fajku, priatelia!

Profesorka: Musíme mať všetci sex, inak zatvoríme školu.

Profesorka: Zabudni na to, že vieš po slovensky.

Profesor: ÁNO... teda nie...

Ešte aj pán Snehuliak si prišiel kúpiť Preklepy...



a mali by ste aj Vy!