

KARIS

“Už nás treba zaradiť do školského inventára.”



Letter from the Editor



Foto: Kristína Kocáková

Life has a beautiful way of renewing itself... whether through the changing of seasons, the start of a new week or beginning of the school year.

New school year marks the first day of a fresh, unblemished year. There are 187 days of potential awesomness...187 days lay ahead where we will be challenged to go beyond ordinary duties and responsibilities. Sometimes it will be demanding, sometimes joyful, sometimes just plain old boring. But for some students, it will be a whole new experience. For others, it will be the last year before their graduation and entrance into a career or university. Transition is in the air.

So as we embark on this very special new beginning, at Karis we wish you all the very best for this upcoming school year!

Majka Sobčáková
Editor-in-chief

Karis team

Pedagóg

PhDr. Beáta Makovická

Šéfredaktor

Mária Sobčáková

Zástupca

Lenka Rendková

Korektori

Martin Hoľma

Lubica Bystričanová

Grafici

Martin Miškolci

Propagácia

Lenka Rendková (koordinátor)

Barbora Kačková

Petra Englerová

Petra Bachanová

Dominika Kováčová

Redakcia

Radko Stolárik

Marika Tisoňová

Valentína Pechová

Vanda Zaklajová

Adrián Mišala

Martina Rievajová

Lucia Halamová

Ester Malá

Barbora Kačková

Alexandra Horkavá

Michaela Hanušiaková

Andrea Minichová

Rebeka Niníková

Alica Bednáriková

Zuzana Záborská

Denisa Schlossárová

Fotografi

Juraj Pivoňka

Peter Könyveš

Kristína Kocáková

Prvácke začiatky a adaptačný týždeň

Zmätené blúdenie po škole, hľadanie správnych učební, ostýchavé zoznamovanie sa – nie je to tak dávno, čo sme aj my boli v takejto pozícii. V prvý deň školy sme nastúpení pred školou nevedeli, čo príde. Spoznávanie ľudí, v ktorých spoločnosti strávite ďalších 5 rokov života. Ťažké začiatky, však? Tohtoroční prváci na tom nie sú inak. Hneď na nasledujúci deň sa vybrali na výlet do Strečna, kde si s prefektmi a profesormi odšliapali cestu k Pamätníku francúzskym partizánom. Prváčka Adelheid Pechová tento deň opísala nasledovne: „Streda. Pozeraj, kochaj sa, počúvaj, neskáč, nenakláňaj sa a nerob hlúposti.“ Štvrtok – to bol deň, kedy mali možnosť spoznať samotnú školu, jej okolie a svojich triednych učiteľov. „Nielenže sa k nám správali dobre, ale rozprávali sa s nami ako tínedžer s tínedžerom“, dodáva. Posledný deň adaptačného programu, piatok, priniesol už zážitkami a informáciami presýteným prvákom ďalšie nové vedomosti. Mali možnosť vypočuť si mierne odstrašujúcu prednášku o stopovaní. Keďže škola myslí aj na psychický blahobyt svojich žiakov,

naším prvákom boli poskytnuté informácie o psychologickom centre. Nechýbali ani hry na oblúbenom grasse a adaptačný program sa chýlil ku koncu. „Teraz už len čakáme, čo škola prinesie a dúfame, že to nebude pre nás príliš náročné,“ vraví Nina Pučeková. Christian Filt zhrnul týždeň týmito slovami: „Celkový týždeň bol naozaj výborný, už viem a poznám naozaj všetko, o čo na takej dobrej škole ide. Teším sa na moje ďalšie týždne.“

Dnes je už školský rok v plnom prúde a naši noví žiaci sa môžu presvedčiť na vlastnej koži, čo také štúdium na elitnej škole znamená. My im prajeme veľa šťastia a veľa skvelých zážitkov.

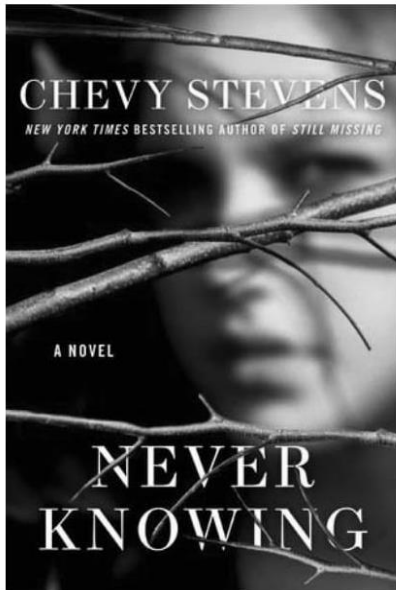
Andrea Minichová a
Alica Bednáriková

Začiatok školského roka

Druhého septembra sme odštartovali školský rok 2014/2015. O 9:00 hodine, ktorá sa po dvoch prázdninových mesiacoch zdala veľmi skorá, sme sa stretli v školskej telocvični. Dvere do nového školského roka otvoril slávnostný príhovor pána riaditeľa, po ktorom nasledovali slová pani zástupkyne a predstavili sa nám i noví učitelia - Mgr. Andrea Kuricová a Mgr. Dušan Kolcún. Už tradične boli odovzdané štipendiá Sučany Alumni našim novým študentom a udelené ceny za šk. 2013/2014 - Student Award Marekovi Križkovi (2014) a Staff Award p.p. Silvestrovi Trnovcovi. Prvý deň bol plný dobrých správ a pribudla i ďalšia, keď Sučany Alumni oznámilo, že po prvýkrát v tomto šk. roku bude odovzdávať University Loan v hodnote až 3 000 eur. Rozbehlo sa nám to príjemne a držíme palce, nech nám to tak vydrží po celý rok!

Valentína Pechová

Reviews



Chevy Stevensová - Nepoznaný (Never Knowing)

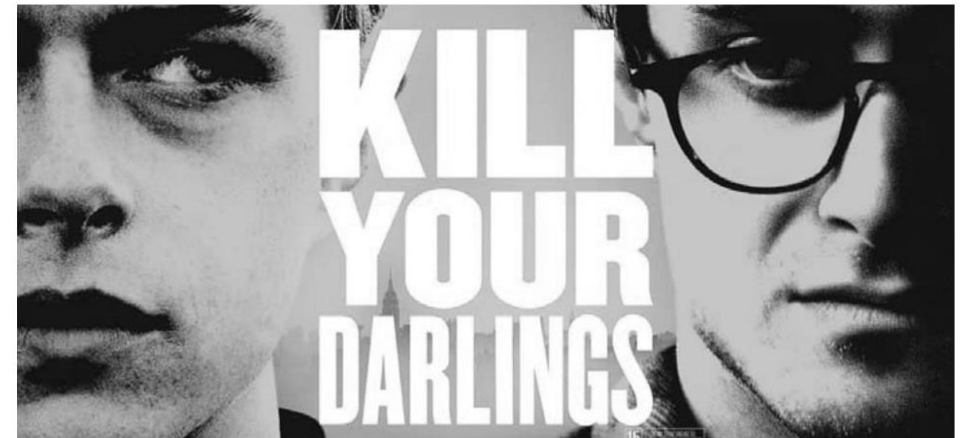
Pokiaľ chcete zažiť napätie, vzrušenie a pocit, pri ktorom nedokázate odložiť knihu až kým sa nedostanete na poslednú stránku, tak kniha Nepoznaný je tou pravou. Spoznáte príbeh Sarinho pátrania po svojich biologických rodičoch a vhlíbte sa do tajov ich temnej minulosti. Len čo však spoločne s hlavnou postavou zistíte pravdu o jej otcovi, komplikácie na seba nenechajú dlho čakať a Sarin život sa začne obracať na ruby. Otázkou ale je, či dokázate odolať pokušeniu nakuknúť, ako sa tento pútavý príbeh skončí predtým než sa k nemu dostanete.

Oscar Wilde - Šťastný princ a iné rozprávky (The Happy Prince and Other Tales)

Pokiaľ chcete zažiť napätie, vzrušenie a pocit, pri ktorom nedokázate odložiť knihu až kým sa nedostanete na poslednú stránku, tak kniha Nepoznaný je tou pravou. Spoznáte príbeh Sarinho pátrania po svojich biologických rodičoch a vhlíbte sa do tajov ich temnej minulosti. Len čo však spoločne s hlavnou postavou zistíte

pravda o jej otcovi, komplikácie na seba nenechajú dlho čakať a Sarin život sa začne obracať na ruby. Otázkou ale je, či dokázate odolať pokušeniu nakuknúť, ako sa tento pútavý príbeh skončí predtým než sa k nemu dostanete.

Lucia Halamová



Kill Your Darlings

Čo keby sa Dexter a Harry Potter spojili a rozprávali príbeh o búrlivých začiatkoch beat generation? Že to znie šialene? Šialené to rozhodne je. Hlavnou postavou nie je nik iný, ako Allen Ginsberg (Daniel Radcliffe), ktorý práve nastúpil na Kolumbijskú univerzitu a stretáva sa s jeho budúcimi spoločníkmi – Williamom Burroughom (Ben

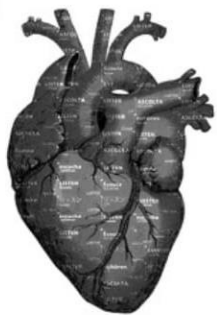
Foster), Jackom Kerouacom (Jack Huston) a Lucienom Carrom (Dane DeHaan), ktorý najväčšmi upriami Allenovu pozornosť. Omámení (nielen) zápalom rebélie sa rozhodnú urobiť literárnu revolúciu, nevediac, čo to prinesie. Hoci príbeh a rozprávanie nemusí každému „sadnúť“, určite by som ho zaradila medzi filmy, ktoré sa oplatí pozrieť.

The Maze Runner

Zmäteného a dezorientovaného Thomasa dovezie výtah do srdca obrovského kamenného labyrintu. Nespomína si na nič - pôvod, minulosť a sprvu ani na vlastné meno. Ihneď po príchode ho privíta skupinka mladíkov, ktorých stretol rovnaký osud – sú uväznení medzi kamennými múrmi. Úloha je jasná: Nájsť cestu z labyrintu. Podarí sa im preniknúť cez krvilačné

beštie a dostať sa k slobode, po ktorej tak dlho túžili? Ballov režisérsky debut plný skvelých grafických efektov, neopozieraného hereckého obsadenia, poriadnej dávky napätia a nepretržitej akcie, ktorá Vám až do samotného konca nedovolí vydýchnuť.

**THE
KOOKS
LISTEN**



The Kooks – Listen

Keď už si všetci mysleli, že tú svoju slávu majú nadobro odohranú a nemôžu prísť s ničím, čo by prekonalo ich debut, The Kooks po troch rokoch odmlky a driny prichádzajú so štvrtým štúdiovým albumom Listen. Tento čas im rozhodne prospel – nový sound je plný energie, pri ktorej len tak neobsedíte. Songy sú chytľavé, každý jeden má svoje osobité čaro a s prvkami hip hopu a funky/boogie sú texty už len čerešnička na torte. Kapela nesklamala - až sa zdá, že by ste nenašli fanúšika, ktorému by sa noví Kooks nepáčili.

Alica Bednáriková



Halloween

Zombies blúdiaci po škole? Duchovia postávajúci pri šatniach? Krv všade kam oko dovidí? Ak sa vám náhodou niečo podobné stane, môžeme vás ubezpečiť, že nebláznite. To len na GBASe majú Halloween.

O čo ide? Halloween je na našej škole už dlhoročnou tradíciou. Pod taktovkou ho má Žiacka školská rada a ako každý rok, aj tento bude plný

rôznych aktivít a súťaží. Po minulé roky sme mali možnosť zúčastniť sa hry mystery box, zahrať si boo bowling - a ak sa náhodou rozhodnete podporiť strašidelného ducha a preobliecť sa do nejakej masky, nesmiete chýbať na veľkoprestávkovom pochode! Ostáva nám len nechať sa prekvapiť, čo tohtoročný Halloween prinesie.

Alica Bednáriková

Rudo Sikora: (NE)ODCHÁDZANIE

Kedy? 6.11.2014 – 19.1.2015

Kde? Turčianska galéria

Výstava jednej z najvýraznejších osobností konceptuálneho umenia a umenia akcie na Slovensku.

Karol Kálay: SÚVISLOSTI

Kedy? 6.11.2014 – 7.12.2014

Kde? Turčianska galéria

Tematizovaná výstava výnimočnej osobnosti slovenskej fotografickej scény.



Foto: Kristína Kocáková

Lubica Bošanská

Klopkanie topánok. Za rohom vidieť postavu ženy, ktorá symbolizuje správny chod vecí na GBAS-e. Každým krokom je bližšie a v študentovi odrazu začne rásť zdravý rešpekt. Ten si ona rozhodne zaslúži. Je striktná s prirodzeným odstupom, no skrýva sa v nej viac ochoty pomôcť, než je na prvý pohľad vidieť. Nasledujúci rozhovor je s pani Bošanskou, osobou, ktorá je jedným zo základných pilierov správneho fungovania tejto školy.

Hneď na úvod by ste nám mohli prezradiť niečo o Vás ako o študentke. Kde a čo ste vyštudovali?

Ako každý - základnú školu, gymnázium a potom? Stará mama a mama chceli mať zo mňa lekárku (veď kde by mala ísť jednotkárka?). Podľa vzoru starého otca som chcela pracovať v poľnohospodárstve. Ako som „rástla“, lákalo ma vyšetrovanie kriminálnych činov, potom to bola kybernetika na Mat-FYZ (hlavu a sivé bunky som na to mala), ekonomická ma nelákala - v našich časoch bola len 4-ročná a študovali tam všetci hokejisti. Prihlášku sme si mohli dať len jednu a len na jednu školu, a tak som si nechala poradiť od otca a zostala som pri MAT-FYZ ale v učiteľskej podobe, lebo „Každý rodič chce pre svoje dieťa tých najlepších učiteľov, len nikto to nechce robiť“. Takže odpoveď na otázku je: vyštudovala som Matematicko-fyzikálnu fakultu Univerzity Komenského v Bratislave, učiteľstvo s aprobáciou matematika - fyzika. Opisovali nás ako kockaté hlavy, ale kolegom z vedeckého smeru sme (podľa nich) siahali len tak po kolená alebo len po členky.

Aká ste boli študentka? Vidíte sa v niektorých žiakoch našej školy?

Výborná, zvedavá, vo všeličom som sa vrtala, ako pre mladú a energickú babu nič nebolo nemožné - všetko sa

dalo zvládnuť, súťažila som, proste žila som študentský život naplno a tak to má byť. Ťažko povedať, či sa vidím v niektorých našich žiakoch, ale sú žiaci, ktorí patria do mojej „krvnej skupiny“. Aktuálne spomeniem napríklad našich piatakov Davida Nemčeka a Matúša Sadloňa, ktorí nezaháľajú, rozvíjajú sa, pracujú na sebe, ale pomáhajú aj škole, kde treba a môžu. Za to ich navrhujeme na najvyššie morálne ocenenie pre žiakov Pamätný list sv. Gorazda, udeľovaný každoročne ministrom školstva, vedy, výskumu a športu SR najlepším žiakom z celého Slovenska. Takýmto žiakom zo srdca fandím.

Dovolila by som si jemne zísť aj do vášho súkromia. Aký je váš rodinný stav? Ste vydatá, popri prípade máte deti?

Vydatá už od vysokoškolských rokov, máme dve úžasné a šikovné dcéry, dnes celkom samostatné a sebestačné. (narúšajú vekový priemer 30 rokov bývania s rodičmi).

Prečo sa Vaše deti (dieťa) nerozhodli pre štúdium na GBAS-e?

Prečo? Bol by to konflikt záujmov - rodič a dieťa na tej istej škole. Znie to možno ako kliše, ale pre mňa to tak nie je. Je to o zásadách a morálke. Každý sme mali svoju cestu, študovali na dobrých školách - tých je na



Slovensku dosť. (Netvrším, že mi niekedy v návale emócií nevykričali, že kvôli mne nemohli študovať na našom bilingválnom gymnáziu.) Vy – naši žiaci si neuvedomujete, aká je to pre vás možnosť a obrovská príležitosť pracovať s jazykom a hlavne v jazyku. Ale to by bolo na ďalšie dve strany.

Venujete sa nejakému športu, alebo čomu vďačíte za vašu skvelú postavu?

Skvelá postava? Niektorí mi hovoria,

že som len taký „vytrč pán“ ale ja som spokojná. Diéty nedržím, ale hýbem sa. Pohyb je pre človeka prirodzený, pohodlnosť nás deformuje. Takže robím/e (v rodine) všetko – spoznávame krajiny, ktoré sa nám otvorili až po roku 1990 z bicykla – ťažko nabalení sme prešli aj najvyššie sedlá, ktorými prechádzali cyklistické preteky Tour de France alebo Giro, „pešibusom“ s ťažkým batohom postupne zdolávame najvyššie kopce krajín EÚ. V zime lyžujeme, teda skialpujeme po zasnežených hrebeňoch a vrcholoch v slovenských horách a stihli sme aj ukrajinské (úžasný priestor a voľnosť). Po svojej ... tke som sa dala nahovoriť aj na feraty a dnes tú krásnu martinskú len tak bez zaváhania prebehnem. Po ďalšej tke som začala intenzívne behať („behá celá rodina“), polmaratón v pohode, horské 36 – 40 km behy zvládam. Odporúčam, je to krása a radosť z pohybu je nenahraditeľná...Asi stačí, neberte to ako chválu, ale výzvu k pohybu, lebo o pár rokov sa vás vaše telo spýta, čo ste robili, aby som bolo OK.

Máte nejaké obľúbené motto, alebo heslo, ktorého sa držíte?

Heslá ani motto asi nie, ale pospomínam... V mojich začiatkoch na našom gymnáziu sme si s kolegyňou hovorili: „Radšej byť aktívni, ako v domove dôchodcov spomínať na svoje



zásluhy“. Alebo počas môjho prvého roku učiteľovania mi pani zástupkyňa po hospitácii v rámci rozboru povedala: „Lubica, v priebehu hodiny ste sa stále usmievali a uvedomila som si, aký je úsmev dôležitý.“ Ja som si to vtedy neuvedomovala, bola som ešte o trochu mladšia, ale áno s úsmevom ide všetko ľahšie. Priznám sa, že v behu úloh a povinností sa zabúdam usmievať aj ja. Takže, keď ma stretnete na chodbe zamračenú, pripomeňte mi to a vy piatci, samozrejme aj na hodine.

Kolko rokov vlastne pôsobíte na Gbas-e?

Veľa, hovoríme si s kolegom Záborským, že nás už treba zaradiť do školského inventára. Ale nedá mi, aby som čosi predsa len „neupratala“:

Prichádzala som na BASG, pôsobila som na GBASe, ale teraz už od roku 2003 je to BGMH. Zriaďovacia listina je pre školu jej rodným listom. A v rodnom liste našej školy je Bilingválne gymnázium Milana Hodžu.

V poslednom čase je z viacerých strán počuť o úpadku Gbasu ako takom, čo je zapríčinené najmä novými generáciami študentov. Ako Vy vnímate študentov? Pozorujete každoročne veľké zmeny (čo sa týka správania, prípravy, alebo zapájania sa do aktivít) medzi študentmi?

V Karise sa často objavuje zmienka o úpadku GBASu. Vraj z viacerých strán, odkiaľ? Kto a podľa akých meraní si dovoľuje takto hodnotiť? Som tu už od roku 1995 (teraz som to prezradila), kedy sa tvorili základné dokumenty

školy, štruktúra ukončovania štúdia, obsah, učebný plán. Robilo sa na kolene, išlo sa od podlahy, t. j. úplných základov. Na sebe cítim, ako sa neustále zlepšujem. My kolegovia stále makáme a verím, že žiaci tiež. Ako sa meria úpadok? Zaznamenávame rast, vývoj, flexibilne sa snažíme reagovať na zmeny a zachovávať tú základnú podstatu školy, zdravé jadro. Ale škola nie je budova, stoličky... školu tvoria ľudia. Upadáme? A s nami aj GBAS, teda BGMH? To nie!!! Študenti sú vždy rovnakí (aj my dospelí, keď si sadneme do školských lavíc a vzdelávame sa, sa meníme na typických študentov). Sú takí, akí sme my a akým im dovolíme byť. Sú vždy kreatívni, vynaliezaví, neskazení spoločnosťou a zlými príkladmi, plní elánu a energie ... aspoň verím, že sú. Ak úpadkom je, že naši maturanti každoročne v hodnotení EČ MS v SJL a ANJ patria k najlepším na Slovensku, ale aj v ostatných predmetoch, ak väčšina študuje na top univerzitách vo svete, ak spätná väzba od absolventov (pozrite si dotazníky na nástenke) je v podstate pozitívna a konštruktívna, ak spokojnosť – merateľná spokojnosť rodičov a zainteresovaných strán je vysoká, ak ... mohla by som pokračovať. Pre (anonymných) pochybovačov len tolko: „Podľa seba súdím teba“. Ak ste pasívni, leniví, len využívate a zneužívate systém, ale sami sa nesnažíte a nič neprinášate a ničím neprispievate, tak potom naša



škola skutočne upadá.

Z vášho pohľadu, myslíte si, že je lepšie vo vzťahu žiak- učiteľ udržiavať bližšie, priateľské vzťahy, alebo by mal byť dodržaný zdravý odstup, prípadne až nadradenosť?

Žiak – učiteľ tu boli, sú a budú. Zdravý odstup a dobrý vzťah a vzájomná spolupráca – na priblíženie osobný príklad: prichádzala som s takmer nulovou angličtinou. Žiaci testujú každého učiteľa – vždy to tak bolo. Ale ja som ponúkla žiakom moje know how v matematike a fyzike a oni mi pomohli s angličtinou. To je to pravé

orechové. Ide nám o spoločnú vec, nebojujeme, ale ťaháme spolu.

Všetci dobre vieme o vašom skvelom prehľade...Úprimne, viete si zaradiť žiakov do ročníka, alebo skupín, či viete niektoré rozvrhy aj naspamäť?

Viem, podľa mená dokážem, to je zástupcovská diagnóza. Ale veľmi preveľmi sa teším, keď nečítam len meno, ale stretnem sa s jeho nositeľom, či už pri organizovaní aktivít alebo v 5.ročníku na matematike.

Máte nejaké plány (aj osobné) so školou do budúcnosti? Prípadne,



viete nám priblížiť nejaké novinky/vylepšenia, ktoré sa chystajú v najbližšom čase? Budú ďalšie nové záchody?

Moja blízka budúcnosť sa spája s našou školou (ale človek mieni, osud mení). Novinky a zlepšenia sa chystajú. Bolo by zlé, keby nie. V otázke vidím opäť – tie niektorým nedávajú spať . Ja som spokojná a stotožňujem sa s ich rekonštrukciou, sú konečne na štandardnej úrovni – nič mimoriadne (ak cestujete, presvedčíte sa na vlastné oči). Podľa môjho názoru škôlky a školy, kde sa vzdelávajú a vychovávajú deti, žiaci a mladí ľudia, nesmú byť na chvoste spoločenského záujmu, bez finančných prostriedkov, zaplátané . Naopak - mali by byť vybavené skutočne v európskom štandarde“ se všim všudy“. Tu trávite čas, učíte sa, aby ste boli lídrami spoločnosti, viedli firmy, rozhodovali, presadzovali dobré myšlienky v prospech všetkých – aj svojich budúcich detí (aby nemali pretekajúce záchody v škole, ale mali toaletný papier, nemali hrdzavú strechu, staré kotly na kúrenie atď. lebo na školstvo nie sú peniaze, ale inde sa točia...) Tu sa máte naučiť žiť na primeranej úrovni. Prepáčte, odbočila som. Z pripravovaných noviniek, ktoré sa budú realizovať v tomto školskom roku, spomeniem chemicko – biologické laboratórium v učebni 2.17, IKT vybavenie v predmetoch (aj v informatike!!! –

som zvedavá na zaobchádzanie s nimi), učebnice, didaktické pomôcky vďaka získaniu nenávratného finančného príspevku a zapojeniu 16 pedagogických zamestnancov v projekte „Prirodzenosťou človeka je tvoriť, inovovať a modernizovať“. Verím, že žiaci budú participovať aktívne tiež, lebo nič vám nespadne z neba samo od seba (tak ako sa v roku 2005 nezrekonštruovala budova školy do dnešnej podoby sama)

Nevyhňeme sa ani klasickej otázke. Je niečo, čo by ste odkázali študentom? Popríklad nejaká skvelá rada, či povzbudivé slová na záver?

Študujte, kým máte možnosti a predpoklady – čerstvé sivé bunky, nezanedbávajte jazyky, otvárajú vám dvere, angličtina je super, ale nestačí, ak sa chcete “predať” v silnej konkurencii. Život je ako cukríky. Cmúľať treba všetky, nespoznáme ich chuť.

Lenka Rendková

Ďakujem Lenke a celej redakčnej rade KARISu za priestor, držím vám palce a želám veľa chuti, elánu a dobrých nápadov pri ďalšom písaní. Patríte tiež do mojej krvnej skupiny.

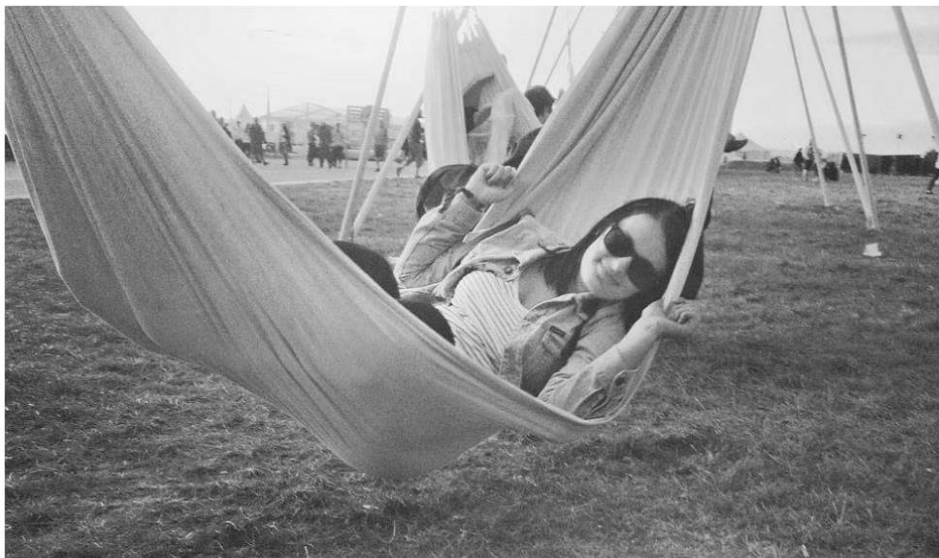
LBos.

Ešte takto netradične by som aj ja rada napísala pár slov na záver. Pani

Bošanskej ďakujem za to, že si našla čas a bola ochotná odpovedať na všetky otázky. A moje veľké ďakujem patrí najmä Martine Rievajovej, pretože bez jej pomoci by tento rozhovor pravdepodobne nevznikol.

Lenka.





N-vecí

Erika Laššáková

Je pravdou, že každý jeden teenager sa nevie dočkať dovŕšenia 18tych narodenín a nepretržite odpočítava dni do ich príchodu. V jednom zo starších vydaní KARISu sme Vám predstavili Eriku Laššákovú, žiačku štvrtého ročníka, talentované a veľmi kreatívne dievča, ktoré rado tvorí handmade výrobky. Erika v septembri prekročila prah dospelosti a my vám prinášame 18 vecí, bez ktorých si nevie predstaviť život.

Môj handmade kútik - Milujem ručne robené veci. Možno zopár z vás vie, že sa handmade aj venujem. Každá moja voľná chvíľka doma patrí handmade. Tvorím, vymýšľam, predstavujem si, inšpirujem sa a nakoniec sa z toho

teším. A niekedy teším aj ľudí okolo seba, čo mi spôsobuje ešte väčšiu radosť.

Creepy seriály – Nepoznám človeka, ktorý by nemal nejaký svoj obľúbený

seriál. Väčšinou majú ľudia radi seriály typu Dva a pol chlapa. Mój prípad je asi trochu zvláštny, keďže ja môžem pozeráť len žánre, ktoré sú poriadne desivé. Seriály ako Penny Dreadful, American horror story, Drakula, Camelot, The originals, Salem. Ak máte radi divné príšery, temné uličky, desivých ľudí, nečakané situácie, tieto seriály môžem len odporúčať.

Refreshers.sk – Dokonalá webstránka pre mladých ľudí. Nájdete tam články asi o všetkom. Od architektúry, cez hudbu až po lifestyle. Sú písané spôsobom, ktorý vás nikdy neomrzí a vždy sa na túto stránku vrátite s novým očakávaním.

Hudba - Hudba je droga. Ja sa bez hudby asi nepohnem. Repráky mám zapnuté nonstop pri všetkom, čo robím. Hudba je liek na všetko. Kedykoľvek mám zlú náladu, niečo ma trápi, behá mi rozumom, stačí stlačiť play a svet je znova krásny.

Prechádzky lesíkom – Ticho, sviežo, voňavo a zároveň tak živo. Takto mi býva, keď sa prechádzam čarovnou oravskou prírodou, ktorú nájdete len u nás na severe.

Divadlo – Milujem živé predstavenia. Pekne sa obliecť, sadnúť na sedačku a 2 hodiny si užívať hercov v životnej veľkosti. Byť tam s nimi, pozeráť sa im do tváre, prežívať každý jeden moment

v priamom prenose. Úžasný zážitok a skoro za žiadnu cenu.

Milka Tender – Jediná sladkosť, ktorú by som jedla na kilá. Ak by sa ma niekto opýtal na posledné pranie, určite by som si vyžiadala tri tony (možno štyri) Tender čokoládok.

Bežecké Nike – Moje modré, krásne a hlavne bežecké Nike botasky. Ony akoby bežali samé. Veľká škoda, že mi utiekli na GRAPE a už sa nevrátili späť.

Tuniak – Ryba, ktorá pláva mojim životom a ešte nikdy ma nesklamala. Vždy zaženie hlad a spolu s pečivom je to najlepšia kombinácia pre internátneho študenta. Vrelo odporúčam.

Inštruktor autoškoly – Moja láska k autám nabrala nový rozmer po každej odučenej teoretickej hodine. Značky, križovatky - to je moje. Takisto som sa rozhodla zasúťažiť si o lukratívny skúter a poslala som smsky na nemenované číslo. Škoda, že som si neuvedomila, že cena za smsky sa nevzťahuje na bezplatný paušál a trochu som to prepískla.

Karol - Mój najdrahší, najkrajší, najlepší a jediný priateľ. Zažili sme spolu toho veľa. Veľká škoda, že sa škrečky dožívajú len tri roky.

Stopovanie - Dá sa povedať, že stopovanie je pre mňa jediný spôsob, ako sa dostať domov. Nie je to pre nedostatok spojov, ale naopak peniaze. Povedzme si úprimne, že na konci týždňa väčšina študentov zažíva finančné suchoty a ak si neodloží na cestu domov, stop je jeho jedinou možnosťou. Na druhej strane, stopujem rada. Spoznávam kvantum nových ľudí, ktorí mi v mnohých veciach vedia poradiť. Niektorí sú zvláštni, niektorí milí, niektorí až priveľkí inteligenti. Každý je iný a tým aj zaujímavý.

Kokosový Milkshake - Ak vás niekedy nohy zavedú do vrútockej čajovne Alchemilka, rozhodne si nenechajte ujsť kokosový milkshake. Táto výborná pochúťka vám spôsobí nebičko v papuľke a po inom už viac nesiahnete. Jediná vec, ktorá ma mrzí, je, že ho podávajú len v 3 dcl pohári. Úprimne by som sa neurazila, keby mal aspoň pol litra.

Rodina - Možno trochu mainstream, no rodina bola, je a bude pre mňa jedna z tých top vecí. Je to základ, ktorý ma posúva ďalej. Rodina je niečo, čo nám dáva pocit, že niekam patríme. Často nám dáva silu ísť ďalej a verí v nás, aj keď ostatní už prestali. Rodina je dôležitá hodnota a preto je práve jednou z mojich 18tich N-vecí.

Tumblr - Nekonečná inšpirácia. Milióny a milióny obrázkov a dvakrát toľko blogov. Dokážem ich sledovať aj hodiny. Dokonca aj vtedy, keď sa potrebujem učiť, strávim radšej päť minút na Tumblr. Keď vám mám však pravdu povedať, niekedy sú z piatich minút aj dve hodiny. Teraz už viem, prečo sa mi ráno tak ťažko vstáva. Sama sa venujem písaniu blogov, je to jedna z mojich činností vo voľnom čase.

Grav3yardgirl - Slečna dokonalá. Blogerka, ktorá sa zviditeľnila vďaka svojim vtipným a veselým videjkám. Kedykoľvek mám zlú náladu, skočím na youtube.com, pohľadám jej účet a hrabem sa v jej blogoch do úmoru. Je to droga! Verte mi.

Čajík Arizona - Podľa môjho názoru je čaj Arizona jeden z najchutnejších ľadových čajov. Jediný dúšok dokáže osviežiť môj deň, či už je jar, leto, jeseň alebo zima. A tá originálna flaštička je už len malé plus. Myslím si, že dealeri spravili konečne rozumnú vec, keď ho začali dovážať z USA.

Outspoken by Fergie - Túto vôňu musí milovať priam každá žena. Je ťažké vám ju popísať, to musíte len zažiť a sľubujem, že zážitok z nej stojí za to.

Deniska Schlossárová



Hrám počítačové hry

Keď pristúpil na otvorenie školského roku k mikrofónu, davom sa ozývalo „to je ten absolvent“ a vyriekol, že so študentmi sa bude rozprávať výhradne po anglicky, mnohým padli sánky z jeho angličtiny. Mnohí videli chodiacu nádej na dejepis po anglicky. Mnohí neveriacky nadvihli obočie. My sme ho, však, zlomili na rozhovor po slovensky. A nasledujúce slová vám prinášajú úprimný rozhovor s novým učiteľom Dušanom Kolcúnom, učiteľom, ktorý chce donútiť študentov premýšľať.

Kde a čo ste vyštudovali?

Študoval som v Brne. Vyštudoval som dejepis a angličtinu.

Prečo práve táto kombinácia?

Angličtine sa venujem prakticky 23 rokov, bolo by nelogické sa toho len tak vzdať. A dejepis ... ani sám presne neviem. Zaujíma ma, tak som ho chcel vedieť trochu profesionálnejšie.

Predtým, ako ste prišli na našu školu, učili ste na vysokej škole. Je vašou ambíciou učiť v budúcnosti na vysokej škole alebo je stredná škola vaša konečná stanica?

Neviem, čo je moja konečná stanica, neviem či to vôbec bude učenie. Zatiaľ je to, relatívne, fajn. Možno si raz poviem, že stačí strednej školy a pôjdem na vysokú.

Bolo práve BGMH prvou a hlavnou pracovnou príležitosťou, ktorú ste chceli získať?

Toto bola možnosť, ktorú som chcel odkedy som odtiaľto odišiel. Akurát bola zhoda okolností taká, aká bola, tak som tu.

Prečo ste chceli ísť učiť na školu, kde ste predtým boli študentom?

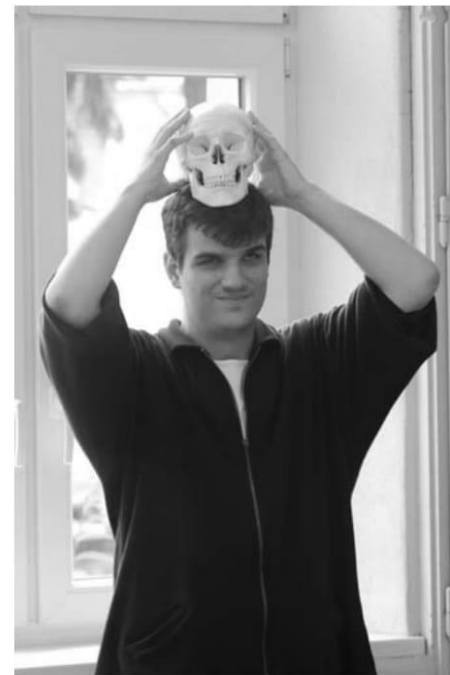
Myslím si, aj keď to znie ako klišé, že táto škola je stále výnimočná, minimálne preto, koľko percent uchádzačov sa sem dostane. Stále je tu elita.

Aký je to pocit, byť na druhej strane katedry a z niekdajších profesorov mať kolegov?

Je to zaujímavé. Vidím mnoho vecí, ktoré som predtým nevidel – vidím tú druhú stranu učiteľského povolania, ktorú študenti nevidia. Na jednej strane viem pochopiť, prečo učelia, mnohokrát, neboli v najlepšej nálade, lebo odučiť tých 6 hodín denne nie je všetko, čo musia urobiť. Potykal som si s mnohými učiteľmi, ktorým som ako študent vždy vykal. Na druhej strane si myslím, že viem byť bližšie študentom. Stále si hovorím: „Aha, tam som sedával, toto sme robili, takto sme sa správali ... Občas nie najlepšie.“

Je niečo, čo by ste odporučili študentom, aby na vašich hodinách nerobili?

Je jedna vec, ktorá mi, ako učiteľovi, vadí – ak ľudia na hodinách vyrušujú ostatných. Nevadí mi, aj keď v zásade ma to neteší, ak sa nevenujú tomu, čo robíme. Sám som zažil, ako ma niektoré predmety nebavili, nikoho aj tak neprinútim, aby ho niečo bavilo. Ale ak vás to nebaví, tak aspoň nerušte



tých, ktorí majú záujem.

Ako bývalý študent a terajší učiteľ, sú nejaké inovácie, ktoré by ste chceli do vyučovacích hodín zaviesť?

V rámci dejepis by som chcel ľuďom ukázať, že každý si tam môže niečo nájsť. Aby si niečo odniesli aj do života, aby to bolo použiteľné aj mimo školy, minimálne pri debate alebo hádke pri pive, o nejakej veľkej téme o svete a o živote. Vždy to znie dobre, keď sa človek vie oháňať historickými faktami. Chcem, aby som na hodine nerozprával iba ja, aby som neprednášal veci, ktoré ja už dávno viem. Nech ľudia premýšľajú!

Keď sa študentov na hodinách pýtate na ich názor, skutočne vás ich postoj zaujíma?

Zaujíma ma to na dvoch úrovniach. Ako dobre je ten človek schopný svoj názor vyjadriť a hlavne obhájiť. A čisto zo štatistického hľadiska ma viac zaujmú tí, ktorých názory budú nekonvenčné.

Aké sú vaše plány do budúcnosti? Máte stanovené profesionálne i súkromné ciele?

Mojím prvým cieľom je prežiť tento mesiac, lebo na konci je potrebné doriešiť administratívu, s ktorou sa musím ešte popasovať. Potom to snáď bude už rutina. Momentálne pracujem na anglických materiáloch, lebo s dejepisom je tu stále trochu problém. V osobnom živote: na budúci rok sa plánuje svadba a popri tom všetkom by som sa rád naplno začlenil do pracovného procesu. Ale nejaké obrovské plány zatiaľ nemám.

Takže moja ďalšia otázka, či ste zadaný, je asi bezpredmetná?

Áno.

Je niečo, čo by o vás študenti nepovedali, a predsa to tak je?

Keď mám voľný čas, tak s veľkou

radostou hrám počítačové hry. To bude medzi kolegami asi výnimka. A má to aj výhody, človek si zlepší reflexy, jemnú motoriku – nevidím to, ako stratu času.

Quiz

Pánovi učiteľovi sme položili aj 5 otázku bez nároku na rozmýšľanie, tu sú výsledky:

Vaša obľúbená kniha je: The Picture of Dorian Gray

Svoje budúcnosť vidíte: Pozitívne, jednoznačne.

Najviac by ste chceli: Momentálne, poriadne sa vyspať.

Ak nie ste v škole, tak: Cestujem do školy alebo zo školy.

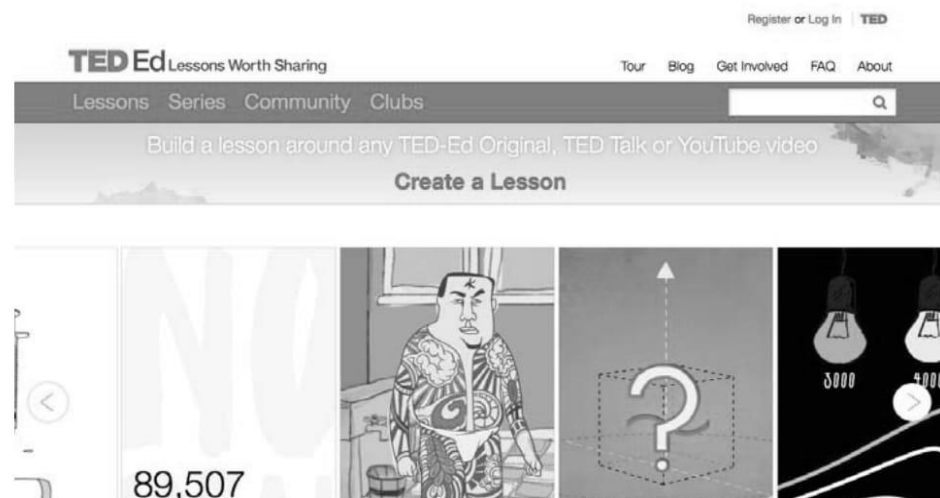
Vaša obľúbená veta: Iba anglická „Ok, so ...“

Pánovi Kolcúnovi za rozhovor srdečne ďakujeme a prajeme veľa úspechov.

Martina Rievajová

Učebné pomôcky

Po dvoch mesiacoch ničnerobenia je často náročné nabehnúť späť do školy, nechať všetok oddych a zábavu za sebou... ale počkať! Učenie predsa niekedy môže byť zábavné, akokoľvek učiteľsky táto myšlienka znie. Ak však ani vás nebaví neustále šprtanie z kníh, prinášame vám zaujímavé stránky plné vedomostí, podaných zábavnou a zaujímavou formou. Môžu vám pomôcť pochopiť zložité učivá zo školy alebo vás naučia zaujímavé veci, ktoré vám naopak v škole nikdy nepovedia. V tomto čísle vám prinášame aj názor našej žiačky, Terky z tretieho ročníka, ktorá si všetky stránky pozrela a teraz vám povie, čo si myslí.



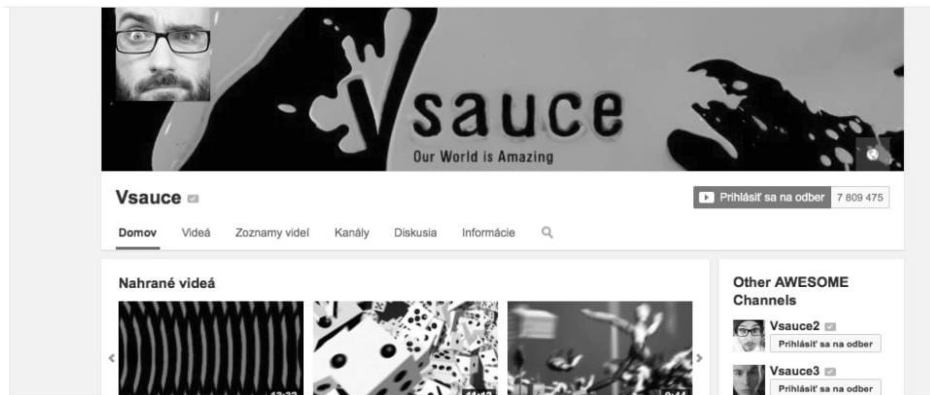
TEDEd (ed.ted.com)

Slogan tejto stránky- „Lessons worth sharing“ je skutočne výstižný. Stránka obsahuje kopu lekcii o mnohých témach. Keď otvoríte lekciiu, nájdete tam kreslené video, perfektné spracované a zrozumiteľné. Keď si pozriete video, stránka vám ponúka možnosť otestovať sa z práve zhladnutého videa. A ak vám to stále príde jednoduché, máte tam aj možnosť

zistiť o téme extra informácie, ktoré neboli obsiahnuté vo videu. No a zlatý klinec stránky je možnosť diskutovať na tému videa s inými ľuďmi z celého sveta.

Názor žiačky:

Tieto videá sú super! Je tam všeličo, ale je to skutočne pekne usporiadané a rozdelené. Hneď po otvorení ma to zaujalo, super témy. Určite odporúčam.



Vsauce (www.youtube.com/user/Vsauce)

Mali ste niekedy bláznivú otázku? Napríklad čo by sa stalo, keby sa Zem prestala točiť? Alebo keby všetci ľudia na celej našej planéte naraz vyskočili? Alebo aká je rýchlosť tmy? Prvý z troch Vsauce kanálov vám na to odpovie! Michael Stevens už od roku 2010 hľadá zaujímavé otázky celého sveta a vo svojich krátkych videách sa snaží prísť na vysvetlenie, pričom nás naučí mnoho zaujímavého (vedeli ste napríklad, že keby všetci ľudia našej

planéty stáli plece k plecu, vopchali by sa do LA?).

Názor žiačky:

Takže toto sú len videá. Je to celé také „z každého rožku trošku“ a každý si tam podľa mňa niečo nájde. Môže to byť veľmi zaujímavé a obohacujúce, lebo cez videá sa žiakom všetko lepšie chápe a tieto sú fakt zaujímavé.



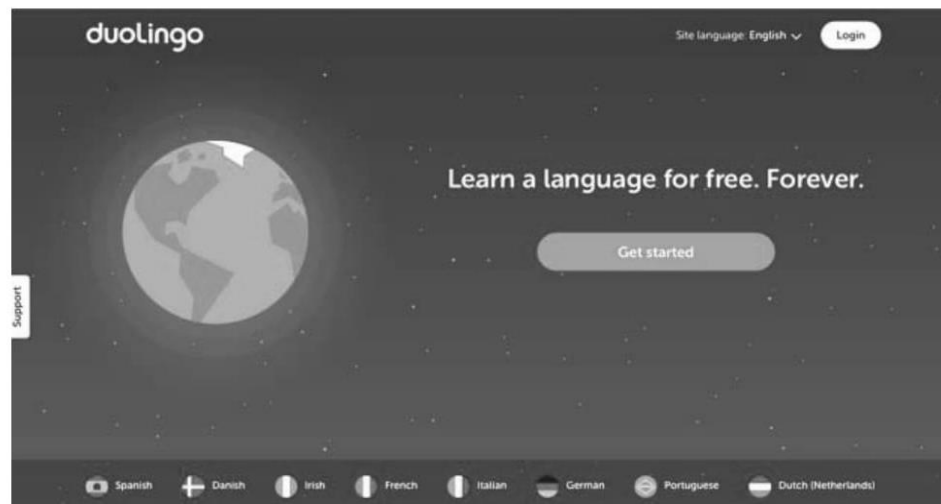
ZEM & VEK (www.zemavek.sk)

Stránka sama seba označuje ako alternatívne spravodajstvo. Prináša nám rôzne novinky z domova aj zo sveta, hlavne politické a ekonomické témy. Ak sa presne o také veci zaujimate, určite si stránku prezrite. Nájdete tam zaujímavé názory a novinky, o ktorých ste možno ani netušili. Ale nemyslite si, že sú to všetko len nudné veci. Sú tam aj zaujímavosti o miestach na Zemi, kam by ste sa určite chceli

pozrieť, o ľuďoch alebo predmetoch. Veď sa skúste pozrieť sami.

Názor žiačky:

Zem a Vek sa mi veľmi páči. Je to prehľadné, plné aktuálnych informácií z celého sveta, ale aj z nášho blízkeho okolia a zo Slovenska. Má to tiež veľmi zaujímavý dizajn. Určite sa na túto stránku ešte vrátim.



Duolingo (www.duolingo.com)

Máte radi jazyky? Ak áno, táto stránka je pre vás raj! Môžete sa tam naučiť po francúzsky, španielsky, nemecky, portugalsky, taliansky a anglicky úplne zadarmo. Keď sa zaregistrujete, otvorí sa vám svet plný nových jazykov. Jednoduchou hravou formou prechádzate z lekcie na lekciu, zbierate body a zvyšujete svoje skóre. A pri tom všetkom sa učíte nový jazyk! A aby sa vám nezдалo, že je toho málo - stránka vám kontroluje dokonca aj správnu výslovnosť cudzích slov! Určite stojí

za vyskúšanie, je to úžasne spracovaná stránka, ktorú máte navždy zadarmo.

Názor žiačky:

Príde mi to trošku ako pre deti, také milé a kreslené. Ale určite je to super pre niekoho, kto také niečo potrebuje, je to fajn spracované. Nepozerala som si to bližšie, ale skutočne to vyzerá dobre .

Barbora Kačková



Nezvyčajné povolania

Prinášame vám pokračovanie našej rubriky o nezvyčajných povolaniach. Niektoré sú závideniahodné, iným by sme sa skôr radšej vyhli, avšak všetky sú zaujímavé. Utvorte si svoj vlastný názor na to, ktorým z nich by ste sa radi niekedy venovali, či o ktorých odmietate čo i len rozmýšľať.

Testovač zliav

Pravdepodobne ste už niekedy zabľúdili na internetové zľavové portály a vôbec vám nenapadlo, že tie zľavy niekto testuje, aby zistil, či sú vhodné pre zákazníkov. Zdá sa mi to ako vysnívaná práca. Veď si to predstavte: vysadávanie na kávičke, jedlo v luxusných reštauráciách, tandemové

zoskoky, exotické dovolenky, kúpele a za to všetko ešte dostávať peniaze. Áno, aj takáto práca existuje. Zľavové portály raz za čas pridajú inzerát na túto prácu snov. Celá vaša práca spočíva v tom, že idete na luxusnú večeru, otestujete, pofotíte a po príchode domov napíšete úprimnú spätnú väzbu vášmu zamestnávateľovi. Bodaj by potrebovali viac testovačov



zliav.

Zberateľ zvratkov

Zábavný park; kolotoče, divoké jazdy a nepríliš odolné ľudské žalúdky. Jedna jazda na horskej dráhe a žalúdočná reakcia je okamžitá. Preto sú tu zberatelia zvratkov, ktorých prácou je vyvrhnuté produkty odstrániť. Vedeli ste však, že zberatelia zvratkov majú históriu aj v starovekom Ríme?

Všetci vieme, akí extravagantní dokázali Rimania byť, a rovnako aj to, aké veľkolepé plesy a bály usporadúvali. Lenže ako dokázali nestále jesť a zároveň nepriberať? Podľa historikov Rimania jedli, pokým neboli úplne plní a potom to jedlo vygrcali. Postupom času sa to stalo ich zaužívaným zvykom, cyklom, ktorý sa pravidelne opakoval.

Pokiaľ by ste si ale mysleli, že mali aspoň dostatok slušnosti a túto potrebu vykonali niekde mimo hodovacej miestnosti, boli by ste na omyle. Kvôli tomuto mali všade naokolo pripravené

misky, ktoré mali slúžiť tomuto účelu. Každopádne, niektorí Rimania ich jednoducho odignorovali a pogrcať celú podlahu. Vtedy na rad nastupovali takzvaní „zberatelia zvratkov“, teda otroci, nútení to upratať.

Chudáci otroci však nedostali ani jednu možnosť vyjsť z miestnosti a prípadne sa nadýchať čerstvého vzduchu. Podľa Petronia, autora Trimalchiovho banketu, nebolo žiadnemu otrokovi umožnené opustiť miestnosť bez povolenia ich pána; aspoň pod hrozbou päťdesiatich úderov bičom.

Tak čo myslíte, páči sa vám tento námet pre prácu v budúcnosti?

Alexandra Horkavá
Michaela Hanušiaková



Stopom do Benátok

Kolkí z vás už majú skúsenosti so stopovaním a kolkí ste sa s ním po prvýkrát stretli práve na GBASE? Stopovanie patrí medzi dlhoročnú tradíciu našich študentov, popísané tabuľky so skratkami miest Slovenska sú ich neodmysliteľnou súčasťou. Ale čo ak dostanete nápad stopnúť si to až za hranice nášho štátu? Ako niektorí z našich bývalých a súčasných spolužiakov, ktorých nápad stopovať zaviedol až do Indie, Portugalska, Nórska, Dánska a aj k susedom do Čiech. Tieto letné prázdniny Daniel Buc a Matúš Macko navštívili Benátky, ako inak po študentsky, stopom s popísanými tabuľkami. Tu je ich príbeh:

Čo vás viedlo k nápadu zrealizovať výlet tisíce kilometrov preč zo Slovenska a dokonca stopom?

D: Rozhodne túžba po dobrodružstve. Chcel som niečo zažiť a vidieť svet.

M: Nebolo to tisíce, ale asi 950

kilometrov. A nebolo to tak úplne stopom vzhľadom na to, že sa nám ponúkla skvelá príležitosť. Mali sme možnosť zvieŕť sa s dvoma vodičmi kamiónu, ktorí išli z Námestova do Milána, a tak nás vzali so sebou až po Benátky. Každopádne už minulý rok

sme mali menší stop trip po Slovensku a teraz sme chceli ísť o krok ďalej.

Prečo práve Benátky?

D: Viedla nás k tomu čistá náhoda a zhoda okolností. Kamióny išli tým smerom, a tak sme sa rozhodli, že sa vyberieme niekde do týchto končín. Nakoniec sme skončili v Benátkach a som veľmi spokojný, že to vyšlo práve tak. Naše nohy a intuícia vedela, prečo nás tam vedie.

M: Malo to byť najskôr Chorvátsko, ale keďže kamionisti išli do Talianska, tak sme sa na poslednú chvíľu rozhodli ísť do Benátok. Mali to po ceste a my sme jednoducho neváhali.

Aký je váš najkrajší zážitok z cesty?

D: 3-hodinový spánok v parku a spoznanie nových, zaujímavých ľudí, s ktorými sme sa úžasne porozprávali. Dozvedeli sme sa veci, ktoré sa len tak nedočítate v knihách a uvideli sme život očami iných ľudí. Stretli sme rôzne vekové kategórie, rôzne národnosti, optimistov, pesimistov, každého z nich s iným životným príbehom.

M: Jednoznačne spoznanie množstva zaujímavých ľudí za jeden jediný večer napriek tomu, že jazyková bariéra bola problémom. Nie všetci mali dobrú angličtinu, my po taliansky a španielsky nevieme a vo francúzštine tiež nie sme veľmi zdatní. No aj napriek

tomu sme sa zabavili a naučili kopec nových frázičiek a slov.

Matúš, môžeš nám dať nejaký konkrétny príklad?

M: Psaha! Znamená po arabsky na zdravie.

Nemyslíte, že je stopovanie príliš riskantné?

D: Myslím si, že v živote čelíme riskantným situáciám každý jeden deň. Avšak nie som toho názoru, že stopovanie je jednou z nich. Je pravda, že nikdy neviete, komu práve sadnete do auta, no na druhej strane, spoznáte ľudí, s ktorými by ste sa do kontaktu za iných okolností nedostali. Ale úprimne povedané, keby som bol ženou, nestopujem nikdy sám.

M: Áno, určite tam to riziko je. No to je však pri každej činnosti. Zatiaľ som ale so stopovaním nemal žiadnu negatívnu skúsenosť a dúfam, že to tak aj ostane. No ako povedal Dano, keby som bol dievčaťom, tak asi nejdem. Tam je to riziko oveľa väčšie.

Čoho sa treba vyvarovať?

D: Nevieť celkom presne, ako to povedať. Asi najviac ľudí, ktorí nevyzerajú dôveryhodne. Niektorých však neviete prečítať len tak pri zastavení auta, preto potom verím v náhodu a ešte v dobro ľudí.

M: Predsudkom, zlej nálade, stresu, dialniciam a benzínovým pumpám v Taliansku, kde je zakázané stopovať.

Nechýbala vám ženská spoločnosť?

D: To je tricky question. V Benátkach sme spoznali Benátčanky, Nemky, čiže s týmto sme veľký problém nemali. No ako všetci vieme, ženská spoločnosť na cestách nie je nikdy zlá. Jediný problém, ktorý v tom vidím, je, že by som mal väčší strach. Nedokázal by som si vziať na svedomie, keby sa náhodou niečo stalo.

M: Nie, nie. V Benátkach sme sa zoznámili s Nemkami a potom aj s inými, takže ženská spoločnosť jednoznačne bola.

A čo navigácia? Tú ste zvládli aj bez zien?

D: Nie, nie, nie!!! Určite nie. Ženy a navigácia to nejde dohromady. To je lepší vtíp ako...

Plánujete nejakú ďalšiu cestu?

D: Rozhodne áno. Chcel by som ísť niekam ďalej a bez istoty odvozu. Do Benátok a späť sme mali vybavený odvoz, no pre mňa to bolo málo adrenalínu. Ja osobne túžim po niečom väčšom, niečom, čo mi prinesie viac zážitkov a spomienok.

M: Určite áno. Sú to skvelé, jedinečné a nezabudnuteľné zážitky. Určite chcem

ešte niekam ísť.

Ako vás vnímali ľudia, ktorých ste stopli? A boli medzi nimi takí, ktorí vás ovplyvnili (pozitívne, negatívne) alebo vám dali nejakú radu do života?

D: Ovplyvnili ma predovšetkým pozitívne, aj keď boli aj výnimky. Veľa ľudí, ktorých sme stretli, nám prinieslo veľa pozitívneho ohľadom ďalšej cesty. Viete, je rozdiel, keď stretnete dobre naladeného človeka, ktorý má radosť z toho, že stretol cudzinca, ktorému môže poradiť, čo sa oplatí v Benátkach vidieť, čo si nenechať ujsť, aké jedlo ochutnať a čo vyskúšať. Alebo niekoho, kto vás zoberie do auta, len aby vás odviezol. Som vďačný obom, no každý zo šoférov zanechá vo vás iné, aj keď originálne spomienky.

M: Fabiano, ktorý nás bral z Mestre asi 100 kilometrov na ďalšiu benzínovú pumpu, nám ukázal, že aj keď nevieš reč, dá sa dohovoriť a vyrozprávať hocikomu.

Boli vaši rodičia zmierení s vašou netradičnou cestou?

D: Rodičia, aspoň tí moji, s tým boli prekvapivo v pohode. Zaželali mi veľa šťastia a ja som sa pustil do 5-dňového putovania.

M: Poviem to tak stručne. Neboli veľmi spokojní a nadšení mojim rozhodnutím.



Kolko peňazí si minul za celý tento výlet?

D: Bolo to okolo 70 EUR.

M: Celkovo to bolo 90 EUR, ale len kvôli tomu, že som kupoval darčeky a rôzne suveníry. Stačilo by aj 30-40 EUR na užitie si príjemnej dovolenky.

A ako to bolo s ubytovaním?

D: Dve noci sme prespali v kamióne. Tie ďalšie sme poriadne nespali a cez deň sme si oddýchli v parku v Benátkach, kde sme sa uložili na 3 hodiny.

M: Keďže kamionisti boli povinní stáť v Slovinsku, uchýlili nás vo vnútri kamiónu. Bol to luxus, ešte aj s pivnou prémieou. V Benátkach sme mali možnosť spať buď na neďalekom ostrove na pláži alebo v kempu. My sme však nezvolili ani jednu z týchto možností, a tak ako už Daniel vyššie spomenul, prespali sme v parku krásne 3 hodiny.

Posledné tri dôvody, prečo si radšej nevybrať autobus?

D: Po prvé, je to zadarmo, čo je najväčšia priorita dnešného študenta. Ďalším dôvodom je jednoznačne šanca spoznať nových ľudí. Ak strávite dva dni cestovaním s výmenou šoférov, je väčšia pravdepodobnosť, že spoznáte viac ľudí, ako keď presedíte 14 hodín v prepotenom autobuse, plného nervózných ľudí, ktorí nedočkavo očakávajú pomaly sa blížiaci cieľ. A na rozdiel od nich si to ešte poriadne užijete, pretože stopovanie je dobrodružstvo. Odjakživa to tak bolo a myslím, že to aj tak zostane.

M: Ako už Daniel povedal je to zadarmo, v autobuse sa oberáte o zážitky a spoznávanie skvelých ľudí. No a nakoniec? Je to spontánne, nepredvídateľne, je to jednoducho adventure!

Denisa Schlossárová



Austrália

Dať si obed v originál thajskej reštaurácii, potom sa prejsť po pláži a hľadať v pokojných vlnách atramentovo modrého oceánu chvosty ponárajúcich sa veľrýb. Na zákusok skočiť do francúzskej pâtisseries, kde pečie Slovak a prejsť sa po prístave, kde vo vode nepláva ani smietka. A večer vybehnúť s partiou Holanďanov na japonské sushi. Takýto krásny multikultúrny deň sa dá prežiť snáď len v jedinom meste na svete – v Sydney.

Zažili ste niekedy pocit, že ste v knižke alebo v televízii zbadali záber krajiny a v tom momente ste si uvedomili, že to miesto raz musíte navštíviť? Mne sa to stalo, keď som mala asi 4 roky. V niektorom z časopisov mojej mami bola reportáž o Austrálii, tuším tam bola fotka Sydney Opera House. V tej chvíli mi vôbec nenapadlo, že o

takmer 15 rokov neskôr budem pred touto budovou naozaj stáť. A už vôbec mi nenapadlo, aké bude to miesto i mesto naozaj úžasné.

Do Sydney sme prileteli o 11 večer miestneho času po vyše 24 hodinách strávených presunmi a po prekonaní 10 časových pásiem. Boli sme zrelí



akurát tak do postele. Naozaj nechcete vedieť, čo som si v duchu hovorila, keď nám naša známa, ktorá nás prišla vyzdvihnúť na letisko, oznámila, že si pre nás pripravila uvítací program. Všetky tieto myšlienky mi však vyfučali z hlavy, keď sme vyšli z letiska a predomnou sa otvorilo nočné mesto. Farebný China Town, pulzujúci Sydneyský Red Ligh District, umelecký naladené Surry Hills a nakoniec samotné centrum – City, kde nás naša známa vyhnala z auta. Vraj to bude stáť za to. To, že som od nadšenia prestala dýchať, som si uvedomila, až keď som pri pohľade na osvetlenú Operu nedokázala vzdychnúť.

Nasledujúce dni sme pobehali snáď celé Sydney, od hypermoderného centra, kde sú koncentrované všetky

mrakodrapy v meste, až po obrovský Centennial Park, v ktorom sa človek cíti, akoby ani nebol v meste, ale uprostred skutočného lesa. Stáli sme nad skalou, kde ročne ukončí svoj život najviac ľudí v Austrálii. Absolvovali sme tiež 6 kilometrovú prechádzku popri pobreží, vedúcu z najkrajšej pláže Coogee až po najväčšiu a najznámejšiu pláž Bondi. Stretli sme tisíc ľudí tisícich národností a ani jedného zamračeného. Najúžasnejšie na tom celom bol fakt, že všetky tieto rôznorodé tváre jedného mesta do seba dokonale zapadali a nerušili sa navzájom. V jeden deň sme s našimi známymi šli na výlet do Blue Mountains, vzdialených asi 2 hodiny autom od Sydney. Dve hodiny a akoby ste sa ocitli v inom svete. Kam sa pozriete, všade samý les, sem-tam



vodopád. Úplná divočina. Paradox je, že idete do hôr, a keď tam dorazíte, zistíte, že hory sú vlastne pod vami. Celá oblasť bola totiž kedysi dnom mora. Samozrejme sme si nemohli nechať ujsť najznámejšiu vyhlídku celej oblasti – Tri sestry – tri skaly stojace vedľa seba ako monument na pamiatku dávnych dôb.

Avšak Austrália nie je len Sydney. Keď prejdete také neskutočné množstvo kilometrov, chcete toho vidieť čo najviac. Do cestovnej kancelárie sme vstúpili so zámerom kúpiť si zájazd do Tasmánska. Milá slečna sediaci oproti nám sa nás spýtala, či chceme, aby nás odfúklo. V Austrálii sme boli totiž počas ich zimy (rozumej - v Sydney 20 stupňov, v Queenslande používajú opalovací krém s faktorom

30+ namiesto 50+, v Canberre sneží a v Hobberte fúka vietor rýchlosťou 130 km/h). Z cestovnej kancelárie sme vyšli s tromi letenkami smer Sydney – Cairns, Cairns – Ayer's Rock, Ayer's Rock- Sydney. Cairns je mestečko v Queenslande, ktoré sa vďaka blízkosti Veľkého Bariérového útesu stalo centrom turizmu. Na mestskej pláži je zakázané sa kúpať, pretože jednu časť roka sa tam vyskytujú medúzy a druhú morské krokodíly. Vždy je tu však možnosť nasadnúť na loď a ísť sa potápať či šnorchlovať a vidieť krásu jednej z prírodných oblastí svetového dedičstva UNESCO. Alebo sa ísť plaviť po rieke Daintree a vidieť volne žijúce krokodíly, ako sa vyhrievajú na brehoch. Alebo sa odviezť historickým vláčikom do bývalého zlatokopecského mesta Kuranda, kde je dnes vtáčia

rezervácia a Zoo s voľne pustenými zvieratami. Alebo všetko!

Nuž, s takýmto programom tri dni preleteli ako nič a my už sme zasa sadali do lietadla. Tentoraz smer Severné Teritórium. Keď som vystúpila z lietadla, pred očami sa mi rozprestrel obraz toho, čo asi každého napadne ako prvé, keď sa povie Austrália. Červený piesok, suché kríky a širokoďaleko žiadna civilizácia. Ešte aj hotel, v ktorom sme boli ubytovaný, bol navrhnutý tak, aby zapadal do okolitej krajiny. Táto nekonečná rovina však nebola úplne dokonalá. V jednom bode zo zeme vystupoval obrovský kamenný útvar – Ayersova skala alebo ako ju nazývajú pôvodný „aboridžinci“ – Uluru. Práve tento útvar najviac preslávil Severné teritórium, nie je však jediný. Menej známa, no rovnako fascinujúca, je aj Kata Tjuta – zoskupenie skál vytŕčajúcich zo zeme podobne ako Uluru. A práve výhľad na tieto dva prírodné fenomény nám robil spoločnosť pri večery pod holým nebom, počas ktorej sa podávala aj taká špecialita ako steak z kengury (môj otec si ho nevedel vynachváliť). Nasledujúce dva dni sme strávili skúmaním týchto skál a dozvedeli sme sa veľa o kultúre a životnom štýle pôvodných Austráľčanov a o tom, akú dôležitú úlohu hrali v ich živote Uluru a Kata Tjuta. I o tom, ako boli nútení sa vzdať svojich zvykov po príchode



Európanov.

Do lietadla späť do Sydney sme si sadali bohatší o nový pohľad na svet. Vedomie, že sa blíži deň odchodu domov, nás nútilo napchať do posledných dní maximum programu. Navštívili sme sydneyjskú Zoo, ktorá je postavená na ostrove a dá sa tam dostať len trajektom, absolvovali sme peší výstup n Harbour Bridge, navštívili sme akvárium a boli sme pozorovať migrujúce veľryby na otvorenom mori. A k tomu ešte ďalší milión vecí. Odísť zo Sydney je ťažké. Málokteré mesto si dokáže človeka tak získať. Sydney dokáže byť domov pre každého. V Sydney si každý nájde svoje miestečko. V Sydney sú aj cudzí ľudia priateľmi.

... Dobre, možno sa vám zdá, že trochu prehánam. Ale takú pohodovú atmosféru ako tam som naozaj nikde v Európe nezažila.

Kristína Kocáková

Očarený letným bozkom

Očarený letným bozkom
čo pritisol sa na pery
na pár chvíľ, utíšených mozgov
srdcia sa nám zovreli.

V tichu splynul vesmír večný
iba dýchať viem v tej chvíli
vtom však zvuk, ako meč dvojsečný
niečie slová, z tichosti nás vyrušili.

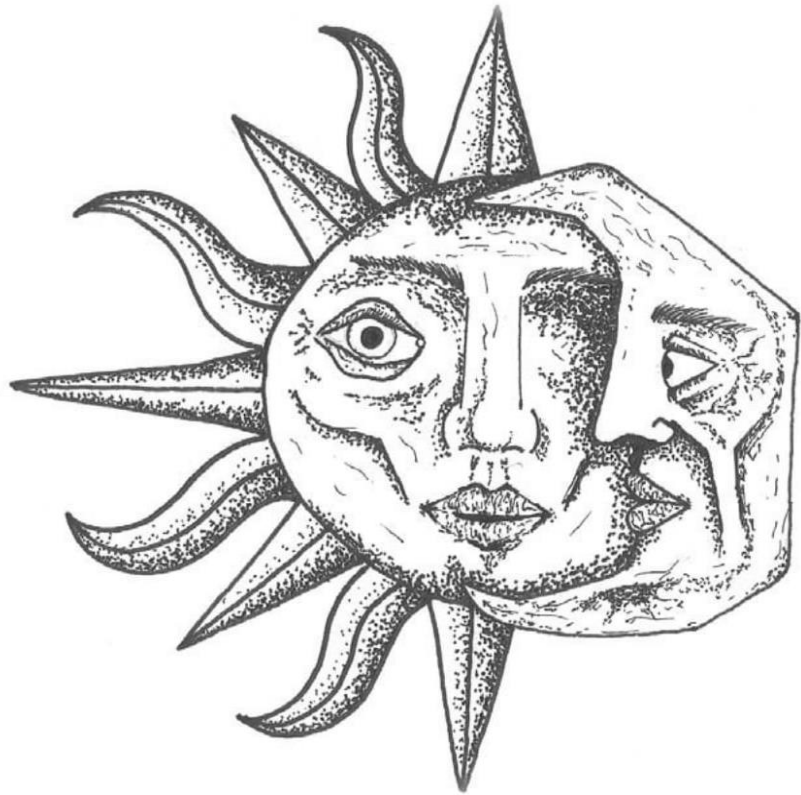
Stále však v mysli
premýšľam a myslím
čo dal by okamih čistý
či bol by sled ten istý?

Neviem či som schopný
zabudnúť a dopiť
pohár, ktorý čistí
spomienky zakrýva lístím.

Neskôr však ich môže
vietor, čo list premôže
zafúka a spomeniem
na to ticho o ktorom viem.

Vtedy splynul som ja s tebou
taký očarený, dlho som veru nebol
v letnom bozku sme sa stretli
naše duše, na malú chvíľu...
...dovysoka vzlietli.

.john



My year without school

It is not easy for anyone to choose how and where you will spend years after our awesome GBAS. Choosing the right university is one of the most important decisions in our life.

One of the ideas of our graduates was to try real life in the UK without studying at university. How is living in the big city for a 20-year-old man? Ladies and gentleman, I am bringing you an interview with Slavomír Vojaček – the man who brought to us very useful web page www.your-edu.com and who also has very successful start at the ENGLISH IT COMPANY called Adbrain.

I only can wish you good reading!

We know you chose a gap year, what was the main reason for this?

The main reason was that I could not afford to go to a University based in the UK. Of course, I could have applied for a Tuition Fee Loan which would

have covered the costs of studies, but the problem was that I had no money whatsoever to cover the additional costs, e.g. accommodation, food, flying home, etc. It all adds up and you end up with at least some additional £5,000 to survive. There are a few

options - you can get scholarships and various awards, you can even find a part-time job alongside - but there are limitations and I did not want study under constant stress (a lot of what I described depends hugely on what you want to study in the first place).

My parents wanted to take out a loan, but given the circumstances at that time, it seemed inappropriate to me for various reasons. Most importantly, my little brother was born a couple of months ago and he needs a lot more care than I do.

You work in the UK. What exactly are you doing?

I am based in London, where I work for an AdTech startup called Adbrain. I will not be very specific, as it involves some advanced vocabulary and a lot of technicalities, but I can say that what we are doing is pretty astounding and no-one else does what we are able to do. There are lots of data scientists, mathematicians, and developers and I can see the massive potential growing all around me. It is very inspirational. I have flexible working hours (which means no stress whatsoever, since I can work from home, walk in to the office and leave the office whenever I want or need), free food and drinks (yes, we are allowed to have a beer anytime we want), I do what I love to do, and my colleagues are all smart, willing to help, to share knowledge,

and they are also quite cool, as we play football, online games, and hang out together when there is time.

As per how I got here, I was contacted by a recruiter after having put my CV online to a couple of UK job portals. The whole process, however, took more than a month, during which I had interviews with various team members, product managers, and lastly, I was given a practical test to see how well I perform under stress, but it was not all that difficult. Neither were the questions asked during the interviews, since those were mostly aimed to determine whether I would fit into the team and whether I am passionate about what I do.

What are you planning to study next year?

My choices, originally, were either The University of Manchester or King's College London, because my feeling is that they offer a very high-quality education in Software Engineering, but I am about to reconsider. Since I work in a high-velocity environment full of inspirational people from all around the globe, I have the opportunity to learn about and pick up advanced technologies and industry standards (which will, unfortunately, be taught at universities in a couple of years time) quite quickly. This gives me an enormous in-depth insight and an

extensive hands-on experience in all the areas I wanted to study and so I am now trying to understand what will be the most attractive choice for me. I have plenty of scenarios already in my head, because I am working on a lot of side projects, which, I believe, might open the door even further, but I am currently leaning towards something crazy and unplanned - i.e. Film or Product Design.

What is it like to live in the UK?

Some things are different to the Slovak Republic, some are similar, but generally, I enjoy being here veeery much, despite the drawbacks of living in a metropolis where around twice the population of Slovakia resides. Although I do not know much about living outside the capital, I do know that in your 20's, you want to be in a city like London. It is incredibly vibrant and the possibilities are endless. Quite literally. It is not for everyone though, but if you want to try, prepare to be insanely busy.

As for the downsides - the commute is truly terrible at times. If you do not travel early in the morning and late in the evening, you end up cramped up in a small carriage with more people you could ever imagine. It is often all hot, sweaty, and stinky. And it gets worse. Even a small incident or a signalling problem causes that services to suffer severe delays, they get disrupted or

suspended, and trains only call at the stations not yet completely congested. Just to put it into perspective, Waterloo sees more than 60,000 passengers only enter the station during the three-hour morning rush. That's approximately the population of Martin I guess? But then again, however impressive it may be, if you commute every day, it gets very annoying.

Can you tell us something more about the work on your-edu.com?

I do not know what people wish to know, whether they are interested in the idea, or the design, or what happens on the server behind the scenes. To sum up, it has been an ongoing project for quite some time, there is good potential, but we did not have much time to develop it the way it should have been developed. There is some nice hand-written functionality, the design follows Flat UI, and the whole idea is to help teachers and students save time and costs. Teachers can share materials during lessons, which makes them instantly accessible to all students, who can then open the documents on their smartphones, tablets, or laptops and work with them without having to print. We are always happy to receive any form of feedback and we can enhance and tailor the platform to meet people's specific needs. There are plans for the future, but unfortunately, I found myself



unable to rebuild it all due to lack of time, and so did other team members, I reckon. Once there are sufficient resources, I promise I will do my best to build or help build something better and more awesome, which will pretty much follow YourEDU, and which will be exclusive to GBAS.

What do you miss the most from GBAS?

The few true friendships I have made.

Is there something you would recommend to our students?

To those who are often bored, have not much to do, who talk nonsense and seem to know about everything and everyone, I suggest you do something

productive and leave other people to do their own business without the unnecessary distractions you may be causing them.

To the others, I strongly recommend you follow the thing you know brings you joy and a sense of fulfilment. I personally believe that it does not really matter if you end up with a 4 on your final report. As long as you develop what you know you are good at, you are winning. You will never do a good job if you do something you do not genuinely enjoy doing. In addition to that, learn to multitask, prioritise, embrace failure, be thorough, meet the deadlines, and needless to say, do not be afraid to take a year or more off before studying if you are undecided or have any other struggle. It is absolutely normal here,



no-one will judge you or think of you as something less as long as you are doing something sensible and not just wasting your parents' money. Spend it either working, travelling, or doing whatever you like; it will broaden your horizons significantly.

Just to clarify some of the things I wrote, I am not saying you should not study at all, I am saying that if you do not enjoy studying some of the subjects, there is no harm in focusing mostly on the ones you know will be useful to you in the future. Basically, do not fear to prioritise what you feel is important over what others think is important. In the final years, for me, this was Mathematics, French, and English.

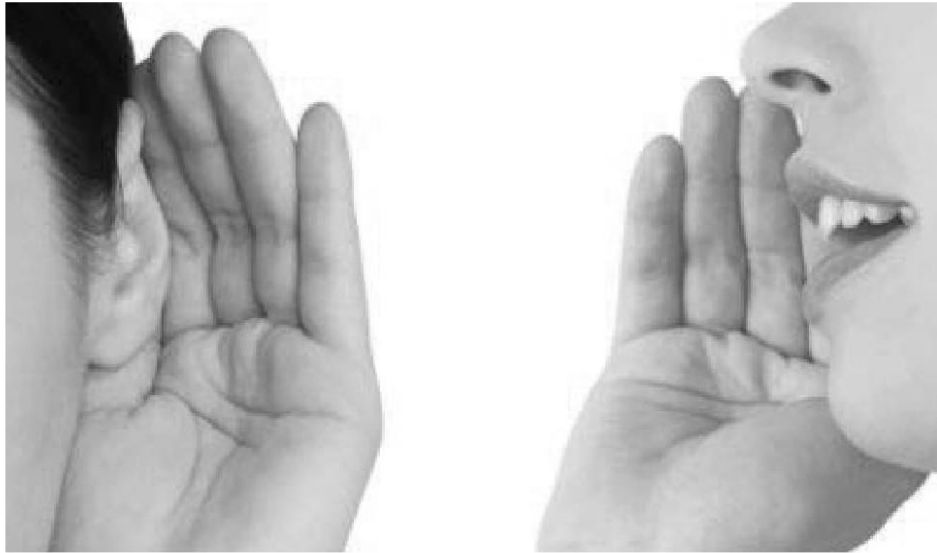
Also, remember that there are always people willing to help, you just need to shout. I want to take the opportunity and thank all the teachers presently or previously at GBAS, who helped me in any way during my studies, and who respected me despite being silly and unwise very often.

How do you see yourself in 10 years?

I feel that choosing this over university and actually doing something, seeing that my work is seen and disrupts (hopefully positively) the environment I work in, has already given me much more than learning about what I could be doing.

And so to answer the question - my far-fetched plan is to do what I enjoy the most until I feel comfortable that it is time for me to move on, study something exciting and see how things go. I am building a couple of back doors if anything goes wrong so I guess it is just a matter of how things develop later on. Ultimately, in 10 years, I want to be at least as happy as I am today :-)

Marika Tisoňová



Čo si všímať pri rozhovoroch s ľuďmi?

Zmeny

V prvom rade si všímajte, ako sa človek správa normálne. Ak sa totiž počas rozhovoru zmení jeho verbálny alebo neverbálny prejav, napríklad znervózne, začne sa s niečím hrať, aby zamestnal prsty a podobne, je to signál, že sa niečo zmenilo. Možno mu je nepríjemná téma diskusie alebo ste ho niečím naopak potešili, ale nechce to dať najavo.

Ak sa niekto počas rozhovoru napríklad trasie, môže mu byť zima alebo mať nejakú neurologickú

chorobu. Nemusí to znamenať, že má strach alebo klame. Ak sa však začne triasť v polovici rozhovoru, už to o zmene svedčí.

Výraz tváre

Aj napriek tomu, ako často sa o sledovaní mimiky tváre hovorí, je to tá najnepodstatnejšia vec, ktorú by ste si mali všímať. Nie je ťažké vykúzlif falošný úsmev či predstierať záujem. Dokáže to každé malé dieťa.

Na výraz tváre sa preto radšej nespoliehajte. Jeho sledovanie môže

často priniesť mylné výsledky. Naopak sú tu však aj veci, ktoré sa ťažko predstierajú takmer každému človeku; napríklad červenanie sa.

Oči

Oči o človeku prezradia najviac. Nie vždy sa z nich ale dá vyčítať všetko. Niektoré signály tu však stále sú.

Kam sa človek díva?

Jedná sa o otázku, ktorej odpoveď môže znamenať úplne čokoľvek. Dôležité ale je, aby šlo o zmenu.

Ak človek klopi oči a vyhýba sa vám pohľadom, môže sa jednať o znak klamstva, nesúhlasu, strachu, viny, ale napríklad aj nízkeho sebedomia.

Intenzívnejší pohľad do očí sa zas objavuje u skúsenejších klamárov. Ale môže to signalizovať aj záujem o tému debaty, či snahu vás prečítať a zistiť o vás niečo nové.

Žmurkanie je tiež zaujímavou vecou na sledovanie. Zmena jeho frekvencie značí zmenu nálady, stres. Sú ľudia, ktorí žmurknú niekoľkokrát za sebou. Ak však začnú náhle opakovane žmurkať za sebou, jedná sa skôr o to, že sa cítia nekomfortne a neisto.

Tón hlasu

Aj toto je prvok neverbálnej komunikácie, aj keď je priamo spojený

s komunikáciou verbálnou. Tón hlasu dokáže nepriamo prezradiť pocity a nálady rozprávača.

Rýchle rozprávanie značí buď strach alebo vzrušenie. Ťažšie prehĺtanie či sucho v krku sú zas znaky strachu, stresu a trémy.

Nohy a ruky

Je užitočné sledovať ruky, avšak nohy sú ešte zaujímavejšie. Často sa ich sledovaním dá vidieť, ako sa váš spoločník cíti, či by najradšej utiekol alebo navždy zostal na mieste. Kam smerujú nohy, tam idú aj myšlienky.

Ak sa s niekým rozprávate a jeho telo je natočené k vám, ukradnite si kradmý pohľad na polohu jeho nôh. Ak sú totiž otočené iným smerom než tým vašim, znamená to, že by sa ten človek čo najradšej dostal rýchlo preč.

Alexandra Horkavá

Tipy pre boj proti akné

S problematickou pleťou sa stretáva veľké množstvo nás, mladých ľudí. Okolie nás varuje pred jedením čokolády, mastných jedál, či pitím mlieka. Málokedy však počujeme, ako nášmu akné môžeme pomôcť. Internet nám ponúka obrovské množstvo tipov, trikov a rád na riešenie problémov vznikajúcich kvôli problematickej pleti. O tých najzaujímavejších z nich som sa rozhodol pre vás niečo napísať.

Olejová metóda umývania pleti

Aj napriek tomu, že sa môže nápad používania olejov na mastnej pleti javiť ako neveriteľný, v skutočnosti dáva zmysel. Základným konceptom tohto postupu je využitie oleja, ktorý aplikujeme na pleť kvôli odstráneniu oleja stuhnutého v našich póroch spolu s nečistotami. Následne para umožní pórom, aby sa pekne otvorili, čím sa nám veľmi jednoducho podarí odstrániť všetok olej. Pri tejto metóde je využité základné chemické pravidlo - „rovnaké sa rozpúšťa v rovnakom“, čo znamená, že olej aplikovaný na tvár je schopný rozpustiť olej stuhnutý v póroch.

Viac na <http://www.wellnessmama.com/7569/skin-oil-cleansing/>

Pleťová voda z jablčného octu a vody

Veľmi jednoduchá kombinácia vody a jablčného octu je podľa mnohých blogerov klincom do rakvy problémov s akné. Už po pár týždňoch používania by malo byť obnovené prirodzené mierne kyslé prostredie pleti, ktoré je u mnohých z nás zmenené na zásadité vďaka používaniu mydiel a čistiacich prostriedkov. Od tejto pleťovej vody môžete očakávať jemnejšiu pleť, menšie póry, zníženú viditeľnosť jaziev, lepší tón pleti a dokonca kompletne odstránenie vyrážok. Tento prostriedok nezaberá na každej pleti, no určite stojí za vyskúšanie.

Na prípravu pleťovej vody z jablčného octu miešame jeden diel jablčného octu (najlepšie organického) s dvoma tromi (pre citlivú pleť štyrmi) dielmi vody. Pre lepší antibakteriálny účinok



môžeme pridať aj 20-30 kvapiek melaleukového (tea tree) oleja. Pleťovú vodu uchováваме v uzavretej sklenenej fľaši.

Viac na <http://www.mindbodygreen.com>

Tipy na boj proti akné

1. Pre čistenie pleti vymeňte tuhé mydlo za tekuté mydlo - zásaditosť klasického mydla spôsobuje, že pleť stráca vodu a aj cenné oleje, ktoré produkuje. Nedostatok týchto olejov spôsobuje ich nadmernú produkciu a zrazu už nie sú také vzácne...

2. Vyrážky nevytláčajte - životnosť takéhoto zápalu je tri až päť dní, čo sa po jeho vytlačení môže predĺžiť, nakoľko na pleti zostane rana. Radšej môžete aplikovať lokálny prostriedok

na liečenie tohto druhu zápalu.

3. Ak chcete používať piling, používajte radšej chemický (s AHA kyselinami). Vďaka pílingu sa bunky pleti obnovujú rýchlejšie, a teda aj stopy po akné miznú efektívnejšie.

4. Pite viac vody - voda pomáha odplavovať z tela mnohé toxíny, ktoré spôsobujú zápal a vyrážky. Ideálnym množstvom vody za deň je aspoň osem pohárov.

Adrián Mišala



Barbie is Instagram's newest style star

Everyone knows that Instagram is the best place to look for daily outfit inspiration. So we (fashion lovers) were very thrilled and excited to learn that one of the world's biggest fashion icons has joined the social media app in a very fashion-forward way.

She is tall, blonde, has killer style, drives a fancy pink Corvette convertible and although she is 55, Miss B does not look a day over 19. In case you have not figured it out yet, it is your childhood's favorite doll. Yep, Barbie, the queen of

all things glamorous, is on Instagram!

The fashion icon decided to create an Instagram account to showcase her flawless style, and to document her Fashion Week activities as she travels to New York, London, Milan and Paris while looking fabulous. Her posts already fall in line with with similar fashionista accounts, from outfits of the day to accessory call outs.

Judging by the few posts Miss B has already shared, I am betting the



stylized Instagram account will be seriously entertaining. Barbie's first post was of a denim look that she styled with a yellow cross-body bag and pink high heels. „I'm an American girl that loves American style. An easy denim look made chic with sunny accessories and of course, a pop of pink!“

Just check out her photos, then be sure to go follow her on Instagram so you can feel worse about your life when you realize a plastic doll lives in the lap of luxury and you...don't.

Majka Sobčáková





Topinambur

Slničnica hluznatá alebo *Helianthus tuberosus* je rastlina so žltými kvetmi podobnými slnečnici ročnej. Má pôvod v Severnej Amerike, kde ju vraj pestovali indiáni z kmeňa Tupinambo, odkiaľ pravdepodobne pochádza jej názov. To, čo však robí túto rastlinu výnimočnou, je jej hluzovitý podzemok, ktorý sa volá topinambur a je podobný zemiakom. Okrem toho, že chuťou pripomína sladký zemiak, podporuje chudnutie, pomáha pri cukrovke a má mnoho prospešných látok pre náš organizmus.

Napríklad obsahuje stopové prvky

ako železo, čo je esenciálny prvok umožňujúci dýchanie buniek a prenos kyslíka krvou. Pre tých, ktorí majú problémy s anémiou, je tento prvok v strave veľmi dôležitý a odporúča sa prijímať ho hlavne z rastlinných zdrojov. Ďalej obsahuje fosfor, vápnik na kosti, horčík, ktorý znižuje krvný tlak a zlepšuje pamäť a je nenahraditeľný pri mnohých telesných funkciách (prenos nervových impulzov, tvorba kostí a svalových sťahov) a zinok, ktorý zasa pomáha pri optimálnom metabolizovaní a tvorbe bielkovín, pomáha posilňovať imunitu a podporuje správne videnie, keďže je



súčasťou aktívnej látky rhodopsín v sietnici.

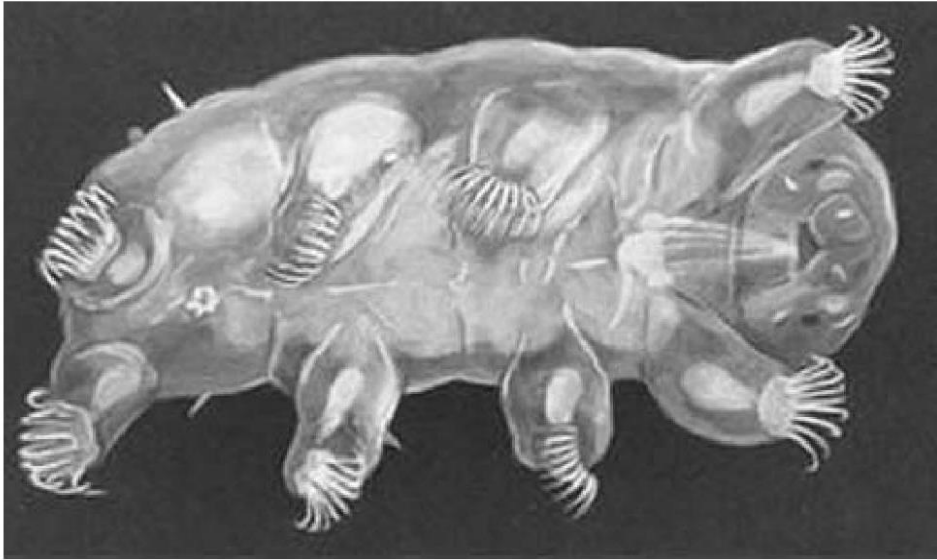
Dôvod, prečo je topinambur prospešný pre diabetikov je, že obsahuje polysacharid inulín. Je to vzácna vláknina, ktorá má veľmi nízky glykemický index, takže zvyšuje hladinu krvného cukru pomaly a telo má dostatok času vyprodukovať dostatočné množstvo inzulínu. To je dobré pre diabetikov II. typu, keďže v týchto prípadoch slinivka človeka nie je schopná vyprodukovať väčšie množstvo inzulínu za krátku dobu.

Inzulín taktiež podporuje trávenie a pre črevné baktérie je zdrojom energie. Chráni organizmus pred nádorovými a zápalovými ochoreniami. Keďže

rýchlo naplní žalúdok, človek má pocit sýtosti, čo sa dá využiť aj pri chudnutí.

Je známe, že keď si raz túto rastlinu zasadíte, bude ťažšie sa jej zbaviť, pretože je schopná vydržať v rôznych pôdach. Veľa hlúz zostáva v pôde, z ktorých sa potom rodia ďalšie. Topinambur môže byť požitý v surovom stave, uvarený ako zemiaky alebo dusený na cibulke a častokrát je používaný aj ako krmná rastlina.

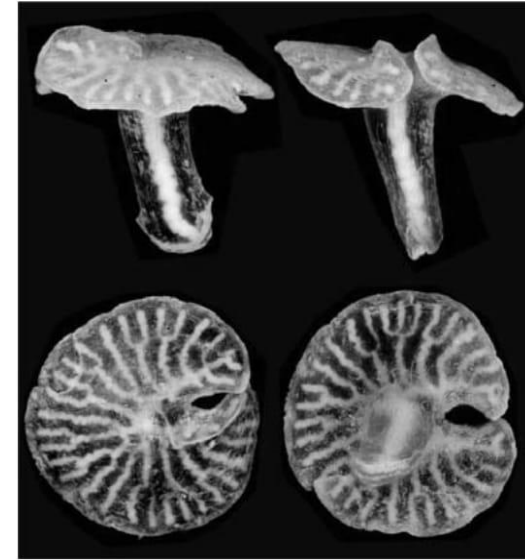
Natália Fačková



Unique newly described organism - Dendrogramma enigmatical

These odd mushroom-shaped creatures were found in 1986 in Australian seabed by a biologist Jean Just, but haven't been described until now. Aside from some similarities in body structure to cnidarians (which include jellyfish, corals, and sea anemones) and also great resemblance to a few long-extinct species and chanterelle mushrooms ("kuriatka") they can't be actually classified to any existing animal group. This poses a lot of questions and as Leonid Moroz, a neurobiologist at the University of Florida's Whitney Laboratory

for Marine Bioscience, said the find could „completely reshape the tree of life.“ The tiny two-centimeters-long animals possess a translucent body with an opaque digestive canal that branches once it reaches a disk. Their lifestyle is also rather peculiar – although Dendrogramma doesn't seem to be able to swim due to the inflexibility of its disk, researchers assume it is a free-living organism that feeds on microbes. The most peculiar, though, is the fact that in the nearly 30 years since, Just has not found any more such animals.



Cute water bears

Have you ever wanted a pet you don't really have to care about to keep it alive or one that can survive a homemade nuclear bomb? If you answered yes, you definitely should consider getting a tardigrade (also called a water bear)!

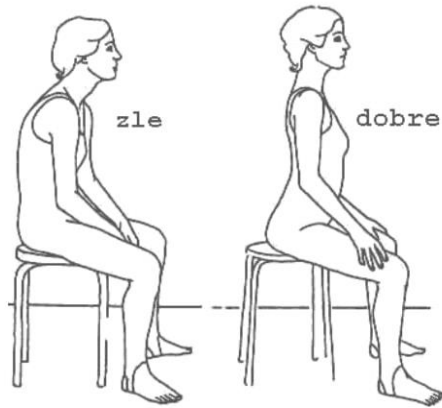
Tardigrades, 1,5mm long eight legged microscopic bears, have amazed scientists since they were first discovered in 1773. Although these water bears prefer living in their damp fern and moss houses they certainly wouldn't mind being frozen in a block of ice, put somewhere with no oxygen (in fact all the places that lack air are

allowed as well), temperatures ranging from as low as 200 °C up to 151°C and also lack of water for as long as a decade. But how is all of this possible?

When a tardigrade faces severe conditions, it can completely dry out replacing almost all the water in its body with a sugar called trehalose. As a consequence tardigrades have the ability to survive environments that would kill them in any other way.

They may be tiny and ugly, but they are pretty cool.

Petra Bachanová



Know how – ako zlepšiť držanie tela

Hrbíme sa. V škole za lavicou, doma za počítačom, nad naším obľúbeným jedlom, alebo keď stojíme v rade. Občas to vyzerá, ako keby sa evolúcia vracala naspäť k *Australopithecus*. Gulatý chrbát predstavuje veľkú záťaž pre chrbticu a neskôr aj pre vnútorné orgány, ktoré sú skryté v hrudnom koši. Aby sme opäť získali správne držanie tela, cviky na spevnenie chrbtového svalstva nám padnú vhod. Pozrime sa na zopár z nich:

Lahneme si na brucho, čelo pohodlne položíme na podložku a ruky narovnáme pred seba. Zdvihneme pravú ruku a ľavú nohu tesne nad podložku a s nádychom ich súčasne najprv potiahneme mierne do dĺžky a následne hore. Podržíme na pár sekúnd, s výdychom ich vrátíme na podložku a to isté opakujeme na druhú stranu.

Pohodlne sa usadíme na podložku. Pomaly pritiahneme kolená smerom k hlave tak, že sa špičkami dotýkame zeme a rukami sa držíme za členky. Nakoniec si hlavu oprieme o kolená. Našou úlohou je napnúť svalstvo v oblasti stehien a zadku, chvíľu vydržať a cvik koncentrovane opakovať.

Lahneme si na brucho, ruky sú dlaňami a predlaktím na podložke, hlava je na zemi a nohy mierne od seba. Najskôr zodvihneme hlavu, ramená a hrudník, nohy držíme ako prikované na podložke. Potom zodvihneme ruky z podložky tak, že lakty smerujú hore a zároveň ich tlačíme k sebe. Po celý čas sa tvárou pozeráme na podložku. Opakujeme 10-krát.

Andrea Minichová



Crossfit

Za posledných pár rokov sa vo svete fitness začalo objavovať nespočetné množstvo novinek ako Zumba, Piloxing, Insanity a.i. Tréneri, fyzioterapeuti či športovci sa neustále snažia prísť s čo najefektívnejším cvičením. Najnovšie sa ale u fitnadšencov dostáva do vedenia cvičenie, ktoré v profesionálnej fitness sfére nie je vôbec zelenáčom. Nájdete ho pod názvom CrossFit. CrossFit je športové odvetvie alebo program na rozvoj kondície, kombinujúci rôzne tréningové metódy a náradie. Pôvodne sa využívalo v ozbrojených

zložkách, špeciálnych jednotkách, počas tréningov bojových umení a v športovej príprave. V poslednom čase si ale získava čoraz viac priaznivcov aj v bežnej populácii. CrossFit kombinuje gymnastické prvky, cviky s vlastnou váhou, so závažiami a rôznym náradím s cieľom zabezpečiť všestranný rozvoj športovca. Postupne sa objavili rôzne inovácie, ktoré obsah ešte viac obohatili. Na Slovensku je CrossFit ešte v plienkach, ale Karis ide s dobou a preto Vám prinášame malé „intro“, ktoré si budete môcť zacvičiť aj na internáte alebo doma v obývačke.

1. V základnej polohe je dôležité držať hrudník mierne nad podložkou a chrbticu do tvaru „u“ tak, aby ste mali celé kríže a spodný chrbát na podložke. Vrchná noha je kolmá na podložku, spodná nad zemou. Ruky sú pozdĺž tela. Už v tejto polohe by ste mali cítiť prácu brušných svalov. POZOR, nie chrbtových!



2. Sústreďte sa na to, aby chrbtica, brucho aj nohy ostali nehybné ako v základnej polohe. Jediný pohyb vykonávajú ruky. Končekmi prstov sa v svižnom tempe striedavo dotýkajte lýtko bližšej nohy. Vždy po 10-tich dotykoch vymeňte nohy. Opakujte jednu minútu.

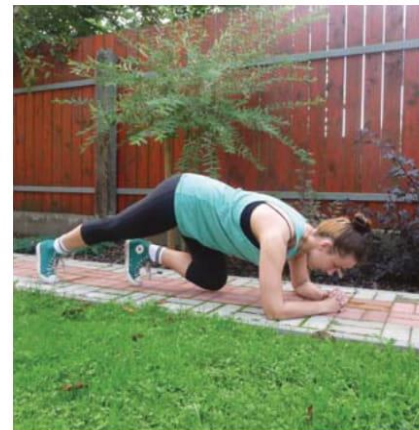


3. V polohe dosky majte nohy vždy na šírku bokov. Brušné svaly mierne stiahnuté. Aktivovaný je chrbát, brušné svaly, zadok aj nohy. Snažte sa odľahčiť z rúk a nepadať celou váhou do ramien. Ak ste správne, máte telo v jednej rovine.



4. S tvárou do podložky a celým spevneným centrom tela striedavo dvíhajte nohy pod seba s použitím brucha. Špičkou nohy sa vždy krátko dotknite zeme. Opakujte jednu minútu.

5. Nohy sú rozkročené do širšieho písmena „v“. Špičky smerujú diagonálne von. Podsadte panvu tak, aby ste nemali prehnutú chrbticu alebo vysunutý zadok a telo prineste do podrepu tak, aby ste cítili prácu nôh a zadku. V tejto polohe vydržte pol minúty.



6. Ostaňte v nízkom podrepe. S výdychom jemne švihnite spevnenou nohou popri tele tak, aby ste cítili záber brušných svalov. Rukami švihajte na opačnú stranu. Pohyb robte striedavo na obe strany. Cvik opakujte pol minúty. Celú sériu opakujte 3 až 9 krát podľa vašich schopností. Každé 3 opakovania si spravte na 2 minúty prestávku. Môžete začať s nižším počtom a postupne pridávať. Je to len na vás.

Tak veľa šťastia a dospevnenia!

Ester Malá

