

KARIS



“Pocit slobody, to je to, čo robí človeka šťastného.”

Letter from the Editor

Foto: Kristína Kocáková



Well, that went fast, didn't it? This year is almost over with only one stack left to climb: Christmas. For me it is a particularly poignant time of year- a time to reflect on the past 12 months, but also a chance to look forward to new challenges. I must say this year has been amazing and we have the readers, supporters and believers to thank for this. I loved 2014 but I am anticipating everything that 2015 has to offer.

So there we have it, our last issue of the year. We hope you've enjoyed reading as much as we have enjoyed making it! If you would like to get involved putting it together please do get in touch. We'll be taking a short break now to put the lights on the tree and hide some gifts underneath it. But we'll be back soon, promise.

Oh, and one more thing. Have a very merry Christmas and remember to make 2015 your best year!

Majka Sobčáková
Editor-in-chief

Karis team

Pedagóg

PhDr. Beáta Makovická

Šéfredaktor

Mária Sobčáková

Zástupca

Lenka Rendková

Korektori

Martin Holma

Lubica Bystričanová

Kristína Lukašíková

Grafici

Martin Miškolci

Propagácia

Lenka Rendková (koordinátor)

Barbora Kačková

Marika Tisoňová

Michaela Hanušiaková

Radko Stolárik

Andrea Minichová

Miriama Bernátová

Lujza Kočíková

Rebeka Niníková

Katarína Cigániková

Jana Kováčsová

Jana Uhrinová

Redakcia

Majka Sobčáková

Radko Stolárik

Marika Tisoňová

Valentína Pechová

Vanda Zaklaiová

Adrián Mišala,

Martina Rievajová

Ester Malá

Alexandra Horkavá

Michaela Hanušiaková

Andrea Minichová

Rebeka Niníková

Alica Bednáríková

Denisa Schlossárová

Slávka Párovská

Rado Budoš

Helena Galbavá

Natália Fačková

Mária Rusnáková

Fotografi

Juraj Pivoňka

Peter Könyves

Kristína Kocáková

Názory



„Tento rok už po druhýkrát pokračujeme v tradícii a vytvorili sme skvelé, nové číslo, ktoré je nadupané a preplnené zaujímavými článkami. Medzi inými pribudla aj nová nástenka, pri ktorej tvorení sme si užili hromadu zábavy.“

Barbora Kačková

„Druhé číslo tohtoročného Karisu je prvé do ktorého som sa aktívne zapojil ako člen redakcie. Do Karisu budem prispievať recenziami možno nie až tak známych hudobných diel. Samozrejme, tradične si môžete prečítať aj rozhovory, tvorbu žiakov či iné recenzie. Na toto číslo sa môžete skutočne tešiť.“

Rado Budoš



„Karis „fahá“ už svoj štvrtý rok a každým číslom sa posúva vpred. Aj tentokrát jeho vytvorenie sprevádzali nové nápady a napokon ho zaplnili zaujímavé články z prostredia školy i mimo neho. Decembrové číslo dýcha tak trochu aj vianočnou náladou, dúfam teda, že sa Vám bude páčiť. Prajem príjemné čítanie!“

Valentína Pechová

Obsah

- 6** Udalosti
- 9** Čo si myslí Peter
- 12** Reviews
- 19** Stanislava Karkošiaková
- 24** Aurélie Decorde
- 26** Ján Korček
- 37** Volunteering
- 46** Marek Sliáčan





Literatúra na cestách

V októbri sa aj na našej škole uskutočnila beseda so slovenskými spisovateľmi, zástupcami medzinárodnej organizácie spisovateľov zo slovenského centra PEN. Privítali sme pána Jozefa Banáša a pána Mareka Mittaša. Beseda bola zameraná na priblíženie sa literatúry mladým ľuďom, no obsiahla i mnoho rád pre začínajúcich autorov. Pán Banáš aj pán Mittaš ochotne odpovedali na množstvo študentských otázok, či už o ich vlastnej tvorbe, alebo o svete literatúry všeobecne. Niektoré chvíle besedy boli osviežené humorom a smiechom, iné motivovali našich žiakov k tvoreniu a publikovaniu vlastných prác.

Halloween 2014

Hoci je súčasťou predovšetkým západnej kultúry, na našom bilingválnom gymnáziu sa halloweenske masky a dekorácie už stávajú tradíciou. I tento rok sa v utorok 28. októbra poobede zdobili školské chodby. Každý ročník vyzdobil svoje príslušné poschodie. V stredu školu zaplnili strašidlá, zombíci, rôzne druhy zvierat, no aj výstredná upratovačka s vysávačom. Práve posledná spomínaná dvojica získala cenu za najlepšiu masku. Počas prestávok sme sa tiež mohli zúčastniť aktivít ako Mystery boxes, súťaž o najstrašidelnejšie jedlo, či výroba múmií.

Deň študentov 2014

Imatrikulácie v spojitosti s Dňom študentov sa tentoraz konali na začiatku týždňa, v utorok 18. novembra, v kine Strojár. Súčasťou programu bolo vystúpenie Žiackej školskej rady, príhovor pána riaditeľa a pani zástupkyne i vystúpenie školského zboru The Voice Within. Najdôležitejším bodom programu však bolo predstavenie prvákov, ktorí si pripravili hranú scénu a aj nádherné hudobné a tanečné predstavenia. Po premietnutí imatrikulačného filmu boli vyhodnotené súťaže a odovzdané diplomy spolu so sladkými muffinami. Druhá polovica dňa sa niesla v znamení jazzu, kvalitnej hudby v podaní novovzniknutého jazzového kvarteta zo Žiliny.

Valentína Pechová

Carmen

Carmen – symbol víťazstva slobody ducha a čistého erotizmu. Príbeh plný lásky, vášne, túžby po slobode, ale aj neodvratiteľného osudu. Na tomto známom predstavení sme sa zúčastnili 26.11.2014 v Štátnej opere v Banskej Bystrici. Nové a experimentálne prevedenie tohto diela si vzali do rúk režisérka a choreografka Dana Dinková a

komorné zoskupenie profesionálnych hudobníkov flamenco Los Remedios. Väšeň bola tak priam hmatateľná. Táto tanečná dráma prinútila diváka zamyslieť sa nad osudom každého človeka, ľudskou slobodou a hlavne rozhodnutiami, ktoré v živote robíme každý deň. Úloha veštice a zároveň smrtky, ktorá bola dokonale stvárnená Michaelou Kukurovou, oživila predstavenie a taktiež znásobila napätie príbehu. Jej úžasne zaspievané árie, ktoré nás sprevádzali celým vystúpením, boli naozaj výnimočné. To isté sa dá povedať aj o tanečných výkonoch ostatných účinkujúcich, ale predovšetkým hlavnej predstaviteľky Carmen.

Niektorí z nás pocítili možno trochu sklamanie nad deficitom spevu v tomto predstavení, keďže väčšia časť príbehu bola plná tanca a hlavné postavy predovšetkým tancovali. Ale hudba G. Bizeta znela celým predstavením. Vzhľadom na lákavý a populárny príbeh neskrotnej Carmen mali sme tak možnosť vidieť zase novú verziu zo širokej palety interpretácie tohto diela.

Marika Tisoňová

Deň školských knižníc

Oko za oko, knihu za knihu. Citát v jednom z nás vzbudil zvedavosť.



Netrvalo dlho a pribudli aj citáty z kníh polepené po škole. Priznajte sa, že ste sa začítali! Poniektorým isto spôsobili aj neskorý príchod na hodinu.

Hlavný zámer bol však iný: pritiahnúť pozornosť na Deň školských knižníc. Keďže ani v tomto GBAS nezaostáva, naša šikovná dievčenská skupina z druhého ročníka pod vedením pani Dobrotovej a pani Ďaďovej si pripravila množstvo aktivít. A program bol naozaj bohatý.

Na druhom poschodí zabralo miesto Artforum okienko, kde sme mali možnosť vybrať knihy, ktoré sa zakúpia do školskej knižnice. Zároveň sa vyžreboval jedinec, ktorý si mohol odniesť

jednu domov. Na treťom poschodí sa súťažilo o najstaršiu knihu. Kreatívne duše mali možnosť zapojiť sa do súťaže o najpútavejšiu obálku. Naším ušiam polahodila poézia, ktorá sa recitovala po triedach.

Myslelo sa aj na tých najmladších. Na GBAS prišli na návštevu deti zo škôlky, neskôr deti z prvého stupňa Základnej školy v Sučanoch. Tým sa okrem rôznych iných aktivít zahrlo divadlo. Ako sa na našu školu patrí – po anglicky. Druháčky však vyšli aj za školské brány. Priniesli dobré správy do Domova dôchodcov Dobrého Pastiera. Cez dedinský rozhlas dávali do povedomia sviatok knižníc celým Sučanom.

Svojou snahou nám dali dievčatá najavo, že im knihy stále nie sú ľahostajné. To platí aj pre celú našu školu. A my im za všetko ďakujeme. Na záver ešte jeden fakt:

Medzinárodný deň školských knižníc vyhlásila Dr. Blanche Woolls, prezidentka Medzinárodnej asociácie školského knihovníctva (IASL), a pripomína sa od roku 1999. Deň je oslavou školských knižníc, ich významu a prínosu pri vzdelávaní detí. Hlavnou myšlienkou je podpora vzťahu žiakov ku knihám, školskej knižnici, čítaniu a poznávaniu a získanie si väčšieho počtu milovníkov literatúry.

Andrea Minichová

Láskavá glosa

Páriky na chodbách. V triede. V šatni, v bufete, na intrákoch, na stanici, všade. Tieto „spektakulity“ priam podsúvajú dilemu, či prsty alebo zubná kefka. Aby sme prežili v tejto príjemnej atmosfére, je potrebné rozlišovať niekoľko základných charakterových typov dvojíc:

Vodíková väzba. Pohľad do života týchto jedincov je vynikajúci námet na dokumentárny film. Samec druhu homo pseudoalfa sapiens sa nikdy, ale naozaj, nikdy nevzdáľuje od svojej partnerky, druhu homo dobrovoľne príveskom sapiens, na viac než štyri kroky. Miláčik, však ma neopúšťaš? Nie, láska, idem iba na toaletu. Oh, ešte že tie naše internátne steny sú také tenké, nezniesol by som totiž to odlúčenie.

Tragédi. Žijete svoj sen Rómea a Júlie. Lúbezné. Máte 14 rokov, bojujete proti vami vymysleným prekážkam, čo bránia vašej láske. Viem. A súcitím. On je druhák, ona prváčka. Tragické. Poprosím teda hodnoverné dodržanie príbehu. Trojdňová lovestory a potom sa rituálne zabite.

Gurmáni. Nová etapa života, dlhé týždne na internáte a nedostatok sebaúcty potravín nám predstavujú novú skupinu dvojíc, gurmánov.

Podvyživené mysle žalúdky ich nútia konzumovať tváre svojich spolusediacich na pochmúrnych chodbových lavičkách. Pre niekoho podľa jeho gusta, pre mňa prechod tráviaceho traktu do reverzného chodu.

Piknikári. Nie je nič krajšie, ako vyjsť si na romantický piknik. On doniesol rožky, ona paštétu. Ale no, pán vedúci, vyššie tú latku. On doniesol špaldový chlieb, mrkvovo-jablkovú šťavu z Lidla (bio fairtrade!), ona mozzarelu a horčičku čokoládu, na ktorej výrobu nebol vyťatý ani jeden strom v dažďovom pralese. Ani jedno sústo tohto jedla by nebolo chutné, pokiaľ si popri prežúvaní nedáte aspoň osem bozkov. Teraz si to všetko porozkladajte. Dobrú chuť. Škoda, že všetka táto romantika prebieha v triede, kde mám ja zažívať vzdelávací proces.

A na záver kvíz pre všetkých našich zaľúbencov:

- A/ Aj tak nám to nevydrží
- B/ Už sa vidím pri oltári
- C/ Po maturite idem na materskú
- D/ Som príkladom pre slovenskú tradičnú rodinu

Peter Könyves



1825 Days of Gbas

Dlhé týždne príprav a mesiace plné očakávania sa zhmotnili v piatok 14. novembra, kedy sme spoločne oslávili blížiaci sa záver nášho štúdia na tejto škole.

Bol to slnečný, chladný piatok a každý z nás sa tešil na to, čo prinesie večer. Veru, večer to bol nezabudnuteľný! Živá hudba, červený koberec a blesky fotoaparátov privítali každého z našich hostí na premiére filmu 1825 Days of GBAS. Po krátkom traileri na uvítanie už nasledoval oficiálny program - príhovory žiakov, učiteľov a rodičov, stužkovanie maturantov a samozrej-

me, spoločný spev piesne Gaudeamus Igitur spolu s prípitkom a rodičovským a učiteľským tancom.

Po oficiálnom programe sme si spoločne vychutnali večer a o krátku chvíľu už nasledoval náš pripravený program. Film o kradnutí triednych kníh navadil hostí na skutočne zaujímavý program. Hneď po ňom nasledovala krátka groteska spolu s predstavením „aquabely“ znázorňujúcim plavecký výcvik, ktorým sme si prešli v prvom ročníku. O pár momentov neskôr sme mali možnosť sledovať rozličné útvary z venčeka a lyžiarske-



ho výcviku v tieňohre, po ktorej nasledovala scénka „Harry Potter,“ o volbe predmetov do štvrtého ročníka. Štvrtý ročník charakterizovala jedinečná tanečná choreografia na piesne od Lady Gaga, ktorá zasa znázorňovala nie až tak bezradnú maturitnú odpoveď. Spoločný záverečný tanec na piesne hudobnej skupiny Abba nás správne navadil na voľnú zábavu, ktorá nasledovala hneď po ňom.

Presne o polnoci nastala pre mnohých tá najemotívnejšia časť stužkovej – čítanie častušiek spojené s fotografiami z detstva, pitie vína zo spoločného triedneho džbánu počas piesní od Elánu, rozbíjanie prázdneho džbánu a zbieranie črepov pre šťastie. Následne na to sme vo veľkom kruhu spolu s triedny-

mi učiteľkami zaspievali pieseň „Nie sme zlí“, spoločne sme sa vyobýjali, a tak sme si pripomenuli, že už čoskoro sa naše cesty rozídu. Zabávali sme sa až do skorého rána.

Sme skutočne radi, že stužková vyšla nad naše očakávania a ďakujeme všetkým, ktorí sa akokoľvek pricinili na jej organizácii.

Adrián Mišala



Music reviews

What you should listen to: Autumn 2014

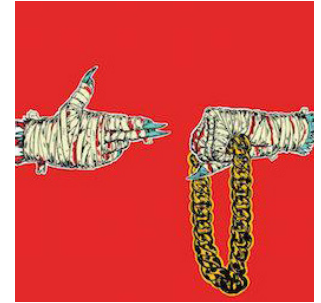


Pianos Become the Teeth – Keep You

2014 has been an exceptionally good year for emo. Pianos Become the Teeth's third release is here to make it even better. „Keep You“ serves as a transition album, between the rough, violent post-hardcore sound of their previous (and critically acclaimed) record and their new direction. There is not a single passage with harsh vocals, Kyle Durfey sings only in clean voice and he does that surprisingly well. The intricate riffs are replaced by slow-burning, simple, almost post-rocky ones. The drumming is simplified, too. The only aspect that hasn't changed are the typically saddening lyrics which deal with Durfey's desire to move on from his father's death.

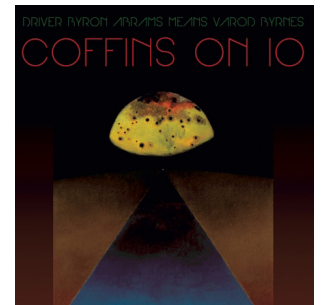
Run The Jewels – Run The Jewels 2

Run the Jewels is a hip-hop duo, consisting of Killer Mike and El-P. In 2012, these two men collaborated on Killer Mike's solo album, which was produced solely by El-P. After the critical acclaim, the record got, the two started a brand new project. Their debut was released last year and again, was highly praised by critics. What made it so awesome is the production. El-P is arguably the best hip-hop producer and when the gigantic beats are accompanied by the in-your-face lyrics rapped in southern accent, people go nuts for it. RTJ2 is basically the same thing, just more guest spots (Travis Barker from Blink-182 among others) and a longer duration.



Kayo Dot – Coffins on Io

Kayo Dot makes very inaccessible music that needs a lot of time. Since their 2003 post-rock debut „Choirs of the Eye“, they have released 6 albums, all of them different from each other and all of them quite difficult to get into. The peak of their career was last year's weird jazzy-black metal sprawling „Hubardo“ with duration well over 100 minutes. This October, barely a year since „Hubardo“, they're here with another offering. „Coffins on Io“ is again very unique. Any sign of black metal is missing here, the tracks are usually quieter, groovier, with heavy use of saxophone and an emphasis on vocal melodies, which makes it a bit more accessible than its predecessors. Toby Driver, the creative force of Kayo Dot, describes „Coffins“ as „80s retro-future noir“.





Darkspace – Darkspace III I

Ambient black metal with strong emphasis on atmosphere is how the latest offering by these Swiss black metal pioneers should always be described. Consisting of only three tracks and lasting for more than an hour, „Darkspace III I“ manages to be enthralling for the whole duration. As the major concept of this album – and of the band in general – is the space, it's only adequate that „Darkspace III I“ is so expansive. The clean production makes it sound even more massive, reaching the heights of, well, space.



Tiny Moving Parts – Pleasant Living

Rarely does a sophomore album outperform the debut in all aspects. Tiny Moving Parts, three young American dudes who like to drink beer and party, did just that. The ridiculous mathy riffs are still there, the song structures are still basically a bit random, and the stop-start tempo is still prominent. However, the most noticeable change is that this time, Tiny Moving Parts are not just whining. With „Pleasant Living“, Tiny Moving Parts could be called pioneers of happy emo. Certainly, the lyrics are sometimes melancholic, but the instrumentation sounds summery and youthful. This is especially noticeable on the energetic math-rock opener Sundress and on the anthemic finale, accompanied with a powerful trumpet melody of the closer Van Beers.

Rado Budoš

(website profiles:

<https://rateyourmusic.com/~1Ein>,

<http://www.last.fm/user/Sawoi>)



Movie review Interstellar

Christopher Nolan v celej svojej genialite a kráse ukazuje, ako sa hra s časom dokáže zmeniť na poriadny trojhodinový filmový zážitok. Vo svete, kde ľudia nepoznajú nič iné iba prach a špinu vlastnej domovskej planéty, sa Cooperovi, otcovi dvoch detí, do života pripletie zvláštna gravitačná anomália. Tá ho pomocou súradníc dovedie k samotnému stredisku NASA. Vďaka, že veľa času ľudstvu na Zemi neostáva, dáva tímu vedcov nevyhnutnú otázku: „Ako zachránime ľudskú rasu?“ Film natočený s minimálnou pomocou zeleného plátna je pôžitok nielen pre oči. Soundtrack, na ktorom má zásluhu najmä Hans Zimmer, je už len čerešnička na torte. Otváram ústa a dávam všetky možné aj nemožné hviezdičky.

Alica Bednáríková

Book review

Smrť panien

Jeffrey Eugenides



Keď vyjde kontroverzná kniha, je jasné, že nezostane bez povšimnutia. Ak však vyjde kontroverzná kniha, ktorá je ešte aj nadčasová, hlboko pravdivá a trpká, stane sa nesmrteľnou.

Sestry Lisbonové pre svojich susedov odjakživa predstavovali záhadu. Každá bola krásna, úplne odlišná od ostatných štyroch sestier, bez skutočných kamarátov... Dievčatá predsta-

vovali neporušiteľný celok, ktorý bol bezchybný, minimálne podľa chlapcov, ktorí žili v ich okolí. Úžas však vystriedala posadnutosť, ktorú spustil pokus o samovraždu najmladšej z nich - Cecilie.

Príbeh je rozprávaný z pohľadu chlapcov - susedov dievčat. Ich momentálne myšlienkové pochody sa prelínajú s tými minulými, rovnako ako s príbehom či udalosťou, ktorú práve opisujú. Aj tieto faktory sa podpísali na celkovom dojme z knihy, ktorý si čitateľ vytvorí len čiastočne alebo vôbec nie.

Už spomínaná nadčasovosť diela sa prejavuje hlavne pri nezmyselných samovraždách dievčat. Dá sa povedať, že kniha dokonale opisuje nepochopenie mládeže svetom a jedinca iným jedincem.

Kniha je klenotom, či už vďaka svojmu zvrátenému obsahu, alebo nápaditou obálkou (najnovšie slovenské vydanie zožalo úspech), a neolutujete, ak si knihu zakúpite, pretože ju budete chcieť čítať znova a znova a snažiť sa ju pochopiť.

Mária Rusnáková

Čo nás čaká?

Open Day

Naša škola opäť raz otvorí dvere pre potenciálnych záujemcov o štúdium. Tentoraz sa Open Day bude konať dva dni – v utorok 16.12. a v stredu 17.12.2014. Celý deň otvorených dverí odštartuje o 12:30, kedy budú návštevníci podľa registrácie rozdelení do skupín. Počas šiestej a siedmej vyučovacej hodiny nazrú do priebehu vyučovania a hneď potom ich bude čakať Entrance Exams Test, v ktorom si zmerajú svoje sily vo vedomostiach a kvalitách. Takisto budú mať možnosť sledovať akademickú debatu, ktorú predvedú naši šikovní debatéri, alebo si s našimi English Speakers otestovať svoje zdatnosti v nám, študentom, tak blízkom jazyku. Tešíme sa na všetkých, ktorí sa rozhodnú prísť a pozrieť sa na chod našej školy. Dúfame, že sa s čo najväčším počtom z nich stretneme v ďalšom školskom roku.

Večerná škola

Večerná škola sa každoročne koná tesne pred vianočnými prázdninami ako

také malé povzbudenie pred nekončiacimi sviatkami. Jej organizáciu má tradične pod taktovkou Žiacka školská rada, ktorá už teraz sľubuje rozmanitosť aktivít a súťaží, do ktorých sa bude možné zapojiť. Či už si chcete oprášiť kulinárske zdatnosti, predviesť šikovnosť v tvorivej dielni, potrápiť svaly v športových súťažiach, či dokonca ak bažíte po nových vedomostiach, určite si prídete na svoje.

Christmas Assembly

Žiacka školská rada nám opäť ponúka možnosť, ako si pozrieť, čo kreatívne sa za stenami našej školy ukrýva. Po príhovore pána riaditeľa sa môžeme tešiť najmä na vystúpenia talentovaných žiakov, či už hudobné, alebo dramatické. Christmas Assembly určite navodí atmosféru, ktorú si v celom tom vianočnom duchu môžeme len užiť.

Alica Bednáríková



Nie som žienka domáca!

Mnohí ju poznáte ako učiteľku nemčiny s vlastným kabinetom, mnohí ako otvoreného človeka, ktorý vie, ako na hodinách rozpútať zábavu. Iní ju ešte len spoznajú, ak sa pre tento milovaný i odsudzovaný jazyk rozhodnú. Nasledujúce riadky vám však odhalia skrytú tvár Stanislavy Karkošiakovej, ktorú ste nemali šancu spoznať. Zatiaľ...

Čo vás priviedlo k učeniu?

Od malička som sa hrávala, buď na učiteľku, alebo zdravotnú sestru, príp. lekárku. Keď som mala 11-12 rokov, tak som mala vlastnú imaginárnu triedu s 30 žiakmi. Po príchode domov som si obliekla mamin biely plášť a na

druhý deň som sa pripravovala tak, že som „učila“ to učivo, ktoré sme sa mali naučiť, skúšala som ho, či písala domáce úlohy. Dokonca som sa aj známkovala. Moje nadšenie ma ale rýchlo prešlo, keď som mala vyrobiť a ručne vypísať 30 vysvedčení. V čase bez počítačov a aj bez dostupných kopírok



to zabralo kopec času. Nakoniec som moju triedu zredukovala len na 5 žiakov. Už vtedy ma papierovanie otravovalo...

Prečo práve nemčina?

Na nemčine sa mi páči jej logika, viac – menej presné pravidlá a ich dodržiavanie a aj to, že v slovenčine môžeme nájsť niečo z nemčiny. Napríklad slovo vý-let: Aus-flug alebo výraz: Nemôžem za to. Ich kann nicht dafür.

Vidíte svoju budúcnosť za katedrou alebo máte nejaké tajné plány?

Učenie ma baví, len mi ho znechucujú ustavičné zmeny v legislatíve a byrokracia, ktorá človeka oberá o energiu, ktorú by radšej využil pri

žiakoch v triede. Vzhľadom na moje vzdelanie som kedysi uvažovala aj nad prácou v zdravotníctve (čím by som si aspoň čiastočne splnila svoj detský sen), ale kvôli situácii, v akej sa naše zdravotníctvo nachádza, by som sa dostala z dažďa pod odkvap.

Akou ste boli študentkou?

Veľmi dobrou a zodpovednou. Moji rodičia nemali so mnou žiadne problémy.

Máte nejakú príhodu zo študentského života, ktorá by žiakov prekvapila?

V ôsmom ročníku na ZŠ sme sa so spolužiačkou a spolužiakom pripravovali počas hodín biológie v kabinete na biologickú olympiádu. A keďže sme sem-tam potrebovali „vypnúť“, zabávali sme sa tým, že sme kostre dávali okuliare, obliekali rôzne oblečenie alebo sme ju krmili keksami a potom sme jej pozlátkom museli čistiť zuby.

Podľa dostupných informácií ste boli na stáži / študijnom pobyte v Nemecku. Zmenilo to vaše názory? Zazili ste tam niečo výnimočné?

Keď som prišla po VŠ robiť do Nemecka au-pair, Nemci a hlavne Nemky sa ma pýtali na dôvod môjho príchodu do Nemecka. Necháпали, prečo sa chcem ešte zdokonaľovať v nemčine, keď ju už

veľmi dobre ovládam. Po vysvetlení, prečo som teda do Nemecka prišla, mnohé dodali: „... a vydať sa za nejakého nemeckého muža...“. Mňa to hnevalo a tak som potom po každom vysvetlení dodala (bez toho, že by sa ma na to stihli opýtať): „A neprišla som sa sem vydať!“

Aké sú vaše mimoškolské záujmy?

Snažím sa čo najviac času tráviť so svojou rodinou – navštevujem galérie, rôzne koncerty (prevažne klasickej hudby), chodím na turistiku – alebo len tak na prechádzky do prírody, po meste, plávam a rada sa bicyklujem.

Ak to nie je príliš osobné, ste vydatá? Máte detičky?

S manželom tvoríme pár 18 rokov a máme synčeka Martinka, ktorý má 9 rokov.

Akú hudbu počúvate?

Mám rada klasickú hudbu, filmovú hudbu a rada počúvam staršie kapely ako Queen, Beatles, The Shadows, Pink Floyd a podobne.

Rada varíte? Ste typická žienka domáca?

Oveľa radšej jem, ako varím. A s pôžitkom si vychutnávam jedlo, ktoré dobre navaril niekto iný... Teda nie

som typická žienka domáca.

Ste známa tým, že máte so študentmi veľmi priateľský a otvorený vzťah. Nevyhýbate sa ani otázkam medziludských vzťahov, čomu sa tešíte. Máte preto nejaký návod, radu pre dievčatá na šťastný vzťah / manželstvo?

Mám šťastie na človeka, ktorý ma má rád takú, aká som, stojí pri mne v dobrom aj v zlom a pre ktorého je rodina na prvom mieste. Spoločné záľuby sú potrebné, ale dôležitejšie je mať podobný rebríček hodnôt a priorit. Ako istý klasik raz povedal: „Pred manželstvom treba mať oči otvorené, v manželstve ich treba vedieť trochu prižmúriť.“

Martina Rievajová



GBAS očami prvákov

Každý jeden sme si tým prešli. Zmenili sme post najstarších za najmladších. Prežívali sme strach z nástupu na novú školu a nevedeli sme, čo od GBAS-u očakávať. Ako si nájdem priateľov? Aké to bude učiť sa v angličtine? Čo ak to nezvládnem? Týmito otázkami si prešiel snáď každý z nás. Odpovede vám prinášam od čerstvých prvákov, ktorí na GBAS-e strávili necelý polrok.

Aké boli vaše očakávania pred príchodom na GBAS?

- Že tu stretnem veľa zaujímavých ľudí, nových kamarátov a že tu bude veľa zábavy. No a taktiež, že hodiny budú zaujímavé.
- Dúfala som, že tu bude veľa fajn ľudí. Tešila som sa na učenie v angličtine, pretože som počula, že to tu nie je s

angličtinou problém.

- Očakávala som vysokú úroveň vzdelania.
- Očakávala som milých ľudí a hlavne ochotných pomôcť. Dobré prostredie a že na nás budú zo začiatku hovoriť trochu menej po anglicky (hahaha).

Ktoré z nich sa splnili a čo je tu iné, ako ste si predstavovali?

- Je tu veľa zaujímavých ľudí a tie hodiny sú podobné ako na základnej škole, čo ma dosť prekvapilo.
- Našla som si tu veľa priateľov a mnoho ľudí ochotných pomôcť mi s čímkoľvek. Angličtina nie je pre mňa príliš náročná, musím sa však dosť učiť a to som nečakala.
- Očakávala som, že to bude neznárodné ťažké, čo našťastie (zatiaľ) nie je.
- Nečakala som, že ľudia na GBAS-e budú takí ústretoví k prvákom.

Opíš pocit z tvojho prvého dňa na GBAS-e.

- Prvý deň, všetci boli takí milí a všetko vyzeralo tak dobre a ľahko. (hahaha) Aspoň ten prvý deň.
- Všetci mi pripadali ako jedna veľká komunita. Už prvý deň som sa zoznámila s veľa super ľuďmi.
- Už po prvom dni strach opadol, keďže som spoznala kopolu skvelých ľudí.
- Ako si preboha zapamätám mená všetkých ľudí???
- Skvelý. Ale prvé slová vo vlaku boli: „Ďalších 5 rokov každé ráno.“

Je náročné nájsť si priateľov?

- Hmm...nie je to ťažké. Je jasné, že medzi 95 novými spolužiakmi

sa nájde aspoň jeden, čo ti bude rozumieť.

- Vôbec to nie je ťažké, všetci sú nadmieru priateľskí.
- Je to až smiešne jednoduché. Tu sa môžete zoznámiť v podstate s hocikým.
- Aj keď nie som až taký extrovert, je to pre mňa pomerne ľahké.

Čo ťa na GBAS-e prekvapilo najviac za čas strávený tu?

- Že sa mi tu bude až tak páčiť a GBAS si úplne zamilujem.
- Hmm...poznajú sa tu ľudia z celej školy. Nezvoni na prestávky a krúžky bývajú na nultých hodinách.
- Asi toľko veľa akcií počas roka. Je to príjemné.
- Asi tí priateľskí ľudia. Ešte som nestretla nikoho, kto by ku mne nebol milý alebo mi nepomohol, keď som to potrebovala.

Deniska Schlossárová



38 things she cannot live without

Originally from France. English and French teacher. Coordinator of Student council. Always smiling. She has good relationships with students. She celebrated her 38th birthday in November. Do you know who I am talking about? Yes of course! Aurélie Decorde and 38 things she cannot live without.

1. My family
2. My friends
3. My cats (warm, sweet and soft, gotta love them!)
4. Love. Call me cheesy.
5. My job (yes, that includes all of you!)
6. My flat (with many cushions and blankets to be warm and comfy)
7. Things to look forward to
8. My dog
9. My iPad (I am not materialistic, I am modern...)
10. My PC, no, it is not the same.
11. Wi-Fi, because.
12. My iPh... nah, so long as I have the above I'm good.
13. My car (that includes the many hearts I find drawn on it)
14. Morrowind, anyone not afraid to lose 48 hours of their lives, come ask me about mods.
15. Other video games
16. Weekends (only 16th, I don't want to look lazy)
17. Pasta, this is my staple food. I'd choose it over chocolate.
18. Sushi (I would happily make it my new staple food, still better than chocolate)
19. Lattes (warm, sweet and soft, gotta love them!)
20. Yay! Half way.
21. French cheese (including the moldy ones)
22. French pastry
23. Oh, French
24. English as well I guess
25. Slov.. nah that's ok
26. Magic pens!
27. Sunny days (shhh, snow lovers)
28. Be 10 years younger so I can finish my list here?
29. Books
30. Primewire
31. Oh! Music.
32. Pretty things
33. Sarcasm (other forms of humour accepted)
34. Long baths
35. Unexpected good news
36. No seriously, I could have stopped at number 20
37. A cottage in the middle of nowhere up in the mountains, with a fireplace...
38. Long breaks (what is a teacher without coffee?)

Michaela Hanušiaková



Talentovaný medik

Janka Korčeka si niektorí z nás ešte pamätajú ako chalana, ktorý sedával za bicími na rôznych školských akciách. Iní ho dennodenne stretávajú na chodbách s vyškereným úsmevom a dobrou náladičkou. Učitelia majú zas Janka vrytého v pamäti ako niekoho s vždy naštudovaným učivom a aktívnym prístupom na hodine. No čo si on v skutočnosti myslí o tejto škole? A aké sú jeho názory na nás, samotných žiakov a učiteľov?

Tvoji bratia študovali na GBASE. Bol to jeden z dôvodov, prečo si sa tu rozhodol ísť aj ty? Zachovať rodinnú tradíciu?

Áno, bol to jeden z dôvodov. No je tu ešte aj druhý, a to ten, že táto škola bola naozaj uznávaná. Tak som sa sem prihlásil, aby som bol jedným z najlepších študentov na Slovensku.

Prvé roky na GBASE si bol známy ako hudobník. Prečo si to zabalil?

Zabalili sme to s kapelou, pretože v nej boli piataci, ktorí sú už teraz absolventi. Zároveň, ako je to už známe, čím vyšší ročník, tým viac práce ten žiak má a musí jednoducho obetovať omnoho viac času štúdiu. Ale stále hrávam na bicie vo svojom voľnom čase, no nie tak často, ako by som si želal, pretože sa teraz sústreďujem na prijímačky na vysoké školy a taktiež na maturitu. Niekedy to človeka jednoducho prestane baviť. Týka sa to všetkých vecí, ktoré robí, veď po istom čase každý potrebuje pauzu. No plánujem sa k bicím vrátiť počas tohto leta. Dalo by sa povedať, že aj profesionálne, pretože pokiaľ mi vyjdú prijímačky na vysoké školy, tak by som tam chcel založiť novú kapelu a hrať po kluboch po celom Česku alebo Slovensku.

Čo ťa najviac fascinuje na hraní na bicie?

Jedným slovom sloboda. Keď človek hrá na hudobný nástroj alebo maľuje, môže upustiť od problémov. Ale toto neplatí len pre umenie. Mnohí majú radi kuchárčenie alebo radi trávia čas vo svojej záhradke. Je to o tom pocite slobody, čo robí človeka šťastného, a preto sa k tomu neustále vracia. Musím sa však priznať, že hranie na bicie vyzerá naozaj cool. Keď ste na nejakom koncerte, vždy baby šalejú po bicmanovi, pretože bicie nie sú veľmi typický hudobný nástroj. Plus nie sú práve najjednoduchšie. Nemôžete trénovať len tak hocikde, musíte mať priestory a kapitál kvôli ich finančnej náročnosti. Ja ich osobne považujem za jedinečné v hudobnej sfére.

Myslíš si, že škola je v živote až taká dôležitá?

Nie pre všetkých je škola dôležitá, pretože každý človek má predispozície na niečo iné. Nieкто napríklad radšej maľuje a navštevuje umeleckú školu, alebo rád športuje, a preto navštevuje športovú školu. Na GBAS prídu žiaci kvôli tomu, že chcú ťažko študovať a chcú z toho vyťažiť čo najviac. Podmienky na to tu sú.

Veľa ľudí tvrdí, že na GBASE sme

všetci jedna veľká rodina. Stotožňuješ sa s týmto názorom?

Keď to porovnam s mojimi bratmi pred 10 rokov, tak veľa vecí sa tu zmenilo. Boli to zmeny dobré, ale aj zlé. Medzi tie kladné by som zaradil asi len to, že je tu stále narastajúca snaha vytvárať niečo nové a snažiť sa inovovať rôzne spoločenské/školské akcie, ktoré napomáhajú vytvárať a utužovať priateľstvá medzi všetkými študentmi. Čo sa týka zlých zmien, veľa ľudí chce byť "vodcom" a presadiť to svoje, čo nie je dobré, pretože takto sa nikdy nedospeje ku kompromisu. A toto vyúsťuje do vytvárania skupiniek, ktoré sa navzájom hádajú a osočujú. Pred 10 rokmi to bolo úplne inak. Vzťahy boli oveľa úprimnejšie než teraz a ľudia robili všetko spoločne. Vtedy naozaj boli ako jedna rodina. Teraz je to tak, že vzťahy sú dobré, ale nie tak pevné, aby sme sa mohli nazývať jednou rodinou.

Myslíš si, že zmena nastala len v študentoch alebo i v učiteľoch a ich prístupe k nám?

Podľa mňa sú učitelia stále kamarátski a zmena nastala len v študentoch. Tvrdím tak na základe rozprávania mojich bratov o učiteľoch, ktorí učili počas ich študijného obdobia a aj v súčasnosti sú pedagógmi GBASu. Dnešná doba je známa tým, že veľa mladých ľudí všeobecne sa uchýľuje k drogám, k užívaniu veľkého množstva

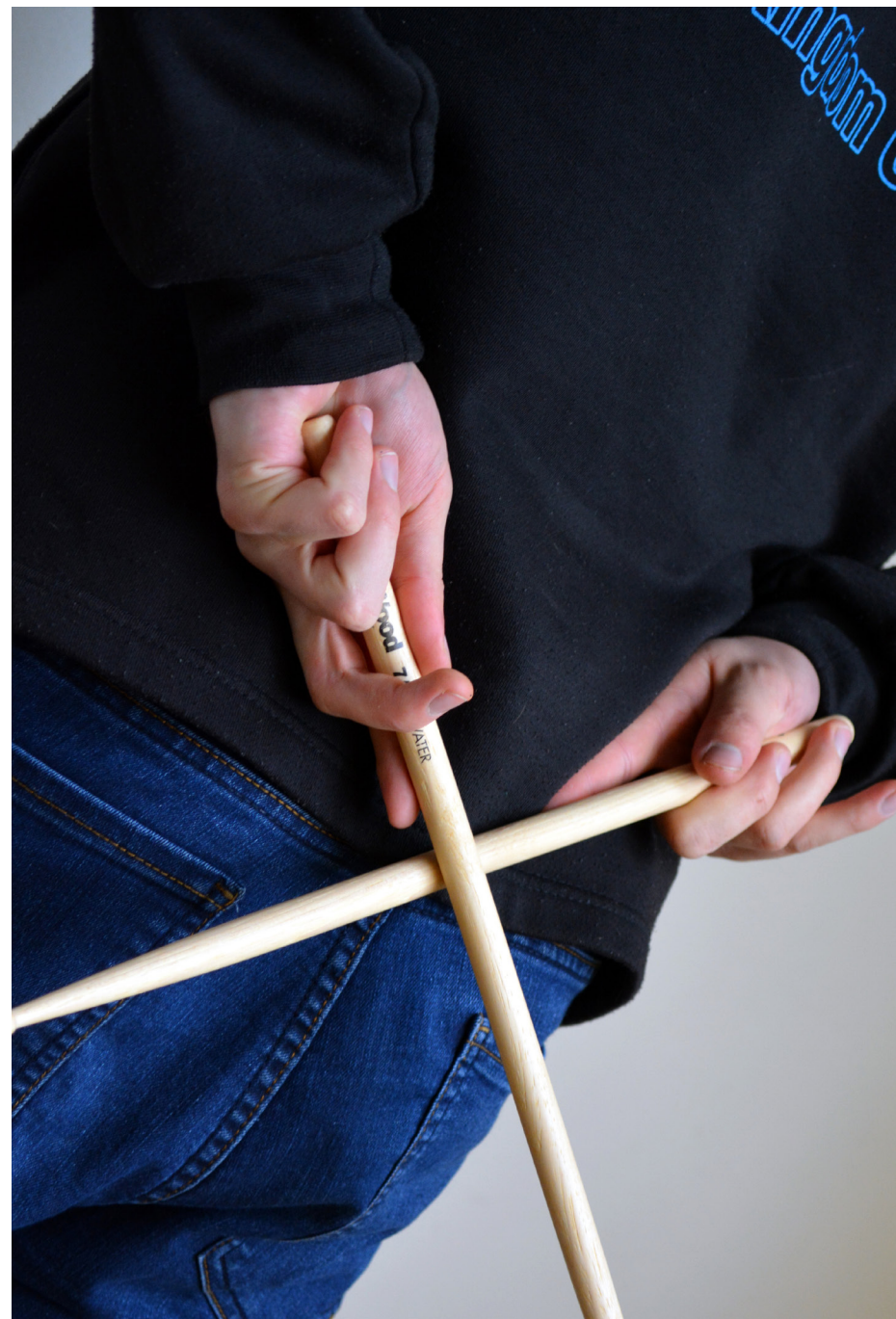
alkoholu, či nadmernému fajčeniu. Toto všetko bolo aj pred 10 rokmi, ale nie v tak enormných množstvách ako teraz všade okolo nás. Ďalšou zmenou v študentoch je absencia istého rešpektu vo vzťahu k učiteľovi. Pokiaľ rešpekt chýba, vzťah nemôže fungovať správne a z toho potom vznikajú rôzne problémy.

Po takmer piatich rokoch štúdia na tejto škole, keby si sa mal znovu rozhodnúť, či sem podať prihlášku, spravil by si rovnako?

Tejto otázke som sa bál (smiech). Keď sa ma občas na to niekto spýtal, vždy som odpovedal záporne. Ale teraz, po viac než štyroch rokoch, čo tu študujem, pozerám sa na to inak. A ak by som znovu pred takým rozhodnutím stál, spravil by som rovnako.

Štúdium na vysokej škole plánuješ v Česku. Prečo práve zubárina?

Chcem ísť do Česka, pretože tam študovali moji traja bratia. Dvaja z nich v Prahe na tretej lekárskej všeobecnej lekárskej a tretí študuje v Opave posledný ročník germanistiky. Dávam si prihlášky aj na všeobecné lekárske, keby mi nevyšla zubárina. Mám síce lepší vzťah k všeobecnému lekárske, no keď vidím svojich bratov, ako aj tri víkendy po sebe majú služby, nevyspia sa a za odvedenú prácu majú naozaj mizerný plat, tak ma to odrádza 6 rokov študovať. Pri zubárine vidím





lepšiu budúcnosť a taktiež štúdium trvá o rok menej.

Veľa ľudí ťa pozná ako pojašeného človeka. Si taký aj v súkromí?

Nie, nie som. Mám na to 2 dôvody. Prvým je, že niekedy naozaj potrebujete totálne vypnúť, vôbec nerozmýšľať a vyvetrať si hlavu od všetkých povinností. Druhým dôvodom je potešenie ostatných. Tým, že si zo seba občas robím srandu, sa mi niekedy podarí vyčariť úsmev práve tým, ktorí nemusia prežívať najpríjemnejšie chvíle. Toto človeka naozaj hreje pri srdci. Niekedy si hovorím, že som sa

mal dať na dráhu komika (smiech). Má to však jedno negatívum. Ľudia to nie vždy pochopia a majú ma potom za blázna. Akceptujem to, pretože niekedy prekročím isté hranice a samého ma to mrzí.

Kde sa vidíš o 20 rokov?

Najradšej by som sa videl niekde v severských krajinách ako Nórsko alebo Švédsko. V nejakej chatke, niekde v horách alebo pri fjorde, ako chodievam ráno loviť ryby na člnu a užívam si prírodu a čistý vzduch. K tomu všetkému ešte pekné chvíle s rodinou. Vždy som bol rodinný typ a rodina pre mňa znamená veľa. Znie to ako kliše, áno, uznávam, ale je to môj sen a bol by som rád, keby sa uskutočnil.

Keby si mal zhodnotiť, čo ťa GBAS naučil, ako by si to zhrnul?

GBAS ma naučil, že život nie je prechádzka ružovou záhradou. Naučil ma hovoriť pravdu vo vzťahoch, byť vždy úprimný, neklamať, nebyť falošný. Naučil ma ísť si za svojím cieľom. Pokiaľ človek naozaj niečo chce, musí pre to veľa obetovať. Najviac si cením to, že učitelia sú pre nás druhými rodičmi, pretože neučia iba počas vyučovacích hodín, ale aj pomimo školy. Učia nás byť osobnosťami, nebáť sa vystúpiť z davu a niečo v tom živote dokázať.

Majka Sobčáková



Tipy a triky na učenie

Keďže sme študenti GBASu, je ťažké sa skutočne pripraviť na písomky. Často hlavne z dôvodu nedostatku času. Nasledujúce tipy by vám mali pomôcť s koncentráciou a v konečnom dôsledku aj s lepšími študijnými výsledkami.

Predtipy

Predtým než prejdem ku konkrétnym radám na učenie, dal by som vám ešte pár tipov. Predtipov, ak to tak môžeme nazvať. Radil by som vám:

Nájst si nové hobby, aby ste zamestnali svoj mozog, zatiaľ čo prijíma nové informácie. Skúste niečo, čo vyžaduje veľa koncentrácie a koordinácie medzi rukami a očami. Jedna štúdia dokázala, že ľudia, ktorí pravidelne navštevovali hodiny žonglovania, vykazovali zvýšenie hodnôt vo svojej sivej hmote

(ktoré však zmizlo, keď so žonglovacím skončili).

Cvičte - bolo dokázané, že 15-minútové cvičenie dopomôže pamäti a kognitívnemu mysleniu (schopnosť myslieť jasne). Konkrétne by som odporúčal jogu. Jogíni vykazujú menej kognitívnych zlyhaní (chyby v pamäti, motorických funkciách a vnímaní).

Vedte si diár - oplatí sa vám mať istú štruktúru v učení. Zakomponujte však do vašich plánov aj čas na oddych. Pridanie relaxačného času do vášho plánu dňa ukázalo zlepšenie v dlhodobej pamäti.

Meditujte - nie je to len dobré proti stresu, ale aj zlepšuje pamäť, pozornosť a kontrolu impulzov.

Jedzte polynenasýtené mastné kyseliny. A hlavne Omega 3 mastné kyseliny (vlašský orech, jedlé zrná, rybí olej, losos, makrela). Sú totiž rozhodujúce pri fungovaní mozgu a centier učenia sa a pamäte. Taktiež sa odporúča pitie vody. Reakcie a vlastne všetky mentálne procesy sa zlepšujú s hydratáciou. Nezabudnite aj ovocie a podobné potraviny bohaté na vodu.

Tak a teraz, keď sme si prešli úvodom, na rad prichádzajú hlavné tipy.

Rozcvičte svoj mozog

Môžete použiť rôzne rýmovačky, vymýšľať a hovoriť si nové, nezmyselné slová. Váš mozog sa tým rozohreje, uvoľníte sa a bude sa vám ľahšie prijímať nové učivo.

Skontrolujte svoje prostredie

Ideálne prostredie pre učenie patrí k najhlavnejším podmienkam efektívneho učenia. Vo všeobecnosti, vaše prostredie by malo byť upratané a tiché. Tiež je dobrý nápad pridať trochu rozmanitosti. Skúste sa učiť vonku, v kaviarni alebo v inej izbe. Vyhnite sa ležaniu v posteli, keďže je psychicky spojené s relaxáciou a oddychom. Lepšie sa sústreďte v sede, kedy sa podľa istej štúdie učí najlepšie, pretože sa vám učivo počas písania testu (tiež v sede, tipujem) potom lepšie vybaví.

Rozviňte si metakogníciu

Koncept metakognície kladie dôraz nielen na pochopenie učiva, ale aj na pochopenie toho, ako tomu rozumiete. Môže to byť také jednoduché, ako napríklad pomalšie čítanie textu s ťažšou slovnou zásobou alebo vytvorenie si nového systému písania poznámok.

Robte jednu vec, nie viac vecí naraz

„Multitasking“ je mnohokrát vyhlásované za neoceniteľne úžasnú vlastnosť, ale v skutočnosti sa kvôli tomu predĺži čas vykonávania daných úloh. Skúste pracovať na inej vlastnosti: cielavedomosti.

„Always be compressing“ (ABC)

Pokúste sa vtesnať všetky užitočné informácie do jednej alebo dvoch strán použitím rôznych pomôcok na zlepšenie pamäte, napríklad rýmovačky alebo skratky. Ešte lepšie, snažte sa predstaviť si informácie ako obrázok alebo graf, tabuľku, alebo si vytvorte v mysli „mentálnu mapu“. Vizualizácia informácií v hlave dopomáha k silnejšej reprezentácii vedomostí vo vašom mozgu.

Použite rôzne médiá

Čím je množstvo spôsobov prijímania informácií vyššie, tým je väčšia pravdepodobnosť, že si ich udržíte. Iné médiá aktivujú iné časti mozgu a učivo si zapamätáme lepšie, keď funguje viac častí mozgu naraz. Čítajte. Počúvajte rádio. Pozerajte dokumenty, videá na YouTube. Hovorte si učivo nahlas, ale-

bo si ho píšete na papier. Len to všetko nerobte naraz. Taktiež by som vám poradil niečo, čo pomáha aj mne: aj keď ste sa to predtým vôbec neučili, čítajte si vaše poznámky pred spaním tak, aby ste im aspoň rozumeli a na druhý deň si to len znova prejdete a môžete rátať aspoň s trojkou .

Spájajte nové informácie so starými

Ak môžete spojiť to, čo sa učíte teraz, a to, čo ste sa už naučili, pomôže vám to v zapamätaní si. Napríklad, ak sa učíte o Hamletovi, môže vám pomôcť spojiť si hru s vašimi znalosťami o Shakespeareovi, Škótsku a stredoveku, alebo si hru môžete spojiť s nejakým filmom alebo pesničkou. Obohacujte svoj mozog o čo najviac mentálnych štruktúr.

Stanovte si následky

Veľa ľudí nedôjde ďaleko na ceste ku svojim cieľom, lebo nemá dostatočnú motiváciu. Určite si nejaký trest za neučenie sa a neúspech, napríklad, že budete vášmu kamarátovi mesiac robiť úlohy, alebo mu budete variť či prať oblečenie.



Majte sebadôveru a nebojte sa neúspechu

Na záver, buďte sebedomí a verte, že uspejete. Nielen preto, lebo to je pravda, ale aj preto, že dôvera vo vašu inteligenciu ju dokáže zdokonaľiť. A pokiaľ ide o to „nebojte sa neúspechu“, skupinová štúdia v Singapore zistila, že ľudia, ktorým bolo povedané, aby vyriešili komplikovaný matematický problém bez iných ďalších inštrukcií, mali väčšiu pravdepodobnosť neuspieť, ale prišli s kreatívnymi nápadi, ako môže vyzeráť riešenie, a to im pomohlo pri riešení ďalších, podobných príkladov. Tento fenomén sa volá

„produktívna chyba“ – myseľ je vďaka tomu flexibilnejšia a kreatívnejšia. Takže, aj keď sa obávate neúspechu preto, lebo ste v takom prípade sľúbili vám blízkemu človeku mesiac upratať izbu, berte to pozitívne. Je to len jeden mesiac .

To by bolo z mojej strany všetko, pokiaľ máte záujem zistiť niečo viac o uľahčovaní si učenia, existuje jedna slovenská stránka aj so sprievodnými videami: <http://www.ako-sa-naucit-skor.com/> .

Radko Stolárik

Nezvyčajné povolania

Autor sušienok šťastia

Znie vám to ako zaujímavé a ľahké povolanie? Skúste sa nad tým zamyslieť. Náplňou tohto povolania je vymýšľať tisíc nových ciest a spôsobov, ako napísať jeden jediný odkaz. Autori sušienok šťastia rozhodne nemajú také šťastné životy, ako by pomenovanie ich práce mohlo napovedať. Na začiatku ich to možno baví, sú plní nápadov; ale po určitej dobe, keď prvotné kreatívne výtvory vyprchajú, vymýšľanie nových odkazov sa môže stať ťažkou a pre tvorcu takmer nesplniteľnou úlohou. Pracujúc pod tlakom zákazníkov, ktorí nechcú opakujúce sa sušienky a pod tlakom zamestnávateľa, ktorý od nich čaká stále nové a nové kreatívne nápady, autori sušienok šťastia častokrát napíšu prvú vetu, čo im napadne. To môže byť taktiež dôvodom, prečo ľudia dostávajú čoraz čudnejšie a čudnejšie odkazy.

Konzultant čokolády

Máte radi čokoládu? Tak je toto povolanie pre vás ako stvorené! Existujú rôzne spôsoby, ako túto prácu vyko-

návať; od pouličných expertov na čokoládové chute sa môžete bez väčších problémov vypracovať až na úroveň takzvaného ‚self-employed‘ človeka, ktorý poskytuje konkrétne čokoládové konzultácie konkrétnym ľuďom alebo firmám, ktoré sú zodpovedné za výrobu čokolády.

Pozrime sa napríklad na ženu menom Louise Thomas. Pracovala ako konzultant čokolády viac ako dva roky, avšak jej frustrácia nad nevzdelanosťou ľudí ohľadne druhov a chutí čokolády prerástla v také odhodlanie, že založila vlastnú firmu, aby sa s nami mohla o svoju lásku a vedomosti deliť. V súčasnosti jej spoločnosť poskytuje nielen rôzne kurzy a udalosti ako spopulárniť nové druhy čokolády, usporadúva aj rôzne recepcie na počesť tejto pochúťky, ochutnávачské dni a individuálne hodiny a konzultácie s klientami, ktorých záujem o konkrétny druh čokolády prekonáva aj jej najdivokejšie očakávania.

Testovač tobogánov

Čože? Testovač tobogánov? Aj za toto ľudí platia? Tiež musíte v lete čakať v



dlhých radoch, aby ste sa mohli párkrát šmyknúť? Kým iní študenti cez leto dokladajú tovar či roznášajú pizzu, 22-ročný študent dizajnu Seb Smith z anglického mesta Leeds sa môže pochváliť prácou testovača tobogánov. Na toto kuriózne, pre mnohých závideniahodné miesto, vypísala konkurz firma Splash World. O uchádzačov naozaj nemali núdzu, prihlásilo sa ich totiž rekordných 20 tisíc! V čom vlastne spočíva práca testovača tobogánov? Jeho úlohou je cestovať do luxusných rezortov na Mallorce, v Turecku, Egypte a hodnotiť šmýkačky na základe adrenalínového faktora, funkčnosti a stupňa zábavy. Všetky náklady na cestu a nocľah sú hradené zamestnáva-

teľom a nechýba ani rozprávkový plat okolo 6000 eur mesačne. „Z tejto práce som úplne mimo, už sa neviem dočkáť, kedy začnem,“ zdôveril sa študent istému denníku a svoju letnú brigádu označil za splnený sen.

Aj vám sa to zdá ako splnený sen? Aj práca snov sa však môže stať rutinou. Potvrzuje to aj bývalý testovač tobogánov Tommy Lynch, ktorý sa tejto práci venoval 4 roky, potom ho údajne nekonečné cestovanie a kúpanie prestalo baviť.

Alexandra Horkavá,
Michaela Hanušiaková



Volunteering

There are many people in GBAS whose passion is travelling, helping people and exploring the country. Such a peaceful passion, isn't it? For those of you I am talking about, I have prepared 10 of the best volunteer organizations abroad. If you are not so interested, maybe this article will change your mind. So just take a seat and happy reading!

Go Eco

This organisation is perfect for those who are interested in planet conservation. You can challenge many communities, the wildlife and the environment. For those who want to explore every part of Earth, do not be afraid! Imagine yourself as a little explorer. Interesting? It is. The location? All over the world!

-www.goeco.org

Global Citizen Year

Projects in challenged regions in Brazil, Ecuador and Senegal. Sounds exotic. The organization's mission is to give experience and tools to prospective leaders and social entrepreneurs.

-www.globalcitizenyear.org

One World 365

There are various types of work. The location is worldwide. The

organisation offers holiday jobs, which is a perfect chance for students. How does the organisation describe itself? As a „directory of meaningful holidays and travel opportunities“.

- www.oneworld365.org

WWOOF - World Wide Opportunities on Organic Farms

This global network of organisations deals with organic farming worldwide. The hosts provide food and accommodation for volunteer work. So you become a farmer on holiday who pays just for the journey to get there.

- www.wwoof.net

BUNAC

The fifth organisation called BUNAC operates in the USA, CANADA, NEW ZEALAND, GHANA, AUSTRALIA, BRITAIN, CHINA, SOUTH AFRICA and many more. There is a variety of summer camps and work.

- www.bunac.org

American Hiking Society

operates all over the US. The aim is to hike in public American land. The organisation is perfect for those who love the outdoors and exploration of new things. Here the adventure begins.

- www.americanhiking.org

Global Volunteers

- Global Volunteers offers various projects overseas. Projects are focused on the benefit and welfare of children and youths all over the world. A perfect place for people who love children.

- www.globalvolunteers.org

Go Volunteering

This is a user-friendly search engine for volunteers. There are categories such as Community Development, the Environment and Wildlife, Learn Abroad, Teach and Coach Overseas, Women and Youth. Hard to decide, right? The location – worldwide again.

- govolunteering.com

Projects Abroad

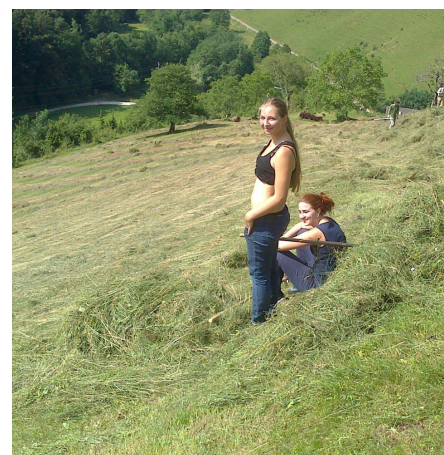
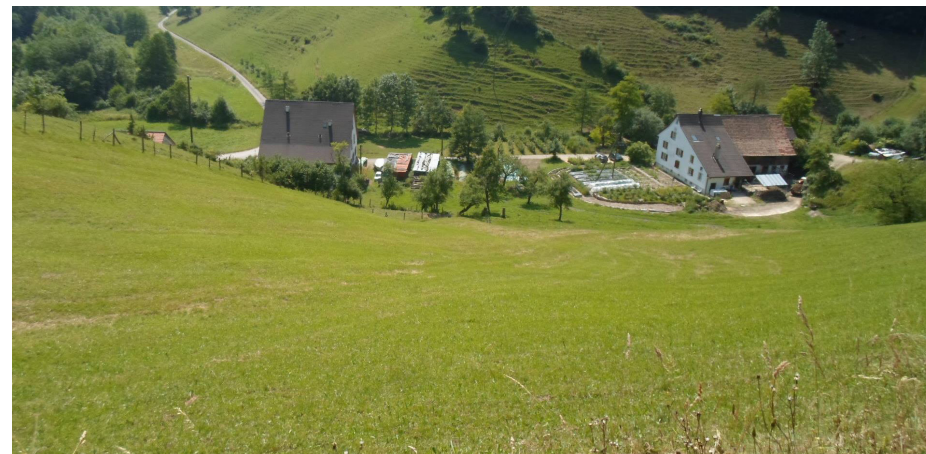
They cater for various projects worldwide for volunteers aged from 16 to 75! There is a growing interest in volunteering abroad. There are projects from archeology and building to sports and medicine.

- www.projects-abroad.org

Geovisions

Are you interested in English teaching and au-pair gigs all over the world? Geovisions is the best choice for you and I am pretty sure that teaching people will help your English as well!

- www.geovisions.org



Viktória Špaňová is one of the people who want to share the passion in helping. She went abroad to Switzerland to help on a biofarm through the organisation called INEX SLOVAKIA. Here is her adventure:

Becoming a volunteer is the perfect opportunity to discover the world and the people in a different way. A local supporter for saving a castle, an owner of a meadow for rearing endangered species of butterflies, or a warm-hearted employer of the social services department can help volunteers with a more critical view about the native people and their life, culture, basic problems and successes. Anyone brave enough with an honest interest in helping can experience this feeling. There are many volunteer organisations which offer camps and work in a variety of activities for nature lovers or even townies.

Last summer I chose voluntary work on a biofarm 2 hours far from Bazilej in Switzerland and 15 minutes by foot from the nearest town. When I was getting off the bus, an unending green meadow and forest surprised me. Anyway, You can't confuse this idyllic adventure with a romantic holiday. You have to prepare for hard physical work for 6 to 8 hours a day. Work starts early in the morning immediately after shelving our suitcases away in the attic. Yes, raking a meadow full of hay was waiting for us. The sun was shining heavily on our faces, and our shoes were pressing into our feet. Soon

there was a lack of salve but after two weeks the hay was in mow so we could sit and sing by the fire, talk with our new friends and develop our English skills. We also organised two amazing weekends in Bazil so this is more proof that when you are a volunteer there is always a reward. Places like this one are perfect for those who are okay with hard work and modest conditions. The free time you have here is perfect for an education, which is another priority of the organisation. We came home not just with our backpacks but also with a lot of experience, recipes from our volunteer-mates, new songs and of course plenty of new skills (in our case mostly planting skills). No one came home empty-handed. Just try it and you will see.

Marika Tisoňová

Tvorba žiakov

Ukradnutý spánok

Ukradnutý spánok
som preplnený myšlienkami
čo pobehujú každým
každučkým kútom mojej hlavy

Si zvláštna, zvláštno jasná
krásne tichá a ticho krásna

Vonku posledná zo všetkých lúčov už zhasla
vidím ju, je tam - tá noc tichá, noc polojasná

Ukradnutý spánok
budím sa z ticha
tým, čo začínam cítiť
umiera posledná pýcha

Neviem prestať myslieť
na teba, na tvoju tvár
túžim nechať ťa nazrieť
na tvoje dielo, na moju jar

Lebo ako rastú kvety
tak rastiem ja
cítim, že spoja sa svety
spojme sa my, spojme sa obaja

.john

The lost boy

And there he is
Lost upon the moon
Unable to speak
Unable to move

Sitting on the bench
Staring at the wall
That covers the trench
Reminding the war

But he feels nothing
He just stares
His eyes don't blink
And no one cares

People just pass by
Thinking he is strange
Which is not a lie
If you saw him change

It's not him in real
His body – empty shell
There's nothing he can feel
His mind has burnt in hell

Vanda Zaklajová



Vanda Zaklajová

Interesting useless facts

1. Walt Disney World is the second largest purchaser of explosives in the United States, after the Department of Defence.
2. The chance of you dying on the way to get lottery ticket is actually greater than your chance of winning.
3. The number of words posted on Twitter each day would fill a 10 million page book.
4. Men are 6 times more likely to be struck by lightning than women.
5. Guinness Book of Records holds the record for being the book most often stolen from Public Libraries.
6. It would take 1000 years to watch every video on YouTube.
7. Two-thirds of the people on Earth have never seen snow.
8. Forbes estimated in 2011 that Scrooge McDuck was worth 44.1 billion dollars.
9. There are over 200 corpses on Mount Everest and they are used as way points for climbers.
10. Dueling is legal in Paraguay as long as both parties are registered blood donors.
11. The three wealthiest families in the world have more assets than the combined wealth of forty-eight poorest nations.
12. If you were to remove all of the empty space from the atoms that make up every human on earth, the entire population could fit into an apple.
13. During the lifetime your body produces bone tissue equal to 12 people.
14. Only one person in two billion will live to be 116 or older.
15. It has been calculated that every 2 minutes, we take more pictures than all of humanity in the 19th century.
16. By peeing in the shower, you can save 1,157 gallons of water a year. (1 gallon= 3.785 litres)
17. Over its lifetime, the average microwave requires more energy to display a digital clock than to heat food.
18. The small pocket in the larger pocket of your jeans was designed in the 1800s for pocket watches.
19. If the human eye was a digital camera, it would have 576 megapixels.
20. Real diamonds do not show up on x-ray.
21. No one knows Albert Einstein's last words. Just before he passed, he spoke several words in German, but his nurse only knew English.
22. When glass breaks, the cracks move at speed of up to 1,340 metres per second.
23. A leech has 3,000 teeth. Its teeth are even able to pierce a thick skin of a hippo.
24. A hummingbird weighs less than a penny.
25. There are more life forms living on your skin than there are people on the planet.
26. There are more possible iterations of a game of chess than there are atoms in the known universe.

Helena Galbavá
Vanda Zaklaiová



Ambiciózný dobrodruh

Už sú to dva roky, čo úspešne ukončil štúdium na GBAS-e. Odvtedy jeho život nabral na rýchlosti. Nielenže sa venuje štúdiu, no začal s organizovaním dobrodružných projektov, v ktorých by rád v budúcnosti videl zapojených aj nás – Gbasákov. Je to človek, ktorému stereotyp nie je práve po chuti a baží po tom, čomu sa väčšina z nás vyhýba – stresu, krvi, adrenalínu... Nasledujúce strany patria nášmu absolventovi a sebavedomému mladému mužovi, Marekovi Sliačanovi.



Tento rok v lete si organizoval pomerne veľký projekt s názvom Explorer Belt. Môžeš nám ho bližšie priblížiť? O čo presne šlo?

Tento rok sa konal už tretí ročník EB, ktorý je o spoznávaní kultúr a krajín, o ktorých môžeme mať pocit, že ich poznáme, napríklad na základe stereotypov, ale v skutočnosti o týchto krajinách vieme veľmi málo. Minulý rok sme boli v Rumunsku a tento rok sme takmer tri týždne spoznávali, momentálne veľmi ťažko skúšanú Ukrajinu. Projekt prebieha v niekoľkých fázach, úvodnou by sa dal považovať prípravný víkend s účastníkmi z Česka a Slovenska. Po príchode na Ukrajinu sme týždeň strávili v meste Mukačevo, kde sme pomáhali miestnej komunite, spoznávali kultúru Ukrajiny a účastníci

mali šancu spoznať sa navzájom pri mnohých aktivitách. Nasledovala pre mňa zaujímavejšia (no oveľa náročnejšia) časť projektu - putovanie. V jeden večer sme účastníkom zaviazali oči a v noci rozviezli tímy na rôzne miesta Ukrajiny. Oni mali týždeň na to, aby sa dostali na magické miesto „Sinevské jazero“ s tým, že nevedeli, kde sú. Putujúce tímy si sami vyberajú trasu, kde budú spať, čo budú jesť alebo aké „miniprojekty“ budú plniť.

V čom je tento projekt výnimočný a prečo si myslíš, že by mohol v budúcnosti osloviť práve nás – Gbasákov?

Gbas nie je len škola, to je životný štýl. Gbasáci sú dobrodružné povahy, neboja sa spoznávať neznámo, radi

cestujú a hľadajú zážitky. Toto všetko a mnoho iného EB splňa. Vďaka dotáciám od Európskej únie sme dokázali pokryť väčšinu nákladov, takže účastnícky poplatok bol len symbolický.

Keďže si teraz o pár skúseností bohatší, čomu by si sa nabudúce pri organizovaní projektu takýchto rozmerov vyhol?

Aj keď sa to možno nezdá, tento projekt bol skutočne obrovský a teda bolo obrovské množstvo vecí, na ktoré sme museli myslieť. Ja som sa poučil, že pri plánovaní trás sa nemôžem spoliehať len na Google mapy a to, že keď som si chcel požičať Hummer, mal som na tom viac trvať, ale tiež som sa naučil, ako urobiť meetingy a proces rozhodovania v tíme efektívnejší. Často totiž ide o minúty, počas ktorých sa musíš rozhodnúť správne, pretože na tvom rozhodnutí závisí zdravie iných. Avšak, moje najväčšie ponaučenie je, oddeliť súkromný a pracovný život. Posledný rok som práci venoval takmer všetok svoj čas, čo v konečnom výsledku prinieslo očakávané výsledky, ale aj neočakávané následky, napríklad vo forme zdravia a tiež si to vyžadovalo množstvo tolerancie zo strany blízkych.

Trúfaš si organizovať podobný projekt i nasledujúci rok? V čom by si chcel, aby sa líšil od tohtoročného?

Určite si trúfam podobný projekt organizovať, veľmi som si to užil. Nie som typ, ktorý by bol spokojný z apatie, potrebujem akciu, stres, krv... EB si stále buduje meno v povedomí dobrodružných ľudí, a preto musí byť veľmi kvalitný. Jedným zo spôsobov, ako dosiahnuť kvalitu, je aj predvídateľnosť, keď si niečo kupujete, kúpate si to preto, že niečo od toho očakávate a to aj chcete. Jediné, čo by som chcel zmeniť, je kvalita smerom hore, a samozrejme krajina, v ktorej sa to bude odohrávať.

Určite ste počas putovania po Ukrajine zažili množstvo úsmevných chvíľ, ktoré stoja za zmienku. Na ktorú najradšej spomínaš?

V jeden deň sme si chceli spraviť všetci organizátori voľno a ísť na túru, namiesto toho sme ja a spoluorganizátor Daniel museli ísť so zranenou účastníčkou do nemocnice. Na túru sme teda vyrazili o desiatej večer, no tesne pred odchodom sa Daniel omylom napil čistého liehu z neoznačenej fľaše. Po hodine chôdze sme zistili, že na mape, ktorú sme si zobrali, nejaký dobrák vystrihol oblasť, kde sme sa pohybovali, ďalej sme teda šli podľa intuície hore potokom, do ktorého som hneď na začiatku padol. Na hrebeň sme dorazili asi o štvrtej ráno a tam sme aj postavili stan. Cestou som sa zmieril s tým, že tam proste



ostaneme, keďže sme sa niekoľkokrát stratili. Ráno nás okrem krásneho východu slnka a výhľadu z hrebeňa prekvapilo, že so sebou nemáme jedlo (okrem plesnivého chleba, ktorý zas nebol tak nechutný). Návrat späť nám trval ďalší deň. Počas tejto túry som porušil asi všetko, čo mi ako malému rodičia vštepovali (vráť sa z túry pred zotmením, nechod' po vode, nejezd plesnivé veci a podobne..) Teraz už s úsmevom spomínam aj na to, ako sa nám štvrtýkrát za dva dni pokazilo auto.

Množstvo Slovákov volí ako dovolenkovú destináciu práve exotické krajiny. Čím im môže Ukrajina konkurovať?

Ukrajina je skvelá dovolenková destinácia pre ľudí, ktorí nechcú

na dovolenke dva týždne ležať pri vode a napchávať sa všetkým, čo all inclusive ponúkne. Ak máte radi hory, na Ukrajine sú nádherné a hlavne rôznorodé, od pohoria Gorgany, ktoré pripomínajú naše Vysoké Tatry, po Poloninu Krasna podobnej Veľkej Fatre. Ak máte radi more, Odesa pri Čiernom mori môže byť to pravé. Gbasákov tiež prekvapia príjemné ceny, no nezabudnite vyjednávať.

Po úspešnom skončení Gbas-u v roku 2012 si začal študovať na VUT v Brne. Ako sa odvtedy tvoj život zmenil? Čo ti najviac chýba z Gbasu?

Po odchode z Gbas-u sa môj život zmenil rapídne. Môj študijný odbor ma vo väčšine predmetov veľmi baví a po prekonaní pekelných nástrah (rozumej Matematika I, II) mám viac



času, ktorý som sa rozhodol venovať na budovanie kariéry. A tak miesto hesla „Study hard, party harder“ som slovo party nahradil „work“.

Veľa absolventov tvrdí, že štúdium na vysokých školách je ľahšie než štúdium na Gbas-e. Máš rovnaký názor?

Asi záleží od vysokej školy, na ktorej študuješ, ale ja teda rozhodne nemám pocit, že by bol Gbas náročnejší. Možno sa môže zdať počas semestra, že výška je ľahšia, pretože máme viac voľného času, ktorý môžeš rozumne využiť. No a potom prídu zápčty a skúškové, ktoré je rozhodne náročnejšie ako maturita. Len počas bakalárskeho štúdia si teda prejdeš šiestimi maturitami a ako bonus máš ku tomu ešte štátnice. No a

nezabúdajme na sito, cez ktoré u nás už neprešla tretina, teraz už bývalých, spolužiakov. Len si užívajte Gbas, lepšie už nebude.

Kde sa vidíš o 10 rokov?

Momentálne mám viac plánov, ale rozhodne chcem mať úspešne dokončenú výšku a stabilne rozbehnutú firmu. V ďalšom pláne zasa počítam s vycestovaním za životom v zahraničí aj s mojou drahou. A možno sa budem tlačiť do politiky, aj tomu som otvorený. V tej dobe by som chcel mať už dávno zarobený prvý milión a zároveň sa ďalej venovať dobrovoľníctvu.

Majka Sobčáková



Slávne psychologické experimenty, ktorých výsledky až také slávne neboli

Dnes sa pozrieme na jednu z najkru-tejších metód experimentovania; experimenty so zvieratami. Z odpoviem vám dve otázky, ktoré vám pravdepodobne nikdy v živote ani nenapadlo položiť. V prvom rade, čo sa stane, ak nadrogujeme slona?

Alebo čo sa stane, keď slonovi podáte LSD? V roku 1962 sa to vedci v Oklahome rozhodli zistiť. Riaditeľ miestnej ZOO, Warren Thomas, injekčnou striekačkou vpravil do tela slona približne 300 miligramov LSD, čo je zhruba trikrát väčšia dávka než by bola dopriata priemernému, drogo-

vo závislému človeku (pre porovnanie: slon je len približne päťdesiatkrát ťažší ako človek) a zároveň najväčšia dávka LSD aká bola kedy akémukoľvek žijúcemu tvorovi podaná.

Autori výskumu sa neskôr snažili vysvetliť, že sa snažili zistiť, či sa aj u slona objaví zvýšená agresivita, rovnako ako u narkomanov, ktorí užívajú LSD. Lenže experiment sa zvrtol už hneď zo začiatku. Slon začal hneď po injekcii splasne pobehovať vo výbehu naháňajúc si chvost (vedci si neskôr zapísali, že sa uňho prejavilo nečakane veľa pesj náture). Zdesení pracovníci ZOO sa ho snažili upokojiť, on však po ho-



dine zomrel. Záver, ktorý si z toho nakoniec vyvodili, bol taký, že sloni sú na účinok LSD veľmi citliví.

Mimochodom, vedeli ste, že bájna kreatúra trojhlavý pes nie je až taká bájna? V roku 1954 šokoval Vladimir Demikhov celý svet tým, že za pomoci chirurgického skalpela vytvoril dvojhlavého psa. Urobil to veľmi jednoducho: prosto transplantoval na telo psa hlavu a časť tela iného psa. Obe hlavy psa boli schopné súčasne piť mlieko z misky. Tento pes však žil len jeden jediný deň.

Počas nasledujúcich pätnástich rokov Vladimir Demikhov vyrobil viac než dvadsať ďalších dvojhlavých psov. Žiaden z nich však nežil dlhšie ako mesiac. Šialený vedec sa však bránil tým, že jeho experimenty položili základy pre moderné transplantáčnú techniku.

Čo myslíte, existuje niečo strašidelnejšie ako dvoj alebo trojhlavý pes? Čo napríklad hlava, oddelená od tela, ktorá ešte stále žije?

Inšpiráciou, ktorá motivovala týchto vedcov, bola francúzska revolúcia, behom ktorej odsekli hlavu niekoľko tisícim ľudí. V dvadsiatych rokoch dvadsiateho storočia sa však ruský lekár Sergej Brukhonenko rozhodol vyskúšať, či môže useknutá hlava psa žiť aj bez tela, alebo či je to nemožné. Vyrobil stroj, ktorý mal nahrádzať srdce a pľúca. V roku 1928 predviedol výsledok svojej práce na lekárskom kongrese. Na stole pred ním ležala hlava psa a Brukhonenko rôznymi úkonmi dokazoval, že ešte žije. Napríklad búchal kladivom do stola alebo položil pred psa kus syra či mäsa a nechal všetkých sledovať, aké sú jeho reakcie.

Tak čo, myslíte si, že je to normálne? Koho psychiku to podľa vás ovplyvnilo viac? Šialených vedcov, ľudí, ktorí ich pokusom prizerali alebo tých týraných zvierat?

Rozhodnutie je na vás.

Alexandra Horkavá



Fashion Icon: Blake Lively

„You look at Katherine Hepburn and her pant suits or you look at Grace Kelly and her incredibly feminine gowns that look like a princess – very fittingly. I look to women like that because I always look for style and not trends. There are two very different things. One can be iconic in any time period. I always want to wear things that my kids can look back on and say: mom, you look amazing. Not like: I can't believe you wore that.“

- Blake Lively



Blake Lively stole my young heart when she first appeared as Serena van der Woodsen on *Gossip Girl* 7 years ago. Since then, she has taken the world by storm. You know you made it in Hollywood when you are friends with A-listers and appear in blockbusters but you know you made it in the fashion world when you caught the attention of big fashion personalities like Lagerfeld, Wintour and Louboutin.

As her style has evolved over the years, she has become more mature and sophisticated in the way she dresses, without losing her sex appeal and youthfulness one bit. I personally see very few outfits I would not wear myself, from casual to elegant, and keep being inspired by her approachable beauty and impeccable style.

Blake is known for her classy, young style that also defines elegance and high fashion. In my opinion, one of the many reasons why she has become the “it” girl and all fashion designers want to see her in their designs or sitting front row during their runway shows is the fact that she turns the simplest items into beautiful ensembles, like a natural talent. Her undeniably unique sense of style that goes from Converse to Marc Jacobs in sophisticated way simply proves that she can pull off every trend and make it look effortless. On top of it, she is always perfectly dressed to her best as she is not afraid of change and doesn't get stuck in one look. Whilst everyone has their own taste, the world seems to agree that this young lady is a mega trendsetter.

Majka Sobčáková

Pre krajšiu pleť

To, ako sa stravujeme a ako žijeme, sa odzrkadľuje na našom tele. Je to tak, aj napriek tomu, že výsledky nemusíme spozorovať hneď, no naše telo má dobrú pamäť. Kvôli nesprávnym návykom škodíme sami sebe, napríklad v lete sa nadmerne slníme, aj keď vieme, že nemáme dostatočne veľa pigmentu na to, aby sme sa dlhšiu dobu opaľovali. Bunky našej pokožky si to „pamätajú“, a o nejaký čas, keď je organizmus oslabený alebo máme obdobie, kedy sme neustále vystavovaní stresu, sa môžu prejaviť rôzne častokrát vážne ochorenia, ako napríklad rakovina kože. Pokožku by sme si mali chrániť avšak nielen zvonka, ale celkovo, našim životným štýlom, a teda aj stravovaním.

Ak chceme, aby vyzerala naša pokožka čo najlepšie, musíme teda jesť jedlá, ktoré obsahujú veľa vitamínov a prospešných látok pre naše telo. Medzi tie najdôležitejšie vitamíny, ktoré naša pokožka potrebuje, patrí vitamín A, E, zinok, selén a mastné kyseliny.

Potraviny, v ktorých nájdete:

- vitamín E: obilné klíčky, mandle, sója, olivový olej, orechy, vajcia,

kravské mlieko

- vitamín A: mrkva, špenát, brokolica, melón, morské ryby
- zinok: obilniny, strukoviny, orechy, tekvicové semiačka, vajcia, ryby, hovädzie mäso
- selén: vaječný žĺtok, para orechy, obilniny, ovsené vločky, huby, cibuľa, cesnak, avokádo,
- šošovica, mäso

Niekedy by sme sa mali zamyslieť nad tým, prečo vôbec konzumujeme jedlá, ktoré nášmu telu nijako neprospievajú, ale mu naopak ubližujú. Veľké množstvo cukru, nezdravých tukov a takmer žiadna zelenina či ovocie. Človek ako jediný v prírode vymýšľa rôzne cesty ako si zjednodušiť život, ako napríklad výroba polotovarov plných rôznych nebezpečných látok, čím si spôsobuje rôzne choroby, obezitu, kožné problémy, alergie. Stačí, ak začneme jedlo brať ako výživu, nie len ako niečo, na čom si môžeme pochutiť a naše telo sa nám odvdáči, napríklad množstvom energie.

Natália Fačková

Power joga

Po akčnom Cross Fit-e z minulého čísla sa tentoraz už pomaly pokúsime spomaliť, upokojiť myseľ a pripraviť sa na vianočné zhony a nasledovné povianočné chudnutie. Keďže vieme, že v zimnom období sa nám veľmi nechce do pohybu, predstavíme si v tomto čísle cvičenie, pri ktorom sa zapotíte a vyformujete pevnú postavu bez mnohých opakovaní rýchlych figúr, ťažkých závaží či zmyslu pre rytmus. Je ním power joga.

Power joga sa od klasickej jogy veľmi nelíši. Prezituje cestu k duchovnému rastu a pokoju, ale aj ideálnu rehabilitačnú techniku pre navrátenie tela do stavu harmónie. Na rozdiel od klasickej jogy sa však výraznejšie sústreďuje na plynulosť medzi jednotlivými asánami (pozíciami) a silové techniky. Pracuje najmä s dlhšou výdržou a hlbokým sústredenie. Jej asi najvýraznejším plusom je jednoznačne fakt, že cvičiť ju môže naozaj každý. Každé cvičenie má mnoho úrovní, medzi ktorými si celkom určite nájdete aj tú práve pre vás.

Začneme celkom zľahka, no pokúsime sa zamerať najmä na rozbehnutie metabolizmu a spevnenie problémových partií.

Ešte predtým, ako sa pustíme do asán, je tu však pár bodov, na ktoré nemožno zabudnúť:

1. Pri cvičení jogy vždy dýchame len nosom (nádych aj výdych). Dýchame ZHLBOKA najlepšie až počuteľne.

2. Jednotlivé pozície nemajú byť bolestivé. Ako náhle je vám v pozícii vyložene nepríjemne alebo vás určitá časť tela bolí, nerobte ju! Nechodte za hranice svojich síl!

3. Joga sa vždy cvičí celkom naboso (áno, aj bez ponožiek). Dosiahnete tak lepšiu stabilitu a flexibilitu chodidiel ako hlavných oporných bodov a zabránite možnému nepríjemnému šmyknutiu.

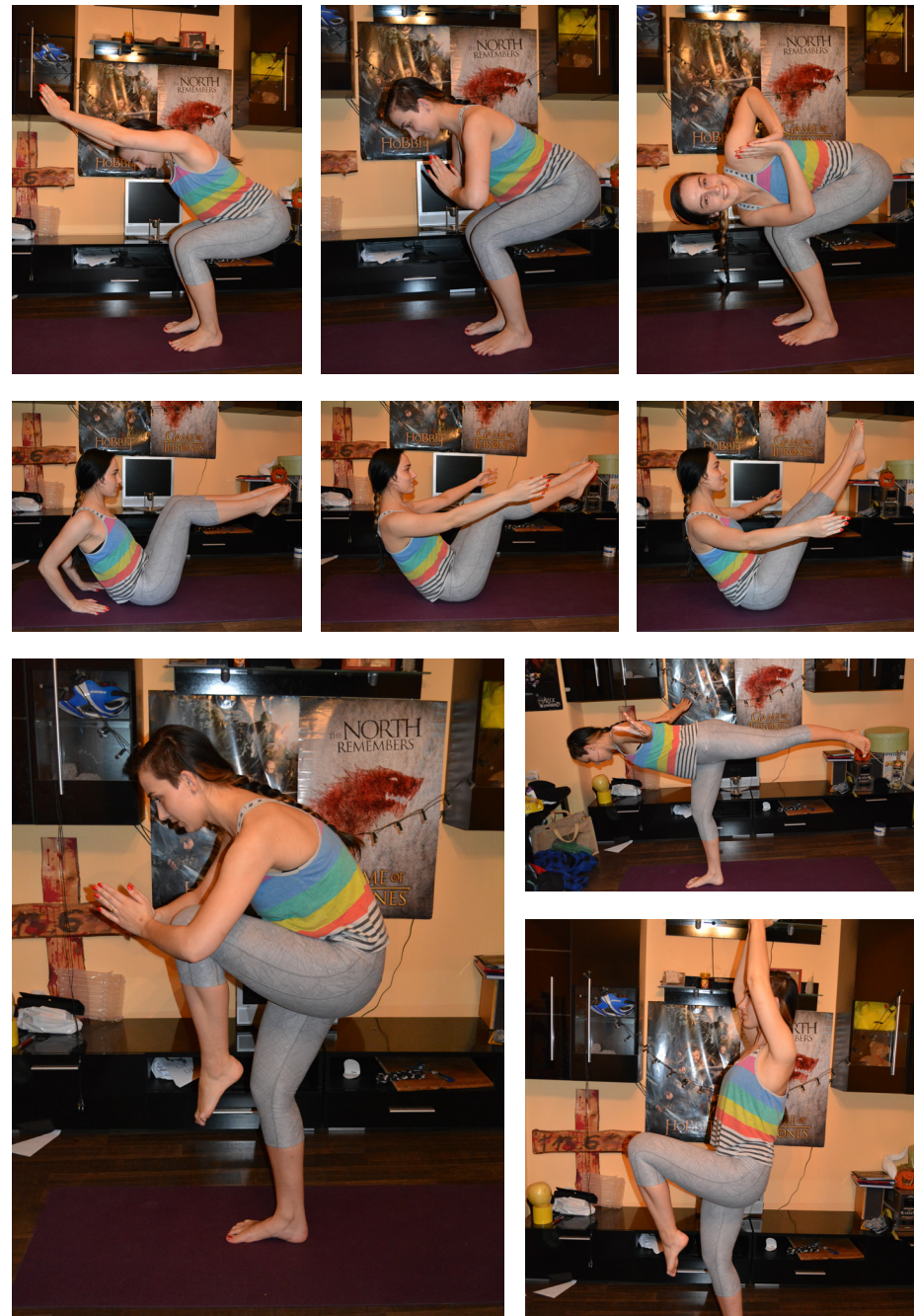
4. Brucho držte stále jemne ,podsadené', stiahnite panvové dno, ako keby sa vám chcelo ísť na toaletu. Nemajte chrbát prehnutý v krížoch.

5. Snažte sa v každej pozícii vydržať aspoň 40 sekúnd až minútu, aby ste cítili prácu jednotlivých partií a ako sa telo zahrieva.

4. Ak cvičíte v skupine, neporovnávajte sa s druhými. V joge ide o vás, váš osobný rast a nie o to, dosiahnuť to, čo robí niekto druhý. Každý máme iné schopnosti.

Podme teda na to!

Ester Malá



Veda a technika: Najčastejšie astronomické omyly ľudí

Všetci vieme, že nie každý je zručný vo všetkých vedných oblastiach sveta. Avšak niektoré výroky známych aj neznámych ľudí, o ktorých sme dlhé roky presvedčení, že ide o pravdu, sú veľmi šokujúce a nám často nezostáva nič iné, než sa len chytiť za hlavu a krútiť ňou, až kým na to nezabudneme. Tento článok vám prinesie zopár najväčších hlúpostí, ktoré za posledných desať rokov vyslovil čo najväčší počet ľudí.

1. Slnko nie je hviezda.
2. Každý letný deň sa množstvo svetla svietiaceho na našu planétu zväčšuje.
3. Zem je väčšia ako Slnko.
4. Tvar našej planéty sa rovná tvaru palacinky.
5. Zem na niečom sedí.
6. Cez deň je nemožné vidieť Mesiac, pretože v tej dobe neexistuje.
7. Práve teraz je na celej planéte deň.
8. Solárny systém je preludnený.
9. Slnko sa točí okolo Zeme, čo ovplyvňuje, kedy máme deň a kedy noc.
10. Nežijeme na Zemi. Tá je totiž na oblohe.
11. Mesiac je väčší ako Slnko.
12. Vesmír je nemenný.
13. Gravitácia je vyberavá: na niekoho pôsobí a na niekoho nie.
14. V celom vesmíre sa nenachádza nič okrem Zeme, Slnka a Mesiaca.
15. Čím vyšší si, tým väčšia gravitácia ňu siahne dolu.
16. Kométy a meteority v skutočnosti neexistujú. Sú to len spôsoby, ako vystrašiť ľudí.
17. Všetky hviezdy vyzerajú rovnako, sú od Zeme rovnako vzdialené, sú rovnako staré a rovnako aj žiaria.
18. Cez deň vidíme, pretože svetlo osvetľuje veci okolo nás. V noci sme slepí.
19. To Mesiac si vyberá, v akom tvare ho kedy uvidíme. Ak je na nás našťvaný, vidíme ho dlho len v nove. Ak ho naopak potešíme, rozžiari sa pre nás v splne.
20. Astrológovia dokážu predvídať budúcnosť. Sú to takí „nepodvodníci“ veštcí.

Alexandra Horkavá

Sučany Alumni

Čo je SA?

Je to občianske združenie (nielen) absolventov GBAS-u, ktoré pomáha škole v rôznych smeroch. Bolo založené v roku 2009 skupinou tohoročných absolventov.

Aké sú ciele SA?

Ide o finančnú podporu pre študentov v podobe štipendií (štipendium Milana Hodžu a štipendium Alumni), ocenení (Alumni Student Award) a grantov. Alumni sa podieľa aj na obohatení študentského života. Organizuje eventy, ako je napríklad Rock n' Bowl fest, stretnutia s absolventmi, semináre, University Clinic (konzultácie prihlášok a pomoc s výberom univerzít) a rôzne súťaže (napríklad Travel Grant, X-Mass Quiz, Photo and Art competitions). Okrem toho zabezpečuje voľný vstup na Hodžafest a Večernú školu na najbližších 5 rokov.

Ako sa môžem stať členom SA?

Ak máš dobré nápady, rozhľad, si ochotný pomôcť s organizáciou podujatí, si dobrý/á v grafike alebo vieš inak prispieť k vytvoreniu priestoru pre seba aj ostatných študentov, vyplň prihlášku na webe SA - <http://www.sucanyalumni.sk/>.

Chcem vedieť viac

Pre viac informácií navštív stránku SA alebo sa obráť na Lauru Belákovú (III.B) alebo Lenku Baranovičovú (I.B).

