

KARIS



2

2023/24

REDAKCIA

Karis – the school magazine
časopis Bilingválneho gymnázia
Milana Hodžu v Sučanoch

Ročník trinásty, číslo druhé
(december/január),
náklad 160 kusov

Šéfredaktorka: Karolína

Gregorová

Zodpovedný pedagóg: Mgr. Marián
Steiner

Zástupkyňa šéfredaktorky:

Kristína Janíková

Grafika: Lea Hlinová, Kristína
Janíková

Fotografie: Karolína Čurná,
Katarína Duchoňová

Korektúra: Mgr. Marián Steiner

Social Media: Tabita Mikušová,
Sára Fukasová

Ilustrácie: Patrícia Maťašiová,
Júlia Varošová

Prispievatelia v tomto čísle:

Ivetta Bieliková, Karolína Čurná,
Karin Kotianova, Nika Kučerová,
Alexandra Laurincová, Kristína
Lukašiková, Ema Málecová,
Barbora Matulová, Filip Mrena
Michal Pecha, Adriana Repáčová,
Evgeniia Starikova, Ema Žulková

Tlač: P+M Turany

OBSAH

Vitajte, prváci!	4
Ako vycvičiť háved'	8
Gbasáčky v modelingu	10
Playlist môjho života	13
Skincare for Beginners	14
En arche en chaos	16
Háčkovanie 101	18
Russellov paradox	20
Bola raz malá hviezdička	22
Debunking the sugar-coated myths	32
Yours very sincerely,	
Virginia Woolf	34
Nález App store	37
Comparing Fantasy	38
Orol Sučiansky	41



@magazine_karis



karis.bgmh@gmail.com

EDITORIÁL

Drahí čitatelia!

Prajem vám všetko dobré v novom roku a som rada, že aj tento rok bude Karis po vašom boku. Toto číslo prináša široké spektrum zaujímavých decembrových článkov, ktoré z technických príčin vychádza až v januári. Dočítate sa, čo robiť a naopak nerobiť pri starostlivosti o vašu pleť. Pozrieme sa do sveta fantasy aj známej autorky - Virginie Woolf. Pre ľudí, ktorých zaujíma biológia, máme článok o cukrovke aj o terapeutických zvieratkách. Prvotinou v Karise je aj fotopoviedka veľmi talentovanej Karolíny Čurnej.

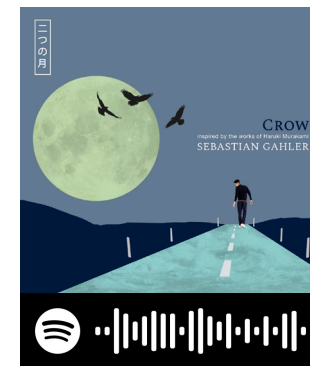
Dúfam, že si toto číslo užijete a prajem príjemné čítanie!



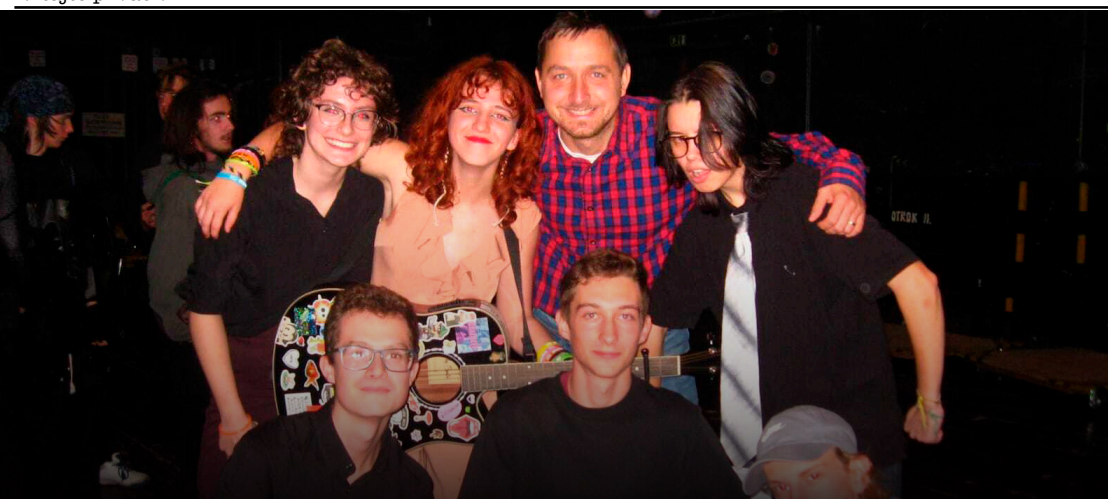
- Karis redakcia -



Karolína Gregorová
-šéfredaktorka-



Pri hľadaní nejakej inštrumentálnej hudby na počúvanie popri čítaní som našla album, ktorý je mojim dnešným odporúčaním. Je ním jazzový kvartetový album nemeckého skladateľa Sebastiana Gahlera s názvom Two Moons. Celý album je inšpirovaný literárnou tvorbou Haruki Murakamiho. Dúfam, že vás tak ako mňa osloví!



Nemárnite časom na GBASe (alebo: Vitajte, prváci!)

Toto bolo hlavné posolstvo z prváckych imatrikulácií, ktoré sa odohrali v prvej polovici novembra v kine Strojár. Každý rok so zatajeným dychom očakávame, čo si pre nás tohtoroční prváci a tretiaci pripravili. Tento rok bol však pre nás piatok špeciálny. Práve naše krstňatá boli tí veľkí tretiaci, ktorí na všetko dozerali. Musím povedať, že to zvládli na výbornú. Čo si ale o imatrikuláciách mysleli samotní prváci a ako to vnímali ich krstní? Práve toto som zist'ovala od prvákov Veroniky a Tomáša a tretiačok Sally a Emy.

Imatrikulácie sú hlavne o začlenení sa do komunity. Ktoré aspekty imatrikulácií vám v tomto pomohli?

Tomáš: Určite nulté hodiny a aj celý ten proces vytvárania toho predstavenia, čo sa týka vzťahov medzi nami prvákmi alebo tretiakmi.

Veronika: Áno, súhlasím. Myslím si, že asi najviac, keď sme mali generálku. To bol taký moment, keď sme si uvedomili, že sme celok a že tie nulté boli super, aj keď sa nám nie vždy chcelo vstávať.

Čo bola pre vás najväčšia výzva? Možno nejaká konkrétna scéna či vystúpenie?

Veronika: Ja by som povedala, že scéna Pes a Mačka, pretože sme to reálne prvýkrát zahráli až na generálke. Tam sme si to naozaj

vyskúšali. Trochu sme sa aj báli zlepiť to celé dokopy. Pre mňa bolo divadlo ťažšie, keďže som viac chodila na nácviky kapely, takže som nevedela veľmi, ako to máme vlastne hrať.

Tomáš: Nepovedal by som, že by som sa nejako mega bál, to nie. Snažil som sa si to čo najviac užít.

Naša škola je výnimočná systémom krstných, máte pocit, že ste práve vd'aka imatrikuláciám viac zblíženi s tretiakmi? Našli sa možno aj adoptívni krstní?

Tomáš: U mňa je to druhá možnosť, keďže moja krstná sa aktívne nezúčastňovala programu, čiže som sa zblížil s inými tretiakmi.

Veronika: Ja som si nenašla nového adoptívneho krstného, no určite

sme sa všetci zblížili s tými tretiakmi, ktorí nás viedli. Teraz si viac dovoľím robiť si z nich srandu a oni zo mňa.

Máte za sebou aj imatrikulačné pobežia, o ktorých priebehu málo z nás vie. Čo považujete za najlepší zážitok z nich?

Tomáš: Mne sa najviac asi páčila aktivita „Súdna sieň“, kde sme boli rozdelení na strany. Niektorí boli sudca, niektorí obhajca a niektorí navrhovateľ. Tam sme sa najviac mega nasmiali.

Veronika: U mňa najviac zarezoňoval Just Dance, lebo to bola prvá aktivita. Bol to taký icebreaker. Zo začiatku som si povedala: „To je taká blbosť, ja sa hanbím tancovať“ pred všetkými, ale tí, čo išli prví, to úplne zabili, a tak sa tá bariéra medzi nami posunula. Aj tretiaci nás nabudili do tancovania, čo dost pomohlo.

Kedže ste už pár mesiacov na škole, je niečo, čo by ste odkázali svojmu septembrovému ja?

Tomáš: Ja by som si určite odkázal, že sa mám na čo tešiť a že som si vybral správne, pretože je to tu fakt wau.

Veronika: Ja mám pocit, že som sa na to veľmi tešila a od začiatku som bola otvorená, takže ja som rada, že som

taká bola a asi by som nič nezmenila. **A teraz na slovičko s tretiakmi:**

Často prejde pôvodný scenár mnohými úpravami, boli aj u vás scény alebo čísla, ktoré ste vynechali alebo naopak doplnili?

Sally: Prvotne bol nápad postavený iba na tej úplne prvej scénke, kde boli desiaty žiaci v triede a potom sa to postupne nejako vyvíjalo a dopĺňali sme nové nápady. Bolo nám síce povedané, že by sme mali vyhodit' tú krátku scénu so psom a mačkou, no nechali sme to tam a ľudia sa zabavili. Nepovedala by som, že to prechádzalo nejakými drastickými zmenami.

Ema: Rozhodne bolo veľa scén skrátených, konkrétne teda monológy jednotlivých postáv, duchov, čo tam boli, aby sme sa zmestili do hodiny dvadsať, ktorá nám bola pridelaná. Aj teda s tým, že tam boli tanečné a hudobné čísla. Iba tam boli teda nejaké úpravy, iné veľké však neboli.

Prečo ste vybrali práve takúto tému?

Zvykom skôr býva, že sa do istej miery snažia prvákov zosmiešniť, no vy ste predstavili príbeh s jasným odkazom. Čo vás k tomuto viedlo?

Sally: My sme to chceli spraviť iným





štýlom. Nechcem úplne povedať, že umelecky, lebo umelecké sú všetky vystúpenia na imatrikuláciách, no skôr tak serióznejšie. Aby sa naučili prváci viac spolupracovať a aby sme ich my spoznali trochu viac. Ono to samo tak vyústilo, my sme nemali nejakú jasnú víziu, že čo spravíme. **Ema:** Určite šlo o to, aby sme sa stmelili s prvákmi a nie aby sme si zbytočne robili nejaké medzery medzi sebou tým, že by sme ich zosmiešnili. Taktiež požiadavky od učiteľov alebo vedenia na to nejakو vplývali, čiže aj podľa toho sme sa museli orientovať.

Bola nejaká scéna alebo číslo, ktoré bolo ťažšie na navčenie?

Sally: Z môjho pohľadu ani nešlo o niečo konkrétne, ale skôr zahrat' prvákov. Ja rozumiem, že to je šok prísť na novú školu. Ľudia sú rozlietani, snažia sa poznamovať medzi sebou a zistiť, čo ako funguje. Hneď od druhého alebo tretieho týždňa sme ich t'ahali na nulté a boli sme z toho dosť vyvedení z miery a unavení. To bol asi najväčší boj.

Ema: Áno, toto a ešte to, že im dali vlastne hneď týždeň pred imatrikuláciami plavecký výcvik, čo nám teda spravilo obrovskú dieru. Vôbec sme s tým nepočítali. Aj s týmto sme sa snažili nejakو pracovať, lebo vlastne



prváci chodili do školy na prvú hodinu. Potom nám ale povedali, že nemôžeme ich t'ahat' na nulté, lebo sú unavení. Toto bol asi tiež taký druhý najväčší problém.

Tak teda naopak, čo ste si na imatrikuláciách najviac užili, či už na vystúpení samotnom, alebo počas tých týždňov predtým?

Sally: Veľmi ma bavilo sledovať prvákov, vlastne už od začiatku, ako im to ide, pretože sú strašne šikovní ako ročník a bolo to hrozne milé. Obzvlášť na začiatku som bola veľmi príjemne prekvapená, ako im to ide. A potom už aj, samozrejme, ten finálny výsledok. Vidieť, že to celé vyšlo tak, ako sme chceli, aby to vyšlo, a že to malo dobré ohlasy. **Ema:** Určite, vidieť ich potom spolu na generáلكach robiť celé predstavenie - to bolo fakt skvelé. Tým, že to ešte nebolo úplne tak zahraté ako na finálnom predstavení, to bolo strašne zlaté. Ako povedala Sally, oni sú strašne šikovní a bolo to fakt super. Pozorovať celé predstavenie bol asi najväčší zážitok.

A ešte na záver, máte nejakú konkrétnu obľúbenú spomienku?

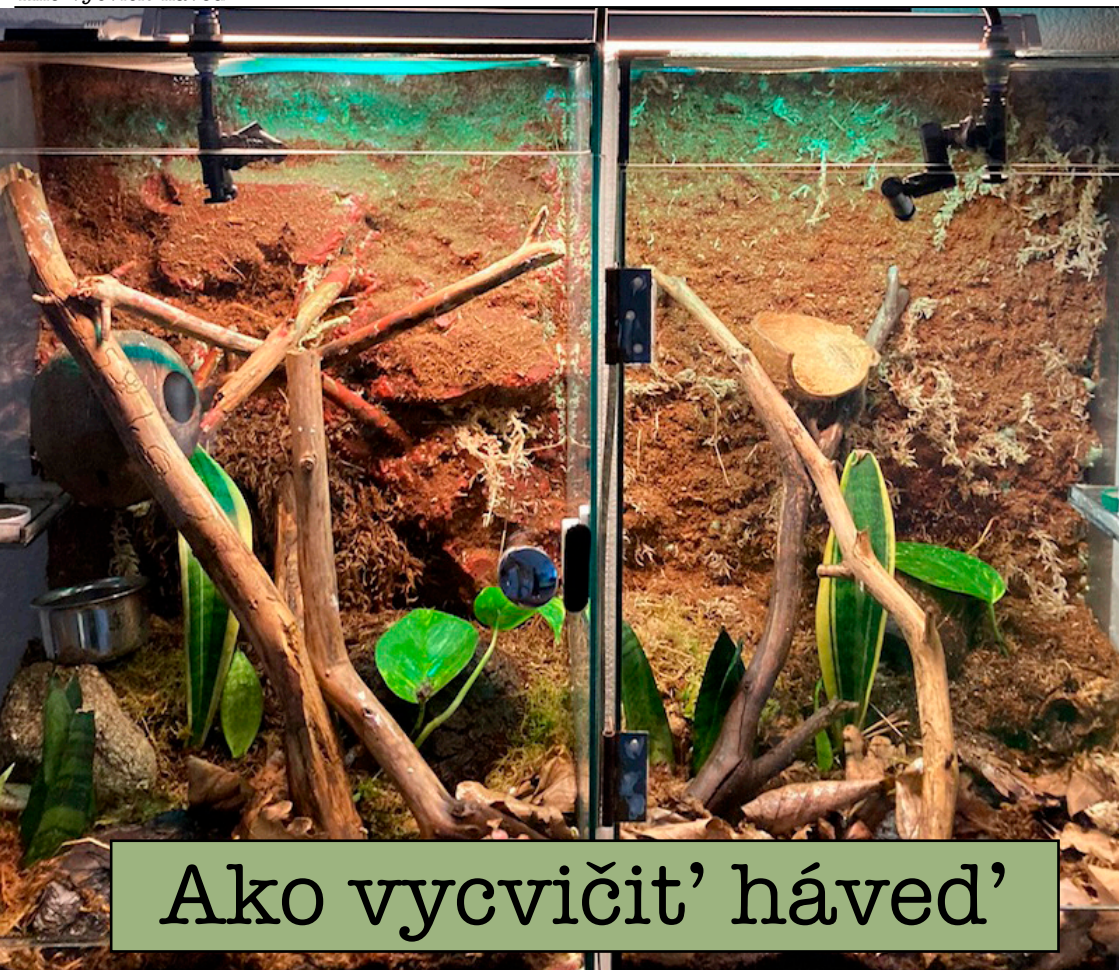
Sally: Asi iba také rôzne drobnosti. Mý sme vlastne moc nepracovali s kulisármi, lebo v škole na to nemáme priestor a také možnosti ako v Strojári. Taký

malý kameň mi vždy padol zo srdca, keď všetko priniesli a odniesli a keď to dali na určené miesta. A je fajn, že nepozabúdali žiadne repliky nejakو drasticky. Bolo vidieť, že im to vyšlo. **Ema:** Vidieť predstavenie ako celok bolo najlepšie. S malou dušičkou sme išli na pódium, že už nech to bude také, aké to bude, ale prekonalí naše očakávania, a vždy, keď sme počuli potlesk a smiech z hľadiska, tak sme z toho boli neskutočne šťastní. Možno ešte niekedy viac ako prváci.

Žiadne imatrikulácie nie sú rovnaké a tohtoročné boli skutočne výnimočné. Jedno sa však nemení. Tak ako každý rok aj tento sme sa veľa nasmiali a zabavili, obzvlášť pri scénke Pes a Mačka alebo stareнке čistiacej zemiaky. Talentované hlasy našich prváčok vo mne vzbudili zimomriavky pri nejednej pesničke. Slzy som mala na krajíčku pri scénkach, ktoré mi neúprosne pripomenuli, že náš čas na GBASe sa blíži ku koncu, zatiaľ čo vám, drahým prvákom, sa iba začína. Vďaka imatrikuláciám som si ale istá, že to tu nechávame v dobrých rukách. Tak ešte raz a poriadne: Vitajte, prváci!

Barbora Matulová, V.B





Ako vycvičiť háved'

1. Ako si sa k tomuto koničku dostal?

Už dávno som pozeral rozličné videá o plazoch a pavúkoch a vždy som si chcel niečo zadovážiť, no nikdy som na to nemal potrebné odhodlanie. Potom jedného dňa som pozeral bazoš a videl terárium za dobrú cenu a práve jeho kúpou sa začala moja cesta.

2. Akého najnebezpečnejšieho živočicha môžeš chovať legálne?

S povoleniami je možné chovať aj najjedovatejšieho či najväčšieho hada na svete alebo mačkovité šelmy a pod. Bez povolenia to budú isté druhy tarantúl, ktoré nie sú spomenuté

vo vyhláške a majú silnejšie jedy, väčšina bežne dostupných tarantúl má však pre človeka nesignifikantný jed.

3. Aké živočichy máš ty? A prečo práve tieto?

Mám 3 pagekonov riasnatých, tie boli môj prvotný druh, ktorým som začal, a sú vážne jednoduché na starostlivosť ako aj ich prístup k človeku. Potom som si kúpil isopodov a chvostoky, tie sú kľúčové pre chod bioaktívneho terária. 2 kolónie švábov ako potravu pre pagekonov (2 aby sa im trochu obmenila strava). Nakoniec, nie pre každého príjemný tvor, mám

6 tarantúl celkovo 4 druhy. Tarantuly sú podľa mňa veľmi fascinujúci druh svojou rôznorodosťou. V pláne mám ešte nejaké nové druhy, ale to ukáže až čas.

4. Aká bola reakcia tvojej rodiny a okolia? Nemajú problém sa príležitostne starat' o ne sami?

Najhoršie to bolo asi s mamou, ale časom si na to zvykla a rada si fotí moju kolekciu. Stále sa ich síce bojí, ale už si zvykla do istej miery. Nevyžaduje to veľa starostlivosti, keď som mimo domu, ale o prípadnú starostlivosť sa stará ocino a jeho to tiež vcelku baví, takže v tomto ohľade nie je problém.

5. Myslíš si, že človek si môže vybudovať s takýmito „domácimi miláčikmi“ puto porovnateľné so psom alebo mačkou? Aká je tvoja osobná skúsenosť?

Táto predstava je veľmi skreslená, keďže človek žije s mačkami a psami veľa rokov. Takéto tvory, ako mám ja,



neboli nikdy domestikované. Na druhej strane, veľa z týchto druhov sa vie naučiť tolerovať ba až vyhľadávať prítomnosť človeka. Napríklad pagekoni môžu jest' z ruky, liezt' po tebe atď. S hadmi je tiež mnoho možností. Celkovo platí, čím viac generácií sa narodilo v zajatí, tým viac si zviera vie zvyknúť na človeka.

6. Je nejaká informácia/rada, ktorú by si si prial vedieť pred rozhodnutím chovať tieto živočichy?

Že je to závislosť. Človek raz začne a nevie prestať.

7. O ktorý typ živočicha je najnáročnejšie postarať sa a prečo?

Čím väčšie, tým horšie. Treba veľa miesta, financií, potraviny a vybavenia. Napríklad tie obrovské hady sú veľmi drahá záležitosť. Potom aj rozličné jaštery, ktoré majú náročné podmienky - obzvlášť varany.

Filip Mrena, IV.D
@filimals

Gbasáčky vo svete modelingu

Karin Kotianová a Adriana Repáčová, žiačky 4. ročníka, sú pod záštitou modelingovej agentúry Mix Model Management (@mix_model_management), ktorá zastupuje modelky a modelov na domácom i zahraničnom trhu. V našom interview sme im položili niekoľko otázok, na základe ktorých sme sa snažili priblížiť, ako to v ich prípade funguje, či odkryť nejaké z tajomstiev, ktoré modeling skrýva.

Ako a kedy ste sa dostali k modelingu?

Ad'a: Približne pred rokom ma cez Instagram oslovil scout agentúry Mix. Úlohou scoutov je hľadať nové modelky do agentúry, pre ktorú pracujú, a to hocikým spôsobom. Môžu vás jednoducho zastaviť na ulici alebo objaviť pomocou sociálnych sietí.

Karin: Agentúra si ku mne našla cestu v rovnakom čase a aj rovnakým spôsobom ako k Adi, no po mojej predošlej nie veľmi pozitívnej skúsenosti s inou agentúrou som sa rozhodla vziať si viac času na uváženie, či naozaj robím správny krok a nie iba ďalšiu chybu. Som veľmi rada, že po skoro roku našej spolupráce môžem povedať, že všetky moje obavy boli vyvrátené. V agentúre sú za nás zodpovední naozaj príjemní ľudia s individuálnym prístupom.

Čomu sa najčastejšie venujete ako nováčikovia?

Ad'a: Pre začiatok každá z nás podstúpi „tréning“ v agentúre, kde nás oboznámi s našimi povinnosťami, očakávaniami a samozrejme naučia



outfit: @mundiastudio
foto: @holla_valerie

správnou chôdzu a pózovanie. Najskôr je nutné, aby si každá modelka vybudovala portfólio, čím sa bude prezentovať ďalej aj pred zahraničnými klientmi. Ako nové tváre pôsobíme vo väčšine prípadov na Slovensku. Joby zahŕňajú fotenia pre návrhárov (napr. z VŠVÚ), beauty fotenia, prehliadky, ako Bratislavské módné dni alebo Fashion Live a pod.

Karin: Potvrdzujem, že je to naozaj tak.

Akú spoluprácu, s akým návrhárom/fotografom ste si zatiaľ najviac užili?

Karin: Či už ide o prehliadku, alebo fotenie, vždy mi zatiaľ poskytli príjemnú skúsenosť, pretože každá jedna z nich bola svojím spôsobom výnimočná. Myslím si, že kľúčom k tomuto „úspechu“ je predovšetkým spôsob, akým to vnímame. Mne osobne pomáha nebrať všetky príležitosti až moc seriózne a oficiálne. Určite je pre obe strany pohodlnejšie, keď je modelka uvoľnená a nemá problém komunikovať aj o veciach, ktoré sa netýkajú priamo danej práce.



outfit: @mandach
foto: @ladislav_lulak

No ak by som si mala vybrať konkrétnu spoluprácu, bolo by to fotenie so slovenskou návrhárkou, ktoré sa uskutočnilo v nádherných priestoroch Písztoryho paláca v Bratislave. Pridaná hodnota tohto fotenia bol aj fakt, že vtedajšia rekonštrukcia interiéru zapríčinila vyprázdnenie priestorov paláca, a to dokonale naplnilo predstavy návrhárky.

Ad'a: Cez letné prázdniny som mala možnosť prvýkrát vycestovať do zahraničia, konkrétne do Düsseldorfu v Nemecku. Strávila som tam 5 dní a zúčastnila som sa prezentácie nových návrhárskych kolekcií pre klientov, ktoré sú známe ako showroom. Musím povedať, že to bola skvelá nová a úplne iná skúsenosť, na akú som zvyknutá zo Slovenska, hlavne z organizačnej stránky.

Máte v oblasti modelingu vízie do budúcnosti?

Ad'a: Úprimne, neviem ešte ani čo bude zajtra, ale žiadnu možnosť nevylučujem. Reálna kariéra modeliek sa rozbieha zvyčajne až po ukončení strednej školy, populárny je hlavne gap year, čo zvažujem, keďže s ním prichádza možnosť vycestovať najmä do Ázie aj na pár mesiacov. Avšak veľa sa toho ešte môže zmeniť, ale štúdium mám na prvom mieste pretože...

Karin: Keby nebolo štúdium, nie som ani ja! Vzdelávanie bude ešte dlho mojou prioritou, no sama nechcem, aby škola a povinnosti s ňou spojené pohltili celý môj život. Modeling je pre mňa niečo ako hobby, ktoré ma taktiež rozvíja vo viacerých smeroch. Psychicky, keď sa musím odosobniť od toho, že niekedy si mám na seba obliecť aj niečo, s čím sa úplne nestotožňujem, a fyzicky, keď musím pri prestupe na bratislavskú MHD bežať zo zastávky Americké námestie A na Americké námestie E. Každopádne, modeling je niečo, v čom sa tiež dá neustále zlepšovať a posúvať ďalej. Z tohto

dôvodu, aby bolo možné dosiahnuť väčšie úspechy, je tejto činnosti potrebné venovať oveľa viac času než len rok.

Snívali ste ako menšie stat' sa modelkou?

Karin: Nemyslím si, že toto bol úplne môj prípad. S týmito myšlienkami prichádzali skôr ľudia z môjho okolia. Tí sa delili na tých, ktorí mi hovorili, že vyzerám ako čistá modelka, alebo druhá skupina, ktorá ma prirovnávala k „záchodovému pavúku“.

Ad'a: Presný opak. Ako malá a insecure som mala práveže vyslovene averziu voči takému nápadu. Veľa ľudí mi síce v dobrom hovorilo, že vyzerám ako modelka, od veľa strán som zároveň počúvala poznámky, ktoré mi neboli až tak príjemné. Ideál krásy v tej dobe, pretrvávajúci asi až doteraz, som v sebe nevidela. Našťastie som z toho vyrástla a podobné veci už neriešim. Na danú vec mám v porovnaní s mojím minulým ja úplne odlišný názor a som rada, že som sa popri škole začala venovať aj niečomu extra.

A na záver, viete na základe vašich skúsenosti potvrdiť alebo vyvrátiť stereotypy zaužívané v modelingu?

Karin: Z môjho pohľadu je najrozšírenejším mýtom, že model/ka by mali mať dostatočne štíhlu až prehnane chudú postavu. Inými slovami, musia sa zmestiť do určitých mierok. Toto je šťastie pravda a naozaj by sme mali spĺňať určité požiadavky aj z tejto oblasti, no čo ma osobne pri zoznámení sa s našou materskou agentúrou prekvapilo, je, že svoje miesto si v nej našli aj plus size modelky. A to miesto si nenašli iba v našej agentúre, ale aj na svetovej úrovni, teda v zahraničných agentúrach, s ktorými úspešne pravidelne spolupracujú. Možno je táto



foto: @janabudaiova

vec už samozrejmosťou, no ľudia stále prekvapujú s názormi a stereotypmi, preto bolo naozaj príjemným prevapením, že v tomto prípade je aj u nás na Slovensku opak pravdou. Takisto mi raz niekto tvrdil, že modelky zapíjajú cukrovú vatu jablkovým džúsom ako rýchly zdroj energie... nie, nikdy som sa s takouto situáciou našťastie nestretla.

Ad'a: Ľudia často tvrdia, že je modeling „easy a vlastne nič nerobíme.“ Mnohokrát je to veľmi fyzicky a aj psychicky namáhavé - v mojom prípade hlavne problém s presunom a cestovaním, ktorý je bežný. Kombinácia školského internátu a domov vzdialený 4 hodiny cesty vlakom z hlavného mesta vedia spôsobiť v živote nepríjemnosti. Zároveň samotné fotenie nie je len o pár úsmevoch do kamery. Či už je leto a domov prídem po x-hodinovom fotení s úpalom, alebo prezliekanie sa do šiat na ľadovom vetre, po ktorom sa na druhý deň prebudím s angínou, každé fotenie vie prekvapiť.



- Ivetta Bieliková -



Je veľmi ťažké vybrať dve - tri skladby, ktoré by som označila ako TOP skladby môjho života. Je toho veľmi veľa, čo stojí za to si vypočúť. Hudba, ktorú počúvam, vždy súvisí s náladou, ktorú mám, s obdobím, ktoré žijem. Skôr to boli a sú etapy, počas ktorých počúvam určitý druh hudby. Určite medzi moje TOPky patrí PINK alebo úžasný hlas CHRISTIN AGUILER, či ADEL, ale rozhodla som sa spomenúť skupiny a skladby, ktoré mám rada hlavne kvôli textom a spomienkam, na ktoré sa viazu a ktoré si aj dnes veľmi rada vypočujem.

TOPky od Jaromíra Nohavicu a Brontosaurov - to bolo obdobie, kedy sme ako partia stredoškolákov chodili po horách, splavovali Hron, sedávali pri ohni a hrali na gitarkách. Obdobie nežnej romantiky, dospievania, hľadania. Skúste si vypočúť skladby Kometa, Na kameni kámen, Podvod alebo Pritel.

Neskôr som trochu „pritvrdila“ a svoj Playlist som doplnila skupinami Lucie a Kabát. Skupina Lucie bola fenoménom 90-tych rokov, kedy svojimi textami poburovala a provokovala - a to nás bavilo. Jedna z jej TOP skladieb určite bola „Chci zas v tebe spáť“, ale k mojim TOP-kám skôr patria skladby od skupiny Kabát a jednou z nich je „Kto ví jestli“ alebo „Houby magický“. Aj mladý český pesničkár Tomáš Klus a jeho politicky ladená skladba „Panubohudooken“ ma vždy pobaví.

Zo slovenskej tvorby som si vždy rada vypočula Richarda Müllera, Ivana Táslera, Janu Kirschner, skupinu Elán, Mira Žbirku a momentálne aj Karla Duchoňa, čo ma veľmi prekvapuje, ale aj to je dôkaz toho, že hudba je nesmrtelná a vždy si svojho poslucháča nájde.



SKINCARE FOR BEGINNERS

The last time I looked at myself in the mirror I noticed a bit of skin sagging, a couple of wrinkles as well as multiple pores than weren't there before. My skin is not what it used to be – but then, at the same time, I am 3 years older than in my first year of teaching back at GBAS. One might speculate: is it really from aging or is it just from reading through some of your optional homework (OH) for Biology (that, suspiciously, looked very similar to at least ten other OHs I'd read thirty minutes prior to yours)? Despite the fact that I am not a huge fan of proper skin care (cleansing with soap and then just using a cream) I guess the reasons might be both. Therefore, after excruciating research, listed here are a couple of tips (well, rather a list of not-to-dos) concerning your skin care. Most of the viewed websites have these tips in common, as well as some additional ones which you can find yourself after consulting various webpages. Hopefully you'll learn a thing or to, as I did.

1. Dipping your fingers into the product.

Even if you cleaned your hands prior to using the product, do not dip your fingers in it as you might be transferring bacteria or oil into it and therefore compromising the contents of the container. Use spatulas, fresh cotton swabs or opt for pump action products instead.

What I learned: Don't do it!

2. Exfoliating too often.

Exfoliation helps with the skin turnover as it brings fresh skin cells to the surface. However, over-exfoliation

Skin Care Steps

A consistent skin care routine is essential to keep your skin looking strong and healthy.

		
1 Cleanse Twice per day, morning & night	2 Tone Twice per day, morning & night	3 Exfoliate Once or twice per week
		
4 Mask Once or twice per week	5 Treat Twice per day, morning & night	6 Moisturize Twice per day, morning & night
		
7 Eye Care Twice per day, morning & night	8 Protect Daily, or as required	9 Body Care Daily, or as required

may irritate your skin. For instance, over-exfoliating your oily skin may trigger increased production of sebum (the "oil" of your oily skin). There is no proper schedule for exfoliation. Watch your skin – if it's too oily or too dry, you are over-doing it.

What I learned: Exfoliate (I did not do it at all).

3. Cleaning your make-up brushes.

You know you don't do it. Please, do. Just think of all the bacteria, oil and other impurities you pick up with that brush from your skin on a daily basis. In addition, a lot of the product can stay on the brush and is then exposed to bacteria and impurities in the surrounding air. Once you use it again, all those impurities will be transferred back to your skin. This can cause redness, breakouts or rashes.

What I learned: Do it.

4. Skimping or skipping on SPF.

Wearing sunscreen is one of the most important parts of your skin care routine. If used regularly, it prevents sunburn, premature aging and skin cancer. There are sunscreens with different SPFs, so choose wisely (there are multiple online sources that will help you to determine which one the best one for you). Most of the consulted sources also state that make-up with SPF is not enough; rather, you should use sunscreens along with your regular make-up products.

When your friend says she only wears sunscreen during the summer



Do I need a skincare spatula?

What I learned: Continue using sunscreens (this might be the first one I follow).

5. Trusting every tip on the internet (especially on TikTok).

Please, don't always trust what you read online (for multiple reasons, really). If you follow a beauty blogger, they might not want to intentionally hurt you, but the products they use might not be suitable for you, their skin type is different than yours and this might not benefit your case. Although if a beauty influencer advises you to use bleach to treat your acne – abort mission!

What I learned: Use TikTok for book and recipes references only!

Despite this article being a bit generic, there are a lot more to-dos or not-to-dos when skin care is concerned. Do not hesitate to search online (reliable websites are a must) or in some cases do consult your doctor or beautician. Use common sense and stay skin-safe.

Kristína Lukašiková

ΣΝ ΔΡΧΗ ΣΝ <ΗΔΟΣ

Stephen Fry is famous for being an award-winning actor, comedian, director and last but not least a writer. He is a brilliant storyteller, through and through. The world of Greek myth can be a little chaotic to navigate but he does it effortlessly in his book 'Mythos', published in 2017. The reader is being taken by the hand and slowly introduced to one of the most essential parts of our culture, story by story. There are two additional books, 'Heroes' and 'Troy', which continue the retelling of Greek mythology where the first book ends, for the stories are far too immense and abundant to fit in only one book.

The creation of our universe, or cosmos, was very messy indeed, as was its continuation. According to the Greeks, everything sprang from Chaos. There wasn't time yet to mark which came first and which came second. Suddenly, there was Gaia, the earth, and her brother Tartarus, the depths

and caves beneath the earth. Chaos brought forth two more deities. All four of them were called the primordial gods. Until Time had come around, they were dormant, only waiting for the action to begin. The story of the creation of our world then unfolds quickly and dramatically, full of deceit, violence, love and bravery. The most captivating of all stories is that of Prometheus and how he risked all for mankind. After the creation of men, humans were but mere toys to Zeus, the king of the Gods. Made only to entertain the gods, men had no purpose. No inner fire. When Prometheus, the Titan who moulded the clay figurines from which men came about, saw this, the deepest kind of sorrow engulfed him. He knew he had to do something. He stole from the heavens the most divine thing of all – fire. This fire not only warmed up houses, cooked meals and lit up the darkest of nights, but it also ignited a flame of



curiosity and resourcefulness. People's hearts burned with life. Prometheus did not escape Zeus's anger and was met with a horrific punishment. With him, the whole of mankind felt the wrath of Zeus, but that is another story, one involving the first woman and an amphora. To reveal more of the myths in this book would be to spoil the incredible stories for you, even though they had been around for about four thousand years or so.

The author of this book is retelling the stories, making them more relevant to the modern-day reader. He doesn't try to moralize any of the stories, nor does he comment on some of the questionable aspects in them. He leaves it upon the reader to do it themselves. However, he does bring a unique aspect to the table, which is linguistics. Throughout the book, there are many instances where the author discusses the usage and connection of ancient Greek words in the modern language. Greek is, after all, a language that shaped the Western civilization in a unique and significant way. It also is one of the earliest documented living languages in the world. It was captivating to learn about this side of mythology as well. For example, Hygieia was the goddess of health, cleanliness, and sanitation. She was associated with longevity and the prevention of sickness. From her, we have the word 'hygiene'. To see, thanks to this book, how Greek culture tailored the world we live in today was something truly mesmerizing.

As someone who adores ancient Greek mythology, my opinion might be a little biased. Nonetheless, this book is a must-read for so many reasons. To state the obvious, Stephen Fry is an amazing writer who has his way with words as very few do. He neatly explains a very



complex and entangled story of our universe. At least one version of it. Why this specific version is dear to me and to many others is its authenticity. The gods are not perfect beings that know what is best for us. They can be as petty, jealous, vengeful and cruel as they can be kind, loving and wise. They are painfully and beautifully human. That is why this particular mythology is so crucial for people to know about. It explains how the world is not black and white but a colourful mixture of both, which is a very valuable lesson indeed.

'Mythos' is a book that will grab hold of you and won't let you go until the very end. Each chapter leaves you hungry for more, for some stories are so dramatic and unpredictable that you will find it hard to put the book down. Some are so full of love and tragedy you will find your own life dull, wishing you were Psyche trying to prove her love for Eros. If all this hasn't sparked a flame of curiosity in you for this book, then I am afraid not even Prometheus himself could help you.

Barbora Matulová V.B

Háčkovanie 101

Háčkovanie je jednou z najstarších a najtradičnejších metód textilného umenia, ktorá sa stala nielen obľúbeným koníčkom, ale aj dôležitou súčasťou kultúrneho dedičstva mnohých národov po celom svete. História háčkovania siaha až do staroveku. Prvé dochované doklady pochádzajú z Egypta zhruba z 3. storočia nášho letopočtu. Od tej doby sa rozšírilo po celom svete, prinášajúc so sebou rôzne vzory, štýly, techniky, ktoré sa vyvíjali a prispôbovali miestnym zvykom a tradíciám. Pôvodným účelom háčkovania bolo vytvorenie praktického a teplého oblečenia, ako napríklad svetre, šály a čiapky. Postupom času sa však stalo aj formou výtvarného umenia a sebaujadrnenia.

Háčkovanie je unikátne v tom, že prináša možnosť spojenia praktickosti a estetiky, za použitia len jedného háčika a vlny. Možno vytvárať nielen krásne, ale aj funkčné predmety, či už pre vlastné používanie a potešenie, alebo ako milý darček pre rodinu a priateľov. Táto zručnosť sa zvyčajne odovzdáva z pokolenia na pokolenie, čím sa utužujú vzťahy medzi blízkymi či komunitami. V dnešnej dobe sa vďaka sociálnym sieťam môžu spojiť ľudia z celého sveta a vymieňať si svoje nápady, vzory a čerpať inšpiráciu.

Háčkovanie má mnoho aspektov a snáď jedným z najdôležitejších je potenciálny terapeutický efekt. Veľa ľudí nachádza v háčkovaní priestor na relaxáciu. Monotónny pohyb háčika umožňuje odpojiť sa od stresu každodenného života a rýchleho tempa moderného sveta. Teda nie je to len zručnosť, ktorú sa dokáže ktokoľvek naučiť, čo je pravda, ale aj

spôsob vyjadrenia kreativity, terapie pre dušu a komunikáciu s ostatnými.

A ako som sa dostala ku háčkovaniu ja? Už od malého dievčatka som bola obklopaná mojimi babkami, babkami z dediny, susedami či starými mamami, ktoré rady vo svojom voľnom čase šili, strikovali či háčkovali. Už vtedy ma to fascinovalo, ako z pár klobiek vlny dokážu uháčkovať či uplietť tak krásne oblečenie, hračky, závesy ba obrusy. Pozorne som sledovala pohyby ich rúk a techniku, akou pracovali. K môjmu oficiálnemu začiatku som prišla o pár rokov neskôr, keď som bola u mojej krstnej mamy na prázdninách. Spolu s jej sestrou, mojou maminou, poväčšine šili, ale aj háčkovali darčeky pre svoje kamarátky, čo sa im neskôr stalo aj prácou. Po pár očkách, nevydarenej prvej retiazke či stĺpiku som pochopila, že to vôbec nie je také jednoduché, ako sa to zdá. Bola



so odhodlaná sa to naučiť, no stále dieťa, ktoré chcelo všetko rýchlo vidieť, a keď nevidelo progres, tak to vzdalo. Čo sa vo mne zlomilo, že som sa k tomu vrátila a teraz je to jeden z mojich najobľúbenejších koníčkov? O chvíľku to bude rok, čo som sa odhodlala kúpiť si vlnu a háčik, pretože som chcela originálny darček na Vianoce. Tentokrát som si verila o čosi viac, mala som motiváciu, a predsa len som bola staršia a skúsenejšia, čo sa týka ručne vyrábaných predmetov alebo iného druhu umenia. Proces bol krkolomný, veľa som sa napárala, no ani raz som nepomyslela na to, že by som to nechala tak. Bavilo ma len tak si sadnúť so šálkou čaju do kresla a háčkovať. Stále si myslím, že výsledok bol celkom katastrofa, očká zo začiatku každé iné, kde tu trochu krivé, no koniec koncov to bol naozaj milý darček a neľutujem ani minútu stráveného času nad mojim prvým projektom. No a tak sa začala moja cesta. Po Vianociach som si kúpila ďalšiu vlnu, na instagrame našla inšpiráciu a začala háčkovať prvé kusy oblečenia.

Zo začiatku to bolo len samé rábanie a prirovnávanie, aby mi to sedelo. Neskôr som už vedela, aké dlhé čo potrebujem uháčkovať, kde pribrať či naopak odobrať. Ako čas plynul a ja som sa zdokonaľovala, trúfla som si uháčkovať kus oblečenia aj pre kamarátku, či šaty na Valentínky ples zo žinylkovej, pod známejším názvom, plyšovej vlny, ktorá sa stala mojou najobľúbenejšou z viacerých dôvodov. Pár z nich je napríklad to, že je neskutočne príjemná na dotyk, mäkká, nadýchaná a objemná. Z nej háčujem plyšové zvieratká pre menších bratrancov a sesternice. Pre úplných začiatočníkov by som ju úplne neodporúčala, pretože nie je veľmi dobre vidieť, kde presne vpichnúť háčik. Už keď máte nejaké skúsenosti, nemusíte sa ani dívať, pretože už máte ten pohyb v ruke a viete presne, čo robíte.

Ak sa rozhodujete, či začať alebo nie, tak to určite skúste. Nemáte čo stratiť. Moja rada pre vás je, začnite pomaly. Naštudujte si o typoch vlín, háčikoch a druhoch stĺpikov. Nepúšťajte sa hneď do háčkovania zložitých vecí, pokiaľ ešte nemáte v ruke aspoň základné typy stĺpikov, ako sú krátky, dlhý a polodlhý. Žijeme v dobe moderných technológií, preto na internete nájdete všetko potrebné. Veľmi veľa návodov vo forme videí (väčšinu v angličtine) ako pre začiatočníkov, tak i pre pokročilých. Samozrejme aj online kurzy alebo komunity ľudí, ktorí si navzájom radi a podporujú sa. Prajem veľa šťastia.

A ešte jedna otázka. Myslíte si, že viete rátať? Háčkovanie vás presvedčí o opaku. :)

Alexandra Laurincová, V.C

Russellov paradox

Predstavte si mesto. Žijú v ňom muži a býva tu jeden holič, ktorý je tiež muž. Pre každého muža v tomto meste platí, že ak sa neholí sám, tak ho oholí holič a toto pravidlo nesmie byť nikdy porušené. Je tu však jeden problém. Oholí sa holič sám? Ak sa oholí sám, musí to znamenať, že ho neholil holič, ale tým, že sa oholil sa to presne stalo.

Toto je analogický príklad k paradoxu z teórie množín, ktorý je známy ako Russellov paradox. Bol pomenovaný po matematikovi Bertrandovi Russellovi. Ten ho objavil v roku 1901 a o 2 roky neskôr opísal v knihe *Principles of Mathematics*. Russellov paradox hovorí o kontradikcii, ktorá vzniká, ak vytvoríme hypotetickú množinu všetkých množín, ktoré neobsahujú samy seba. Existencia takejto množiny odporuje axióme neobmedzeného výberu, ktorá bola veľmi dlho považovaná za jednu zo základných axiém teórie množín.

Znie to veľmi komplikovane, ale to len preto, lebo to je komplikované. Napriek tomu, ak si to vysvetlíme postupne (a podstatne zjednodušíme niektoré matematické koncepty) bude to relatívne jednoduché na pochopenie. V prvom rade je potrebné zadať definovať si množinu. Ako si niektorí možno pamätáte z prvého ročníka, množina je súbor prvkov, ktoré majú nejakú spoločnú vlastnosť. Napríklad, do množiny ženy patrí všetko, o čom je pravda, že je to žena. Túto množinu si môžeme pomenovať y a zapísať matematicky ako $y = \{x: x \text{ je žena}\}$ (čítaj: y = množina všetkých x , pre ktoré platí, že x je žena).

Ďalšie dôležité slovíčko je axióma. Axióma je základný výrok nejakého systému, ktorý je všeobecne považovaný za pravdivý a na ktorom sa zakladajú ostatné pravidlá toho systému. Pri teórii množín existuje tzv. axióma neobmedzeného výberu. Tá (zjednodušene povedané) hovorí, že množinu môžeme vytvoriť úplne z čohokoľvek. To znamená, že môžeme mať napr. množinu všetkých prvočísel, množinu študentov GBASu alebo množinu všetkých červenovlasých obyvateľov Mongolska, ktorí sa aspoň raz v živote boli pozrieť na zápas vodného póla.

Na základe axiomy neobmedzeného výberu teda môžeme povedať, že množina môže obsahovať iné aj množiny. Napríklad môžeme mať množinu z , pričom $z = \{x: x \text{ je množina, ktorá obsahuje číslo } 2\}$. V množine z sa teda bude nachádzať množina párnych čísel, prvočísel a ďalších nekonečne veľa množín, ktoré obsahujú číslo 2.

Keďže množina môže obsahovať ďalšie množiny a môže byť nekonečne veľká (neobmedzený výber znamená aj neobmedzené veľa prvkov) môže obsahovať aj samu seba. Najjednoduchší príklad je množina všetkých množín ($m = \{x: x \text{ je množina}\}$). Keďže aj m je množina, spĺňa podmienku, ktorá ju definuje, a teda je svojím vlastným prvkom.

Takže pokiaľ si vytvoríme množinu r , pre ktorú platí, že $r = \{x: x \text{ je množina, ktorá sa neobsahuje}\}$, dostávame Russellov paradox. Ak má táto množina existovať, tak dostávame 2 možné situácie. Buď táto množina obsahuje samu seba, alebo nie. Overíme si teda obidve možnosti:

1. r obsahuje samu seba

- aby množina obsahovala nejaký prvok, musí ten prvok spĺňať danú vlastnosť (definícia množiny)
- naša vlastnosť nám hovorí, že r musí byť množina, ktorá neobsahuje samu seba
- ak sa teda r obsahuje, ako tvrdíme, nesplňa danú vlastnosť, a teda nemôže byť pravda, že sa obsahuje

2. r neobsahuje samu seba

- opäť skontrolujeme, či r spĺňa danú vlastnosť
- pokiaľ by r neobsahovala samu seba, tak spĺňa tú vlastnosť, čo znamená, že sa musí obsahovať

Tu prichádzame ku kontradikcii. Ak by množina r existovala, tak sa musí a zároveň nesmie obsahovať. Čo teda s tým?

Russell navrhol riešenie na paradox, ktorý objavil a nazval ho teória typov. V tomto riešení predstavil niečo ako hierarchiu objektov. Rozdelil všetko na čísla, množiny čísel, množiny množín čísel atď. Ďalšie riešenie prezentoval Ernst Zermelo, ktorý nahradil zápis množiny novým: „Pre každú vlastnosť $A(x)$ a množinu b existuje množina $y = \{x: x \text{ patrí } b \text{ a } A(x)\}$ “.

Pokiaľ by vás zaujímali detaily týchto riešení alebo Russellov paradox ako taký, odporúčam prečítať si *Principles of Mathematics*.

Michal Pecha, V.C

BOLA



BOLA RAZ MALÁ HVIEZDIČKA

ZVIEDLA JU MLIEČNA CESTIČKA



RAZ



ZVOLALA: ZBOHOM DRUŽICE
VIDIEŤ CHCEM SVETOV TISÍCE



PRVÝ DEŇ LETÍ DO SVETA, PÝCHOU SA CELA TRBLIETA

MALÁ

DRUHÝ DEŇ HLÁVKU ZMOTÁNÚ MÁ,

V PLAMEŇOCH HORÍ DO RÁNA



Bol klasický povianočný pochmurný utorok. Ja, Peťka a Ad'a sedíme na studenej lavičke v parku. Preberáme, ako chceme stráviť prichádzajúce leto.

Na tému príde malý festival Tehláreň.

Netušila som, čo to je a tak baby vysvetľujú.

Tehláreň je festival, ktorý pomáha malým umelcom spropagovať svoju tvorbu práve počas dvoch dní vo vybranej opustenej budove. O festivale som nemala ani potuchy. Koncept ma ale veľmi zaujal. Baby zo randy navrhli, či sa nechcem prihlásiť. (Vtedy som fotila ešte len druhý mesiac a okrem fotiek z imatrikulácií a Christmas Assembly som nemala absolútne nič... A tieto dve sa úplne nehodia na portfólio hodné vystavovania.)

Na to Peťka hovorí: „Čo keby si nafotila niečo len pre Tehláreň, niečo nové“. Neodpovedám. A s prázdnu hlavou hľadím hore do oblakov. Cez koruny stromov presvitá nočná obloha. Pri pohľade na žiarivé hviezdy mi prišla na um pieseň Bola raz malá hviezdička, pesnička, i keď určená pre deti, je pomerne melancholická. Príbeh hviezdy zvedenej na zlú cestičku. Iba pár mesiacov dozadu som premýšľala, ako ma text tejto piesne ovplyvnil práve v mojom detstve, keď som si ju podvedome pospevovala. Myšlienky rozprávam nahlas a sama sa zastavím v strede vety a hovorím prekvapene: „Čo tak spraviť fotopríbeh...“



TRETÍ DEŇ NA SMRŤ ZNAVENÁ
PADLA K NÁM HVIEZDA AKO Z KAMEŇA



HVIEZDIČKA



UHLI SA HRUDY STUDENÉ,
SCHOVALI HVIEZDU DO ZEME



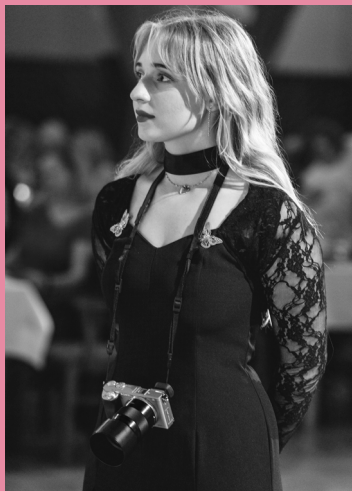


BOLA RAZ

Pieseň sprevádzala moje detstvo, podvedome som si každodenne spievala jej metaforický text.

Výberom Hviezdičky som pretransformovala prvotný jednoduchý dojem piesne do významu dospievania a roky hľadania samého seba. Pozeráme sa cez dve perspektívy dvoch hviezd. Každý záber je odfotený z jedného pohľadu na dve osoby/hviezdy a ako sú ich problémy rovnaké. Príbeh začína zrodením Hviezd, obrazne myslené začiatky nerozume-
nia sebe samej. Na prvých dvoch fotkách predstavujem postavy deja. Hviezdu zvie-
dla mliečna cesta, zvie-
dli ju myšlienky a činy, ktoré jej pri
hľadaní seba pripadali ako správne. V treťom a štvrtom zábere bola
inšpiráciou stropná maľba v Sixtínskej kaplnke, Stvorenie Adama. Ne-
vinný 'dotyk' sa premenil na zvedenie na zlú cestu (viď. 4 záber).

Prvý deň letí do
sveta, celá sa pý-
chou trblieta re-
prezentuje prvot-
né adrenalinové
pocity pri nie
vždy vhodných
rozhodnutiach.
V očiach 'hviezd'
už môžeme vidieť
únavu a vyčerpa-
nie.



Hlávku zmotá-
nú má, na smrť
znavená sú po-
city po neúspeš-
ných pokusoch,
hádkach, neo-
päťovaných lás-
kach. Na fotkách
hviezdy spia,
reprezentuje to
útek pred všet-
kým nechceným.

Uhli sa hrudy studené, schovali hviezd do zeme, uzatvorenie sa do sa-
mých seba, nepochopenie sveta a nepochopenie existencie v ňom. Na
snímkach sú hviezdy pod vodou, symbolicky značia chcenú 'očistu' od
spomienok a udalostí, ktoré sa tak náhle pokazili.

Umrela hviezda malička môže poňať každý inak, priamo smrťou, smr-
ťou detstva, smrťou nevinnosti alebo aj koncom (smrťou) pochopenia
samého seba. No na druhú stranu aj smrť trápenia a začiatok novej etapy
života.

Posledná fotografia je fotená počas východu slnka s viditeľným mesiacom.
Každá z hviezd sa pozerá iným smerom. Jedna späť do minulosti a druhá
dopredu. Vychádzajúce slnko je novým dňom, novým začiatkom a miznúci
mesiac je koncom minulosti, koncom detstva.

Debunking the sugar-coated myths

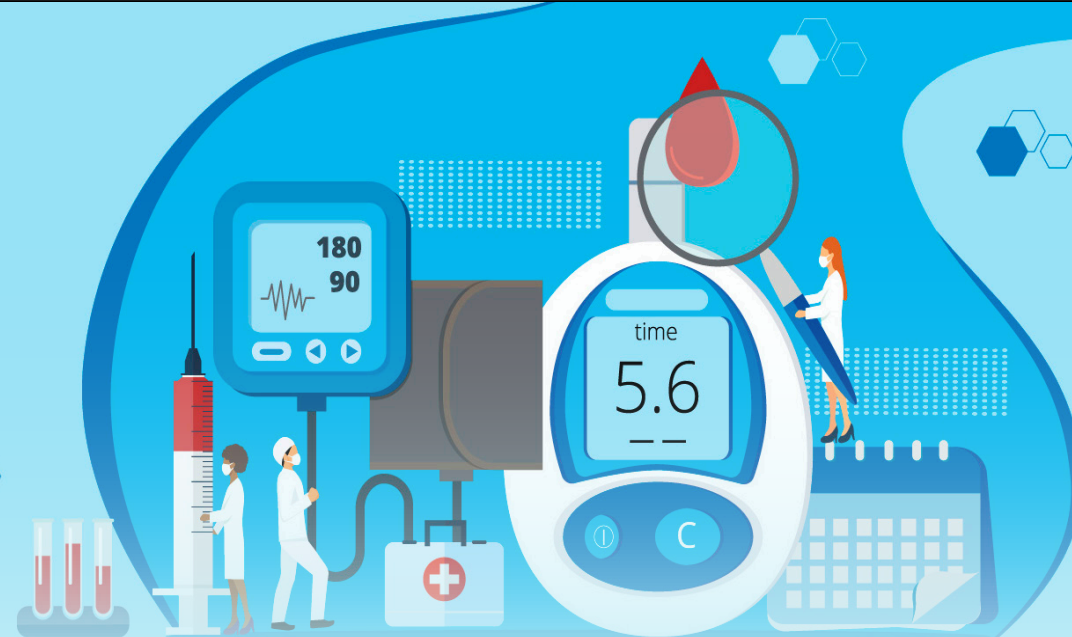
Whether you are interested in biology or not, the fact that there is a one in a hundred chance that you will develop Type 2 diabetes later on in life is worth knowing. Why is it so and why should you be concerned about it? It is a global health epidemic affecting millions of lives, but it is also one of the most misunderstood medical conditions. Hence, it's important to understand diabetes before there is no going back, and disprove the most common myths surrounding it.

One of the most pervasive myths about diabetes is that it only affects the elderly. While it is true that advanced age is a risk factor, diabetes can affect people of all ages, including children. For instance, the diabetes someone's grandmother is dealing with at her age usually comes from completely different factors than the one affecting her preschool grandchild. So, do not think you are immune just because you are young. This condition does not discriminate by age, and early onset diabetes is becoming more prevalent.

Blaming diabetes solely on sugar intake is an oversimplification. While there is a connection between diabetes and sugar, it is not the sole cause. It is not as simple as saying, "Candy will give you diabetes!" Type 1



diabetes, the one which usually affects children, is an autoimmune condition that has no direct link to one's diet. Type 2 diabetes, which your grandparents might have, is associated with lifestyle factors such as genetics, obesity, age, and physical inactivity. Many people suppose that diabetics have to be on a sugar-free diet, which is an absolute misconception. One of the main issues people with diabetes face is hypoglycemia, or low-sugar level, which is a life-threatening state. Most of the time they need to raise their sugar levels or simply eat something sweet. In addition to that, while diabetes



is not just the sugar you put in your coffee or tea to make it sweeter that matters. For instance, potatoes, pasta, and rice also contain saccharides which are simple sugars. Therefore, it is crucial to keep track of all the food to stay healthy and not only cut on sweets, chocolate, and cakes.

Some people underestimate the seriousness of diabetes, believing it is a manageable condition. However, uncontrolled diabetes can lead to high blood sugar levels, which can damage blood vessels and nerves, affecting various organs. Therefore, if not treated, diabetes can lead to severe complications, including heart disease, kidney failure, blindness, and even limb amputations, and it is a chronic disease that requires lifelong management. Knowing about diabetes can literally save lives. When we are aware, we can spot the signs, help friends and family, and maybe even prevent it.

Plus, our awareness can lead to more research and better treatments down the road. By busting those myths and spreading the word, we are helping ourselves and others stay healthy. Let's be the generation that is in the know about diabetes, so we can make a difference and one day find a way to kick diabetes to the curb for good.

Ema Žulková, V.A



Yours very sincerely, Virginia Woolf



"I see pages," I said, "hundreds of them. Glued together, yet scattered all around the table like an open fan of a modest lady, their thin papery spines quivering in the waves of a cold winter breeze." "I see a book," I said, "lying on its spine near an ajar window like a newly-shot swan falling with wide-spread wings. I can't decipher its contents, although the book is right before me, looking at me with rueful inky eyes of a newly-shot swan." "I see a name," I said,

"the one and only, emerging from dozens of other names and thousands of other intelligible words, following my gaze through the curtains of cursive lines, always finding a way to capture me just like the poor little swan before taking its poor little ink-colored life. Virginia Woolf. Who was she? What was her story? What did she achieve, and what did she lose? The sun had not yet risen..."

Lock up your libraries if you like; but there is no gate, no lock, no bolt that you can set upon the freedom of my mind.

"I see a house," I said, "grey and austere like the English sky, yet bleeding intelligence and noble roots. Children's laugh echoes through the labyrinth of rooms - there are many of them, but not everyone will stay. Not one death has it faced, and more death shall await." "I see a girl," I said, "sitting at her desk by a slightly open window, a feather pen squeezed tightly in a small palm. She is writing down something as she always does, grasping tiny fragments of conversations between her parents' guests, of brief whisperings between the housemaids, of convoluted rejoinders from the books that her father's library offers, even though she is not supposed to touch them, as the rudiments of literacy and understanding mean the damnation for the

womankind." "I see rage," I said, "building up in the little girl's ribcage, so far only a brittle glimmer in the firewood bronchioles of her soul, but craving rebellion. She doesn't want to obey, to be ideal as her mother was - with her fragile beauty and docile nature. She wants greatness, just like her father wanted, and she will be stronger than him, even if the strength doesn't belong to femininity. Her word is a weapon gifted by destiny, and she shall stab with it. Suddenly, she hears a sound..."

It was the intimacy, a sort of spiritual suppleness, when mind prints upon mind indelibly.

"I see the light," I said, "shining through the latticed glass of cracked windows, myriads of them glowing in a darkening street like eyes of an awakened beast - motionless yet aware, the rebel pyre rising in its scaly chest." "I see kids," I said, "though older they

are, with academic gowns on their shoulders and the ropes of adulthood tightening around their wrists. They're throwing back their heads in fits of laughter as a discussion goes, not seeking nor making any point out of it, for even the smallest talk is a form of art, and their minds are their paintbrushes while their youth is their watercolor." "I see her," I said, "sitting beside her dears, a wide smile garnishing the pale loveliness. She breathes easier now despite her juvenile heart stained of grief and her parents lying side by side in their coffin-shaped beds. She is young and bright, with intoxicating freedom flowing in her veins, and no one's here to tame her anymore. She shall drink

coffee when everyone drinks tea, walk on the grass when nobody does, and scream with protest till her lungs are dried. She is alive and equal. She is immoral, but she is herself. The monarchy is dead, the hell is empty, and the devils are taking human forms, running around defenseless and naked like Neanderthals: she will become one of them, with her only shield being a little room upstairs, holding no more than a window and deck, and a cluster of ink-covered papers inside her notebooks. She locks eyes with a charming man across the table, who must be one of her brother's acquaintances. She feels healthier, almost cured. And the sounds haven't bothered her yet."



All extremes of feeling are allied with madness.

"I see a lover," I said, "standing near a wide-open window, inhaling the stream of suburban air, filling her mouth with a taste of flowers and field herbs. The letter is clasped closely in her hands as she reads through it, repeating the same expressions, imprinting them on the parchment of her memory. The closing initials attract her attention regardless of where she looks, always keeping an eye on her. V, V-S.W. V as for Vita, Vita as for the most fragrant violets. She closes her eyes. Of course, she loves her husband: he treats her

with such tenderness and care as if she were an injured nestling, protecting her from the bestiality of her mind, being her sanctuary against all wilderness of the world. Yet her sick soul demands more - the sparkle, the passion, the insatiable hunger. And she finds it all in an embrace of her mistress, in her courageous motions and defiant words, in her hermaphrodite exterior, in all of the talking, touching, and exchanging that she allows, even more than she does to Leo. She presses her lips to three sacred letters in the bottom right corner. Soon, her husband will arrive and take her to the mansion, and the sounds will start to ring again..."

It might be possible that the world itself is without meaning.

"I see a woman," I said, "standing on a bank of a heavy-flowing river, wearing a coat with its pockets burdened with stones. The air is getting heavier to grip - Germans are here, keeping London down with their iron force, and the only shelter left is the narrow alley outside the country house covered with dead flowers and torn grass. Her brain is tired and twisted: the sounds of voices suffocate her, leading her to insanity. She cannot keep her gaze on books or her feather on a paper. She feels useless, worn out like an old hardback: there is nothing to fight for, to preserve or nourish. Her city is burning down, and there she stands with her arms bound, paralyzed by sickness slowly engulfing her. She outlived herself and shall go now, leaving the life behind, letting it sprout and bloom without her. She suddenly remembers Leo, the note she put down for him in the deserted house where her abandoned writing table stands and the window is still ajar, though it shall not be soon. She sees her husband's face, the last glance and a farewell kiss he left for her before going to work; she will not bother him anymore, spoiling his existence with the poison of her ailment. He gave her the greatest possible happiness, was incredibly good and patient with her: she does not think two people could have been happier than they were. Yet she cannot take his kindness for granted, drain it from him forever until they are both withered. She must depart while the disease in her decaying body has not affected the ones she cherishes. She takes a final breath and pushes off, falling into the abyss. The voices have stopped all at once. And I do not see anymore."



And all the lives we ever lived and all the lives to be are full of trees and changing leaves.

Everything has come to a halt: the wind is not blowing, and the sheets are descending to their places. A sole picture attached between the clots of text, a photograph of an older lady with a serene expression on her beautiful face. Did she ever realize the importance of her story, the incorrigible impact she had left on the stories of other women, walking together in the following decades, and the works of other writers sitting in the same small rooms, with the same desks and windows? She didn't know them, didn't see hundreds of young people confessing their loves through her words, didn't spot a lonely reader dropping tears on the lines of her books while walking down the street. She didn't know us, yet we know her and thank her for living such a wonderful life and showing the world such precious works that speak for women, feel for women, and live for women. The waves broke on the shore.

Evgeniia Starikova, IV.C

Nálezy App Store

(alebo zober tablet nie drogu)

Všetkým nám dobre známy, nepríjemný pocit nudy prichádza často. Dlhé prestávky v škole či večery na internátnej izbe. S vynájdením tak geniálnych technológií, ako sú tablety, si môžeme pomôcť napríklad stiahnutím hier všemožných kategórií. Predstavíme si tie najobľúbenejšie medzi študentmi (najmä druhého ročníka), ale i subjektívne odporúčania.

- Hay Day -

Bezplatnú hru s peknou a farebnou grafikou ocenia najmä obyvatelia vidieka (Oravy). Na vašej vlastnej farme si môžete vypestovať rastlinky, chovať zvieratká i predávať obilniny, rybáriť aj piecť.

- Jigsaw Puzzle -

Variabilitu puzzle obrázkov z rôznych kategórií nachádzame práve v Jigsaw Puzzle. Okrem motívu si tu môžete navoliť i počet dielikov či zdolávať denné výzvy. Oddychové, estetické, relaxačné.

- 8 Ball Pool -

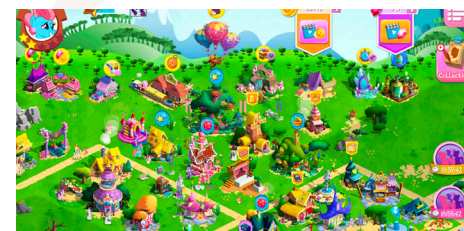
Aby sme nezabudli aj na milovníkov športu, simulácia biliardu v tejto hre je nezameniteľná. Zdolávanie online protihráčov v jednotlivých úrovniach, stávkovanie, nakupovanie palíc, dokonca aj vyzývanie kamošov cez Facebook a zaznamenávanie skóre. Už sa stačí len trafiť.

- Bacon -

Skúšali ste už niekedy slaninu vyhodit' z panvice tak, aby pristála na Soche slobody? Popríklad v šálke s kávou, na Mona Lise alebo svadobnej torte? Táto geniálna hra vás očarí svojou jednoduchosťou i prekvapí a pobaví každým ďalším levelom. Dobrú chuť!

- My Little Pony -

Pomaly sa dostávame k absolútne vrcholu našich tipov a prechádzame na hru, ktorú možno poznáte z raného detstva. S Twilight Sparkle tu môžete vytvoriť svoj vlastný Ponyville, kupovať si poníkov, cestovať, hrať minihry alebo len ako ja - tešiť sa z niečoho, čo nám pripomína bezstarostné škôlkárske obdobie.



- Bus Simulator -

Kto z nás niekedy nechcel byť autobusárom? (Alebo stále chce?) Len si tak sedieť, jazdiť po meste a vydávať lístky cestujúcim. Práve to nám ponúka Bus Simulator. Zo širokého výberu autobusov si vyberáme aj spomedzi svetových miest, kde prevádzame obyvateľov z jedného kúta mesta do druhého. Bonusové body vieme získať dodržiavaním dopravných predpisov, túto hru vrelo doporučam všetkým, čo majú v pláne vybavovanie vodičského preukazu (aj na auto nielen na autobus). Príjemnú zábavu!

Nina Kučerová, II.C

FANTASY: THE DIFFERENCE BETWEEN REALITY ESCAPISM AND REALITY CRITICISM

The fantasy genre, despite being one of the youngest genres of fiction, has grown quite expansive in contemporary literature. Currently, we can even observe distinctive subgenres within it. Ultimately, however, it can be divided into two groups based on the intent of the writer: escapist and critical fantasy. Escapist fantasy is the older type, it's rooted in what is generally considered to be the first ever fantasy book, *The Hobbit* by J.R.R. Tolkien, published in the year 1937. The book itself is a simple, episodic story of Bilbo Baggins, the titular hobbit, with loads of fairy-tale-like elements and a clear-cut good vs. evil mentality. It's set in the, now iconic, world of Middle Earth and was later followed by the much more complex story of *The Lord of the Rings* (LotR). Yet despite the added depth, it is still, at its core, an escapist story.

What constitutes an 'escapist story', then? It is a story written with the purpose of a mental shelter of the writer or reader in mind. I will use LotR as an example. Oh, but the trilogy describes a war, one with huge stakes at that, and a lot of bad things happen, so then how can anyone say it was written as a form of escape? Well, it's escapist qualities are mostly hidden within the themes and the endings of the characters. Tolkien himself has lived through two World Wars, lost friends and saw the green, idyllic world of his youth transformed into an industrialized wasteland. It would therefore follow that,

in an escapist story such as LotR, the group of friends drafted into the war survives, reconnects, and gets a chance to heal, along with the world they live in. Which is exactly the conclusion of the books. They finish off on a high note of healing, love, and hope for the future, which is something that the war survivors of the real world didn't often get.

Well then, what would critical fantasy be like? For this, let's take a look at the *Discworld* series by Terry Pratchett. The first book of the series, *The Colour*



of Magic, was published in 1983, almost half a century after Tolkien's first entry. The series itself spans 41 books, plus some additional books written as guides to the deeper lore and physics of the world. Instead of the typical protagonist or even a group of primary characters, *Discworld* includes multiple sub-series, each following its own group of distinctive characters, who are then free to transcend their own narratives and appear as secondary or tertiary characters in other stories. Each sub-series also has a focus on different societal issues within *Discworld*, which often directly mirror the issues in our own world. There's discussion of social justice, feminism, power imbalances, sexuality and gender, industrialization, pollution, and Death (who even has his own sub-series). The books point at these issues, yet they don't push ideas onto the reader, nor do they pretend that these complex problems can be solved in one story by slapping a 'and they

lived happily ever after' at the end of it. Of course, there are similarities between these two groups. For example, both *Discworld* and Middle Earth have a deep lore that they draw from, an extensive cast of well-developed characters and an interesting and well-thought-out magic system along with a pantheon of Gods. However, these are all superficial, surface level details. Whilst both deal with heavy topics, their handling of them is quite different. LotR shows social change as something achievable within a couple years, with a good leader at the helm and it portrays the character of the 'good and noble king', in one of its purest forms. *Discworld*, on the other hand, is much more realistic in its ideas of social change and rather than lean away from cliches, it leans into them, using them for satire and parody. It, too, has a character befitting the 'good and noble king', but despite his goodness and godlike ability to command people, he doesn't want to





be in a position of power, preferring to instead keep working a common job. His kindness is also shown bleeding into naivety, at least in the first two books he figures in, and his understanding and kind nature hinders his relationships with the people in his life. Another difference is in the style of writing itself. LotR is an epic, an emotional story, you expect to cry when you read it, it's serious and poetic, a work of art. The character moments are the driving force of the narrative, you get attached to them and you feel their pain so acutely that you could swear you lived through their experiences. And you hope, desperately, that it will end well, that they will survive, that there is a chance for happy endings. Discworld, on the other hand, is much more light-hearted. It's humorous, uses puns and wordplay, dry, sarcastic jokes and you get lulled into a false sense of security, the message and themes slipping under the jokey exterior, at least until it's their time to emerge. And then they punch you straight in the solar plexus and you find yourself staring into

space, goosebumps on your back and tears in your eyes. The last big difference is in their lore. Whereas LotR's lore focuses on the deep, detailed history and evolution of the world and its inhabitants, Discworld makes use of real-life science and includes magic in the equation, creating an amazing, breathtaking world that somehow still manages to feel real.

In the end, however, it is up to you, the reader, which one of these two types of fantasy you prefer. Sometimes, you feel inclined to read a book that offers an outlook on society and its failings, but that's not everyone's cup of tea. Some might prefer to escape the worries of the real world and find some new hope for the future. Others might not enjoy the entire genre of fantasy and would rather reach for a psychological thriller, a western, or read something out of the genre of fiction entirely. And this is where the true beauty of literature lies. There is something in it for everyone.

Ema Malecová, IV.A

OROL

Poeta Doctus

Soaring through the night, I saw...

I'd love to live

SUĆIANSKY



SOARING THROUGH THE NIGHT, I SAW...

Cold breeze, starry night, and weak lamp-posts. That is how most of my nights look. With a black hoodie, I stroll through the empty streets. A calming yet stress-inducing sensation spreads all over my body. Will I manage to return home today or is this going to be the night my soul will be laid to rest?

The thought-through left and rights, terrains and alleys. The repeated trail. The constant stop upon every sound louder than the crunches of the leaves under my feet.

It was time for another stop.

My right leg carefully touched the cold cement, trying to get as close to its left partner as possible.

There was no sound. Just a dark silhouette in the middle of the night.

There was no movement.

I took a step back and it took a step further at the same time.

The rushed breath, the ringing of chain, the stopping of music.

With every step I took, the silhouette came closer.

Why did I go out tonight? Couldn't I just stay at home? Was the short feeling of freedom worth it?

I tripped.

The silhouette moved closer and closer.

Until it stopped. Right in front of me.

The faint light over me, the dark shadow over it.

It knelt on one knee and gave me her gentle hand: "Are you okay?"

I widened my eyes in surprise, in front of me was standing a black-haired girl. She had a soft smile on her pale face.

She let out a chuckle: "I did not mean to startle you. I just... really needed to find you."

Unsure, I took her hand as brown strands of hair fell onto my face: "It's fine, I guess."

We both straightened our posture and went in the direction she was facing: "What are you doing out this late?"

"I needed to think."

"About what?"

I shrugged my shoulders.

She laughed again: "So... you are lost."

"I'm not lost! I know where I am going!"

"Of course, this is your hometown," her joyful mood did not leave her.

We took a left turn.

"But I meant emotionally," she continued, "you like the breeze in your hair, the cold on your skin. You prefer it to the warmth of your house, for some reason."

I stayed quiet. How does she know?

"One day, you will not feel this way anymore," she gave me a comforting smile, "one day, you will come home and be glad that you can lay in your warm bed, eat the tasty food of your mom and grandma, and receive a hug from your dad."

We stopped.

"Go inside," she pointed with her head to a beige house, "don't chase after momentary freedom. Enjoy what you have at home, even if it seems impossible to. I promise you, it's going to get better."

I don't know why, but I trusted her and reached for the old key in the gate. I turned it and took a step into our front yard.

I went further on the stone pavement and went up the stairs. I turned to look at the girl one more time, but she was not there anymore.

And then I realized.

Soaring through the night, I saw myself.

- Dani White



Running through
the halls
With jumps among
the falls
There sits a little
ghost
Wishing for its most

It cries into its palm
Spitting out a
Psalm:
"Gravely faults
mark thy ways!

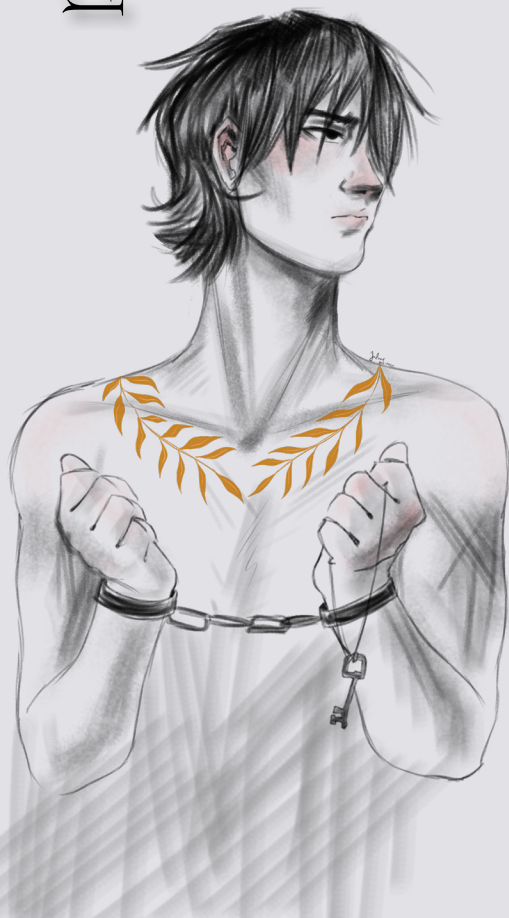
Change them to
their very base!"
But the bell has just
forespoken
Leaving my soul
very broken

Bound willingly to
this wood
Sits a little Robin
Hood
He could, he should,
he likely would
but all of it just
turns to soot

A mug, a cup, per-
haps a glass
None of these al-
lowed in class
Staring at the light
They sit in wait for
night

Childish rhymes
write themselves
Mixed reactions
from yourselves
Given appraisal as
standard
Mediocrity at its
best

- Margan



I'd love to live in a small city
nearby a metropole

In a tiny apartment with a
balcony

On which I could sit and ad-
mire every little particle of
light pouring out of the un-
thinkably large city,

Complimenting the stars.

I'd love to live in a cozy apart-
ment

A place that I could call my
own

With a fridge full of food,

A bathtub that never gets cold,

A really comfortable sofa

And a king's bed bathing in the
rising and setting sun.



I'D LOVE TO LIVE

I'd love to live in my own little
universe

With as many plants as I can
keep alive

As many books as my shelves
can hold

A furry companion purring on
my lap

A shoe rack that always has a
space for another pair of shoes

And another bedside table,
because one can never know.

I'd love to live

And live to love.

L.

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

"Senseless violence is a prerogative of youth, which has much energy but little talent for the constructive."

-Anthony Burgess

