

3

2023/24



KARIS

REDAKCIA

OBSAH

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

Ročník trinásty, číslo tretie
(máj/jún),
náklad 200 kusov

Šéfredaktorka: Karolína

Gregorová

Zodpovedný pedagóg: Mgr. Marián
Steiner

Zástupkyne šéfredaktorky:

Kristína Janíková, Sára Fukasová

Grafika: Lea Hlinová, Patrícia

Maťašiová

Korektúra: Mgr. Marián Steiner

Social Media: Michaela Mária

Gregorová

Ilustrácie: Patrícia Maťašiová,
Júlia Varošová, Alžbeta Hlaváčková

Prispievatelia v tomto čísle:

Barbora Bařinová, Adrián Bogus-
ký, Karolína Čurná, Filip Fukas,
Branislav Juhás, Tereza Komač-
ková, Kayla Kotříková, Michal
Libiř, Kristína Lukašiková, Phillip
Merchant, Miroslav Pajger, Jakub
Pekar, Marián Steiner, Mário
Válek, Sořia Vojčíková, Noel Kuba

Tlač: P+M Turany

Rozhovor	4
Život po GBASe	6
Bagala	11
SNP cesta	12
Brigády	18
Ketchup	24
Playlist of My Life	26
Prečo a ako sa nenechat'	
obarit'	28
Swords, Sweetrolls and	
Sovngarde	30
Mr. Merchant's Favourite	33
Monster High	36
Recept	37
Orol Sučiansky	39



@magazine_karis



karis.bgmh@gmail.com

EDITORIÁL

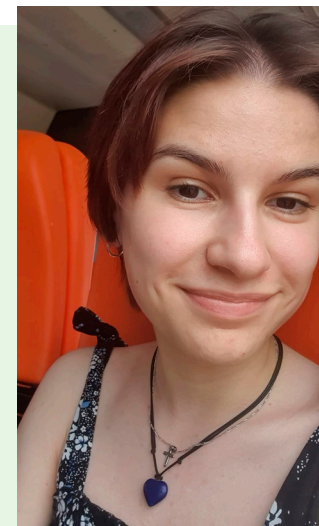
Vážené čitateľstvo,

práve držíte v rukách posledné tohtoročné čís-
lo a zároveň aj posledné číslo, v ktorom nájdete
moju fotku v pravom hornom rohu prvej stra-
ny. Áno, moja cesta s Karisom sa končí a robí mi
radost', že po mne túto zodpovednosť preberie
šikovná druháčka - Sára Fukasová, od ktorej
si v tomto čísle môžete prečítať odporúčanie.
Ďalej máme z každého rožku trošku. Pre bioló-
gov a chemikov máme článok o kečupe od pani
Lukašikovej. Čitatelia, ktorí obľubujú dejepis,
geografiu a trochu (viac) turistiky si užijú člán-
nok od pána Libiřa o strastiplnej ceste SNP. Ak
si hľadáte brigádu, či už na tento rok, alebo do
budúcnosti, neprehliadnite ani článok na strane
18. Naopak, ak plánujete stráviť prázdniny od-
dychom pri hrách, knihách alebo iných formách
umenia, články od pánov Steinera a Merchanta
a od Bašky Bařinovej sú práve pre vás. V nepo-
slednom rade mi nedá nespomenúť článok od
našich bývalých žiakov, ktorí sa ozvali zo zá-
hrobia GBASu, článok o Monster High a recept.

Nakoniec by som vám už len chcela zaželať pek-
né prázdniny, príjemné čítanie a Säre veľa síl,
nervov a úspechov!

L.V. Beethoven "Spring sonata"

Moja obľúbená klasicistická skladba, do
ktorej sa veľmi ľahko zamilujete a po devia-
tich minútach katarzie si ju pustíte odznovu.
Ako je spomínané v názve, obsahuje hravé
a melodické tóny reprezentujúce jar, ktoré
vám v hlave budú vyhrávať aj na druhý deň.



Karolína Gregorová
-šéfredaktorka-



ĽŠTE SOM NEBOL V KARISE

- ROZHovor S P. GÁLIKOM -

Mnohí z vás si iste všimli, že v septembri do učiteľského zboru pribudol nový učiteľ predmetu Dejiny umenia - Jerguš Gálik. Keďže veľa z vás však nemalo príležitosť pána Gálika osobne stretnúť na vyučovaní a ani ešte nebol v Karise, je perfektým adeptom na rozhovor. Preto vám prinášame pár odpovedí na pár otázok, ktoré vám snád' pomôžu nového učiteľa bližšie spoznať.

Čo vás motivovalo stat' sa učiteľom a prečo ste sa rozhodli učiť práve na GBASu?

Pre mňa stat' sa učiteľom prišlo prirodzene. Najprv som dostal príležitosť učiť v základnej umeleckej škole, kde som zastupoval jednu pani učiteľku. Keď som zastupovanie ukončil, oslovilo ma vedenie GBASu, či by som chcel ísť učiť umenie a kultúru na túto školu. Ono to teda tak prirodzene prišlo popri tom všetkom. A prečo sem? Tak najviac ma zaujalo učiť teóriu, to bola pre mňa určite výzva oproti praktickým predmetom, ako napríklad výtvarná výchova, ktoré som predtým vyučoval mladších žiakov.

Čo vás najviac baví na práci umelca a ako sa vám darí túto profesiu balansovať s osobným životom?

Na mojej práci mám najradšej to, že človek neustále spoznáva nové

veci a vždy sa o niečo zaujíma. Je to proces neustáleho vzdelávania sa, v ktorom nechýba možnosť vyjadriť sa rôznym súčasným témam. Čo sa týka rovnováhy umenia a práce s osobným životom, počas štúdia išli vždy ruka v ruku. Teraz, keď už mám rodinu, je to trochu ťažšie. So zmenou priorít musí ísť umenie často nabok.

Venujete sa okrem výučby aj nejakej praktickej tvorbe umenia?

V poslednom čase nemám na vytváranie umenia čas, a tak hlavne učim. V minulosti som sa však venoval úžitkovému umeniu, dizajnu, no hlavne sochárstvu. V mojej tvorbe dominovali materiály ako keramika alebo porcelán.

Kto alebo čo je vašou inšpiráciou v umení?

V určitých obdobiach ma inšpirovali rôzne osobnosti. Vždy, keď som

objavil nejakého zaujímavého výtvarníka, tak ma určitým spôsobom inšpiroval. Bol to napríklad sochár August Rodin, ktorý ma priviedol k priestorovej tvorbe. Určite tam však patria aj moderní umelci, ako je český sklár Rony Plesl, ktorého tvorba, myslenie a prístup k študentom ma veľmi zaujali. Nemôžem však opomenúť ani českého architekta Jana Kaplického, ktorý je pre mňa veľkým vzorom. Samozrejme, inšpirácia je aj v hľadaní a spoznávaní nových vecí. Napríklad, keď človek číta, čo mám veľmi rád, tak v knihách často nájde množstvo podnetov. Môže ich nájsť aj v okamihoch, keď je niekde vonku alebo inšpiráciou môže byť aj hnev či iná emócia. Celkovo má rôzne podoby.

Pri inšpirácii ešte zostaneme. Ktoré mesto je pre vás najpodnetnejšie?

Z miest, ktoré som zatiaľ navštívil, bolo pre mňa jedno z kultúrne najobohacujúcejších určite Budapešť, kam som chodieval ešte s otcom. Nemôžem však nespomenúť ani poľské mestá ako Varšava, ktorá je relatívne mladé mesto, ale ani Gdansk či Vroclav, kde som bol rok na stáži a mohol som sa s jej prostredím viac zžiť. Zaujímavý vzťah mám aj s Prahou. Toto mesto ma niekedy vôbec nepríťahovalo, no potom raz, keď som sa tam ocitol ako

dvadsaťpäťročný, sa mi tak zapáčilo, že som tam zostal žiť ďalších päť rokov. Aby som však odpovedal na otázku, nedokážem si zvoliť jedného favorita, keďže každý z nich má svoju históriu a ponúka človeku množstvo podnetov, ktoré sa v ňom dajú nájsť.

Čo by ste rád odkázali študentom GBASu?

Mne sa hlavne páči, čo som dávno nezažil a pripomína mi to moju strednú školu. Okrem iného je to fakt, že to tu naozaj žije komunitne, ba aj to, že aj študenti naprieč ročníkmi spolu komunikujú a zároveň spolu držia. Rád by som teda všetkých povzbudil, aby si to tu užili, pretože na tieto momenty nikdy nezaбудnú a budú na ne radi spomínať. Vytvorila si naozaj krásne a pevné priateľstvá. Takže nech si to naozaj užívajú.

Pánovi učiteľovi Gálikovi ďakujeme za rozhovor a prajeme mu veľa šťastia aj pri rozširovaní umeleckých a estetických obzorov študentov našej školy v nasledujúcich rokoch.

Tereza Komačková,
Branislav Juhás,
III.B



LIVING AN AMERICAN DREAM OR THE EUROPEAN NIGHTMARE?

Opinions about the United States vary widely, but as with any aspect of life, forming a truly informed opinion requires firsthand experience. In my view, the United States can best be described as 'excessive' – not necessarily in a negative sense, but in the sense that there is an overwhelming abundance of everything, similar to the boundless possibilities in the creative mode of Mine-

craft. However, abundance isn't always a positive attribute, which explains why some may view the US as a dream come true while others see it as contradictory to their core values. Drawing from my own experiences during my initial six months in the US, I've noticed three overarching trends that revolve around this concept of excess.

1. An Excess of Opinions

Statistically, every other person at Penn lies within the richest 5% of the US population. Out of this half, 20% of people are within the 1% richest people in the world. I have never expected financial standing to be the biggest separator between the people on one side and the people on the other side on the scale of the amount of wealth their families hold. Different cultures, ethnicities, and nationalities have (thankfully) no problem mixing with each other; nevertheless, this cannot be said about people of different socioeconomic backgrounds. During the start of the Israel-Palestine war, I perceived a variety of complex opinions from my friends from all over

the Middle East. Everyone was eager to tell me their story and explain the perspective from which they see the issue. I have managed to interact with a lot of different people, but only a few of these were the 'rich Americans' that should be statistically everywhere around me. Just like with Joe Biden's granddaughter Natalie, with whom I share my law classes but never actually interacted with, the wealthy still remain a big mystery for me. A mystery that I get to know about only from the crazy stories such as buying a Rolex watch just to destroy it in one night to show loyalty to a prestigious fraternity here at Penn.

2. An Excess of Academic Stimulation

An Ivy League university truly lives up to the expectation of a challenging but a top-tier educational institution. For instance, with experience from Harvard, Oxford, and UChicago, Professor Gronningsater, who taught me History of American Law last semester, is the type of professor who remembers everyone's name in a class of 150 people. She teaches history by using evidence from her friends – the most notable historians of our age – and then makes the lectures discussion-based. The learning actually never really happens in the lectures – one does not even need to go to the lectures, especially if they have not done their fair share of preparation

before class. Preparation entails reading 200 pages of legal cases every week, and that includes preparation only for two of my five courses I am taking this semester. In general, the idea of free time here (even outside of Penn) is very different from the European standard of having some portion of the day for oneself. By engaging non-stop in a truly exciting activity, an individual does not need whole portions of the day for themselves. I myself am happy to use this opportunity to learn and gain as many skills as I can in my 20s; nevertheless, in the long run, this American mindset will be getting replaced by me returning back home.



3. An Excess of Delusion

The last segment of my American experience I'd like to mention is how movie-like my life has become ever since I came here. This, sadly, is not an all-American experience, since the majority of my experience is based on extreme privilege that I was granted and that I am extremely grateful for. Waking up, I am excited to eat a healthy breakfast composed of fruit (namely strawberries and pineapple) and good-quality ingredients rich in fiber (I was never able to call this a standard in my life). Then I take a walk to my lectures across great historical buildings that hold years of great academic commitment and intellectual excellence within their walls. "Look, that's the room where young Trump lived, and that bench over there is where Elon Musk was sitting in this photo.

Oh, Penn alumni do not glow up a lot, do they?" I grab sushi for lunch with my three closest friends Yuliya from Ukraine, Amanda from Chile, and Mehyar from Syria, and we sit down on the 24th floor with the view of Philadelphia. "Over the weekend, let's go to New York! It's only two hours and \$10 by bus." Being privileged enough to study without having to work in order to pay my tuition, I take my academic responsibilities extremely seriously and overstudy since the time allows me to do so. Nevertheless, late at night, we end up at yet another frat party, promising each other to be back before one, yet failing to return even to one's own room on campus. Four hours of sleep later with a cup of Americano in my hand and Party in The U.S.A. by Miley Cyrus playing on my AirPods, I am on my way to office hours followed by a lecture and club meetings. Just like in movies, my life rarely stops, which is a thrill I was looking for a very long time. "It scares him to be still" would be something Debby Ryan would say about me for sure.

In conclusion, I want to encourage everyone to dream big and be open-minded. Hard work and determination is extremely appreciated in this world, nevertheless, so is being confident in oneself, even when people call you delusional. If my perception of the US matches what you are looking for after you finish your high school, please, be sure to text me – I myself would not be writing this article from Philadelphia if it hadn't been for people like Zuzka Hudáčova from a year above me during my time at GBAS.

Mário Válek

Hello Gbasáci!

It has been some time since I sat at the desks of our school. I fondly remember those times and I firmly believe that you are also enjoying this experience to the fullest. I am now speaking to you from the (not that) distant Netherlands, where I am currently studying psychology at the University of Groningen.

Why the Netherlands? I wanted to find a middle ground between a new culture and experiences that are not so far from home. For me, that meant staying in Europe. Most of my classmates planned to go to the Czech Republic, but that was too close and familiar. I was looking for a bigger challenge.

Programs in English with these criteria are found only in Ireland, England and the Netherlands. After choosing the elimination method, the last option sounded best. I already have plenty of religious people with an excessive love of alcohol and potatoes in my native region of Orava, and Brexit has made England very (financially) inaccessible to students from other countries. In addition, the Dutch government provides a grant to students who work while studying and this country also has some of the best universities in the world. The fact that almost everyone here speaks English is a big bonus. And so it was decided.

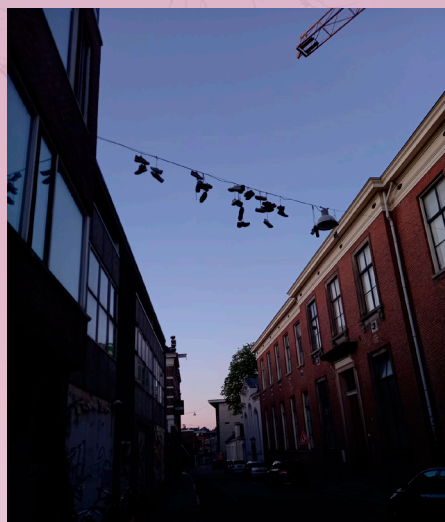
Most majors can apply to 4 universities and have no admissions. However, psychology is very popular among students, so applicants can only apply to two universities. The admissions process then indicates who can fill the vacancies in the

programme. I personally applied to schools that had good reviews from their students and occupied leading places in the global rankings, University of Groningen and Leiden university. I was very pleasantly surprised that both universities sent me materials from which I was supposed to prepare. About two weeks of learning was enough for me, and everyone could even choose the time when they would write the three-hour test with the help of online technology. I also had to prove that I had sufficient language skills to be able to study in English. Both universities required C1 in English on specific tests (IELTS or CAE), but I got an exception from one, meaning our Gbas English graduation diploma was enough.

After being admitted to both universities, the most difficult part was yet to come: finding accommodation. In the Netherlands, it is customary that most universities do not provide any possibility of a dormitory or other type of housing. There is also an accommodation crisis, and the huge number of incoming international students does not help the situation. You should definitely take the first option that appears. It is said that around 20 percent of students do not enrol because they could not find housing. This demand rapidly increases rental prices, and they can be quite high by Slovak standards. I personally searched for a room every day since April and after sending over 250 messages and emails (I stopped counting at 250) I finally managed to find a free room in a town which is thirty kilometres from Groningen. I was later able to find something closer thanks to the people I got to know here over time.

Since the university has campuses all over the city, cycling is by far the most efficient and the fastest form of transportation (yes, even faster than a car). I can't imagine life in a Dutch city without my bike. Even after obtaining the student grant, which also offers free transportation, I still move around the city by cycling. There are bike lanes literally everywhere, drivers are more careful, and people cycle here even while it's snowing. Bikes are very closely linked to the local culture, and there are so many of them that it comes out to an average of one and a half bicycles per capita.

Regarding education, theoretical lectures alternate with practical seminars. Everything is very clearly structured, so presentations and lecture recordings along with important information and assignments are available on an online portal for students.



This programme takes you through all the major branches of psychology and teaches everybody critical thinking in academic background as well as day-to-day life. Personally, it was a surprise how much time we devote to statistics. We have several courses built around it. This is because the university focuses primarily on research. As with all subjects, a lot depends on the professors. However, several experts often work together to create a course, so even if you may not get the best lecturer, other parts of it tend to be more refined.

Last but not least, I would like to address these lines especially to those who are not sure which direction they want to go in the near or distant future. Thinking more about your options often gets you nowhere, and the only way to find out if something suits you or not is to try it. Even if it's not the right fit, you can always change it or try something else later. I wish you good luck with your choices and may the odds be ever in your favour.

Filip Fukas



Bagala dáva priestor slovenskej literatúre - kus z nej daroval aj do našej knižnice

Koloman Kertész Bagala sa v deväťdesiatych rokoch rozhodol založiť vydavateľstvo len pre slovenských autorov. Nebyť tohto činu, takmer by sa zabudlo na množstvo talentovaných autorov, ktorí obohacujú slovenskú literatúru. Padol režim, otvorili sa hranice a všetci siahli po zahraničnej literatúre – bola menej poznačená politickou situáciou a obľubovaná masami, stálo ju len preložiť a vydávať u nás.

Jeho cesta vydavateľa kníh začala založením živnosti v roku 1991. Svoje knihy a LP platne najprv predával na deke v bratislavských podchodoch na Trnavskom mýte aj na Mierovom námestí. Neskôr sa našli priestory pre Bagalov musicshop, ktorý obohatil o gramofóny, CD prehrávače či reproduktory. Zárobok z musicshopu mu umožňoval vydávať knihy, ale po čase nezvládol konkurovať veľkým obchodným reťazcom. Odvtedy sa venuje už len vydávaniu kníh. Niektorý rok vydá dve, iný desať.

V roku 1995, odkedy sa venuje vydávaniu kníh na plný úväzok, si povedal, že ide vydávať knihy predovšetkým svojim rovesníkom, ku ktorým patrí napríklad Pavol Rankov, ale podarilo sa mu vydať i diela renomovaných autorov, akým bol Ivan Kadlečík. Dnes nájdeme v repertoári vydavateľstva KK Bagala aj našich takmer rovesníkov a novoobjavené talenty.

Ako sám pán Bagala povedal, v knihách, ktoré vydáva, by sme len ťažko hľadali spoločné znaky iné ako fakt, že ho oslovili. Žánrová a tematická rôznorodosť kníh z vydavateľstva KK Bagala je len jedným z mnohých lákadiel, ktoré nám ponúka. Tieto diela ukazujú, že moderná literatúra nie je len čokoľvek, čo sa rýchlo masovo predáva. Moderná literatúra je rozmanitá a neucelená, vracia sa k základom do minulosti a pritom skúma nové formy, témy, emócie.

Perfektným prierezom z výberu pána Bagalu je ktorákoľvek zo zbierok literárnej súťaže Poviedka. V roku 1996 vyhlásil prvé kolo súťaže s očakávaním, že sa zapojí aspoň pár desiatok ľudí. Súťažiacich bolo v prvom ročníku niekoľkonásobne viac, ako čakal, a tak je momentálne prebieha už 28. ročník súťaže Poviedka. Každý rok následne vyjde zbierka najlepších poviedok z daného ročníka. V ocenených autoroch z minulých ročníkov nájdeme mnohé známe mená, ako napríklad Peter Pišťanek, Pavol Rankov, Boris Filan či Soňa Uriková.

Zbierky Poviedka, ale aj mnohé iné zbierky, novely či romány z vydavateľstva KK Bagala nájdete v našej školskej knižnici. Posolstvo pána Bagalu je jasné – čítajme. S touto myšlienkou navštevuje školy po celom Slovensku a zanecháva v ich knižniciach desiatky kvalitných literárnych diel, po ktorých by mnohí z nás inak nesiahli.

Barbora Bařinová, V.A

Hovorí sa, že rozhodnutie, pri ktorom nebudete vedieť zaspať, budete sa možno báť, lebo vás zavedie do neznáma a do situácie, ktorá vás vytrhne z doterajšieho komfortu, je rozhodnutie, ktoré dáva neskôr zmysel.

Moja a neskôr naša cesta začala niekde v polovici roka 2022. Tam sa začalo rodiť rozhodnutie, že na túto cestu potrebujem ísť. Cítil som, že musím vykročiť mimo hranice svojho doterajšieho sveta a zažiť jedno veľké dobrodružstvo. Tak sa stalo, že som raz o tomto mojom pláne povedal aj pánovi Sadloňovi a on súhlasil, že sa pridá.

27 DNÍ PO STOPÁCH HRDINOV

MICHAL LIBIČ

Prišiel koniec mája 2023 a naša cesta sa pomaly menila z plánu a predstavy na realitu. Doplňli sme všetko potrebné, vytvorili itinerár a lekárničku a 4. júla sme nastúpili do vlaku do Košíc. Večer sme dorazili do Svidníka....

Bolo 5. júla a naša cesta krátko pred 7hod. ráno začala na Dukle. Prešli sme hustým lesom a mali sme šťastie, lebo tento úsek býva zvyčajne dosť mokrý a plný blata, to naše stihlo aj opadať. Náš prvý deň ubiehal veľmi príjemne, opäť sme dorazili do Svidníka, kde sme sa skvelo najedli a zamierili sme do útulne na Čiernej hore. Spolu s nami bola v útulni aj myš, ktorá robila celú noc hluk, takže o spaní sa hovoriť nedalo.



Na druhý deň nás čakal Bardejov, prešli sme cez hrad Zborov a vystúpili na Stebnicku Maguru s konštatovaním, že zrejme každá Magura, ako naša i táto, je strmá. Dni plynuli a my sme si vychutnávali východ Slovenska, ktorý je skutočne krásny a určite má čo ponúknuť, nehovoriac o milých ľuďoch, ktorí sa nám prihovorili. Prešli sme cez Kysak - tu sa na nás miestni "štangasti" v staničnom bufete nechápavo dívali so slovami: "A to z kadzi idzece? Z Veľkého Šariša? Pešo? A do Košíc?" Nie, do Bratislavy a na Devín. Do Bratislavy? A to pešo? Ta ved' to nie je normálne...."

Prešli sme Košice a začalo pohorie Volovských vrchov. Každý pri ceste SNP spomínal, že Kloptán je náročný. Mali sme pomerne dobré načasovanie a plánovali



DEVÍN

DUKLA

sme z Chaty Jahodná prejsť až do kúpeľov Štós. Počasie však býva na horách nevyspytateľné a nás asi polhodinu pred príchodom do sedla pod Kloptánom zastihla nefalšovaná letná búrka, s bleskami a hustým dažďom. Z bezpečnostných dôvodov sme zostúpili asi tri kilometre z hrebeňa a prečkali búrku v jednej útulni.

Vedeli sme, že do kúpeľov Štós už neprídeme, rozhodli sme sa prejsť Kloptán a prenocovať v útulni Jána Kruteka. Kloptán nie je náročnejší ako výstup na Kľačiansku Maguru, avšak cesta hore viedla polomom a miestami sme nevedeli, či ideme správne.

Podľa predpovede malo i na druhý deň pršať, preto sme sa ešte večer rozhodli, že strávime jeden deň v útulni, aby nám uschli veci a oddýchl si. Ráno som zistil, že mi nefunguje telefón. Ono to až taká tragédia nebola, avšak nevedel som sa spojiť s kamarátkou, ktorá mi mala doniesť balík na Telgárt. Zavolať som na obecný úrad, vysvetliť som, čo sa stalo a koho hľadám a do pár minút mi volala ona na Michalov telefón. Rovno som si u nej objednal nový, aby som sa vedel ďalej spojiť so svetom.



V ten deň čas plynul pomaly, uvarili sme si jedlo a väčšinu dňa sme prespali. Na druhý deň sme smerovali do sedla Úhorná a mala začať divočina Volovských vrchov. A tá naozaj prišla. Nikto nikde, polomy, vysoká tráva, rozsiahle lesy. Bolo to ako v inom svete. Mesačná krajina. O deň neskôr najkrašia zástavka - útulňa Gálová, krásny drevený zrub v ešte krajšom prostredí. Vskutku fantastické miesto s úžasnými výhľadmi dookola a majestátnym západom slnka.

prišla odpoveď: Pamätaj, že aj po tej najväčšej búrke vždy výjde slnko. A ono v ten večer, keď sme sa presúvali na Andrejcovú, naozaj vyšlo. Objavili sa Vysoké Tatry. Myslím, že ten pohľad si budem pamätat veľmi dlho. Prišli sme na Andrejcovú, skrehnutí, no v cieľi dňa.

Ráno na Andrejcovej bolo magické. Slnko pomaly vychádzalo, dookola bolo absolútne ticho hôr. Presne ten taký moment: tu a teraz a na ničom inom nezáleží. Horský čaj chutil absolútne dokonale. Chýbalo nám niečo? Nič...

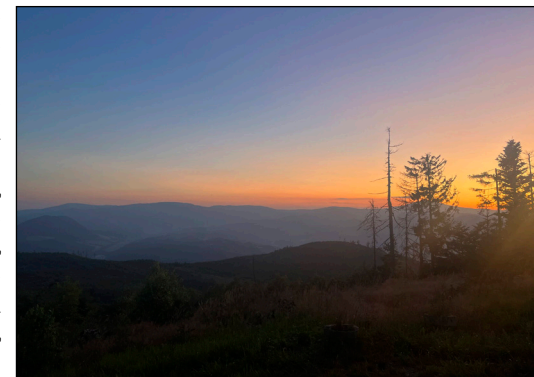
V ten deň sme zistili, aké dlhé je nekonečno. Presne na kilometer od Andrejcovej po domček HZS na Čertovici. Úsek s popadanými stromami, zle značený, bez vody a možnosti si niekde uvariť jedlo. Orechy a raw tyčinky boli skvelou záchranou.

DEVÍN

DUKLA

Telgárt a tam Janka, ktorá mi priniesla balík a nový mobil. Začínalo pohorie Nízkyh Tatier a my sme boli na našej ceste už desať dní. Tu do príbehu vstúpil môj mentálny support Erik, ktorý prešiel cestu SNP pred 4 rokmi a bol prvý, kto vedel o mojich plánoch. Prišla mi od neho správa: Si v poriadku? Už pár dni som nevidel nič na Garmine. Erik má v tomto príbehu dôležité miesto, pretože vd'aka nemu získala moja cesta SNP aj motto. Na Kráľovej holi nás zastihla búrka, prietrž mračien, sedeli sme v núdzovej miestnosti 4 hodiny, bolo chladno a ja som práve tam začal asi prvýkrát pochybovať o tom, či to celé má zmysel. Napísal som mu o tom, ako nevládzem a asi to zabalíme a

Nízke Tatry nám však dopriali krásne výhľady, napriek predpovedi aj skvelé počasie a dokonca kamzíkov, ktorí išli istý čas pred nami. Na tomto úseku sme zrazu stretávali turistov a skvelú skupinu z Ružomberka, s ktorými sme sa míňali počas celého úseku. Mnoho cudzích ľudí nám dodávalo podporu a odvahu pokračovať ďalej.



Donovaly. Možnosť doplniť zásoby a postupný začiatok Veľkej Fatry. Sme doma. Pozerat' sa z Krížnej na Turiec s pocitom, že stačí pár hodín a budeme doma, bolo naozaj zvláštne. Kremnické vrchy a Skalka a naša noc pod stromom vonku, lebo útulňa bola plná. Nikdy by som nepovedal, že zaspím tak rýchlo.

Turiec. Hoci nerád, ale toto bol jeden z najhorších úsekov od Skal-ky až do Vyšehradného sedla. Zlé značenie, bez prameňa vody, hustý les. Na konci dňa nás čakal Stanko Bartoš s manželkou, kto-rí nám postavili stan, lebo v tom úseku sme nemali kde prespať. Keď potrebujete, vždy sa nájde niekto, kto je ochotný vás zachrániť.

Čičmany, za sebou sme mali viac ako 500 kilometrov a v tú noc sme spali v kaštieli, ktorý bol len pre nás. Na druhý deň sme smerovali do Hornej Po-ruby. Zastihla nás búrka. Naokolo pršalo, nebola dobrá viditeľnosť a ná-ladu mi aj tak zdvihol teplý čaj. Aj ďalší deň bol o blate - z Poruby, kde sme prespali u veľmi milej pani Márie, učiteľky matematiky na dôchodku (keď som jej povedal, že učím dejepis, poznamenala: čo už), cez Trenčianske Tep-lice do Trenčína. Dážď, blato a moja záchrana - nepremokavé ponožky.

Z Trenčína vedie úsek cez Moravu v Čechách, tam sme spa-li na drevenej vyhládke, no v tú noc veľmi fúkalo a ja som si stá-le myslel, že to s nami celé spadne. Večer Myjava a civilizácia.



Cesta Hrdinov SNP mi dala veľa. Zistil som, že nieke-dy netreba čakať od života veľa a stačí len kráčať, že vždy sa niekto nájde, kto je ochotný pomôcť. A tiež to, že akákoľvek je búrka silná, na konci vždy výj-de slnko. Malo zmysel ísť.

Cesta hrdinov SNP je naj-dlhšou značenou turistic-kou trasou na Slovensku, Z Dukly po Devín pripomína postup oslobodenia Sloven-ska počas druhej svetovej vojny. Má 770 km a prevýšenie dokopy 31000 metrov. Počas Slovenského národného povstania zahynulo viac ako 1700 slovenských vojakov a parti-zánov. Cesta SNP by nám mala pripomínať, že sloboda, ktorú máme, nie je samozrejmosť.

Prešli sme cez Mohylu M. R. Štefánika a náš cieľ bol coraz bližšie a bližšie. Po-sledná noc na útulni Jo-zefa Maka, opat' celý deň v daždi a posledná noc vonku na Amonovej lúke. Pezinská baba a my ide-me do finale. Zajtra celá cesta skončí - veľmi zvláš-ne pocity. Posledný deň a



pred nami bolo 48 kilometrov. Kráčali sme v daždi 5 hodín, bolo niečo pred siedmou večer a my sme dorazili na Devín. 27 dní nášho putova-nia bolo na konci. Ten sen, ktorého som sa na začiatku bál, bol zrazu realitou. A čo prišlo na konci? Nič. Všetky tie emócie rados-ti, neopísateľného št'astia, únavy....to všetko bolo na našej ceste.

ČO ROBIŤ, KEĎ NE VYHRÁŠ MILIONÁRA?

Ako si (ne)vybrat' brigádu

Moja extrémne úspešná cesta študentskými brigádami začala na jedinom a veľmi populárnom brigádnickom mieste TESCO! V deň mojich 16. narodenín bola brigáda a zarábanie peňazí jediné, na čo som myslela. Po roku a dvoch Tesco predajniach ma pozícia pokladničky omrzela. Ako polovičný extrovert mi komunikácia počas 8 hodinových zmien za pokladňou chýbala. Skúsila som teda brigádu v mojej obľúbenej kaviarni. To nebol jeden z najlepších nápadov. Hľadajú komunikáciu som síce našla, ale v podobe 13-hodinových zmien plných ohovárania a nevhodných poznámok od niektorých stálych zákazníkov. Nebolo všetko až také škaredé. Počas dvoch mesiacov letnej brigády som sa naučila veľa praktických a užitočných zručností v rámci kávového sveta a práce v kolektíve. Po kaviarenskom lete ma moja posadnutosť Vianocami motivovala naučiť sa piecť trdelníky. Nezateplený stánok a teploty okolo -15°C ma odradili od tejto brigády. Tri mesiace bez práce mi ukázali, ako kontakty a známosti naozaj pomáhajú, či už sa nám to páči, alebo nie. Moje dnešné dve práce sú totiž získané hlavne vďaka nim.

Cez kamarátku som sa zamestnala v záhradníctve, ktoré je zároveň kaviarňou. Pracujem tu už viac ako



rok. Moje mileniálové kolegynky sú mojimi druhými mamami a zároveň veľmi dobrými kamarátkami. Naučila som sa viazať kytice, starať sa o kvety, rastliny a zároveň stále zlepšovať moje kávičkové skills. V októbri som nastúpila do mojej

The Glendalough Hotel

Situovaný v nádhernom prírodnom parku, hodinu cesty južne od Dublinu, bol tento ikonický hotel lákadlom pre všetkých turistov v Írsku.

Moje leto 2023 sa odohrávalo práve tu - v hotelovej reštaurácii a bare, kde som pracoval ako čašník/barman. Túto prácu som začal hľadať na konci mája. Po týždni zasielania životopisov a viacerých telefonátoch som dostal práve túto ponuku. Doterajšie pracovné skúsenosti v gastronómii a dobrá znalosť

druhej práce. Dom odborov. Je to doposiaľ moja najobľúbenejšia práca. V kultúrnom centre hostujeme divadlá zo Slovenska či Čiech, tanečné predstavenia z celého sveta (napr. Španielska, balet zo Srbska), ale aj hudobné predstavenia, ako napríklad symfonický orchester z Ukrajiny. Za možnosť mať prácu, ktorá má naozaj baviť, vďaka kamarátstvu. Brigáda uvádzačky ma nesmierne naplnila a zážitky ako pokec s Adelkou Vinczeovou alebo komikom "Žitronom" sa len málokedy striedajú s nepríjemnosťami... Toto "platené sledovanie kultúry" na týždennej báze si neviem vynachváliť. Som obklopená kultúrou dennodenne a moja láska pre divadlo sa len a len prehľbuje.

Karolína Čurná, IV.C

anglického jazyka boli, samozrejme, nevyhnutnou podmienkou (o dôvod viac spraviť si jazykový certifikát už vo 4. ročníku). Po asi hodinovom pohovore s majiteľom hotela som bol prijatý a 3.7. 2023 som už letel do Dublinu.

Môj príchod do Glendalough nebol ideálny. Úplne nové prostredie plné neznámych ľudí ma spočiatku vystrašilo a prvých pár dní som mal problém sa adaptovať - robil som chyby v objednávkach, írsky prízvuk mi komplikoval





komunikáciu s host'ami a nemal som okolo seba nikoho, na koho by som sa mohol spoliehať. Počas tohto obdobia som si vyslúžil svoju prvú negatívnu kritiku. Po strastiplnom začiatku som dostal svoj prvý deň voľna. Ten som sa rozhodol využiť zmysluplne a naučil som sa všetko od prípravy jedál v listku až po znalosti o miestnych vodopádoch a turistických trasách.

A čo sa dialo potom? V prvom rade som si uvedomil, že Íri sú limitovaní na zemiaky ako jedinú prílohu v ich kuchyni. Od tohto dňa som pocíťoval už len jeden nedostatok vo svojej práci, a to dostupnosť ryže, ktorá bola pre mňa v tom čase nad zlato. Podstatnejšie však je, že som sa konečne dokázal začleniť. Prestal som robiť

chyby a miestnym som rozumel všetko okrem opileckých rečí v starých lokáloch. Dva týždne na to som už sám viedol reštiku a organizoval večere. Neskôr som dostal šancu robiť svadbu alebo pripravovať gin-tonic a čapovať Guinness na oslave do druhej rána.

Tým, že som pracoval v hoteli, ubytovanie a strava nebol problém. Za relatívne malý poplatok som mal izbu aj stravu 3-krát denne. Prekvapením bol pre mňa rozmanitý kolektív. Nielen pôvodom, ale aj vekom. Zastúpené boli všetky vekové hranice z Poľska, Česka, Slovenska, Francúzska, Maďarska a Chorvátska. Izbu som mal spolu s mladým chalanom z Piešťan - Jakubom. V kombinácii s Írmi to nakoniec vytvorilo príjemný



kolektív a nejdennokrát sme spolu sedeli do rána na terase, úplne ignorujúc fakt, že o pár hodín zase otvárame.

Mojou primárnou náplňou bola obsluha v reštaurácii. Spolu s francúzskou kolegyňou sme mali na starosti všetko od usadenia hostí, cez ich objednanie, obsluženie až po následné upratanie. Pretože bol hotel ďalej od mesta, nemal dostatok zamestnancov. Od mojich skúsenejších kolegov som sa postupom času dozvedel, že to nie je rarita a veľa prác v zahraničí, ku ktorým sa dostaneme, má práve tento problém. Z tohto sa potom odvíjal aj zvyšok môjho leta. Pracoval som 8-9 dní po sebe, 8-10 hodín denne. Napriek tomu, že obedy boli rušné, chaotické a často plné seniorských zájazdov, trojhodové večere s rezerváciami a zasadacím poriadkom boli presným opakom, ktorý som si na svojej novej práci užil.

Letisko Schiphol

Ako viacerých aj mňa doviedla túžba po bájnem bohatstve západu a dobrodružstve k letu strávenom prácou v zahraničí. Bolo to obdobie plné ranného bicyklovania do práce, zápasu so silnými prízvukmi angličtiny či voľných dní strávených túlaním sa medzi kanálmi Amsterdamu. Podme ale pekne od začiatku.

Minulý rok ma moje ambície a nespokojivé mzdy brigádnických pozícií na Slovensku prinútili hľadať si

Mat' čas spoznať ľudí, ktorých obsluhujem, a popri tom aj svojich kolegov mi dávalo pocit zmysluplnosti a nadšenia pre to, čo robím. Spoznal som veľa ukecaných Američanov (práve tí mi dobrou odozvou pomohli vynahradiť to zlé hodnotenie z počiatkových dní :D), skupiny „všetko-dokumentujúcich“ Číňanov, Nemcov s otrasným zmyslom pre humor, potulných Írov, ktorí nevlastnili nič iné len gitaru a, samozrejme, Čechov a Slovákov, ktorí nikdy neskrývali radosť, že im rozumieme a vieme im povedať rozdiel medzi tými dvanástimi pivami na pípe.

Celé toto leto bolo náročné a nestihol som dospieť 4. ročník. Určite by som ho ale nenechal a takúto skúsenosť odporučil každému, kto chce cestovať a je ochotný pracovať počas prázdnin. Len si vyberte krajinu, kde vedieť variť :D

Adrián Boguský, V.B

brigádu v zahraničí. Hlavný subjekt tohto hľadania bolo pre mňa Holandsko pre možné ubytovanie u brata, ktorý tu študuje, rovnako ako moje vízie budúceho štúdia v tejto krajine. Vedel som o jednom známom, ktorý strávil prácou v Amsterdame predošlé letá, a tak som sa mu ozval a vypýtal si bližšie informácie. Takto som sa dozvedel o agentúre worktravel.jobs. Ide o českú agentúru, ktorá poskytuje Čechom a Slovákom pracovné pozície na letisku Schiphol v Amsterdame, pričom



ponúka aj letné termíny pre brigádnikov (je však nutné podoznieť, že v tomto čase som už prekročil hranicu 18 rokov, čo je aj jedna z podmienok prihlásenia sa). Tieto termíny sa otvárajú niekedy začiatkom roka, je potrebné ich sledovať a po otvorení sa rýchlo prihlásiť, keďže sa rýchlo naplňajú. Po prihlásení vás agentúra prehľadne naviguje ďalším postupom prostredníctvom e-mailov. Po príchode do Amsterdamu autobusom či lietadlom, ktoré vám v dostatočnom predstihu odporučia (môžete sa, samozrejme, prepraviť aj autom), vás odvezú na ubytovanie. Je dôležité pripraviť si dostatočnú finančnú rezervu, keďže výplata síce chodí každý týždeň, ale s dvojtýždňovým odstupom, čo znamená, že prvú výplatu dostanete až po tretom týždni, pretože prvý ešte nepracujete. Peniaze za ubytovanie sú vám strhnuté priamo z výplaty, takže o tie sa starať nemusíte.

Podme sa presunúť na moje subjektívne pocity a skúsenosti. Musím povedať, že napriek mnohým kritickým názorom kolegov na agentúru, o ktorých som sa za môj pobyt veľa napočúval, je moja skúsenosť priam opačná. Agentúra so mnou vždy jasne komunikovala a rýchlo odpovedala na moje otázky, sťažnosti či požiadavky, ktoré sa vždy aktívne snažila riešiť. Čo sa týka práce samotnej, pre mňa pozostávala z nakladania príchádzajúcich kufrov z pásu do vozíkov, ktoré boli následne odvezené a naložené do lietadla. Aj keď práca vedela byť časom fyzicky náročná, verím, že práve



jej pohodlnosť je veľkou výhodou v porovnaní s ostatnými brigádnickými pozíciami v zahraničí, ako je napríklad zber ovocia. Bol som totiž celý deň v suteréne, a tak bola teplota vždy príjemná, nech bolo počasie vonku akékoľvek. Medzi letmi boli často prestávky, počas ktorých žiadne kufre nechodili, a tak bolo náplňou mojej práce pozeranie Netflixu či scrollovanie Instagramu. Najtážšiu časť práce pre mňa predstavovalo vydržať tam 8 hodín, keďže práca je pomerne monotónna, ale aj jazyková bariéra s niektorými miestnymi pracovníkmi, keďže neboli práve bilingválni gymnazisti. Tá sa však dala prechodom na jednoduchú angličtinu a zvyknutím si na silné holandské prízvuky prekonať. Cesta do práce je kapitola sama o sebe. Patrilo som medzi štastlivcov, ktorí nebývali od letiska ďaleko a v cene ubytovania sme



dostali aj bicykel (zásadnou chybou by bolo predstaviť si pekný, nový bicykel so šiestimi prevodmi, brzdami na prednom a zadnom kolese či dokonca s elektrickým pohonom. Išlo o jednoduchý bicykel, ktorý bol mojím hlavným dopravným prostriedkom tohto pobytu. Keďže mi smeny väčšinou začínali ráno o piatej a môj verný dvojkolesový parták ma bol schopný na letisko dopraviť asi za hodinu, z ubytovania som odchádzal už pred štvrtou hodinou. Aj keď to môže znieť odradzujúco, tieto ranné jazdy po tmavých, prázdnych uličkách, osvetlených len pouličnými lampami, som si rýchlo obľúbil. Vyžarovali totiž obrovský pokoj, ktorého hodinka mi pred rannou smenou vždy padla vhod. Ako však vyzeralo ubytovanie, ktoré ma na túto cestu každodenne vypevádzalo? Tu som mal štastie nielen na bicykel, ktorý bol jeho súčasťou,

ale aj na ubytovanie samotné. Býval som totiž v novovybudovanom hoteli pre pracovníkov, a tak som sa vyhol nepríjemným skúsenostiam, ktoré bývajú často spôsobené nehygienickým stavom ubytovní. Môj priateľ predstavoval garsónka, ktorú som mal spolu s jedným spolubývajúcim. Veľká výhoda tohto pobytu bol fakt, že tak, ako som sa vedel za hodinku dopraviť bicyklom do práce, vedel som sa druhým smerom za trošku dlhší čas dopraviť priamo do Amsterdamu. Mohol som teda svoje voľné dni tráviť preskúmaním krás tohto mesta, či už len takým túlaním sa, navštevovaním múzeí, parkov, či užívaním si iných plodov, ktoré vie toto mesto ponúknuť. Možno sa teda pýtate, či by som si túto skúsenosť zopakoval. Ak sa náhodou v lete objavíte v Amsterdame a zazriete pomerne vysokého, šarmantného, kučeravého, mladého muža, ako sa preváža po uliciach so svojím jednoduchým bicyklom, skúste sa spýtať jeho. Je totiž viac ako pravdepodobné, že to budem práve ja.

Jakub Pekar, IV.C





Ketchup is one of the most (if not the most) sought-after condiments in the world. One would argue that without it, burgers, fries or hot-dogs would never be the same.

The usual ingredients are tomatoes, sugar, vinegar, spices and seasonings. Because tomatoes are the main ingredient, people think this condiment is healthy for you. Is it true though?

THE SCIENCE BEHIND KETCHUP or why do Italians boil the tomatoes to make tomato sauce

Tomatoes contain very useful **bioactive substances** called carotenoids. These pigments are essential in photosynthetic organisms along with chlorophylls. Carotenes are one of the two groups of carotenoids (the other being xanthophylls) and are **polyunsaturated hydrocarbons** which contain no oxygen, are fat-soluble and inhibit oxidation (a chemical reaction that can produce **free radicals**).

Arguably the most predominant carotene in tomatoes is lycopene. Several studies have described lycopene as an **angiogenesis inhibitor** [1] and therefore an anticancer compound [2] (in regards to pancreatic, kidney, brain, breast, prostate and other cancers).



The skin of tomato contains three times more **trans**-lycopene than the flesh. Unfortunately, this trans state is poorly absorbed in our body. Cooking the tomatoes is rather an important factor in ketchup production as it not only helps convert the trans-lycopene into a **cis**-lycopene (a form easily absorbed by our bodies) but it also releases more lycopene from the tomato cells.

In addition, as mentioned above, lycopene is fat-soluble, therefore cooking tomatoes in olive oil increases the amount of lycopene in the tomato sauce x-fold. Add fresh basil to the mix and you have a homemade remedy.

This condiment seems healthy so far; however, the store-bought ketchup can be loaded with high fructose corn starch or added sugar making it not the best option if consumed on a regular basis. High sugar levels in your diet may stimulate your cancer stem cell growth (cells within tumors capable of renewal and differentiation) [3] and therefore supporting cancer spread.

When adding ketchup on your French fries, aim for the homemade variety rather than your favorite store-bought one. If you are looking for a recipe for a delicious homemade tomato sauce, stay tuned.

Glossary (bold words explained):

Angiogenesis – the formation of new blood vessels

Angiogenesis inhibitor – agents that block the growth of blood vessels that supports tumor growth

Bioactive substances – extra-nutritional constituents that have health benefits upon a living organism, tissue, or cell

Cis – indicating the functional groups being on the same side of some plane

Free radicals – an molecule with one or more unpaired electrons in its outer shell

Trans – indicating the functional groups being on the opposite sides of some plane

Kristína Lukašiková

[1] Li, W. W., Eat To Beat Disease. London: Vermilion. 2019. ISBN 978-1-78504-215-7

[2] Khalf, R.A et al. Lycopene as Potential Bioactive Compound: Chemistry, Extraction, and Anticancer Prospective. Curr Cancer Drug Targets. 2023;23(8):634-642

[3] R. T. Martuscello et al., „A supplemented high-fat low-carbohydrate diet for the treatment of glioblastoma“, Clinical Cancer Research 22, no. 10 (2016): 2482-2495

PLAYLIST OF MY LIFE

Noel Kuba I.B



Only Theatre of Pain, Christian Death, 1982

I'd like to start with a recording that I have been listening to for years now. Only Theatre of Pain is my favourite album of all time. It greatly influenced the 80s Goth and Deathrock scene. I love the way it combines punk and post-punk elements with edgy, but poetic lyrics creating a gloomy atmosphere. The sound of this LP is also very unique. Varying from screeches of the vocalist to church bells, all sorts of strange noises can be heard while giving it a listen.

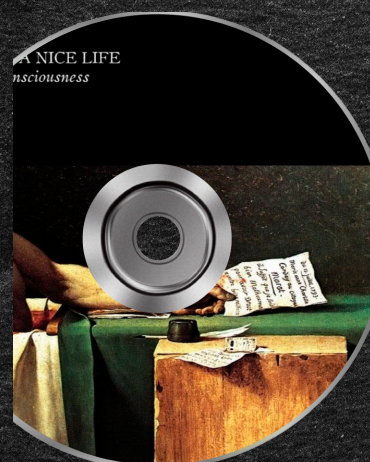
The World Is Getting Colder, Lebanon Hanover, 2012

Moving onto something a bit more somber, Lebanon Hanover's debut album, The World Is Getting Colder. With the combination of compositional minimalism and emotional candour it creates the perfect icy aura that I really enjoy. The lyrics are sung in a blend of English and German, which only strengthens the crisp ambience of this record. I'd say that this is the perfect listen for dark winter mornings.



Souvlaki, Slowdive, 1993

The shoegaze classic Souvlaki is a record that never fails to make me feel nostalgic. Very sentimental. The distorted guitars, emotional lyrics and ethereal vocals make it the perfect album to enjoy a mellow evening with. I strongly recommend this to anyone regardless of their music taste. An hour and a half of poetically bittersweet music is what everyone needs sometimes.



Deathconsciousness, Have A Nice Life, 2008

Deathconsciousness, probably the most depressing recording on this list, is a blend of post-punk and shoegaze with dark drone elements. It has all I expect from an album. The diversity of the lyrics and sounds is extraordinary. From the offset you are greeted by the tender plucking of a reverberation-laden acoustic guitar suspended in a droning, hermetic ambient soundscape panning around and leaving you feeling surrounded on all sides. Personally, I would compare listening to this album to an out-of-body experience.

Zrod, Tanvald, 2022

As the last but not least one, I chose something less popular. Zrod by Tanvald is an atmospheric black metal EP inspired by the depths of Czech forests. I listen to this whilst doing school work, or falling asleep. The combination of distorted guitar and sounds like falling rain, an owl hooting or blowing of the wind creates the perfect dark ambient atmosphere. The only bad thing about this EP is the quality of sound, which is not the best, but I do not mind, because I believe that it only adds to the ambience.



PREČO A AKO SA NENECHAŤ OBARIŤ

Voda a vodná para

Všetci asi dobre vieme, že keď sa omylom oblejeme vriacou vodou, obaríme sa.. Menej známy je však fakt, že obariť sa dá aj horúcim plynom (napríklad vodnou parou), keď má príliš vysokú teplotu. Z toho sa vynára zaujímavá otázka – je nebezpečnejšie obariť sa vodou alebo vodnou parou?

Aby sme našli odpoveď, musíme si najprv uvedomiť, čo sa pri obarení či popálení vlastne deje. Keď sa naša koža dostane do kontaktu s objektom vyššej teploty, akú má ona, prirodzene podľa druhého termodynamického zákona začne prebiehať tepelná výmena. Teda daný objekt (v prípade obarenia napríklad horúca voda či vodná para) sa začne ochladzovať a odovzdávať teplo našej koži, ktorá sa zasa začne otepľovať, až kým nenastane teplotná rovnováha. Ak má tento objekt len o trochu vyššiu teplotu ako naša koža (napríklad keď sa na kúpalisku kúpeme v termálnom bazéne), bude prijaté teplo maličké, a možno si ho sotva všimneme. Avšak, ak je tento teplotný rozdiel výraznejší (napríklad, keď sa oblejeme vriacou vodou z kanvice), teplo, ktoré naša koža prijme, už bude väčšie.

Toto teplo sa ako každá forma energie len tak nestratí, práve naopak. Bude zohrievať našu kožu na teplotu, na ktorú nie je stavaná, čím začne poškodzovať a ničiť naše kožné bunky. Vrstvy našej kože, samozrejme, fungujú ako celkom obstojné tepelné izolanty, preto sa pri menších popáleninách a obareníach poškodí len vrchná vrstva kože. Avšak, táto vrchná vrstva, prirodzene, nie je dokonalý izolant, a preto ak bude koža prijímať príliš veľa tepla, veľa z neho sa prevedie aj do vnútornejších vrstiev kože. A čím hlbšie popálenina ide, tým je nebezpečnejšia.

Teda čím viac tepla naša koža prijme, tým horšie popálenina dopadne. Ak nás teda zaujíma, či je nebezpečnejšie obarenie vodou alebo vodnou parou, musíme zistiť, v ktorom prípade toho tepla prijme viac.

Na prvý pohľad by sa intuitívne mohlo zdať, že nebezpečnejšia bude voda, lebo má vyššiu tepelnú vodivosť ako para. Ale opak je pravdou, a to z dvoch dôvodov. Ako prvé, v plynnom skupenstve sa voda (teda vodná para) nachádza len s teplotami vyššími ako 100°C, zatiaľ čo v kvapalnom s nižšími ako 100°C. A prirodzene, čím vyšší bude teplotný rozdiel oproti koži, tým viac tepla jej voda či para odovzdá.

Aj keby sme predpokladali, že teploty oboch sa veľmi blížila teplote 100°C a ich rozdiel je zanedbateľne malý, para by stále napáchala omnoho väčšie škody. Je tomu tak preto, lebo keď sa priblíži ku koži a začne ju otepľovať, sama sa začne ochladzovať. A keď sa ochladí na 100°C, začne na našej koži kondenzovať, meniť skupenstvo na vodu.

V rámci tohto procesu sa však uvoľňuje latentné (skupenské) teplo – ktoré, samozrejme, prijme naša koža.

Teda keď sa obaríme vodnou parou, neprijmeme teplo len kvôli tepelnej výmene, ale aj kvôli zmene skupenstva pary. Teda toto výsledné prijaté teplo bude podstatne väčšie, než by sme prijali od vody. A práve kvôli tomu sú obareniny parou tak nebezpečné.

Prečo sa hasiči nepopália

Po tom, čo sme si práve povedali, by sa mohlo zdať, že ak vojde hasič do horiacej budovy, jednoducho musí dopadnúť zle – nielen kvôli uduseniu dymom, ale aj kvôli popáleninám. Práve preto v minulosti hasiči zvyčajne zasahovali len zvonka horiacich budov, a dovnútra nechodili, lebo by to bolo príliš nebezpečné.

Dnešní hasiči však majú výbavu, ktorá im to umožňuje. Okrem dýchacieho prístroja, vďaka ktorému sa v dyme neudusia, majú aj oblečenie, ktoré ich veľmi dobre chráni pred ohňom a popálením. Takýto odev sa skladá z troch vrstiev.

Vonkajšia vrstva v skutočnosti neposkytuje takmer žiadnu ochranu pred teplom, má však dve iné dôležité funkcie. Jednak chráni hasiča aj zvyšok odevu pred ostrými objektmi, ktoré by ho mohli poškodiť či potrať, a taktiež sa skladá z nehorľavých materiálov ako napríklad Kevlar alebo Nomex, aby sa odev (a teda ani hasič) nezapálil.

Vnútna vrstva je tepelná bariéra, teda má za úlohu čo najlepšie chrániť hasiča pred teplom. Skladá sa z tkanín, ktoré sú výbornými tepelnými izolantmi, aby horúce okolie odovzdalo hasičovi čo najmenej tepla.

To by však hasičovi nebolo príliš platné, ak by táto vrstva nasiakla vodou. Keďže hasiči často hasia práve vodou, v takej horiacej budove sa väčšinou nachádza veľmi veľa horúcej vodnej pary. A tá by bola pre hasiča nebezpečná, nielen ak by sa dostala do kontaktu s jeho pokožkou, ale aj ak by ňou nasiakol jeho odev.

Práve preto je tu stredná vrstva, ktorá veľmi dobre odoláva navlhnutiu. Teda aj ak sa vlhkosť dostane cez vonkajšiu vrstvu odevu, ďalej už neprejde. Vďaka tomu táto horúca vlhkosť odovzdá hasičovi len málo tepla, lebo medzi ňou a hasičovou kožou sa nachádza spomínaná vnútorná termoizolačná vrstva.

Miroslav Pajger, IV.D





SWORDS, SWEETROLLS, AND SOVNGARDE THE ELDER SCROLLS V: SKYRIM

You select 'Start New Game' in the main menu. A few loading screens later, the screen turns black, and a simple white script appears: 'Bethesda Game Studio' followed by 'Presents'. You hear horse and carriage sounds. The black screen changes to show moving pine trees towering around you under a blue sky. A man's face comes into view, seated opposite you in the carriage:

"Hey, you. You're finally awake..." The man's hands are tied, you notice, and so are yours, and everyone else's in the carriage. "You were trying to cross the border, right?" The man continues, looking straight at you. "Walked right into that Imperial ambush, same as us, and that thief over there." He nods his head toward another man sitting to your right. The "thief" looks up and snaps back:

"Damn you, Stormcloaks. Skyrim was fine until you came along. Empire was nice and lazy. If they hadn't been looking for you, I could've stolen that horse and been half way to Hammerfell. You, there." He turns to you. "You and me - we shouldn't be here. It's these Stormcloaks the Empire wants."

And so, as the carriage ride continues and the scene unfolds, you, the player, receive the early bits of exposition.

Two things are clear. One, you're a nobody. Two, you're about to be executed. Just another unfortunate soul swept by a tide of events far greater than you and far beyond your control. Moving your mouse (or controller) right, left, up, and down, you look around to experience for the very first time The Elder Scrolls V: Skyrim. A videogame that, to millions of players of all ages, brings on a powerful tinge of nostalgia.

Skyrim's carriage ride to Helgen sits comfortably among the most iconic opening sequences in videogames. Released by Bethesda Game Studio (BGS) on the similarly iconic date of 11/11/11, five years after The Elder Scrolls IV: Oblivion, the game introduced the unsuspecting players to this harsh, cold and pristine province of Tamriel called Skyrim - the land of the Nords, proud farmers and warriors, with hearty Nord women holding their ground in battle - and brawls! - side by side with the very best of men.

Being a nobody in this world means that, as the character creation menu pops up, you can become anyone you want. A Nord, Breton, Imperial, or Bosmer? Male or Female? A High Elf or an Orc? Perhaps a Khajiit (a race of humanoid cat people) or an Argonian (humanoid lizard people, sans the conspiratorial modern connotations)?

No matter what you choose here, you know that your journey has only just begun and it's now up to you to choose your path. As the rest of the dramatic intro sequence plays out, in which you narrowly escape the executioner's axe (and, spoiler alert, a dragon attack in Helgen), Skyrim's vast open world opens up to you with its breathtaking vistas and overwhelming beauty. Its lush forests, crystal-clear streams and crisp Nordic air. Its ragged, snow-capped mountains towering in the distance. Its mammoths, grazing on the grassy tundra in the central part teeming with wild game. Its deciduous birch forests, and, strewn everywhere, its mysterious ancient ruins with forgotten treasures hidden in dark, dank corners and unknown dangers laying dormant within. And, of course, its sleepy farms, towns and villages with scores of quest-giving NPCs going about their lives. All of this calmly presented to you, rife with adventure, waiting for you to explore in your own time and with a sense of unbridled freedom.

Indeed, alongside its predecessors in the Elder Scrolls and Fallout series, few other games have brought the player to more iconic locations and fewer still have provided so many memorable - and memeable - moments. "I used to be an adventurer like you. Then I took an arrow in the knee..." - remarks an anonymous Whiterun guard pensively as you walk past. Another one randomly greets you with the disarmingly unexpected and deadly sarcastic, "Let me guess. Someone stole your sweetroll?" - If you played Skyrim, you probably heard those lines in your mind. Like its predecessors, TES V: Skyrim is not a perfect game. Its release certainly wasn't flawless. But its bugs and imperfections, shared and re-shared online

by players worldwide, seem only to have cemented its iconic status. They are evidence of what the game designers and artists had been trying to achieve and the clarity of their vision meant that the game became something far greater than the sum of its imperfect parts. I lost count how many times I have taken that opening carriage ride to Helgen, having played through the main quest and its DLCs a few times over. But completing the story has never been the main point in Skyrim. For me, and millions of other players, the irresistible draw is the game's world itself, along with the sweeping musical score adding to the sense of wonder and adventure, and a sense of being lost in a landscape untarnished by modern civilization. A pristine, untouched world, with time passing naturally and quietly, in-sync with nature's own ancient cycles, and with its own beautiful night skies and the two moons waxing and waning, and the occasional aurora borealis putting the final jewel in the crown of Skyrim's amazing world building and atmospherics.

How many times have I simply stood in one place in-game, looking at the open view, making my way up the Seven Thousand Steps to High Hrothgar - a monastery perched near the summit of The Throat of the World, Skyrim's highest peak (and another one of its more than 300 map locations).

Is it because I love hiking? In Skyrim, too, I can simply walk (yes, walk, not sprint, or fast travel - walk) and let its landscape stir similar emotions. Is it because of the real-life memories I have of quietly standing under a crystal-clear night sky in the middle of winter near the cottage at Kl'acianska Magura with the snow glistening in starlight?

The solitude, the stillness, and the lights scattered on the surface of Zelené pleso? Or the rocky paths winding up Monte Perdido at 3355 m in the Spanish Pyrenees? Such unforgettable moments, now recreated in a videogame.

And then there are the mods (short for modifications – fan-made changes and additions to the game that expand or modify its core features). Mods have been the other cornerstone supporting Skyrim's longevity, giving it a thousand new lives, locations, combat mechanics, next-gen textures, improved models, hairdos, weapon and armor sets (of varying degrees of realism and scantiness). Thanks to mods and modders, their unending resourcefulness and generosity with which they polished up the game's many bugs and shared their work with players online, Skyrim has become a canvas to make its world truly your own.

Over a decade since its release, it's been a journey and an adventure greater than even the artists that created it could have imagined. With millions of copies sold (over 60 million, according to Bethesda's enthusiastic studio head Todd Howard), and several (some might say too many) editions released, Skyrim's status in the gaming history has truly become Legendary.

For many of its players, and despite many of its imperfections, Skyrim serves as a perfect virtual escape. A reminder of a lost life full of wonder and adventure in which you can become the hero, or villain, you wish to be, providing a perfect, if flawed, respite from an imperfect world. Verdict: 5/5 – Would take an arrow in the knee again.

P. S.: Hat tip to Júlia Várošová, I.I.D., the author of the KARIS article on TES IV: Oblivion, who inspired me to pick up the mantle and write about TES V: Skyrim. 'Divines smile upon you.'

Mr. Steiner

The Dragonborn after eating 47 different ingredients in 0.13 seconds



Mr. Merchant's Favourites

Hello there!

Some more recommendations to enjoy or be inspired by...

If you like them, then please come to me and find out when and where my regular English Culture Club and Science Fiction Club are, and you may discover more treasures...

Your Mr Merchant

Music - Manic Street Preachers

Manic Street Preachers are a controversial Welsh rock band formed in the late 1980s. All of their members came from a small town in South Wales and attended the same secondary school. Their music is largely written by their lead singer and guitarist, James Dean Bradfield and their drummer, Sean Moore. However, much of the controversy around the band and their cult status arises from their lyricists, Nicky Wire and Richey James Edwards.

A large part of the band's appeal has been a fondness for slogans and grand gestures, and their desire to openly address political issues in their songs.

Bassist Nicky Wire is also not above making statements only to generate strong reactions; he would also wear dresses at concerts – as much to provoke

people as make any comment about gender issues. However, he was still frequently over-shadowed in the band's early years by the presence of Richey Edwards. Edwards had limited musical talent – he was stated as being 'rhythm guitarist', but played on only two of their recordings. At early concerts his guitar was even unplugged. However, he was vital to the band's early look and sound, and his poetic, intellectual, sometimes agonisingly honest lyrics, and his disarmingly open – sometimes heart-breaking – discussion of his depression and his problems with alcohol, self-harm and anorexia made him the band's figurehead, and an icon for many troubled young people. This iconic status perhaps reached its peak when he was accused of not being sincere in an interview after a concert. As a response, he sat and calmly carved the slogan



'4 REAL' deeply into the flesh of his arm. His injuries required 18 stitches.

Musically, the band have ranged from grungy, American style rock on some of their early records, to more 'middle of the road', 'stadium' rock, on many of their later albums. The album that many of their fans consider their masterpiece is 1994's 'The Holy Bible'. Here, the music is often harsh punk or post-punk; the lyrics include some of Edwards most personal and difficult work, as well as some of Wire's angriest. Only a few months after its release, Edwards disappeared. His car was found near the Severn Bridge - a renowned suicide spot, and although many of his friends say that he would never have committed suicide, he has not been seen since, and was officially declared dead in 2008, 13 years after his disappearance. At least until recently the band were still putting 25% of their profits into a bank account for him, and leave an empty microphone

TV - Sir David Attenborough

There is a phrase in Britain: "A National Treasure". It is used to describe a person (or, occasionally, an institution) whose success has, often over a number of years or decades, transcended the medium in which he or she works and who has become a cultural icon loved by young and old alike. In the UK, Sir David Attenborough is, without doubt, a National Treasure.

He has done many things connected to broadcasting over his nearly seventy years in the business - including being in charge of the TV channel BBC2, where he pioneered the use of colour programming in Britain, and commissioned the first series of Monty Python's Flying Circus, amongst many other famous and ground-breaking programmes -

on stage for him at every concert. Since then, their image has become more mainstream - as has their success. The two albums after Edwards's loss ('Everything Must Go' and 'This Is My Truth Tell Me Yours') were full of strong tunes, but still had an edge to their lyrics. Everything Must Go still used some lyrics by Edwards, whilst songs like 'A Design for Life', and 'If You Tolerate This Your Children Will Be Next' (about the Spanish civil war) contained some of Wire's strongest work. Since then, their output has been unpredictable, but always worth keeping an eye on. Tellingly, though, perhaps their best album since was 'Journal for Plague Lovers' in 2009, where the band returned to notebooks of lyrics given to the band by Edwards before he left. They still occasionally find controversy - like when becoming the first band from a capitalist country to play in Fidel Castro's Cuba - even spending time with Castro himself.

but he is inevitably linked to one area of TV broadcasting above all others: Wildlife and nature documentaries.

His voice is instantly recognisable to most British people from his narration of countless documentaries and appearance on hundreds of TV and radio programmes. He began presenting nature documentaries in black and white in the 1950s, wrote and produced some of the most-celebrated series of wildlife programmes in the history of television with the BBC's Natural History Unit in Bristol, and is still working as hard as ever today, at 97 years old, writing books and presenting documentaries - often, now, focussing on environmental issues and the future of our planet.

His success is not only apparent in Britain: In 2018 and 2019 he was awarded Emmy awards; Greta Thunberg describes his influence on her life in one of the links below; Barack Obama interviewed him, when Obama was still president of the USA, as he is such a fan (there is a link to this interview below, as well).

As to me, he has been a constant in my TV viewing for the whole of my life: I own DVDs of many of his series, have many personal memories connected to watching his programmes with my family, and consider his first, major, ground-breaking series, 'Life on Earth' (1979) - an ambitious attempt to tell the whole story of evolution on Earth, illustrated with film of many animals and behaviours never before seen on TV at that time - to be one of the greatest television shows of all time.

'A Life On Our Planet' - a Netflix documentary from 2020 - is a very personal film covering his entire career to that

point and linking it to the development of the ongoing environmental crisis on Earth. It is topical, contains many wonderful clips from his programmes, and gives you an indication of his skill as a broadcaster and his great qualities as a human being. Attenborough himself considers the documentary to be a personal witness statement of his life and his view for the future.

Below you can find links to a couple of compilations of clips from nature documentaries across his career and clips from interviews with him, but you can find many whole documentaries made by him (and the extraordinarily talented groups of people that he works with) to enjoy on the internet, as well.



Fictional school with Frankenstein's daughter, half-werewolf girl or descendent of the Dracula himself? Some may say monsters but for us they're ghouls.

WELCOME TO

MONSTER HIGH

A brand whose history dates back to 2010, when Mattel came out with these faBOOulously looking dolls. The marketing team also came up with short animated stories, films, collectable stickers and Monster High soon became a world renowned brand. They found a gap in the market of pink bows and blonde hair and filled it with edgy looking dolls with fishnets, piercings and unique backstory for each one of them.

Garrett Sander, the designer of Monster High dolls, noticed that young girls were more into goth and alternative fashion. This inspired him to create dolls that fell into these darker aesthetics. That way it celebrated diversity and showed girls it is ok to be unique, which was a huge breakthrough in the toy industry back then. But, as it would be expected, parents weren't happy about their children playing with dolls that wore short skirts and bold make up. Despite that, they took the stores by storm and became an iCLAWnic part of culture.

In 2016 the whole Monster High was rebranded, without giving any reason for doing so and soon a huge controversy surrounding it emerged, getting the dolls discontinued in 2018. Even though the new dolls now appealed to younger audiences with their simple features and cheaper designs, the original community and doll collectors reacted very negatively. Being used to intricate and original outfits and overall outstanding dolls the reVAMP broke the hearts of many people that grew up with them.

The brand tried to make it up to them in 2022 with a new line of original dolls. A year before that Mattel Television also introduced a live-action movie featuring many LGBTQ characters.

Although Monster High has been on the market for a while now, lots of people feel a sense of nostalgia connected to the dolls and I can't wait what else they have prepared for us in the future.

Kayla Kotríková, II.A

RECEPT

Pad Thai rezance s tempehom a čerstvou zeleninou

Tento recept je rýchly a jednoduchý a pre spojenie exotických chutí thajskej kuchyne a čerstvej zeleniny rozhodne stojí za vyskúšanie.



Ingrediencie:

- 200g hrubých ryžových rezancov
- 1 balenie tempehu
- 2 mrkvy
- 100g mrazených zelených fazuliek
- 3 strúčiky cesnaku
- kúsok čerstvého zázvoru
- olivový olej
- sójová omáčka (približne 60 ml)
- 25g kokosového cukru
- 1 jarná cibul'ka
- limetka
- arašidy
- soľ

Postup:

Cesnak a zázvor nakrájame na drobné kúsky, mrkvu na tenké prúžky a tempeh na kocky. Tempeh opečieme na panvici dozlatista na olivovom oleji s trochou sójovej omáčky. Keď bude hotový, odložíme ho bokom. Na panvici osmažíme cesnak a zázvor opäť na olivovom oleji. Pridáme mrkvu, fazuľky a soľ a dusíme približne 10 minút. V hrnci si zatiaľ uvaríme ryžové rezance. V miske zmiešame 40 ml sójovej omáčky s polkou limetky a kokosovým cukrom a hotovú omáčku vlejeme spolu s tempehom a rezancami k zelenine. Všetko dobre premiešame a podávame s nakrájanou jarnou cibul'kou a arašidmi. Dobrú chuť!

RECEPT

Mrkvový chlebík s polevou

Čo je sladké, nemusí byť aj nezdravé. Tento nadýchaný mrkvový chlebík si môžete pripraviť na raňajky, na desiatu alebo len tak pre radosť.



Ingrediencie:

- 2 mrkvy (nastrúhané)
- 2 vajička
- 110 gramov trstinového cukru
- 2 čl vanilkového extraktu
- 100 ml kokosového oleja
- 100 ml mlieka
- 180 g špaldovej hladkej múky
- 2 čl škoric
- 1 čl prášku do pečiva
- štipka muškátového orieška
- nakrájané vlašské orechy
- 120 g smotanového syra
- 60 g zmäknutého masla
- 1 balenie vanilkového cukru

Postup:

V miske zmiešame žĺtky s trstinovým cukrom. Pridáme kokosový olej, mlieko a 1 čl vanilkového extraktu. Následne vmiešame mrkvu, múku, škoricu, muškátový oriešok, prášok do pečiva a orechy. V druhej miske vyšľaháme bielka a potom ich pridáme do zmesi. Cesto vlejeme do obdĺžnikovej formy a pečieme 50 minút na 180 stupňov. Po vybratí z rúry a ochladnutí si vyšľaháme polevu zo smotanového syra, masla, vanilkového cukru a vanilkového extraktu. Pripravenú polevu rozotrieme na chlebík a môžeme podávať!

Sofia Vojčíková, II.D



OROL SUČIANSKY

was it my moment?
and did I stay still ?
I used to hate falling
now it's run-of-the-mill

I found my importance
did I ruin all of my dreams?
by running up for you
and my Soul wants to scream

I've never seen you
so low and down
but I remember your eyes
in all shades of brown
one look and that's all I need
stored on a shelf saying
"mine to keep"



I prefer racing hearts to racing cars
now thinking back
which one leaves more scars?

Tick, tock, tick, tock... time's running out. It always feels like it's right around the corner, but it's still 2 lessons away. I'm terrified, yet I shouldn't be...yet. I still have time, but it seems like it's already gone. This haunting feeling grows minute by minute. Two big tests today. I've studied, I really did, but I'm already being punished for not looking at the formulate and pages for longer.

...I don't know what to do. Should I take a look again or should I try to calm down? This pondering persists until it's time to actually write the tests. I've spent so long deciding what to do that I haven't done anything. This only amplifies the dread to a high unbearable level. I once heard a guy in a movie say: "Stay tuned, the day of reckoning will come."... that day is today.

But then again, it's not really the end of the world. It could be, and it will be worse. There'll probably be a choice in my 30s that'll be far more stressful than today. This momentary worry is only amplifying the severity of the current moment. I shouldn't worry about today too much, for it is only a taste of what's to come in my life. Or, it could've been much worse from the start. I could've been a Congolese child mining cobalt. To me that seems like every day would've been a day of reckoning. So in reality, this day should be nothing in comparison to what could've been. The storm seems to have calmed down a little...

...I reckon I'll probably get a B on all of them.



watercolour painting
my bruised heart
shines in purple and blue
the uneven beat
beats me to gasp

watercolour painting
the old paintbrush
fell out of my hand
lost control over art
heartache
till you're drowning

Slučka

Mal dva roky. Rozbil sa mu jeho obľúbený hrnček. Veľmi plakal. Povedali mu, že sa nič strašné nestalo.

Mal štyri roky. Oškrel si koleno. Dost' plakal. Povedali mu, že to nebolí. Mal sedem rokov. Báľ sa tmy. Plakal. Povedali mu, že taký veľký chlapec sa tmy nebojí.

Mal jedenásť rokov. V škole ho bili. Plakal menej. Povedali mu, že to sa zahojí.

Mal štrnásť rokov. Sklamal sa v láske. Plakal málo. Povedali mu, že to nič nie je.

Mal dvadsaťjeden rokov. Nespravil skúšku. Povzdychol si. Povedali mu, aby to tak ne-
prežíval.

Mal tridsaťšesť rokov. Obesil sa mu kamarát. Sklopil hlavu. Povedali mu, že čo už.

Mal štyridsaťjeden rokov. Rozviedol sa. Mlčal. Povedali mu, že život ide ďalej.

Jeho syn mal dva roky. Rozbil sa mu jeho obľúbený hrnček. Veľmi plakal. Povedal mu, že sa nič
strašné nestalo.

Dušan Kolcún



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

100 GBASÁKOV SME SA OPÝTALI...

a teraz hľadáme 5 najčastejších odpovedí na otázku:

1. Aká emócia sa vám spája s letom??

1. radosť
2. pokoj
3. šťastie
4. voľnosť
5. sloboda

2. Aká je vaša najobľúbenejšia príchuť zmrzliny??

1. čokoláda
2. slaný karamel
3. slaná pistácia
4. citrón
5. vanilka

3. Kedy máte budíček počas prázdnin??

1. prirodzený
2. 8:00
3. 9:30
4. 7:00
5. 8:30

