

Školský časopis Gymnázia Párovská 1, Nitra



2. číslo, šk. rok 2023/2024, 57. ročník,
cena 1,50 €

Obsah

Obsah	2
Úvodník	3
Modrý pondelok a zvládanie stresu s p. psychologičkou Jankou	4
To, čo nás rozdeľuje	6
Rozprava v nulách a jednotkách s p. p. Hudecom	8
Ako by naši profesori zmenili svet?	9
Interview with Sam Grenville Bennetts	12
Párovčania	14
Z duše spisovateľov	17
Z tabla úspešných	20
Kto sa skrýva za oponou Párovských priznaní?	22
Etiketa: na čo zabúdame najčastejšie?	24
Halucinujeme každú noc?	26
Make-up guru histórie - oplatí sa pre krásu trpieť?	28
Ako sa naučiť a neskolabovať pri tom	30
Pár tipov ako neoplešatiť	31
Horoskop	32
Študentská tvorba	34
Zrnká múdrosti	35
Kto hľadá, v histórii nájde	36
GYMPARTIA	37
Redakcia	38

Milí Párovčania,

v novom roku sa znova stretávame s novým Nezmarom. Premýšľam, či je iný ako tie predošlé a či sme si stanovili nejaké vzletné ciele, alebo rózne novoročné predsavzatia, ktoré by otočili jeho smerovanie o 180°. Úprimne, na nič drastické sme asi neprišli. Možno to trochu ľutujem, lebo by som aspoň mala na tejto stránke o čom písať :). Dôležitejšie však je, že náš Nezmar sa stále posúva vpred vďaka novým nápadom na články či rôzne projekty.



Rada by som spomenula instagramový profil **@parovski.umelci**, kde nájdete tvorbu šikovných umeleckých duší z našej školy. Okrem toho sa v najbližších týždňoch dozviete (alebo skôr dopyčujete) o ďalšej **novinke**, takže si pripravte slúchadlá! A musím, samozrejme, spomenúť aj kartičky **GYMPARTIA** s ďalšími tvármi našich

profesorov (opäť sa až zarážajúco podobajú), ktoré na vás čakajú aj v tomto vydaní A nezabúdajte ani na náš instagram **@nezmar_gpnr**, ktorý vám zaručene zdvihne náladu kreatívnymi anketami a reels-mi.



Uvedomila som si, že Nezmar je zakaždým trochu passé s termínom – neviem, či toto číslo klasifikovať ako novoročné alebo valentínske. Možno deadlines by mohli byť bodom, ktorý by sa dal zlepšiť. Keď som sa ale pozrela do minuloročných zápiskov, zistila som, že aj pred rokom vyšlo druhé číslo vo februári, tak som hneď pokojnejšia :). A môžete byť aj vy – do konca roka si ešte prečítate ďalšie dve čísla.



14 492
Príspevky Sledovatelia

Máme sa teda aj v tomto polroku na čo tešiť. S touto radostnou správou sa s vami lúčim a želám vám príjemné čítanie!

Šeifka 3

Modrý pondelok a zvládanie stresu s P. PSYCHOLOGIČKOU JANKOU

Prečo ste sa rozhodli ísť na psychológiu?

Psychológia ma začala zaujímať už na základnej škole a záujem o ňu sa počas strednej školy ešte zvyšoval. Predovšetkým mi šlo o pomoc ľuďom, pretože niekedy naozaj stačí niekoho vypočuť, prejaviť trochu empatie, porozumenia, pochopenia a pocitu, že ten človek nie je na všetko sám. Zároveň ma zaujímal, ako s ľuďmi komunikovať lepšie, ako im pomôcť a ako im neúmyselne či v dobrom úmysle ešte viac neublížiť.

Ako zvládáte svoje problémy popri počúvaní iných?

No... Keďže som veľmi emocionálne založený človek a ak konkrétny problém zasiahne náhodou najviac práve túto oblasť, často mi chvíľku trvá, kým ten problém rozdýcham, ale napriek tomu sa dokážem veľmi rýchlo skoncentrovať a riešiť aj vážne situácie s prekvapivo chladnou hlavou.

Čo hovoríte na modrý pondelok?

Modrý pondelok je síce považovaný za najdepresívnejší deň v roku, ale povedala by som, že je to deň ako každý iný. Jeho význam vidím práve v zvyšovaní povedomia o depresiách a rôznych poruchách nálad, ktoré sú v dnešnej dobe naozaj veľmi rozšírené. Tu vidím problém v tom, že si málo všimame ľudí okolo seba, bagatelizujeme problémy iných a nevedomujeme si, že každý z nás prežíva a zvláda rôzne situácie inak. Nemusíme byť psychológovia, aby sme boli k ľuďom okolo seba empatickí, všímaví, nápomocní, spýtali sa iných, či nepotrebujú pomoc, alebo len v tichosti sedeli pri nich a držali ich za ruku, alebo ich objali, keď máme pocit, že prežívajú ťažšie obdobie...

Kedy si myslíte, že človek potrebuje vyhľadať odbornú pomoc?

Je to veľmi individuálne, lebo každý z nás má iné zdroje zvládania a aj zát'azové situácie vnímame rozdielne. Dôležité je vyhľadať pomoc v prípade, keď cítite, že je toho na vás veľa. Nebagatelizovať to, čo prežívate a nesnažiť sa všetko za každú cenu zvládnuť sami. Vždy je lepšie riešiť to skôr, než čakať, kým vám bude ešte horšie – napr. sebapoškodzovanie sa týka podľa výskumov až takmer 40 % mladých ľudí, samovražedné myšlienky každého desiateho dospievajúceho... Nie je zahanbujúce cítiť sa zle, dôležité je uvedomiť si to, postaviť sa tomu čelom a riešiť to.

Čo Vám vždy zlepší náladu?

Jednoznačne moje deti.

Ako odporúčate riešiť stresové situácie, napr. stres v škole?

Stres ako taký pre nás nemusí byť vždy negatívny. „Prospešný“ stres nás posúva ďalej a núti nás dosahovať tie najlepšie výkony, často na hranici našich možností. Stres na nás ale môže pôsobiť aj negatívne a spôsobuje u nás celý rad neželaných fyzických prejavov (búšenie srdca, zrýchlené dýchanie, triašku, bolesti brucha, nevoľnosť, negatívne nám zasahuje do schopnosti koncentrovať sa, ovplyvňuje našu pozornosť, sústredenie, pamäť...).

Ak je človek dlhodobo vystavovaný stresu, je dôležité neskĺznuť ku škodlivým stratégiám zvládania ako je alkohol, nadbytok kofeínu, nedostatok spánku, nezdravé stravovanie, nedostatok pohybu alebo sebapoškodzovanie, pretože tieto mechanizmy z dlhodobého hľadiska stav ešte zhoršia.

Neexistuje univerzálny spôsob zvládania stresu pre všetkých. Dôležité je uvedomiť si predovšetkým jeho príčinu a podnet, a či je v našej moci ovplyvniť ho (time management, iné spôsoby učenia). Taktiež od seba nemôžeme očakávať, že všetko dokážeme na 100 %, nič nemusí byť také neriešiteľné a beznádejné, ako sa na prvý pohľad zdá.

Ak prežívate akútny stres, existuje množstvo rôznych dychových cvičení a aktivít, ktoré nás dokážu v pomerne krátkom čase upokojiť. Napr. vedomé dýchanie, cvičenia 5-4-3-2-1, „vypísať sa z problému“... Okrem toho má každý z nás svoje vlastné individuálne stratégie zvládania či už ide o spoločnosť priateľov, samotu, šport, pobyt v prírode, počúvanie hudby, tvorivú činnosť, alebo čokoľvek prijateľné, čo vás robí šťastnými.

A čo je najdôležitejšie, nebojte sa požiadať o pomoc kohokoľvek blízkeho – rodičov, priateľov, učiteľov a v neposlednom rade kohokoľvek zo školského podporného tímu, pretože sme tu práve pre vás, najnovšie aj na našom instagrame @gpnr_sp_tim.

zdroj: redakcia

Sofia



TO, ČO NÁS ROZDELUJE

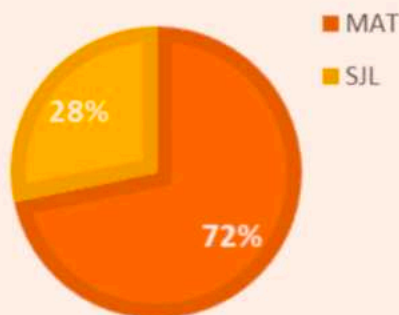
Naša spoločnosť je značne polarizovaná. Rozdelenie vidíme všade, dokonca aj v pokojnom a stresom neskalenom prostredí našej školy. Vyrazila som do terénu (prešla sa po chodbách, pozn. red.) a zisťovala odpovede na otázky, ktoré nás, Párovčanov, rozdeľujú dodnes. Chcete vedieť, čo ste mi odpovedali?

Žemľovka VS Ryžový nákyp Matematika VS Slovenčina

Práve v otázke týchto dvoch delikates badať najväčšiu mieru polarizácie. Počas ankety som sa často stretávala aj s názorom, že obe sú rovnako zlé. Nakoniec si však z dvojchodového menu vybrali všetci a veľmi tesne vyhral ryžový nákyp. Verím, že tieto výsledky nespôsobia akékoľvek rozvraty vzťahov, násilností a iné negatívne prejavy.



Matematika VS Slovenčina



Dva protipóly, s ktorými sa počas nášho študentského života stretávame. Vidno, že sme naozaj matematické gymnázium a svojej povesti sme nezostali nič dlžní. S prehľadom vyhrali čísla a rovnice nad slovnými druhmi a gramatikou. Týmto pozdravujem aj tých pár milovníkov nášho materinského jazyka.

Ima3kulácie VS Športové dni

Pýtala som sa aj na vaše preferencie, čo sa týka dvoch najznámejších a najpopulárnejších školských akcií. Nad touto otázkou ste sa zamýšľali v prepočte najdlhšie. Nakoniec na stupni víťazov stoja imatrikulácie. Očividne vás viac baví kreatívne (a teda naozaj kreatívne) tanečné kreácie ako čas strávený na priamom slnku v najväčšej júrovej horúčave. Nečudujem sa.



Suchá telesná VS Plávanie

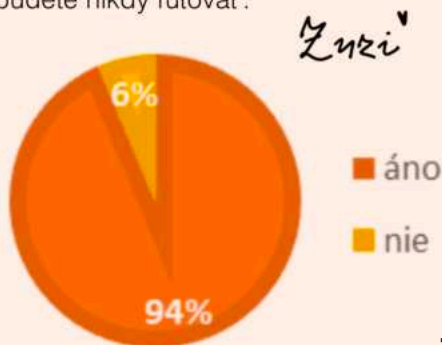
Keďže športové dni prehrali, skúsila som to s ďalšou otázkou venovanou pohybu. Predstavujete si ideálnu telesnú strávenú v chladivej vode plávajúc kraula a sušiac potom mokré vlasy ešte najbližšie 3 hodiny alebo nohami pevne na zemi (dokiaľ, samozrejme, neskáčete do diaľky) behajúc za loptou alebo si užívajúc jedenástu minútu

dvanásťminútovky? Väčšine z vás je sympatickejšia druhá predstava.



Vybrali by ste si túto školu, ak by ste sa mali rozhodnúť znova?

Na záver prišla najzákladnejšia otázka. Hypotetická možnosť vrátiť sa späť v čase a vybrať si niečo iné. Lepšie? Iné. Výsledky ukázali, že drvivá väčšina Párovčanov je naozaj Párovčanmi celým srdcom. Iste, táto škola je niekedy boj. „Niekedy.“ Ale hoci na to všetko často nadávame, aj táto anketa je symbolom, že to stojí za to. A verím, že svoje rozhodnutie nebudete nikdy ľutovať’.



Zuzi

Rozprava v nulách a jednotkách s **p. p. Hudecom**

Dnes prijal pozvanie na rozhovor Mgr. Tomáš Hudec, učiteľ informatiky a etiky na našej škole. Spýtali sme sa ho pár páľčivých otázok.

Kde ste študovali a prečo ste sa rozhodli študovať to, čo napokon učíte?
Hoci ma prijali aj na aplikovanú informatiku do BA, napokon som sa rozhodol, že pôjdem študovať učiteľstvo do Nitry, kvôli tomu, že na učiteľstve budem mať oveľa viac spolužiačok (smiech).

Aká je vaša najobľúbenejšia stolová hra?

Moja najobľúbenejšia hra je Brass Birmingham. Je to zložitá ekonomická hra z prostredia Anglicka, kde hráči sú priemyselníci, ktorí sa snažia efektívne vytvárať produkty a železo a potom čo najefektívnejšie predávať na trhoch. Nie som veľkým fanúšikom hlavolamov ako sú Rubikove kocky, pretože pri doskových hrách dochádza k spoločenskému aspektu, k prežívaniu rozličných emócií, k medziľudskej interakcii, čo sa mi na tom všetkom páči najviac.

Keby ste mali napísať list Ježiškovi, čo by ste doň napísali?

Želal by som si, aby si každý jeden našiel nejaký spôsob odreagovania sa. Skrátka, aby boli ľudia vo väčšej mentálnej pohode, keďže sme pricasto vystavovaní stresu. To by bolo moje želanie.

Aké je vaše najviac a najmenej obľúbené číslo?

Mojím najviac obľúbeným číslom je 111
a najmenej obľúbeným je 5.

Akou rastlinou by ste radi boli?

Rád by som bol brečtanom (smiech).

Akú tapetu máte na telefóne?

Mám superhrdinskú tapetu.
(pozn. redaktora: Je na nej zobrazený Iron Man.)

Goldžimo



Ako by naši profesori zmenili svet?



Určite ste sa už zamýšľali nad otázkou, ako alebo čo by ste zmenili na dnešnom svete. Pri písaní tohto článku som sa inšpirovala presne touto myšlienkou a zároveň faktom, že na škole nie je nič zaujímavejšie ako naši profesori. Čo tým našim prekáža na dnešnom svete? Čo by na ňom zmenili? Vybrala som sa na púť po škole a pýtala som sa profesorov rozličných predmetov otázku, ktorou boli všetci zaskočení: „Čo by ste zmenili na svete, v ktorom žijete?“. To, ktorý z nich by zastavil vojny, ktorý by zničil choroby, ktorý by zmenil ľudí a či by niektorý z nich zmenil študentov, zistíte, ak budete čítať ďalej.



P. p. Mozola nám svoj postoj objasnil pomocou termínov z predmetu občianskej náuky, ktorý aj vyučuje.

Občianska náuka: „Neexistovali by vojny a negatívne javy v ľudskej spoločnosti.“



Z dejepisu vieme, že za zánikom mnohých civilizácií stáli okrem iného aj choroby či epidémie. Možno práve týmto sa inšpiroval p. p. Dömöš.

Dejepis: „Zrušil by som všetky choroby, všetci by sme boli zdraví.“



P. p. Vančo dokázal zodpovedať moju otázku bez zaváhania. Niečo mi hovorí, že aj on bol ovplyvnený predmetom, ktorý vyučuje.

Matematika: „Viac kritického myslenia!“



P. p. Varga sa zameril skôr na koreň problémov sveta, ktorým sú práve negatívne pocity a postoje ľudí v spoločnosti.

Anglický jazyk: „Odstránil by som emóciu nenávisti a závidi.“



Keď som položila túto otázku p. p. Trepáčovej, mala práve dozor na chodbe. Hádám aj tým mohla byť ovplyvnená jej odpoveď.

Geografia: „Chcela by som zmeniť ľudí, aby boli slušnejší, úprimnejší a sebakritickejší.“



P. p. Bíro a p. p. Calvo zdieľajú kabinet; možno aj preto sa ich odpovede zhodujú. To však nemení nič na tom, že obaja zaujali rovnaký pohľad na problém ľudstva.

Telesná výchova & Fyzika: „Menej lenivých a zlých ľudí!“



P. p. Hudec učí okrem informatiky aj etiku. Ich kombináciou vznikla odpoveď, ktorá je skutočne unikátna.

Informatika: „Zariadil by som, aby tí, čo sa cítia v živote ako nuly, pochopili, že s trochou snahy sa aj z nich môžu stať jednotky.“



P. p. Vašková má na túto otázku jasnú odpoveď, ktorá sa tiež netýka ničoho iného, ako práve ľudí.

Španielsky jazyk: „Zoslušnila by som ho.“



Otázka p. p. Húskovú prekvapila, nakoniec jej odpoveď však stála za to, keďže bola naozaj jedinečná a sentimentálna.

Chémia: „Ak by som mohla zmeniť svet, chcela by som, aby bol taký, aký bol, keď som bola dieťa. V tom čase som si neuvedomovala, že svet ovládajú peniaze, že sa blíži klimatická kríza a nepoznala som nič také ako ľudská závisť či faloš. Všetko som sa chcela dozvedieť a zvládnuť sama. Táto otázka sa však nedá jednoznačne zodpovedať. Ak niekto chce zmeniť svet, nech začne od seba.“



P. p. Pániková považovala najprv túto otázku za nezodpovedateľnú, no nakoniec bola jej odpoveď úplne jednoznačná.

Biológia: „Zmeniť svet ako taký je pre jedného človeka nereálne. Pokiaľ by som chcela zmeniť svet, začala by som od seba. Svet sa dokáže zmeniť jedine v tom prípade, ak každý začne od seba, bude milší, pokornejší a jednoducho bude na seba pracovať.“



P. p. Šintálová vo svojej odpovedi reflektovala: Vianoce, aj ona však apelovala najmä na charakter ľudí.

Nemecký jazyk: „Vo svete sa mi nepáči to, že mier, o ktorom sa toľko hovorí, je len v našich slovách. Aj na Vianoce si všetci prajú mier a nech je na svete lepšie, ale zostáva to aj tak len pri želaniach. Ľudia sa nesnažia byť lepšími, nesnažia sa ukončiť vojny ani vo svojich vzťahoch, ani vo svete. A práve to mi je najviac ľúto - akí sú ľudia povrchní.“



Odpoveď p. p. Bariličovej sa jemne odlišuje od tých ostatných. Myslím, že môžeme potvrdiť, že si vybrala to správne povolanie.

Slovenský jazyk: „Priala by som si, aby žiadne dieťa na svete netrpelo. Neverím, však na veľké zmeny, dobro sa skrýva v maličkostiach. Ak každý z nás urobí denne malý dobrý skutok, stačí to.“



Myslím, že naši profesori si s touto otázkou poradili na výbornú. Môžeme skonštatovať, že niektorí sú svojim predmetom ovplyvnení viac ako iní. Všetci učitelia však prejavili vysokú úroveň kreativity, ktorá je pre profesiu učiteľa na tomto gymnáziu nevyhnutnosťou. Myslím však, že nad otázkou zmeny sveta by sa mal zamyslieť každý. Len spoločnou sebareflexiou, ktorú spomínali aj naši profesori, sa totiž naša spoločnosť a svet dokáže zmeniť, posunúť. **Preto by som vás všetkých rada vyzvala, aby ste si položili túto otázku a zamysleli sa nad tým, či kľúčom k zmene sveta nie ste práve vy.**

Martina

INTERVIEW WITH Sam Grenville Bennetts

This year, Sam G. Bennetts, a real-life Briton, decided to undergo the reckless decision of becoming a teacher at Gymnázium Párovská. His life journey has involved many different countries – how did he end up in Slovakia? What does he like about Slovakia and in which caste would he be in India? Read further to find out.

Why did you come to Slovakia?

The first time I came to work in Slovakia would've been about 13 years ago. I was qualified as an English teacher. I've been working in Greece, I have been working in Austria and I found an advert on the internet for a 6 month place in Košice, in east Slovakia. I stayed for 6 months, then I went to Russia for a year and I've been in Slovakia on and off for about 10 years since then. I have left occasionally.

What do you like the most about Slovakia?

I like the hiking, I like the nature – I'm a very outdoorsy person, I do a lot of sports and things like that. I've got dogs – Bryndza and Knedlik are my dogs. I spend a lot of time outdoors and I also like some aspects of the culture. I like the location very much. It's close to Vienna, it's close to Budapest, it's close to Krakow. It's in the heart of Europe.

How is Slovakia different from England?

Well, it's a young country; which has ups and downs to it. Britain is a country full of the weight of history. No young person in Britain ever thinks they will be the greatest writer. We've already had Shakespeare 500 years ago, the Slovak Shakespeare isn't born yet – maybe it'll be one of your children, or one of their grandchildren. There are big advantages to living in a young country, where you have so many opportunities for the future.

We know that you have lived in many countries - which one is your favourite?

I really enjoyed living in the Netherlands and as a kid I really enjoyed living in Hong Kong (my father was in the military so we would spent time there) - it was exciting and exotic for me. It was full of new sights, new smells and so on. In my early 20s I enjoyed living in the big cities - Amsterdam, New York, Košice.

What is the coolest vehicle?

Well, obviously it's the 1965 Jawa Babetta, which is slightly faster than walking.

If you could only eat one thing for your entire life, what would it be?

Chinese style pork ribs.

In which caste (social class) in India would you like to be?

I would probably be some sort of dalit, which I believe is the untouchable class reserved for the most filthy and dangerous of jobs. That's the only possible caste for... Párovská teacher.

On which planet from the solar system would you like to live?

Pluto if it is still a planet.



TeA

BUDÚCE HVIEZDY HOLLYWOODU

Dňa 20. 12. 2023 sa v divadle Karola Spišáka hral muzikál Vianoce na nekonej. Účinkovali tu žiaci zo ZUŠ Jozefa Rosinského a medzi budúcimi hollywoodskymi hercami a muzikantmi, ktorí to nepochybne dotiahnu až do Parížskej opery, sa ocitlo aj pár Párovčanov. Spomedzi nich sme vybrali 4 odvážlivcov, ktorí boli natoľko veľkorysí, že ochotne poskytli rozhovor práve nášmu časopisu.

MUZIKANTI - Peter Lenčéš

Peter chodí do 1. B a vo voľnom čase si rád fídlíká na husle. No a práve vďaka tomu sa ocitol aj vo vianočnom muzikáli, kde hral prvé husle v orchestri.

Kolko sa už venuješ hre na husle?

Hrám na ne aktívne už 10 rokov.

S akým hudobným skladateľom by si sa chcel stretnúť?

Chcel by som sa stretnúť s Johannesom Brahmsom, pretože sa mi páči jeho hudba.

Ak by si žil v jure, kriede alebo triase, akým dinosaurom by si bol?

Ak by som bol dinosaurom, vybral by som si kriedového dinosaura Micropachycephalosauru, pretože som už zvyknutý na komolenie môjho mena.



zdroj: súkromný archív



zdroj: súkromný archív

MUZIKANTI - Hana Hvozdíková

Na aké hudobné nástroje hráš a kolko sa tomu už venuješ?

Hrám na flaute od 4 rokov a na klavíri od 7.

Ak by si bola nejakou skladbou, ktorá by to bola?

Don't You Worry 'Bout a Thing - Incognito

Ak by si cestovala na Titanicu, v akej triede by si bola?

Nevidela som tento film, čiže neviem povedať, ale pravdepodobne by som tam ani nenastúpila. :) (v 1. triede)

HERCI - Tamar Lacsna

Tamar chodí do 7. OG a okrem iného navštevuje aj iterárno-dramatický odbor (LDO). V muzikáli si zahrála postavu predavačky. Prezradila nám ale i to, čo ju na divadle baví a v akom filme by si túžila zahrať.



zdroj: súkromný archív

Koľko už chodíš na LDO a čo ťa na tom baví?

LDO navštevujem už viac ako 10 rokov a je to obrovská súčasť môjho života, tak ako veľa iných foriem umenia. Okrem iného ma na divadle baví schopnosť odzrkadliť rozličné veci prostredníctvom pohybu, hlasu, scény...

V akom filme, ktorý už existuje, by si si túžila zahrať a koho?

Ameliu z Monmartru.

Akou postavou z gréckej mytológie by si sa túžila stať?

Grécka mytológia je pre mňa celkovo veľmi zaujímavá a páčia sa mi kontrasty medzi jednotlivými postavami, ale asi by som si vybrala Artemis.



zdroj: súkromný archív

HERCI - Hana Strenková

Hana navštevuje 5. OG avoľnom čase sataktiež venuje divadlu. V muzikáli znázorňovala postavu anjela Gabriela, ktorý je podľa jej slov taký pomocník v nebi a snaží sa byť zodpovedný, no aj jemu to niekedy ujde. Povedala nám mnoho zaujímavých informácií o svojom vzťahu k divadlu a na záver prezradila aj to, s akým hercom by sa raz chcela stretnúť.

Koľko už chodíš na LDO a čo ťa na tom baví?

Na LDO chodím už 3. rok. Dramák som si vybrala hlavne pre jeho pestrosť a spontánnosť, ktoré ma môžu veľa naučiť, no čo ma najviac oslovilo, je schopnosť svojsky sa prejaviť a dávať tak najavo svoje názory, pocity a myšlienky.

S akým hercom (môže byť aj taký, ktorý už zomrel) by si sa chcela stretnúť?

Asi prvý herec, ktorý mi napadne, je Luiis de Funés, ktorého si veľmi dobre pamätám z detstva, no aj teraz je to veľká legenda a osoba, ktorú by som určite radastretla pre jeho dlhé a bohaté skúsenosti.

Keby si sa mohla ocitnúť v nejakej ľudovej rozprávke, v akej by to bolo a prečo?

Rozprávka ktorú si pamätám ako veľmi zaujímavá a s pekným ponaučením, je Braček jelenček. Chcela by som sa tam ocitnúť kvôli magickému prostrediu a zaujímavému príbehu.

Akou bunkovou organelou by chcel byť Maroš Jurík?

Medzi športovcov na našej škole patrí aj Maroš Jurík zo 4. A. Volejbal hráva od 14 rokov a v tomto rozhovore nám prezradil, ako sa k tomuto športu vlastne dostal, čo považuje za svoj najväčší úspech, ale aj to, akou bunkovou organelou sa túži stať.

Čo ťa priviedlo k volejbalu?

Rodinný kamarát hrával v Nitre extraligu a on ma k tomu dovedol.

Aký je tvoj najväčší úspech?

Vyhrali sme Jarockú antuku 2023.

Keby si mohol po zvyšok života jesť iba jedno tradičné slovenské jedlo, aké jedlo by to bolo?

Asi bryndzové halušky.

Keby si vylovil zlatú ryбку a mal by si jedno želanie, čo by si si želal?

Nech Kanye konečne dropne album.

Aká bunková organela by si chcel byť?

Mitochondria.

Keby si mohol bývať hocikde na svete, kam by si šiel?

Buď Praha alebo Zanzibar. Na Zanzibare sa mi páčilo, keď som tam bol. Je tam také čarovné more, krásne pláže, teplo, palmy... A Praha preto, lebo som celkom blázon do architektúry a architektúra v Prahe je podľa mňa nádherná.

Aká rozprávková postavička by si bol?

McQueen.

Radšej by si mal namiesto rúk nohy alebo namiesto nôh ruky?

Namiesto rúk nohy, lebo sú silnejšie a po čase by som sa s nohami naučil to, čo viem s rukami.

Aké 3 veci by si si zobral na opustený ostrov?

Kajana, Olivera Ráca a Broskiho.

Opíš sa 3 slovami.

Napadajú mi iba 2. Maroš Jurík.



zdroj: súkromný archív

Tek

Z duše spisovateľov

Našou školou sa za tie roky prehnalo veľa rôznych ľudí. Či už športovcov, matematikov, fyzikov... ale taktiež veľa tvorivých duší. Nie vždy si ich však všimneš. A práve na to sme tu my! V každom čísle sa tu objaví niekoľko úžasných spisovateľov spolu s ich tvorbou. Teraz sme sa rozhodli vypovedať, nahliadnuť do tvorby Alice „Haru“ Šiškovej z 3. C.

Haru píše cca od 14-tich rokov. Keď som sa pýtala, čo ju viedlo k písaniu a o čom píše, s úsmevom mi odpovedala, že už odmala chodila na dramatický krúžok. Vraví, že píše o všetkom. Čo príde na rozum. Na poézii je nádherné to, že je taká jednoduchá a zároveň taká hlboká. Vyjadruje emócie, pocity...

Haru som sa pýtala, čo ju inšpiruje k písaniu. Zdôverila sa mi, že jej najväčšia inšpirácia je znova - jej vnútro. Jej básne sú o veciach, ktoré jej napadnú, no nahlas by ich nepovedala. Práve preto píše.

Podľa toho, čo mi Haru povedala, okrem písania rada kreslí a tvorí šperky. A musím uznať, je to teda kreatívna duša. Keďže rada maľuje, chcela som zistiť, kto je jej obľúbený maliar. Bez zaváhania mi odpovedala, že Gustav Klimt.

Budme k sebe úprimní, každý už určite rozmýšľal nad tým, že čo by spravil, kam by išiel, keby mal stroj času. Haru po dlhom rozmýšľaní povedala, že by sa chcela pozrieť do čias Krištofa Kolumba. Na lode. Či už pirátske alebo tie Krištofove.

Ale poďme pokecnuť o diele, ktoré sa Haru rozhodla zverejniť. Volá sa *Blood on the snow*. Dozvedela som sa, že inšpiráciou tejto básne bola báseň *Mrcina*. A o čom vlastne báseň je? Ako Haru povedala, je z pohľadu dievčaťa, ktoré si myslí, že ľudia sú nečisté tvory. Po vražde svojej lásky si však uvedomila, že práve tam našla tú krásu, ktorú celý ten čas hľadala. Báseň je trochu silnejšia, ale spolu s Haru dúfame, že sa bude páčiť. A keby ťa tento projekt zaujal alebo píšeš básne, piesne, príbehy..., neváhaj dať follow na náš instagram: **parovski.umelci**.



zdroj: súkromný archív

Civi

Blood on the snow

As stood and stared
At the body in the snow
For some reason I was not scared
Or any feeling I know
I stood and stared
When the blood covered the whites
Red was one thing they shared
In the middle of these nights
Moon was shining brightly
Over my head
Shine was hitting the corpse slightly
As the blood spread
I stood and stared
At the beauty unseen
I never really cared
Before I saw something so clean
So clean and dirty at the same time
Such beauty and horror
Why exactly was this a crime?
Why hadn't I told her?
And I smiled again
As the sun was getting up
And it was only then
I realized that I have to stop
But sweetheart you really are a tease
Cause even at the death ball
Out of the bodies
You're the most beautiful of them all

Haru

Tomáš sa minulý rok zúčastnil fyzikálnej olympiády. Na ňu sa svedomito pripravoval pod taktovkou p. p. Bira. Náročná príprava sa oplátila a Tomáš si z krajského kola odniesol krásne 2. miesto.

Čo sa týka fyziky, podľa Tomáša je akcia a reakcia jednoznačne najlepší Newtonov zákon. Vraj, na rozdiel od tých ostatných, nie je až taký logický. Pri toľkom premýšľaní nad zložitými zákonmi a poučkami Tomášovi vyhladlo. Zdôveril sa mi, že voľakedy bol vegetariánom, no dnes si už život bez mäsa predstaviť nevie. Miluje aj sacharidy, preto si po rozhovore doplní hladinu cukrov fornetkami v školskom bufete.

Nedostatok potravy asi podnietil u Tomáša nejaký druh halucinácie, keďže mi z ničoho nič povedal, že ak by sa zobudil ako žena a pozrel by sa do zrkadla, ihneď by z toho šoku odpadol.

Tomášovi sa nepáčia žlté vlasy, no žltej farby je aj elektrický prúd. Ten by uňho našiel najväčšie využitie v ohrievači, keďže ráno mu vždy býva zima.

Keď mi Tomáš povedal, že ak by bol potkanom, chcel by žiť v Amerike, pretože tam vyhadzujú veľa jedla, čiže by sa mu ušlo veľa zvyškov, vedela som, že jeho stav je kritický. Rozhovor som teda akútne ukončila a podarovala som mu svoj obed.

Z tabla úspešných

Tomáš Bujdák

2. D



zdroj: súkromný archív

Z tabla úspešných

Ema Ilavská

3. A



zdroj: súkromný archív

Ako vždy, rozhovor som začala tým, že som sa Emy spýtala, ako sa ocitla na table úspešných. Povedala, že to bola viac-menej náhoda - triedny ju tam dal kvôli výbornému prospechu.

Náš rozhovor pokračoval v priateľskej nálade, a tak sme prirodzene prišli k téme salaš. Ema sa mi zdôverila, že miluje ovečky a ešte viac miluje okrúhle čísla. Ak by teda vlastnila stádo oviec, bolo by ich presne sto. A aby bola inkluzívna, každá desiata ovečka by bola čierna.

Pri téme zvieratá sme zotrvali aj naďalej. Ema mi prezradila, že často premýšľa nad tým, ako by viedla svoj život, ak by bola potkan. Má to premyslené. Žila by v metre v Edinburgh Waverley, keďže sa tam nachádza aj malé nákupné centrum, a teda všetko, čo taký bežný kapitalistický potkan potrebuje.

Ako ste si už iste všimli, Ema miluje zvieratká, no vec, ktorú neznáša, sú diéty. Preto ak by sa zajtra prebudila ako muž, ihneď by išla vyskúšať kapacitu svojho žalúdka. Sadla by si do McDonaldu a otestovala, koľko nugetiek by zvládla zjesť na posedenie.

Na záver rozhovoru by rada odkázala speváčke Sime, nech sa už vykašle na tie jej zapletané vlasy a radšej si vyholí hlavu.

Eliška

Kto sa skrýva za oponou Párovských priznaní?

Istotne ste sa už niekedy zamysleli nad tým, kto stojí za školskou instagra-movou stránkou najlep-sie.parovske.priznania. Bohužiaľ, jeho pravú iden-titu prezradiť nemôžeme. S touto záhadnou osobou sa nám ale podarilo stret-núť a spýtať sa pár otázok, na ktoré by ste určite chceli vedieť odpovede aj vy. Kto vlastne si? Spravu-ješ účet sám, alebo je vás viac? A kto sa skrýva pod prezývkou Pookie bear?

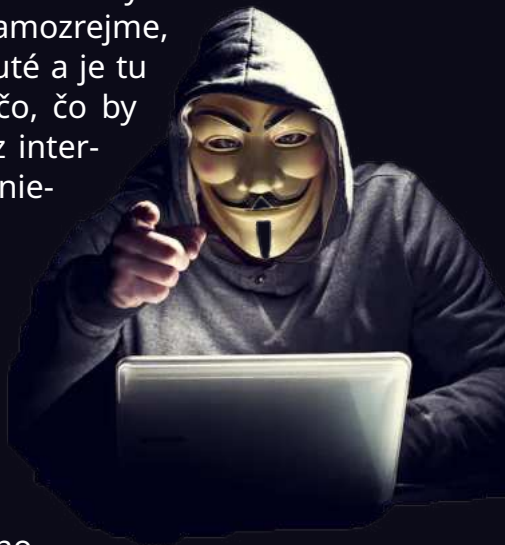
Ten, kto vystupu-je pod prezývkou Admin, je celkom milý, výstredný človek. Hneď sme sa museli spýtať, či je jediný správca účtu. Odkedy účet dostal, stará sa o prizna-nia sám. Ale má už aj premys-lené, kto bude jeho nástupca. Je šanca, že následník bude dievča (a Párovce sa pohnú do 21. storočia). Pre Admina je symbolická aj jeho „anonymita“.



Koľko ľudí však pozná jeho pravú identitu? Vraj je to tretina školy, prváci vôbec a tretiakov polovica. Sú ešte 2 známe mená, s ktorými sa stretá-vate, keď priznania čítate - **Pookie bear** a **Adminov právnik**. Pod prezývkou Ad-minov právnik sa skrýva sám Admin (čiže to je výplod jeho schizofrénie). Pookie bear je priateľ Admina, nie je ale isté, či sa jedná o jedného alebo viacerých ľudí.

Pred súčasným Adminom, ktorý si svoju pozíciu stráži už rok a pol, mali účet na starosti naraz traja. Dnes účet oslavuje už 2 roky fungovania. Na instagramovom profile sa preberá veľa rôznych tém. Zameriava sa hlavne na názory na ľudí, ktorí chodia na našu školu. Samozrejme, nie všetky príspevky môžu byť postnuté a je tu určitá cenzúra. Ak je zverejnené niečo, čo by tam nemalo byť, Admin to stiahne z internetu. Takto už bolo odstránených niekoľko príspevkov.

Určite ste si všetci všimli, že Admin zverejňuje príspevky vo veľmi nezvyčajných časoch. Zväčša je to večer (namiesto učenia), cestou autobusom alebo v sobotu. Ľudia často zabúdajú, že aj on je len človek a má život aj mimo priznaní. V škole je jeho najobľúbenejší predmet dejepis s pánom profesorom Dömöšom. (Okrem toho je rád za dvojku z diktátu a jeho obľúbené záchody sú na stovkách.) Vo svojom voľnom čase rád športuje, varí a hrá hry, ale popri škole na to nemá veľa času. Tiež rád hazarduje (nie je známe, či so známkami, peniazmi, identitou alebo zdravím, ale feelujeme). V budúcnosti plánuje ísť študovať do Česka, tak mu držte palce. Jeho „prácu“ správcu má veľmi rád, ale nesmierne ho hnevajú niektorí ľudia na priznaniach. Povedal nám aj to, že tento rok sa nič zaujímavé na priznaniach nepreberá.



Nakoniec má pre vás všetkých jeden dôležitý odkaz:
„Ľudia by sa mali zamyslieť nad tým, čo tam píšú.“

Sántan

ETIKETA: na čo zabúdame najčastejšie?

Myslíš si, že v dnešnej dobe stráca etiketa svoje miesto? Čoraz častejšie si všímam, že ľudia nepoznajú základné spoločenské pravidlá. Tak som sa rozhodol spísať ich. Tieto pravidlá nie sú žiadnou vysokou formou dvornej etikety - práve naopak, bral by som to ako základ, minimum.

Ako správne podať ruku?

Podanie ruky je historicky pozdravom rovnocenných - kráľ by si napríklad nikdy nepodal ruku so sluhom. Učiteľia bežne nepodávajú ruky žiakom. Podanie ruky je pozdrav pre tých, ktorí voči sebe nechcú vykazovať nadradenosť či podradenosť.

- **Nikdy nepodávaj ruku posediačky.** Znakom rovnosti oboch strán podávajúcich si ruku je aj to, že sú na rovnakom leveli - obaja by mali stať. Rovnako ty nepodávaj ruku niekomu, kto práve sedí.
- **Podávaj ruku pevne a správne.** Ťažko popísať, ako podať ruku „správne“. Spýtaj sa svojich kamarátov, ako hodnotia tvoje podanie ruky.
- **Ak máš rukavice, daj si ich dole.** Je to znakom rešpektu a otvorenosti.
- **Podanie ruky vždy začína ten starší** - práve on je v pozícii posúdiť, či ťa považuje za rovnocenného (a teda či ti vôbec chce podať ruku).

Čo s očami?

- **Očný kontakt** je znakom dôvery a rešpektu. Neboj sa ho využiť. Takmer vždy ho využívame menej ako je ideálne (pri bežnej konverzácii zhruba 60 % času).
- **Zlož si slnečné okuliare.** Nech svieti slnko akokoľvek silno, je neslušné mať zakryté oči pri konverzácii.

A čo s mobilom?

- **Nehraj sa na mobile**, keď s niekým tráviš čas. Rovnako v takýchto prípadoch minimalizuj telefonovanie.
- **Vypni si zvuky** alebo použi slúchadlá, keď si na verejnosti.
- **Nezverejňuj fotku**, pokiaľ s tým nesúhlasili všetci ľudia na fotke (v krajinách EÚ je to dokonca ilegálne).
- **Pozdrav a predstav sa**, ak si ten, kto začal telefonát.



Ostatné slušnosti

- **Dodrž, čo slúbiš.** Slová sa zabudnú, skutky pretrvávajú.
- **Prikry si ústa**, keď kýchaš.
- **Buď dochvilný** a nenechaj na seba čakať.
- **Vráť veci včas.** Keď si od niekoho požičiaš veci, vráť ich ešte pred tým, ako si ich vyžiada späť.
- **Nerad', keď to od teba nechcú.** Keď si človek radu nevydá, pravdepodobne ju nechce.
- **Neskáč druhým do reči.** Je to extrémne nepríjemné a neslušné. Bohužiaľ, aj bežné.

Dúfam, že ti tento článok doplnil chýbajúce znalosti etikety. Pri cestovaní si ale vždy vyhľadaj lokálne pravidlá, pretože sa môžu líšiť - najmä v ázijských krajinách.

oli

Halucinujeme každú noc?

Sny a snívania – sú to obrazce, city a myšlienky, ktoré prežívame za noc až niekoľkokrát. Trúfam si povedať, že väčšina z nás, keď sa ráno preberieme s vedomím, že opäť vstávame do školy, sa okamžite túži vrátiť späť do tohto sveta, ktorý nemá žiadne pravidlá či hranice. Aj keď je to činnosť, ktorou si každý z nás nevedome (s výnimkou lucidných snov) prechádza každú noc, nevieme dodnes určiť, prečo a ako vlastne snívame. Psychológovia a psychiatri po celom svete prišli už s množstvom rôznorodých teórií, no nikto si nie je úplne istý, čo to celé vlastne je. Zatiaľ. V tomto článku sa na to pozrieme s (mierne laickou a nadnesenou) psychologickou perspektívou...

NEDOBROVOLNÝ/Á ÚČASTNÍK/ČKA TELENOVELY?

V našej hlave sa nám počas spánku tvoria rôzne scenáre. A na rozdiel od denného tzv. „daydreamingu“ je to celé nedobrovoľné. Počas nočného snívania sa nám môžu udalosti z posledného obdobia spojiť do jednej snímky a často to môže dopadnúť ako jedna veľká nepodarená telenovela zložená z nášho života, v ktorej sa z nás neraz stane hlavná postava. No ako k tomu vlastne dôjde? No, počas REM fázy spánku (fáza, počas ktorej snívame sny) sa v tele zvyšuje dopamín a acetylcholín, ktorý udržiava mozog v aktívnom stave. Rovnaké je to napríklad aj pri halucinovaní, počas ktorého si človek tiež myslí, že dianie okolo neho je skutočné.

AKO TO TEDA (ASI) JE?

Snívanie je teda také malé halucinovanie. No prečo? To nie je stále tak celkom jasné. Teórie sa tu rozchádzajú a každý odborník tvrdí niečo trochu iné. Môže slúžiť na uchovávanie spomienok, vedomostí či zručností. Keď sa však zamyslíme nad niektorými svojimi výjavmi v podobe snov, asi nebudem úplne vedľa, ak poviem, že nie vždy to tak bude (v niektorých prípadoch môže byť aj presný opak pravdou :)). Experti taktiež vravia, že by mohlo ísť o spôsob, akým sa mozog pripravuje či vyrovnáva so situáciami z nášho života, že sny

podnecujú fantáziu, odrážajú fakty z nášho života, alebo sa nimi sumarizujú informácie či udalosti. Ale netreba zabúdať na fakt, že sny sú veľmi hlbokomyseľné a ich význam nemusí byť na prvý pohľad jasný; môže sa skrývať niekde hlboko vo vnútri. Mozog je jednoducho komplikovaný a v snoch sa asi trochu vyburí so všetkými tými informáciami.

ALEBO JE TO INAK?

Väčšinu tvrdení však spája jeden aspekt – sny niečo znamenajú, niečo sa nám snažia naznačiť, poskytujú obraz o ľudskej psychike. Avšak je tu ešte opačný scenár. A to je, že sny by nemali nič znamenať. Mali by predstavovať len akúsi náhodnú mozgovú aktivitu, ktorá nemá žiaden účel a ani význam. Aktivita, ktorá síce prerozdeľuje informácie, oslabuje alebo zosilňuje spomienky, no nemalo by byť za ňou nič viac. Výskum podporuje túto teóriu aj preto, lebo pre REM fázu sú typické nízkofrekvenčné vlny – teda také vlny, ktoré sú pozorovateľné, aj keď sa učíme, alebo keď si ukladáme do pamäti informácie počas bdelosti.

SNY, KTORÉ PREDPOVEDAJÚ BUDÚCNOSŤ

Objavili sa aj informácie o prípadoch, kedy ľudia snívali o budúcnosti (napríklad Abraham Lincoln „predsníval“ svoju smrť). Existuje len pár teórií o tom, že by to bolo naozaj možné. Niektoré z nich tvrdia, že je možné predpovedať nástup choroby. Ďalej poznáme lucidné sny, v ktorých si človek uvedomuje, že sníva a vie v nich robiť, po čom mu len srdce túži. Niektorí sa stretávajú aj so spánkovou paralýzou, ktorá však nie je už takým príjemným zážitkom. Neviete sa počas nej pohnúť, sprevádza ju ťažké dýchanie a rôzne hrôzostrašné výplody vašej hlavy. Jednoducho, v tematike snov je ešte stále veľa vecí, ktoré sa nedajú ani len vysvetliť. Je možné, že na všetky prečo? ako? otázky len tak ľahko neprídeme, ak vôbec niekedy. No sny majú svoju nevysvetliteľne temnú atmosféru, ktorá dokáže toľkých ľudí donekonečna očarovať a fascinovať...

Dada

Oplatí sa pre krásu trpieť?

Clean girl aesthetic, French girl aesthetic, cappuccino make-up, latte make-up a iné jedlá vo forme make-upu už poznáme, ale čo tak viktoriánska žena aesthetic? Rádioaktívna kozmetika aesthetic? Presuňme sa v čase a nahliadnime do kozmetickej taštičky žien z minulosti. Verte mi, bronzer tam naozaj nenájdete, ale zato určite natrafíte na látky, ktoré by vás rýchlo priviedli do hrobu.



zdroj: internet

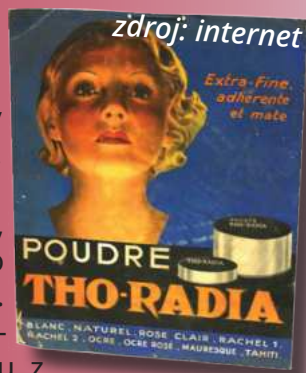
Maybelline sky high nie, radšej arzén!

V 19. storočí bolo akékoľvek ochlpenie na tvári neprijateľné - obočie, mihalnice a vlasy pri čele si ženy poctivo odstraňovali. Ideálom krásy v tej dobe bol „detský look“. Ženy chceli dosiahnuť detskú tvár, ktorá evokovala nevinnosť, naivitu a čistotu. Predsa len, muži preferovali také, ktoré vyzerali čo najmladšie a najnevinnejšie. Súčasťou tohto „looku“ bola aj oválnejšia tvár. Preto si vlasy pri tvári vytrhávali, aby mali čo najvyššie čelo, a tým dosiahli oválnejší tvar hlavy. Týmto trendom sa riadila aj kráľovná Alžbeta I., ktorú si viacerí pamätajú vďaka jej neprirodzenému čelu. Tieto procedúry sa vykonávali rôznymi, občas aj nehumánnymi, spôsobmi. Od trhania pinzetou po natieranie sa masťami z arzénu. Tieto masti okrem veľkého množstva arzénu obsahovali aj alkalický lúh, ktorý zanechával na pokožke vážne popáleniny.

Rádium rozžiari aj pleť... však?

Objavenie rádia bola pre spoločnosť veľká senzácia. V dôsledku úplnej nevedomosti o jeho nežiaducich účinkoch sa používal takmer všade. Zložku rádia by ste našli v krémoch, liečivách aj v zubných pastách. Ľudia verili, že rozžiari pleť, omladí ich vzhľad a pomôže proti starnutiu. Boli z neho takí nadšení, že niektorí výrobcovia tvrdili, že ich produkty tento prvok majú, aj keď ho v skutočnosti neobsahovali. Používanie týchto produktov malo fatálne dôsledky. Zahrnutie omladzovacieho krému alebo rúžu z

rádia do vašej make-up rutiny by vám spôsobilo zvracanie, vnútorné krvácanie, dokonca až rakovinu. Liečivá z tohto prvku tiež nevedli k ničomu dobrému. Napríklad liek zvaný Radithor, ktorý obsahoval rádium rozpustené vo vode, spôsoboval vypadávanie zubov, neskôr aj celej čeluste a rakovinu.



Mŕtvoľná beloba aesthetic

Od staroveku po 19. storočie bolo trendom vyzerat' čo najbledšie. Bledá až biela tvár vytvárala dojem nadradenosti a vysokého postavenia. Na dosiahnutie tohto „looku“ ste potrebovali benátsku belobu, čo bol názov pre olovenú bielu farbu. Toto farbivo spôsobovalo svalovú paralýzu, jazvy na pokožke



zdroj : internet

a vypadávanie vlasov. Bielenie pokožky bolo populárne vo viacerých kultúrach - v antickom Grécku, Egypte, Japonsku aj v Európe. Tento trend neobišiel ani šľachtu, módna ikona Alžbeta I. bola veľkou fanúšičkou tejto metódy. Ďalšia fanúšička mŕtvoľného „looku“ bola aj grófká Maria Coventry, ktorá ho pochopila doslovne a zomrela.



zdroj : internet

Tuberkulóza aesthetic

My ženy máme zázračnú schopnosť romantizovať každú situáciu, do ktorej sa dostaneme, a nebolo to inak ani v 19. storočí, keď vo svete zúrila epidémia za epidémiou. Uhádli ste správne, módnym trendom bola choroba, konkrétne tuberkulóza.

Znakom tuberkulózy boli široké zreničky, ktoré taktiež pôsobili zvodne. Zreničky ako taniere sa dali ľahko docieliť bylinou Belladonna, taktiež nazývanou ľuľkovec zlomocný, ktorá je smrteľne jedovatá. Vyrábali sa z neho kvapky do očí, ktoré spôsobovali halucinácie, stratu pamäte, slepotu a nakoniec aj smrť.

V dnešnej dobe sa nám zdajú tieto trendy úplne šíalené - predsa sa len, ženy platili vlastným životom za krásu, sociálny status a uznanie. Nazvali by sme to hlúposťou, ale zamyslime sa na chvíľu; zmenila sa tak veľmi myšlienka krásy? Mnoho podobných trendov by sme vedeli nájsť aj teraz, len v humánnejšom podaní.

Sarena

Ako sa naučiť a neskolabovať pri tom

Čauky mňauky, moji čitatelia (rawr), keďže sa určite učíte na tie písomečky nechutné alebo sa pripravujete na tie náhradné termíny (podporujem), tak tu mám pre vás niekoľko život-meniacich (akože life-changing) tipov na to, ako sa niečo naučiť, aj keď tomu vôbec (ale že absolútne) nerozumiete, takže „pome“ na to.

Ako sa mám učiť? (a prečo)

Učebné metódy môžu byť rôzne, tak napr. môžete sa učiť naspamäť od slova do slova, vytvoriť si flashcards, prepísať si poznámky, zvýrazniť si dôležité slová atď... Každá učebná metóda je pre niekoho lepšia, pre niekoho horšia a závisí to aj na tom, koľko ste ochotní do toho dať (alebo, lepšie povedané, ako sa vám chce). Čo je podľa mňa podstatnejšie, je spraviť si prehľad v učive:

1. krok – ustanoviť si termíny, teda porozumieť, čo je čo
2. krok – ustanoviť si príčiny, čiže prečo sa niečo deje a kvôli čomu
3. krok – vytvoriť si súvislosť, takže pospájať termíny a príčiny a následne vedieť vysvetliť dané učivo

Pomocou týchto krokov by ste sa mali (pravdepodobne) ľahšie naučiť alebo porozumieť danej téme.

Čo všetko ovplyvňuje schopnosť učenia?

Učenie môže ovplyvniť veľa vecí, no prevažne to býva životný štýl. Keďže sa počas spánku naše telo regeneruje, tak na najlepšie fungovanie neurónov sa doporučuje zdravý neprerušovaný spánok minimálne 6 – 8 hodín. Ďalší faktor, ktorý vás môže ovplyvniť, je strava. Vývin mozgu môže pozitívne zlepšiť konzumácia potravín, v ktorých sa nachádzajú omega mastné kyseliny a vitamíny A, D, E, ktoré zlepšujú vývoj a rozvoj pamäte. Čiže ryby, ovocie a zelenina. Samozrejme, že existujú aj látky, ktoré ovplyvňujú mozgovú aktivitu. Najznámejšou z nich je pravdepodobne kofeín, ktorý môžete nájsť v káve či čajoch.

Motivácia

Ak vám ani učebné metódy alebo káva nepomohli k tomu, aby ste sa správne naučili, mám pre vás na záver pár motivačných fráz, ktoré vás (dúfam) namotivujú.

1. „Kto chce hýbať svetom, musí pohnúť najskôr sám sebou.“ Sokrates
2. „Nestresuj sa tým, čo nemôžeš ovplyvniť.“
3. „Je iba jediná prekážka na dosiahnutie tvojho cieľa – ty sám.“

Pár tipov ako neoplešatieť

Ahojte, naposledy som sa venovala problémom pleti, tak teraz vám poviem niečo o vlasovej starostlivosti. Určite sa aj vám niekedy stalo, že vám kaderník nevytvoril na hlave úplne to, čo ste si predstavovali, alebo vás napríklad prestala baviť ofina. No a v takejto situácii by ste najradšej chceli, aby vám vlasy ihneď dorástli. Nie som síce nejaká čarodejníčka, ale viem vám poradiť aspoň to, ako rast vlasov o niečo zrýchliť a ešte k tomu zvýšiť ich hustotu.

Jedna z najúčinnějších ingrediencií je rozmarín v rôznych podobách, veľmi často používané produkty sú napr. olej alebo odvar z rozmarínu. Treba však byť opatrný a vedieť, ako s nimi narábať, lebo inak by ste si mohli skôr rozdráždiť pokožku hlavy než vytvoriť konskú hrivu, po ktorej tak túžite. Našťastie vám teraz prezradím spôsob, akým si naniesete tieto produkty bez nechcených účinkov.

1. Pred nanášaním si pomasírujte hlavu najlepšie bambusovým hrebeňom, ale pokiaľ sa vám ho nechce kupovať, tak si jednoducho hlavu pomasírujte rukami.
2. Pokiaľ máte iba čistý rozmarínový extrakt, tak je potrebné, aby ste si ho zmiešali napríklad ešte s hroznovým olejom, vďaka čomu zmiernite jeho dráždivosť. Ak však už máte kúpený rozmarínový olej, je pravdepodobné, že už je namiešaný tak, aby vašej pokožke neublížil.
3. Rozdeľte si vlasy na viac častí a rovnomerne naneste olej na celú pokožku hlavy. Vmasírovávajújte ho po dobu 5 minút.
4. Na zvyšok vlasov môžete naniest' kokosový alebo argánový olej, aby ste mali zdravé aj končeky vlasov.
5. Nechajte všetko pôsobiť 1 hodinu.
6. Umyte si vlasy šampónom dvakrát, aby ste po umytí vlasy nemali mastné.
7. Nakoniec vlasy odporúčam vyfénovať, keďže je to omnoho lepší variant, než vlasy nechať prirodzene schnúť (hlavne pokiaľ si idete rovno ľahnúť do postele). Vaše vlasy sú totiž omnoho náchylnejšie na lámanie, keď sú mokré. Dobrý nápad je taktiež pred fénovaním naniest' na vlasy sprej na ochranu pred teplom.

Tento proces opakujte pred každým umytím a výsledky príjemne prekvapia vás aj vaše okolie.

HOROSKOP



Barani, vašu polovičku si tento rok nájdete v znamení **vodnár**. Okrem úžasného humoru a inteligencie prinesie aj návod na to, ako konečne upokojiť vašu ohnivú a výbušnú personalitu. Budete ako jing a jang – navzájom sa dopĺňať.

Býci, ktorí už ste vo vzťahu, čaká vás ďalší krásny spoločný rok. Prežijete spolu krásne chvíle a všetky prekážky prekonáte. Ak však vo vzťahu nie ste, nezúfajte, hviezdy nám povedali, že niekde na vás čaká istý **rak**, ktorý bude vašim ideálnym partnerom.



Levíci, tento rok buď prežijete sami alebo s ďalším **levom**. Nikto iný pre vás nie je dostatočne dobrý ako osoba taká istá ako vy. Ale pozor na to, aby sa z vášho vzťahu nestala súťaž o to, kto je lepší a úžasnejší. Naša rada? Navzájom sa rešpektujte a ľúbte.

Panny, hviezdy vedia o vašej narastajúcej láske k istej osobe znamením **váha**. Ale nevieme s istotou povedať, či nie je len jednostranná. Bude náročné túto osobu získať, keďže jej oči blúdia k niekomu inému, ale ak sa vám to podarí, bude to najlepší vzťah, aký ste kedy mali.



Strelci, aj keď vaša cesta k **blížencovi** vyzerá hrboľato, neprestávajte sa snažiť. Napriek vysokému počtu ľudí, ktorí sa o tohto blíženca snažia, nám hviezdy prezradili, že vy budete víťaz. Vy dvaja sa vo vzťahu budete dopĺňať a zdieľať rovnaké názory a pohľady na život.

Kozorožci, hviezdy nám znova prezradili, že istá **ryba** na vás stále čaká. Zamyslite sa a poobzerajte po okolí, kto by to tak mohol byť. Stará láska nehrdzavie, možno na vás čaká niekto, s kým ste si mysleli, že to zmysel nemá, to však nie je pravda! Zmysel to má, tak go for it!



Šťastný nový rok, fanúšikovia nášho horoskopu! S novým rokom prichádza aj nový valentínsky Nezmar! Chcete zistiť, ako bude vyzerat' váš love life? My vám to prezradíme...



Blíženci, tento rok vašich nápadníkov bude ešte viac ako kedykoľvek predtým. So stúpajúcim počtom personas stúpa predsa aj počet ľudí, ktorým sa páčia (napríklad takému **strelcovi** alebo **váhe**). Ak sa rozhodnete, že to na vzťah necítite, aj to je valid rozhodnutie.

Raci, vy a istý **rak** zistíte, že máte toho spoločného viac, ako ste si mysleli. Onedlho si k sebe nájdete cestu a váš vzťah bude jedna z najlepších vecí, aká sa vám tento rok stane. Budete spolu chodiť na výlety a cute dates, po ktorých už tak dlho túžite.



Váhy, vykašlite sa na toho **blíženca** a začnite si všímať aj iných ľudí. Hviezdy nám prezradili, že istá osoba znamením **panna** vám toho dá oveľa viac ako tento blíženec. Panna je osoba, ktorá si vás bude vážiť a bude vás lúbiť pre to, kým ste.

Škorpióni, tento rok sa nenecháte nikým obmedzovať a budete sa sústrediť hlavne na seba. Za posledné roky ste možno zistili, že udržiavať nažive vzťah, ktorý za to nestojí, nemá zmysel a vy si už zaslúžite oddych. Self-love je nakoniec aj tak najdôležitejšia.



Vodnári, pár budete tento rok tvoriť s **baranom** a budete spolu veľmi šťastní. Síce to na začiatku bude vyzerat' veľmi náročne kvôli baranovej povahe, vy ale prídete na to, ako tú povahu schladiť. Budete power couple a všetci vám budú závidieť!

Ryby, máme pre vás dobrú správu! Ten **kozorožec**, po ktorom vám už dlho srdiečko piští, si konečne uvedomí, akí ste úžasní a dá vám šancu. Takže nevzdávajte sa, tie study, picnic a iné zlaté dates vám prinesie už tento rok. Budete mať fairytale happy ending, aký si zaslúžite.





Púpava

Niekedy som chcel byť púpavou.
Najprv oslňovať nežnosťou a krásou,
neskôr popriať ostatným šťastie do života,
zasadiť semená dobrej budúcnosti do sveta.

Len to nie všade možné je.
Lebo semeno vyrastie len tam, kde má miesto.

Len tam, kde ho prijmu také, aké je.

Nie tam, kde nedokážu zniesť ho.

Nie tam, kde niet pravdy.

Aj púpavu môžu poraziť chyby.

Sem-tam má priskorý koniec.

Keď zoberie ju niekto skôr, ako zazvoní jej zvonec.

Skôr ako stihne zaslať odkaz.

Potom už je iba ako nevyužitý poukaz.

Zato taký strom
vydrží víchor aj hrom.

Skolí ho len staroba,
tá neúprosná potvora.

Ale ešte lepší je v tom,
že nie len jeden kvet je v ňom.

Preto aj obyčajný strom vyčarí úsmev,
či schladí od tlaku slnka v tieni duše.

Sedel by som pod ním a počúval ten spev.

Spev vtákov, ktorí spoznali dobrošť
obyčajnej duše.

jagnięcina

p. p. Pániková: Taká pásomnica nemá oči ani nos, a ani dôchodok mať nebude.

p. p. Borčinová: Čítajte mi myšlienky!

p. p. Vančo: Madre mia! Madre mia! Ja som ti povedal, aby si to nepísala do čitateľa a ty to tam napíšeš?

p. p. Bariličová: Tento film Obchod na Korze bol nominovaný na Nobelovu cenu.

p. p. Guldan: Kto neskoro chodí, tak sa z hory ozýva.

p. p. Mozola: Ak poviem, že Peter je jediný Peter v tejto triede, tak som povedal...

Žiak: Klamstvo.

p. p. Húsková: Budeme rozoberať vaše chyby. Nie, vaše chyby nech rozoberá váš psychológ.

p. p. Pániková: Za žiadnou rybou žltá čiara nezostáva.

p. p. Bariličová: Choď, ži, neváhaj! Čo chce autor od vás? (pri rozbere básne)

Žiak: Nemožné.

p. p. Vančo: Alexander chýba?

Žiak: Jeho rodné meno je Alex, nie Alexander.

p. p. Vančo: Fakt? Ja som myslel, že Alex je skratka v Edupejdži.

p. p. Fuska: (*programuje) Tu sa to nejak cyklí.

p. p. Bariličová: Dobre som to povedala, len zle.

Na ďalšie zrnká čaká DM nášho instagramu @nezmar_gpnr!



GYMPARTIA

PRVÉ ZBERATEĽSKÉ KARTIČKY UČITEĽOV PÁROVIEC

Už dlho sníváš mať svoju vlastnú kolekciu učiteľov z Pároviec? Tak vyhládaj pomoc! Nezmar však predstavuje skvelú alternatívu: zberateľské kartičky párovských profesorov!

Dôležité! Kartičky sa budú dať kúpiť aj inokedy, nekupujte si kvôli nim viac kusov Nezmaru! O predaji kartičiek (podobnom ako vo vianočnom mestečku) sa dozviete na našom Instagrame.

Aprobácia

BIO

CHE

MAT

TSV

ANJ

SJL

OBN

UKL

DUM

VYV

Viac predmetov v ďalšom vydaní

tit. Meno Priezvisko

X Slabosť

✓ Silná stránka

★ Typická vlastnosť

Počet rokov na škole (u niektorých obľúbené číslo alebo hyperbolizácia)

Druhá várka učiteľov

	<input checked="" type="checkbox"/>
A. Adamíková	
K. Guldan	
S. Korcová	
P. Könyveš	
L. Pániková Marin	
A. Slučiaková	
K. Solnokytová	
M. Šulgan	
F. Antolin Morales	

Vie si odnieť pomôcky bez pomoci

Vie opraviť písomky počas víkendu

Vie spojzduňiť dataprojektor

Vie utíšiť triedu

Vie zvládnuť rad na obed

Vie spozorovať ťahák

LIVKA

Ďakujeme všetkým učiteľom, ktorí nám zverili svoju podobu do rúk, a Adel (ig: @sendmeloveplease) za grafický návrh <3

Redakcia

Šéfredaktorka: Zuzi – Zuzana Kvaltýnová (IV. C)

Zástupkyňa šéfredaktorky: Tete – Tereza Brossmannová (III. D)

Spolupráca: Mgr. Zuzana Bakalová

Jazyková korektúra: Zuzana Kvaltýnová (IV. C), Lujza Zuzana Cvíčelová (IV. D), Júlia Kobyľáková (IV. D)

Redakčná rada:

Kántor – Jakub Kántor (I. C)

Livi – Lívia Brunclíková (I. E)

Dada – Daniela Iványiová (II. D)

Zuzka – Zuzana Prváková (II. E)

Sarena – Sára Tokárová (II. E)

Filip – Filip Andrásy (III. D)

Sofia – Sofia Križová (III. D)

Eliška – Eliška Penzešová (III. D)

Taja – Tamara Slobodová (III. D)

Oli – Oliver Petrovič (IV. C)

Matúš – Matúš Šintál (IV. C)

Goldžino – Kristián Blaženec (IV. D)

Martina – Martina Juhászová (IV. D)

Grafika:

Andronika Gáliková (I. B)

MW - Wanda Gaál (I. E)

Gréta Sztranyáková (I. E)

Diana Knižatová (II. B)

Brežná – Katarína Brežná (III. B)

Michaela Sklenková (VII. OG)

Ema Upohlavová (IV. C)

Livka – Liv Kotrusz (VIII. OG)



@nezmar_gpnr

Sledujte nás na instagrame, aby ste mali prehľad o všetkých novinkách! Bude ich dost' - valentínskych i „obyčajných“ :).



Tlač: ARS SPEKTRUM s.r.o.

Periodicita: občasník

Vydanie: február 2024

Náklad: 550 ks

Cena výtlačku: 1,50 €

Instagram: @nezmar_gpnr

Mail: nezmar@gpnr.sk

Hľadáme GRAFIKOV!

Máš dobré nápady, vieš si vizuálne predstaviť rôzne texty a si kreatívny/a? Ak áno, pridaj sa do grafického tímu Nezmaru! Rozvinieš svoj talent a naučíš sa veľa nového. Ozvi sa nám na instagram alebo oslov kohokoľvek z redakcie.

Porozmýšľaj, nehľadáme práve TEBA?

