

CENA: 1€

INVK



ŠTUDENTSKÝ ČASOPIS
GYMNÁZIA
DUBNICA NAD VÁHOM

2. ČÍSLO

INK

Deje sa to mne, tebe a dokonca aj tvojmu spolužiakovi – starneme. Určite pociťuješ, ako sa ti nenápadne do života vkráda dospelosť. Z troch písomiek za týždeň sa stali tri písomky za deň, z výberu strednej školy sa stala voľba zamerania alebo vysokej školy a z monitoru sa stala maturita. Všetko sa mení a ty nestíhaš zaregistrovať kedy. Stres a nevyspatosť sa postupne stali tvojimi najlepšími kamarátmi a ty nevieš, koho (ne)máš rád viac. Vzadu v hlave máš určite aj ty priečinok s nápisom „dôležité“ a nevieš, čo z neho vybrať skôr. Pri všetkých našich povinnostiach často zabúdame na to krásne, čo sa deje okolo nás. Na to krásne, čo nám život ponúka. Momentálne prežívame najkrajšie obdobie v našich životoch – mladosť. Avšak čo mladosť definuje a kto určil, kedy sme mladí a kedy začneme starnúť? V posledných rokoch bývame my, „nástroční“, unavenejší ako ľudia, ktorí sú od nás reálne starší. Mladosť je úplne relatívny pojem. Tvrdenie, že máš toľko rokov, na koľko sa cítiš, je podľa mňa pravdivé. Tak prečo zostarnúť už v tak mladom veku? Dám ti pár rád, ktoré sa aj ja sama snažím dodržiavať vo svojom živote:

Rob to, čo miluješ a miluj to, čo robíš.

Do budúcnosti sa pozeraj len jedným okom a do minulosti, len keď sa potrebuješ poučiť.

A v neposlednom rade nezabúdaj na to dôležité, ale ani na to krásne.

Maľuj. Tvor. Behaj. Kvitni. Sme mladí a nimi aj zostaňme!

Fabrika
šéfredaktorka





Učiteľom

Pred učebňou každý z nás netrpezlivo stojí,
čakáme, kým sa nám brána znalostí pootvorí.
Možnosť odomknúť ju nie je skrytá v kľúči,
ale najmä v tom, kto nás vždy s chuťou učí.

Naše úspechy vás povzbudzujú v práci,
hoci sme zatiaľ „len“ študujúci žiaci.
No vy vždy bez váhania podporíte nás,
pri vás nik nie je porazený, iba víťaz.

Obdivujeme, ako z hodín všedných dokážete
spraviť výnimočnú chvíľu v našom svete.
Ste svetlom počas tmavej cesty za poznaním,
s potešením nás zahŕňate chválou i uznaním.

Každý deň z nás robíte ľudí lepších,
vkladáte vedomosti do hláv našich,
bohatstvo, ktoré sa nikdy nestratí
a v starobe sa nám aj s úrokmi vráti.

Dnes oslavujete, lebo ste výnimoční ľudia,
ktorí svoju prácu a mládež zo srdca ľúbia.
Dnešok patrí iba vám, darcovia múdrosti,
tak si ho užite a vychutnajte do sýtosti!

.denisa s.

ilustrácia: natália v.

5 redakčná rada odporúča

6 naše úspechy

7 plesali sme...

9 chcem byť sám sebou

10 len geek?

11 the pain behind the beauty

12 zastavme čas

13 aplikácie

14 Galaxy

15 knižné tipy

16 tamara a birmingham

17 lithuania exchange

19 lifehacky alebo ako si uľahčiť život

20 tipy a triky na eko-friendly domácnosť

21 uši si vlastné vrecko

22 ...na strednej škole som bol zlý chlapec...

23 vlastná tvorba

29 famózny cheesecake z lotusových sušienok

redakčná

rada

odporúča

KRISTÍNA ONDRÁŠOVÁ: *Muži, ktorí nenávidia ženy (2009)* – to znamená dve a pol hodiny plných napätia, odkrývania zapadnutého tajomstva temného sveta, poznávania zaujímavých postáv a skvelých hereckých výkonov, ako sa na dobrý triler patrí. Dychberúce spracovanie prvého dielu z knižnej série *Milénium* od známeho švédskeho spisovateľa Stiegera Larssona. Keď raz začnete, neskončíte iba pri prvej časti!

KATARÍNA ČERVINKOVÁ: Pre milovníkov kreslenia sú *Derwent COLOURSOFT* pastelky výborná voľba. Majú veľa pigmentu a kresby nimi vytvorené akoby žiarili. Odtiene farieb sa dajú taktiež dobre miešať a prekryvať. Na trhu sú ponúkané ako samostatné farby alebo ako sety rôznych veľkostí.

DENISA STRAKOVÁ: Základná umelecká škola v Dubnici nad Váhom pravidelne organizuje každý mesiac koncerty, kde vystupujú žiaci a učitelia ZUŠ-ky. Je to skvelá príležitosť podporiť talenty nášho mesta, veľakrát aj našich žiakov, a zároveň si vychutnať príjemný umelecký zážitok. Koncerty sa konajú v koncertnej sále ZUŠ. Vstup je zdarma.

ERIKA KRCHŇOVÁ: Posledných 5 mesiacov používam tuhý šampón *Yemna*. Vyradí oveľa dlhšie než klasické tekuté šampóny. Veľmi dobre sa nanáša na vlasy, príjemne vonia, pení ako každý iný šampón a hlavne je šetrný k prírode – nielen tým, že je vyrobený z prírodných surovín, ale aj svojím ekologickým obalom z papiera.

SOFIA ANNA ŠEDOVÁ: Ľuďom, ktorí majú radi zvieratá, odporúčam časopis *Svet zvierat*. V každom čísle je okrem množstva informácií o zvieratách aj niečo zaujímavé o rôznych miestach vo svete. Články prinášajú fakty, ktoré sa na biológii nenaučíte.

JÁN MIKUŠINEC: Ak máte radi pečenú hus, Slovenský Grob je lokalita pre vás! Veľmi odporúčam podnik Husacina Gurmánsky Grob. Z domácich husí pripravujú celé chody jedál, od polievky cez pečienku až po samotnú pečenú hus s kapustou a lokšami, ktorú pečie sám majiteľ.

ALEC BOROVÝ: *Román Ryby nemajú nohy (2016)* sleduje osudy jednej islandskej rodiny od prelomu 19. a 20. storočia až po súčasnosť, od dedinky vo východných fjordoch až po Keflavík, „najčernejšie miesto na Islande“, kde sú iba „tri svetové strany: vietor, more a večnosť“. Keď začne o rybároch, živote, láske, priateľstve a búrke rozprávať mág atmosféry a majster slov - Jón Kalman Stefánsson – neostáva človeku nič iné, len čítať, čítať... až do konca.

KATARÍNA JANÍKOVÁ: Nikdy neviete, aké korenie máte použiť pri varení? Odporúčam tento recept na univerzálne korenie: zmiešate soľ, mleté čierne korenie, mletú papriku a karí. Ak máte radi pikantné jedlá, môžete použiť aj štipku chilli. Vďaka tejto zmesi bude každý pokrm chutiť skvele.

IZABELA ŽILKOVÁ: Pohodové ráno každý deň? U mňa nič nemožné! Stačí si zaliať jazmínový čaj a počas jeho lúhovania si zacvičiť jogu. Ja osobne mám veľmi rada 6-minútovú rannú jogu od youtuberky StillOnTheWay, po ktorej sa cítim uvoľnená a zároveň príjemne pripravená na celý deň!

naše úspechy

PRINÁŠAME PREHĽAD NAJVVYŠŠÍCH UMIESTNENÍ NAŠICH ŽIAKOV V REGIONÁLNYCH SÚŤAŽIACH. SRDEČNE IM BLAHOŽELÁME A POSTUPUJÚCIM DO ĎALŠIEHO KOLA DRŽÍME PALCE.

Dejepisná olympiáda - okresné kolo	Kvarta	Kristína Bugáňová	1. miesto
	Kvarta	Dominika Dardová	3. miesto
	Príma	Tomáš Fojtík	1. miesto
Florbal (dievčatá) - okresné kolo		Zuzana Backová, Barbora Gáborová, Dáša Kohútová, Viktória Kováčová, Tatiana Novosádová, Barbora Pagáčová, Tamara Suchánková	1. miesto
Geografická olympiáda - krajské kolo	Sexta	Natália Vanková	1. miesto kat. A
Biologická olympiáda - krajské kolo	Septima	Ján Mikušinec	1. miesto kat. B
Olympiáda v nemeckom jazyku - krajské kolo	Kvarta	Katarína Mikotová	3. miesto kat. C
Olympiáda v španielskom jazyku - krajské kolo	Sexta	Diana Petříková	8. miesto kat. 2A
Olympiáda v anglickom jazyku - krajské kolo	IV.B	Maroš Majba	7. miesto kat. 2B
	IV.A	Meryem Senol	5. miesto kat. 2B
Olympiáda v slovenskom jazyku - krajské kolo	IV.A	Michal Klinka	2. miesto v kat. 2B
	Tercia	Klara Delia	5. miesto v kat. 1C
	Tercia	Boris Pekárek	7. miesto v kat. 1B
	I.B	Jakub Pecuš	1. miesto v kat. B
Fyzikálna olympiáda - obvodné kolo	Kvarta	Martin Janco	1. miesto
Hviezdoslavov Kubín - regionálne kolo	Kvarta	Richard Vanko	3. miesto
	Sexta	Janka Havránková	1. miesto kat. poézia
	Príma	Martin Mališka	3. miesto kat. poézia



Florbalistky postupujúce do krajského kola

.alexandra v.
foto: gymdb.sk

pozdvanika

Kolégium Zelenej školy vás srdečne pozýva na Deň Zelených škôl (Komunitný akčný deň), ktorý sa uskutoční 17.4.2019 v priestoroch našej školy a jej okolí. Pripravené sú rôzne environmentálne aktivity a zaujímavé prednášky.

plesali sme

AJ TENTO ROK ZAVÍTALA NA NAŠU ŠKOLU PLESOVÁ SEZÓNA. NA KONCI JANUÁRA VÄČŠINU RODIČOV POTEŠIL RODIČOVSKÝ PLES - AKO INAK, V KOŠECI. ŠTUDENTI A ICH PRIATELIA SI PLES URČENÝ PRE NICH VYCHUTNALI ZAČIATKOM MARCA NA ROVNAKOM MIESTE.

Rodičovský ples bol opäť veľmi úspešný a bol oň obrovský záujem. Ples, ktorý navštívilo vyše štyristo hostí, otvorila pani riaditeľka svojím príhovorom a pani zástupkyňa úvodným valčíkom. Okrem hudby a tanca ohúril ples svojich hostí aj sprievodným programom. Svoje bravúrne parkourové zručnosti predviedli chlapci zo skupiny AEtwins. Hlavným bodom programu bolo vystúpenie známej hudobnej skupiny Para. Ich hudba a spev roztancovala celú sálu. Ani tento rok nemohla chýbať bohatá tombola. Okrem darčkových košov, obrazov či pohárov sa v nej nachádzala ako hlavná cena kosačka. Nasledovala vynikajúca zábava plná dobrej hudby a tanca.

Ani študenti, čo sa týka plesovej sezóny, nezaostávali. Tohtoročný študentský ples organizovala Študentská spoločnosť ESO. Svojich viac ako dvestopäťdesiat hostí taktiež zaujala pestrým sprievodným programom. Ples s témou Casino otvoril príhovorom prezident spoločnosti, Mafo Romaňák. Celý večer hostí sprevádzal svojou hudbou DJ Branči. V hlavnom programe sme znovu mohli vidieť obdivuhodné výkony skupiny AEtwins. Okrem nich nám večer spríjemnili svojimi dvoma tancami dievčatá z tanečnej skupiny Tweety. Najsilnejším bodom programu bolo spevácke vystúpenie prváčky Karolíny Kolekovej. Celá sála so zatajeným dychom počúvala pieseň *Russian Roulette* od Rihanny. O polnoci sa konala tombola a zábava potom pokračovala do samého rána. Spoločnosť ESO tento rok ples zvládla na úrovni, uvidíme, čo si pre nás pripraví nová študentská spoločnosť budúci rok.

.n. katarína č.
foto: ESO



odneski



Jedinečný lyžiarsky popruh
v predaji u študentskej firmy ESO



chcem byť sám sebou

OBROVSKÁ LÁSKA K ŠPORTU A POHYBU, ĽUDSKÝ A PRIATEĽSKÝ PRÍSTUP K ŽIAKOM, ČI OBDIV K AGENTOVI 007. TO JE LEN ČASŤ VECÍ CHARAKTERISTICKÝCH PRE PÁNA UČITEĽA MARTINA ŠURANA, KTORÝ NÁS SVOJÍM PRÍSTUPOM UČÍ NEVZDAŤ SA A ZABOJOVAŤ NIELEN NA HODINÁCH TELOCVIKU. V PROUSTOVOM DOTAZNÍKU ŠURI, AKO HO MNOHÍ VOLÁME, PREZRADIL TO, ČO SA NA HODINÁCH TAK ĽAHKO NEDOZVIETE.

AKÁ JE VAŠA PREDSTAVA ABSOLÚTNEHO ŠŤASTIA?

Dôležitá je harmónia a pohoda v rodine. Šťastným ma však spraví aj prázdna zjazdovka, ranný menčester pod nohami, modré nebo nad hlavou, nadmorská výška cca 2200 m n. m. a teplota -5 °C.

ČOHO SA NAJVIAC OBÁVATE?

Ôs. V detstve som im robil zle a teraz mi to vracajú.

AKÚ VLASTNOSŤ NA SEBE NAJVIAC ODSUDZUJETE?

Každý človek má svoje chyby, dokonalejší nie je nikto. Svoje nedostatky by som si rád nechal pre seba.

AKÚ VLASTNOSŤ NAJVIAC ODSUDZUJETE U INÝCH ĽUDÍ?

Považujem sa za nekonfliktného človeka, ale zdvihnúť tlak mi dokáže ješitný človek a človek, ktorý si myslí, že má patent na rozum.

AKÉHO ŽIJÚCEHO ČLOVEKA NAJVIAC OBDIVUJETE? PREČO?

Mojím idolom nie je konkrétny človek, ale snažím sa inšpirovať od rôznych ľudí, na ktorých si niečo vážim.

ČO POVAŽUJETE ZA VAŠU NAJVÄČŠIU VÝSTREDNOSŤ?

Nie som výstredný človek, ale od bežných ľudí sa líšim tým, že strávim viac ako 50 dní v roku lyžovaním a že sa venujem športu 300 dní v roku.

ČO MÁTE RADI NA SVOJOM VZHĽADE?

V Inbody teste mi vyšlo, že som ideálny.

AKÉ VLASTNOSTI SI NAJVIAC CENÍTE U MUŽOV?

Odvahu postaviť sa za svoj názor, schopnosť priznať si chybné rozhodnutie, ustúpiť a mať sebareflexiu.

AKÝ TALENT BY STE CHCELI MAŤ?

Talent na jazyky.



AK BY STE NA SEBE MOHLI ZMENIŤ JEDINÚ VEC, KTORÁ BY TO BOLA?

Nechcel by som nič na sebe meniť, chcem byť sám sebou.

ČO POVAŽUJETE ZA VÁŠ NAJVÄČŠÍ ÚSPECH?

Za životný úspech považujem to, že som vyštudoval odbor, po ktorom som vždy túžil a založil som si rodinu. Medzi pracovné úspechy radím skutočnosť, že som sa stal členom tímu, ktorý vzdelával nových lyžiarskych inštruktorov a že som pôsobil ako tréner lyžovania v najkrajších horách Európy – Dolomitoch. Mojím najväčším športovým úspechom, kde som si siahol na dno svojich fyzických síl, bol viacnásobný úspešný výstup na najvyššiu horu Európy – Mt. Blanc.

KDE BY STE CHCELI ŽIŤ?

Pochádzam z dolniakov, z dediny Majcichov (pri Trnave), kde je samá rovina. Vždy som chcel bývať v malom meste v blízkosti hôr. Tak som sa presťahoval do Dubnice a som spokojný.

ČO SI NAJVIAC CENÍTE NA VAŠICH PRIATEĽOCH?

To, že majú rovnaké životné hodnoty ako ja.

AKÍ SÚ VAŠI OBLÚBENÍ SPISOVATELIA?

Kniha musí byť napínavá, musí mať spád, žiadna romantika. Preto rád čítam detektívky, môj obľúbený autor je Dominik Dán.

ČO MÁTE PRÁVE ROZČÍTANÉ?

Práve Dánovku – Nehanebné neviniatko.

KTO JE VÁŠ OBLÚBENÝ FIKTÍVNY HRDINA?

James Bond. Je šarmantný, dobre upravený, akčný, no celý ...

AKO BY STE CHCELI ZOMRIEŤ?

Ešte mám malé deti, tak nechcem nad tým uvažovať.

KAM VEDIE VAŠA OBLÚBENÁ CESTA?

Na svah.

ČO JE NA VÁS NAJVIAC CHARAKTERISTICKÉ?

To, čo učím, sa snažím aj žiť, t. j. riadim sa myšlienkou starovekých Grékov „kalokagatie“ – rozvíjať ducha aj telo. Z aktivít preferujem outdoorové činnosti.

redakcia INAK
foto: mgr. martin šuran

len geek?

Má na všetko vlastný názor a povie vám ho, aj keď pre vás nemusí byť príjemný. Ak sa pýtate, patrí sa predsa odpovedať. Je jeden z tých ľudí, ktorí sa neboja - pomôcť, pochopiť, vysvetliť, zažiť, zorganizovať či podporiť. Pre neho neexistuje výraz „nedá sa“.

Na svet sa nepozera cez ružové okuliare, pretože DÁVID ORAVEC je veľmi triezvy a racionálny typ človeka.

Áno, je jeden z tých ľudí, s ktorými si musíte dohodnúť stretnutie vopred. Ak nerealizuje projekt I-AMbitious, hrá stolný tenis, fotí ples, zúčastňuje sa konferencie, prednášky alebo školenia, robí vizualizáciu či vytvára web stránku pre klienta. Napriek

všetkým povinnostiam si však čas pre vás nájde a popri čakaní, kým odbije dohodnutá hodina stretnutia sa pri scrollovaní Instagramu dozviete, že sa stihol v ten deň umiestniť na druhom mieste v programátorskej súťaži. Do všetkého ide so zápalom a ak to nemá urobiť na 100%, tak do toho nejde vôbec.

Bdiete, aj keď spí. Jeho vnútorný vesmír je plný družíc, komét a planét, o ktoré sa neustále stará a robí z nich krajšie miesta. Ak mu povieť, že vám na vašej planétke rastie baobab a vy neviete, čo s ním, osobne príde a pomôže vám ho odstrániť.

Pozitívnejšieho človeka by ste v našej škole hľadali ťažko. Keď

sa začne smiať, svojím smiechom vás raz-dva nakazí. Keby sa všetci usmievali ako on, žili by sme v krajine blažených.

Poviete si, áno, tento chalan vie, čo od života chce, má ambície a túžbu robiť, čo ho baví. Nesedí doma za počítačom zbytočne. Investuje do svojej budúcnosti a ide si za svojím cieľom. Netápe.

Na chodbách si ho pravdepodobne nevšimnete. Dávid však nepotrebuje pútať pozornosť, je ukážkou mladého človeka, ktorého nezaujímajú pozlátky vecí, ale ich podstata.

Skúsme sa na ľudí vôkol pozerať INAK, srdcom, to hlavné je predsa očiam neviditeľné.

.anna p.



the pain behind the beauty

z inej perspektívy alebo tvrdá realita modelingu

KAŽDÁ Z NÁS BY URČITE CHCELA BYŤ NA JEDEN DEŇ SÚČASŤOU NEJAKEJ FASHION SHOW, MAŤ NA SEBE DRAHÉ ŠATY, A BYŤ ROZMAZNÁVANÁ PROFESIONÁLNYMI STYLISTAMI. AVŠAK TREBA SA ZAMYSLEŤ, ČI TO, ČO VIDÍME, JE SKUTOČNÉ.

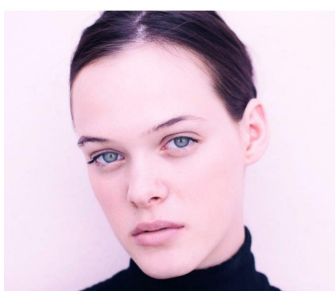
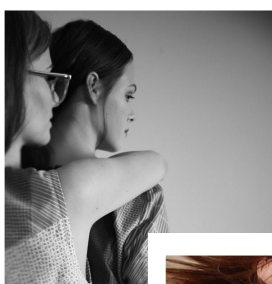
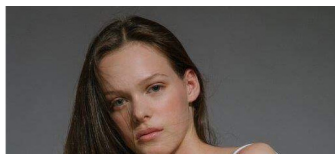
„CHUDÁ S DLHÝMI NOHAMI, TÁ BUDE URČITE MODELKA...”

PREBOHA, Z ČOHO CHCEŠ EŠTE CHUDNÚŤ?”

Ak sa netrápíte s mierami, akoby ste v modelingu ani neboli. Nočná mora každej modelky. Ak vidíte chudé dievča, verte mi, že musí byť ešte chudšie. Každý jeden centimeter je dôležitý a je doslova vidieť, hlavne na bokoch. Takže keď prídete do agentúry a vaše boky nemajú menej než 90 cm, dovidenia. Miere 90-60-90 v tomto svete už dávno neplatia.

„KEĎ SI MODELKA, MUSÍŠ BYŤ ZA VODOU...”

Ummm, nie, to rozhodne nie som. Všetci vidia len to, že je dievča pekné. Stačí sa jej raz prejsť po móle, pár hodín zvládnuť fotenie, a ešte jej za to dobre zaplatia. Vlastne to nie je ani práca... Takto to bohužiaľ nefunguje. Väčšina fotení je veľmi málo platená alebo vôbec. Byť modelkou alebo modelom neznamenať byť milionár. Možno áno, ak ste “full time model”, čo znamená, že sa venujete modelingu 24/7. Samozrejme to nepríde po pár mesiacoch ani rokoch. Konkurencia na trhu je veľká a nie každý sa prebojuje.



URČITE SI ŠTÍHLA OD PRÍRODY, NEMUSÍŠ CVIČIŤ, ANI SA TRÁPIŤ SO STRAVOU...”

Našťastie som neprišla do takej krízy, aby som bola nútená prestať jesť. Bohužiaľ, nemám od prírody dané byť extrémne chudá. Vždy ma fascinovali a asi aj fascinovať budú dievčatá, ktoré si môžu dovoliť zjesť tonu hranolčekov s desiatimi hamburgermi, zapíť coca-colou a ako ľahký dezert zjesť kilo čokolády. Asi je zrejmé, o čom môj žalúdok sníva - prepchať sa jedlom do bezvedomia. Byť modelkou znamená dbať na stravu a cvičenie, čo však neznamenať, že jedálniček pozostáva z vaty, šalátu a vzduchu.

Týmto článkom nechcem povedať, že modeling je zlý, ale nie je pre každého. Každá minca má dve strany, z tej pozitívnej môžeme povedať, že mi modeling obohatil život vo viacerých smeroch. Kedy v živote zažijete 7-hodinové fotenie pre najprestížnejší časopis Vogue, natáčanie pre Elle? Úprimne som rada, že môžeme byť súčasťou tohto sveta, aj keď to nie je jednoduché. Zistila som viac o sebe, o správnom cvičení a zdravom stravovaní, vylepšila som si angličtinu a mám možnosť cestovať. Ak premýšľate o tom byť modelkou/modelom, choďte do toho! Ak to nevyjde, môžete povedať, že ste to aspoň skúsili.

.vanesa č.

zastavme čas

PAMÄTÁTE SI, KEDY STE ODFOTILI SVOJU PRVÚ FOTOGRAFIU A ZASTAVILI ČAS? MYSLÍM SI, ŽE NIE. FOTOGRAFIA SA V DNEŠNEJ DOBE STALA TAK BEŽNOU SÚČASŤOU ŽIVOTA, ŽE JEJ NEVENUJEME NÁLEŽITÚ POZORNOSŤ. FOTÍME KVÔLI INSTAGRAMU, FACEBOOKU ALEBO SA LEN CHCEME POCHVÁLIŤ V SPRÁVE TÝM, KDE SME BOLI, ČO SA NÁM STALO. VO FOTOGRAFII SME PRESTALI NECHÁVAŤ KUS SEBA A SVOJICH POCITOV, PRETOŽE JU VNÍMAME LEN AKO PROSTRIEDOK ŠÍRENIA INFORMÁCIÍ, KTORÉ VEĽAKRÁT NIKOHO NEZAUJÍMAJÚ. POKÚSIM SA VÁM VYSVETLIŤ ZÁKLAD FOTOGRAFIE, ZÁKLAD TOHO, AKO TO VŠETKO ZAČALO A DOKÁZAŤ VÁM, ŽE AJ VY VIETE DOKONALE ZASTAVIŤ ČAS.

ZAČIATOK NOVEJ ÉRY UMENIA

Najstaršiu fotografiu, ktorá sa zachovala dodnes, odfoťil v roku 1826 Francúz Joseph Nicéphore Niépce. Jednoduché fotoaparáty, v ktorých sa lúče svetla odrážali od objektu a prechádzali cez malý otvor v tmavej skrinke, boli objavené o stáročia skôr. Problémom bolo to, ako vyvolať stálu fotografiu, ktorá bude pripomínať deň jej vzniku aj o desiatky rokov neskôr. Niépce to vyriešil tak, že do svojho fotoaparátu vložil kovovú platničku pokrytú tenkou vrstvou živice a oleja. Po ôsmich hodinách sa na platni vyvolal čiernobiely obraz pripomínajúci ducha. Kvalitu fotografií čoskoro na to zlepšili ďalší vynálezcovia zmenou látok a technológií vyvolania fotiek. Fotografia Francúza Daguerra, odfotená v roku 1837 v jeho umeleckom štúdiu, bola prvá naozaj úspešná fotografia na svete. Ľudia začali vyhľadávať fotoaparáty namiesto samých seba prostredníctvom čierneho striebra, pretože na "obraz" doteraz nikdy nevyzerali reálnejšie. Bol to naozaj prevrat, ktorý ovplyvnil celú spoločnosť a ovplyvňuje ju doteraz.



VNÍMAJ TO, ČO SI ZVYČAJNE NEVŠÍMAŠ

Väčšina ľudí pri fotografovaní nerozmýšľa, iba stlačí spúšť alebo ikonu na displeji a odíde z miesta s novou fotkou, ktorej však chýba jedinečná esencia jej autora. Čo tak si na chvíľu vychutnať prítomnosť momentu a nechať v ňom súčasť svojej osobnosti? Skúste sa na chvíľu zastaviť a všímať si, ako dopadajú lúče svetla, ako fúka vietor alebo tečie voda. Rozmýšľajte nad tým, čo práve fotíte, ako fotíte a či by sa to nedalo inak, lepšie. Pretože to je jedna z najdôležitejších častí fotografovania. Je nutné vnímať to, čo si bežne nevšímate a experimentovať.

Slnko za chrbtom

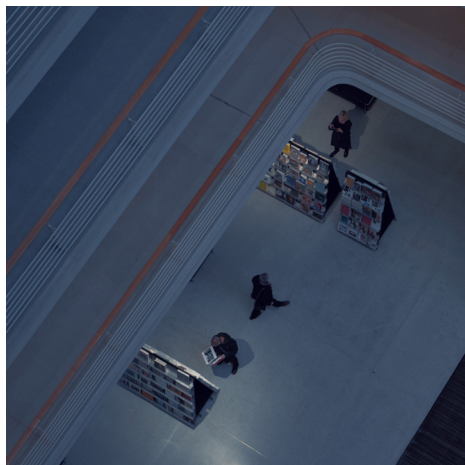
Pre fotografiu je mimoriadne dôležité to, ako svieti slnko. Fotograf môže mať slnko za chrbtom, pred sebou, alebo môže svietiť z boku. Základná poloha slnka je za chrbtom fotografa, vtedy je fotografovaný objekt osvetlený rovnomerne z čelnej strany. Vhodná je aj poloha slnka z boku - sprava alebo zľava. Pri tejto polohe slnka však vznikajú tieň. Tieň pri fotografovaní krajiny neprekážajú, pri fotografovaní osôb sa však môže ocitnúť v tieni aj polovica tváre, čo nie je dobré, pokiaľ to nie je zámer autora.

Výrez

Fotoaparát vidí skutočnosť inak ako ľudské oko. Objektív zachytáva celú šírku záberu so všetkými podrobnosťami, preto je niekedy ťažké rozpoznať, čo vlastne fotograf fotografoval. Hlavný motív akoby chýbal alebo nie je dostatočne výrazný. Výrezom odstránime z fotografie to, čo nie je potrebné a zdôrazníme to, čo je hlavné - hlavný motív. Výrez sa dá urobiť aj na hotovej snímke, a to jednoducho tak, že ju orežeme v mobile alebo počítači. Pri tomto postupe sa však vždy veľkosť snímky zmenší, a tým aj jej kvalita, preto je výhodnejšie myslieť na výrez už pri zhotovovaní záberu.

Pozadie

Pozadie má význam najmä pri fotografovaní osôb. Začínajúci fotograf často nevenuje pozornosť tomu, čo je za objektom, ktorý fotografuje. Prítom pozadie fotografovaného objektu je veľmi dôležité. Príliš veľa prvkov v pozadí „rozbieha“ snímku a odvedie pozornosť diváka od toho, čo je hlavné. Dobré je, keď je pozadie čo najjednoduchšie a nie sú v ňom rušivé prvky. Neutrálne plochy, jednoduché tvary alebo priestor končiaci v diaľke tvoria dobré pozadie. Zelené, tmavé plochy alebo komplikované tvary sú menej vhodné, ale samozrejme nie vždy je možné mať ideálne pozadie.



aplikácie
úprava fotografií v telefóne

SNAPSEED

Snapseed je všestranný a profesionálny fotoeditor od Googlu, ktorý je jednoduchý a má všetky dôležité funkcie, na ktoré si spomeniete a je úplne zadarmo. Je treba podotknúť, že nie je tak efektívny ako profesionálne programy.

Najdôležitejšie funkcie:

29 nástrojov a filtrov, napríklad retuš, štetec, štruktúra, HDR, perspektíva, úprava tváre a mnoho ďalších.

Dostupnosť: iOS, Android



POLARR

Polarr je fotoeditor používaný profesionálnou fotografickou komunitou, ale v úvodnom nastavení aplikácie si môžete vybrať medzi jednoduchým - začiatníckym rozložením aplikácie a profesionálnym rozložením. Polarr obsahuje viac ako 100+ filtrov, ktoré sú úplne zadarmo! Samotná aplikácia je zadarmo. Za prémiové funkcie a filtre napodobňujúce staré fotoaparáty si však musíte zaplatiť 20€.

Najdôležitejšie funkcie:

Viac ako 100 filtrov zadarmo, prispôsobiteľné prostredie, profesionálne funkcie (niektoré za príplatok)

Dostupnosť: iOS, Android



.alec b.



Galaxy S10+

Celý technologický svet uprel svoj zrak 20. februára na San Francisco. Samsung predstavil rad 3 nových prémiových telefónov S10 a revolučný ohybný telefón Galaxy Fold "Designed not to stand out, designed to stand apart." Týmito slovami juhokórejská spoločnosť ukončila prezentáciu týchto telefónov. Nová generácia inteligentných zariadení je výsledkom 10 ročnej tvrdej práce na vývoji a revolúciu je vidieť už pri pohľade na displej. Samsung stavil na

zdroj: samsung

to najlepšie, čo má-Infinity O AMOLED displej. Prečo O? Jediné, čo vám bude rušiť výhľad na "nekonečný" displej telefónu, je malý okrúhly výrez pre prednú kameru. Je priam neuveriteľné, že sa spoločnosti podarilo do tenšieho tela telefónov rady S10 zmestiť väčšiu batériu ako do predošlej S9. Zároveň najprémiovejší model S10+ v keramickej verzii bude disponovať 5G anténou ako 1. na svete, čo potvrdzuje významné postavenie spoločnosti na trhu s telekomu-

nikáciou. Vďaka tomu budete môcť sťahovať až 10Gb súbory len za 30 sekúnd. Rovnako nekompromisný je aj výkon zariadenia spoločne s dokonalým fotoaparátom. Jednoducho, rad Galaxy S10 bojuje o post najlepšieho telefónu pre rok 2019 a zatiaľ jej právom patrí. Nesmieme však zabúdať na spoločnosti ako Apple alebo Huawei, ktoré ešte svoje prémiové zariadenia nepredstavili, ale budú sa musieť poriadne snažiť, aby sa vyrovnali spoločnosti Samsung.

.alec b.

knižné tipy

...nielen pre mladšie ročníky

KDE VŠADE SOM (NE)ZOMREL (PETER „PPPÍTER“ POPLUHÁR)

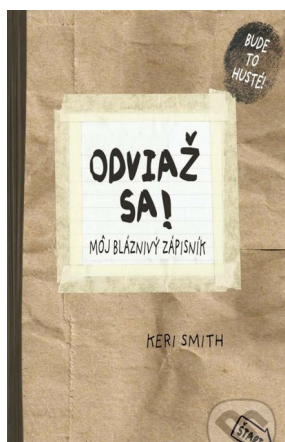
Veľa ľudí asi mávne rukou. Youtuber? Čo také zaujímavé nám môže ponúknuť človek, ktorý zo seba robí hlupáka na internete? Nuž, podľa mňa veľa, veľmi veľa, či už milovníkom cestovania, alebo tým, ktorí hľadajú zábavu a odreagovanie. Autor v knihe píše o svojich skutočných príhodách vo viac aj menej navštevovaných krajinách. Dozviete sa, aká



hrozná môže byť malária, aké neznesiteľné sú africké obdobia dažďov, prečo sa nezaplietť do cesty nesprávnym ľuďom a čo musíte podstúpiť pri hľadaní práce v zahraničí, ak ste z nie až tak známej krajiny. Pravda, autor označuje sám seba za neskutočného smoliara, ale niektoré príhody sa vážne môžu stať komukoľvek a kdekoľvek. Ja sama som vyvažovala oči nad týmito príbehmi, nad ich bizarnosťou, vtipom a situáciami, ktoré len tak niekde nezažijete.

ODVIAŽ SA! MÔJ BLÁZNIVÝ ZÁPISNÍK (KERI SMITH)

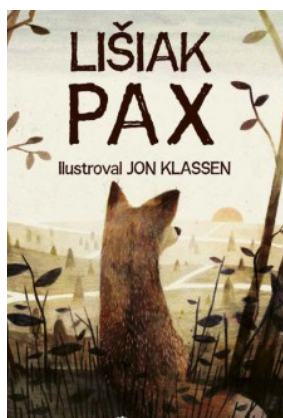
Ak ste človek, ktorý sa často nudí (v škole, pri čakaní na autobus/vlak, v autobuse), tak táto kniha je určená presne pre vás! Nájdete v nej plno zaujímavých, kreatívnych, ale aj celkom šílených úloh - či už v plnej, alebo vreckovej podobe. Ak je vám ľúto kníh, sklamem vás. Je to zápis-



ník, ktorého strany musíte zničiť spôsobom, aký je vopred určený. Kniha je vhodná aj ako darček pre vašich kamarátov, ktorý celý deň nevysťrčia päty z domu. Najväčšia časť úloh je venovaná práve prechádzkam a komunikácii s ľuďmi na ulici. Tak si vezmite svoje zápisníky a hor sa do ulíc!

LIŠIAK PAX (SARA PENNYPACKEROVÁ)

Odkedy zachránil Peter líščie mláďa, stali sa nerozlučnými priateľmi. Ale všetko dobré netrvá naveky. Petrov otec narukuje do armády a donúti chlapca vypustiť líšiaka späť do divočiny. Pretože Peter nemá mamu,



musí sa o neho postarať starý otec, päťsto kilometrov od domova. Chlapec sa teda - napriek blízkosti vojny - vydá hľadať svojho priateľa. Tento dojímavý príbeh o cene a sile priateľstva zaujme nielen mladých čitateľov.

.sofia a. š.
foto: martinus

JEDINEČNÝ
POPRUH NA LYŽE



ODNEŠKI

tamara a birmingham

ROČNÝ POBYT V ANGLICKU – JEDNA Z MOJICH NAJLEPŠÍCH ŽIVOTNÝCH SKÚSENOSTÍ

Ahojte, volám sa Tamara a som z triedy Oktáva. Minulý rok som absolvovala štúdium v zahraničí, konkrétne v Anglicku. Študovala som v druhom najväčšom meste Anglicka, v Birminghame. Je to veľmi pekné, historické a multikultúrne mesto plné študentov.

COLLEGE

Navštevovala som Joseph Chamberlain College. Anglickým školským systémom som bola naozaj unesená. Perfektné vybavenie školy, vždy využité interaktívne tabule, veľmi ochotní profesori, zaujímavé hodiny, priateľská atmosféra. Škola mala približne 2000 študentov, z ktorých sme iba dve študentky boli zo zahraničia. Najskôr som sa obávala, či ma spolužiaci medzi seba prijímú. Nemali však žiaden problém a kamarátov som si našla veľmi rýchlo. Tak isto ako učitelia, aj oni boli veľmi priateľskí a ochotní mi s čímkolvek pomôcť.

SCHEDULE

Štúdium na college funguje tak, že si každý zahraničný študent vyberie 4 predmety, ktoré chce študovať. Vyučovacia hodina trvá 45, 60 alebo 75 minút, závisí to od konkrétneho dňa. Všetky zvolené predmety máte v rozvrhu každý deň.

Ja som si vybrala:

Maths studies - veľmi praktická matematika do života, na ktorej sme riešili pôžičky, percentá, splácanie štúdia, hypoték atď.,
Science - fyzika, biológia a chémia spojená v jednom predmete,
Physical Education - všetko o športe - psychológia športu, biomechanika, anatómia a fyziológia tela, tréningovanie, strava športovcov atď.,
English language - hodiny boli zamerané hlavne na gramatiku a väčšinou sme písali rôzne druhy esejí.

ASSESSMENT

Počas roka sme mali nejaké testy, ktorých výsledok však nijako neovplyvňoval našu záverečnú známku. Neznamená to však, že testy môžete písať na D-čka alebo E-čka, v tom prípade by ste boli zo školy vylúčení.

V máji sa konajú záverečné písomné skúšky zo všetkých predmetov, v podstate zo všetkého, čo ste sa za príslušný školský rok naučili. Je toho naozaj dosť, ale dá sa to zvládnuť. Celkové štúdium počas roka je veľmi dobre premyslené. Keď sme niečo potrebovali dodatočne vysvetliť, učitelia boli kedykoľvek ochotní pomôcť. Napríklad náš učiteľ telocviku s nami pred skúškami viackrát zostal po škole a venoval sa nám aj niekoľko hodín.

druhá bola z Fínska. Spolu s nimi som podnikla veľa výletov do rôznych miest. Boli sme v Oxforde, Liverpoole, Manchesteri, Londýne a v iných mestách, menších, ktoré boli blízko Birminghamu. Angličania v mojom veku nechodia tak často von si niekam sadnúť alebo sa zabaviť, a preto som sa viac stretávala so študentmi z jednej univerzity. Tých som spoznala vďaka tomu, že som hrávala bedminton na univerzite v Birminghame.

Okrem bežných kamarátstiev som si v Anglicku našla aj veľmi blízkych priateľov, s ktorými som stále v kontakte.

BENEFITS

Ročné štúdium v Anglicku bola pre mňa veľmi zaujímavá skúsenosť. Okrem toho, že som sa zdokonalila v angličtine, posilnila sa moja samostatnosť a zmysel pre zodpovednosť. Podľa mňa je veľmi dôležité, aby mladí ľudia cestovali. Uvidia, ako to funguje v iných štátoch, iných rodinách. Keďže som do Anglicka išla sama,

musela som sa spoľahnúť výlučne na seba. Teraz viem, že pokiaľ človek niečo chce, tak to dokáže. Samozrejme, nie vždy bolo všetko perfektné, ja som napríklad nemala až také veľké šťastie na rodinu, v ktorej som bývala, no práve tieto ťažšie chvíle ma skutočne veľmi veľa naučili.

Vybudované priateľstvá, nadobudnuté skúsenosti, úspešné zvládnutie štúdia a všetky nové zážitky sú jednoducho neopísateľné. Som naozaj šťastná, že som sa odhodlala na rok odísť a vôbec svoje rozhodnutie nelutujem.

.tamara prostináková



ATMOSPHERE

Študenti si na škole s učiteľmi tykajú, čo prispieva k veľmi priateľskému prostrediu. Musím povedať, že som mala na učiteľov veľmi veľké šťastie. Všetci, ktorí ma učili, boli svojej práci odovzdaní a bolo z nich cítiť skutočné nadšenie. Hodiny boli zábavné a vládla na nich dobrá atmosféra. Drvivú väčšinu nových vedomostí sme sa naučili priamo na hodine.

SOCIAL LIFE

Väčšinu času som sa stretávala s dvoma zahraničnými študentkami, ktoré navštevovali inú college. Jedna bola z Talianska, tej sa tam tak zapáčilo, že zostala študovať aj tento rok,

lithuania exchange

WE ARE A GROUP OF 10 YOUNG STUDENTS WHO DID NOT REALLY KNOW EACH OTHER A FEW MONTHS AGO. THANKS TO THE PROJECTS THAT OUR SCHOOL PARTICIPATES IN, WE WERE ABLE TO FORM A BOND AMONG US, WE BECAME FRIENDS AND FINALLY MANAGED TO ORGANISE THE EXCHANGE TO LITHUANIA. HOW WAS IT EVEN POSSIBLE? WHAT IS OUR STORY? KEEP READING, YOU WILL FIND OUT!

Let us begin with describing the beginning of our friendship. Last year in December we were informed about the Erasmus+ which was about to happen in Poland. Since we had heard only the positive feedback, we made up our minds to join it. Before the trip we had barely talked to each other. We had to admit that we had not really known what to expect and we had had worries or some kind of prejudices which fortunately turned out not to be true. We all were astonished by the fact that we had so much in common and got along flawlessly. To be honest, we were the only group there which did not have any difficulties or troubles. We were considered as the funniest and easy-going ones and our new friends even said that they were shocked by immediacy of our behaviour. Although we were able to talk to anybody there, we spent most of the time with one Lithuanian couple – Emilis and Monika. It was so hard to say goodbye that we started planning the way to meet again as soon as we got home.

Our goal was to make this trip as cheap as possible therefore we requested Progresívna škola for the financial support. At this point Emilis took the responsibility, found the accommodation for all of us and set the schedule. We decided to travel by train and buses instead of plane, so

it cost less money. On Saturday 16th February we set off on our journey. Firstly we travelled to Ružomberok by train, then to Warsaw by bus and lastly to Vilnius, the capital of Lithuania, by another bus. The whole journey lasted 23 hours.

When we came there, we went straight to our host families and got to know them as well as our roommates. During this week we visited the most

cially known for being prepared with a lot of sour cream and dill. Throughout the exchange we explored all the significant parts of Vilnius, including the old town so we got to know what life in Lithuania looks like. It was not just about having fun, but we had to go to school twice due to our duties – to make a presentation about Slovakia and our school. At the same time the school let us attend their lessons which was a good experience.

Eventually, we do not regret visiting Lithuania. We gained the knowledge that will never be taken away from us. On the other hand, we were frozen to the bone because of this weather which was not only cold but chilly as well. It seemed like people there were affected by the weather – they were lethargic and almost depressed. We could see that in the behaviour of shop assistants and waiters and we can say that we have never met with such unwillingness.

Overall, we are glad of having the chance to be there, we are proud of us handling the trip even with no teacher. Although the programme was chaotic and unorganised, which led to disappointment and boredom, we created new friendships and cannot wait for them to come to Slovakia.

We had such a great time in Lithuania, learned so much and definitely would recommend joining this kind of an exchange. Students usually have many excuses against travelling somewhere during school time and are afraid of catching up. In our opinion,

it is not a big deal because when you make enough effort, there is obstacle that could not be defeated. We encourage all of you not to be afraid, because at the end of a day, wonderful memories are those that matter the most.

.dominika begáňová



famous sights in or around Vilnius. One day we had a trip to Trakai Island Castle which is surrounded by a lake with a bridge that leads from land to the island where the castle is situated. That unforgettable view made us speechless. Every day we had an opportunity to try their national cuisine. Their cold beetroot soup served with roughly chopped roasted potatoes was delicious. These dishes are espe-

ročníkový projekt
zelený zajtrašok
vás pozýva na

bazár oblečenia

17.4. 2019 počas KAD

Čo môžeš predávať:

- nepoškodené a čisté oblečenie,
ktoré už nenosíš
- knihy
- CDčka

ak máš záujem o predávanie, najneskôr do
10.4.2019 sa nahlás *Izabele žilkovej, Barbore
tomanovej, Berenike Vavrovičovej alebo Petre
Šátkovej zo septimy*

lifehacky alebo ako si uľahčiť život

MNOHÍ Z VÁS URČITE POZNAJÚ VÝZNAM ANGLICKÉHO SLOVA „LIFEHACK“, AVŠAK PRE NIEKTORÝCH JE MOŽNO TOTO SLOVO EŠTE NEZNÁME. LIFEHACKY SÚ V PODSTATE TRIKY, SCHOPNOSTI, UĽAHČENIA ALEBO INÉ VYCHYTÁVKY, KTORÉ ZVYŠUJÚ EFEKTIVITU A PRODUKTIVITU KAŽDODENNÝCH ČINNOSTÍ. TRIKOV A DOBRÝCH NÁPADOV NIE JE NIKDY DOSŤ, TAK NECH SA PÁČI, TU JE ZOPÁR TIPOV DO KUCHYNE!

STARÉ PEČIVO:

Ak máte doma staršie stvrdnuté pečivo, netreba ho vyhadzovať. Pečivo stačí opláchnuť vodou, zabaliť do alobalu a dať do vychladnutej rúry. Rúru zapneme na 150°C a pečivo v nej necháme cca 12-15 minút. Po vytiahnutí a odbalení je pečivo mäkké. Ak chcete obnoviť aj chrumkavosť pečiva, stačí ho dať späť do rúry na pár minút a je ako čerstvé.



RÝCHLO CHLADENÝ NÁPOJ:

Chcete si vychutnať svoj chladený nápoj, no zabudli ste ho dať do chladničky? Namočte servítku, vyžmýkajte ju a obalte ňou fľašu. Fľašu stačí nechať 15 minút v mrazničke a váš nápoj bude mať ideálnu teplotu.

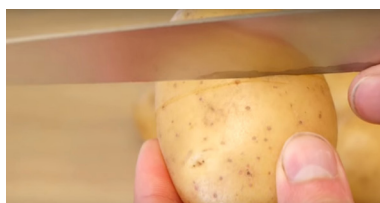
NADÝCHANEJŠIE KOLÁČE:

Stalo sa aj vám, že ste si chceli upiecť koláč, ale vznikla z toho iba čudná nenadýchaná placka? Skúste po naliatí cesta do formy pobúchať formu o stôl a výsledok bude zaručene lepší a nadýchanejší.



KRÁJANIE CHERRY RAJČÍN:

Chceli by ste naraz pokrájať viacero cherry rajčín? Nie je problém. Rajčinky umyte a naukladajte na tanier. Zhora ich prikryte druhým tanierom otočeným naruby, tak aby medzi taniermi vznikla medzera. Touto medzerou režete ostrým nožom pozdĺž celého taniera a rajčiny budú nakrájané na polovičky.



ŠÚPANIE ZEMIAKOV:

Potrebuje ošúpať veľké množstvo zemiakov? Nemusíte šúpať každý jeden postupne. Pred uvarením šupku zemiaku rozrežte v strede po celom obvode zemiaku. Následne zemiaky dajte variť do požadovaného stavu. Po uvarení zemiaky vytiahnite z vody a jemne stiahnite šupku. Zide takmer sama.



AKO NA MRAVCE:

Šalviou proti neželaným zvieracím návštevníkom? Babka mi spomínala, že sa nevedela zbaviť mravcov v kuchyni. Raz použila natrhané kúsky šalvie, ktoré poukladala všade, kde sa mravce vyskytovali a do dvoch dní zmizli.

.ján m.

tipy a triky na eko-friendly domácnosť

kuchynä

MILÝ ČITATEĽ, OPÄŤ ŤA VÍTAM VO SVOJEJ RUBRIKE, KTORÁ TI PONÚKNE RADY, AKO SPRAVIŤ TVOJU DOMÁCNOSŤ ZELENŠOU. PREDCHÁDZAJÚCE ČÍSLO NÁŠHO ČASOPISU PRINIESLO UŽITOČNÉ TIPY DO KÚPEĽNE A TERAZ, NECH SA PÁČI, NEJAKÉ „ZLEPŠOVÁKY“ DO KUCHYNE.

Najdôležitejšia časť dňa – raňajky. Kto si ráno rád nevychutná čerstvú kávu alebo čaj popri tom, ako odjedá zo svojej teplej ovsenej kaše? Vedel si, že aj také obyčajné raňajky sa dajú pripraviť „zelenším“ spôsobom? Teraz nepoukazujem na to, že ráno nevypiješ zelerové smoothie, ale skôr na to, odkiaľ tvoje raňajky pochádzajú. Napríklad za kávu alebo čaj, ktorý si popri jedení popíjaš, pravdepodobne nedostali pracovníci spravodlivo zaplatené. Tomuto sa dá vyhnúť tak, že budeš kupovať produkty, ktoré sú označené logom Fair Trade. Pri týchto výrobkoch si môžeš byť istý,

doch je viac než jednoduché! Všetko, čo k tomu potrebuješ, je vlastný obal. Sám si odvážiš svoj nákup, takže si vezmeš iba toľko, koľko potrebuješ. Ak by si tu však nenašiel všetko, čo hľadáš, nezúfaj - existujú aj bio obchodíky, ako je napríklad bio obchod Púpavienka neďaleko nášho gymnázia. Okrem zdravého a kvalitného jedla sa tu stretneš s milým a láskavým personálom.

Ak si svoju ovsenú kašu rád ochutíš ovocím, najlepšou voľbou je to sezónne. Ovocie si v obchode nemusíš vždy dať do nového mikroténového vrečka – môžeš

mínanom obchodíku Bezobalis. Teraz nám už iba zostáva zbaviť sa odpadu. Najlepšie by bolo nevytvárať žiaden, ale nech hoď kameňom ten, kto je bez viny. Najekologickejšou možnosťou je kompostovanie. Do kompostu môžu ísť všetky prírodné veci, ktoré sa dokážu rozložiť voľne v prírode. Na zvyšky, ktoré nemôžeš dať do kompostu, je vhodné použiť rozložiteľné vrečky na odpad. Tie sú vyrobené zo špeciálneho typu plastu, ktorý sa rozloží v prírode a nerobí „zlobu“. Nemusím ti snáď pripomínať, že každý odpad je potrebné recyklovať a triediť. Najdôležitejšie však je, aby



že boli eticky vyrobené a každý dostal zaplatené toľko, koľko mal.

Ďalšou zodpovednou voľbou pri raňajkách sú sypané čaje. Nie lenže predídeš vytváraniu zbytočného odpadu, ale pripravíš si aj omnoho kvalitnejší a zdravší nápoj než ten z vrecúškových čajov. Určite sa pýtaš, kde sa dá takýto čaj zohnať. Na túto otázku mám hneď dve odpovede – čajovňa a bezobalové obchody. Najbližšie k nám sa nachádza dubnická Živana a o kúsok ďalej trenčiansky Bezobalis. Okrem čajov tu nájdeš všetko od ryže, bulguru, chia semienok cez oriešky až po bezobalovú kozmetiku a drogériu. Nakupovanie v takýchto obcho-

si doma vyrobíš svoje vlastné originálne vrecko zo starého trička, plachty alebo záclony. Toto vrecko môžeš používať donekonečna a nevytváraš pri tom žiaden odpad. Podobnú alternatívu môžeš použiť aj na pečivo, tu však odporúčam vrecúško z plátna.

Raňajky si už dojedol a teraz sa chystáš umyť po sebe riad. Ekologickejšou a zároveň efektívnou náhradou za klasickú plastovú špongiu je lufa. Lufa je tekvicovitá rastlina, z ktorej plodov sa pri správnej úprave stane prírodná špongia. Keď ju opotrebuješ, môžeš ju s pokojným svedomím hodiť do kompostu, keďže je plne prírodná. Zoženieš ju napríklad aj v spo-

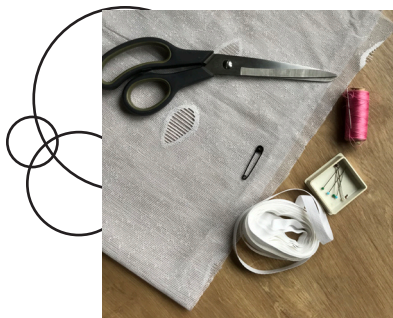
sme premýšľali a prišli na to, ako náš odpad minimalizovať. Ešte pred kúpou potravín je dôležité sa zamyslieť, či by sa daná vec nedala zabalíť inak než do plastového vrečka. Odpad môžeš minimalizovať napríklad aj tak, že keď si kúpiš take away kávu, prinesieš si svoj vlastný pohár z domu alebo si budeš nosiť vlastnú nádobu na take away obed. Čo tak vlastnú antikorovú slamku? Možností je veľa, jediné, čo potrebuješ, je vynaliezavosť ;)

Verím, že ťa moje rady zaujali a vyskúšaš ich zaradiť do svojho života.

.izabela ž.
foto: dutka, bezobalis

uši si vlastné vrecko

PRED NECELÝM MESIACOM SOM SA ZÚČASTNILA KURZU ŠITIA VRECÚŠOK ZO STARÝCH ZÁCLON, A TO HLAVNE PRETO, LEBO SOM PRI KAŽDOM NÁKUPE BOLA NA SEBA NAHNEVANÁ, ŽE NEMÁM PORUKE NIČ, DO ČOHO BY SOM SI MOHLA DAŤ OVOCIE A ZELENINU, PRÍPADNE PEČIVO. BOLO MI VŽDY VEĽMI LÚTO ODRHNÚŤ MIKROTÉNOVÉ VRECKO S VEDOMÍM, ŽE HO VYUŽIJEM LEN NA PRENOS POTRAVÍN DOMOV A POTOM HO VYHODÍM. A TAK KEĎ SOM NAŠLA TENTO KURZ V TRENČIANSKOM OBCHODÍKU BEZOBALIS, NEVÁHALA SOM A PRIHLÁSILA SOM SA. NADMERNÁ SPOTREBA MIKROTÉNOVÝCH VRECIEK JE STÁLE AKTUÁLNYM PROBLÉMOM, A PRETO SOM SA ROZHODLA S VAMI PODELIŤ S POSTUPOM, AKO SI UŠIŤ VLASTNÉ EKO VRECKÁ NA POTRAVINY.



BUDEME POTREBOVAŤ:

starú záclonu (30x80 cm - univerzálna veľkosť vrecka)

nožnice

špendlíky

ihlu (pokiaľ viete pracovať so šijacím strojom, máte uľahčenú prácu)

niť

šnúrku

zatvárací špendlík (hovor. zicherku)

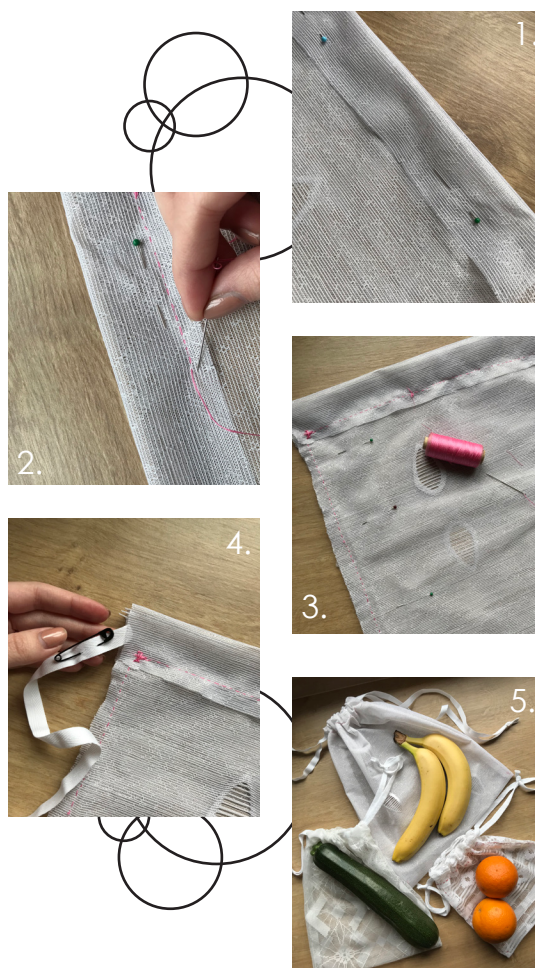
1. Pripravíme si obdĺžnik zo záclony a preložíme si ho na polovicu. Okraje prehнемe cca o 4 cm a zafixujeme špendlíkmi cca vo výške 1,5 cm. Tým nám vznikne "tunel" na šnúrku.

2. Začneme šiť 1 cm od kraja a skončíme tiež 1 cm od kraja. Odporúčam si na niť urobiť pre istotu aj trojitý uzlík, a takisto aj na začiatku šitia prešiť jedno miesto aj päťkrát, aby bolo vrecko pevné. Pri šití si dávajme pozor na to, aby sme nezošili oba tunely dokopy a nezabúdajme, čím hustejšie budeme šiť, tým bude vrecko pevnejšie. Tak isto zošijeme aj druhý "tunel".

3. Keď máme tunely pripravené, zošijeme vrecko po bokoch. Taktiež zachováame 1 cm od kraja. Tu už zošívame obe polovice vrecka dokopy.

4. Predposledným krokom bude už len navlečenie šnúrky. Budeme potrebovať 2 šnúrky, pričom každá bude mať dĺžku 2 x šírka vrecka + cca 7 cm. Na šnúrku si pripneme zatvárací špendlík (zicherku), aby sme ju mohli prevliecť cez oba tunely a na konci urobíme uzlík.

5. Keď máme obe šnúrky prevlečené a zauzlené, vrecko vyvrátíme, a máme HOTOVO!



Teraz už len stačí hodiť vrecko do školskej tašky alebo kabelky a vytiahnuť ho pri najbližšom nákupe.

.barbora t.

...na strednej škole som bol zlý chlapec...

ZAČIATKOM FEBRUÁRA V TRENČIANSKOM ATELIÉRI LOFT USKUTOČNILO OBČIANSKE ZDRUŽENIE NOVÁ VLNA VERNISÁŽ VÝSTAVY MERINA. MALIARSKA DVOJICA JURAJ FLOREK A JURAJ TOMAN V NEJ PREDSTAVILI PRIEMYSELNÝ PARK, SÍDLIACI V TRENČÍNE, V JEHO SUROVEJ KRÁSE. PODARILO SA NÁM POROZPRÁVAŤ SA S JEDNÝM Z TEJTO DVOJICE, A TO S JURAJOM FLOREKOM.



KTO STE?

Volám sa Juraj Florek. V roku 2014 som skončil Akadémiu umení v Banskej Bystrici - odbor Maľba. Odvtedy som umelec na voľnej nohe. Maľovanie mestskej krajiny je moja veľká celoživotná vášeň. Dúfam, že mi to zostane po zvyšok života.

AKO STE SA DOSTALI KU KRESLENIU/MALO VANIU A K UME NIU CELKOVO?

Na strednej škole som bol zlý chlapec. Pomaľovali sme graffiti maľbami celé mesto. Párkrát bola po mňa polícia aj v škole. Boli to pekné časy. Neskôr som presedlal na olejomalbu na plátne a tej sa držím doteraz.

AKÚ RADU BY STE DALI ZAČÍ NAJÚCIM VÝTVARNÍKOM?

V dnešnej dobe je veľa umelcov, treba pracovať viac, ako je priemer. A nikdy nestratiť idealizmus. Keď je v tvorbe dávka idealizmu, je tam obvykle aj kopec srandy a človeka to prirodzene baví.

AKO BY STE OPÍŠALI SVOJU TVORBU?

Som plenérový maliar, čo znamená, že moje obrazy vznikajú priamo v teréne. Maľovať prírodu ma nebaví ani trochu, maľujem iba urbanistické prostredie. Je to dobrodružný prístup k maľovaniu mimo komfortnej zóny. Keď obrazy vznikajú v teréne, verím, že sú autentické.

KOHO/ČO VNÍMATE AKO VAŠU NAJVÄČŠIU MÚZU?

Mesto alebo urbanistické štruktúry sú pre mňa nevyčerpatelná inšpirácia. Stačí sa prejsť po meste a opäť sa objaví nové nápady, ako ho pretlmočiť. Mám veľmi rád betón, betón je moja inšpirácia.

MÁTE NEJAKÝ „RECEPT“ NA VYTvoreNIE DOBRÉHO OBRAZU?

Áno – dobrý obraz nikdy nevznikne ľahko, musí tam byť súboj autora s plátnom.



KEĎŽE SME ROBILI TENTO ROZHovor PRE ČASOPIS INAK, MUSELI SME JURAJOVI POLOŽIŤ I OTÁZKY, KTORÉ SA LEN TAK ČASTO NEKLADÚ.

AKO BY STE POPÍŠALI DOKONALÝ SVET?

Dokonalý svet vyzerá ako moje obrazy - neprikrášľovaná pravda o stave vecí.

KEBY STE MALI ZOMRIEŤ A VRÁTIŤ SA SPÄŤ NA SVET AKO VEC, ZVIERA ALEBO ČLOVEK - KTO ALEBO ČO BY TO BOLO?

Ja by som asi skúsil opícu niekde v Káthmandu, také tie malé a prefikvané. S ostatnými opicami by sme sa pretekali, kto čo ukradne turistom - bolo by kopec srandy.

AKÁ JE VAŠA PREDSTAVA ABSOLÚTNEHO ŠŤASTIA?

Keď svoju myseľ naplníte toľkými dobrými dojmami, že vždy keď sa myseľ pozrie na seba samú, tak bude mať z toho obrovskú radosť.

.izabela ž.

vlastná tvorba

V tomto čísle sme literárnu časť venovali tvorbe Kristíny Forgáčovej.

Arborétum

„Lúbim Ťa.“
„Prepáč.“
„To nie je odpoveď, ktorú som čakal.“
Nervózne sa zasmial.
Na perách mu rozkvitli tulipány.
Zalievala by som ich každý deň.
Kým by sa neutopili.
„Lúbim Ťa, naozaj.“
„Ďakujem.“
Tulipány zvädli aj tak.

„Som Marta.“
Dlhými prstami uväznila moju dlaň v zovretí. Obrástla ju ako ružový ker.
„Dobre.“
Vytrhla som sa z jej úchopu, pri čom mi na koži zostali trné.
„A ty si?“
„Nezaujatá touto konverzáciou.“
Trné som ranenej ruži vrátila späť. Zem pokropila rosou z okvetných lístkov.
„Táňa. Som Táňa.
Neznášam ruže.“

„Tánička moja maličká. Ako sa máš? A kde si bola cez víkend? Myslíš, že bude dnes pršať? Júj, aha lienka!“
V žltej sukni bola krásna. A otravná.
Rozhadzovala lupene po ľuďoch, kým jej nezostali iba čierne semená v očiach.
Hlupaňa. Otáčala sa hore dolu ako splašená slnečnica počas búrky.
„To je včela, Magda.“
„Som Marta-chi chi chi!“
Odtancovala po chodbe. Obluda.
Žltá, veselá, hnusná, otravná.
Sprostá slnečnica Marta.



alec

Dolores

Objavila sa v mojom dome tak náhle.
Vychádzala z mojej spálne v manželkinej košeli a krajkovaných podkolenkách.
Objavil som Afroditu. Zdieľala lôž so ženou, ktorá sa mi zaprisahala pred iným Bohom na večnosť.
Objavil som večnosť. V jej tele...

Moja malá Dolores

V dlaniach som nosil jej maličkosti, za ktoré by som dal dom, ateliéry, ženu aj syna.
Syna, ktorý mal viac ako ja.
Dobrotu skrytú za arogantným úškrnom.
Odvahu zakorenenú kdesi hlboko v duši.
Lásku všetkých (ľahkých) žien.
Otvorenú myseľ, ktorú predom mnou vždy uzamykal.
Retrospektívny náhľad na komplikované situácie.
Empatiu pre ľudí, ktorí si ju nezaslúžili.
Syn, ktorého by som nazval márnotravným, mal nakoniec viac, ako som si ja mohol želať.

Ryšavá a tak krásna Dolores

Kučery si vyrovnávala každé ráno pred zrkadlom v jej malej kúpeľni. Nikdy sa jej nepodarilo skrotiť ich podľa jej predstáv.
Plakal som, keď ich nemilosrdne odstrihla.

Nádherná Dolores

Zachytávať jej oblé krivky a detskú tvár mi prinášalo uspokojenie nevinného charakteru.
Inak to ani nesmelo byť.

Nevinná Dolores

Prstami prechádzala po svojej obnaženej koži.
Lákala ma na zakázané miesta.
Volala ma do jej malého sveta.
A ja som iba stál a pozoroval ju ako v eufórii vykrikuje:
„Vanesa!“

Úbohá Dolores

Nebola nymfomanka, ako si o nej mysleli.
Nebola pobehticou, ako ju nazývali.
Hedonistka.
Užívala si toho, čoho mala na rozdávanie.
Seba.

Abrasívna Dolores

Aj napriek tomu klopala na moje dvere uprostred teplej noci.
Telo sa jej triaslo kvôli zadržívaným vzlykom a slzám.
Chcel som ju upokojiť, no nebolo to moje meno, ktoré v tú noc kričala.
„Vanesa!“

(Nami) Milovaná Dolores

Tak rýchlo ako sa aj objavila, tak aj zmizla.
V jednu noc sa prebrala zo spánku. Klepala sa a kričala o pomoc. Nikto ju nepočul a ten, čo áno, ignoroval jej zúfalé volanie o pomoc.
Každé ráno Vanesa zaplače nad pripomienkou, že niekedy nejaká Dolores bola, dýchala, žila a spávala v našom dome.
Každé ráno Vanesa hľadá na záhon kvetov, kde leží. Kde som ju v tú teplú noc uložil a prikryl hlinenou prikrývkou.
Už je iba MOJA.
Už mi nikam neutečie.
Dolores



alec

Atlas súradníc

SI
poludníkom
k mojim rovnobežkám
Prekračuješ
mojím územím.

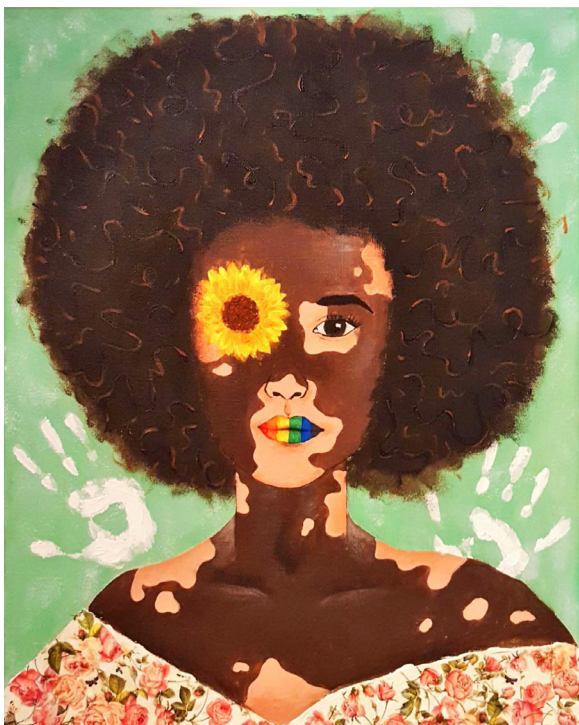
SOM
severnou polárnou kružnicou
k tvojim 90° j.g.š.

SME
najvzdialenejšími bodmi
na geografickej sieti.

Atlas súradníc
je dávno stratený
nieť mapy
čo nás privedie
späť.



.natália vanková



.wanda durišová

Mono tóny

„Sú iba dve pohlavia. Nebudem sa s tebou o tom dohadovať. Buď si žena alebo chlap podľa toho, čo máš pod oblečením.“

Akoby mi nestačili jeho slová, poukázal na svoj rozkrok. Inteligenčná hranica mu nesiahala ďalej ako po zips nohavíc, takže som úplne chápala jeho činy.

„Nesúhlasím.“ Samozrejme, že sa mu nepáčilo, keď som oponovala. Keby som nebola presvedčená svojou mienkou, oponovala by som aj tak. Len preto, že som vedela ako ho to šťve.

„Si hlúpa.“ Pretočil očami a založil si ruky na nahej hrudi. Pohodlne sa oprel do svojho kresla a vyzval ma pohľadom k reakcii.

„A čo s tým spravíš? Ja sa môžem stále poučiť. Ty budeš škaredý už navždy.“

JC media computers



Profesionálna predajňa a servis počítačov, notebookov a tlačiarňí

Mierové námestie 93/26, Ilava (medzi lekárňou a reštauráciou La Torre)

042 / 44 68 267

PO-PIA: 08:30 - 17:00, SO: 09:00 - 11:00

Notebooky • Počítače • Tlačiarne • Tablety • Mobily

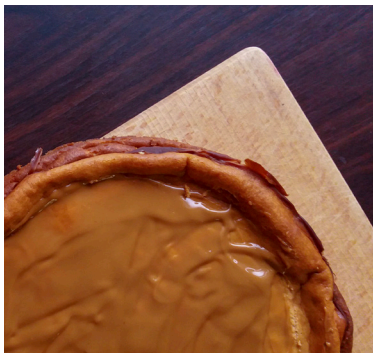
Postaráme sa o vaše zariadenie :)

- OPRAVÍME PÁNTY NA NOTEBOOKU
- SPOJAZDNÍME NEFUNKČNÝ POČÍTAČ
- PREINŠTALUJEME POMALÝ SYSTÉM
- VYČISTÍME ZASCHNUTÚ TLAČIAREŇ
- VYMENÍME ROZBITÉ SKLO NA TABLETE



famózný cheesecake z lotusových sušienok

KTO Z NÁS SI RÁD OBČAS NEZAMAŠKRTÍ?! LEN TAK. BEZDÔVODNE. A PRÁVE PRE VÁS (NÁS), PRÍLEŽITOSTNÝCH MAŠKRTNÍKOV, JE TENTO DEZERT AKO STVORENÝ! NEMUSÍŠ BYŤ JAMIE OLIVER, ABY SI HO ZVLÁDOL PRIPRAVIŤ! AK MÁŠ RÁD SUŠIENKY LOTUS, TAK AKO MY V REDAKCII, NEVÁHAJ, VYBER FORMU NA PEČENIE A SPRAV RADOSŤ SEBE ALEBO NIEKOMU - TVOJMU SRDCU BLÍZKEMU :)



INGREDIENCIE

SUŠIENKOVÝ ZÁKLAD:

200 g sušienok Lotus

80 g masla

PLNKA:

250 g ricotty

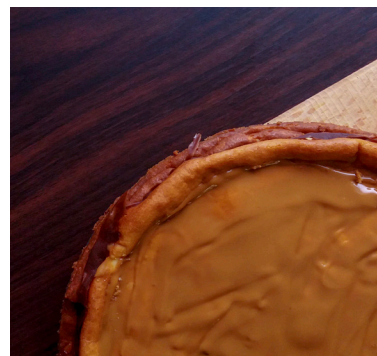
180 g kyslej smotany

150 g jemného tvarohu

50 g hnedého cukru

2 vajíčka

100 g Lotus nátierky (v obchodoch sa skrýva pri Nutelle ;))



POSTUP

- 1.) Keksíky na jemno rozdrvíme a zmiešame s rozpusteným maslom. Natlačíme ich do vymastenej tortovej formy – najlepšia je s priemerom 20 cm, poprípade 26 cm. Takýto základ pečieme 10 minút na 170°C.
- 2.) V miske zmiešame všetky mliečne suroviny s vajíčkami, pridáme cukor a rozpustenú nátierku (stačí ju dať na pár sekúnd do mikrovlnky).
- 3.) Všetko poriadne premiešame a túto zmes nalejeme na vychladnutý základ. Cheesecake pečieme 45 minút na 170°C.
- 4.) Cheesecake necháme poriadne vychladnúť - najlepšie v noci - a ozdobíme ho lotus nátierkou.

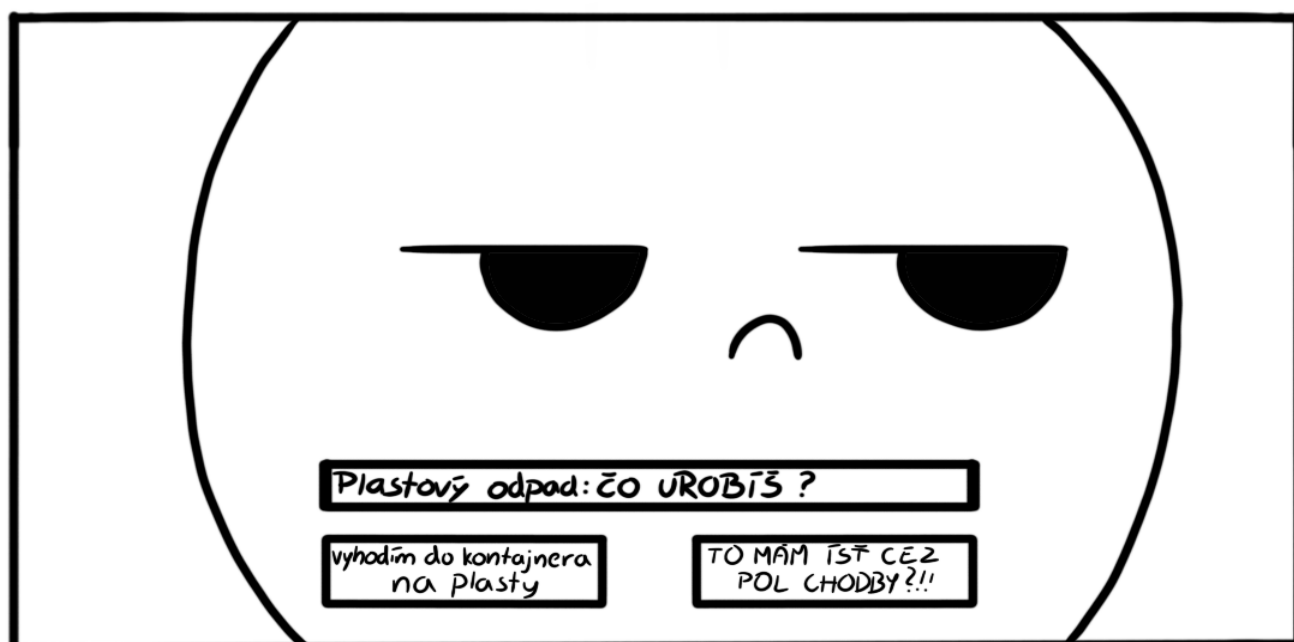
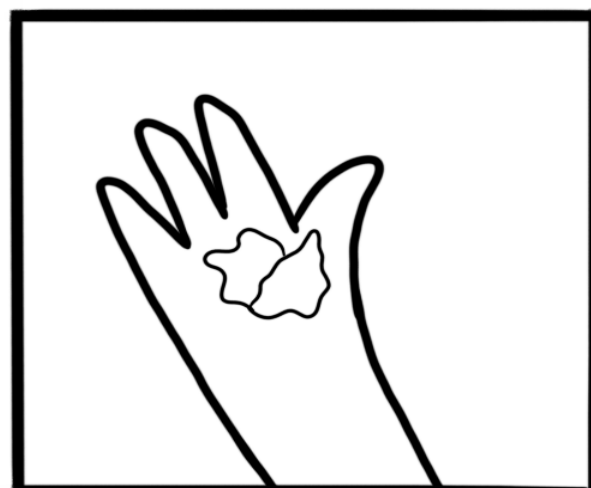
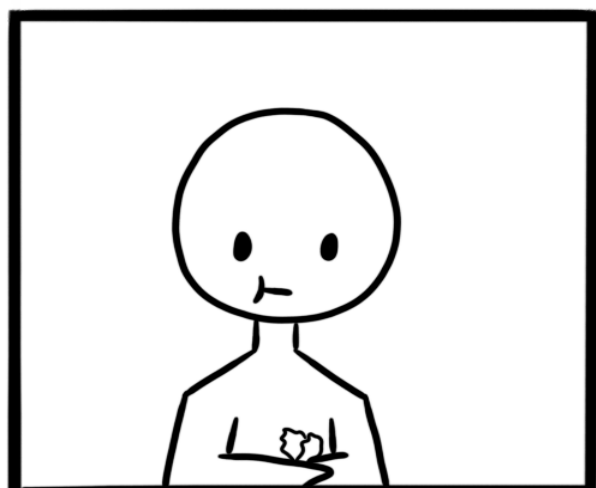
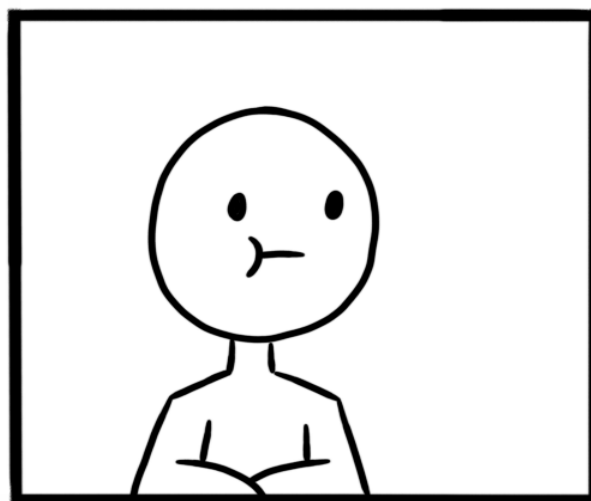
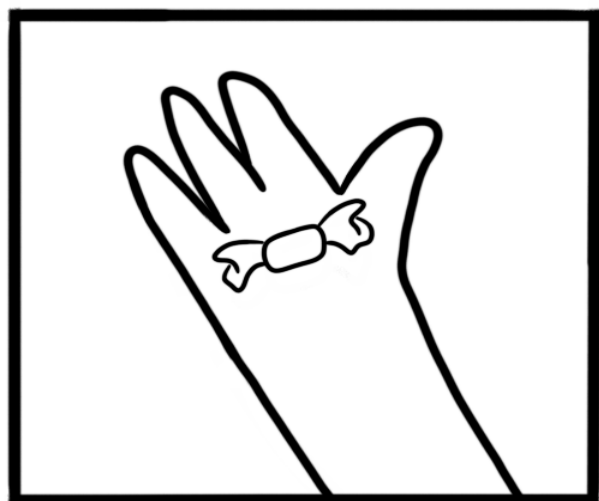
.izabela ž.

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

.ján m.

sudoku

Nuda počas prestávky? Máme riešenie!



.wanda d.



REDAKČNÁ RADA:

Mgr. Silvia Gajdošíková
Alec Borový, Sexta
N.K. Červinková, Septima
Vanesa Čuriková, IV. A
Jakub Dzurko, II.B
Wanda Ďurišová, II.A
Katarína Gašparová, IV.A
Katarína Janíková, Septima
Erika Krchňová, Septima
Ján Mikušinec, Septima
Kristína Ondrášová, Septima
Paula Papánková, Septima
Anna Porubanová, II.B
Denisa Straková, IV. B
Barbora Tomanová, Septima
Alexandra Vicenová, Kvarta
Izabela Žilková, Septima

Titulná fotografia: Alec Borový

Instagram: @inakmag

Uverejnené články
vyjadrujú názory autorov
a nemusia byť vždy totožné
so stanoviskom redakcie.
Redakcia nezodpovedá za
obsah jednotlivých inzerátov a reklamy.
Kopírovanie,
znovupublikovanie alebo
rozšírenie ktorejkoľvek časti
časopisu sa dovoľuje výhradne so súhlasom
redakcie.



KRISTÍNA APARTMÁN - HOTEL

www.apartman-hotel-kristina.sk
repcia@apartman-hotel-kristina.sk

www.facebook.com/hotelkristina.sk
+421 910 998 122

JAZYKOVÁ ŠKOLA OD ROKU 1997

WELCOME  **SCHOOL**



**S NAMI SA VO SVETE
NESTRATÍTE!**

PRIHLÁSTE SA K NÁM NA

ANGLICKÝ, NEMECKÝ A ŠPANIELSKY JAZYK

- celoročné jazykové kurzy pre deti, mládež a dospelých
- príprava na medzinárodné skúšky z anglického jazyka IELTS, FCE, CAE
- kurzy slovenčiny pre cudzincov
- jazykové vzdelávanie vo firmách
- prekladateľské služby

 [.jazykova.skola.welcome](https://www.facebook.com/jazykova.skola.welcome)

V priestoroch Gymnázia v Dubnici n.V.

Mgr. Elena Truchlá: 0905 737 913

www.welcome-school.sk