

INK



ZMENA
9. číslo

.editoriál



v spoločnosti mení na víchor, berie so sebou všetko. Červené už nie sú len kvety v záhrade, ale aj cesta, po ktorej zmena šliape. Bez obety sa to občas nedá, robí sa to pre lepšie dobro. Ale kto sme my, aby sme rozhodovali, ktorá zmena je dobrá a zlá? Podme sa spoločne zamyslieť nad všetkými zmenami, ktoré sa dejú v našom okolí a nebuďme zaslepení len tou vlastnou.

Z-m-e-n-a. Zopár hlások, ktoré sa nám pomene ľahko vyrolujú z jazyka. Významovo však obrovské slovo. Len sa zamyslite nad jeho majestátnosťou. Obrovské prevraty, revolúcie, zavádzanie nových noriem, formovanie tejto spoločnosti. Len vaľaka zmene stojíme tu.

Zamyslíme sa na chvíľku nad motýlim efektom, ako tá najdrobnejšia zmena môže dosiahnuť najvyššie ciele.

Vánok vejúci cez okná dotiahne k nám myšlienky, či už pokojné alebo burcujúce. V hlave sa roztočia kolieska a nedokážeme len tak nečinne sedieť, začíname si uvedomovať morálku spoločnosti, banalitu neférovosti v justícií,

ekonomickú krízu, globálne otepľovanie alebo aj to, že doma sa zrazu používa iný prací prostriedok. Zmena nie je vždy len príjemná, nie je to len jemný vánok, ktorý sa nám pohráva s vlasmi, v letnej trávě nám do ucha šepká sladkú uspávančku, sprevádza nás po rajskej záhrade a prináša vôňu čerstvých kvetov. Zmena vie nami trhnúť, jemný vánok sa návalom agresie

.šéfredaktorka
.lucy novotná



Mnohokrát tie radikálne odvetvia zmeny umlčujeme garanciou pokojnej stagnácie. Tá slepá istota, už vopred zachované vzorce správania či systematicky infiltrované životné kruhy nás zväzujú. Pohodlnosť a čirý strach z nových, neprebádaných priestorov tvorí istú formu bariéry, čo nás odtrháva od sveta, v ktorom je každý jeden moment nádejou v lepšie veličiny budúcnosti. Bez zmeny by to len tak nešlo, bez jej premien by sme dodnes pračlovečmi obrovskými chrupmi okusovali surové mäso z polomŕtveho zvierat a od zimy sa jeden k druhému tlačili našimi anatomicky neprebádanými telami. Vykročiť v ústrety zmene je nesmieme náročné rozhodnutie. Vyžaduje si celé hektolitre odvahy, pretože hocaký krok do útrobov jej aury je krokom do neprebáanej tmy, kde svetlo nemusí byť v dohľadnej ploche niekoľko rokov. Kto sa však nikdy neodváža vykročiť vpred jej neznámu, stráca nádej k dosiahnutiu radostného konsenzu. Nie je správne sa zmeny báť. Mnohokrát príde sama od seba, bez toho, aby si pýtala povolenie či merala mentálnu pripravenosť a vyspelosť nášho ja. Príde, vždy sa istou formou vkráda do našich životov, no keď započujeme jej hriechne klopkanie, musíme byť pripravení, že s otvorením dverí nečakanému hosťovi náš život naberie nové obrátky. Keď sa zmena usadí v obývačke, len tak ľahko sa domov z návštevy nepoberie.

.bývalá šéfredaktorka
.maťa kostolná



.editoriál

.obsah

- 4 .ecompany**
- 5 .you only fail when you stop trying**
- 7 .slečna marplová**
- 9 .zlaté dofe**
- 10 .bilingválne gymnázium**
- 11 .život v španielsku**
- 13 .change for life**
- 15 .(takmer) všetky strasti výpravy do štrasburgu**
- 17 .deus ex machina**
- 19 .vlastná tvorba**
- 25 .novinky zelenej školy**
- 29 .dospievanie s duševnou chorobou**
- 30 .otázka redakčnej rady**
- 31 .redakčná rada**

e c o m p a n y

Tohtoročná študentská firma nesie názov ECompany. Zaoberá sa vlastnoručnou výrobou prírodných pracích prostriedkov, bez pridaných syntetických látok. Študentská firma funguje rovnako, ako "klasické" firmy. Rieši sa kúpa materiálu na výrobu, samotná výroba, propagácia produktov, a nakoniec predaj.

Študentská firma je pod záštitou **Junior Achievement Slovensko**. Junior Achievement (JA) Slovensko pomáha učiteľom rozvíjať u žiakov základných a stredných škôl podnikavosť, ekonomické myslenie, finančnú gramotnosť a zručnosti potrebné pre uplatnenie sa na pracovnom trhu, vrátane digitálnych zručností.



Firma je zložená z 15-tich členov. Každá firma (aj tá študentská) musí mať manažment zložený z členov firmy, ktorý boli na začiatku školského roku hlasovaním zvolení ostatnými členmi tímu. Manažment firmy ECompany tvoria: **PREZIDENT FIRMY** (Damián Rebro), **VICEPREZIDENT FINANCIÍ** (Jakub Králik), **VICEPREZIDENT MARKETINGU** (Kristián Palko), **VICEPREZIDENTKA VÝROBY** (Alexandra Sedláčková), **VICEPREZIDENT ĽUDSKÝCH ZDROJOV** (Andrej Bartoš). A čo je ich úlohou? Dohliadať na fungovanie tímu/firmy v danej oblasti.

Prezident firmy má za úlohu motivovať svoj tím, rozhodovať o zásadných úkonoch firmy, skrátka, je to "hlava" študentskej firmy.

Viceprezident financií dohliada na správne fungovanie platieb, či už zo strany zákazníka, alebo zo strany firmy.

Viceprezident marketingu tvorí spolu s ľuďmi v oddelení marketingu príspevky na sociálne siete, propaguje produkty a stará sa o grafiku.

Viceprezidentka výroby dohliada na správnu výrobu produktov.

A nakoniec viceprezident ľudských zdrojov. Jeho úlohou je vytvárať v kolektíve príjemnú atmosféru, zapisovať podrobné informácie o údastiach a stretnutiach tímu a rovnako ako prezident motivovať členov študentskej firmy pri práci.

Produkty od ECompany si môžete zakúpiť prostredníctvom DM na Instagrame, alebo priamo na ich e-shope: **www.gymbdb.company.site**

V čom ECompany vyniká?

- Prírodné produkty
- Ručná výroba
- Prijemný kolektív a produkty vyrobené s láskou

V prípade záujmu o bližšie informácie sa môžete obrátiť na samotný manažment firmy ECompany.

Email: ecompanygymbdb@gmail.sk
Instagram: [ecompany.sk](https://www.instagram.com/ecompany.sk)



.you only fail when you stop trying

Väčšina ho pozná ako majstra sveta v street workoute, ale je to aj veľký milovník tanca a možno aj budúci doktor.

Stretnúť sme sa počas Dňa otvorených dverí na našom gymnáziu, počas ktorého Damián sprevádzal záujemcov o štúdium na našej škole. Najskôr som si myslel, že budem pre neho otravný, ale našiel si na mňa čas, počas toho, ako čakal na novú skupinku. Sadli sme si v chemickom labáku, a ponúkol som mu JOJO cukríky. Zrejme mal nejakú diétu, a tak si začal lúpať mandarínky.

Počas nášho rozhovoru som postupne zisťoval, že je to naozaj zaujímavý človek. Priznám sa, aj ja som ho bral len ako horu svalov, ale je to naozaj múdry a veľmi autentický človek. Dokáže výstižne a rýchlo odpovedať na otázky, ako som si už všimol na zasadnutí študentskej firmy alebo počas nášho interview.



Náš rozhovor bol často prerušovaný, keďže bolo v škole rušno, ale Damián vždy dokázal chytiť nít. To, že je Damián veľmi flexibilný a vynálezávy, mi potvrdil aj Kristián (Kaliber) Palko, viceprezident v študentskej firme: „**Damián sa právom uchádzal o post prezidenta študentskej firmy, je to tímový hráč a dokáže nás posúvať vpred. Dokonca, aj s produktom, ktorý vyrábame, prišiel on.**“

„Damián je vcelku ekologicky založený človek, asi by ma nepochválil, keby videl, že som obal od cukríkov hodil do obyčajného koša. Je to človek, ktorému nezáleží iba na sebe.“

Dokazuje to aj fakt, že už druhý rok organizoval street workoutové stretnutie na počesť svojho zosnulého kamaráta Sama Figura, ktorý ho priviedol k tomuto životnému štýlu. Býva to 12. až 13. augusta a kto má blízko ku cvičeniu, môže ísť do Horoviec. Znie to fajn. Keď mi ale začal vysvetľovať, čo všetko musel zariadiť, asi by som sa na to nedal, no on má rád výzvy.





Hlavnou výzvou je pre neho už spomínaný street workout. Dokáže ho robiť na rebrinách, kruhoch, no jemu sa najviac páči freestyle. Musím uznať, že udržať sa na hrazde a robiť pri tom dvojminútovú zostavu, je dosť ťažké, a to netreba pridávať kruhy. Na súťažiach, ktoré pravidelne vyhráva, ho pri cvičení sleduje 4-členná porota. Hodnotia hádam všetko. Prvé, čo si všímajú, je statická sila, čiže držanie sa v jednej pozícii nehybne na hrazde. Ďalej sa hodnotia saltá, preskoky, 360-čky, 540-čky, to je dynamická sila. Ako tretí sa hodnotí celkový dojem. A posledná vec, na ktorú sa pozerá, je dynamika celkového vystúpenia.

Podľa mňa to musí byť neskutočne stresujúce. Aj on sám priznal, že prvé štyri roky bol vo veľkom strese. Vzápätí mi však povedal úžasnú vec. Zistil, že stres mu v ničom nepomáhal. Stres, ktorý vznikol z túžby vyhrať, mu to vždy pokazil, spadol. Pochopil, že základom má byť to, že si to užije.

Z nášho stretnutia som odchádzal s výbornou náladou. Damián odpovedal dokonale, mám nahraté množstvo informácií, dokonca aj Damiánov obľúbený citát: You only fail when you stop trying.

Premýšľam, že si nechám v telefóne a z času na čas si vypočujem časť, kde hovorí o tom, ako treba počúvať svoje telo, lebo sa ti pomstí. To, že to bolí, neznamená, že to chce doktora, ale že to chce oddych. Síce prídem o súťaž, tak ako sa to stalo jemu, ale čo je horšie, mohol by som prísť o možnosť napredovať. Je to vskutku múdry človek a pre mňa ako športovca je veľkou inšpiráciou.



V dnešnej dobe, plnej rýchleho pokroku a rozvoja, sa všetko rýchlo mení a nič nezostáva rovnaké. Čo však zostáva na našom gymnáziu stále, je naša energická pani učiteľka fyziky a matematiky, Mgr. Andrea Kvorková, ktorá je neoddeliteľnou súčasťou našich študentských životov. A práve nám sa podarilo zistiť nejaké tajnosti, ktoré nám o sebe prezradila :)

Aký je váš recept na večnú energickosť? Hlavne v prípa-de nultých hodín fyziky. :)

Som ten typ človeka, ktorý skoro vstáva ale aj skoro ide spať. S úderom deviatej hodiny večernej som už u anjelíčkov...

Čo vám napadne pod slovíčkom zmena?

Zmena - súčasť našich životov. Ak chceme v živote dosiahnuť svoje ciele, nemôžeme byť stále rovnakými ľuďmi. Postupne dozrievame a meníme sa. Zmena je život...zmena je súčasťou našej cesty za našimi snami...

Riadite sa nejakým životným krédom (mottom)?

Mám ich viac, no najvyššiu najviac vzhľadom k môjmu povolaniu asi bude: Len život, ktorý žijeme pre ostatných, stojí za to.

Chceli ste sa odjakživa stať učiteľkou fyziky a matematiky?

Učiteľkou odjakživa... Mala som šťastie na vynikajúcich pedagógoch už od svojej ZŠ. Matematika bola mojim obľúbeným predmetom vždy a fyzika sa k nej pridala na gymnáziu.

Aká kniha vám zmenila pohľad na život?

Nemyslím, že to urobila nejaká kniha...Mám troch obľúbených autorov: W. Saroyan, J.D. Salinger a Ch. Bukowski, hlavne ich poviedky.

Čo je na vás najviac charakteristické?

Myslím, že konzervatívnosť, uznávam tradičné hodnoty a mám zmysel pre spravodlivosť.

Čo vy a astrológia? Veríte na znamenia? Poprípade, aké ste znamenie a sedí na vás jeho charakteristika?

Som Váha, no moc na astrológiu neverím. Vraj sme kludné a uvážlivé povahy, posúďte sami.

Ktoré učivo z fyziky je pre vás to pravé orechové? A naopak, ktoré by ste ihneď preskočili, keby ste mali možnosť?

Srdcoviek mám viac, kinematika, dynamika, optika... Naopak moc nemám rada témy, ktoré sú na gymnáziu skôr teoretické ako obvody striedavého prúdu, molekulová fyzika.

Ako vnímate novodobý pokrok vo svete?

Ja ho vnímam pozitívne. Predstavte si náš život bez pitnej vody z kohútika, elektrickej energie, plynu...Ja by som prežila len pár dní. Všetky menované veci vymysleli ľudia v priebehu storočí, aby si ulahčili život. Novodobý pokrok je spojený predovšetkým s rozvojom technológií a nesie so sebou aj riziká, ale je len na ľuďoch aby ich eliminovali.

S ktorým vedcom či fyzikom by ste si vedeli predstaviť stráviť jeden spoločný deň? Prečo?

Z plejády známych fyzikov by som si asi vybrala J.C. Maxwella, ktorý vytvoril teóriu elektromagnetického poľa. Je úžasné, že štyrmi rovnicami popísal všetky elektromagnetické javy. Bol to veľmi usilovný a skromný vedec.

Aké vlastnosti si najviac ceníte u ľudí? A naopak, ktorú nedokázate vystáť?

Na ľuďoch si najviac cením pracovitosť, láskavosť a pokoru. Neznášam aroganciu, je spojená s nerešpektovaním ľudí a pohrdaním ostatnými.

Čo považujete za váš najväčší úspech? Poprípade, je ešte niečo, čo ste nedosiahli a chceli by ste to stihnúť?

Nechcem, aby to vyznelo ako klíšé, ale je to moja práca, ktorá ma baví. Ak človek robí to, čo ho naplňa, je spokojný. Plány a ciele do budúcnosti mám stále, priebežne si ich plním, ale nič svetoborné medzi nimi nie je

Ako vyzerá váš život mimo učebne fyziky?

Som vášnivý turista a pôžitkárskeho cyklista. Synovia žijú v Čechách, takže vždy ako to ide, cestujeme za nimi a trávime spolu čas.

Akého žijúceho človeka najviac obdivujete? Prečo?

Doc. RNDr. Zbyněk Kubáček, CSc., bol to môj učiteľ na VŠ, veľký popularizátor matematiky. Je to výborný pedagóg, ktorý vie svojich študentov motivovať a posúvať vpred.

Čo považujete za vašu najväčšiu výstrednosť?

Vždy večer sa mením na slečnu Marplovú a štrikujem ostošesť. Je to pre mňa relax.

.slečna marplová



.prvá zlatá expedícia dofe

Ako skupina bojovníkov, plní očakávaní, sme sa vybrali na našu zlatú DofE expedíciu. Nikto z nás nevedel, čo nás čaká, keďže nástrah je vždy všade dosť. Po naplánovaní trasy, rozdelení úloh a dôkladnom prichystaní sa na náročnú túru, sme sa sebavedomo a odvážne odhodlali bojovať.

Začali sme perfektne. Vlakom sme sa previezli až do Vrbovíc, kde sme oficiálne zahájili našu cestu. Slnko nás celý deň motivovalo svojím úsmevom a nám sa práve vďaka nemu nechcelo prestávať. Približne okolo piatej hodiny sme dorazili do cieľa prvého dňa – Megovka, u našich susedov Čechov. Po postavení stanov sme sa nadchýnali nádherným výhľadom a formou oddychu sme sa pripravovali na nasledujúci deň.

Oddýchnutí a plní energie sme si ráno na druhý deň pripravili raňajky a s odhodlaním sme pokračovali. Síce nám počasie druhý deň až tak neprialo, motivácia v nás len tak ľahko nezmizla. Sem-tam sme museli vytiahnuť príplášte a kryť sa pred dažďom. Po 20-kilometrovom kráčaní sme sa ocitli vo finálnej destinácii s názvom Prístřešek pod rozhľadnou, kde nás čakala príjemná spoločnosť za elektrickým drôtom – kravy. Bohužiaľ, daždivé počasie sa prejavilo aj na našom oblečení, a preto bol celý prístrešok ovešaný mokkými vecami. S únavou sme ľahli do stanov a po odohratí desiatich kôl Farára sme hneď zaspali.

Polovica za sebou, polovica pred sebou. Tak znelo motivačné logo dnešného – tretieho dňa. Ráno nás prekvapilo príjemné počasie a my sme dúfali, že to tak aj zostane. Nezostalo.. Už o pár hodín nás znova zastihol dážď, no my, silné kusy, sme nasadili príplášte a pokračovali sme dážď-nedážď. Cesta bola náročnejšia. Únava, premočené cesty, vybočenie z trasy, neustály dážď a koniec koncov aj zdravotné ťažkosti nás čoraz viac podkopávali. Do cieľa – Pramen Olšavy sme dorazili trochu neskôr, ako sme plánovali. Rozložili sme stan, najedli sa a zaspali sme lusknutím prsta.

Štvrtý deň sa tiahol v myšlienke posledného dňa. Zvládli sme 3 dni, zvládneme aj tento. Počasie nám prialo, tešili sme sa na sprchu a skvelé jedlo od mamy, takže motivovaní sme boli dostatočne. Kameň zo srdca nám padol pri tabule s nápisom Horné Smie. Odhodili sme batohy a s pocitom víťazstva sme si povedali: Dali sme to. Cieľom našej expedície bolo meranie kvality vody a znečistenia počas celej trasy. Celkovo sme podrobne preskúmali 3 studničky, pri ktorých sme zisťovali tvrdosť vody, obsah NO₂, NO₃, chlóru a hodnotu pH. Našťastie, po vykonaní testov na nás nečakalo žiadne nemilé prekvapenie. Všetky namerané hodnoty boli v rámci hodnôt vhodných ako pre život živočíchov, tak pre nás, ľudí. Taktiež sme počas našej cesty vyčistili a zrenovovali zopár studničiek, aby boli dostupné aj pre iných turistov.

Expedícia nám dala mnoho. Krok mimo komfortnej zóny by sme mohli umiestniť na prvé miesto. Práve vďaka tomu sme si viac uvedomili, akí sme bohatí, už len tým, že máme kde spať a máme čo jesť. Uvedomili sme si dôležitosť maličkostí, ktoré v tejto rýchlej dobe berieme už ako samozrejmosť. Naučili sme sa lepšie komunikovať a rešpektovať sa, keďže ako tím sme riešili mnoho kompromisov, pri ktorých sme brali ohľad na každého jedinca v skupine. Skúsenosť, na ktorú nikdy nezabudneme. Skúsenosť, ktorá nás naučila pokore...

.sandra jancová, IV.B
.amália galková, IV.B
.adam kulina, absolvent
.martin dolinský, absolvent



.bilingválne štúdium

Zmenou si prechádzame všetci a jedna veľká čaká aj naše gymnázium. To, o čom sa šepkalo na chodbách už dlhší čas, bolo v lete potvrdené. V septembri sa po prvýkrát otvorí bilingválna trieda na našej škole. S týmto oznamom prišlo mnoho otázok, ako to vlastne celé bude fungovať. Na niektoré z nich nám odpovedala pani zástupkyňa Mgr. Andrea Vajduláková.

Ako prebiehala príprava a čo všetko bolo nutné spraviť predtým, než bolo bilingválne štúdium schválené?

Pripraviť nový študijný odbor si vyžaduje určitý čas na prípravu. Po schválení na Rade školy sa celá škola podieľala na tomto procese, príprava tak bola tímová. Predmetová komisia ANJ pripravila osnovy pre nové predmety, ktoré sa budú vyučovať v bilingválnom štúdiu. Po schválení nového programu v Národnom inštitúte vzdelávania a mládeže (NIVAM) a naministerstve školstva sa zaradilo bilingválne štúdium do siete škôl a školských zariadení so začiatkom štúdia od 1. 9. 2023.

Ktoré vyučovacie predmety budú v anglickom jazyku?

V angličtine sa budú vyučovať dejepis, občianska náuka, geografia, chémia, fyzika, britská a americká literatúra, realie anglicky hovoriacich krajín a umenie a kultúra.

Bude bilingválne štúdium tiež fungovať na princípe blokov/zameraní v 3. a 4. ročníku?

V bilingválnom štúdiu bude blokovaná forma štúdia v 4. a 5. ročníku. A vzhľadom na dostatočný počet odučených hodín v angličtine, budú sa môcť spájať s nebilingválnymi študentmi v blokovanom vyučovaní.

Ako bude fungovať takzvaný "nulť" ročník?

Skôr ako nulť ročník budeme hovoriť o 1. ročníku 5.- ročného štúdia. Tento ročník bude zameraný hlavne na štúdium anglického jazyka, keďže sa na tento typ štúdia môžu prihlásiť aj žiaci z 8. ročníka, preto je potrebné „doladiť“ jazykovú úroveň.

Ako bude prebiehať prijímacie konanie?

Prijímacie konanie sa bude konať vo forme testov, jeden test bude zameraný na všeobecné študijné predpoklady a druhý na všeobecné jazykové schopnosti.

Aký je limit prijatých študentov do jednej triedy?

V školskom roku 2023/24 bude v 1. ročníku bilingválneho štúdia 28 žiakov.

Ako sa na zmenu pripravuje učiteľský zbor?

Vedenie školy podporuje všetkých učiteľov v ich ďalšom vzdelávaní. Niektorí učitelia sa zúčastnili jazykového kurzu priamo v Dubline prostredníctvom projektu Erasmusplus, navštevujú jazykovú školu a ďalej pracujú na zlepšovaní svojich komunikačných jazykových kompetencií. Je tiež potrebné si uvedomiť fakt, že vyučovať predmety v anglickom jazyku sa začne až od 2. ročníka, takže ešte je dostatok času na prípravu.

Čo si sľubujete od zavedenia bilingválneho štúdia na našom gymnáziu? (väčší záujem študentov, zvýšenie úrovne školy a pod.)

Otvorením nového študijného odboru tak reagujeme na dopyt zo strany verejnosti a, samozrejme, očakávame zviditeľnenie sa a šírenie dobrého mena školy v regióne, uplatnenie sa absolventov na zahraničných univerzitách, príp. v odvetviach, kde budú môcť uplatniť svoje nadobudnuté vedomosti.

Ďakujeme za zodpovedanie našich otázok a držíme palce pri zmene, ktorá našu školu čaká.

.redakcia INAK

už aj u nás

.život v španielsku

Začiatkom septembra som sa zúčastnila Erazmu v Španielsku v mestečku PuenteGenil. Projekt súvisel s environmentálnou tematikou a nazýval sa SustainableCompass. S ľuďmi z ďalších 4 krajín (Francúzsko, Španielsko, Taliansko a Chorvátsko) sme riešili rôzne ekologické otázky, skúmali príčiny a zapájali sa do aktivít, ktoré nás mnoho naučili o danej problematike. Osobne som spoznala ľudí, ktorí si zabrali miesto v mojom srdci a na ktorých nikdy nezabudnem.

Španielsko, krajina Európy, kde slnko žiar viac ako inde. Slnčné lúče a teplé počasie tu zažijete ešte aj na konci septembra.

Takmer dva týždne som strávila v južnej časti Španielska – Andalúzii, preto by som vám chcela ukázať všetky čary a kúzla, ktoré táto oblasť skrýva.

PuenteGenil

Malé mestečko s romantickou atmosférou a očarujúcimi uličkami, v ktorých by ste sa najradšej stratili. Názov mestečka vznikol z mosta nad riekou Genil, pričom slovíčko puente znamená most.

Mesto je plné starých a krásnych kostolov, barov a reštaurácií, v ktorých som skúsila typické španielske špeciality.

V okolí PuenteGenil sa nachádza továreň na olivový olej, ktorý je typický pre južnú oblasť Španielska. Ďalšími plodinami, ktoré sú typické pre túto lokalitu, sú hrozno, granátové jablko, Cherimoya a mango.

Málaga

Po ukončení projektu som strávila dva dni v jednom z najstarších miest na svete – v Maláge. Mesto ma okúzilo svojou históriou, očarujúcimi pamiatkami a predovšetkým morom, ktoré je na skok od centra.

Malága je synonymom dokonalosti, keďže všetko potrebné nájdete na jednom mieste. Ja som za potrebné považovala navštíviť všetky kultúrne pamiatky, ktoré mesto skrýva.

Prvou zastávkou bola maurská pevnosť Alcazaba, po ktorej som navštívila tradičné rímske divadlo z 1. storočia. Následne som sa vybrala na hrad Gibralfaro, ktorý leží na kopci hneď vedľa pevnosti Alcazaba.

Pablo Picasso je umelec, ktorého meno je takmer každému známe. Práve on pochádzal z mestečka Malága a nájdete tam múzeum, v ktorom sa nachádza takmer 300 jeho diel.

Typické jedlo

Gazpacho – typická španielska studená polievka na báze paradajok, ktorá sa podáva s nadrobno nakrájanou paradajkou, paprikou, cibuľou alebo uhorkou.

Churros – typické jedlo Španielov, ktoré si dávajú na raňajky. Zvykne sa konzumovať spolu so šálkou horúcej čokolády alebo kávy s mliekom.

Paella – ryžové jedlo s mäsom, rybami, morskými plodmi, strukovinami, šafranoma zeleninou, typické pre južné Španielsko.

Salmorejo – studená polievka populárna v andalúzskej gastronómii. Hustý krém z rajčín sa podáva s nakrájaným vajítkom, kúskami sušenej šunky, olivami alebo cibuľou.

Tortilla de patata – takzvaná zemiaková placka, ktorú nájdete v španielskych rodinách na stoloch veľmi často. Základom sú vajčka, zemiaky, cibuľa a korenie.

Návšteva Španielska bola pre mňa obrovskou a prínosnou skúsenosťou. Naučila som sa, že jediná vec, na ktorú sa môžem spoľahnúť v tomto živote, som ja sama. Spoznala som množstvo úžasných ľudí a videla som kúsok nádhерnej krajiny. A to všetko vďaka programu Erasmus+. Ak máš tiež záujem spoznávať svet a zažiť niečo nové ako ja, neváhaj mi napísať.

.sandra jancová IV. B

.la vida en españa

Al principio de septiembre participé en el proyecto Erasmus en España en un pueblecito que se llama Puente Genil. Fue un proyecto relacionado con el medio ambiente que se llama Sustainable Compass. Con los participantes de 4 países (Francia, España, Italia y Croacia) estuvimos buscando la solución varios problemas ecológicos, examinando causa y también participamos en diferentes actividades que nos enseñaron mucho sobre este tema. Conocí a mucha gente que ocuparon un lugar importante en mi corazón y que nunca olvidaré.

España, el país europeo donde más brilla sol. Los rayos de sol y el calor lo van a experimentar todavía a finales de septiembre.

He pasado casi semanas en la parte sur de España – Andalucía, y por eso, quisiera mostrarle todo el encanto y la magia, que esconde Andalucía.

Puente Genil

Una ciudad pequeña con clima romántico y calles hermosas, en las que no quisiera perderte. El nombre deriva del puente (Puente) sobre el río Genil.

La ciudad está llena de hermosas iglesias antiguas de bares y restaurantes en las que probé las especialidades típicas de gastronomía española.

En los alrededores de Puente Genil hay una fábrica de aceite de oliva, producto típico para el sur de España. Otros cultivos típicos de esta localidad con uvas, granadas, chirimoya y mango.

Málaga

Después de terminar el proyecto, pasé dos días en una de las ciudades más antiguas del mundo – Málaga. La ciudad me encantó por su historia, monumento se espectaculares principalmente por el mar, que está cerca del centro. Málaga es un sinónimo de perfección, porque todo lo que necesitas lo encuentras en un solo lugar. Me pareció importante visitar todos los monumentos culturales de la ciudad oculta. La primera parada fue en la fortaleza árabe – Alcazaba, después visité el teatro romano del primer siglo ac. Luego fui al Castillo de Gibralfora, que está situado justo al lado de la fortaleza.

Pablo Picasso es un artista conocido en todo el mundo. Este pintor famoso viene Málaga y allí se encuentra museo, donde se pueden ver casi 300 obras suyas.

Typické jedlo

Gazpacho – una sopa fría y típica del sur de España. La sopa preparada a base de tomates y se suele servir con guarnición muy picada de tomate, pimiento, cebolla o pepino.

Churros – El churro es un plato tradicional de desayuno español. Suelen consumirse junto con una taza de chocolate caliente o café con leche.

Paella – Un plato de arroz con carne, pescado, mariscos, legumbres, azafrán y verduras, típico de la parte de levante.

Salmorejo – una sopa fría típica de la gastronomía andaluza. El salmorejo es una crema espesa de tomates que sirve con huevo picado, piezas del jamón, aceitunas y cebolla.

Tortilla de patata – un plato típico, se encuentran las mesas de las familias españolas, muy a menudo. Los ingredientes de tortilla de patatas con huevos, patatas, cebolla y especias.

La visita de España fue una gran beneficiosa experiencia para mí. He aprendido que lo único con lo que puedo contar en esta vida, soy yo. He conocido a muchas personas estupendas y vi parte de un país bello. Y todo eso con el programa Erasmus+. Si estás interesado en conocer el mundo y quieres experimentar algo nuevo, como yo, no dudes en ponerte en contacto conmigo.

Sandra Jancová IV. B

.change for lifetime

In early September 2022, we could start meeting a new and interesting woman. But who is she? This woman's name is Emma Rose Steffan, and she is now working in the gymnasium as a lecturer. She's helping and teaching kids more about the English language.

In a few paragraphs, you can learn a lot of things about her staying in Slovakia, her life in the USA, and her future prospects.

Good decision?

How did you even get the idea to go abroad? Was there someone that convinced you or it was your own decision?

I've always wanted to live abroad, at least for a little bit of time, since I was in high school (16 or 17 years old). I got the opportunity to study in Bath, England during the summer of 2021 and absolutely loved it! It was around this time that I was thinking about applying to the Fulbright program, which is a great opportunity for Americans wanting to teach or study outside of the USA.

My parents and grandparents have always been really supportive of my decisions and this was no different such as my friends. A lot of them quickly offered to visit me and helped me through the initial shock of learning I'd be living somewhere else. So, I think I was definitely influenced by my parents and family but the decision to travel and live in Slovakia was my own!

People might be wondering, why did you choose Slovakia from all the other countries such as Germany, Poland, France, or Spain?

I studied Slovakia as part of a college class I took my sophomore (second) year and I found the history and politics very interesting. Additionally, this program requires fluency in Spanish, French, or German to travel and work as teachers in Spain, France, and Germany and although I studied Spanish in secondary school and for a year in college my Spanish was not good enough to work in Spain or any other Spanish speaking country and, to be honest, I wasn't super interested in living there. So, although there were many other options, as you mention, something really drew me here, and I couldn't be happier I chose Slovakia!

Say how did you manage to survive your first days here? Was it hard to adapt to the new country?

I think there was definitely a bit of culture shock! The biggest thing for me was language. It was super difficult for me not being able to understand the people around me my first few days here and I think the scariest thing for me was the grocery store! It sounds funny now but I was really nervous to go get groceries for the first time. However, once I did it once it became much easier for me! I think I was able to survive because of the support system I have here, which was so important in the early days of living in Slovakia and Trenčín. I would consider myself lucky to have such amazing colleagues and students to work with every day.

How do you feel working with kids from another country?

I love it! I've always worked with kids (of all ages) in the jobs I've had back in the United States but this is my first time in a classic classroom environment and I've been really enjoying it. Finally, I give all of you (the students) so much credit for your willingness to speak with me! I think about if I had had a native Spanish speaker in my classroom when I was your age how I would never speak out of fear for being wrong. So many of you do not do that, in fact you do the exact opposite and really try to engage which is really awesome to see!

And apart from working, do you find it hard to communicate with kids or your coworkers?

Honestly, no! People have been trying to teach me some Slovak, which I feel like I'm picking up a bit of! Also, with my coworkers they always try to make me feel included in conversations and activities and I think that makes such a big difference in my day to day life.

The classroom has been fairly easy to communicate with the students because of the high level of English at this school. I've truly been so impressed with all of the students I've been working with these past months and I hope they've been able to understand me and have enjoyed having classes with me because I've greatly enjoyed being in classrooms with all of them!

Living back in America

As we all know, you are from the USA. But apart from that, we don't know anything else about your life back then. So, how was your life back in America?

Back in the US I just graduated from college with a degree in Government and History. The last four years of my life have been spent in school, and my day to day life was very basic. I was just a normal college student. I had a part time job and spent a lot of time with my friends! Additionally, my professors greatly encouraged me to apply and live abroad after I graduated so without them I probably wouldn't be here teaching all of you!

If you could bring one person from America here to Slovakia, who would it be and why?

This is a really good question. I'd probably say 2 people. My first would be my closest friend from home, Ellie. We went to middle and high school together and have always been there when the other needs help. The other one would be another friend from high school, Hannah. Same as Ellie, she's always there when I need her. They're actually coming to visit at the end of February so I'm very excited for them to see Slovakia and get a feel and understanding of my day to day life here!

The future ahead

When your little trip here in Slovakia ends, will you go home to the USA or will you go to explore other countries?

I would love to explore some other countries! I have plans at the end of July in the USA so I do need to be home then but that gives me three whole weeks after school ends to explore. I've never been to a lot of the countries in Western Europe before and I would love to see them.

If you would continue traveling, would you take someone with you or would you rather continue traveling alone?

I think a little bit of both! Something I've recently discovered is how much I enjoy traveling alone. I think it gives a person a lot of flexibility and allows for you to do things spontaneously! At the same time, it would be really fun to travel some more with the other Fulbrighters (people teaching English in Slovakia just like me!) since I've really enjoyed that so far as well. Also, I want to spend some time after the school year ends in Slovakia because I think I'll be a bit sad about leaving and want to spend time thanking everyone and seeing the things I haven't seen yet!

Fun facts

If someone wanted to go to America, where would you recommend them to go?

I think this really depends on what you're interested in! This is one of my favorite things about the US is that it has something for everyone. I would definitely recommend going to New York City and Washington D.C. since they are both such famous cities. Since I am from Boston I will always tell people to visit there! If you're interested in the outdoors America has some beautiful national parks across the country (Grand Canyon, Yellowstone, Yosemite, and so many others!). For beaches there are many options in the summer! All the way up and down the East and West coast of the country.

Is there anything you would like to say to other people who like to travel like you?

Do it. It's not going to be easy and there may be times you wonder if it's the right choice. Before I came to Slovakia I was really stressed and definitely nervous but I think that's completely normal when you're moving across the world from your family and friends! However, now I would not have it any other way and the opportunities I have had since being here outweigh any anxiety or nervousness I may have had before arriving. Additionally, travel, especially internationally, teaches you so much about yourself which is why I always recommend people do things like this and get out of your comfort zone!

It is really nice to know that people even from countries like the USA still want to explore small countries such as ours. And if you think about exploring, coming out of your comfort zone, and going abroad, try it. It will definitely help you. Just like Emma said: "Traveling teaches you so much about yourself!"

.adriana košútová

.(takmer) všetky strasti

Alebo ako sme rozpúťali revolúciu kvôli hamburgerom a Wham!

Prekvapivo náš deň D, kedy sme sa mali zúčastniť programu v Európskom parlamente nezačal ani v Štrasburgu, ani cez deň. Aj keď druhá časť je vysoko diskutabilná. Zobudili sme sa 5:45 v blízkosti mesta Bühl, ktoré sa nachádza buď vo Francúzsku, alebo Nemecku. Stačí si len vybrať. My, napríklad, sme si po celý čas mysleli, že bývame v Nemecku, až kým sme sa po check-oute nedozvedeli, že to nebola pravda.

Ani cesta autobusom sa nezaobišla bez miernych problémov. Pre predstavu, hranicami sme z nejakého dôvodu prešli 2-krát. Aj keď sme išli z francúzskeho Búhlu do francúzskeho Štrasburgu. Čo sa v skutočnosti stalo, zostáva záhadou. Prirodzene, o takej skoršej rannej hodine sme takmer všetci počas hodinovej cesty aspoň na chvíľu zaspali.

Pred tým, než sme mohli vstúpiť do hlavnej budovy, museli sme, samozrejme, prejsť kontrolou. Než sme sa k nej dostali, prišiel k nám pán v košeli, obleku a s menovkou, ktorý nám s chladnou tvárou oznámil: „**If you have any type of gun, pepper spray or heavy weapon, do not hesitate to leave them in here, you can take them on your way back.**“ Nebola som jediná, ktorá zostala šokovaná, akou rutinou sú zbrane na tomto mieste.



Samotné gro programu pozostávalo z dvoch častí: pred a po obede. Pred obedom sme sa všetci dostavili do rokovacej miestnosti a počúvali prednášky a príhovory od rôznych členov Európarlamentu alebo osobností z oblastí venujúcich sa témam rovnosti, ekológie, mieru alebo rozmanitosti. Mali sme možnosť pýtať sa otázky, ktoré nás zaujímali alebo ich postoje k rôznym témam. Celkovo bolo zaujímavé sledovať každodennú prácu poslancov.



výpravy do europarlamentu

No a potom... nasledoval obed. Celá naša skupinka bola už patrične hladná po vyčerpávajúcich troch hodinách. Ako správni Slováci sme si z pulťku, kde sa dal naliať buď pomarančový, alebo jablkový džús zobrali rovno celú krabicu. Na tejto skutočnosti sme sa počas čakania na jedlo naozaj dobre pobavili, najmä keď sme videli okoloidúcich Nemcov, ako na nás zazerajú. Keď naše čakanie skončilo a dostali sme burgre, úsmevy nám rýchlo zmizli z tváre a nepršli nazad ani po vrátení sa do sály.

Keď sme sa usadili, dostali sme možnosť hlasovať, či sa nám doterajší program páčil alebo nie. Po zverejnení výsledkov na tabuli sme potom mali priestor vyjadriť sa prečo. Po niekoľkých veľmi kladných recenziách sa prihlásil jeden z našich bratov Čechov: „**Hello, I just want to say, the program was very interesting and it was spectacular opportunity meeting all those amazing people this way, but I would like to make a complaint about the food here.**“ Toto bol moment, na ktorý sme všetci čakali, či príde. A on naozaj prišiel. Jediná veta dokázala rozburácať celú sálu. Ľudia sa stavali, kričali, tieskali a skandovali. Na chvíľu sme sa cítili dôležití.

Netrvalo dlho, kým sme rozpútať ďalší chaos v pléne. Po tom, ako bratr Čech dohovoriť, sme dostali pokyn sadnúť si k niekomu, kto nie je z našej krajiny, aby sme sa lepšie spoznali. Čistou náhodou si vedľa seba sadli jeden Grék a Cypranka. Vydžali presne hodinu a pol, kým si nezačali spievať a tancovať na Wham! Áno, aj to sa v Európarlamente dá. Vedúca programu ich teda vyzvala, aby predvedli tento výstup pred všetkými a oni tak samozrejme aj spravili. A tak sa obrovskou aulou opäť ozval burácajúci dav amatérskych spevákov a tanečníkov kričiacich: „**Last Christmas, I gave you my heart, but the very next day, you gave it away...**“

Prekvapenie - ani toto nebolo posledný raz, čo účastníci spravili hluk. Na samý záver programu sa z jednej strany ozvalo slabé bučanie na jedného z francúzskych členov Európarlamentu. Tento mini výsmech bol však rýchlo prehlúšaný popovou verziou Ódy na radosť. Do tretice - áno, aj taká existuje. Na tento letný rádiový hit bola však odozva väčšia, než na spomínané bučanie a opäť raz sa z nás stalo publikum ako na koncerte Justina Biebera. Tlesk, jasot, tanec, skandovanie... nič nechýbalo.

Nech sa na celý zážitok pozriem z akejkoľvek strany, vždy ho viďm skôr pozitívne ako negatívne. Nie každý predseda zažije 3-krát po sebe humbug v rokovacej sále Európskeho parlamentu. Nakoniec by som chcela len dodať, že by som tento výlet určite nevnímala tak, ako ho vnímam, keby nebolo ľudí, s ktorými som ho prežila a spoznala ich tam.

*autorka: natália šašínková
fotograf: adrián koníček*



.prvá lojalnosť žurnalistiky

Jedným z pilierov demokracie je určite sloboda médií, čo pôsobí v kontraste s tým, že vyhrážať sa novinárom je často beztrestné a vedie k obmedzovaniu mediálneho priestoru. Tohtoročný Medzinárodný deň za ukončenie beztrestnosti za zločiny proti novinárom, tak ako aj posledné dva predchádzajúce, prichádzal v jedinečnej situácii dejín. Spoločnosť čelí dosahom pandémie ochorenia COVID-19, nárastu korupcie, populizmu či extrémizmu a otázka beztrestnosti zločinov proti novinárom naberá na dôležitosti.

Sú novinári a komici v ohrození vzhľadom na rastúcu nenávisť v našej spoločnosti?

B: Ja by som najradšej povedal, že novinári sa nemusia cítiť ohrození, ale potom ako nám pred piatimi rokmi zavraždili kolegu Jána Kuciaka z nášho investigatívneho tímu, tak som opatrnejší v týchto vyhláseniach. Ani vtedy som si nemyslel, tak ako si dnes nemyslím, že tu sú nejaké organizácie, ktoré by chceli vyvraždiť novinárov. Ale radikalizácia verejnej diskusie, či už na sociálnych sieťach alebo vo vyjadreniach niektorých politikov naozaj neprispieva k tomu, aby sme mali pocit, že pre novinárov je jednoduché na Slovensku pracovať a cítiť sa bezpečne.

G: Neviem či my ako komici by sme sa mali cítiť v nebezpečí. Keď ideme do porovnávania s minulosťou, tak teraz sa môžeme cítiť najbezpečnejšie, ako keď sa pozrieme naspäť - do režimu. Za to, čo tu dnes rozprávam, by sa v minulosti niekto dostal do väzenia. Podľa kritérií, čo vtedy platili, by som mal dnes štyrikrát doživotie za to, čo hovorím. Vyhrážky sa samozrejme môžu stať, záleží od témy, o ktorej sa rozprávame. Stane sa, že niekto niečo napíše, ale to je taká odvaha napísať niečo na internet. Ale ako sme videli v Bratislave pri Teplárni, môže sa nájsť jedinec, ktorý si zmyslí, že zoberie niečo do vlastných rúk a ide konať.

Ako sa vás dotkli posledné udalosti ako Zochová, Tepláreň a v čom je medzi nimi rozdiel?

B: Čo majú spoločné je, že obe boli obrovské tragédie. Pod jednu sa ale podpísal opitý primitív, ktorý porušil všetky možné predpisy, ktoré mohol a zabil veľa ľudí na zastávke. Tam, kde sa cítime všetci zvyčajne bezpečne. To bol náhodný čin opitého jedinca, nebolo to nič plánované. Nebol to teroristický čin. Keby to bol triezvy človek, ktorý to spáchal na základe svojho boja proti ideológiám, etnikám, tak by to bol teroristický čin a dal by sa porovnávať s tým, čo sa stalo pri Teplárni, kde zradikalizovaný vysokoškolák zoberal otcovu pištoľ a zastrelil dvoch predstaviteľov LGBT+ komunity. Nie náhodou. Nie opitý. Cielene sa pripravoval a išiel po sexuálnej menšine. To je ten najzásadnejší problém, kým ten prvý skutok bol dôsledok nezodpovedného správania sa opilca, tak ten druhý bola premyslená úkladná vražda za účelom útoku na sexuálne menšiny. Akýkoľvek útok na akýkoľvek menšinu, pre to že je niekto taký, aký je, je neakceptovateľný.

G: Alkohol u nás je problém. Vie sa to, nerieši sa to. Čo sa týka druhej udalosti, ešte horšie je to, čo to spustilo. Politici nie sú schopní odsúdiť tento čin priamo, postaví sa a povedať: áno, bolo to namierené proti sexuálnym menšinám. Ale každý z nich hľadá ako najvšeobecnejšie túto situáciu obaliť. Neviem, čo ešte viac sa musí stať, aby konečne ľudia zo sexuálnych menšín dostali základné práva.

Myslíte si, že mladí ľudia dokážu odolať nástrahám súčasného sveta? Čo je podľa vás dôležité vedieť, aby dokázali filtrovať negatívitu okolo seba?

G: To nie je prípad len dneška. Aj v histórii bolo, že mladí ľudia sú tí revolučnejší, možno na niečo náchylnejší. Vraciame sa k tomu, že dosť nebezpečný je prístup k internetu. Už odmala sa chlapci a dievčatá dokážu dostať na internet, vidieť tam rôzne veci a nie je to nejako regulované. Každá generácia čelí svojim nástrahám. My čelíme svojim, niektoré máme spoločné, vy ako mladá generácia máte svoje. Netreba sa báť spáliť sa, ale nenechať sa tým zdeptať, chytiť tú frustráciu. Podľa mňa je dobré sa stretávať s negatívnymi vecami, tak ako niekto povie, že nechce sledovať, čo sa deje na Ukrajine. Nie, pozri sa na to, ako to tam vyzerá a čo šíria ľudia, ktorí to bagatelizujú a tvrdia, že to je nič. Treba byť konfrontovaný s tým, čo sa tam deje. Potom to úplne inak berieme, keďže my fungujeme stále cez tie emócie. Treba čítať, vzdelávať sa, cestovať. Hlavné je uvažovať o pozadí za tým. Keď niečo čítate, premýšľajte, čo vám to chce povedať, vyvoláva to vo vás nenávisť voči nejakej skupine ľudí? Ak áno, tak niečo nie je dobre. Každý máme svoje nástrahy, ale dôležité je pred nimi neutekať.

itzonjəɾɐv iʃov ʃyd ɛlɛm ɣd

ԿԻՆՈՒՄԱՆՆ ԴՅՈՒՆՅՈՒՆ ԸՆԴՐ.

Presne týždeň po medzinárodnej spomienke na tento závažný problém sa na našom gymnáziu uskutočnila beseda o úlohách práce novinára a standup komika. Navštívili nás a zaoberali sa odpoveďami na otázky šéfredaktor internetového spravodajského portálu Aktuality.sk Peter Bárty a standup komik Jakub Gulík. Študenti mali možnosť si hosťov vypočuť, kriticky zhodnotiť ich argumenty, slobodne sa pýtať. Vzájomná interakcia s hosťami mala úspech, a preto sme do tohto čísla vybrali najzaujímavejšie otázky, odpovede a postrehy.

Prečo je podľa vás dôležité sledovať spoločensko-politické udalosti doma aj vo svete a aký to má prínos pre mladého človeka?

B: Dôležité to je, lebo politici rozhodujú o všetkom. O výške daní, o dodávkach energií i kvalite školstva. Ja som sa politike začal venovať tým, že som sa informoval, v čom je politika dôležitá pre môj bežný život i život mojej rodiny. Lebo najlepší je sebecký prístup, týmto sa to začína, až potom môže prísť verejný záujem. Je to nevyhnutná súčasť akejkoľvek spoločnosti. Politikov si volíte, aby vás zastupovali a musíte sledovať ich prácu, aby ste im mohli v najbližších voľbách vystaviť vysvedčenie tým, či ich budete voliť znovu alebo nie. Podceňovanie sledovania politiky má za dôsledok pochybenia, akých sme svedkami aj dnes, keď sa pozrieme, čo za ľudí sedí v parlamente.

G: Ja nerád odporúčam niekomu, aby sledovali to a tamto, lebo mňa sledovať politiku baví. Áno, určite je to nejaká forma masochizmu, ale baví ma to. Politika sa týka nás všetkých. Ak sa ale chceš odsťahovať do lesa postavíš si tam chatrčku a svet sa ma netýka, tak fajn. Ale je to, ako keď ste v triede. Máte kauzu padnutá tabuľa alebo rozbitá stolička. Tento problém sa týka vás všetkých. Viem, že politiku nie je príjemné riešiť. Život ale nie je len o tom, že mám robiť príjemné veci, ako to prezentuje Tiktok a Instagram. Nehovorím, že musíte sledovať každú jednu politickú debatu, tam si aj tak povie každý iba čo chce, čítať každý volebný program, lebo papier znesie všetko. Vyberte si ale podľa svojich hodnôt, podľa toho, ako vnímate daného človeka a jeho pôsobenie. Rozšíriť si obzory zo sveta tiež nie je zlé, zistiť čo by sa ako malo či nemalo robiť. Snažte sa aspoň pár minút týždenne venovať tomu, že si spravíte prehľad, čo sa okolo vás deje. Stačí aj len v paneláku alebo vo vašom meste.

Čo je podľa vás kritické myslenie ?

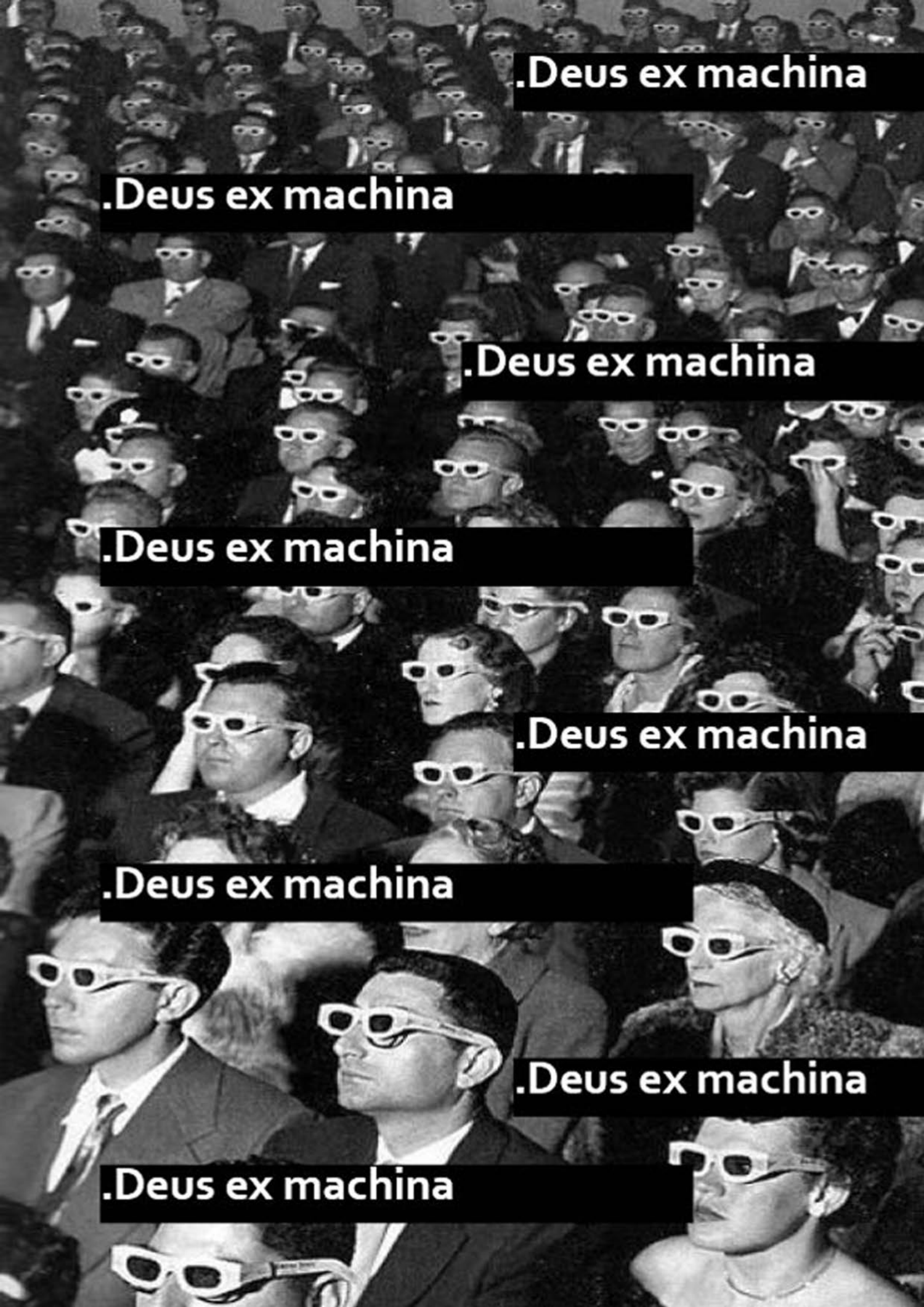
B: Ja vnímam kritické myslenie ako schopnosť konfrontovať informácie, ktoré dostávam s poznatkami, ktoré mám a navyše sa pýtať či tie informácie sú relevantné, presné a správne. Tiež to vnímam aj ako sebakontrolu toho, čo hovorím. Konfrontujem seba samého s tým, či je môj názor relevantný a nie je to iba nejaká blbosť, ktorú poviem, len aby som niečo povedal. Existujú oblasti, ktoré automaticky prijímam ako fakty bez toho, aby som ich nejako kriticky hodnotil. Napríklad vedecké zistenia alebo medicínske záležitosti. Tam sú kapacity, ktoré tie poznatky nejakým spôsobom zosumarizovali. Lekár asi vie prečo mi dáva daný liek, aby som sa vyliečil z choroby.

Čo by podľa vás prispelo k väčšej dôvere voči štandardným médiám?

B: Toto je tiež otázka, na ktorú nepoznáam odpoveď. Je to komplexný problém, v ktorom v určitej miere zohrali úlohu aj médiá, ktoré sa odstrihli v istom štádiu vývoja od verejnosti. Ako keby si mnohí novinári, vrátane mňa v istom momente, mysleli, že sú najmúdrejší. Potom som si uvedomil, aká to bola chyba. Treba písať zrozumiteľnejšie, prinášať informácie ľuďom tak, aby si ich vedeli overiť. Existuje kniha, ktorá sa volá 10 elementov žurnalistiky a tam je napísané, že prvá lojalita a lojalnosť by mala byť voči verejnosti, nie vydavateľom a inzerentom. Na toto slovenské médiá aj pod tlakom vydavateľských domov, ktoré ich vlastnia, trochu pozabudli. Ďalšia vec, zodpovední politici by nemali robiť z médií terč len preto, že ich kritizujeme. Našou úlohou je kritizovať politikov, nie im robiť tlačové orgány. Vidíme problém aj v školách, kde prieskum ukázal, že 60 percent pedagogických pracovníkov na školách čítajú konšpiračné teórie či médiá. Potom je tu aj rodina a veľa iných faktorov.

.kristína škandíková, sexta

by mala byť voči verejnosti



.Deus ex machina

.Deus ex machina

.Deus ex machina

.Deus ex machina

.Deus ex machina

.Deus ex machina

.Deus ex machina

.Deus ex machina

.Deus ex machina

Zmena predstavuje veľčinu prehnane abstraktných rozmerov. Hlásia sa k istému druhu nápravy, k nádeji, že odliene zajtrajška budú lemované oveľa priateľivejšou variáciou novej formy, po ktorej duše smrteľníkov tak nehanebne prahnú. Premenu ako takú však možno realizovať len naprieč množinám už v minulosti okúsených, v minulosti oáznych. Preto smieme prehlásiť, že hoci sa jedinec domnieva, že svojou metamorfózou otvára nové galaxie a vesmíry ešte neprebádaných subsvetov, jeho detská naivita a zaslepenosť viery mu však nedovoľuje percipovať okolnosť, že zmena hocijakého druhu je len istou reformáciou či navrátením sa k starým ideálom naprieč časom večnosti.

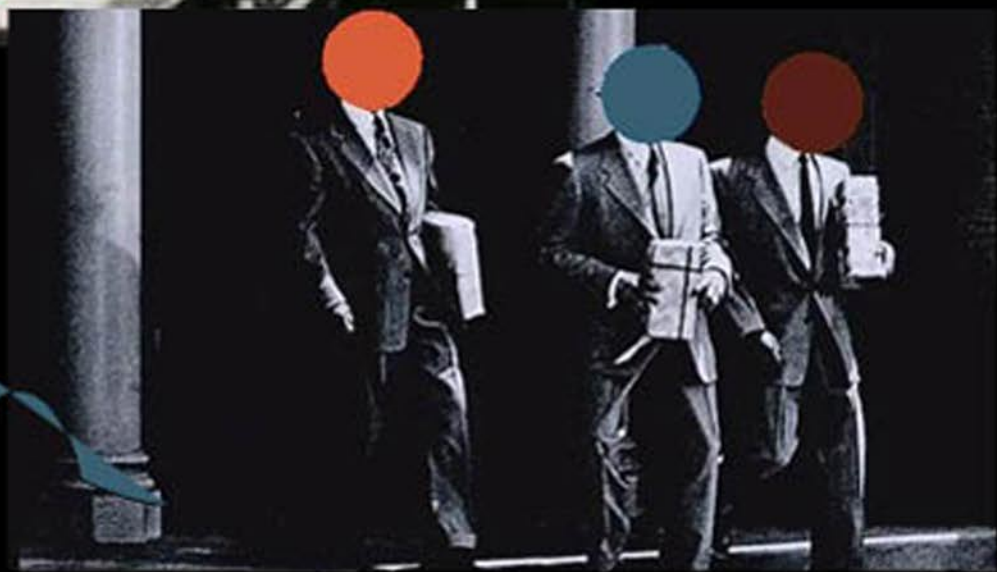
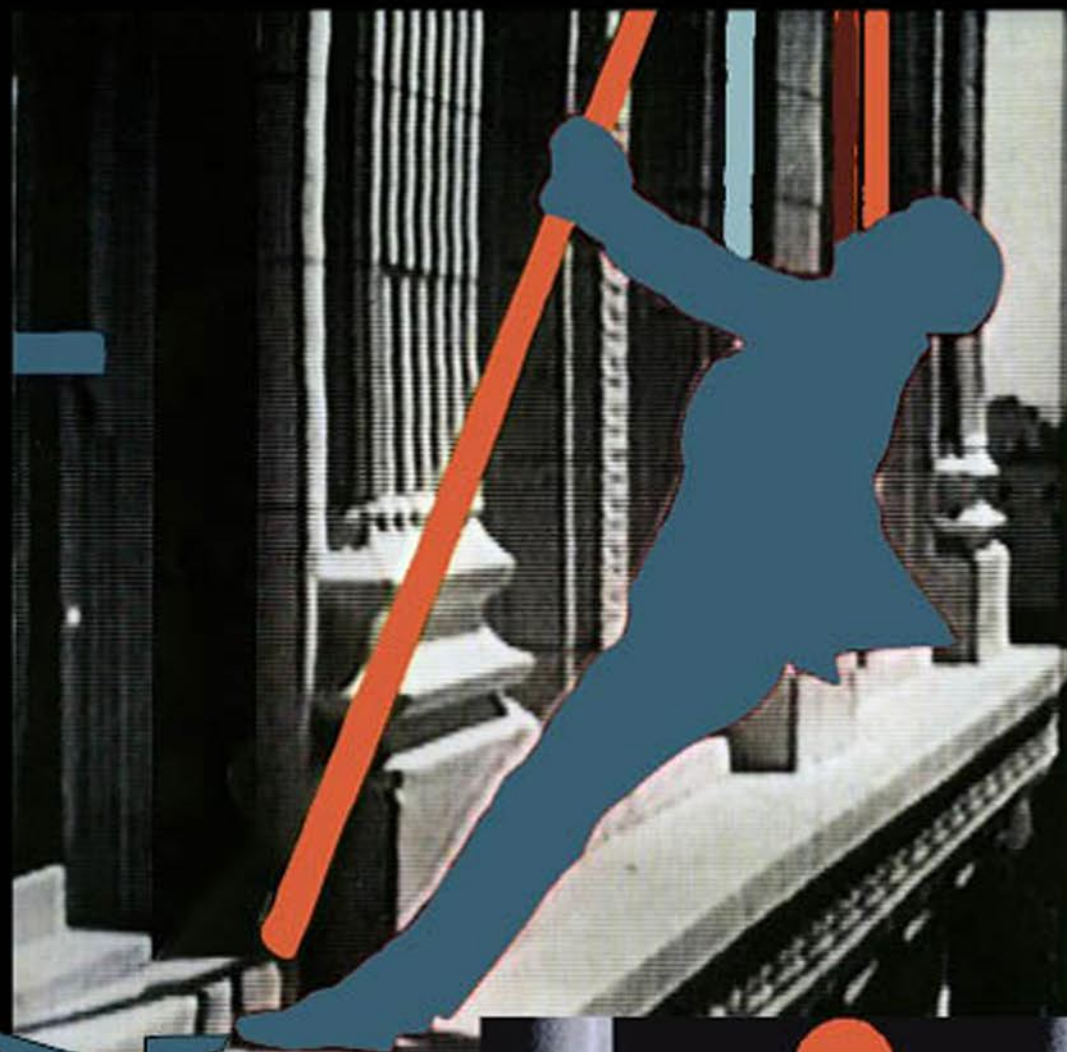
Ľudské bytosti majú úpenlivú potrebu zaznamenávať konceptuálne myšlienky naskrz dlhými storočiami svojej existencie. Neustále usilovali o zmenu, hlásili sa k novým manifestom a určeniam, aby sa za obdobie nie tak časovo rozpínajúce vrátili k pôvodným ideálom ich predkov. Stáli sa v širšej naivite zahŕňať na hocakú koncepciu umenia, kde voľnomyšlienkarstvo vystriedalo pragmatikost, antiku stredovek a jeho temné ideály následne vymenilo renesančné učenie o krásach starých helenistických civilizácií. A tento kolobeh následne pokračoval, deformoval a znovuobnovoval sa až do bodu absolútnej skepsy a chaosu, čo sa pre niekoho môže javiť ako svet predkami vysnenej utópie. Umenie je odrazom zmeny, maketou toho, kým sme boli a kým len budeme. Práve v jeho aure sme schopní vnímať skutočné veľčiny metamorfóz.

Možno teda prehlásiť, že za každou premenou rámca hocako širokého môže antika. V podstate celá tá neuhasínajúca potreba a túžba po nesmiernosti absolútna, porozumení a splynutí so svojím osudom vo víre očistnej katarzie je vizitkou starých Grékov, prapravidou toho údajného Platónovho súcna, ktorou sú tak nesmiernie nasiaknuté európske dejiny umenia. Faktom však je, že tieto antické tézy v období piateho storočia pred našim letopočtom ponúkali istú formu satisfakcie či istoty, no dnes, vo svete neobmedzených možností je ich obraznosť len väčšou príťažou v časoch zmätku. Kedysi jestvovala istá garancia, viera v neobmedzenú lásku bohov, že smrť antického hrdinu je oslavou niečoho väčšieho. Zárukou, že život, ktorý prežil je na ďalšej púti odovzdaný do správnych rúk. Ako však môžu takto užitočné myšlienky prežiť v tak nešťastnej dobe? Proces degradácie vekov nás zmanipuloval, prišla zmena, no zanikla prvotná eufória, vytratila sa viera, že dokonanie jej rozmerov je možné.

Dejiny umenia sú popretkávané zmenou. Mapujú myšlienkové pochody civilizácií a ich snahy byť deň za dňom svetovejšími, aktuálnejšími či o to väčšími k dobe autenticky priťahujúcimi. Hovoríme o nových formách, no v momentoch najväčšej beznádeje tendenčne vytvárame tie staré osvedčené formácie, ktoré ponúkajú bezpečie. Dá sa však dnes vytvoriť niečo nové? Niečo, čo nikto nikdy pred nami nevystavil? Nech sa autori snažia popierať túto okolnosť akokoľvek, všetko dôležité už bolo napísané, všetko čo sa malo vymaniť z prúdu nevedomia už uzrelo podobieň sveta, avšak to neznamená, že naša snaha o zmenu či istú reformu storočných téz je márna. Skutočný autor si prizná, že jeho dielo je len kópiou kópie, že i klasická dráma vychádza z teórie drámy antickej, že príbeh Hamleta je len istou parafrázou starej legendy. Cieľom umenia nie je len revitalizovať a hlásať zmenu, vymieňať manifesty realizmu za manifesty symbolizmu, ale dokázať, že tie skutočne najdôležitejšie obyčajne ľudskej duši zotrvávajú aj napriek nepriateľným časopriestorom. Podstatu lásky ako takej vyjadruje rovnako Sofokles či Milan Kundera. Vnímajú jej horizontálnu a vertikálnu rovinu, jej temnú mágiu a strastiplnosť, ktorá jedinca deformuje k šialenej posadnutosti. Rozumejú teórii lásky, chápú, čo znamená niekoho milovať. Jedinou ich zmenou nazerania voči tak explicitnej emócii je čas. Koncepcie sa prebúrali, nastalo nové myšlienkové hnutie, no nech sa jednalo o zmenu hocako radikálnych pomerov, nikdy nemala právomoc a ani dostatok prostriedkov zahubiť to, čo je pre ľudí najdôležitejšie. Nikdy nedokázala vymazať ľudskú dušu.

Zmenu netreba chápať ako odmocninu negatívneho činiteľa. Je prirodzenou súčasťou existencie, ktorej potreba nás zväzuje a núti zotrvávať v neustálom pohybe. Umenie znesie jej rozdielne variácie, priam ich radostne privíta, ale časom rovnako nadšene odzrkadlí, čo je tou skutočnou podstatou, pretože tá svoju podobieň nemeľ ani v časoch hocako nemilosrdných. Tá sa totiž len väčšími naprieč zmenou rozpína a alarmuje práve tú časť nášho ja, na ktorej základoch budovali starí Gréci spoločnosť. Viera, že ľudská bytosť je krásna.

.marlina kostolná, absolventka





.vlastná tvorba

.vlastná tvorba



ur egr
m



Modrá hodina

Zachytia každú jednu prichádzajúcu z nich,
ako klopa na okno cez sublimujúci nános námrazy,
ako veň i bez hmotného dôkazu.
Ich rozpínajúca naplnenosť ma urobila nenaplnenou
vo vlastnej aure.
Som lovec snov
a v listoch sa podpisujem ako Čechovova čajka.
Som lovec snov,
s prežívajúcim závratom z filmového pohybu
a pachom ľadného alkoholu v organizme
sa mi studený mistrál obaľuje po celučičkom obvode ľíc,
šepká,
ako ohavne melodramatické
je naše počínanie
zapáchajúce kadidlom a myrhou.
V rieke panenskej ničoty
s barokovými prvkami
preexponovaného kontrastu temna a svetla,
berieš ju tam, kam som ja nemohla,
na miesto,
o ktorom som sa odvážila snívať,
keď som si bola istá,
len svojou bezhraničnou samotou.
V tom je tá krása uplakanych miest
a navrhnutých konštrukcií funkcionalistických stavieb,
v nich je tá skutočná hodnota ľudskej osamelosti,
ako ich pompéznosť deformuje niečo tak predpotopné ako voda,
niečo tak skľučujúco skutočné.
Nechala som ísť už mnoho ľudí,
ale nikdy som si nemyslela,
že si nechám vziať aj teba.
Nemožno však ľubiť človeka
len z dávok priezračnej nostalgie,
snívať o neprebudení
a večnej strate pamäte.
Opäť tá modrá hodina,
mesto na dlani,
kulisy absurdna sa triestia pod farchou tvojho smutného pohľadu.
Ako dieťa som sa prebúdzala strachom do noci,
modrá hodina bola dôkazom
o mojom bezpečí.
Som čajka,
som len Čechovova čajka...

..marlína kostolná



Blázon

Blázon, Tak ma voláš...
To si o mne myslíš...
Že nie som úplne normálna.
Ale prečo?
Nie je normálne tancovať v daždi,
keď sa beží ukryť každý?
Nie je normálne pozastaviť sa na ceste domov nad dokonalými
hviezdami
nad našimi hlavami?
Nie je normálne riadiť sa vášňami?
Cítiť sa skutočne šťastne?
Cítiť veci inak? Odišne?
Čo je vlastne normálne?

» Meisje van de maan «

.sára m

Milióny tvárí

Mám milióny tvárí.
Jednu pre rodinu,
jednu pre priateľov,
jednu pre Afrodítinu,
jednu pre súperov,
jednu pre obeť,
jednu pre teba,
jednu pre svet,
jednu pre seba...
Milióny tvárí.
Spôsob, ktorým ukryjem pocity.
Ako skryť pred svetom
kým skutočne som.
Pretože sa až príliš bojím toho, čo by si pomysleli...

» Meisje van de maan «

.sára m



Vražda

Zabila som svoje staré ja, ja, ktoré sa bálo ozvať, keď mi niečo ubližovalo, prekážalo, obmedzovalo ma. Keď jej niekto vravel, čo smie a nesmie, nebránila sa, ako poslušný pák len sklopila hlavu a poslúchla.

Ľudia ma začínali ničiť, toto sprav, toto nerob, takto sa správať nesmieš, tam nechod, s ním sa nebav. Vykroč mimo nás a tlak spoločnosti ťa udupe, dotiahne ťa na tvoje najväčšie dno, podá ti drogu, dočasné šťastie, si prijatý medzi nás, prečo sa sťažuješ? Prečo plačeš? Si tu, ľudia ťa uznávajú, majú ťa radi, niektorí ťa priam vyznávajú, ale za akú cenu?

Si sklo, rozbité na milión častí, vždy sa meníš v odraz okolitia. Nikdy to nebolo prirodzené, vždy som sa menila a prispôbovala, zahadzovala vlastné ja, aby som zapadla. Takto sa nesprávaj, strápnuješ nás, nehovor tie vtipy, nikto ich nechápe. Bola som taká, aj keď som bola sama so sebou, skrytá kamera ma prenasledovala, nedokázala som sa dostať von z uzamknutej klietky, aj keď kľúč som mala ja. Vedela by som sa odtiaľ dostať, ale nepoznala som, čo je vonku, bála som sa neznáma, najviac som sa bála samoty, doteraz ma po večeroch straší, nasleduje ma ako tieň, odraz mojich chýb.

Zabíjala som, masová vražda, každej jednej osobnosti, ktorá sa zo mňa sformovala. Tlak, ktorý ma držal v úzadí, povolil, uvoľnila som sa z pút, ktorými som sa viazala, vytiahla zbraň, ukončila trápenie. Nemrzelo ma to, postavili ma pred súd, spoločnosť odsúdila, doživotie na okraji spoločnosti, ale aj napriek tomu sa cítim viac slobodná, ako kedy predtým.

Júlia novotná

Motýľ a oheň

Nočný motýľ. Najživší je v noci. A predsa ho fascinuje svetlo ohňa. Motýľ opatrne letí bližšie a bližšie k nemu. Cíti jeho teplo. Obdivuje ho.

Oheň je dokonalý. Rozžiarí všetko, čo je v jeho blízkosti. Všetkých zohreje. Je tak nádherný. Keby taký mohol byť aj motýľ. Lenže on, obyčajný, bezvýznamný nočný motýľ, sivý, nevýrazný, nikdy sa mu nevyrovná. Nikdy nikoho nezohreje. Ani telesne, ani pri srdci. Nikdy nič nerozžiarí. Ani ničiu tvár. Načo tu vlastne je? Možno na to, aby obdivoval dokonalosť ohňa. Motýľ letí stále bližšie. Akoby všetko naokolo spomalilo a boli len oni dvaja. Nočný motýľ a oheň.

Motýľ je úplne zhypnotizovaný. Letí stále bližšie, a bližšie, a bližšie... Odrazu je príliš blízko a jeho dokonalé teplo ho začne páliť. Jeho dokonalé svetlo ho začne oslepuvať. Ale už nie je cesty späť. Oheň ho pohltí. Teraz nočný motýľ horí uprostred celej tej nádhery. Pomaly klesá, padá nižšie a nižšie. V bolesti je obklopený tým, čo ho fascinuje. Zabíja ho to, čo miloval...

Sledujem to divadlo sediac v trávě. Zhypnotizovaný nočný motýľ vletel do ohňa. Vidím jeho horiacu siluetu a rozmýšľam, čo si myslel, že sa stane, keď urobil takú hlúposť...

...sára m.



Letokruhy

Je posledný augustový deň,
no tento moment sa neustále prinavracia naprieč chladom,
cez spomienku,
špecifikom jednorazového užitia existencie,
vôňou nenávratnosti bytia.

Spojení v truchlení a truchlení,
obkresľujeme si navzájom letokruhy z dlani
vyčítujem, že tvoja špecifikosť je večná,
stopy smoly na mojej ruke,
periférne prepisujúce vek individua
kršteného našim menom,
ľudí, ktorí voňajú ako peklo,
ako sira.

Mohla by som to (ta) po tom všetkom nenávidieť,
ale ľubiť je oveľa silnejšie, heroickejšie,
výsada kráľov, ako by povedali tí múdrejší,
tí, ktorí vo svojich dlaniach nevidiajú syndróm pomalého trieštenia jesene.
Krehkosť krídel motýľa.

Nechaj konzum sa skonsumovať je až prehnane prosté,
no klíšé frázy predsa vždy spôsobia ohvenie zátylku.

Je to šialené,
priam abnormálne,
ako niekoho neprítomnosť môže v jednom momente
prepísať rádioaktívnom prahy bolesti,
no po prehnane krátkom čase sa javí znesiteľnou,
priam zabudnutou.

Pokrytou prachom nenaplnených možností,
niečoho,

čo sme si s detskou naivitou vysnívali
na sídliskových lavičkách

v tóni štekotu psa, ktorého pred rokmi skolila obezita,
ako vlastne spomienky na život niekoho úplne neznámeho.
Je posledný augustový deň a ja sa cítim o rok zraniteľnejšia,
no kto ma teraz zachráni pred radikálnosťou ľúbenia?
Jeho opraty škrtia ako láskanie...

marína kostolná

Oidipus

Deje sa nesmieme veľa zlého vo svete,
klastrofobická expresia v každom jednom
cudzoložnom pohľade,
v baroch a krčmách sa liečia chorí,
utápajú hladanie polárky na dne pohára

a preto nevedia kam ísť,
nevnímajú sever
v klímexe ortodoxna destilátu,
všetci chcú trpieť,
veľmi trpieť pre lásku a hľa,
fotogenické neviditeľno.
Chcem toho toľko čo tu nie je,
ale neviem kam inam ísť,

stagnujem.

Miluj, miluj, miluj.

prosím, len miluj.

V prepínenom vlaku,

na vypredanej poličke socialistického obchodného regálu,

zrkadliac sa v estetike stavieb východu,

keď aj psychológ hovorí,

že nemá rád ľudí, ktorí len tak plačú,

sa razom jatrí generačná trauma našich tvárí.

Len miluj.

Nie je to o tom, že by som o konci uvažovala tendenčne,

ono to pomyslenie tkvie tam vo vnútri

a čaká na malicherný okamih nepozornosti,

na čas bytia a jeho tichý šepot o nebdení.

Našla som ta na dne rún mojej detskej izby,

rozbitú hračku s infantilným nánosom nostalgie

plačúc,

akoby to bolo dôkazom,

že sme sa doprevádzali bytím

ž dávno pred momentom duchovného určenia.

Pocítili sme dotyk neprítomna v prítomnosti.

Katarzia eskaluje,

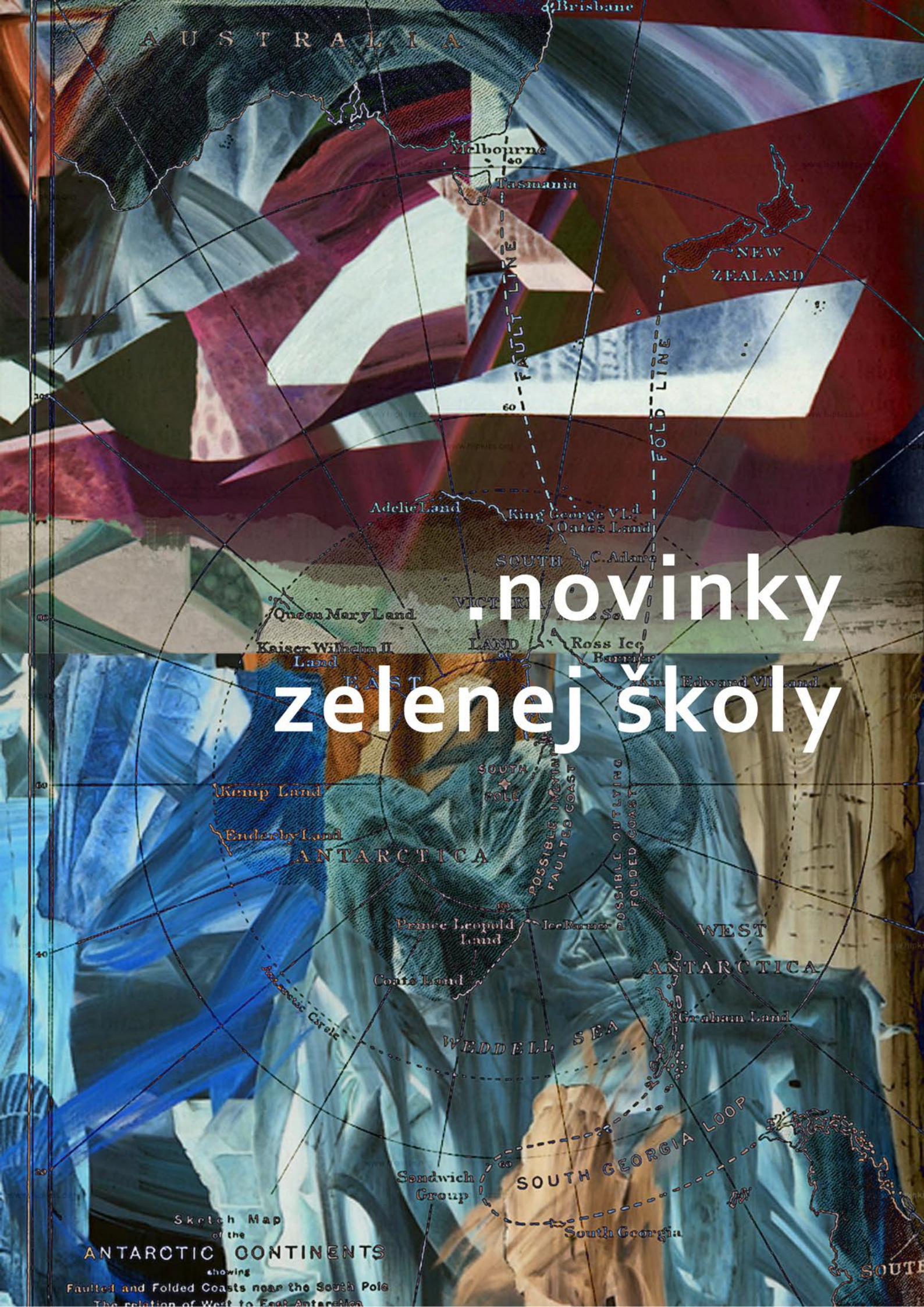
tak si vypichneme oči na znak vykúpenia,

teraz to už všetko bude dávať zmysel, však?

však!

Katarzia?





novinky zelené školy

Sketch Map
of the
ANTARCTIC CONTINENTS
showing
Faulted and Folded Coasts near the South Pole
The relation of West to East Antarctica

.študenti cestovali za poznaním jadrovej energie

Naši mladí reportéri sa zúčastnili exkurzie do jadrovej elektrárne v Mochovciach. V Energolande si mali možnosť vyskúšať rôzne interaktívne exponáty alebo sa zúčastniť na zaujímavej prednáške spojennej s diskusiou.

V jesennej výzve Mladých reportérov mali študenti za úlohu vytvoriť príspevky na tému: Ako ušetriť energiu v školách? Tí, ktorí najviac zaujali porotcov svojou všímavosťou ako napríklad fotografia: Načo nám je automat, keď máme bufet, dostali ako hlavnú cenu exkurziu do elektrárne v Mochovciach. Ich poznávanie začalo na úvodnej prezentácii kde sa mohli dozvedieť rôzne odpovede na tému fungovania atómovej elektrárne, jej výhod i nevýhod v spojení s ekológiou. Mladí reportéri dostali odpovede na mnohé otázky.

Akú uhlíkovú stopu majú jadrové elektrárne a koľko energie vyrobia?

Jadrová elektráreň je na základe uhlíkovej stopy, hneď po veternej elektrárni najekologickejšia. Taktiež vyrobí spolu s Jaslovskými Bohunicami 84,5% všetkej energie spotrebovanej na Slovensku.

S akými najväčšími zápasmi sa stretáva jadrová elektráreň?

Väčšina problémov spočíva v tom, že jej výstavba je veľmi nákladná s mnohými bezpečnostnými podmienkami, na ktoré sa musí kľásť veľký dôraz. Jej vyprodukovaný odpad sa musí skladovať na špecifických miestach pod zemou. Tie terajšie sú už z väčšej časti naplnené. Kde budú ďalšie úložiská jadrového odpadu?



Po prezentácii reportéri navštívili Energoland. Jeho cieľom je vzdelávať študentov pomocou interaktívnych exponátov, ktoré im ukážu celú históriu energie, jej výrobu, spracovanie či využitie vo svete. „Mňa osobne najviac zaujal 3D film o evolúcii energie Odysea energie režiséra Martina Vanču,“ povedala jedna z vífaziiek Petra Fedeľoš. Čerešničkou na torte bola tlačová konferencia, kde najzvedavejší z reportérov mohli kľásť otázky z oblastí, ktoré ich najviac zaujali. Mnohých najviac prekvapilo, že na svete je vybudovaných iba 430 reaktorov z toho 92 je v USA a 56 vo Francúzsku, v Kanade je ich len 19 a v malom Japonsku až 25.



Spätné väzby študentov boli viac ako pozitívne. Energoland je výborné miesto na výlet, ale aj na získanie nových poznatkov, ktoré sú v tejto dobe veľmi užitočné. „Som veľmi vďačná za to, že sme mali možnosť navštíviť močovskú elektráreň. Sama som sa dozvedela veľa nových a zaujímavých informácií, ktoré určite využijem aj na fyzike, biológii, chémii, lebo teraz sa učíme o energii,“ prezradila nám žiačka Silvia Pagáčová, ďalšia z vífaziiek.

Reportérov tiež zaujalo solárne pole, fotovoltaičné panely slúžia na výrobu energie, ktorá sa využíva pre netechnologickú spotrebu stavby 3. a 4. bloku jadrovej elektrárne. Tiež zaujímavý poznatok. Aj veľké firmy môžu vyrábať elektrinu pre vlastnú spotrebu alternatívnymi spôsobmi.

.cintia izabela mrvová
kvarta

.nízkoenergetický biojarmok

Študentky nášho gymnázia zorganizovali tradičný Biojarmok tento rok však nízkoenergetický, kde predávali sladké, slané, ale hlavne zdravé pochúťky.

Na Gymnázium v Dubnici nad Váhom sa už od rána otvárajú stánky s pochúťkami od výmyslu sveta. Veľmi príjemná atmosféra je zaručená hlavne vďaka skvelým vôňam, ale aj vďaka milým predavačom. Organizátori sa tento rok rozhodli usporiadať trochu iný jarmok ako zvyčajne. Dostal prívlastok nízkoenergetický. Predavači sa snažili nepoužívať elektrospotrebiče a rozhodli sa používať čo najmenej elektrickej energie. Niektorí predajcovia však túto myšlienku nedodržali.

Spýtali som sa predávajúcej Nely z prímý prečo prišla predávať a aký má názor na Biojarmok. „**Rada predávam a pečiem. Všetko čo predávam je podľa môjho receptu. Je tu skvelá atmosféra a je to veľmi dobré, že sa krok po krôčiku snažíme pomôcť našej planéte.**“

Biojarmok je jedna z najkrajších aktivít Kolégia Zelenej školy. Všetci sa tešia na budúcoročný jarmok a dúfajú, že si zachová rovnakú príazeň.

.lucia esther marťošová
tercia



.nová krv

Je to zvláštny pocit prihovárať sa našim čitateľom z inej pozície ako z pozície redaktorky a grafičky. V každom prípade som ale hrdá na to, že aj časopis INAK je veľmi otvoreným miestom, do ktorého môžeme pravidelne prispievať ekologickými témami. Dnes už za počítačom nesedím len ako členka kolégia, ale od septembra mi patrí pozícia jeho predsedníčky. Nemôžem povedať, že by ma tento "posun" nejako prekvapil, práve naopak, po udalostiach minulého roka už to bolo viac-menej jasné.

Veľa neviditeľnej práce je už za mnou, ale omnoho viac stále zostáva predom mnou. Našťastie mám pri sebe niekoľko dôležitých ľudí, bez ktorých by som teraz bola v bode, kde som vďaka nim bola v októbri. Ruku na srdce, začiatky neboli vôbec ľahké, hlavne kvôli vysoko nastaveným podmienkam, ktoré po minulom roku zostali a v ktorých som nevedela nájsť vlastný systém. Niektorí tam hore ma ale musí mať extrémne rád, pretože to ako zázrakom všetko vyšlo.

Za nami už je tradičný Biojarmok, ktorý pripravili moje veľmi šikovné spolužiačky a hlavne kamarátky, Adriana a Sofia Anna a musíme uznať, spravili výbornú prácu. Po troch rokoch sme sa vrátili na prvé poschodie našej školy, kvôli čomu boli prípravy o niečo zložitejšie. Matej, šéf našich sociálnych sietí, spravil tip-top rebranding ako stránky, tak aj instagramu. Spustili sme prvú sériu nášho podcastu spolu s informačnými príspevkami od našich doľáčiek Silvie a Emy.

Dúfam, že rovnako ako sa nám teraz darí spúšťať nové projekty a vylepšovať tie staré, tak sa nám bude dariť aj ďalej. Do budúcnosti sa hlavne teším na Deň Zelenej školy, ktorý tento rok naberie ešte väčší rozmer ako kedykoľvek predtým.

.natália šašínková, kvinta

.kolumbijský pestovateľ kávy v Dubnici

Počuli ste o výstave Kávová kríza? Mohli ste ju vidieť na plote gymnázia. Beseda bola vyvrcholením výstavy na plote gymnázia KÁVOVÁ KRÍZA, ktorá okoloidúcim priblížila život pestovateľov kávy, vplyv zmeny klímy na jej pestovanie i pomoc organizácie Fairtrade pre drobných pestovateľov. Študenti z nášeho, púchovského gymnázia i SZŠ v Novej Dubnici diskutovali s Bladimirom Pacheco - Quintom, jedným z členov kmeňa Arhuakov, pestovateľom z ďalekej Kolumbie. Súčasne aj jedným z členov družstva organizácie Fairtrade. Študentom porozprával o jeho každodennej výzve s pestovaním kávy.

Káva sa pestuje vo vysokohorskom prostredí, vyžaduje si špecifické podmienky pre svoj rast. Zmena klímy vo forme nárastu priemerných ročných teplôt a zničujúcich dažďov škodí kávovníkom. Klíma sa mení rýchlejšie, než je schopnosť rastliny prispôbiť sa týmto zmenám, a tak svoje farmy presúvajú čoraz vyššie do hôr. Preto je pestovanie stále náročnejšie, ubúda množstvo kvalitnej pôdy. Nízka úroda im prináša menší zisk. S týmto problémom im pomáha organizácia Fairtrade.

Fairtrade je obchod založený na partnerstve. Ľuďom z krajín Afriky, Ázie a Latinskej Ameriky dáva možnosť užiť sa vlastnou prácou za dôstojných podmienok. Pestovatelia dostávajú spravodlivejšie mzdy a možnosť konzultovať hospodárenie s odborníkmi. S pomocou družstva Fairtrade pestujú plodiny ekologicky s ohľadom na životné prostredie, šetrnejšie pristupujú k využívaniu prírodných zdrojov. Na rozdiel od burzového trhu, Fairtrade má stanovenú výkupnú cenu, zodpovedajúcu nákladom práce a tým dáva pestovateľom možnosť investovať bez obáv do udržateľnej produkcie, do škôl pre svoje deti, do rozvoja miestnej komunity.

Život pestovateľov je náročný a študenti si mohli uvedomiť, čo všetko stojí za každodenným nápojom ako je káva. Mali by sme začať premýšľať nad tým, že nie všetko je také ľahké, ako sa zdá a za každou malou vecou môže stáť veľký kus odrobenej práce. Bladimír, pestovateľ kávy, dnes už i cukrovej trstiny, odovzdal prítomným mnoho zaujímavých informácií a krásnych myšlienok z jeho súžitia s prírodou, ktorú si veľmi ctí: nerúbe stromy, chráni vodu, nevypúšťa žiadne chemikálie, aby sa udržala zeleň pre zvieratá i pre ďalšie generácie.



.cintia izabela mrvová, kvarta
.hana holbusová, kvarta

SLEDUJTE NÁS!

instagram: @zs_gymbd
www.

gymbdzenaskola@gmail.com

instagram: @podcastshrek
podcastshrek@gmail.com

spotify: Podcast Shrek

.dospievane s duševným ochorením

Bipolárnou poruchou trpí jedno percento populácie. Študentka umenia „Vilma“ sa o svojom ochorení dozvedela v sedemnástich rokoch a v anonymite sa rozhodla zdieľať svoj príbeh a skúsenosti. Rozmýšľali ste niekedy, ako vyzerá deň človeka, ktorý patrí do tohto jedného percenta?

Ako vám bola diagnostikovaná táto choroba?

Už v detstve moji rodičia vedeli, že niečo nie je v poriadku. Keď som bola malá, tak sa predpokladalo, že ide o poruchu pozornosti s hyperaktivitou. Neskôr mi lekár povedal, že sa bipolárna porucha v detstve prejavuje najskôr týmto ochorením. V puberte sa mi po určitých udalostiach začalo depresívne obdobie, preto som vyhľadala pomoc psychologičky. Tá usúdila, že pravdepodobne ide o niečo vážnejšie a poslala ma do psychiatrickej ambulancie, kde mi v sedemnástich rokoch diagnostikovali bipolárnu poruchu.

Ako vyzerá prvé vyšetrenie?

Vzhľadom na to, že som nebola plnoletá, ambulanciu navštívila s mojou matkou. Diagnostika trvala približne hodinu. Lekár mi kládol otázky ohľadom môjho detstva, snažil sa analyzovať všetky situácie, vyvodil závery a stanovil diagnózu.

Charakteristickým znakom tohto ochorenia je striedanie manickej a depresívnej fázy. Aké prejavy majú u vás tieto obdobia?

Manické obdobia sú pre mňa podstatne kratšie. Trvajú týždeň až dva. Počas tohto obdobia som ako divoká voda. Prirovnala by som to k tomu, ako keby som chcela vyskočiť z kože, popritom robila tri iné aktivity a stále by mi to nestačilo. Počas tohto obdobia veľa nakupujem, musím byť všade a chcem všetko robiť. Depresívne obdobia trvajú u mňa podstatne dlhšie ako hypomaničné. Prejavujú sa migrénami, únavou, typickou nechufou pre všetko, čo ma inak v živote baví. Musím sa nútiť ku všetkým aktivitám. Počas tejto fázy sa u mňa objavuje aj porucha príjmu potravy, pretože prestávam hlad a nejem. Ráno sa mi často nedá vstať z postele. Všetko pre mňa stráca zmysel, dokonca aj aktivity, ktoré ma za bežných okolností robia šťastnou. Toto obdobie trvá väčšinou mesiac. Pokiaľ som v nejakej fáze, tak sa snažím uvedomiť celý mechanizmus tejto choroby, aby som zostala v obraze, prečo som prehnaná šťastná alebo smutná. Analyzujem, či sú to naozaj moje emócie alebo nejaké prejavy choroby.

Čím sa lieči?

Liečba je možná terapiou alebo liekmi. Je ich veľmi ťažké priradiť, aby pacientovi vyhovovali a nespôsobovali mu ešte horšie stavy. Obyčajné antidepresíva nie sú vždy účinné, pretože to množstvo endorfínov by spôsobilo, že by človek prešiel z depresívneho obdobia hneď do hypománie, čo je nezdravé. Často sa predpisujú lieky pre epileptikov alebo špeciálne antidepresíva, ktoré fungujú na inom princípe ako tie bežné. Moje tabletky mi pomáhajú, no tiež trvalo, kým mi lekár určil tie správne. V súčasnosti sa bipolárna porucha lieči aj elektro šokmi, na ktoré mám zmiešaný názor. Viem, že z medicínskeho hľadiska to pomáha, no z humanitného pohľadu je to veľmi radikálny spôsob. Tento spôsob liečby akceptujem, no som veľmi rada, že moje hypomaničné stavy neohrozujú spoločnosť do takej miery, aby som ich musela absolvovať.

V čom hľadáte pokoj?

Vzhľadom na to, že som študentka umenia, tak je to pre mňa literatúra a divadlo. Za tých pár rokov som našla autorov, ktorí pre mňa predstavujú stav nirvány. Ide napríklad o Milana Kunderu. Autor mal svoje problémy. Bolo pre neho uvoľňujúce a prospešné, keď svoje myšlienky vyjadril písomne na papier a mne pomôže, keď ma niekto chápe a môžem si prečítať, čo práve zažívam.

Pomohla ti terapia?

Čiastočne áno. Všetky testy a terapie mi prinajmenšom odpovedali na moje zvedavé otázky. Testov som absolvovala viacero už od malička, hlavne na poruchu pozornosti, taktiež aj Rorschachov test, ktorý využíva atramentové škvrny na projekciu osobnostných rysov a myšlienkových pochodov.

Sme ako spoločnosť dostatočne tolerantní voči ľuďom s psychickými problémami?

Súčasná doba je oveľa lepšia ako pár rokov dozadu. O týchto problémoch sa viac diskutuje, nie len v médiách, ale aj známe osobnosti rozprávajú o svojich problémoch viac. Stále to nie je také dobré, ako by to mohlo byť. Sme taký typ spoločnosti, že keď niekto povie o prekonaní onkologického ochorenia, tak vám nikto nezačne klásť hlúpe otázky. Ak niekomu oznámim, že mám psychický problém ako napríklad schizoidnú poruchu, tak ľudia reagujú otázkami, či mám v sebe viac osobností, či sa rozprávajú s tou zlou polovicou mojej osobnosti. Tieto problémy vôbec takto nevyzerajú, je to len obraz, aký nám ponúkajú filmy. Na jednej strane je dobré, že sa tieto veci dostávajú na povrch, no v súčasnosti vnímam aj fenomén, keď sa mladí ľudia diagnostikujú samí, čo nie je správne, pretože to by mal len lekár.

.aneta gospičová

.čo ti najviac zmenilo život?

*kamila čepáková: hudba. vyrastala som v nej a stále v nej
rastiem. definovala a menila mi život už od začiatku a stále ho
mení. jednou z tých piesní je Sílka starejch vín od škvor.*

*lucia novotná: nejaké to vnútorné uvedomenie si,
že mi nezáleží a hlavne že by mi nemalo záležať
na tom, čo si asi o mne myslia ostatní a riadiť sa
tým, čo si myslím ja.*

*magda teľáková: video o tom, ako po poľsky povedať: "život nemá
zmysel a všetci umrieme." neskutočne prínosná a múdra veta.*

*naťa šašínková: turecké telenovely. Keď si pustím čokoľvek
typu Tisíc a jedna noc, zrazu mäsamej zo seba nie je tak zle.*

.redakcia inak

zdroj: pinterest

.redakčná rada

.redaktori

šéfredaktorka Lucia Novotná, sexta

Adriana Košútová, kvinta
Natália Šašinková, kvinta
Sofia Anna Šedová, kvinta
Kristína Škandíková, sexta
Tatiana Gurínová, IV.A
Aneta Gospičová, absolventka
Martina Kostolná, absolventka

.grafici

Matej Barniak, kvinta
Natália Šašinková, kvinta
Lucia Novotná, sexta
Klára Delia, septima
Martina Kostolná, absolventka

.korektúra

za korektúru článkov ďakujeme pani učiteľkám
Mgr. Eve Bežákovéj a Mgr. Silvii Gajdošíkovej

.instagram

@inakmag

Uverejnené články vyjadrujú
názory autorov a nemusia byť
vždy totožné so stanoviskom
redakcie. Kopírovanie,
znovupublikovanie alebo
rozšírenie ktorejkoľvek časti
časopisu sa dovoľuje výhradne so
súhlasom redakcie.