

ŠKOLSKÝ ČASOPIS GYMNÁZIA PÁROVSKÁ 1, NITRA

NEZ MAR



1. ČÍSLO, ŠK. ROK 2024/2025, 58. ROČNÍK, CENA 1,5€



Obsah

Obsah	2
Úvodník	3
Rozhovor o túlavých topánkach a nadaných Francúzoch s p.p Cehuľovou a p.p Slučiakovou	4
Verí p.p Vnučko na horoskopy?	6
Dobrodružstvo menom DofE	8
Debatujú debatéri aj v sne?	10
Párovčania	12
Svet podľa p.p Dömoša	14
Párovskí umelci	15
Za horami za dolami	18
People of GYMPAR	20
Keď mozgové bunky nemozgujú	22
Kamoška toto by si mala vedieť	24
Prečo sú skrinky hranaté	27
Psycho–psyché vyhorenie	28
Medicínske okienko	30
Neskorá jeseň v knihách	32
Ako pôsobiť ako James Bond	34
Maturita trochu inak	36
Hidden Gem	37
Génus alebo podivín	38
Čo si myslí čierna mačka keď prechádza cez cestu?	39
Kozmetické okienko	40
Chutní zabijaci	41
Zrnká múdrosti	42
Kupóny	43
Horoskop	44
Redakcia	46



Milí Párovčania.

Počas minulých rokov ste boli zvyknutí, že sa vám z tejto prvej stránky (ak to vôbec niekto čítal) prihovárala Zuzka. Keďže Zuzka v máji úspešne zmaturovala a rozhodla sa odísť na vysokú školu, budem sa vám tu teraz nejaké obdobie prihovárať ja.

Stále si čoraz viac uvedomujem jednu úžasnú vec. A tou je to, že Nezmar je omnoho viac ako len pár farebných papierov zopnutých dokopy. Tvoria ho hlavne ľudia – vy, čo si ho kupujete a my – čo ho vytvárame. Za každým jedným vydaním stojí veľa šikovných osôb, ktoré sú

ochotné obetovať svoj čas a vložiť do Nezmaru kus seba, svojich predstáv, snov a názorov. Každá jedna z nich na ňom zanechá nejakú stopu, až z toho nakoniec vznikne niečo výnimočné. Preto, keď budete obracať jednotlivé stránky,

tak vedzte, že sa nepozeráte iba na farebné papiere, ale že skrz ne nazeráte do sveta ľudí, ktorí za Nezmarom stoja a ktorí ho vytvárajú. Práve to je na Nezmare to magické, pretože prepája nás Párovčanov medzi sebou akýmsi iným spôsobom. Ukazuje nám, že hoci sme každý iný, v podstate sme všetci rovnakí, pretože každý máme svoje sny, túžby, spomienky a predstavy. Nezmar zaznamenáva Párovce také, aké sú práve vo chvíli, keď vychádza, a to prostredníctvom ľudí, ktorí ich tvoria.

V tomto Nezmare nájdete veľa zaujímavých článkov. Namiesto obľúbených kartičiek – Gympartia, sme si pre vás pripravili edíciu kupónov Vyhráva každý. Niektorí z vás si nájdete ceny vzácnejšie, iní zase menej vzácne. Verím, že vás všetky potešia a pobavia. To je z mojej strany už naozaj všetko. Prajem vám príjemné čítanie.



Tea



zdroj: internet

ROZHVOR O TÚLAVÝCH TOPÁNKACH

S p.p. CEHUĽOVOU

Tentokrát prijali rozhovor do našej rubriky p.p. Slučiaková a p.p. Cehuľová, ktoré okrem toho, že vyučujú náš krásny materinský jazyk, spája aj láska k cestovaniu a priateľstvo. Položili sme im pár otázok, v ktorých si dozaista každý nájde to svoje.

Kde ste študovali a prečo ste sa vybrali dráhou učiteľstva?

P.p. Cehuľová: Študovala som na Komenského univerzite v Bratislave. Už ako dieťa som bola silne ovplyvnená mojou mamou, ktorá tiež bola učiteľkou a veľmi som ju obdivovala. Vedela som, že sa vydám tou istou cestou.

P.p. Slučiaková: Študovala som v Nitre, no pôvodne som študovala v Bratislave architektúru. Potom sa okolnosti zmenili a prišla som do Nitry. Keďže ma vždy ťahala výtvarná výchova a maľovanie, tak som napokon vyštudovala

Kedže obidve ste už profesorky na našej škole nejaký ten rôčik, vedeli by ste si spomenúť na nejakú trampotu so študentami, ktorá sa vám vryla do pamäti?

P.p. Cehuľová: Zažila som veľmi pekné momenty, najmä keď som sa rozprávala so žiakmi o ich plánoch do budúcnosti, alebo keď rozprávali o svojich letných zážitkoch.

P.p. Slučiaková: Tých spomienok je naozaj veľa a sú všelijaké, no napriek tomu by som nevedela vypichnúť jednu, pretože študenti sú rôzni a s každým z nich zažívam iné situácie.

Akým spôsobom najradšej trávite svoj voľný čas?

P.p. Cehuľová: Medzi moje záľuby patrí napríklad plávanie, prechádzky, pozriem si nejaký pekný film a mojou veľkou záľubou je cestovanie.

P.p. Slučiaková: Veľmi rada si pozriem rôzne životopisné filmy, prečítam nejakú dobrú knihu, hlavne knihy o životoch umelcov, rada sa stretnem so svojimi kamarátmi a veľmi rada plávam.



Zdroj: súkromný archív

A NADANÝCH FRANCÚZOCH

S p.p. SLUČIAKOVOU



Zdroj: súkromný archív

P.p. Slučiaková:

Chceli by ste sa stať múzou nejakého významného umelca z minulosti? Ak áno, ktorý by to bol a prečo?

Možno taký Manet, Monet alebo Degas... Alebo možno holandský maliar Vermeer, ktorý sa vo svojej tvorbe sústreďoval na postavy žien (dielo Mliekarka).

Aký je váš najobľúbenejší umelecký smer? Ako to už vyplýva z mien predchádzajúcich umelcov, mojím obľúbeným smerom je jednoznačne

P.p. Cehuľová:

Viete nám povedať, aké je vaše najobľúbenejšie a najmenej obľúbené nemecké slovo?

To je dosť nezvyčajná otázka a ťažko sa na ňu odpovedá. Iste viete, že nemčina je známa spojením viacerých slov do jedného, napr. Donaudampfschiffahrtsgesellschaft. Ale toto nie je moje obľúbené slovo.

Žiakov veľakrát beriete na rôzne exkurzie po celej Európe. Preto som sa chcel spýtať, do ktorej krajiny chodíte najradšej na dovolenku?

Tak o tejto téme hovorím radšej ako o obľúbenom či neobľúbenom nemeckom slove. Mnohí žiaci vedia, že v spolupráci s p.p. Slučiakovou a s p.p. Šintalovou robíme rôzne exkurzie. Navštívili sme už mnoho krajín, no môjmu srdcu sú najbližšie Švajčiarsko a Škandinávia.

Goldžino!!

Verí pán profesor Vnučko na horoskopy ?

Pán profesor Vnučko na našom gymnáziu začal učiť len tento rok, preto som sa chopila príležitosti a v tomto článku vám ho predstavím. Na čo sa najviac teší? Čo hovorí naškolskú jedáleň či o čom sa s kolegami rozpráva v kabinete? O tomto všetkom a ešte omnohom inom sa dočítate v nasledujúcom článku.

Na úvod pár základných faktov, nechám to ale na Vás, ako by ste sa predstavili?

Volám sa Gregor Vnučko, pochádzam z dediny blízko Nitry a vyučujem predmety anglický jazyk a telesnú výchovu. Vysokú školu som vyštudoval u nás v Nitre na Pedagogickej fakulte, kde som vyštudoval I. a II. stupeň učiteľstva anglického jazyka a telesnej výchovy a športu a následne III. stupeň didaktiky anglického jazyka.

Na našom gymnáziu je mnoho ľudí, ktorí veria v astrológiu, zverokruhy či znamenia.

Čo vy a astrológia, aké znamenie ste v čínskom zverokruhu?

V čínskom zverokruhu som byvol, ale musím sa priznať že som veľký skeptik a bez vygooglenia by som to nevedel (smiech).



Nemôžem vynechať ani jednu z najomielanejších tém, našu školskú jedáleň. Čo na ňu hovoríte? Chutí vám?

Panie v školskej jedálni varia veľmi dobre. Oceňujem, že z nich vždy srší dobrá energia, na školskú jedáleň mám iba milé slová.

Čo vy a škola? Ktorý z predmetov ste mali tak najmenej rád?

V škole som veľmi neoblboval geografiu - spôsob, akým sme sa ju učili, mi nevyhovoval (veľa memorovania).





Aký šport by si podľa vás zaslúžil titul „šport športov“?

Nikdy som nemal rád absolútne pojmy, a tak vnímam aj šport. Verím, že každý šport má svoj význam a žiadny šport nie je v „absolútnom meradle“ lepší ako iný. Podľa môjho názoru, bysi mal človek počas svojho života vyskúšať čo najviac športov – aby sa rozvíjal po všetkých stránkach. Je to však len o tréningu a telo si z každej aktivity vezme to najlepšie. Od malička sa však aktívne venujem futbalu, takže možno len predsa som trochu zaujatý (smiech).

Ako si zvykáte na nové prostredie, kolegov... O čom sa zvyčajne s kolegami rozprávate v kabinete?

Čo sa týka nášho kabinetu, tak sa s kolegami rozprávame či už o športe, alebo o bežnom živote. Keďže som však v novom prostredí, musím priznať, že sa kolegov pýtam veľa otázok. Oceňujem, že sú mi vždy nápomocní.

Na čo sa najviac tešíte v nadchádzajúcom školskom roku?

Veľmi sa teším, až spoznám poriadne všetkých mojich študentov a žiakov a budem každého poznať po mene.



Martina

DOBRODRUŽSTVO MENOM DOFE



Veľa žiakov na našej škole je zapojených do tohto programu a ja som vyspovedala Lauru Hasprovú a Barboru Bachratú, ktoré nielen robia DofE od prvého ročníka, ale sú aj študentskými mentorkami na našej škole.

Ako ste sa dostali k tomuto programu?

Laura: Zaujalo ma to už keď som bola v prvom ročníku na DofE dni. Oni to tak pekne odprezentovali a podali to veľmi dobre. Veľmi sa mi páčila tá myšlienka, že sa niekam posuniem.

Aké aktivity ste si vybrali?

Laura: Na bronzovú úroveň som mala ako hlavnú aktivitu atletiku, konkrétne beh, zabehnúť určitú vzdialenosť za určitý čas. Ďalej, ako talent som si vybrala angličtinu, môj cieľ bol dovŕšiť úroveň B2 a dobrovoľnícku prácu som robila v

O DofE už určite väčšina z vás počula, či už na DofE dni, alebo od ostatných študentov. Pre tých, čo nevedia, DofE je rozvojový program, v rámci ktorého každý od 14 do 24 rokov musí po dobu 6-18 mesiacov na sebe vytrvalo pracovať a prekonať štyri výzvy: rozvíjať svoj talent/zručnosť, športovať, angažovať sa ako dobrovoľník a na záver zvládnuť dobrodružnú expedíciu s kamarátmi.



Červenom kríži. Nedopadlo to však podľa mojich predstáv, keďže som tam robila upratovačku, čo až tak neodporúčam.

Akú máte úroveň DofE?

Barbora: Momentálne pracujeme na dokončení zlatej úrovne.

Aká bola prvá expedícia?

Laura: Mala som veľké šťastie na tím. Keď som tam prišla, nikoho som síce nepoznala, ale náhodou tam boli tri baby v takej istej situácii ako ja a vytvorili sme dobrú skupinu. Na prvej expedícii našťastie neboli žiadne komplikácie, ale zlatá expedícia už bola zložitejšia. Boli sme v Slovenskom raji. O šiestej ráno sme vyrážali z Nitrý a 5 hodín sme cestovali vlakom, ale stálo to za to. Komplikácia nastala, keď sa na nás počas turistiky rozbehlo stádo mufónov a my sme nevedeli, čo robiť. Našťastie,

jedna z našich

kamarátok zachovala chladnú hlavu a začala mávať rukami a odohnala ich.

Aká je vaša náplň práce ako mentor DofE?

Obe: Najskôr sme absolvovali školenie, kde sme sa naučili, čo máme robiť. Našou prácou je organizovať všetky akcie na škole spojené s DofE. Učitelia nám vždy povedia, aký je program a zvyšok je už na nás. A pre žiakov, ktorí sú zapojení, sme pomocníkmi... Na začiatku ich usmerníme, pomôžeme im nastaviť si cieľ a potom počas roka sme s nimi v kontakte kedykoľvek, keď nás potrebujú. Popritom robíme aj prípravné hodiny, chystáme žiakov na expedíciu, plánujeme trasy a aj fyzicky kontrolujeme priebeh expedície.

Prečo si myslíte že by mali DofE robiť aj ostatní?

Barbora: Mne sa veľmi páči, že ma to núti vykonávať tie aktivity, aj keď sa mi nechce. Ako každý, mám dni keď som fakt unavená a na nič nemám náladu. Ale keďže mám stanovený cieľ, ktorý ani nemusí byť ťažký, tak sa vždy vnútorne donútim cieľ splniť a posúva ma to ďalej. Je to taký záväzok pre mňa samú, a som rada, že som sa nakoniec dostala tam, kam som chcela. Takže keď chce niekto urobiť niečo pre seba, tak DofE je riešenie.

Vanda

Debatujú debatéri aj v snoch?

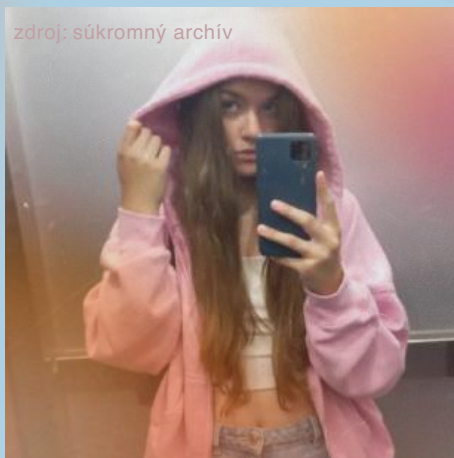
Tentoraz prijala pozvanie na rozhovor spoluvedúca Debatného klubu Párovská (DKP) Monika Filová. Pýtala som sa jej na mnoho vecí týkajúcich sa DKP, debaty ako takej a zaujímavostí ohľadom turnajov.

Najzaujímavejšia téza, ktorú si musela obhájiť?

Každá téza je zaujímavá tým, čo rieši a tými rôznymi vecami, nad ktorými sa možno bežne nezamyslíš, ale na druhej strane dávajú zmysel. Tézy teda často znejú nudne, ale tie argumenty väčšinou stoja za to.

Akú tézu si obhajovala naposledy?

Naposledy som obhajovala tézu „Preferujeme svet, v ktorom existujú Hunger games.“ Tá mala niekoľko zaujímavých zvrátov a strieľali sme všetko od eliminácie kriminálov, pretože sa v aréne navzájom povražia, až po predaj ich orgánov a teda záchranu ľudských životov.



Ako si sa dostala k debatnému klubu?

Vpodstate náhodou. Videla som exibičku, tá ma zaujala, a tak som si povedala že to skúsím. Začalo ma to baviť a už nemienim odísť.



Najvtipnejšia príhoda z turnaja na ktorú si vieš spomenúť?

Debatné akcie sú vždy dosť sranda, len ťažko sa vyberajú príhody, pri ktorých nevyzeráme úplne mimo. Napríklad si pamätám, keď sme písali v noci naším vtedajším vedúcim Zuzke a Adamovi, aby prišli pokecať na izbu, kde sme všetci spolu. Zvonenia sme ale vypli a rozprávali sme tak nahlas, že sme ich nepočuli klopať. Keď sme to zistili bola už skoro polnoc a cítili sme sa dosť zle. Asi šiesti sme sa teda dovalili na recepciu, aby sme zistili, kde majú Zuzka s Adamom izbu. Keď sme zaklopali, Adam už v pyžame nám otvoril so Zuzkou za chrbtom, začali sme spievať „Sniežik sa nám chumelí.“ Zuzka a Adam boli neskutočne zmätení,



ale my sme si naše ospravedlnenie dosť užili.



Prečo je podľa teba debatný klub dôležitý?

Dôležitý je pre mňa osobne kvôli ľuďom, ktorých som tu spoznala. Všeobecne si ale myslím že je super pre to, čo dáva mladým ľuďom. Okrem toho, že sa v SDA (Slovenská debatná asociácia) kladie dôraz na kritické myslenie, čo je v dnešnej dobe veľmi dôležité, nám debata pomáha lepšie sa prezentovať a vyjadrovať, čo sa nám môže v živote veľmi hodiť.

Charlie

Šimon Vernarec - Simindro

Šimon, umeleckým menom Simindro, bol vždy veľkým fanúšikom rapu. Jedného dňa sa rozhodol, že nahrá svoju prvú pesničku a ihneď sa do toho zamiloval.

Prečo rapuješ po anglicky?

Pretože plánujem byť najlepší na svete, nie iba na Slovensku.

Kedy bude nový album?

Čoskoro.

Koľko ti trvá nahrať jednu pesničku?

Niekoľko hodín.

Keby si bol kľúč, aké dvere by si otváral?

Dvere do spálne tvojej mamky.

Keby si bol rieka, cez aké mesto by si pretekal?

New York.

Radšej by si mal tri zuby alebo tri prsty?

Radšej si ponechám pekný úsmev.

Ktoré záchody na škole sú najlepšie?

Dolné.

Čo by si spravil, keby si sa zobudil v tele potulného psa?

Začal by som hrýzť ľudí.

Keby si sa mohol niečo opýtať 30 ročného Simindra, čo by to bolo?

Či som ešte stále sexy.



zdroj: súkromný archív



E/šiša



SAMUEL HLAVAČKA

Samo robí wrestling už 6 rokov. V tomto športe dosiahol mnoho úspechov a jeho najväčším bolo víťazstvo na majstrovstvách Slovenska.

Prečo práve wrestling?

Lebo je to šport pre pravých tvrďákov.

Ktorý chlapec na škole je najkrajší?

Milenial.

Keby si bol arabský šejk, koľko by si mal žien?

Dostatok na to, aby som mal 100 detí.

Keby si bol Separ, aké ľahšie tetovanie by si si dal?

F*** Matrix.

Čo by si spravil, keby si vedel ovládať čas?

Vládol by som svetu.

Keby si bol mrakodrapom, koľko by si mal poschodí?

256.

Keby ti po smrti postavili sochu, kde by stála?

Vedľa Sochy slobody. Ale tá moja by bola, samozrejme, vyššia.

Keby si bol žena a išiel by si k nechtárke, akej farby by si si dal nechty?

Trblietavo-ružové.

Radšej by si mal Brassiho vlasy alebo brucho?

Brucho.



zdroj: súkromný archív

Svet podľa: *p.p Prof. Juraja Dömöša*

Všetci sme už pravdepodobne uvažovali, aký by bol svet lepší, keby sme ho mali na starosti my. O človeku sa dá veľa povedať podľa toho, čo by urobil s neobmedzenou mocou. Na to, čo by na svete zmenil, som sa opýtal PaedDr. Juraja Dömöša, učiteľa dejepisu a občianskej náuky na našej škole už 9. rok, triedneho VII.OG a po novom „Jeho Blahorodie“.

Hlavné mesto: Banská Bystrica (stred krajiny a centrum národnej rady)

Hymna: K. Duchoň - V dolinách

Titul: Jeho Blahorodie Juraj I. Veľký (smiech)

Pravá ruka: Zuzana Čaputová

Spôsob vlády: Konštitučná monarchia

Hlavné jedlo: Povinne mäso na všetky spôsoby

Z kohútiku by tiekla: pitná voda pre všetkých

Víkendy by trvali: boli by 3 dni (sobota, nedeľa, pondelok)

Plnoletosť by sa dosahovala: v 21 rokoch

Vstávalo by sa: o 8 ráno

Trest za ublíženie druhému: maximálne 25 rokov odňatia slobody



zdroj: internet

Nezatvoril by nič, čo by dávalo opodstatnenie, resp. by bolo dobré pre štát.

Povinné predmety po dovŕšení určitého veku by sa neučili, aby si žiaci mohli sami vybrať také predmety, o ktoré majú záujem.

Svet by bol inakší v tom, že by v ňom vládol len on (smiech). Prial by si, aby vo svete vládla väčšia tolerancia, empatia a vymizla by nenávisť a závisť.

W. Santan

Z Duše Spisovateľov

Ako roky plynú, našou školou prejde veľa ľudí. Či už matematikov, fyzikov, športovcov... Okrem nich je tu však aj kôпка kreatívnych dušičiek (ktorých je viac, ako si myslíš, btw). Takže sa po pármesačnej pauze vraciame s projektom PÁROVSKÍ UMELCI!! A prečo to množné číslo? Pretože od tohto čísla projekt nespravujem iba ja - Livi, ale aj moja nová posila (a zároveň veľmi šikovná autorka) - Matka Valentová z 1.A, s ktorou som sa rovno rozhodla spraviť aj rozhovor.



zdroj: súkromný archív

A zaznela prvá otázka: „Odkedy píšeš básne?” Matka na túto otázku hneď odpovedala: „Vlastne odjakživa, ale naplno sa tomu venujem asi tri roky,” (približne tak ako ja, haha). Matka je taktiež veľmi odhodlaná sa písaniu venovať aj naďalej, pretože jej snom je v budúcnosti vydať básnickú zbierku.



A čo iné, okrem písania, Matku baví? Jedno z jej ďalších hobby je práve čítanie a úprimne musím povedať, že má veľmi dobrý vkus! Rada číta detektívky a fantasy, no a ja, ako veľká fanúšička oboch žánrov, som nemohla byť viac ako nadšená.



Naša škola má veľa zaujímavých miest... A nepochybne medzi jedno z nich patria aj 200-vky. Tak som Matke dala náročnú úlohu... Spýtala som sa jej, ako by toto zaujímavé poschodie opísala. Po dlhom rozmýšľaní som dostala celkom trefnú odpoveď: „Stratíš sa skôr, ako tam prídeš.“ :D

Ako som sa s Matkou rozprávala, zrazu na mňa prišiel hlad. Tak mi nedalo nespýtať sa na otázku, ktorá súvisí s jedlom. „Čo je zatiaľ tvoje najobľúbenejšie jedlo zo školskej jedálne?“ Nebudem klamať, odpoveď prišla rýchlejšie, ako som čakala a sú to dukátové buchtičky.



Podme sa vrátiť späť k jej písaniu. Keď som sa jej spýtala, čo by odkázala ľuďom, ktorí písať začínajú, povedala mi rovno pár užitočných tipov:

- Nebojte sa experimentovať.
- Nebojte sa písať o svojich emóciách a vložiť ich do básne.
- A hlavný a najdôležitejší tip je prijať kritiku, názor a poučiť sa od skúsenejších.

Matka sa rozhodla do Nezmaru zverejniť báseň s názvom

Krvácanie na papier.

Dúfam, že sa vám bude páčiť tak veľmi ako mne :)

A keby vás tento projekt zaujal alebo píšete básne, piesne, na papier. Dúfam, že sa vám bude páčiť tak veľmi ako mne :) A keby vás tento projekt zaujal alebo píšete básne, piesne, príbehy..., nezabudnite čekať náš instagram

@parovski.umelci



zdroj: internet

Cvici *Martina*



K
r
v
a
c
a
n
i
a
n
a
p
a
p
i
e
r
Možno poet je len vlna,
zvlažujúca slová твојich pier.
Možno poézia je len názov,
nie sĺz, no krvácania na papier.

Poet nikdy neplače za delikty,
nikdy svoje hriechy nezbera,
lež krvou píše, vlastnou krvou,
svoj život na zdrap papiera.

Ľudia sú skvostné tvory,
no ja nesmiem ako oni byť,
hľadať vety, obetovať vlastné svety,
a nazývať to slovom „žiť“.

a
c
a
n
i
e
Ja však žijem pre tie slová,
ktoré pre cudzích sú len to, čo vziať.
Nedokážem držať ich na uzde,
nedokážem dušu moju nevyliat!
Len tak, na kus papiera. Nuž to tak je:
Básnik je človekom pokiaľ netvorí!
Veď každým slovom krvi ubúda,
a mne ľudskosť už nič nehovorí.

Poet píše svoje patálie.
Poet láskou k slovám žije.
Poet nôž do srdca sám si ryje,
lebo vie spoznať lásku od tragédie!

A ak básnikom bol si, jedným z nás,
povedz, koľko svojich kusov rozdáš?
Na koľko zlomeného skla sa rozbiješ,
keď vysoko lietaš a hlboko padáš?

Poézia je iba časť môjho bytia,
slová sú iba percento, čo má tvoriť.
Viac rán ako vody v tele mám,
pokiaľ človek moju lásku neponorí.

ZA HORAMI ZA DOLAMI



Časopis Nezmar vám prináša exkluzívny rozhovor s Hankou Pokornou z 8.OG, ktorá ako 16-ročná odišla na pol roka na výmenný pobyt do Dánska. Aké to bolo prispôbiť sa novému prostrediu a novým ľuďom? Vedela by si predstaviť v Dánsku zostať dlhšie? Alebo s akou celebritou by sa chcela stretnúť? Aj to sa dozvieš v článku.

V akom meste v Dánsku si bola?

Bola som v takom malom mestečku Fole. Nachádza sa v časti Dánska, ktorá sa volá Jutland.

S akou agentúrou si vycestovala?

S AFS. Je to druhá najväčšia neziskovka na svete. V AFS robím aj dobrovoľníčku.

Čo obnáša dobrovoľníctvo?

Každý si tam nájde vlastnú rolu či už je to priamy kontakt so študentami, ktorí odchádzajú do zahraničia, teda napríklad ich príprava a sústreďenie, prevzatie zahraničných študentov z letiska, marketing a spravovanie sociálnych sietí, písanie článkov, alebo máme aj funkcie typu „buddy“ a niektorí našich zahraničných študentov učia slovenčinu.



Zdroj: súkromný archív

Kde si chodila do školy a v čom bola iná ako Párovce?

Ja som chodila do školy, ktorá sa volá STUK. Je to súkromná škola, čo je v Dánsku dosť bežné. Najväčšie rozdiely boli asi vo forme vzdelávania a vo vzťahoch učiteľov so žiakmi. Vzťahy s učiteľmi boli skôr kamarátske, na čo som nebola veľmi zvyknutá. Učiteľom sme tykali a nebol problém sa s nimi baviť o osobných alebo kontroverzných témach. Namiesto testov sme písali eseje, robili skupinové projekty, laboratórne cvičenia alebo sme rozoberali diela. Všetci žiaci študovali v angličtine.



Vedela by si si predstaviť zostať v Dánsku dlhšie?

Určite áno, ja som chcela svoj pobyt predĺžiť na rok, ale musela by som meniť školu aj hosťovskú rodinu a to som nechcela.

Ako si sa prispôsobila novému prostrediu?

Fúha. Ja som sa rýchlo aklimatizovala. Samozrejme jazyková bariéra bola ťažká, ale Dáni majú dobrú angličtinu, tak som sa vždy vedela dohovoriť. Prispôbiť som sa musela aj počasiu.

Keby si vyhrala milión eur, na čo by si ich minula?

Určite by som investovala, podporila nejakú charitu a možno by som niečo minula aj na cestovanie.



Zdroj: súkromný archív

Opíš sa tromi slovami.

Pracovitá, kreatívna
a open-minded.

S akou celebritou by si sa chcela stretnúť?

Asi s Kaytranada.

Izi



PEOPLE OF GYMPAR

People of Gympar je rubrika o každom z nás.

Každý deň prechádzame chodbami Pároviec a míňame množstvo tvárí – niektoré známe, iné menej. Zväčša sa rozprávame so svojimi spolužiakmi, s ľuďmi, ktorých už poznáme a s ktorými trávim najviac času. Ale kolkokrát ste sa zamysleli nad tým, čo zaujímavé môže skrývať človek, s ktorým ste sa ešte nikdy neporozprávali? Práve táto rubrika je vytvorená na to, aby sme bližšie spoznali Párovčanov, o ktorých by sme možno inak ani nevedeli.

Dnes mám tu česť s vami zdieľať rozhovor s Kajou Chalupkovou zo 7.OG., ktorá svoj voľný čas trávi tancovaním. Prostredníctvom tohto rozhovoru máte príležitosť spoznať, čo robí, keď nie je v škole a aké má záľuby. Možno zistíte, že máte viac spoločného, než by ste čakali.

Ako si sa dostala k tancu a prečo si s ním začala?

Tak k tancu som sa dostala už pred veľmi dlhou dobou, môže to byť už aj 10-11 rokov dozadu. Tancujem už od malička, vždy som bola také hyperaktívne dieťa a veľmi ma bavilo sa hýbať a skúšať nové veci. Priviedli ma k tomu hlavne moji rodičia, za čo som im vlastne veľmi vďačná, lebo sa tomu venujem doteraz a baví ma to.

Aký druh tanca robíš?

Robím, ale aj som robila veľa druhov tanca, ako je napríklad contemporary – teda scénické tance, taktiež jazz ale aj moderný tanec. Popri tom som sa venovala aj gymnastike, ktorá ma taktiež veľmi baví. Je to jedna z mojich obľúbených činností. Vždy ma bavilo vedieť niečo také dychberúce. Baví ma učiť sa nové skoky, akrobacie a triky a doslova letieť vzduchom. :D

Čo ťa na tanci baví najviac?

Najviac ma baví súťažiť. Ten pocit sa nedá vysvetliť. Vystupovať pred všetkými a ten adrenalín, je to taký zdravý stres. Síce umiestnenie nemusí vždy potešiť, ale už len ten zážitok z celého súťaženia je neopísateľný. Pri tancovaní rôznych choreografií mám veľmi rada, keď dokážem znázorniť moje pocity a emócie. Keď viem splynúť s tou piesňou. Tancuj to, čo cítiš, na tanci sa nedá nič pokaziť, ak znázorňujem, čo cítim. Ako raz povedal jeden tanečník: „You don't need to be perfect to feel valuable.”

Aký by si robila šport keby si netancovala?

Fúha, tak to je veľmi zložitá otázka, keďže som nad tým ešte nikdy tak nerozmýšľala. No ak by som netancovala, tak možno aj tá gymnastika nejako profesionálne alebo fitness a tak... Ale úprimne, nemám tušenie čo iné.

E/šiša



zdroj: redakcia

podpis

KEĎ MOZGOVÉ BUNKY NEMOZGOBUN- KUJU

Poznáte to aj vy? Som si takmer istá, že áno. Sadnete si za písací stôl, pripravíte všetku látku a či už ste týždeň, tri dni, či noc pred daným testom – hrobové ticho. Spravili ste už všetko naokolo, máte uprataný stôl, ste vo vašom pohodlnom vianočnom pyžamku, no napriek tomu to neprichádza. Nič. Ani obraz, ani zvuk. Hlava vám odchádza do dimenzií, o ktorých ste doposiaľ ani nevedeli, že v tom vnútri v mozgu máte. Ale okrem toho tam nemáte už nič ani poslednú bunku na polovičný úväzok. Čo s tým...? V tomto článku sa na to pozrieme a skúsím vám dať zopár tipov, ako sa týmto scenárom čo najviac vyhýbať. :)

1. PRÍPRAVA - ZÁKLAD VŠETKÉHO: Urobiť si pohodlie po celom dni presedenom na drevených stoličkách, je fajn pre začiatok. Upratať si veci za stolom, dať na seba niečo pohodlné a urobiť si kávu či čaj hneď urobí inú atmosféru, nie len celej miestnosti, ale aj danému učeniu.



zdroj: internet

2. HLAVA V OBLAKOCH: Ak ste sa už dokopali k učeniu, gratulujem! Týmto sa môžeme hneď posunúť k tomuto tipu.

Situácia: čítate si tú hordu papierov, no hlavou ste v obláčikoch a skáčete z jedného na druhý trojitými saltami.

Niečo vám to pripomína? Aj mne :). Preto tu mám tip – ak vám myšlienky plávajú všade hore-dole len nie k tomu, čo sa učíte, skúste si tie myšlienky zapísať. Vážne. Zoberte iný zdrap papiera či si založte zošit práve na tieto prípady a zapisujte. Ak máte chuť si pozrieť instagram či odpísať na správy, aj to si zapíšte. Ak už nemáte čo, skúste sa opäť vrátiť myšlienkami k učeniu. Neskôr sa vám tieto súpiscky nakopia a budete vedieť, čo treba zminimalizovať a odstrániť, aby vás to už naďalej nerozptyľovalo.

3. NÁJŠŤ SI SVOJU PERIÓDU: V škole to máme automaticky určené – 45 minút sa učíme a 10 minút pauza. Čo tak si doma nastaviť vlastnú periódu? Odsledujte si, dokedy sa viete sústrediť a kedy sa vám už myšlienky rozchádzajú od reality. Čistý čas, kedy ste sa učili, je vaša „hodina“ a prestávky sú individuálne. Ale podľa môjho úsudku by mali tvoriť 1/5 – 1/6 vášho čistého času učenia :)

4. NIEČO SA NÁJDE: Tento tip ja využívam najčastejšie. Ak ma daný predmet nebaví ani nezaujímá, je to jednoznačne ťažšie sa ho učiť ako tie iné. Vtedy príde práve tento tip – hľadám si niečo, čo ma tam zaujme. Či už je to slovo (príklad zo slovenčiny, na ktorom sme sa na hodine „haluzili“ a lepšie sa mi zapamätalo: apoziopéza), alebo samotná udalosť (biológia, rastliny, rozmnožovanie – „Oni to chceli od nás pohlavne odkukať, nevyšlo, nestačilo, tak majú aj nepohlavné.“). Pri slovíčkach z cudzieho jazyka je tiež fajn si nájsť niečo, ako si ho zapamätať (nemčina, ešte zo ZŠ si pamätám *aufkaufen* – nakupovať, podľa nemenovaného obchodu :)).

Dada



zdroj: internet

I keď to nie je jednoduché, tak učenie nás v nejakej forme sprevádza celý život. A verte mi, ani ja z toho nie som nadšená. Veľa z nás má popri škole aj iné aktivity. Je to naozaj ťažké prísť domov z brigády či krúžku a do neskorej nočnej (často aj skorej rannej) hodiny sedieť nad knihami. Veľmi rada by som sem dala nejaký extrémne sladký citát o tom, ako to nie je také zlé. No tiež si tým prechádzam a neviem, či je to také zlé, ako sa teraz zdá. Jediné, čo nám ostáva, je, si tým prejsť a o niekoľko rokov s nadhľadom zhodnotiť, či to bolo až také peklo, alebo sa to nakoniec aj dalo. Čas sám ukáže a pre viditeľný výsledok sa musíme len učiť...

Kamoška, tak toto by si mala vedieť

Vedeli ste, že 8 hodín spánku ženám nestačí? Používajú ženy mozog viac ako muži? Sú pre nás ženské hygienické pomôcky nebezpečné? Prečo sme o tom doteraz nevedeli? Táto rubrika bude odteraz plná vecí, ktoré by každé dievča malo vedieť o svojom zdraví - vecí, ktoré ti možno doteraz nikto nepovedal. A ja ich budem pre vás zisťovať, aby ste to nemuseli robiť vy. 😊

8? Daj skôr tak 10

Odkiaľživa nám bolo hovorené, že človek potrebuje 8 hodín spánku. Bodka. Avšak štúdie dokázali, že žena potrebuje viac spánku ako muž a to až 9-10 hodín!!! To je celkom rozdiel, ak sa pýtate mňa.

Prečo je to tak?

Osem hodín spánku je dosť pre mužov, avšak prekvapivo, ženské telo funguje inak než to mužské (tak ako aj náš hlavný mysliteľský orgán). Dá sa povedať, že ženy mozog používajú viac - bolo dokázané, že ženský mozog robí počas dňa viac komplikovanejších úkonov a multitaskingu ako

ako muži, a preto potom potrebuje viac spánku, aby si oddýchol.

Netreba zabúdať ani na hormóny - náš 28-dňový hormonálny cyklus nás ovplyvňuje v rôznych fázach iným spôsobom a hormóny môžu ovplyvniť aj narušiť náš beauty sleep.

Pravidlom ruky je: ak to nedávaš, daj si power nap - vždy je lepšie si

dať šlofíka, ako nie.

Možno porozmýšľaj nad úpravou svojho spánkového režimu - to, že niekomu stačí tých mínus 3 hodiny spánku, neznamená, že to

musí platiť pre teba.

Telo si dáva prestávku. Bodka.

Stalo sa vám už niekedy, že ste sa zobudili a mali ste zrazu úžasný pocit, že dnes toho veľa stihnete? Urobíte toto, tamto, naučíte sa na tú

písomku, zacvičíte si,

pôjdete von s kamarátmi... a potom si vaše telo povie nah.

Začne vás bolieť brucho alebo ste zrazu unavené, alebo smutné a chcete čokoládu.

Aj keď ten stereotyp, že žena je „emocionálna/bipolárna, atď.“, lebo má „svoje dni“ vie našťavať, sa dá pekne povedať, má to svoje podloženie.

Prečo veľa faktov o ženskom zdraví nie je až tak známych?

Štúdií je na svete až-až. Avšak až donedávna sa na veľa z nich, čo sa týka ľudského zdravia, „zabudlo“ pozvať ženy. Preto zisťujeme, že vo veľa oblastiach je ženské zdravie ako také zanedbané. Doba sa ale mení a môžeme vidieť, že v poslednej dobe sa viac a viac hovorí o ženskom zdraví a o tom, čo je zanedbávané. Už len to, že máme tie informácie, ktoré máme, je dôkazom toho, že sa to mení k lepšiemu.



28-dňová jazda na horskej dráhe

Aj tak by sa dal ženský hormonálny cyklus nazvať. Skúste si to predstaviť ako napr. veľmi dlhý deň. V určitý čas slnko vychádza, v určitý čas je hore na oblohe a v určitý čas aj zapadá. Tak isto fungujú aj naše hormóny, až na to, že to trvá cca 28 dní rozdelených na fázy. A v každej fáze nás naše hormóny ovplyvňujú inak - máme iné emócie, iné množstvo energie atď. Sú to veci, ktoré nevieme nejak ovplyvniť - je to všeobecne známe.

A potom si predstavte mužský hormonálny cyklus. Slnko vyjde, žiari, zapadne. 24 hodín, bodka. Na ďalší deň sa to zopakuje. Povedzme, že ich hormonálny cyklus je ako neustále sa opakujúci deň, v ktorom sa vždy stane to isté (ako v tom filme o bobrovi s Billom Murrayom).

Niekedy sa od nás žien očakáva, aby sme fungovali tak isto ako muži, teda boli tak isto produktívne, organizované, energické. A my by sme to možno chceli. Avšak niekedy sa to proste nedá.

A nie je to naša chyba. Nie je to vôbec chyba, je to iba spôsob, akým naše telo funguje, spôsob, ktorým nás udržiava zdravé.

Takže ak niekedy budete cítiť tlak, aby ste podali lepší výkon, boli produktívnejšie, mali viac energie, sily... spomeňte si, že každé telo funguje inak a potrebuje iné množstvo odychu. Dajte si toho šlofíka. Nedá sa šikanovať svoje telo do toho, aby zvládalo viac, ako má. A predsa, sme len ľudia.

Sari

Prečo majú skrinky tvar kvádra?

Myslíš si aj ty, že naše skrinky by mohli byť omnoho lepšie vymyslené? Tak pokračuj v čítaní a zistíš, čo si o tom myslím ja.

Všetko to začalo sťažovaním sa na samotnú skrinku a dospelo až k otázke, prečo má vlastne taký tvar, aký má. Nedá sa do nej poriadne vopchať taška, topánky a ani zavesiť bunda. Navyše, vždy keď to najmenej čakáte, z nej všetko vypadne.

Prečo teda nemôže mať iný tvar? Chápem, že kvádre sa ľahko ukladajú a na to, koľko materiálu je potrebných na ich výrobu, poskytujú pomerne dosť ukladacieho priestoru. No existuje množstvo iných útvarov, takže niečo musí byť určite lepšie ako kváder.

Podľa mňa, súťaž medzi tvarmi by vyhral hexagón. Napadol mi pri pomyslení na včely. Tie ho stavajú pomocou vosku a využívajú na tvorbu plástov, v ktorých si uchovávajú med. Vosk je pre včely veľmi vzácny, a tak ho chcú použiť čo najmenej, ale zároveň mať čo najviac medu. Preto hexagóny. Na ich výrobu použijú málo vosku, no poskytujú im veľa miesta na uloženie medu. Tak prečo my nemáme rovnaké skrinky?

Toto riešenie by zo začiatku možno nepôsobilo úplne najpraktickejšie, no ak by stredom prechádzala polica, všetko by sa tam krásne pomestilo. Do spodnej polovice by si vopchal topánky, na ne tašku a po boku by si mal stále dostatok miesta na odloženie telesnej alebo iných potrebných vecí. Nikto by sa ani nemohol sťažovať, že má skrinku veľmi nízko alebo vysoko, keďže by všetky boli takmer v jednej rovine iba s malým posunom.



PSYCHO-PSYCHÉ VYHORENIE

Začal sa nám školský rok a spolu s ním aj množstvo povinností, písomiek, úloh a, samozrejme, stresu. Vieme však zvládať množstvo školských povinností a očakávaní najlepších výsledkov bez ujmy na našom psychickom zdraví? Štúdie z rôznych končín sveta dokazujú, že nie. Takzvaný syndróm vyhorenia postihuje čoraz viac študentov na stredných aj vysokých školách.

Vyhorenie... akože požiar?

Nie, pri vyhorení sa ti nevypáli mozgovňa - aspoň nie doslova. Vyhorenie je psychický stav úplného vyčerpania z aktivity, ktorej sa dlhodobo venujeme. V našom prípade to je škola a školské povinnosti, ale najrozšírenejšie prípady vyhorenia bývajú hlavne v zamestnaní. Vyhorenie je však dlhodobý stav, takže ako argument pri zabudnutej úlohe ti pravdepodobne nepomôže.

Aké to je vyhorieť?

Symptómov vyhorenia je naozaj veľa - najčastejšie sú pocity demotivácie, beznádeje, neustálej únavy a apatie. Ak pracujeme dlhodobo pod tlakom a ťarchou očakávaní od rodiny alebo učiteľov, naše telo to prestane zvládať. Snažíme sa robiť, čo najviac a často prekračujeme naše limity. Pri vyhorení nám v hlave kolujú otázky typu:

- 🧠 Aký to má vôbec zmysel?
- 🧠 Prečo by som sa mal/a ďalej snažiť?
- 🧠 Som dosť dobrý/á?

Pri únave z neustálej práce a nedostatku oddychu sa naše výsledky zhoršujú, napriek našej nekončiacej sa snahe. To našim negatívnym pocitom nepomáha. Pri „neliečenom“ syndróme vyhorenia sa náš stav môže zhoršiť do vážnej depresie. Pocity apatie sa zhoršujú a neovplyvňujú iba náš školský život, ale taktiež zasahujú do nášho osobného života. Klesá nám sebavedomie, celková motivácia do života a vyčerpáva nás akákoľvek povinnosť.



Dá sa vyhorenia zbaviť?

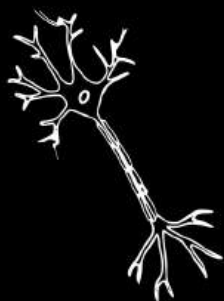
Dobrá správa je, že áno. Vyhorenie nie je ochorenie, na ktoré by sme potrebovali lieky, stačí, keď zmeníme náš životný štýl, nastavíme si priority a reálne ciele.

Hlavným krokom k zlepšeniu tohto stavu je oddych. Musíme si uvedomiť, že nie sme stroje a máme limity, ktoré nie je dobré prekračovať. Je v poriadku si oddýchnuť, dať si pauzu od učenia a vyradiť nedosiahnuteľné ciele.

V prípade, že vyhorenie vážne ovplyvňuje vaše mentálne zdravie, nebojte sa požiadať o pomoc kamarátov, rodinu, terapeuta alebo školského psychológa. Nie je hanba, keď nezvládame všetko tak, ako sme si predstavovali. Najpodstatnejšia by mala byť naša mentálna pohoda a spokojnosť samých so sebou (aj keď nie sme dokonalí).

Vyhoreniu sa venujem v mojej práci SOČ a to tak, že skúmam, ako na tom sú s vyhorením stredoškóľáci na Slovensku. Chcem zistiť, priemerne koľko žiakov zažíva vyhorenie, čo to spôsobuje a tým pádom nájsť metódy, ktoré by stav vyhorenia zlepšili. Týmto spôsobom ťa prosím o vyplnenie krátkučného anonymného dotazníka, ktorý sa tejto téme venuje. Môže pomôcť aj tebe, pretože máš možnosť zistiť, či si vyhorený/á aj ty. V ďalšom čísle zistíš, ako je na tom celé Slovensko.





ČO VÁM NA BIOLÓGI NEPOVEDIA



Milí párovčania, rada by som vás privítala pri čítaní prvého Nezmaru tohto školského roka. Čakajú vás nielen napínavé články, ale aj tie vedomostné. Pripravili sme si pre vás novú rubriku plnú zaujímavostí, faktov a búrania mýtov o ľudskom tele. A práve v tomto článku sa dozviete pár zaujímavostí.

1. Tajomstvo Einsteinovej glie.
Po smrti Einsteina jeho mozog ukradol patológ Thomas Harvey, ktorý si ho zobral domov a tam ho rozrezal na 240 plátkov. Tie vložil do dvoch fliaš s konzervačným roztokom a niektoré vzorky poslal vedcom z rôznych kútov sveta. Jednou z nich bola aj profesorka neuroanatómie Marian Diamond, ktorej výskum Eisteinovho mozgu priniesol najväčšiu slávu. Zistila, že Einstein mal omnoho viac glíí ako priemerný mužský mozog.

Aj vďaka nej dnes vieme, že približne 85 miliárd gliových buniek dodáva neurónom živiny, kyslík, navzájom ich izoluje, ničí invázne patogény, likviduje odumreté neuróny a zlepšuje komunikáciu medzi živými bunkami.

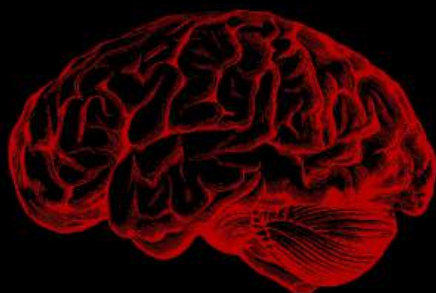


zdroj: internet



2. Vedeli ste o tom, že operácie mozgu sa môžu vykonávať aj pri plnom vedomí pacientov? Ľudský mozog nepocituje bolesť a najmä pri vyberaní nádorov sa pacienti rozprávajú s logopédom, či dokonca spievajú. Lekári tak môžu ľahšie predísť poškodeniu rečového centra.

zdroj: internet



3. Pokiaľ človek zaspáva v neznámom prostredí, v skutočnosti oddychuje len polovica jeho mozgu. Tá druhá je stále plne aktívna. Podľa psychológov z Brownovej univerzity zvyčajne ostáva hore tá ľavá. Tento jav sa neoficiálne nazýva „efekt prvej noci“.

4. Prirodzene ryšaví ľudia potrebujú na uspatie až o 20 percent viac anestézie ako ostatní pacienti. Na druhej strane im však na utlmenie bolesti stačí nižšia dávka analgetík.

5. V roku 2007 publikovali torontskí vedci pozoruhodnú štúdiu, podľa ktorej sa u ľudí ovládajúcich viac ako jeden jazyk prejavili príznaky demencie o štyri roky neskôr než u tých, ktorí ovládali iba jeden. Odvtedy sa uskutočnili ďalšie štúdie v Kanade, Indii aj Belgicku. Tie potvrdili ochranný účinok bilingválnosti, pokiaľ ide o vznik demencie. Autori nedávno uverejneného článku v časopise Current opinion in neurology dospeli k tomuto záveru: celoživotná bilingválnosť predstavuje významnú kognitívnu rezervu, ktorá má odkladný účinok na nástup demencie.



Neskorá jeseň v knihách

V tomto článku by som vám chcela v krátkosti predstaviť, zhrnúť a odporučiť 2 knižné diela. Vybrala som si také, ktorých dej, prostredie alebo celková atmosféra je zosúladená s aktuálnym ročným obdobím. Dúfam, že vás motivujem prečítať si aspoň jednu z týchto kníh a odreagovať sa tak od štúdia.

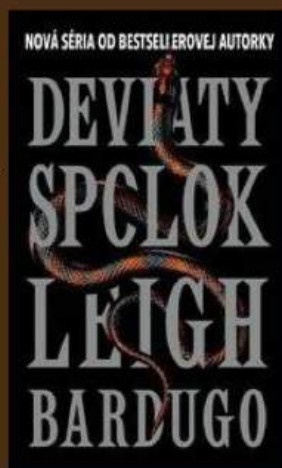
Deviaty spolok / Ninth house - Leigh Bardugo

Detektívno-mysteriózny príbeh sa odohráva na Univerzite Yale v období jesene, zimy a skorej jari. Na rozdiel od iných kníh spadajúcich pod subžáner „dark academia“ (ako knihy Tajný príbeh či Darebáci a blázni) sa dej Deviateho spolku netočí výhradne okolo štúdia a aktivitami s ním spojenými. Namiesto toho nás kniha zasvecuje do fungovania tajných spolkov zaoberajúcimi sa mágiou, ktorá často prepája svety živých a mŕtvych.

Pri čítaní prvých stránok som si nebola úplne istá, kto je kto a ani, aká je podstata mágie či úloha spolkov. No myslím si, že tak to býva na začiatku väčšiny fantasy knižiek. Po prvých pár kapitolách začína fungovanie prostredia dávať čoraz väčší zmysel. Rovnako sa postupne zoznamujete aj s hlavnou postavou, na ktorú možno časom zmeníte názor.

Pre môj celkový dojem z tejto knihy, za jej pútavosť a mnohotvárnosť, odo mňa dostáva 4 z 5 hviezdíček.

zdroj: internet

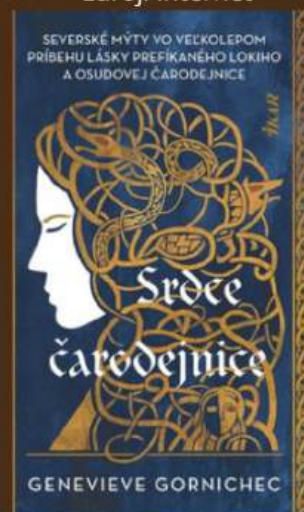


Srdce čarodejnice / The witch's Heart- Genevieve Gornichec

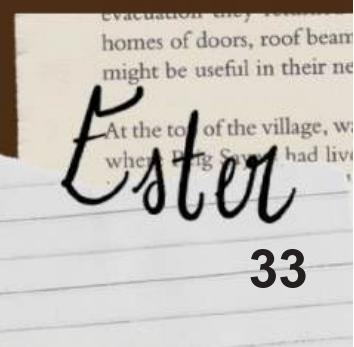
zdroj: internet

Romantický príbeh z prostredia severskej mytológie sa väčšinu deja odohráva v lese počas obdobia zimy. Hlavnou postavou je čarodejnica a jej srdce. Príbeh sa začína jej upálením a znovuzrozením. Postupne si buduje svoj život v jaskyni hlboko v lese, ukrytá pred zrakmi bohov i pocestných, ktorým nedôveruje. Dôveru však vloží do nesprávnych ľudí a udalosti predchádzajú ragnaröku (koncu sveta, zániku bohov a poslednej bitke mocností dobra a zla).

O severskej mytológii som pred prečítaním tejto knihy vedela len veľmi okrajovo, no podľa môjho názoru je v niektorých smeroch zaujímavejšia než tá grécka. Aj keď prevažne romantické knihy zväčša nie sú tie, ktoré by ma upútali, táto ma príjemne prekvapila. Možno to je prítomnosťou fantasy prvkov, možno tým, že o niektorých pojmoch a udalostiach som čítala v inej knihe, ktorá ma veľmi bavila. Možno tým, ako je vykreslený príbeh hlavnej postavy - osamelej ženy, ktorú chcú znova využiť muži, no ona im to tentokrát nemieni dovoliť.



Jediným mínusom tejto knihy je absencia kapitol, čo môže niektorým čitateľom vadiť. Príbeh bol však natoľko pútavý, že som si to po prvých 30 stranách úplne prestala všímať. Knihe tak dávam 4,5 z 5 hviezdíček



Ako pôsobiť ako James Bond?

Pri predstave charizmatického človeka sa vám pravdepodobne vybaví niekto ako James Bond. Ak prehliadneme fyzický vzhľad, tak je to človek, ktorý si prirodzene získa vašu pozornosť. Niečo vás na ňom uchváti, a to vás bude hnať v pokračovaní konverzácie. Presne toto isté môže vyžarovať aj z vás. Stačí na to pár malých, ale účinných zmien, o ktorých vám v tomto článku poviem viac.

Väčšina ľudí si myslí, že charizma je niečo, čo je dané a nedá sa získať. Nemusíte sa však báť, nie je to tak. Rovnako ako sa učíte počítať na matematike čím ďalej tým zbytočnejšie príklady, tak aj charizma sa dá naučiť. S tým rozdielom, že tá je využiteľná v každodennom živote. To, aký dojem vzbudzujeme, môžeme ovplyvniť verbálne aj neverbálne. Do verbálnej časti patrí aktívne počúvanie späté s empatiou a pútavým rozprávaním. Na druhej strane, tú neverbálnu môžeme zlepšiť vďaka plynulému očnému kontaktu a uvoľnenému postoju, resp. držaniu tela.

Ako prvé, konverzáciu začneme aktívnym počúvaním, ktorého cieľom je čo najpresnejšie si zapamätať, čo dotýčny hovorí. Znie to veľmi ľahko, ale rozhovor medzi dvoma osobami sú väčšinou len preteky vo vymieňaní si informácií o sebe samom. Každý chce rozprávať sám o sebe, lebo príbeh druhého človeka neprežil a nevie sa vcítiť do toho, čo prežíval. Ale vy, ako tie charizmatické elementy konverzácie umožníte tomu druhému rozprávať, plus sa ho budete pýtať dodatočné otázky na danú tému. Takto si u vašich náprotivkov vytvoríte pocit nenahraditeľnosti a status búrľavej vrby. Lebo, povedzme si úprimne, koľko ľudí by chcelo počúvať, čo im hovoria ostatní bez toho, aby v jednom momente premostili na tému, ktorá sa týka ich. Asi len vy. A to je pre vás prínosom.

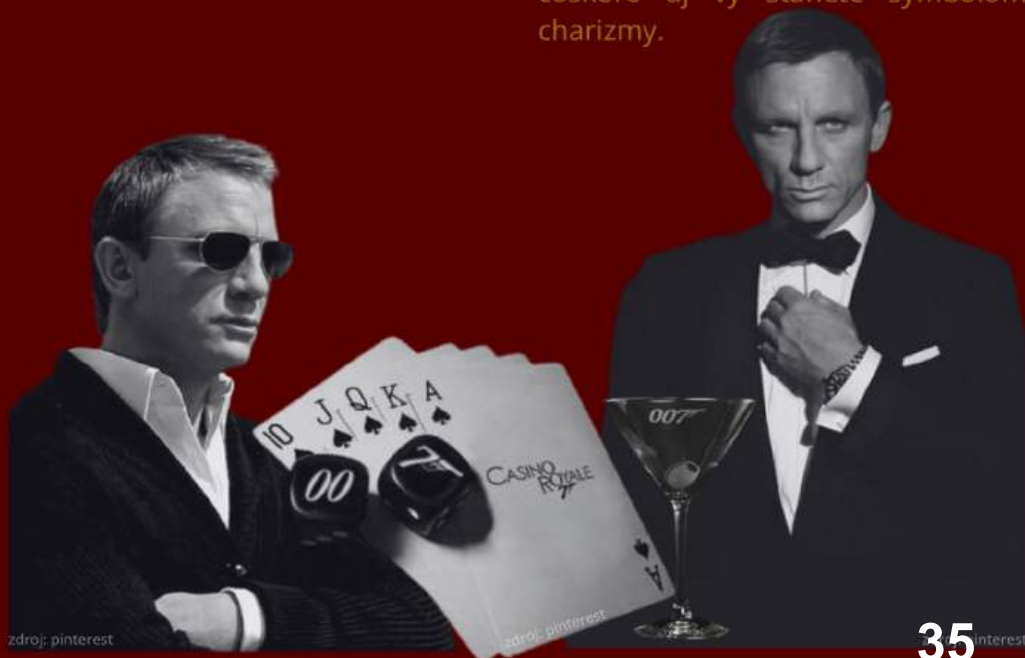


Ďalším krokom verbálneho vyjadrovania sa je pútavé rozprávanie. Povedala by som, že toto znie zložitejšie ako aktívne počúvanie, ale v skutočnosti je to oveľa ľahšie. Teraz je vaším cieľom vyniknúť medzi stereotypnými frázami. Napríklad, keď sa vás niekto spýta, ako sa máte, tak neodpovedajte, že dobre a koniec. Radšej svoju odpoveď rozviňte. Povedzte, že na to, že vám meškal vlak, leje ako z krhly a ste do nitky premoknutý, sa neuveriteľne tešíte na test z matiky, na ktorý ste sa vôbec neučili. Toto ostatných zaujme omnoho viac a umožní im to ďalej pokračovať v konverzácii.

Sofia

Nakoniec tá neverbálna časť. Očným kontaktom môžete umocniť dojmy z dialógu. No nesmiete na toho druhého civieť ako na profesora, keď nemáte šajnu, o čom hovorí. Počas počúvania sa snažte udržiavať nenútený očný kontakt a keď rozprávate vy, tiež si občas vymeňte pohľady s poslucháčom. Na úplný záver dodám už len takú drobnosť. Či už počas rozhovoru sedíte alebo stojíte, vyhňte sa prekríženým rukám alebo ich vkladaniu do vreciek. Budete vyzeráť dôveryhodnejšie a priateľskejšie.

To je už naozaj všetko. Dúfam, že ste si nepovedali, že čítaním tohto článku ste premárnili čas, ktorý ste mohli radšej investovať napríklad do doberania si súrodencov. Verím, že ste si z neho niečo zobrali a že sa čoskoro aj vy stanete symbolom charizmy.



Maturita trochu inak

Maturita... toto slovo nás sprevádza počas celého nášho štúdia na strednej škole. Niektorým naháňa strach, iní sa na ňu pokúšajú radšej nemyslieť. Ale čo ak vám poviem, že maturovať sa dá aj inak, ako nám doteraz hovorili. Vo svete totiž okrem klasickej maturity existujú ešte dva diplomy, ktoré ju môžu nahradiť. Jeden sa volá IB (International Baccalaureate) a druhý AP (Advanced Placement Program). Ale na čo slúžia? V čom sa líšia od normálnej maturity a kde ich môžete získať? Aj to sa dozviete v tomto článku.

Oba tieto programy sú vlastne náhradou za klasickú maturitu. Pomáhajú študentom zvýšiť šancu prijatia na prestížne vysoké školy v zahraničí, ale uznávajú ich aj české a slovenské univerzity.

IB (International Baccalaureate)
Nazýva sa aj „vstupenka do sveta“. Vznikol v roku 1968 v Ženeve a odvtedy sa rozšíril do 110 krajín. Je určený pre študentov od 16 do 19 rokov a ide o 2 ročný študijný program zameraný na rozvoj kritického myslenia a medzinárodného porozumenia. Študenti sa zapisujú na 6 predmetov, z ktorých 3 študujú na

vyššej úrovni a 3 na štandardnej úrovni. Často sa tam píše eseje, ktoré učia študentov, ako sformulovať vlastné názory a nadobudnuté informácie do súvislého textu. Taktiež je tam veľa aktivít mimo akademického prostredia. Na konci štúdia študenti píše už spomínanú skúšku a záverečnú esej. Na Slovensku možno tento diplom získať na Gymnázium Juraja Hronca v Bratislave.

AP (Advanced Placement Program)

Tento program ponúkajú prevažne stredné školy v USA, ale dá sa absolvovať aj na Slovensku. Je zameraný na to, aby študenti dostali lepšie znalosti niektorých predmetov. Jednotlivé AP predmety sú potom vyučované tak, ako na vysokých školách a študenti tak dosiahnu hlbšie znalosti z daného oboru ešte pred nástupom na univerzitu. Na konci programu študent skladá skúšku z každého AP predmetu a tie sú potom hodnotené na stupnici od 1 po 5. Na Slovensku sa dá AP diplom získať na Leaf Academy v Bratislave.

Je organizácia dôležitá pre život?

(hidden gem : organization)

Čauky mňauky (rawr). Ako viete škola nám už pomaly začala, a nielen to, ale aj naháňanie žiakov so známkami od učiteľov. Aby sme sa všetci nezbláznili, keď xy učiteľov zadá xy písomiek či odpovedí, treba si poznačiť, kedy a kto nás bude trápiť. Preto som sa rozhodol vám ukázať niektoré z mojich pomôcok pri organizovaní, ktoré vám zabránia robiť všetko na poslednú chvíľku.

Kedy a kam si poznačiť veci?

Najlepšie je, naučiť sa veci poznačiť hneď. Ale keby sa vám to z nejakého dôvodu nedarilo, skúste si nachystať nejaké vaše miesto pre organizáciu hneď, ako vám začne hodina alebo nejaká aktivita, pri ktorej viete, že si treba určite niečo zaznačiť. Vaše miesto pre organizáciu je miestom, kam si poznačíte veci. Takže napr. mobil, diár, tablet, zošit... Vyberte si hlavne to, čo budete mať vždy po ruke.



V papierovej forme:

Ak vám je ľahšie písať ručne, papier je skvelá voľba. Perom či ceruzkou si môžete krásne nakresliť tabuľky alebo pripomienky. Odporúčam si kúpiť nejaké nálepky a zvýrazňovače. Pre aesthetic ľudí odporúčam diáre s predkreslenými tabuľkami. Výhody papiera sú, že sa vám nikdy nevybije, je ľahko prenosný a môžete naň písať jednoducho perom. Nevýhody sú, že sa vám môže od vody premočiť. Ak ho stratíte, tak treba začať odznova a keď niečo zle napíšete, musíte to opraviť pomocou bielítka či iných nástrojov.



V digitálnej forme:

Keďže máte mobil na každom kroku, môže to byť pre vás aj lepšia možnosť než papier. Ja to mám tiež takto, ale na tablete, no použiť sa dá aj mobil alebo počítač. Dve aplikácie, ktoré používam na organizovanie mojich vecí, sú Calendar (akýkoľvek) a Notion. V Calendar si môžete pekne zaznačiť vaše pripomienky, ich začiatok a koniec či označiť ich ako napr. školské, pohybové aktivity a pod. Notion je aplikácia, do ktorej si tiež viete zapisovať "pripomienky" no slúži skôr na zapísanie vecí do databáz, než na to aby vás upozornilo kedy sa aká vec stane. Viem, znie to komplikovane, ale tutoriály vám všetko v pohode vysvetlia.

Dúfam, že za pomoci tohto, budete pripravení na vaše ďalšie trápenia.

demyune



GÉNIUS ALEBO PODIVÍN?



Tim Burton, geniálny podivín, bez ktorého by bol filmový svet nudnejší. Tvorí filmy všeho druhu, od komédie po trilery a ich kombinácie. Na začiatku nepochopený, teraz obdivovaný.

Jeho život začína v roku 1958 v Burnbanku v Kalifornii, obyčajnom nudnom meste pre neobyčajne tvorivého chlapca. Jedinou útechou malého Timothyho bolo kreslenie a maľovanie.

Burton sa venoval svojmu talentu a snažil sa ho rozvíjať. Na univerzite sa zapojil do programu od Disneyho, kde hľadali nových členov, animátorov. Táto vysnená práca ho ale čoskoro omrzela, pretože mohol len mechanicky prekresľovať. Jeho prvá a posledná práca v tomto období teda bola Líška a pes (1981).

Šťastie mu však prialo, lebo štúdio si všimlo jeho talent a poskytlo mu príležitosť natočiť dva krátke filmy. Prvý bol čierno-biely bábkový film o malom chlapcovi Vincentovi. Druhý bol hraný film Frankenweenie. Štúdio Disney, však nemohlo uviesť tieto filmy ako rozprávky pre ich „temný“ nádych. Frankenweenie si ale získal pozornosť Stephena Kinga, ktorý odporučil Burtona do Warner Bros.

Dostal tak možnosť predviesť svoje schopnosti na filme Pee-weeho veľké dobrodružstvo. Burton za film dostal peniaze, a tak vzniká jeho vlastný film, Beetlejuice. A spolu s ním sa rodí aj sláva nášho génia. Nasledujú známe kúsky ako Batman, Edward Scissorhands, Predvianočná nočná mora, Charlie a továreň na čokoládu... a mnoho ďalších. Menej známe, ale mnou

odporúčané sú: Sweeney Todd: diabolský holič z Fleet Street, Veľká Ryba, Ospalá diera. Jeho filmy sa preslávili kvôli svojmu gotickému charakteru a často zahŕňajúce vianočné alebo halloweenské scény.

Tim Burton je asi najlepšou inšpiráciou pre všetky nepochopené duše. Je to umelec, ktorý sa nebál ísť za svojím snom a ukázať svetu, aký je ten jeho. Je iný, a to je na ňom to najzaujímavejšie. Milí čitatelia, nebojte sa byť výnimoční, niekto vás raz isto pochopí :)

zdroj: internet

5-ka



Čo si čierna mačka myslí, keď pre tebou prechádza cez cestu?

Či chceš alebo nie, určite sa ti do jednej z hemisfér vryla povera o čiernej mačke. Zlo odeté v čiernom kožúšku. Nasledujúcimi riadkami ti dokážem, že toto stvorenie nemá iba zlý úmysel. Čítaj ďalej, veď vidieť niekomu do hlavy, môžeš len teraz!

Hlavou sa jej možno premieta mnoho plánov, ako ťa zničiť a je len na tebe, či sa necháš. Ešte ju neodpisuj, o chvíľu ti prezradím, čo v sebe toto stvorenie skrýva. Nič nie je čiernobiele. Aj tá podlá čierna mačka má zospodu ružové labky. Keď ti „cicka“ skríži cestu, je rozdiel, či ide sprava doľava, alebo zľava doprava.

A aký rozdiel tam je?

Ak mačička prebehne cestu pred tebou zľava doprava, znamená to, že iba blúdi a náhodou zakopne o tvoje srdiečko, čo ti prinesie šťastie!!!

Ak však táto čierna potvorka trieli sprava doľava, cestou k tvojmu srdiečku, ktoré je naklonené na ľavú stranu, tak to v plnej rýchlosti napáli rovno do tvojho srdca a ty zomieraš. Bezvýchodisková situácia, no ja ti ponúkam instantné riešenie, chceš?

Ako ju prelštíť?

Vieš, že ti šťastena nikdy nedopraje tvojho šťastíčka, tak sa zahraj na blbého a dokonca života zabudni, ktorá je pravá a ľavá strana. Lebo nemôžeš zomrieť, keď ani nevieš.



NIE JE MAKE-UP AKO MAKE-UP

Ahojte, opäť vás vítam v mojom Beauty okienku. Tentokrát by som vás rada oboznámila s riešením problému, keď váš make-up zle drží, oddeľuje sa a vyzerá „cakey“. Väčšinou sa to deje z toho dôvodu, že kombinujete silicone based produkty s water based produktami. Produkty sa delia do týchto dvoch rád podľa ich zloženia. Ja vám najpopulárnejšie z nich rozpíšem, aby ste ich nemuseli hľadať sami a strácať pri tom kopu času.

Taktiež by som vám rada poradila, pokiaľ máte skôr suchú alebo normálnu pleť, vyberte si water based produkty. A pokiaľ máte pleť skôr mastnú, tak si vyberte silicone based produkty, ktoré vašu pleť zmatnia.

WATER BASED



produkty. Hlavnou zložkou týchto produktov je voda. Tieto produkty majú ľahkú textúru, pokožku hydratujú a veľakrát majú ekologickejšie zloženie ako silicon based produkty.

- **podkladová báza** (je veľmi dôležitá na dosiahnutie perfektne namaľovanej pleti a dlhodobej výdrži make-upu na tvári):

Napr. NYX Plump right back, ELF power grip (ružový aj modrý).

- **make-up** : Napr. ELF Halo Glow, Rare Beauty Liquid Touch Weightless Foundation.
- **korektor**: Napr. NYX Bare with me
- **fixačný sprej**: Napr. MILANI Make it last

SILICONE BASED

produkty. Tieto produkty zase zabraňujú vysušeniu pokožky, majú dlhú trvanlivosť na pleti a vytvárajú na pokožke hladký pocit.

- **podkladová báza** : Napr. NYX Marshmellow primer, NYX pore filler
- **make-up**: Napr. NYX Can't Stop won't Stop, FIT me Matte + Poreless, wet n wild Photofocus
- **korektor**: Napr. FIT me, L'Oréal Paris Infaillible 24H More Than Concealer.
- **fixačný sprej**: Napr. NYX Marshmellow setting spray

Taja



Chutní zabijaci

Čaute, dnes si tu rozoberieme zloženie instantných ramen rezancov, keďže sú jedným z go-to jedál mládeže a broke študentov. Je to asi najrýchlejšia a najlacnejšia možnosť, po ktorej siahneme, keď sa musíme učiť, ale aj zahnať hlad. Poďme sa teda pozrieť na zloženie tohto skvostu.

Toto sú len tie najhoršie zložky z obsahu nemenovaného ramenu, no uistujem vás, že je ich omnoho viac. Obsahuje aj obrovské množstvo sodíka, kvôli ktorému sa zvyšuje riziko vzniku srdcových ochorení, rakoviny žalúdka a mŕtvice. V skoro každom balení je ho približne 760 - 910 mg, čo je 50 - 60% z nášho denného odporúčaného príjmu. Nutričná hodnota nie je o nič lepšia, v zložení je veľa sacharidov a biedne množstvo bielkovín, takže pocit sýtosti trvá len chvíľu. Okrem toho strávenie takéhoto pokrmu, trvá viac než 2 hodiny, čo umožňuje, dlhšiu prítomnosť konzervačných látok v našom tele. Ale, samozrejme, ak si tento pokrm dáte raz za čas, pravdepodobne sa vám nič nestane. Prijem dobrú chuť a DO BETTER.

Viki

PRAMOVÝ OUI - pri jeho rafinácii vznikajú kontaminanty, ktoré môžu prispieť k poškodeniu obličiek, vzniku rakoviny, k tvorbe zápalov v tele a mnohým ďalším ochoreniam.

PROPTÉNGIKOL - je tekutý alkohol používaný na zachovanie textúry instantných rezancov. Vyskytuje sa aj v niektorých tabakových výrobkoch a nemrznúcej zmesi.

MCS - dodáva jedlám pikantnú chuť. Môže však vyvolať vedľajšie účinky, ako je nevoľnosť, bolesť hlavy, návaly horúčavy, potenie alebo búšenie srdca.

TBHO - je široko používaná konzervačná látka. Okrem potravín sa nachádza aj v parfumoch, živici, lakoch a bionafte. Aj keď sa obmedzená konzumácia tejto látky považuje za bezpečnú, jej nadmerný príjem môže spôsobiť zväčšenie pečene, neurologické poškodenia a zvýšiť riziko rakoviny lymfatického systému.

ZrNÁ múdROST

p.p. Banda: „Neblázni ma, ty blázen!“

p.p. Vančo: (Pozrie sa žiakovi na počítač počas hodiny inf):
„Čo do skibidi?!“

p.p. Bariličová (počas rozboru Maríny): „Z výsosti Tatier ona mi svieti, no ona nebola pri Mochovciach, čo tým chce povedať?“

p.p. Vančo: „Dáš tam vzorec a si borec!“

p.p. Húsková: „Zinok v jednotke je tak ako jednorožec, nikdy ho neuvidíte, ale možno existujú.“

p.p. Vančo: „Chcem vidieť na stole 3 veci. Pero, ceruzku, dvojhárok a kalkulačku.“

Žiak: „Pán učiteľ, budeme sa učiť aj o sigme?“

p.p. Vančo: „Skibidi sigma male“

p.p. Bariličová: „Som povedala mužovi, nech sa rozlúči s tým, že budem normálna a on, že už sa rozlúčil.“

p.p. Húsková: „Toto poschodie mi už nevyhovuje, pôjdem tam hore.“

p.p. Hozlár: „Je piatok, treba ísť do ulíc.“

p.p. Bariličová: „Ak toto skončí v Nezmare, už vám nikdy neodhalím svoje pravé ja.“



KUPÓNY VYHRÁVA KAŽDÝ

Milí Párovčania! Po minuloročnom úspechu kartičiek GYMPARTIA sme si pre vás pripravili ďalšiu novinku. A ňou sú kupóny Vyhráva každý.

Ako to funguje?

V každom Nezmare si nájdete 1 kupón. Typov kupónov bude viac, ale vy vopred neviete, aký kupón dostanete. Na kupóne je napísaná nejaká výhra. Kupóny sú rozdelené do 3 kategórií (najvzácnejšie majú 3 hviezdičky, najmenej vzácne 1). Výhry, ktoré budete môcť získať, budú v každom čísle Nezmaru trochu obmenené, takže ostaňte v strehu. :)

kategória "vyhráva každý" 

kategória "stredné výhry" 

kategória "VIP" 

Kupón môžete následne využiť na vec, ktorá je na ňom napísaná.

Čo môžete vyhrať v tomto čísle:

1. kategória (vyhráva každý):

* milé pranie, ktoré vám zaručene vyčarí úsmev na tvári

2. kategória (menšie výhry):

- * imunita
- * 1 Nezmar zadarmo
- * pustenie v rade na obede rovno k okienku
- * kartička p.p Bíra
- * gastro krúžok ti navarí
- * posedenie u Janky (pani psychologičky)

3. kategória (VIP):

- * byť na hodinu žiakom inej triedy
- * možnosť zahrať si jedno poobedie doskové hry s p.p Hudecom
- * možnosť zahrať sa na bufetára

HOROSKOP

Neboj sa spraviť prvý krok. Či už v príprave na testy alebo v medziľudských vzťahoch. Pred testami sa nadýchni a vydýchni, ver vo svoje vnútorné ja.



Musíš to pretrpieť, ráno vstávaj s úsmevom na tvári. S ťahákmi to neriskuj, následky by boli horšie, ako by si si pomyslel.

Nevyhýbaj sa školskému bazénu. Hviezdy mali predsa pre teba iný plán. Žralok ťa v ňom nepohryzie, na rozdiel od tvojho svedomia. Nájdí vnútorný pokoj.



Nepodliehaj zúfalstvu. Sú pred tebou ešte ťažšie časy. Na ostatných sa usmievaj, aj keď ti v žilách vrie krv.

Pozri sa do hĺbok svojej duše a uveď si svoje silné aj slabé stránky. Popracuj na tých slabých... a tie silné naplno rozvíjaj a upevňuj.



Premeň znelku v tvojom podvedomí na pozitívne myšlienky. Škola nie je to najdôležitejšie, no skús ju nezanedbávať až tak veľmi.



Hviezdy už netrpezlivo čakali na zdieľanie ich predpovedí. Preto vám prinášame prvý tohtoročný horoskop, v ktorom si prečítate rady či varovania do tohoto zhurta začatého školského roku, ale aj vzťahov či kamarátsiev.

Neboj sa popýtať o pomoc, keď ju potrebuješ. Písomky síce nepočakajú, ale budúcnosť si na teba počká. Hlavne ti ukáže dôsledky prebdených nocí a závislosti na internete.



RAK



LEV

Dvakrát meraj a raz rež. Zamysli sa hlboko a aplikuj to do svojho života. Pre istotu si učenie nenechávaj na poslednú chvíľu. Tvoje budúce ja ti poďakuje.

Nepozerať na minulosť, ale pripravuj sa na budúcnosť. Plnou parou vzhupni do všetkých príležitostí a naplň tým očakávania ľudí okolo teba, nezabúdaj ale pri tom na tých, čo sú tu pre teba aj bez očakávaní.



PANNA



VÁHY

Slnko je tvoj priateľ, riaď sa ním a funguj len keď je najvyššie na oblohe. Jedine tak ti zostane iskra v očiach.

Neboj sa prihlásiť na odpoveď, budeš to mať čím skôr za sebou a tvoji spolužiaci ti budú vďační. Spánok si nechaj na nočné hodiny, kofeínu sa vyhýbaj.



ŠKORPIÓN



STRELEC

Skús si pred spánkom opakovať učivá, z ktorých píšeš, ako modlitbu. Ak sa ti o škole bude aj snívať, ber to ako pozitívne znamenie, že to máš v malíčku.

REDAKČNÁ RADA

Šéfredaktorka: Tereza Brössmannová (IV.D)

Zástupkyňa šéfredaktorky: Sára Hromcová (VII.OG)

Spolupráca: Mgr. Zuzana Bakalová

Jazyková korektúra: Martina Valentová (I.A), Viktória Ošváthová (I.B), Simona Dolníková (IV.D), Lujza Zuzana Cvičelová (V.D)

Redaktori:

Martina - Martina Valentová (I.A)

Ester- Ester Anna Makovníková (I.A)

5-ka - Petra Majerníková (I.A)

Viki - Viktória Ošváthová (I.B)

Bihány - Branislav Bihány (I.B)

Sofia - Sofia Taračková (I.C)

Izi - Izabela Gombalová (I.E2)

Charlie - Johanna Kucharovič (I.E2)

Eli- Eliška Brössmannová (IV.OG)

Vanda - Vanda Gáliková (V.OG)

Púštny červ - Ema Matušicová (II.A)

Kántor- Jakub Kántor (II.C)

Livi - Livia Brunclíková (II.E)

Dada - Daniela Iványiová (III.D)

Sarena - Sára Tokárová (III.E)

Elšiša - Eliška Penzešová (IV.D)

Taja - Tamara Slobodová (IV.D)

Demyune - Filip Andrásy (IV.D)

Sofia - Sofia Krížová (IV.D)

Goldžino - Kristián Blaženec (V.D)

Martina - Martina Juhászová (V.D)

Grafika:

Martin Cibula (I.B)

Lucia Biliková (I.B)

Tatiana Liková (I.C)

Kamila Poláková (I.E2)

Natália Audyová (I.E2)

Sára Tokárová (III.E)

Zuzana Prváková (III.E)

Lea Barborová (III.E)

Filip Andrásy (IV.D)

Katarína Brežná (IV.B)





zdroj: redakcia



zdroj: súkromý archív



zdroj: súkromý archív

Tlač: ARS Spektrum, s.r.o.
Periodicta: Občasník
Vydanie: november 2024
Náklad: 400 ks
Cena výtlačku: 1,50 €
Instagram: @nezmar_gpnr
Mail: nezmar@gpnr.sk



SKOLSKÝ ČASOPIS GYMNAZIA PÁROVSKÁ 1, NITRA

NEZ MAR



1.ČÍSLO, ŠK. ROK 2024/2025, 58. ROČNÍK, CENA 1,5€

SKOLSKÝ ČASOPIS GYMNAZIA PÁROVSKÁ 1, NITRA

NEZ MAR



1.ČÍSLO, ŠK. ROK 2024/2025, 58. ROČNÍK, CENA 1,5€

SKOLSKÝ ČASOPIS GYMNAZIA PÁROVSKÁ 1, NITRA

NEZ MAR



1.ČÍSLO, ŠK. ROK 2024/2025, 58. ROČNÍK, CENA 1,5€

SKOLSKÝ ČASOPIS GYMNAZIA PÁROVSKÁ 1, NITRA

NEZ MAR



1.ČÍSLO, ŠK. ROK 2024/2025, 58. ROČNÍK, CENA 1,5€

SKOLSKÝ ČASOPIS GYMNAZIA PÁROVSKÁ 1, NITRA

NEZ MAR



1.ČÍSLO, ŠK. ROK 2024/2025, 58. ROČNÍK, CENA 1,5€

SKOLSKÝ ČASOPIS GYMNAZIA PÁROVSKÁ 1, NITRA

NEZ MAR



1.ČÍSLO, ŠK. ROK 2024/2025, 58. ROČNÍK, CENA 1,5€

SKOLSKÝ ČASOPIS GYMNAZIA PÁROVSKÁ 1, NITRA

NEZ MAR



1.ČÍSLO, ŠK. ROK 2024/2025, 58. ROČNÍK, CENA 1,5€

SKOLSKÝ ČASOPIS GYMNAZIA PÁROVSKÁ 1, NITRA

NEZ MAR



1.ČÍSLO, ŠK. ROK 2024/2025, 58. ROČNÍK, CENA 1,5€

SKOLSKÝ ČASOPIS GYMNAZIA PÁROVSKÁ 1, NITRA

NEZ MAR



1.ČÍSLO, ŠK. ROK 2024/2025, 58. ROČNÍK, CENA 1,5€

