

NOVOHRADSKA
NEWSLETTER

ZIMA 2021:
EKOLOGICKÉ BALENIE DARČEKOV
AKO ZAČAŤ BEHAŤ?
PROMS DURING THE PANDEMIC
ZOZNAMKA GJH



EDITORIÁL

TEO HASALA

Ahojte.

Vianoce sa blížia a s nimi aj túžba po konečne poriadnych prázdninách, zhon pri výbere darčiekov a pre mnohých aj finišovanie prihlášok na výšky.

Covid naše prežívanie Vianoc možno trochu ukludnil, pozatváral výklady trhových stánkov, vyprázdnil lyžiarske svahy, rozdelil priateľov a rodinu. Avšak stále sú pre nás, teda aspoň pre mňa, esenciou šťastia, pokoja, akéhosi raja na zemi – hoci sa nemôžeme ísť kúpať na Zlaté alebo vysedať v Medickej či na Kolibe.

Takto nejako pred rokom sme boli s niekoľkými spolužiakmi v Poluse. Všade hral Last Christmas alebo All I Want for Christmas Is You, drobné svetielka rozžiarovali ulice aj pasáže nákupného centra, padal jemný sneh a z čajov stúpala horúca para. A tak to bolo aj pred rokom. Možno intenzívnejšie, s verejným klziskom a plnými sálami kín, no atmosféra bola rovnaká. A rovnako to bude aj tento rok. Aj ten ďalší. A ďalší.

Atmosféru nevytvára okolie, ozdoby, nákupy a pesničky. Atmosféra je v nás. Je o našich pocitoch, úsmevoch, iskre v očiach. Nie je najľahšia doba, Winter is coming, ale tešiť sa môžeme aj tak.

Teším sa preto, že v tomto čísle máme veľa nových cyklov článkov, ale aj staré a osvedčené krížovky či kultúrne vložky. Takisto som rád, že sa konečne podarilo do školského newsletteru zapriať aj mladších študentov. Sme síce rozdielne školy, no zdieľame viac ako len budovu a milé panie kuchárky. Dúfam teda, že sme spolu všetci urobili aspoň kúsok dobrej práce a že sa nám podarí zahriať vás ako teplý punč a na vašich tvárach vyčariť aspoň jeden široký úsmev.

Lebo o tom sú Vianocel! :)



REDAKCIA: Romana Bajáková, Šimon Bulla, Matúš Csibrei, Tibor Demko, Milo Hasala, Teo Hasala, Nina Lehotská, Alena Medžová, Khushi Mittal, Tatiana Peťovská, Rebeca Tomagová, Emma Zoboková

HLAVNÝ GRAFIK: Ema Kříčová

ZALOMILI: Monika Chomová, Judith Sylvia Dobai, David Jakub, Ema Spišáková, Andrej Šimko, Martin Štěpánek, Rebeca Tomagová, Martin Uhrecký

S POMOCU PANI UČ. PECKOVEJ

Sponzorované Nadáciou Novohradská



BSAH



- Ako ekologicky baliť darčeky 4
- Fun fakty 7
- Rýchle recepty 8
- How to Take Care of Yourself 10
- Proms? 13
- Január - mesiac predsavzatí 16
- Behať či nebehať? 18
- "Everything I do references something that influenced me." 20
- Zoznamka GJH 24
- Úvaha na tému ľudskosť 26
- A Different Story to Success 27
- Predstavenie ŽSR 30
- Sudoku 34
- Krížovka 36



Určite ste už počuli, že sa blížia Vianoce. Vianoce znamenajú čas strávený s rodinou, prázdniny od školy a, samozrejme, darčeka. To, ako sa k nim dopracujete, nechám na vás. V tomto článku vám pripomeniem, ako ich môžeme (ne)zabaliť, aby boli ekologické. Aby sme po Vianociach nenašli smetiaky plné obalov, ktoré sme kúpili, len aby ich obdarovaný vyhodil.



1. POUŽIJEME TO, ČO MÁME

Viem, že už po prečítaní nadpisu sme si predstavili kútik, kde skladujeme všetko, „čo by sa ešte niekedy mohlo zísť.“ Teraz je čas využiť ho.



Ak hľadáme náhradu nového baliaceho papiera, popozerať sa po použitých baliacich papieroch z minulých Vianoc, mapách a novinách. Ak budeme mať viac času, z písmen môžeme vyskladať meno príjemcu. Aj pri použitých materiáloch sa snažíme, aby vyzerali obstojne. Vyberajme len rovné, nedotrhnané papiere.

Ak chceme baliť niečo väčšie, hľadáme nevyužitú krabice (napríklad od topánok alebo bonboniér), použité papierové tašky a zaváraninové fľaše. Ak máte v pláne darovať niečo krehké, nádobu vystužite nastrihanými pásmikmi z novín. Zároveň tak predĺžite efekt prevapenia, keďže príjemateľ bude musieť najprv darček v kope papiera nájsť.





Ďalším obalom, ktorý som nespomenula, sú látky, lebo pravdepodobnosť, že ich niekto z vás naozaj použije na balenie darčiekov, je taká malá, ako že ste sa dočítali až sem a dozvedeli sa niečo nové. Látky, ktoré použijeme, môžu byť oblečenie alebo utierky zviazané technikou furoshiki, pochádzajúcej z Japonska. Výhodou je opätovné použitie aj rôznorodá farebnosť. Menšie darčeky sa zmestia aj do ponožky.

Osobne môj druhý najobľúbenejší nápad je použitie záclon. Pri troche šikovnosti ich môžeme zošit, a vyrobiť z nich zaľahovacie vrečko na zeleninu, ktoré obdarovaný využije na nakupovanie a zníži tým množstvo plastových sáčkov. Otázka je, koľko z nás doma skladuje nevyužité záclony.



Môj najobľúbenejší a nateraz posledný tip, ako zabaliť darček do niečoho, čo už máme, je vrečko od čipsov. Určite by sme doma nejaké našli, a ak aj nie, radi ho kúpime v obchode a obsah vyprázdňujeme - vychrumkáme. :) Prázdny sáčok obráťme naruby, odmastíme, dovnútra dajme darček a zaviažme. Vytvoríme tak mierne neformálny, no kozmicky strieborný recyklovaný obal, ktorý sa len tak niekde nestratí.



2. HĽADAJME Z DRUHEJ RUKY

Ak nepatríte do domácnosti s obalmi pripravenými na použitie a nie ste fanúšikovia čipsov, stále je tu možnosť, že niekoho takého poznáte a je ochotný niečo vám darovať. Babka, sused, teta v potravinách... a tam sme počas pandémie asi skončili. Ak stále nenatrafíte na vhodného darcu, pozrite na sociálne siete. Je veľa ľudí, ktorí vám radi pošlú svoje krabice alebo zvyšky látok len za cenu poštovného.

3. NEBALÍME

Ak vás nepresvedčila ani jedna z možností, ako nájsť objekty na ekologické balenie vianočných darčkov, nemusíte ich baliť. V podstate je to najekologickejšie zo všetkého a na rozdiel od predchádzajúcich dvoch možností, nebude vás to stáť čas. Ten môžete radšej využiť na hľadanie darčeka, ktorý človek naozaj využije, alebo spravte dobrý skutok a pomôžte niekomu pobaliť tie jeho.

Stále platí, že na dozdobenie používajte skôr vlastnoručné kresby, pečiatky alebo prírodné vetvičky a sušené pomaranče. Namiesto plastovej lepiacej pásky použite papierovú (ak nemáte, vyrobíte si ju pomocou tyčinkového lepidla a pásika papiera) alebo využite bavlnku, kúsok látky a jutový špagát na omotanie. Vďaka ekologickému baleniu bude váš darček jedinečný na prvý pohľad a ušetríte peniaze aj planétu.

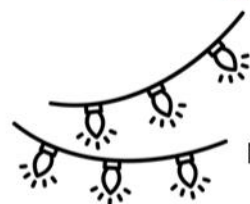


V Bojniciach sa včera narodilo dievčatko, ktoré malo viac uší ako zubov.

Najmenší plaz na svete bol objavený až v roku 2021.

Skokan lesný vie zadržiavať svoj moč až 8 mesiacov.

Cukrovú vatú vymyslel zubár.



Škóti majú na označenie snehu 421 slov.

Arašidy nie sú orechy, ale strukovina.

Mačky majú na zadných nohách o prst menej ako na predných.

Len štvrtina Sahary je pokrytá pieskom.

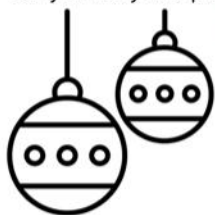
Nos a uši nikdy neprestanú rásť.

V Španielsku namiesto „španielska dedina“ hovoria „poľský film“.

CIA má vlastný starbucks, kde barman nesmie písať na pohár mená.



Jazyk žirafy má priemerne dĺžku 20 cm.



V Bratislave je viac McDonaldov ako na zvyšku Slovenska.



75% autonehôd spôsobuje triezvy vodič.

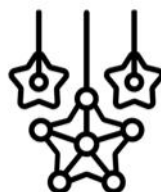
Ak čas sú peniaze, tak bankomat je časostroj.

Reálnych čísel medzi 1 a 2 je viac ako všetkých celých čísel.

V 50-kilovom človeku je približne 10^{28} elektrónov.

Starovek trval na našom území približne 50 rokov.

V DM predávajú zubnú pastu, ktorá neničí baktérie.









Recepty

Romana Bajáková

Ahojte, zlatička!

Hovorí sa, že láska ide cez žalúdok, teda skús spraviť tieto jednoduché recepty a najšť tú self-love. Recepty sú vyvážené pomerom lásky, času a aj dostupnými ingredienciami, takže namiesto scrollovania na mobile počas predvianočnej prokrastinácie, si sprav nerumové rumové guľky. Mamka sa taktiež určite poteší, veď bude dezert.

NERUMOVÉ RUMOVÉ GULIČKY

 pre začiatočníkov  raw recept  čas prípravy: cca 5min  užitočné, ak potrebujete rýchly sladký snack



Ingrediencie

- 250 g podrvené keksíky / piškóty / vločky
- 250 g rastlinné maslo
- 1.5 PL sojového mlieka
- 2.5 PL kakao
- kokos na obalovanie
- cukor (podľa potreby)



Postup

Všetko, okrem kokosu na obalovanie, zmiešame spolu v jednej miske. Keď bude cesto pomerne tvarovateľné, začneme tvoriť guľičky. Následne našim novourobeným krásnym guľičkám dáme chvíľku na oddych v chladničke. Po pár minútach ich môžeme začať obalovať v kokose. A voilá, zrodili sa nám nerumové rumové guľičky. Dobrú chuť <3



SLADKO-SLANÉ VIANOČNÉ KARAMELKY

🍪 pre mierne pokročilých ⌚ čas prípravy: cca 30min ❤️ veľmi chutné a vcelku rýchle



Ingrediencie

- slané krekre (tol'ko, koľko sa vám zmestí na plech)
- maslo a hnedý cukor v pomere 1:1
- vianočné balenie M&Ms (červeno-zelené)
- čokoláda (2 balenia)

Postup

1. Nastavíme rúru na 180°.
2. Vytiahneme plech, ktorý vystelieme papierom na pečenie. Následne naň poukladáme jednu vrstvu krekrov.
3. V hrnci na platni si rozpustíme maslo s cukrom - miešame celý čas. Po zrodení prvých bubliniek miešame ešte dve/tri minútky a potom vylejeme na plech s krekrami.
4. Ak je už rúra vyhriata, tak to tam môžeme hneď šupnúť na 15 minút. Ak nie je, tak ešte chvíľku počkáme :).
5. Po 15 minútach plech vyberieme a hneď, kým je ešte horúci, naň poukladáme vrstvu čokoládky. Keď sa čokoláda trochu rozpustí, tak ju môžeme nožikom vyhladiť, nech máme rovnomernú vrstvu. TIP: Ak chcete urýchliť proces rozpušťania čokolády, môžete dať celý plech ešte na 2-3 minútky do rúry.
6. Následne už iba našu vianočnú pochúťku dozdobíme M&Ms a necháme vychladiť v chladničke. Dobrú chuť <3

How to take care of yourself

Emma Zoboková & Khushi Mittal

How to help yourself when no one else can

Most of us have been through times when we do not feel that well. Now we are not talking about an injury or any sort of physical pain. The talk is of mental health and turmoils associated with it. We realize that mental health awareness has set an incredibly important stage in our nowadays media and talk and it is practically all we hear about. But is it? And isn't there a good reason why we talk about these things? Today, we might not appreciate the freedom that is associated with topics of mental health. But even rewinding back a while, there was not always such a great opportunity to talk and share your experiences as today. Although it can be argued that given the rise of technology, we are dealing with more mental health issues. Regardless of that, the important part is that it is a very serious issue, that despite all the media coverage and campaigns seems to be something we are ignoring. Especially us teenagers. We are like a magnet to these sorts of issues, either due to the fact that we are in a developmental stage of life and see things in a different light. Most of us vastly underestimate mental health and do not do much to help ourselves even though we might distinctly need it. And that is why, in this holiday season of giving, we are going to give you some recipes for taking care of yourself when you spot that things are not great for you.



Most of us do not like to hear this, but sometimes it is all about the people you surround yourself with. Make sure that the people you are hanging out with and spending sufficient amounts of time with are good for your mental health. If they just get you down, and push you deeper into your misery, what is the point of having them around? Instead, surround yourself with people that bring positivity and light to your life. Now that is not to say

you cannot spend time gossiping and complaining about certain aspects of your life (it is an evolutionary thing we will never stop doing, so why try?). Having a chat with friends who support you is actually quite important. Just make sure they do not support you in a damaging way and push you into activities that may be unhealthy and detrimental to your damaged mental state. Another great recipe is affirmations. This does not necessarily mean writing down the same line "I am great" 50 times on your paper and manifesting its presence into real life (although you would be surprised how many people do it). It more or less means realizing that you have power to take charge and control and what you yourself can do a lot about it. Mental health (excluding more extreme cases) is manageable. This can be for example by indulging in activities you enjoy doing. For some it is painting, playing on the guitar, or even dancing. It can be any hobby that makes you feel good, energized and at least can work towards making your emotional state much stronger. The endorphins released when doing an activity that makes us happy is more than enough to know it is right for you. Another thing we teens (even adults) usually do not like to hear is that keeping a well balanced and healthy lifestyle can solve many of our issues. It not only makes us healthier, which in turns makes us happy, but it also affects our mental health. Having a good diet, balance of activity and fresh air everyday can be just a few simple (or not so simple) steps towards a better mindfulness routine and stronger mental health.



Apart from learning mindfulness, and keeping healthy, and balancing your friend group, and indulging in hobbies - it is always detrimental to be aware. If you are aware that things are not okay with you and none of what is listed above can help, this is not something to feel ashamed about. While we are talking on a simpler level of things most teenagers can struggle with such as sadness, stress, or mood swings or even slight cases of depression and anxiety, more severe cases are also pretty common in our age group. Being aware of what you are feeling is therefore very important. Sometimes, further help is needed and it is often ostracized for seeming

weak. If there is one thing (apart from all our great tips of course), that we want you to remember is that asking for help is a sign of strength. Knowing you are not doing well and recognizing this lack of guidance and help and acting upon it is noteworthy and it means you have won half your battle against it. That is also a sign of maturity and of knowing yourself. Therefore, if more help is needed do not hesitate to ask your parents, contact the school psychologist or seek help at the following sources.

GJH now has the option of a School Support Team. Here are the details of the members of the team who can aid you in the problems you are facing.

School psychologist:
PhDr. Čapuchová Andrea
Email: capuchova@gjh.sk

Counselor:
RNDr. Bučková Alena
Email: buckova@gjh.sk





School psychologist:
PhDr. Nemčoková Renáta
Email: nemcokova@gjh.sk

School Pedagogue:
PhDr. Brhlovičová Nela
Email: brhlovicova@gjh.sk

More information is available on the school website.

Phone Numbers

Internet Portal for Young People
- IPčkoČ

 0800 500 333
 poradna@ipcko.sk


For people with eating disorders
or similar problems • Chuť žit Č

 0800 221 080

For victims of domestic violence
- Helpline

 0800/111 321

Helpline for mental health issues
- Nezábudka

 0800 800 566

Helpline for Children

 116 111



Prom(s) ?

Emma Zoboková, Khushi Mittal

In times like these, all that people talk about are canceled jubiliat events, forgotten dreams and a lack of opportunities to truly live. We want to portray these past few months and breathe a gust of fresh air into the world by, crazy as it may seem, reporting on the good things that have happened to us. We want to show you that it is in fact possible to make do with what is available and have a perfectly splendid time. It is after all all about will, creativity and drive.

Brainstorming, dear GJH students, is the very first step. What have others done and what can I do to get what I want? We wanted to have a prom, a "stužková", just as the classes did before. Some got creative with their dates and moved their timelines up. This way they got the venue of their dreams and the parents' presence too, resulting in an almost perfect celebration that all of us truly deserve if we're being honest. Others stuck to their venues, but were forced to toast to themselves without parental supervision. Lastly, one class, our class, put together a plan for an alternative prom at school over the course of just one week, miraculously managing to execute it. What we all have in common is not only the ideal, the dream of perfection that our final official celebration should represent, but furthermore the rocky road that we had to take to get that.



Among the most ambitious plans for a prom was definitely that of class 5.A, which managed to fit within the COVID restrictions quite well. With a venue full of 100 vaccinated people including 25-26 students with 2 guests each, a few teachers and special guests such as past classmates. The actual event consisted of covid pass check, "stužkovanie", a dinner, 3 hour programme and an afterparty. Apart from the restrictions on numbers then, it was almost like any other prom at the desired venue with a photographer and cameraman. Unfortunately, as nothing ever works out quite as planned, 18-19 people contracted the virus throughout the event, primarily teachers and parents. This can be considered a lesson for the rest of us though, that having a proper event comes with certain risks and responsibility for the outcome must be taken.

A further inspiration for us all, can be the stužková of class ... Similarly, as the rest of us, they managed to adhere to the ever-changing demands of the government and had an intimate celebration consisting of the students, a few old classmates (one of whom served as a handy photographer) and the homeroom teacher at the Television Tower. The programme was a bit simpler here. Dressed up for the occasion, they enjoyed a lovely dinner (arranged through contacts), listened to a toast and reminisced over a 20-minute video of pictures from Prima till present day before moving the party downtown.

And then there's us, IV.IBDA/B.



Sad as we were about the outbreak of disease in fellow classmates that had their proms and the subsequent cancellation of our own, we did not give up. Planning was a bit chaotic with over 50 students among other things. Who could and would be there? With 40 teachers on the list it quickly became clear that no more than 10 could or would be able to attend. Parents? Impossible precisely like getting zoom to work in the gym. Program? Too late to come up with that with essays and IAs due. So what

could we do? Eat, dress up, take pictures and most importantly enjoy the time. Unfortunately, many students were quarantined or unable to come as were the teachers, however, on the bright side, the cakes were delicious (and inclusive with lactose/gluten-free options), our clothes fabulous (with slippers and sneakers to match) and our photographer quite the professional. We have a recording and myriad pictures to remind us of this time too, of the names and faces of our classmates as we'll age.



It was short, but sweet. We were lucky to organize it during the last day in school prior to it being closed by the government once again. Looking back, it seems almost unbelievable that the headmistress allowed us to go through with it and that the pictures we have are without face masks and makeup that would make us unrecognizable. Given that a proper "stužková" often amounts to around 200€ per person - without factoring any extra coins spent on shoes or hair - it is incredible that this one cost us 10€. I believe that it was an unforgettable experience and cannot imagine the real deal being 20 times better. It's the people you surround yourself with and the atmosphere they create that makes it special. And like my fellow classmates, Friday the 3rd will always hold a special place in our hearts.

So the takeaway message is that there is always a way, but it takes more than just one set of hands. As a final piece of advice we want to leave you with is define the core of what you are searching for and work with that. After all, it is not always about the pomp and circumstance, but rather about spending time with the right people, wherever the conditions may be.



JANUÁR

MESIAC PREDSAVZATÍ

Teo Hasala

Január je mesiacom predsavzatí. Všetci to vieme. Každý pozná niekoho, kto jak blázen behá od prvého 5 km s nádejou, že to nevzdá do týždňa a zlepší svoju kondičku, alebo sa prestane napchávať sladkým a verí, že mu to prinesie vnútornú pohodu a pokoj. Jedna spolužiačka mi povedala, že prvý januárový týždeň je na Moste SNP každý večer kopec bežcov. Druhý týždeň ubudne, tretí už je len pol kopca až napokon vo februári stretáva už len posledných vytrvalcov. Pekne to ilustruje ľudskú náтуру a náš vzťah k predsavzatiám.

Ale sme my ľudia dobrí hlupáci, hoci si hovoríme Homo Sapiens Sapiens. V skutočnosti to nie je tak, že by sme si vybrali nesprávne veci, my si vyberáme správne veci, len v nesprávny čas. Veď jasné, že keď je vonku treskúca zima (a myslím nie 10 stupňov, keď už prví zúfanci nosia tri čapice a bundu jak na Sibír, ale riadnu zimu zimúcu, peknú - 5 stupňovú), tak asi nebude najlepší nápad vydať sa vstříc dobrodružstvám a zmrznúť za prvou zákrutou. Všetko je to o organizácii, treba mať riadny plán!



Takže, v januári si rozhodne nepredsavzmi, že:

a) budeš behať – to už sme si vysvetlili.

b) prestaneš piť kávu či večerné vínečko – v zime je, ako to vyplýva z názvu, zima. Neexistuje nič lepšie na zahriatie ako čerstvo urobená ešte horúca káva alebo pohár vína či dokonca vianočný punc. Ak chceš s týmto niekedy prestať, tak fakt nie je dobrý nápad tak robiť v zime. Daj sa do toho v máji, to je stopro lepši čas.

c) prestaneš jesť čokoládu denne (a podobné lotroviny) – to tiež neodporúčame. Taký medveď, ten to má ľahké. Na jeseň sa nažerie, že mu ide prasknúť opasok a zmesť sa len do tehotenských šiat a celú zimu potom spiac čerpá z týchto zásob. My však nemáme to šťastie a nezachrápeme hneď, jak zima zaklope na dvere, takže sa musíme počas zimy poriadne stravovať, lebo si telo musí proti chladu vytvoriť poriadnu tukovú vrstvu. Takže prestať jesť sladkosti je vážne ten najhorši nápad pod slnkom. Naopak, mali by sme ich do seba súkať ešte viac.

d) začneš každý týždeň volať babke – tak

to ma fakt nese...nehnevaj, ale babke by mali všetky poriadne vnúčence volať raz za týždeň aj bez toho. Takže žiadne predsavzatia, či január, či jún, pekne zober mobil do tej svojej lenivej paprče a volaj.

e) každý deň spraviš jeden dobrý skutok – fakt neviem, v akom časopriestore to žiješ, ale už dva roky je január lokalizovaný uprostred najtvrdšieho logdanu. Človek je rád, keď za deň stretne viac ľudí ako rodinu, takže tu nie je veľa priestoru, kedy a pre koho robiť dobré skutky. A verím, že ti už mamka s tatkom riadne lezú na nervy, tak sa zavri v izbe a skús ako ten medveď nevyliezť, kým sa všetko zase otvorí. Potom môžeš naplno rozbehnúť aj páchanie dobrých skutkov. Niekedy prvého apríla...





Behať či nebehať?

Alena Medžová

V čom je beh prospešný?

Je to téma, o ktorej je napísaných množstvo kníh, článkov. Pre niekoho je beh športom, pre niekoho relaxom, pre niekoho za trest. Toto nie je z mojej hlavy, ale už jeden a polročné dieťa vie behať. Nemá to odpozorované, je to v ňom, lebo je to úplne prirodzené. Beh patrí medzi základné ľudské lokomócie. Pokúsím sa len v krátkosti zhrnúť moje poznatky a skúsenosti. Podľa mňa má beh množstvo pozitív.

- posilňuje srdcovocievny systém a imunitu (zhruba 50% úmrtí je srdcovo cievneho pôvodu)
- spaľuje (nadbytočné cukry a tuky), pri správnej voľbe pulzovej frekvencie
- počas behu, ale hlavne po behu sa vyplaví hormón šťastia (endorfín), človek sa cíti príjemne, je veselší, čo v tejto covidovej dobe nie je na zahodenie
- Zví (čerstvý vzduch + robíš niečo pre svoje telo)
- prevencia pred obezitou, kde ,samozrejme, musíme pridať aj správnu životosprávu
- je to komplexné celotelové posilňovanie
- finančne nenáročné (netreba ale podceňiť výber kvalitnej obuvi, aby sme predišli bolestiam kĺbov, šliach, chrbtice)



Ako začať behať?

Behať môžeme začať kedykoľvek, vek nie je rozhodujúci, musíme mať hlavne chuť niečo pre seba a svoje telo urobiť. Ak sa ale rozhodnete behať, treba niečo o tom aj vedieť. Určite by som sa držala teórie „pomaly ďalej zájdeš“, čo znamená, že by som odporučila začať behať podľa pocitu tela (hovorí sa tomu: Indiánsky beh). Dáš si napr. 30 minút, počas ktorých striedaš beh s rýchlou chôdzou. Napr. 2 min. beh, 3 min. chôdza a striedaš. Postupne budeš predlžovať beh a skracovať chôdzu. Behať aspoň 3x do týždňa, striedať beh, oddych, beh, oddych, beh 2 dni oddych. Určite, podľa seba, by som nebehala po asfalte, ale v prírode alebo na našom školskom dvore, hladná, ani bezprostredne pred behom najedená. Primerane oblečená (ani veľa, ani málo). Pred behom nezabudnúť na rozohriatie, strečing (predídeme úrazom). Po behu strečing – ponaťahovať.



Aké sú typy behov?

Čo sa týka typov behov pri získavaní vytrvalosti, spomeniem beh, ktorý by som odporúčala začiatočnikom. Už som ho spomínala v predchádzajúcej otázke. Je to indiánsky beh. Príklad:



- Prvý týždeň bežíš: Pondelok, streda, piatok – 4min. chôdza rýchlejšia, 1min. beh (3x opakovanie)
- Druhý týždeň : 3min.chôdza rýchlejšia, 1,5 min. beh (3x opakovanie)
- Tretí týždeň : 3 min. chôdza rýchlejšia, 2 min. beh (4x opakovanie)
- Štvrtý týždeň : 2 min. chôdza, 2,5 min. beh (4x opakovanie)
- Piaty týždeň : 2 min. chôdza, 3 min. beh (5x opakovanie)
- Šiesty týždeň : 1.min. chôdza, 3,5 min. beh (5x opakovanie)
- Siedmy týždeň : 1.min. chôdza, 4min.beh (6x opakovanie)



Na záver už len taká bodka: nie je podstatné, že z vás nebude maratónec, akou rýchlosťou bežíte či dôležité je, že sa k tomu odhodláte, budete to robiť pravidelne, zotrváte pri tom. Objavíte v behu niečo pozitívne. Lebo aj kvapka urobí dieru do kameňa nie svojou silou, ale vytrvalosťou. Dúfam, že sa stretne na budúcoročnom behu pi či Malinovskom behu.

**"EVERYTHING I DO
REFERENCES SOMETHING
THAT INFLUENCED ME."**



- V

Nina Lehotská, Matúš Csibrei

They called him Andy Warhol of the 21st century. Virgil Abloh, an artist, architect, fashion designer, the first Afro-American man to ever creatively direct Louis Vuitton's menswear, and the founder of a streetwear brand *Off-White*, unfortunately passed away on November 28th of this year.

"OUR ANGEL HERE ON EARTH, IS NOW ABOVE US." - KENDALL JENNER

The world was devastated after the information was released. "*Beautiful soul and genius mind*" is how his friends and business partners describe him in their memorial posts on social media. He was very considerate, made everyone feel special and seen. *Affable* and *inspiring* picture him perfectly. He had fought with a very aggressive type

of cancer for over two years, but chose to keep his battle private, for the world to not concentrate on him, but rather his work.

His unconventional view on clothing changed the whole structure and style of the fashion industry. His idea was to combine a wide range of art (especially graffiti), architecture (which he studied at Uni), sport (mainly skateboarding), and music (mainly hip-hop and rap). Virgil claimed that every part of his work referenced something that had influenced him. He tried to draw the needed attention to global affairs and problems through his work.

“HE WAS 1 OF 1.” –GIGI HADID

Abloh had travelled a long road and had knocked down many barriers before he gained commercial success. Since 2007 he and his friend, a famous musician, influencer, and designer Ye (previously known as Kanye West) worked together. Soon after graduating Abloh was appointed Ye’s personal creative director. In 2009 they started moving into the fashion industry, the two of them interned for a luxury fashion house Fendi in Rome, later that year they made an appearance at the notorious Paris fashion week. Abloh created 2 truly astonishing album covers for the musician– for *My Beautiful Dark Twisted Fantasy* and *Yeezus*. Ye dedicated his latest *Sunday Service* to the memory of V.



In 2012 Virgil finally took the next step and launched his first clothing endeavour, Pyrex Vision. The brand's ultimate goal was to represent the importance of youth culture by centering the designs around a garment that most youth would recognize from gym class. Starting with Champion's gear hoodies and gym shorts, Abloh screen printed Pyrex and images of renaissance paintings onto these pieces and sold them for hundreds of dollars.

2013 marked the breaking point in Virgil's career. He launched Off-White, his first serious attempt at breaking into the high fashion industry. From the beginning, Off-White was the perfect combination of luxury and streetwear. "First brand built around social media", or "Grey area between black and white", those were his personal statements about the brand. Off-White took the fashion industry by storm and by 2014, the brand had launched women's lines as well. Virgil brought a new way of thinking into fashion, recognised for branding his clothes with the cross pattern, typically seen at a worksite, and quotation marks. Off-White's first noticeable pieces were screen-printed hoodies, tees, varsity jackets, and denim.

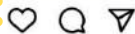
"WOKE
UP
HOPING
THIS
WAS A
NIGHT-
MARE."

-
BELLA
HADID



"WE
LOST
A
GENIUS
TODAY,
RIP."

-
JADEN
SMITH



263 likes

Thanks for your contribution to the cultures
of fashion, art, design and most importantly sneakers. Rest in
peace @virgilabloh.

Observed through how often he and his brand are referenced in modern music, Off-White has had a direct impact on pop culture. Today it is ranked among the best-selling brands in the field, including collaborations with Levi's, Montclair, Champion, Ikea, and most notably Nike.

As a kid, Virgil and his friends would draw concept sneakers for Nike and send them to the company's headquarters in hopes of landing a shoe deal. The brand never replied. Who knew that years later THE 10 would surface. This is the name of Off-White's and Nike's first collaboration. In 2016 Nike approached Abloh about doing a collab that involved him redesigning 10 of the best-selling Nike silhouettes, eight different Nikes, one pair of Jordans and one pair of Converse. After calling this collaboration "potential career suicide", Abloh accepted. Today, his, "3% edit of the shoes" as he called it himself, is known as the most successful collaboration in sneaker history. In the following years, both collaborating sides truly benefited from their cooperation, releasing a variety of apparel and shoes, with their last release of Jordan 2's just two weeks before his death.

One would think the train of success is pretty long for one person. Well, it was June 2018 that marked his debut as the creative director of Louis Vuitton's men's wear section. Since this FIRST African American director in LV's history took over, their ready-to-wear collection had dominated the market. Alongside his employment in LV, we cannot forget the already mentioned Off-White's collab with Ikea. The release of a variety of furniture and accessories caused total chaos in the Ikea shopping houses all over the world in November 2019, including Bratislava.

It's not very often a single man can change the entire industry. The death of Virgil Abloh is a great loss for the fashion world as well as for his family and friends. We can with certainty say that he will go down in fashion history as one of the most important designers of our time. His point of view basically changed the way the majority of youth dress nowadays. In conclusion, Virgil's career gives us, young creative minds, a clear message: Hard work, perseverance, and originality can break down any barrier. Rest in peace V.



Zoznamka GJH - tá najlepšia zoznamka na GJH



Hľadáš priateľa/priateľku? Nevieš ju nájsť a trápíš sa tým celé dlhé noci? Neboj, my ti pomôžeme! Tu ti prinášame niekoľko inzerátov. Ak ťa niekto zaujme, napíš nám na Instagram Novohradská_News alebo na mail novohradskanews@gjh.sk - svoje meno a iniciály, ktoré sú pri danom inzeráte - a my vás už spojíme. A žiaden strach, láska si vždy nájde cestu.

Mám 18 rokov, 181,5 cm, stredne krátke vlasy a nosím okuliare. Hoci som skôr introvert, mám rád zábavu a hľadám vtipnú partnerku. Som veľký finančný žralok zarábajúci 700 eur týždenne, takže uspokojím aj tú najnáročnejšiu princeznú. Preferujem pekné, zlatovlasé dievčatá so záujmom o CS:GO alebo spánok, rozhodne nie nejaké športovkyne! Ak spĺňaš podmienky, určite sa prihlás! E.Ď.

Najväčší sexoš v revíri, svaly ako Gilgamesh. Som schopný vrúcnej lásky a budem dobrým partnerom pre každú žienku. Hľadám krásavicu, ktorá není úplne hlúpa, ale zas nemusí to byť Šalamún, nech má rada motorky alebo aspoň štvorkolky. Na prvej schôdzke si povieme viac. Keďže není dovolené dať sem foto, moju krásu a šarm uvidí až tam, ale však nevádi, mám čím zaujať.
R. R.

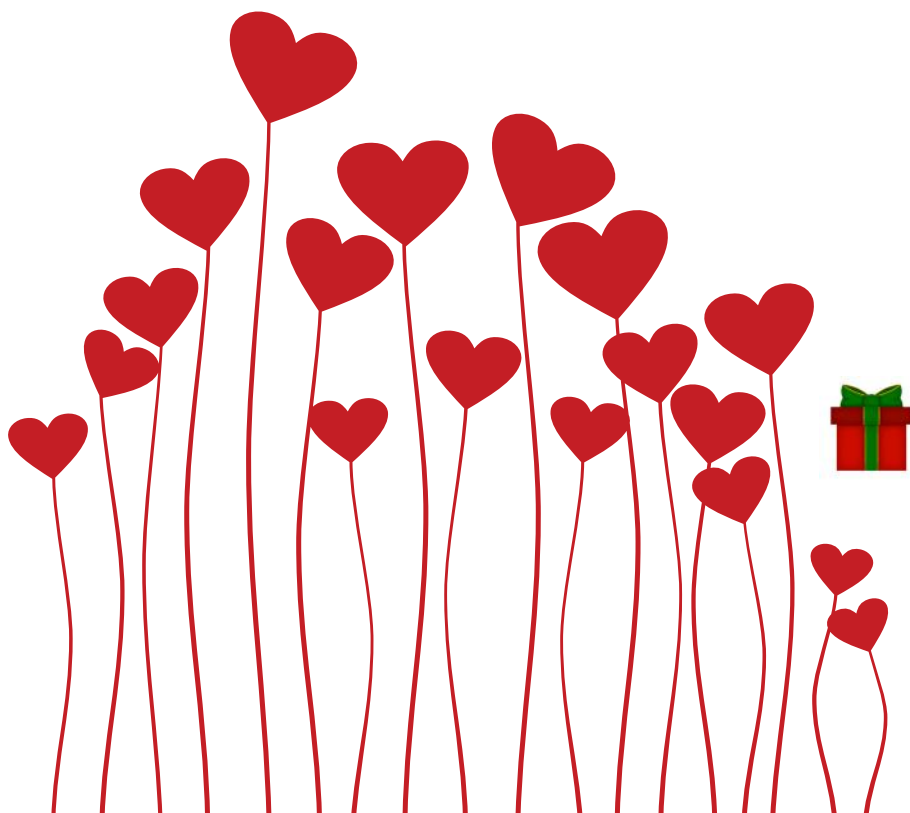
Čaute GJH-áčky. Volám sa Miky a chodím na gymnázium sv. Uršule, no cieľim skôr na dievčiny vyššieho intelektu, a preto som sa rozhodol zaklopať na dvere GJH. Verím, že sa tu nájde nejedna dievčina, ktorá túži po pobožnom, milom a vernom chlapcovi ako ja. Nerád sa chválim, no som nadpriemerne pekný a šarmantný, takže ak budeš váhať, vezme si ma iná. Nezdržuj to a piš! M.M.

Ich suche ein nettes Mädchen, von 15 bis 19 Jahre alt. Sie soll klug sein und gute Note haben, weil das sehr wichtig für mich ist. Ich liebe Sport treiben, am meistens Fußball, aber ich exzeliere in alle Sporte. Magst du das auch? Bist du sehr schön und herzlich? So melde sich an und wir werden eine gute Beziehung haben. D. P.

Čaute chaloši. Hľadám krátkodobý, max mesačný vzťah. Som strašne rozhodená a potrebujem rozveseliť a ukládať. Nie som náročná, mám pohodovú povahu, rada sa zabávam. Ak máš záujem, ozvi sa, budem rada. P. K.

Mám 17 a hľadám chlapca, ktorý má rád literatúru, s ktorým sa dá hlbavo porozprávať a ktorý je pravým gentlemanom. Ja sama hrám na husle, robím krasokorčuľovanie, zbožňujem francúzskych realistov a staré filmy. Ak si milý, so zmyslom pre humor a chuťou pre život, napíš. A. A.

Zoznamku pre vás sprostredkovali Teo Hasala, Šimon Bulla a Tibor Demko.



M. Rúfus: „Dobročinnosť je výnimočný stav, keď sa z ľahostajného prúdu človečiny oddelí skutočná ľudskosť.“

Milo Hasala

Len málokteré slovo skloňujú ľudia tak intenzívne, tak zapálene, ako práve ľudskosť. Slovo dotýkajúce sa tém tak spoločenských, ako aj politických alebo sociálnych. A hoci toto slovo tak veľmi rezonuje v spoločnosti, stáva sa čím ďalej, tým prázdnejším. Stáva sa z neho už len floskula ľahostajnej väčšiny, pričom jeho hodnota, hodnota skutočnej ľudskosti, empatie, súcitu a ochoty pomôcť, je dnes aktuálnejšia ako kedykoľvek predtým.

To už svoj obraz v zrkadle azda nevidíme? Alebo sa už nespoznávame. Naozaj sme zabudli, že každý je človekom a všetci sme ľudia? Alebo nás pýcha zmenila na netvory. Už si nevšímame tých, čo žijú v takých nedôstojných podmienkach? Alebo sme stratili my svoju dôstojnosť. Azda už nechceme pomôcť aspoň svojim dielom, keď sa ostatní zdráhajú? Alebo robíme len to, čo robia ostatní?

A pritom každý v sebe máme vštípenú dobročinnosť a ľudskosť. Občas si všimame ľudí vytlačených na okraj spoločnosti, ľudí bez domova, deti bez rodičov... Každý občas cíti potrebu zastať sa slabších a pomôcť im. Zachovať sa tak ako človek. Všetci máme v sebe aj veľkorysosť. Vieme sa povzbudiť a podporiť, porozumieť si navzájom. Pretože toto značí skutočná ľudskosť. Niekde tam vnútri v nás naozaj drieme. Doslovne drieme. Či sa vôbec niekedy prebudí, je otázne. Dokážeme v sebe znovu nájsť vlastnosti, ktoré nás tak šľachtili? Dokážeme v sebe znovu objaviť to, čo nás delí od divokých zvierat? Nájdeme v sebe a použijeme cnosti, s ktorými sme boli stvorení? Ako povedal Rúfus, ľudskosť je výnimočný stav. Ja mám však pocit, že my ľudia sme výnimoční. Verím, že ľudskosť opäť nájdeme. Pretože veriť je ľudské.

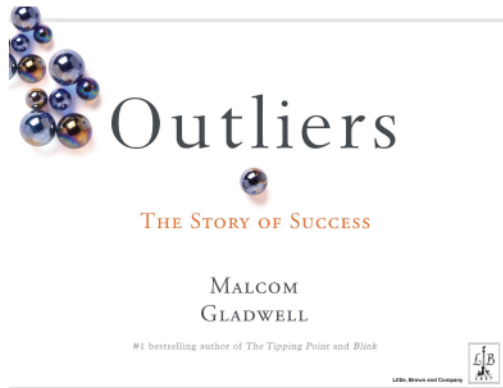


A DIFFERENT STORY TO SUCCESS

Tatiana Peťovská

Imagine a world where successful people are looked at differently – where your position in the hierarchy of a field isn't a measure of your discipline and willingness to work hard, a world in which successful people are – yes, products of their own work – but also fortunate enough to have been born during specific years, to have been presented with series of opportunities and unlikely scenarios.

This is the picture **Malcolm Gladwell** paints in the first part of his book **Outliers**, fittingly named “**Opportunity**” – as he analyses the lives of ‘success stories’ alongside those with all the apparent predispositions for fame and achievement, he offers a thought-provoking insight into the current perception of success and why it might be incomplete.



1. In the first chapter, titled “**The Matthew Effect**”, Gladwell explores a real-life occurrence that proves opportunities for self-betterment aren't distributed evenly, but rather tilt in favour to those, who, with little regards to talent, are already in advantage. His example points to a surprising similarity successful Canadian hockey players share – the fact that the majority of the line up are born in the first four months of the year, with very few born later. Since the deadline for junior leagues in Canada is January 1st, with the bottom limit of nine years of age, Gladwell argues that coaches aren't picking the most talented children – they're picking the oldest. A boy who is born on January 3rd will have more than half a year of additional practice on every kid born after August, and therefore an unmistakable advantage in the examinations. Similar tilts of birth months can be observed in every sport where deadlines for qualifications and age limits are imposed on young players, and Gladwell takes his observation even further in suggesting that programs for gifted children which separate them below the age of ten unintentionally don't register half of the potential 'gifted' pupils (fall for this), mistaking age for cleverness, and therefore miss out on half of the possible talents. It is unsettling, but there is no doubt, then, that he who has more (age, in this case), shall have abundance (of opportunities).

2. Following the grim assessment of the effect age has on opportunities in early life, a new take on the “10 000-hour rule” is offered in the likewise named second chapter. This number is well known for its implication – it is the time required to completely master a skill, and so Gladwell provides an example of how coincidental sets of circumstances play into the ability to reach proficiency in this manner. Gladwell analyses Bill Gates, and the unlikely opportunities he was presented with that enabled him to achieve 10 000 hours of programming by the time he started developing Microsoft. First came the fact that Gates could run his programs real-time only three years after the system was invented. Second, fuelling his deep interest, emerged the chance to test programs in the firm of his classmate’s mother, and soon after, the third opportunity, came the invitation to develop an easy program in exchange for free computing time at Information Sciences Inc. after the company went bankrupt. When Gates started developing Microsoft, he’d been programming for an excessive amount of time and had experiences few could compete with. The fourth advantage, Gladwell argues, is the fact that Gates was born in the perfect time to be part of the computer revolution – not so old that he was unwilling to risk and not so young that he lacked the intellectual development – Steve Jobs, Paul Allen and Bill Joy were, like Gates, all born between 1953 and 1955. Gates, on his way to become what he is today, was presented with conditions that made his journey easier for him – a reality some, as the following chapters show, aren’t familiar with.

3. - 4. In chapters three and four, titled “The Trouble with Geniuses”, Gladwell tells the story of a man with seemingly all the prerequisites of a prestigious university’s professor, and why he failed to become one. Christopher Langan has an IQ ranging between 190 and 210, and is said to have ‘legitimate claim to the highest IQ in the US’(Superscholar). What is strange about his story is that it didn’t follow the curve one could expect it to – born poor, he didn’t rise to be a successful and respected scientist, even if he had the will and enthusiasm. Instead, Langan’s origins and upbringing impacted his ability to negotiate with and challenge authorities; his college scholarship was wrongfully taken away, and his professors refused to change the time of his lectures, he was rejected by literary agents and had immense trouble publishing his work. The environment he was exposed to as a child, where authority was unquestionable and kids were meant to explore boundaries on their own, affected the whole course of his life. And so Langan didn’t complete his 10 000 hours, didn’t meet the right people, and even with his unimaginable intelligence was he denied the chance to become great – which just might prove Gladwell’s theory that origins and opportunities matter just as much as natural talent.

5. In the fifth chapter, “**Three Lessons of Joe Flom**”, Gladwell shows how success is influenced by specific circumstances and ancestral history into which one is born. The following is proposed – in the 1960s and 70s, it was very advantageous to be a second-generation immigrant born in the 1930s, a lawyer, and a descendant of garment workers – precisely like Joe Flom. The argument is such that if you were young enough to have been a child through the Great American Depression, you came to schools that were undercrowded due to the plummeting birth rates, and you were therefore more readily accepted and tutored. Your parents, immigrants from European countries, had worked in the garment industry, learned a foreign language and negotiation skills to win over the big firms’ owners, and so you were raised assertive, well-spoken, and diligent. Demand for work force was high and the pay was good because there were few workers, and so if you were responsible enough, it was possible to pay your own college tuition. If you got through law school, the posh advocate agencies of Wall Street would most probably reject you, and so you would take on cases that battled over hostile company take-overs, because the companies of Wall Street considered them ‘ungentlemanly’. When these cases proved to be the most profitable by 1970, people like Joe Flom had dozens of victories under their belt and experience no one could compete with. By the time the old school law firms woke up, Flom had already been working on expanding his reach and his firm is now one of the most well-known and prestigious law firms in the world. Gladwell uses Flom’s example to demonstrate just how much success is the result of a person’s social environment, and how much coincidental conditions affect the measure of your success.

“**Opportunity**” is like a fresh breeze in the clouds of western ideal of accomplishment. Gladwell paints a believable picture and delivers his message with ease in a book that is a joy to read. The second part, “Legacy”, is a deeper look into systems and patterns, as Gladwell examines small-town feuds in the 19th century, Asian number systems and the regularity of plane crashes, revealing unexpected connections to – you guessed it – success, but that is for another time.



*Inspiring,
revelatory*
THE TIMES

Naša ŽŠR

Teodor Hasala



ŽŠR. Žiacka školská rada. Čo to vôbec je? Kedy to boli tie voľby? Kto vlastne vyhral? A robia reálne niečo? Ako to vrela? Lepšia Wi-Fi? Footliga? Tematické štvrtky? Filmová noc?

Keď zalovíte v pamäti, možno sa vám predsa len niečo začne vynárať. Že wifina už utiahne aj Clash Royale, že Footliga bola a dokonca

mala aj vlastný instagramový profil, že Chill Night (filmová noc) ešte pred pandémiou bola, že sa podchvíľou objaví aj nejaký ten športový či iný štvrtok.

Áno, povieť si, tá ŽŠR tu vlastne asi aj je. Pre mňa bola tiež veľmi dlho len nejakou hmlistou skupinkou tieňových hráčov – nie preto, že by neviditeľnými rukami riadili celý svet, jednoducho som nemal šajnu čo to vlastne je a kto tam je.



Ale to je veľká škoda. My sme tu a naozaj sa snažíme robiť kopu vecí, ktoré by podľa nás škole pomohli. Je nám často ľúto, že o nás a našich projektoch mnohí neviete, je smutné robiť na niečom, čo nemá publikum. Preto by sme sa vám radi predstavili, ukázali vám, čo sú naše aktivity a naše tváre.

Moje meno je Štefan Moravík, som žiakom 3.B a v ŽŠR pôsobím už druhý rok. Kandidoval som s projektom Bleskovky, tento projekt je momentálne pozastavený, z dôvodu nedostatku personálu, ale tento problém sa aktívne rieši. Pomimo Bleskoviek pracujem na rôznych projektoch ŽŠR, no momentálne sa najviac sústredím na nový GJH Merch. Mimo školy pracujem v neziskovke DigiQ a som súčasťou European Council for Digital Good, kde sa zaoberáme Internetom a za pomoci zákonodarcov a technologických gigantov sa snažíme spraviť z internetu lepšie, bezpečnejšie a príjemnejšie prostredie na Európskej úrovni.



Čauko, ja som Andrej, súčasný preceda ŽŠR. Okrem toho som v PR-teame, podieľam sa aj na GJH Aspire, inSighte a tento rok pracujem aj na našom novom školskom merchi. Inak, poznáte ten skvelý pocit po dobre odrobenej práci, pocit, že ste niečo urobili, ako pre seba, tak pre ostatných? Tak presne ten pocit mám možnosť vďaka ŽŠR zažívať omnoho častejšie - vďaka tomu v tom vidím zmysel. Pevne verím, že po tom, čo COVID aspoň mierne ustúpi, zrealizujeme viacero parádnych projektov, v ktorých sa, dúfam, nájde naozaj každý z vás.



Čauko, ja som Toby. Na prvom mieste u mňa je štúdium, keby nebolo štúdium, nie som ani ja. Takže každé doobedie od pondelka do štvrtka mám štúdium. A potom poobede mám zábavu - ŽŠR alebo Rádio GJH. A tam robím všeličo, čo môže pomôcť žiakom v štúdiu alebo aj v spoznávaní nových žiakov. To je napríklad Humans of GJH alebo GJHAspire, ktoré robím s kamarátmi, ktorí vedia, že u mňa je na prvom mieste štúdium. A takto si pomáhame a niekedy nám to ide a niekedy nie. (Paródia na: <https://youtu.be/-lCg6HktzwA>) A ešte na záver čínske príslovie: 國際文憑統治世界



Hola, ich bin Teo :D. Vždy ma hnevalo, že sme na škole mali málo cool eventov, či už športových, kultúrnych, alebo workshopov. Prišlo mi to škoda a aj preto sa teda ja sám snažím takéto veci robiť. V ŽŠR som preto súčasťou GJH Aspire a keď bude lepšia situácia, chcem robiť aj GJH pARTy. Momentálne robím aj na e-športovom turnaji. Mojm hlavným dlhodobým cieľom je rozviriť atmosféru na škole namakanými akciami a dám do toho všetku svoju energiu a voľný čas, či už to budú medzitriedne turnaje, pARTy alebo festival.



Ja som Táňa z Kvinty, ahojte. Rada sa učím nové veci od starších a skúsenejších. Som komunikatívna, spoľahlivá a cieľavedomá. Do ŽŠR som prišla s projektom swapov. Bohužiaľ, v súčasnej epidemiologickej situácii to nie je možné uskutočňovať. Momentálne som v PR-teame. Veľmi by ma potešilo, keby sa impakt ŽŠR aspoň čiastočne dostal aj na malú školu. Sama som bola jej súčasťou a to bola vec, ktorá mi vtedy na GJH chýbala.



Ahoj, ja som Juro. To, na čom robím a to, na čom mi záleží, je InSight. Jeden z projektov žiackej školskej rady, ktorého významom je získavanie podnetov a nápadov na aktivity a na zlepšenie od študentov, prostredníctvom dotazníkov. Osobne si myslím, že pri tvorbe projektov a aktivít je dôležité zapojenie širšej vrstvy ľudí, v našom prípade študentov, ako iba nás, členov žiackej školskej rady. Dostávame sa tak k väčšiemu množstvu nápadov a pohľadov, ktoré môžu napomôcť pri tvorbe čo najdokonalejšieho projektu. Vo finále sa to týka nás všetkých :).



Hey there, ja som Nina z 2B. Môj život je zhuk úplne random so sebou navzájom nijako nesúvisiacich aktivít a jednou z nich je P-mat. V P-mate sa ako dobrovoľníci snažíme spopularizovať matematiku a fyziku na základných školách, pomocou organizovania korešpondenčných seminárov, letných táborov či jednoduchových akcií. Verím, že sa mi podarí aj vďaka p-matu ukázať ešte veľa deťom, že matika nie až taká nudná, ako sa môže na prvý pohľad zdať, tak ako to kedysi ukázali aj mne. V ŽŠR by som rada využila svoje skúsenosti a ako prvú prinesiem na školu kalčeto. Tiež som ale súčasťou ASVS a pomáham s tematickými štvrťkami.



Čaute, som Andrea a v ŽŠR sa už druhý rok venujem kreatívnej činnosti tematických štvrťkov. Tematické štvrťky som si ako prváčka na GJH veľmi obľúbila a veľmi sa mi páči atmosféra, ktorú na škole po návrate z online vyučovania vytvárajú. Veľmi ma poteší, keď ma na chodbe niekto zastaví s nápadom na ďalší tematický štvrťok a rada v tomto podujatí budem naďalej pokračovať. Ďalej sa venujem projektu školského merchu, lebo mám pocit, že nie len mne na našej škole chýba a chcela by som tento fakt zmeniť, pretože verím, že kde je vôľa, tam je aj cesta.



Zdravím, moje meno je Miško Drábek. Jednou z vecí, o ktoré sme boli všetci počas pandémie z veľkej časti ukrátení, sú školské akcie mimo vyučovania. Tí z nás, ktorí sme teraz druháci či tretiaci, sme na dištančnom vzdelávaní strávili v podstate väčšinu svojho štúdia na GJH. ŽSR vnímam ako skvelý nástroj na znovurozbehnutie tých akcií, ktoré sa už konávali, ako aj na predstavenie ďalších nápadov. V tomto duchu sa ako jej novopečený člen momentálne snažím rozbehnúť niekoľko nových projektov, ktoré sa snád, ak to pandemická situácia dovolí, dočkajú svojho prvého ročníka.



Ahoj, som Ingrid. Rada pomáham ľuďom a verím, že čím skôr sa začneme vzdelávať a rozprávať o veciach, čo sa týkajú kritického myslenia (nevravím, že sa tej problematike venujem priamo, ale narážam na ňu pri každej aktivite), tým krajšiu a jasnejšiu budúcnosť budeme mať. Aj preto vediem tím GJH Aspire, projekt Ako si vybrať seminár (ASVS) a pomáham pri Drafte GJH. Myslí si, že pomáhať takýmto spôsobom študentom v ich smerovaní by malo byť úplnou samozrejmosťou na každej dobrej škole.



Čau, moje meno je Mário,
mám rád ŽSR a rádio.
Rád ti pomôžem, tak neváhaj,
sadni si ku mne a daj si čaj.
Keďže tu trávime celé dni,
na slušnosť ráno nezabudni.
Atmosféru dobrú si tu spravme,
navzájom sa vždy podporujme.
Vzdelávať sa je dôležité,
robiť šport ale tiež určite.
Deti, večer treba skoro spať,
nech energiu môžeme mať.
Prosím žiadne ching-chong či konichiwa,
lebo ti dám pi-ííip do tvojho piva.
Cestou je láska a solidarita,
len tak z nás bude budúca elita.





SUDOKU



Pripravila Alena Medžová



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



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



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



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





KRÍŽOVKA



POMÔCKY: LOBANOV, ABELIT	MUŽSKÉ MENO	RUSKÝ HOKEJISTA	POMÔCKY: NILGAU, MANGALICA	INDICKÁ ANTILOPA	GRÉCKOKA- TOLÍK	SLOVENSKÝ ARCHITEKT	ZÁVODNÝ KLUB (SKR.)	TÁ, PO LATISKY	POLOMER (ZN.)
HLINÍK (ZN.)			UŽÍVATEĽ, PO NEMECKY ↓ 1						
ŽENSKÉ MENO									ORGÁN CHUTI
DRUH VÝBUŠNEJ ZMESI							OBYVATEĽ HISPÁNIE	JOULE (ZN.) PRELIEVAŤ CEZ SITKO	
PLEMENO OŠÍPANÝCH									
POMÔCKY: BOJU, KIRIK, TAL, JIRA	UPRATANÝ, PO ANGLICKY RIEKA V INDIÍ						PREDLOŽKA STARŠÍ ČESKÝ FUTBALISTA		
SÍDLO V GHANE					TOXICKÉ LÁTKY KNOKAUT (SKR.)				
ABVOLT (ZN.)			↓ 2	PLANÉTKA MENO VALÉRIE					
RÍMSKA ČÍSLICA 50		→ 4 URÁN (ZN.)	T						BRÓM (ZN.)
SVÄTOŽIARA (ZRIED.)					ÁR (ZN.) RUSKÝ ŠACHISTA		DIEVČA (KNIŽ.)	BÓR (ZN.) CITOSLOVCE RADOSTI	
NÓRSKO (MPZ)		RUMUSKÁ RIEKA				DARČEK KALÓRIA (ZN.)			
POMÔCKY: LAJA, TITL, EA	KONTRABAS (SKR.)	→ 3 REVÚCA (EČV)							:)
JASNÁ, NÁPADNÁ									RAKÚSKO (MPZ)
ZNAČKA OBUVI					RIEKA V CHILE				

KOLKO DARČEKOV STE NAPOČÍTALI V ČASOPISE?