Školský časopis Gymnázia Párovská 1, Nitra

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

# Obsah


| | |
|---|---|
| Obsah | 2 |
| Úvodník | 3 |
| Rozhovor s najlepšou, najkrajšou, najmilšou, najprísnejšou... profesorkou španielčiny | 4 |
| Ako trávia leto učitelia? | 6 |
| Zo zákulisia GYMPARTIE | 7 |
| Šport a pohyb s pánom profesorom Fuskom | 10 |
| Majú Číňania radi strapačky? | 12 |
| Z tabla úspešných | 14 |
| Párovčania | 16 |
| Z duše spisovateľov | 19 |
| People of GYMPAR | 22 |
| Ako Nezmar vstal z mŕtvych | 24 |
| Odlúčená od rodiny?! | 26 |
| No... A čo teraz budem robiť? | 28 |
| Ženy - podradný druh? | 30 |
| Prečo nič nie je také, ako sa zdá | 32 |
| Kozmetické okienko | 34 |
| Je biely cukor jed? | 35 |
| Instantné rezancové polievky Vifon | 36 |
| Študentská tvorba | 38 |
| Párovce v číslach | 39 |
| Horoskop | 40 |
| Zrnká múdrosti | 42 |
| Tohtoročné Nezmary by pokryli plochu Slovenska! | 43 |
| Opúšťajú rady redakčnej rady... | 44 |
| Redakcia | 46 |

# Pre Teba

Svoj posledný úvodník by som chcela venovať Tebe, ktorý/á si asi pravidelne čítaš tieto moje riadky na (podľa niektorých zbytočnej) prvej stránke.
Chcem sa Ti poďakovať – bez čitateľov ako si Ty by som totiž nemala čo písať. Nikto z nás by nemal.

**Milý/á Ty**, prostredníctvom Nezmaru si možno videl/a Párovce cez inú optiku. Možno si všímaš, že aj tieto úvodníky časom nabrali ľahkosť a špecifický žart. Dnes sa mi ale nedá nebyť sentimentálna – ako by sa aj dalo, keď mám pripnutú zelenú stužku. Bez akejkoľvek irónie, na Párovce budem dlho a rada spomínať. Ušetrím Ťa klišé a vypichnem len to, čo si cením najviac – táto škola je živnou pôdou príležitostí, ktoré stačí len využiť. To pre mňa znamenalo najviac.

Šéfka Žuzi

Aj Nezmar bol takou príležitosťou. Chcela by som poďakovať p. p. Bakalovej, že mi pomohla ju využiť a vďaka tomu sa naučiť veľa o marketingu, spadavkách či personalistike.
Dobre si pamätám, ako som spočiatku všetko v Nezmare brala veľmi vážne. A aká som bola pred dvomi rokmi naivná – smejem sa na sebe samej, keď som si po prvom čísle, ktoré sprevádzalo mnoho ťažkostí, myslela, že nabudúce ma už nič neprekvapí :). Nikdy som sa nemýlila viac. No napriek všetkým problémom, horiacim deadline-om a nečakaným zmenám je Nezmar stále tu. A verím, že Párovce sú vďaka nemu stmelenejšie.

**Drahý Nezmar**, teraz sme ale na konci a musíme sa rozlúčiť. Budeš mi chýbať ty aj všetky tie ruky, ktoré ťa zo zákulisia tvoria. Bol si pre mňa šancou, skúsenosťou i závislosťou. Želám ti, nech sú vždy za tebou ľudia, ktorí v tebe budú vidieť čosi podobné.

zdroj: Súkromný archív

# Rozhovor s najlepšou, najkrajšou, najmilšou, najprísnejšou... profesorkou španielčiny

**Tentoraz prijala pozvanie na rozhovor pani profesorka Mgr. Barbora Vašková, o ktorej som sa dozvedel, že okrem španielskeho jazyka má aprobáciu aj na dejepis. Pani profesorka mi láskavo odpovedala na otázky týkajúce sa španielčiny a Španielska, ale aj na mnohé iné...**

**Kde ste študovali a prečo ste sa rozhodli študovať práve ten odbor?**
ZŠ Nová Baňa, SŠ Párovská (španielska trieda), UKF – aprobácia španielčina a dejepis. Na strednej škole sa mi dostala španielčina do krvi a chcela som v nej pokračovať, no potrebovala som k nej ešte ďalší predmet. No a k dejepisu ma inšpirovala skvelá učiteľka, pozdravujem Vierku Polákovú.

**Spolu s bilingválnymi triedami často chodíte na výmenné pobyty. Viete si spomenúť na nejaký vtipný zážitok spojený s nimi?**
Úsmevných momentov bolo plno. Zatiaľ asi jeden z tých, na ktoré určite nezabudnem, je, ako sa dievčatá snažili dostať pred polnocou k panej, u ktorej neboli ubytované (neaktualizovali si totiž telefónne číslo). V tej chvíli teda nikomu do smiechu nebolo, ale keď sa tento omyl vysvetlil, veľmi sme sa na tom bavili.

**Čo sa vám páči na Španielsku a čo naopak nie?**
Mne sa páči úplne všetko, ľudia – ich temperament a otvorenosť, jazyk – ešte aj po rokoch ma fascinuje, keď počujem španielsky hovoriacich ľudí, a všetky miesta, čo som navštívila, mi prirástli k srdcu.

zdroj: redakcia

**Ktorým zvieraťom by ste sa najradšej stali?**
Lienkou.

**Ako najradšej trávite voľný čas?**
Rada spím. Samozrejme, nie je možné prespať celé dni (smiech). No a keďže obidve moje deti aktívne športujú, tak šport pohltil celý náš rodinný život a voľný čas.

**Zúčastnili by ste sa typicky španielskych aktivít ako beh pred býkmi alebo La Tomatina (pozn. red.: slávnosť, na ktorej sa všetci ohadzujú paradajkami)?**
Madre mía, určite nie. Bola som na corride (pozn. red.: býčie zápasy), keď tým Španielsko ešte žilo. Čo sa týka La Tomatina, nebola som tam. Neznášam paradajky. Zúčastnila som sa býčích osláv v Puerto de Sagunto, kde máme rodinu.

**Keby ste mohli ísť na večeru s nejakou španielskou slávnou osobnosťou, aj mŕtvou, kto by to bol?**
Bola by to skupina Jarabe de Palo. Okrem toho by som išla aj na ich koncert, pretože to bola skupina môjho „mládí".

**Keby ste teraz dostali ponuku ísť žiť do Španielska, zobrali by ste ju?**
V tomto momente asi nie, kvôli rodine. Ale bola som v Španielsku pol roka cez Erasmus a bolo to super, mladá a bez záväzkov (smiech).

Goldžino

# Ako trávia leto učitelia?

**Každý z nás má inú predstavu o dokonalom lete. Niekto sa chystá na dovolenku, iný zas na brigádu, a ďalší nemá ani potuchy, čo s ním bude. Zavítali sme do lokálnych kabinetov a pýtali sa, ako plánujú stráviť leto naši učitelia.**

**p. p. Hozlár:** Normálne... Čo ti mám na to povedať, ako budem tráviť leto.

**p. p. Poláková:** Cestujem na Kubu.

**p. p. Magdinová:** Môžeš napísať, že pani profesorka Magdinová ide na dovolenku na Santorini a príde opálená v septembri.

**p. p. Mozola:** Po domácky.

**p. p. Húsková:** Chcela by som spoznať zabudnuté kúty Slovenska.

**p. p. Trepáčová:** Idem do Barcelony, do Dánska, keďže tam študuje moja dcéra, a do Prievidze.

**p. p. Adamíková:** Mám rada záhradu. Chceli by sme ale vybehnúť aj niekam k moru, no len taká klasika.

**p. p. Sam Bennets:** Summer camps in Nitra for 3 weeks with little children, then I'm going hiking, then I'm going to Scotland, England and summer camps in Hungary for a week.

**p. p. Pániková:** Cez leto určite pôjdem niekam s prívesom, chodíme totiž kempovať. Všelikde - aj pozabučky, aj na normálne miesta, ale aj na také nenormálne.

**p. p. Vančo:** Budem počítať príklady.

**p. p. Bíro:** V paneláku budeme prerábať elektrinu a keďže som domovník, budem s babkami a dedkami 2 mesiace riešiť elektrické prípojky.

**p. p. Pikna:** V práci. Sme tu v podstate do polky júna a potom od polovice augusta sme znova tu.

# Zo zákulisia Gympartie

**Zberateľské kartičky učiteľov sa stali neoddeliteľnou súčasťou Nezmaru a Pároviec odkedy sa objavili na poslednej stránke nášho školského časopisu. Či už si vášnivý zberateľ, alebo len človek so slabosťou pre veci zadarmo, určite si nenechaj ujsť tento pohľad do zákulisia tvorby Gympartie**

**Ako vlastne vznikol tento projekt?**

Ako redakčná rada sme už od začiatku minulého školského roka chceli vytvoriť niečo, čo by zvýšilo záujem ľudí o kúpu Nezmaru. Vtedy sa dvaja z nás rozhodli vytvoriť niečo úplne nové pre formát školského časopisu.

*Prvý dizajn kartičky*

**Kto stojí za Gympartiou?**

Liv Kotrusz (8. OG) – pôvodný nápad, získavanie informácií, kresba učiteľov

Katarína Brežná (3. B) – dizajn kariet, farbenie učiteľov, finalizácia kariet

*Prvý dizajn chrbta kartičky*

**Kto vyberá učiteľov na kartičky?**

Najprv boli učitelia vyberaní nami osobne, no kvôli veľkému záujmu bol vytvorený formulár pre všetkých, ktorí by chceli svoju personalizovanú kartičku. Keď sa tvoj obľúbený učiteľ náhodou nedostal do Gympartie, je to pravdepodobne pretože nechcel alebo zabudol vyplniť dotazník :).

**Ako prebieha proces ich tvorby?**

Po zodpovedaní potrebných otázok sa začína tvorba kartičky. Pri tomto kroku treba mať na pamäti všetky požiadavky, ktoré sa k nám od daného učiteľa dostanú a ide o vystihnutie jeho typického vzhľadu s nejakým zaujímavým prvkom. Veľmi dôležité sú pre nás fotky v ročenkách, keďže nám pomáhajú vystihnúť napríklad módny vkus učiteľa či farbu očí.

## Čo ak učiteľ nie je spokojný?

Vždy sa snažíme vyhovieť všetkým požiadavkám vyučujúcich, alebo aspoň dosiahnuť spoločný kompromis. Jedným z problémov našej štylizácie boli takzvané „červené nosy", proti ktorým sa vyjadril nejeden učiteľ. Zo začiatku sme to brali len ako vec vkusu, no teraz aj my uznáme, že táto štylizácia by bola pomerne výrazná...

Ahoj Katka, kartička sa mi páči, neviem len prečo mám červený nos 😂 Ten by som poprosila "znormalizovať"

Ďakujem aj ja
Ten červený nos je nejaké poznávacie znamenie?

Kati, este menej červenej, možno až žiadna červená 🐵

Cauko, dobra je, pobavila ma :) akurat neviem, preco mam cerveny nos, nie som az taky alkoholik :)

## Čo bude s kartičkami ďalej?

Ako to býva zvykom, všetky dobré veci musia niekedy skončiť, preto ani Gympartia nebude nasledujúci školský rok pokračovať. Napokon, učiteľov je tiež obmedzený počet... Bolo nám však cťou podieľať sa na tomto projekte a nech slúži ako pripomienka, že žiadny nápad nie je nemožný na zrealizovanie – chce to len odhodlanie a pár šikovných rúk! :)

| | ✓ |
|---|---|
| M. Chudík | |
| M. Ciròková | |

ŠPJ

DEJ

Pani bufetárka

Pán Riaditeľ

| | |
|---|---|
| Pizzový fornet | |
| Malina-mascarponový fornet | |
| Čokoládový fornet | |
| Syrový fornet | |
| Malinový croissant | |
| Čokoládový muffin | |

# ŠPORT A POHYB S PÁNOM PROFESOROM FUSKOM

**Pán profesor Fuska sa venuje športu už od základnej školy. Ešte ako malého ho zaujal futbal, ktorému sa aktívne venuje už 25 rokov. Hrával aj futsal, hokejbal a malý futbal, ktorým sa však aktuálne už nevenuje. No s radosťou si aj teraz zahrá akýkoľvek šport.**

Športovcom odporúča zamerať sa na jeden hlavný druh športu. Rovnako to urobil aj on, keď začal hrať futbal v Rakúsku. Získal zaň už aj viacero ocenení; dvakrát bol vyhlásený za najlepšieho hráča na Vianočnom turnaji v Nitre, rovnako dvakrát vyhral so svojím tímom ligu a podarilo sa mu vyhrať ešte zopár ďalších turnajov, a ocenení.

Pán profesor Fuska sa už od vysokej školy venuje popri hraní futbalu aj posilňovaniu. Jeho inšpiráciou je vraj pán profesor Cifra. Odporúča cvičiť minimálne 3-krát týždenne a rozdelenie tréningov je podľa každého osobných preferencií. Rád popri cvičení počúva hudbu a všetkým nadšencom športu odkazuje, že strečing, regenerácia a strava sú základom úspechu.

Práve strava je podľa jeho názoru kľúčová, ak chce človek dosahovať požadované výsledky. V strave by mali byť zastúpené všetky makroživiny: cukry, tuky a bielkoviny. Potrebné látky môžeme dopĺňať aj rôznymi podpornými suplementami. Pán profesor užíva proteín, BCAA a počas prípravy aj kreatín, ktorý napomáha zásobovaniu svalov energiou a podporuje aj ich rast. Okrem cvičenia má, samozrejme, aj iné záujmy, medzi ktoré napríklad patrí hranie hry DOTA 2.

Na našej škole učí vrátane telesnej výchovy aj informatiku a stará sa tiež o študentský parlament, takže pozná dosť žiakov. Konkrétne pozná asi okolo 274 tých, ktorí športujú, a ďalších 136, ktorí chodia pravidelne cvičiť do fitnescentra. Podľa jeho slov sa teraz športuje menej, ako keď bol študentom strednej školy on.

Rád sa riadi dvomi základnými pravidlami, ktoré mu boli kedysi povedané: „Tréning robí majstra!“ (p. p. Cifra) a „Niekedy je menej viac.“ (p. p. Šulgan).

zdroj:súkromný archív

# Majú Číňania radi strapačky?

**Some of you may have noticed that a new teacher started working at our school in February. Her name is Lu Shuang and she teaches Chinese. Since I am her student, I wanted to make her feel welcome into our school, so I asked her some questions about her background, her opinions and her experience here in Slovakia.**

**Why did you decide to become a teacher?**

I became a teacher, because I saw the value of it when I was in college teaching Chinese to foreigners. Although when I was younger, my dream was to become an actress.

zdroj: súkromný archív

**Why did you choose to come to Slovakia?**

The collaboration between my university and Comenius was a great opportunity for me. I came here for the first time in 2018, and I came back in February this year.

**What do you like the most about Slovakia?**

My favourite thing about Slovakia is the majestic and pristine nature. Because of that I developed my new hobby, which is hiking. I've been hiking in the High Tatras, the Low Tatras, Modra and many other mountains. I adore the sensation of reaching the top of a mountain, and what I had experienced here while hiking I will never forget.

**What is your favourite Slovakian food?**

Chinese cuisine differs greatly from the Slovakian cusine. Although I and most of my coworkers didn't like bryndzové halušky at first, we've gradually grown accustomed to it. I like zemiakové placky, makové šúľance, langoše...but my favourite food is strapačky.

**What is the main difference between Chinese and Slovak people?**
People here look differently to the national character, from the way they live to the way they view the world and so forth. For example, my Chinese parents are very conventional. My mother looks after me and my brother, and my dad works and earns money. However, we were rarely taken hiking, swimming or going to the park. In Slovakia, parents spend more time with their kids, which was surprising for me.

**In which century would you like to live the most?**
If I could only live one century, it would be the 21st, so right now. It's a unique era of technological progress and the knowledge being transmitted around the world is more readily available than ever.

**What kind of an animal would you try to be if you had the chance?**
Definitely a sea turtle. Because of my diving experiences in Malaysia, I realised the underwater world is extremely breathtaking, and as a sea turtle I would enjoy the beauty over long period of time, without having to do labour.

**How would you recommend learning Chinese to young people?**
As with every language, by learning Chinese you can make new friends, new places to travel and enjoy the delicious Chinese foods. In addition to that, Chinese is one of the toughest languages in the world, thus it can be used like a workout for your brain. Also you can get everything from the Chinese online shops, like Alibaba or Taobao.

zdroj: súkromný archív

# Martina Juhászová

# 4. D

**Maťa si pozíciu na table úspešných vyslúžila vďaka účasti na celoštátnom kole španielskej olympiády, na ktorej obhájila krásne šieste miesto.**

Keďže sme obe študentky bilingválnej sekcie, ktoré nadovšetko zbožňujú históriu tejto temperamentnej krajiny, reč prišla, ako inak, na španielske moreplavecké objavy počas novoveku. Kľúčovým faktom pre mňa bolo, že ak by bola Maťa jedným z moreplavcov, skorbut by porazila kyslou kapustou. Dôvodom je jej všestranné využitie v množstve hlavných jedál.

Po uzavretí tejto témy sme sa presunuli v čase do doby modernej. Maťa sa mi zdôverila, že ak by bola jadrová elektráreň, mala by iba jeden komín, aby čo najmenej znečisťovala životné prostredie.

Pri výdobytkoch modernej doby sme zotrvali aj naďalej. Ak by Maťa bola tlačidlom na klávesnici, túžila by sa stať enterom. Enter vraj stláčame vtedy, keď sme jeden odsek skončili a začíname druhý. Je to teda vlastne počítačová metafora pre ukončenie niečoho starého a naopak symbolom nových začiatkov.

No a na záver som sa jej ešte spýtala, ktorým busom pôjde domov. Aj napriek tomu, že býva na internáte, kam jej chodia iba autobusy s číslom 2 a 4, jej favoritom navždy zostane MHD s cifrou 24, pretože má pocit, že jazdí rýchlejšie ako všetky ostatné.

zdroj: súkromný archív

# Júlia Šprlová

# 5. D

zdroj: súkromný archív

**Na svoju druhú obeť som taktiež naďabila v španielskej sekcii. Juli sa na tablo úspešných dostala vďaka filmovej súťaži „cortometrajes", na ktorú ju zlákal Fernando. Dopadlo to úspechom a pre našu školu vybojovala 2. miesto.**

Juli by si ako moreplavkyňa dopĺňala vitamíny pomarančmi. Dôvod síce neuviedla, ale budeme kolektívne veriť, že týmto gestom vzdáva hold španielskej agrikultúre.

Keďže je v Španielsku veľa dotieravých múch, miestni obyvatelia ich určite musia nejako eliminovať. No ktorý spôsob je najhumánnejší? Juli mi oznámila, že ak by bola muchou, najradšej by skonala na následky otravy nejakým repelentom.

Keď už sme spomenuli otravu, Juli mi poradila, aby som nekonzumovala sushi z benzínky a skonštatovala, že najmenším zlom bude kúpiť si tento japonský pokrm v nejakom obchodnom reťazci.

Po týchto bezpečnostných opatreniach sme ladne premostili na tému dopravné prostriedky. Julkiným obľúbeným autobusom je číslo 4, ktorý ju vždy dovezie najbližšie k internátu.

A na záver, ako to už býva zvykom, sme prešli na tému cestárstvo. Dozvedela som sa, že toto povolanie Juli nepríde veľmi lákavé, a ak by bola cestárom, počas celej pracovnej doby by nerobila nič. Čas by trávila oddychovaním na zadnej sedačke cestárskeho auta, kde by bola skrytá pred zrakom šéfa.

Eliška

# Ako sa naša škola zmenila na Louvre

**Máš pocit, že by sa z teba mohol stať druhý Warhol alebo Leonardo da Vinci? Cítiš, že máš ambície byť vystavovaný v svetových múzeách? Nemusíš zúfať, naša škola má pre teba ideálne riešenie! Prišla s ním Viktória Švecová z 3. B. Viktória totiž už od minulého roka na našej škole organizuje tzv. výstavy kreativity. Ale čo to vlastne je? Ako dostala tento nápad? A aké by bolo jej indiánske meno? Aj toto sa dozvieš v tomto článku.**

**Čo to tie výstavy kreativity vlastne sú?**
Sú to výstavy určené pre talentovaných študentov našej školy, ktorí sa venujú umeniu.

**Ako ti napadlo ich zorganizovať?**
Keďže som sa prihlásila na zlatú úroveň DofE (ktorú môžem vrelo odporúčať), dlho som rozmýšľala, čo by som si mohla dať ako dobrovoľníctvo. Dostala som návrh o propagovaní výtvarného umenia na škole, pretože sa už dlhodobo venujem maľovaniu.

**Opíš sa 3 slovami.**
Kreatívna, ctižiadostivá, sklerotik.

**Keby si bola Indiánka, aké by bolo tvojemeno?**
Asi by to bol Soul Painter, pretože mám rada maľovanie a vždy sa snažím všetko namaľovať ako z fotografie.

**Do ktorého umeleckého smeru by si sa ako umelec radila?**
Keďže maľujem väčšinou portréty, vybrala by som si hyperrealizmus, ktorý sa snaží zachytiť čo i len najmenší detail.

**Akým brodivcom by si sa chcela stať?**
Asi by som bola volavka.

**Myslíš si, že na škole by malo byť viac hodín výtvarnej?**
Myslím si, že je to príjemný spôsob odreagovania sa, no nie každého by to možno bavilo. Preto by som dala aspoň jednu hodinu týždenne, no mala by byť neznámkovaná.

**Keby si sa mala niekam presťahovať, kam by smerovali tvoje kroky?**
Isto niekam do tepla, pretože milujem leto. Asi by som si vybrala Taliansko, lebo to tam žije a o zábavu je vždy postarané. Tiež má veľa miest, ktoré dýchajú históriou. A more drinkov.

**Si zatiaľ spokojná s tým, ako výstavy dopadli?**
Minulý rok sa do výstav zapájalo viac študentov ako tento rok, čo ma mrzí. Pán riaditeľ chcel aj tento rok usporiadať dražbu, no nemáme dostatok diel. Ale zato sme si užili kopec srandy na rôznych workshopoch. Už teraz za mnou chodia študenti, že by v ich organizovaní radi pokračovali aj po mojom odchode, a to ma veľmi teší.

# Zo školy na klzisko

**Hoci už je leto, my sme sa rozhodli si ešte na chvíl pripomenúť zimu a to tak, že sme zavítali na zimný štadión. Tam tot na ľade predvádza rôzne krasokorčuliarske kúsky Alex Války zo 4. O Krasokorčuľuje už 8 rokov a tento šport sa rozhodol vyskúšať po ton ako zistil, že druhý Slafkovský z neho asi nebude. Krasokorčuľovani ho fascinuje, a preto je odhodlaný sa v ňom neustále zlepšovať. Čo a považuje za svoj najväčší úspech? V akom oceáne by sa túžil plavit Chcel by mať viac Chcel by mať viac vyučovacích hodín telesnej? Aj t sa dočítate v tomto článku.**

**Aký je tvoj najväčší úspech?**
Vyhral som majstrovstvá SR, taktiež som vyhral aj zahraničné preteky. Súťažím totiž nielen sólo, ale aj vo dvojici. Medzinárodné preteky som vyhral v oboch kategóriách.

Zdroj: redakcia

**Je ťažšie korčuľovať sólo alebo v páre?**
Ťažko sa to porovnáva, v sóle sú síce náročnejšie prvky, ale mám tam viac voľnosti. V páre je to zase väčšia zodpovednosť a nemôžem robiť zmeny, ak nám niečo nevyjde.

**Keby si bol Indiánom, aké by bolo tvoje meno?**
Attacka, od slova attack (útočiť), lebo rád útočím na 1. miesta.

**Myslíš si, že na škole by malo byť viac hodín telesnej?**
No, ja mám teraz 3 telesné. Myslím si, že je to dostačujúce.

**Akým brodivcom by si sa chcel stať?**
Asi volavkou, lebo u nej existuje aj taká poloha naťahovania sa.

**Keby si sa mal niekam presťahovať, kam by smerovali tvoje kroky?**
Veľmi sa mi páči Japonsko, sú tam aj dobré podmienky na krasokorčuľovanie, alebo potom do Kanady.

AZ-Free.com

**Ak by si bol rybou, v ktorom oceáne by si plával?**
Asi v Tichom, lebo je najväčší a plný prekvapení. Rád by som sa pozrel do Mariánskej priekopy.

**Radšej by si hovoril iba áno alebo iba nie?**
Asi áno, lebo keby som hovoril stále nie, nič by som nezažil.

# Z duše spisovateľov

**U nás na Párovciach nájdeme veľa rôznych talentovaných ľudí. Či už sú to herci, hudobníci, výtvarníci, spisovatelia a mnohí ďalší. Nie vždy o nich však vieme a práve preto si v tomto článku bližšie predstavíme jedného z našich školských umelcov. Keďže ich v tejto rubrike bolo už pár, rozhodla som sa porozprávať s niekým, kto svoju tvorbu zverejňuje v Nezmare trochu dlhšie. Táto osôbka ale nevystupuje pod svojím pravým menom - v Nezmare ju môžete poznať pod pseudonymom *Something Like Poetry.***

Keď som sa jej pýtala, od koľkých rokov píše, po chvíľke zamyslenia mi povedala, že asi od siedmej triedy (ďalší dôkaz toho, že umenie nám koluje v žilách už od detstva :D). Tvrdí však, že básne písala vždy iba zo srandy a až neskôr sa z toho stalo „plnohodnotné hobby".

Snažila som sa zistiť, čo *Something Like Poetry* inšpiruje k písaniu. Verte či neverte, jej odpoveď bola vskutku poetická. Najväčšou inšpiráciou sú pre ňu jej vnútorné pocity. To vnútorné nutkanie vyjadriť sa pomocou veršov a metafor. Alebo, ako by sa dalo vyjadriť básnicky, je to tzv. „krvácanie na papier".

*Something Like Poetry* sa venuje dokonca viacerým umeleckým činnostiam. Zverila sa mi, že okrem písania aj rada kreslí a hrá na priečnej flaute (toľko multitalentov tu máme :D).

Keď sa už teda bavíme o kreslení, spýtala som sa, akou maľbou by chcela byť. Po dlhom zamýšľaní mi dala znovu poetickú odpoveď: „Akýkoľvek obraz od Moneta v dobrých dňoch, a keď sa cítim tajomne, jednoznačne nejaká Van Goghova maľba!"

zdroj: súkromný archív

*Something Like Poetry* má taktiež skvelý hudobný vkus. Vypytovala som sa, ktorá je jej obľúbená pieseň, a bez váhania mi odpovedala, že *Iris* od *Goo Goo Dolls* (s týmto názorom absolútne súhlasím, tá pieseň je skvelá). Okrem toho rada počúva *Girl in Red* a *Arctic Monkeys.*

Keďže mám rada sladké, pýtala som sa, aké JoJo cukríky má najradšej. Musím povedať, že to bolo pre *Something Like Poetry* ťažké rozhodovanie medzi kyslými hadíkmi a klasickými gumovými medvedíkmi. Nakoniec však vyhrali jahôdky!

A teraz sa poďme presunúť k básni, ktorú sa *Something Like Poetry* rozhodla zverejniť. Volá sa *Balónik* a obe dúfame, že sa vám bude páčiť :).

A ak by vás tento projekt zaujal alebo radi píšete básne, piesne, príbehy... nezabudnite čeknúť náš instagram **@parovski.umelci**.

# Balónik

Že vraj sa strácam.

Viažem si na ruku červený balónik.

Starý zvyk,

čo spolu sme si založili,

pretože ma nevidno v dave zaujímavých.

Kričím.

A dochádza mi dych.

No ty voláš: „Krič, nech ťa nájdem!"

Mám ešte nádej,

že ma nájdeš?

Je to veľmi starý zvyk,

že hľadám práve ten tvoj balónik.

No klesám nadol.

Svoj červený balónik mám priviazaný na ruke,

a ty si ten svoj praskol.

*~ something like poetry*

# PEOPLE OF GYMPAR

**People of Gympar je rubrika o každom z nás. Spočíva v tom, že sa porozprávame s úplne náhodne vybraným Párovčanom a zaujímavé myšlienky, ktoré nám poskytne, spíšeme do rozhovoru.**

**Dnes som sa porozprával s hypochondrom na ľade Filipom Horváthom z tercie. Sedel na jednotkách so zlomenou rukou, a tak sme spolu diskutovali o športe a zraneniach.**

„K hokeju som sa dostal vďaka svojmu bratrancovi. Raz som sa bol pozrieť na jeho tréning, dosť sa mi to zapáčilo, a tak som sa rozhodol to vyskúšať. Začínal som v menších kluboch, potom som išiel do väčších... Menil som veľa vecí, stále som mal veľa zranení. Najhoršie zranenie, čo som mal, bola asi zlomená kľúčna kosť, lebo som sa z toho dostával 3 mesiace. Potom druhé je asi zlomené zápästie, čo mám teraz. Ale tak zranenia sa mi stávajú stále, predsa len, hokej je veľmi kontaktný šport – niekto do teba narazí a hneď sa ti môže niečo stať."

***

„Hokej je pre mňa druhý domov, so svojimi spoluhráčmi sa cítim ako s rodinou, som tam vždy vítaný. Je to tam super – keď prídeš a nemáš niečo, požičajú ti... Je naozaj dôležité, aby to v kolektíve klapalo, aby ste boli všetci kamaráti. Bez toho to nejde."

MATÚŠ

zdroj: redakcia

podpis

# AKO VSTAL Z MŘTVYCH

**Sny sú niečo, čo dáva nášmu životu zmysel, posúva nás to vpred a núti nás prekračovať naše hranice. A práve tento príbeh je dôkazom, že sny sa naozaj plnia. Dnes je Nezmar neoddeliteľnou súčasťou našej školy. Pred pár rokmi to ale vyzeralo tak, že tento časopis navždy zanikne. Práve tomu však zabránila Zuzka Kvaltýnová zo 4. C. 2 roky dozadu sa jej podarilo pozbierať pár šikovných ľudí a spolu s nimi obnovila náš školský časopis. Venovala Nezmaru kopec času a energie a hlavne vďaka nej majú dnes Párovce časopis, za ktorý sa nemusia hanbiť. Bola by škoda nevenovať jej tu aspoň jeden článok, keďže práve ona je dôkazom toho, že sny sa plnia – len v ne musíme veriť.**

**Ako ti napadlo obnoviť Nezmar?**

Žiarlila som, že ostatné školy majú školský časopis a naša nie, preto som sa rozhodla niečo s tým urobiť.

**Ako prebiehal postup oživovania Nezmaru?**

Pred 2 rokmi som uvažovala, ako by sa bezútešná situácia Paroviec bez Nezmaru dala zmeniť. Rozvešala som preto po škole plagáty a hľadala redakčnú radu. Ozvalo sa asi 6 ľudí, a tak sa nás 7 statočných zišlo na prvej porade, kde sme sa dohodli na článkoch. Prvé číslo vyšlo v júni 2022 – meškala nám síce grafika a vyzeralo to všelijako, ale som rada, že sme ho napriek všetkému vydali. V septembri sa rozrástla redakčná rada a pred Vianocami sme v rukách už držali krásny, z-tlače-voňavý a prepracovaný Nezmar.

**Čo ťa na tom celom najviac baví?**

Práca s ľuďmi – nie vždy je to jednoduché, ale baví ma to možno práve kvôli tomu.

**Kam si myslíš, že sa za tie 2 roky Nezmar posunul?**

No, v prvom rade nás už nie je 7 ale 25. Taktiež sa navýšil počet strán, zlepšila sa grafika, oživili sme Instagram... Ale tiež sa mi zdá, že celá škola je vďaka Nezmaru súdržnejšia, že Nezmar stmeľuje ľudí.

**V akej starovekej krajine by si chcela žiť?**

Asi v Grécku, páči sa mi, že tam prekvitala vzdelanosť. Aj keď, ako žena by som si asi v staroveku nikde veľmi neškrtla.

**Prečo si myslíš, že je dobré byť v Nezmare?**

Lebo spoznáš ľudí, ktorí majú rovnakú krvnú skupinu ako ty. Posunie ťa to aj profesionálne a kariérne, lebo sa zlepšuješ v tom, čo ťa baví. Iste, prináša to aj určitú zodpovednosť, ale výmenou za dodržiavanie deadline-ov sa naučíš pracovať v tíme, manažovať si čas a taktiež uvidíš školu z nového uhla pohľadu. A pocit, že tvoje dielo vidia a čítajú iní ľudia, stojí za to.

zdroj: súkromný archív

# Odlúčená od rodiny?!

**Výmenný pobyt. Pre niekoho splnený sen, pre iného nočná mora. Ste odlúčený od rodiny a priateľov, sám v cudzom meste alebo naopak, tešíte sa z voľnosti a z nových zážitkov? Ako to vníma naša študentka Natália Vančová z 3. D, sa dozviete v tomto rozhovore.**

## A kde to vlastne je?

Naty sa momentálne nachádza v Španielsku v provincii Barcelona. Nebýva však priamo v meste. Navštevuje školu vo vedľajšej dedine, kam ju každé ráno vozí jej hosťovská rodina.

## Ako je to so školou?

Zdroj: Súkromný archív

Naty tvrdí, že škola v Španielsku je rozhodne jednoduchšia, no nie pre ňu, keďže sa musela rýchlo adaptovať na katalánčinu. I keď na školu, ktorú navštevuje, chodí viacero medzinárodných študentov, mnohí učitelia na nich kladú rovnaké nároky ako na domácich. Fakt, že učivo je v Španielsku jednoduchšie, sa odzrkadľuje aj na ich znalosti geografie. Všetci sa vraj Naty pýtajú už otrepanú otázku, či je z Československa a, samozrejme, si mýlia Slovensko so Slovinskom.

## A ako vyzerá taká typická španielska rodina?

Naty momentálne žije v bytovom dome, ktoré sú typické pre Španielsko, s mamou Laurou, otcom Cornelom, sestrou Leyrou a bratom Nathanom. Naty hovorí, že pri výbere rodiny mala naozaj veľké šťastie, keďže ju hneď prijali medzi seba a rýchlo si s nimi vybudovala blízky vzťah, a to najmä so svojou hosťovskou sestrou.

## Nesmúti za svojou slovenskou rodinou?

Naty sa mi priznala, že spočiatku očakávala, že bude so svojou rodinou v oveľa väčšom kontakte. Volajú si však iba občas, no tvrdí, že to je asi to najlepšie, čo môže človek na výmennom pobyte urobiť. Skutočne ťažkým obdobím však boli Vianoce.

## Zlepšila sa jej španielčina?

Veľmi. Hlavne po gramatickej stránke. Hovorí jej to mnoho ľudí, ba dokonca aj to, že už stráca svoj slovenský prízvuk. No ďalšia vec, o čo prichádza, je jej znalosť slovenčiny. Priznala sa, že mnohokrát jej napadne španielske slovíčko skôr ako to slovenské.

## Pripravuje sa na návrat na Párovce?

Na začiatku žila v idylickej predstave a myslela si, že bude mať čas učiť sa aj slovenské učivo. No keďže študuje vedecký odbor „baxillerato cientific“, ktorý je naozaj náročný, šanca stíhať aj naše učivo je prakticky nulová. Po návrate na Slovensko ju čakajú komisionálne skúšky. Prezradila mi, že sa ich obáva, no my veríme, že ich zvládne a držíme jej palce.

Elška

# No… A čo teraz budem robiť?

**Prichádza práve to obdobie, kedy sa začíname upokojovať frázami typu „už len … a sú tu letné prázdniny“ či „ešte síce 87 testov a 19 skúšaní, no už bude na dva mesiace oddych“. Je mi jasné, že drvivá väčšina z vás vie, čo priližne chce robiť počas týchto dlhých dní a krátkych nocí, no pripravila som si pre vás zopár tipov, ktoré by vám mohli (aspoň dúfam :´)) vaše plány ozvláštniť či ešte kus okoreniť <3.**

**1. Spravte si mini bucket list**
Práve tento tip nám pred rokom na konci prázdnin napadol s kamarátmi a začali sme si zapisovať rôzne aktivity/méty, ktoré by sme mohli niekedy v budúcnosti spraviť a dosiahnuť. Samozrejme, takýto zoznam dokážete spísať aj za pár dní či týždňov! My sme si napríklad zapísali „žiadne pracovné úrazy“ (každý rok si niekto z nás zlomí aspoň jednu končatinu) či dokončiť si vodičáky a ísť na spoločný výlet niekam úplne odveci :).

**2. Prechádzky a pikniky**
Tento tip je asi jeden z mojich obľúbených práve pre jeho flexibilitu. Takúto výpravu môžete podniknúť spolu s vašimi najbližšími, ale aj sami! S piknikmi sa mi spája aj to, že pred letom si vždy zvyknem pravidelne kupovať nové knihy a to aj napriek tomu, že ich mám doma stále dosť neprečítaných… Vybrať sa von sami, s ostatnými alebo s domácimi miláčikmi, rozložiť si deku v parku a niečo si prečítať alebo sa len nadýchať čerstvého vzduchu… Možností je neúrekom a každý si nájde to svoje - zostáva už len odhodlať sa a vyraziť :)!

zdroj: internet

**3. Filmy, seriály a podcasty**

Dopozerať rozpozerané seriály, vyskúšať nové filmy či už v pohodlí domova alebo s pohárom coly v kine a nájsť parádne podcasty je mojím ďalším tipom, ktorý by mohol pribudnúť na vaše zoznamy. Opäť je to niečo dosť individuálne, no aspoň čo sa týka podcastov by som vám rada odporučila zopár mojich obľúbených: ak chcete mať neustály prehľad o tom, čo sa deje vo svete, je skvelý podcast „The daily“, ak vás z aujímajú rozhovory, tak odporúčam podcast „How I built this“, z true crime tematiky je to podcast „Vražedné psyché“ a ak mám náladu na niečo zábavné, na nejakú oddychovku, tak u mňa vyhráva „Lužifčák“.

**4. Pozorovanie hviezd**

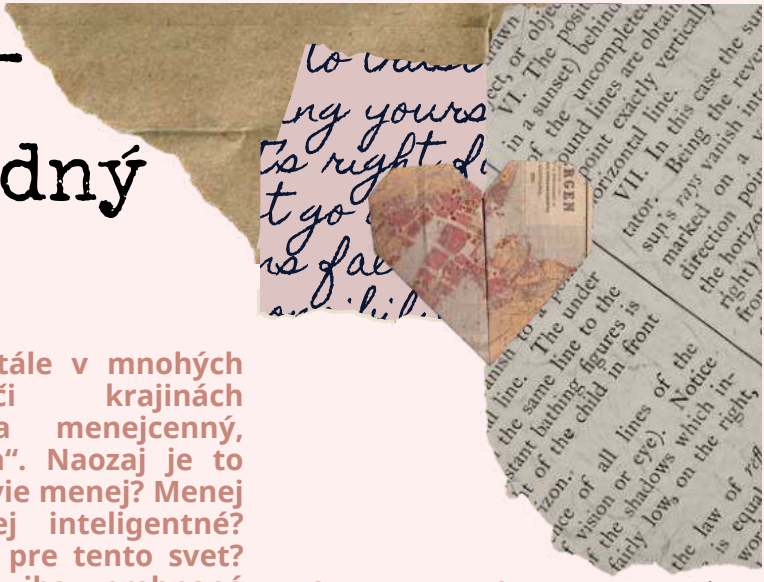
Či už výlet do hvezdárne alebo len tak pod holou oblhou - pozorovanie hviezd je niečo čarovné. Hľadat Veľký/Malý voz a Orion alebo pomocou kamoša Googla či aplikácie skúsiť nájsť aj menej známe súhvezdia. Verím, že to pre vás bude opäť príjemne strávený čas.

*Nie každý je milovníkom leta, dlhých dní a nekonečného tepla, no toto obdobie sa dá aspoň o kúsok spríjemniť s kamošmi, rodinou alebo aktivitami, na ktoré sme počas školského roka nemali čas, či takými, ktoré ideme skúsiť po prvý raz! Dúfam, že budete mať pekné prázdniny plné nových zážitkov a skúseností! <3*

Dada

zdroj: internet

# Ženy – podradný druh?



**Ženy sú ešte stále v mnohých kultúrach či krajinách považované za menejcenný, podradný „druh“. Naozaj je to nežnejšie pohlavie menej? Menej schopné? Menej inteligentné? Menej prínosné pre tento svet? Je feminizmus iba prehnané pretláčanie ženského „kultu“? Ženy naprieč celým svetom a históriou to postupne vyvrátili, pričinili sa o objavy, reformy a činy, ktoré vskutku zmenili svet. Vieme, o kom hovoríme a dokázala ich vôbec spoločnosť oceniť?**

V dnešnej dobe je otázka rovnosti medzi pohlaviami stále aktuálna a napriek tomu, že sa situácia zlepšuje, v mnohých krajinách ženy stále nemajú základné práva a sú považované za podradný druh. Rada by som preto prispela svojou troškou do mlyna a zvýšila povedomie vás, párovských študentov, o impakte, ktorý ženy zanechali vo vývoji sveta a spoločnosti.

Katarína Veľká, Kráľovná Viktória, Mária Terézia, Madam Curie... Toto sú mená, ktoré istotne poznáte. Pozornosť si však zaslúžia aj tie menej známe, avšak rovnako dôležité ženy.

**Ada Lovelace**, matka programovania, bola anglická matematička, ktorá pracovala na vývoji mechanického univerzálneho počítača, analytického stroja. Ona bola však prvá, ktorá z pôvodného diferenčného stroja vyvinula analytický stroj a rovnako popísala prvý algoritmus na výpočet Bernoulliho čísel. Uznanie jej práce sa dostavilo až mnoho rokov po jej smrti a bol po nej pomenovaný programovací jazyk ADA.

**Malala Yousafzai**, najmladšia laureátka Nobelovej ceny, bojovníčka za práva žien v oblasti vzdelávania. Inšpirovaná humanistickou prácou svojho otca sa mladá pakistanská aktivistka začala venovať boju za práva žien z oblasti Swatu okupovaného Talibanom. Kvôli jej aktivistickej činnosti bola terčom útoku, bola zasiahnutá guľkou do hlavy.

**Amellia Earhart**, pilotka a feministka, držiteľka mnohých prvenstiev, priekopníčka v oblasti letectva. Prvá pilotka, ktorá sama preletela Atlantický oceán. Na jej ceste stať sa prvou pilotkou, ktorá obletela svet, sa nad Tichým oceánom stratila a neskôr bola vyhlásená za mŕtvu.

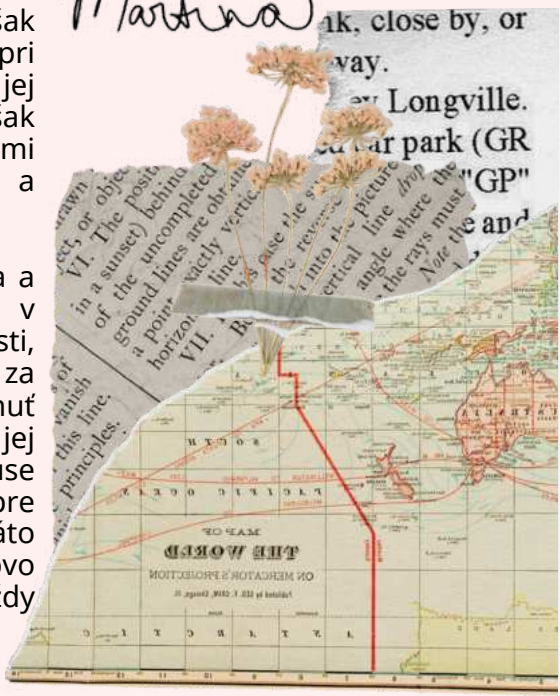
Nič ju však nezastavilo, naďalej pomáhala ženám na ceste k vzdelaniu a založila neziskovú organizáciu, ktorej cieľom bola práve pomoc týmto ženám na ceste za vzdelaním.

**Rosalind Franklin**, zabudnutá hrdinka, feministická ikona, britská chemička a mikrobiologička. Skúmala vírusy, uhlie a grafit. Jej prínosy v týchto oblastiach boli ocenené už počas jej života, avšak veľmi výrazne sa pričinila aj pri výskume DNA a RNA. Za jej príspevky v tejto oblasti sa však nikdy nedočkala uznania, hlavnými ocenenými boli totiž Watson a Crick.

**Rosa Parks**, americká aktivistka a bojovníčka za občianske práva v oblasti rasovej rovnosti, označovaná za matku hnutia za slobodu. Odmietla poslúchnuť príkaz šoféra autobusu, keď jej prikázal uvoľniť miesta v autobuse v sekcii pre bielych, keď tá pre farebných bola zaplnená. Táto žena vo veľkom prispela k rasovo rovnej spoločnosti, avšak vždy tvrdila, že je nutné urobiť viac.

*Tieto ženy sú len kvapkou z mora žien, ktoré bojovali, pracovali, snažili sa a obetovali svoje životy, aby zlepšili svet, prispeli k pokroku, rovnosti medzi pohlaviami a rasami či pomohli ostatným ľuďom. Nepodceňujme preto ženy, prejavme im úctu, rešpekt a priestor, pretože dokážu viac, než si myslíme.*

Martina



# Prečo nič nie je také, ako sa zdá

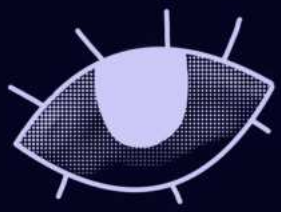
**Máme všetci na sebe „ružové okuliare"? Existuje niečo ako objektívna realita? Vieme vôbec, čo je výmysel a čo skutočnosť?**

**Všetci sme naivní.**

Pravda je ale taká, že každý z nás verí, že to, čo vidí, prežíva a vníma, je pravda. Avšak nie je to tak. V skutočnosti máme na sebe neustále metaforické „okuliare", ktoré nám skresľujú realitu. Je to kvôli tzv. ***kognitívnym skresleniam***. Sú niečo ako zmienené okuliare alebo ako chyba v programovaní nášho mozgu, ktorý neustále robí tie isté chyby v premýšľaní a spracovávaní informácií, a my o tom ani nevieme.

**Objektívna realita? Pff.**

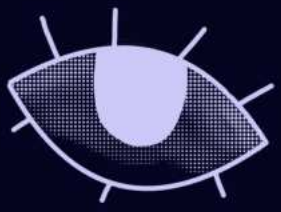
To, či objektívna realita existuje alebo nie, je otázne. Ak aj áno, my ju pre tieto kognitívne skreslenia nie sme schopní vnímať.

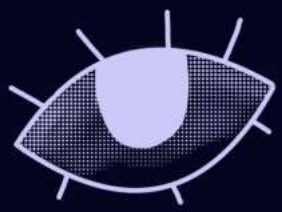


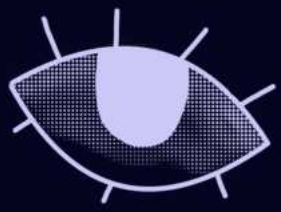
**Všetko, čo kedy prežívame, je produkt našej mysle, a práve preto nikdy nemôžeme vedieť, čo z toho je náš výmysel a čo je skutočné.** Všetko, čo prežívame, je ovplyvnené aj zmyslami, ktorými to vnímame, a aj našou samotnou mysľou. **Svet nie je taký, aký je – je taký, akí sme my.**

To môže znieť ako hrozná správa. Neznamená to náhodou, že sme všetci vlastne blázni?

V skutočnosti je to veľmi relatívne. Ako sa hovorí: *Blázon sa vo svete bláznov javí ako zdravý človek a zdravý človek sa vo svete bláznov javí ako šialenec.*







**Superschopnosť.**

Ak sa vám z toho ešte netočí hlava, poviem vám jednu dobrú správu. Toto uvedomenie môže byť veľmi oslobodzujúce. Zamyslite sa nad tým; nič ako skutočná pravda neexistuje a **realita sama o sebe je výtvorom našich myšlienok.** My sami si vytvárame svoju realitu, a tak isto ju môžeme aj zmeniť – svojimi myšlienkami. Je to ako superschopnosť, až na to, že ňou disponujeme všetci.

**Sebanaplňujúce proroctvo.**

Naše myšlienky sú ako sebanaplňujúce proroctvo. Ak si neustále hovoríte, že vás ľudia nemajú radi, aj sa to stane, lebo sa začnete správať tak, akoby ste tomu verili. Ak si vravíte: „Som škaredý/-á a nikomu sa nikdy nebudem páčiť," zrejme sa to stane. Ak tomu uveríte, prestanete sa o seba starať a začnete sa tak správať.

Ak si neustále hovoríš, že si sprostý a nič nevieš, iba rozmýšľaš nad tým, ako to nevieš, podkopávaš si tým svoje sebavedomie. **To, čomu sa rozhodnete veriť, sa stane skutočnosťou.** Preto nabudúce, keď si budete hovoriť napríklad: *„Toto nedokážem. Som sprostý/-á. Ostatní ma nemajú radi. Som škaredá/-ý. Život je nanič. Nič nikdy nebude lepšie…"*, spomeňte si na to, že **nikto vám nemôže hovoriť, čo je pravda. Vašou pravdou sa stane to, čomu sa vy rozhodnete veriť. Takže už dnes sa môžete rozhodnúť pozrieť sa do zrkadla a povedať si, aká fešná, úžasná, múdra, schopná osoba tam pred vami stojí a nikto vám nemôže povedať opak.**

Teraz, keď o tejto schopnosti viete, je na vás, ako s ňou naložíte.

Sázi

# Kozmetické okienko

**Ahojte, dnes by som vám rada dala zopár rád ohľadom výberu kozmetických a dekoratívnych make-up produktov.**

**Počuli ste už niekedy o tom, že niektoré kozmetické výrobky môžu byť komedogénne? Produkty s touto vlastnosťou obsahujú určité látky, ktoré môžu po nanesení na pokožku upchávať póry, čo môže následne viesť k vzniku škvŕn a čiernych bodiek.**

Chcela by som vám preto odporučiť jednoduchú rutinu vyskladanú z komedogénne čistých a cenovo dostupných produktov:

**1. Čistiaci gél:** BYOMA, CeraVe foaming cleanser
**2. Sérum kyseliny hylurónovej (optional):** BYOMA, The Ordinary
**3. Krém na tvár:** Neutrogena Hydro boost (neparfumovaná verzia), THEinkeyLIST Omega water cream, BYOMA
**4. SPF (nevynechajte ani v prípade, že je vonku zamračené):** La Roche-Posay 50+
*Takáto by mala byť základná rutina každého z nás (áno, chlapci, týka sa to aj vás :)).*

**Teraz make-up:**
**Podkladová báza:** elf Power Grip, Benefit The POREfessional
**Make up:** Wet n Wild Photo Focus (je dlhotrvajúci a na mojej tvári prežil aj tie najťažšie víkendy; najlepšie funguje v kombinácii s elf primerom), Maybelline Fit Me (klasika), elf Camo CC Cream (ako bonus má aj SPF 30+)
**Korektor:** elf Camo concealer (high coverage), Maybelline Fit Me
**Púder:** Maybelline Fit Me, NYX Professional HD, elf HD powder
**Kontúry a bronzer:** elf Glow Liquid Contour Wand, Wet n Wild Color Icon Bronzer
**Lícenka:** elf Halo Glow Blush Beauty Wand, elf Monochromatic Multi stick
**Rozjasňovač:** Wet n Wild MegaGlow, elf Halo Glow Highlight Beauty Wand
**Fixačný sprej:** Wet n Wild Photo Focus, Milani Make It Last

**Dúfam, že vám toto krátke ale výstižné zhrnutie starostlivosti o pleť niečo prinieslo. Nezabudnite si skontrolovať produkty, ktoré používate, a ak máte problém s upchávaním pórov, skúste niektorý z produktov zameniť za niektorý z tých mojich ;).**

Tajja

zdroj: internet

# Je biely cukor jed?

## Hidden Gem: Účinky cukru

**Čauky-mňauky moji drahí čitatelia (rawr). Je tu ďalšie číslo Hidden Gem! V tomto čísle som sa rozhodol poukázať na účinky príjmu cukru čo spôsobuje a aké je jeho zdravé či prehnané konzumné množstvo**

### Aká je ideálna dávka cukru?

Človek by mal prijať okolo 2000 až 2500 kalórií na deň (závisí podľa váhy, veku, pohlavia...). Podľa 15-ročnej štúdie publikovanej v JAMA Internal Medicine, ľudia, ktorí prijali 17 % až 21 % kalórií z pridaného cukru, mali o 38 % vyššiu šancu zo-mrieť na kardiovaskulárnu chorobu. Podľa AHS (American Heart Association) by ženy mali prijať najviac 100 kalórií pridaného cukru (okolo 24 gramov), zatiaľ čo muži najviac 150 kalórií pridaného cukru (okolo 36 gramov).

zdroj: internet

### Čo spôsobuje nášmu telu?

zdroj: internet

Konzumovanie cukru poškodzuje ľudské orgány a spôsobu- je napr. preťaženie pečene, zvýšenú náchylnosť našej imunity, vytváranie zubných kazov, cukrovku... No netýka sa to iba fungovania nášho organizmu. Cukor ovplyvňuje aj výzor, napr. naberanie na váhe spôsobuje vznik akné, opuchnutú tvár, starnutie...

### Ako a čím si ho vieme nahradiť?

Biely cukor je síce najpoužívanejšie sladidlo na svete, no nie je jediné. Existuje veľa iných a aj cenovo dostupných sladidiel, ktoré nám môžu nahradiť cukor a sú považované za zdravšie, ako napr. med, stévia či kokosový cukor, ktoré majú väčší prírodný základ. Potom existujú aj extrahované cukry, napr. Xylitol, čo je výťažok najmä z brezového dreva, a Erythritol, ktorý je extrahovaný z fermentácie glukózy kukurice alebo pšeničného škrobu

zdroj: internet

# INSTANTNÉ REZANCOVÉ POLIEVKY VIFON

**Utopená blondína, rýchla polievka, základ stravy či proste vifonka – nech to voláte akokoľvek, všetci dobre vieme, o akom pokrme hovoríme. Táto dobrota sa do našich končín dováža až z ďalekého Vietnamu a prichádza v širokej škále príchutí. Vyskúšali sme tie najpopulárnejšie. Zaujíma vás, ktorá z nich je perfektným pokrmom?**

## Kuracia príchuť

Kuracia vifonka je taká klasika. Je hodnotnou výživou v každom vývinovom stupni jedinca a neraz ju odporúčajú práve tréneri či výživoví poradcovia. Má vyváženú chuť a nedokážeme si predstaviť, že by niekoho sklamala. Pokiaľ ste ešte neochutnali ani jednu z polievok Vifon, nováčikom by sme odporučili práve túto.

## Bravčová príchuť

Ako sa hovorí, „aký otec taký syn". Toto však neplatí o vifonke v bravčovom prevedení. Táto polievka dokázala podlomiť naše očakávania, a to na plnej čiare. Bravčová príchuť nie je veľmi chutná a k tomu je príliš silná. A vôňa práve naopak, dosť slabá. Celá polievka teda nejako neladí.

zdroj: internet

## Zeleninová príchuť

Zeleninová vifonka je pre vegetariánov ako znesená z nebies. Má najjemnejšiu chuť spomedzi všetkých polievok, ktoré sme testovali. Jej zeleninovo-korenistú arómu spoznáte na kilometre a je rýchlym zdrojom esenciálnych makroživín. Celkovo ju hodnotíme veľmi pozitívne. Pokiaľ ale nie ste vegetarián, stále by sme dali do pozornosti aj iné príchute.

## Kuracia príchuť – pálivá

Pre každého milovníka pikantného prišla vietnamská spoločnosť s kuracou príchuťou obohatenou o rôzne orientálne koreniny a čili. Táto polievka má veľmi výraznú arómu a vynikajúcu chuť s jemným kuracím podkladom. Jednoduchosť tejto dobroty dráždi najmä skúsených kuchárov, ktorým sa už roky nedarí reprodukovať tento recept. Táto polievka dokáže naozaj „zahriať", a práve preto je skvelým zimným spoločníkom či vianočným darčekom.

zdroj: internet

Oli

# Párovce v číslach

**Milí Párovčania, aj v tomto poslednom čísle som si pre vás pripravila pár otázok na vašu znalosť našej školy alebo skôr na vašu schopnosť počítať.**

Všetko, čo potrebujete k vyriešeniu týchto otázok, je pár minút prechádzky po škole a vedieť napočítať do 110. Nezabudnite si vaše odpovede zapisovať, pretože ak ich pošlete správne vyriešené na náš účet na Instagrame (alebo niekomu z redakcie, prípadne nám to osobne ukážete), môžete vyhrať zaujímavú cenu ;). Teším sa na vaše odpovede a prajem veľa šťastia pri riešení.

1. Keď ideš do bufetu, do miestnosti s akým číslom ideš?

2. Koľko skriniek sa nachádza na prízemí?

3. Ak sa chceš dostať z prízemia na najvyššie poschodie hlavným schodiskom, koľko schodov musíš prejsť?

4. Keď sa v oddychovej zóne pozrieš hore, koľko svetiel nad tebou visí?

5. Koľko násteniek vieš nájsť na treťom podlaží?

6. Koľkými dverami sa vieš dostať ku skrinkám?

7. Koľko vtákov poletuje na oknách pred jedálňou?

Zuzka♡

# In another life

I can't explain it
but I feel like we met in another life
another cosmos or universe
you took my hand and led me
through war, through love & hate
through the good and bad
like an invisible string tugging at us
inching us closer
making me feel familiar with you
before I even knew your name

*nela*

# North star

I was meant to be the poet not the poem
built to admire and write instead of
being the lucky one receiving all the attention
always the one to notice
never catching someone's eye
yet it still feels like a burden
why can't I be seen the way I see?
loved the way I love?
maybe there's just something wrong with me
it might be written in the stars for others
but I'm the lone north star
there to guide others but never to be guided
a hope in the darkness so unattainable

*nela*

# HOROSKOP

**Milí čitatelia nášho skvelého horoskopu, vítame vás pri poslednom vydaní. Dúfame, že sa vám bude páčiť, čo majú hviezdy pre vás prichystané na leto.**

**Barani**, toto leto očakávajte veľa energie a motivácie, ktoré vás budú hnať k novým výzvam a vzrušujúcim dobrodružstvám. Nebojte sa riskovať a skúšať nové veci – bude to stáť za to.

**Býci**, po desiatich mesiacoch stresu a vyčerpania konečne dlho očakávaný a zaslúžený oddych. Užívajte si malé krásne momenty a sústreďte sa na veci, ktoré máte najradšej.

**Levíci**, vaše leto bude presne tak attractive ako vy. Dosiahnete svoj plný potenciál a pritiahnete viac ľudí ako kedykoľvek predtým. Okrem summer flingov sa ale venujte aj veciam, ktoré vydržia dlhšie.

**Panny**, toto leto sa budete venovať organizácii vášho života ešte viac ako zvyčajne. Dbajte hlavne na svoje zorganizované daily routines a venujte pozornosť aj malým veciam a detailom.

**Strelci**, toto leto bude ešte dobrodružnejšie ako ktorékoľvek predtým. Hviezdy nám totiž povedali, že si okrem suvenírov prinesiete domov kopu nezabudnuteľných zážitkov.

**Kozorožci**, je skvelé, že ste cieľavedomí a spravíte všetko, aby sa vaše sny stali realitou. Nezabúdajte však, že prázdniny sú hlavne o oddychu a snažte sa nájsť balans aj vďaka self-care days.

**Blíženci**, toto leto bude leto vašich snov! Bude plné lásky, splnených prianí, dobrodružstiev a zábavy. Veríme, že si to všetko užijete a naberiete energiu na ďalší školský rok.

**Raci**, nasledujúce mesiace sa sústreďte hlavne na seba a venujte pozornosť svojim emóciám a pocitom. Nesnažte sa od nich utekať, ale radšej ich prijmite presne také, aké sú.

**Váhy**, rovnováha je kľúčová. Na to pamätajte, keď strávite celý týždeň chodením na parties. Nezabúdajte, že si treba aj oddýchnuť a venovať sa aj iným veciam, vy sami ste tiež prioritou.

**Škorpióni**, očakávajte vo vašom živote mnoho nečakaných prekvapení. Buďte pripravení na veľkú emocionálnu jazdu a záhadné situácie, ktoré budú tak mysterious ako vy!

**Vodnári**, toto leto sa nebudete báť interakcií s ľuďmi a stanete sa prirodzeným social butterfly. Spoznáte veľa nových ľudí a zažijete nečakané zážitky. Len sa nebojte a buďte sami sebou.

**Ryby**, vaša kreativita a predstavivosť sa toto leto budú len tak rozrastať. Nebojte sa teda prejaviť a zdieľať nápady aj s ostatnými. Nájde sa mnoho ľudí, ktorí to veľmi ocenia.

**Ak ste sa dostali až sem, tak vám ďakujeme, že ste čítali naše horoskopy. Týmto sa s vami zároveň chceme rozlúčiť, pretože ikonické duo, ktoré bolo autormi, tento rok maturuje (a hádam aj zmaturuje). Toto je teda náš posledný horoskop pre vás. Ďakujeme.<3**

***L & K***

# ZRNKÁ MÚDROSTI

**p. p. Guldan:** A čo sa teraz stane?
**Žiak:** Preskočí vyššie (elektrón).
**p. p. Guldan:** Tebe preskočí.

**Žiak 1:** *číta báseň*
**Žiak 2:** Pani učiteľka, nemáte číslo na autorovho dílera?

**p. p. Gregušová:** Kalkulačka je základ úspechu.

***študenti idú písať písomku***
**p. p. Turčanová:** Nepíšte ceruzkou, nie ste bezdomovci!

**p. p. Pániková:** Happy birthday tuju! ... Tuja, tuja západná.

**Žiačka:** Pod nosom býva najväčšia tma.

**p. p. Vančo:** Aj to, že niečo nemá riešenie, je riešenie.

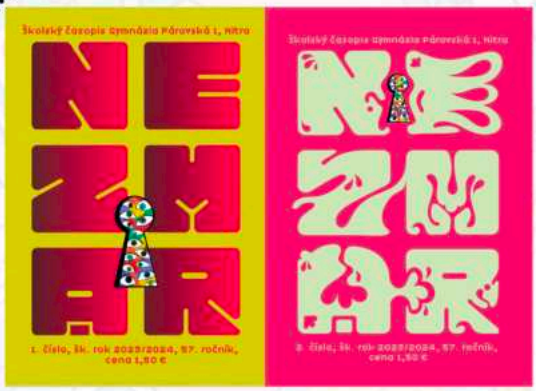
***žiak sa niečo spýta pri tabuli***
**p. p. Guldan:** Ja neviem, ja tu len učím.

**p. p. Pániková:** Snívaj ďalej, Pániková.

**Ďalšie zrnká múdrosti píšte na náš instagram @nezmar_gpnr!**

# TOHTOROČNÉ NEZMARY BY POKRYLI PLOCHU

**Iba žeby nie.**
**Neverme hoaxom a pozrime sa na všetky 4 čísla 57. ročníka presným okom matematiky.**




**2060 ks** – Toto je počet všetkých Nezmarov, ktoré sa tento rok vytlačili a predali. Vychádza, že priemerný Párovčan by mal teda vlastniť 2,6 ks. Je to tak? Pravdu viete len vy.

V rámci štyroch čísel sme vytvorili **172 strán** obsahu. V prepočte to znamená, ako keby sme každé dva dni roka vytvorili jednu kompletnú stránku. A to nepracujeme cez letné prázdniny.

Koľko váži dospelý lev? Cca **180 kg**. No a presne toto číslo by svietilo na váhe, ak by na nej ležali všetky výtlačky.

Na stránkach nášho časopisu ste si mohli všimnúť mená **2/3 párovského učiteľského zboru**. Vyskytli sa v rozhovoroch, anketách či zrnkách múdrosti. A keď hovoríme o tejto populárnej rubrike – tento rok bola obohatená o **44 výrokov.**

**25 ľudí**. To je to najdôležitejší číslo. 25 osôb pôsobilo tento rok v redakčnej rade a nielen metaforicky stojí za Nezmarom. Nápady na články, otázky v rozhovoroch, storky na instagrame, porady a maily do tlačiarne sa už nedajú spočítať. Výsledkom tohto neurčita sú ale 4 veľmi určité a konkrétne čísla.

A na záver fakt, ktorý sa mi páči najviac – ak by sme všetky Nezmary rozložili vedľa seba, mohli by vydláždiť cestu **od školy po Mlyny.** Číslo veľké ako obvod Zeme to síce nie je, ale verím, že ak niekto bude počítať čosi podobné o rok, vyjde mu to minimálne na ďalších 700 metrov :).

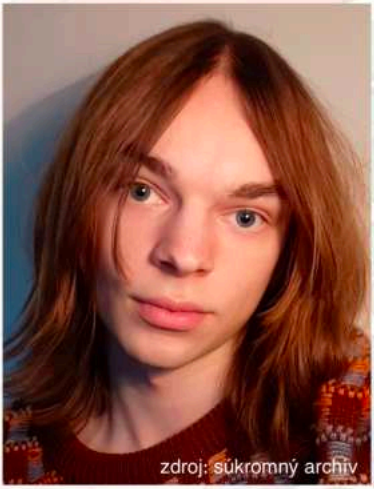
Zuzi

# OPÚŠŤAJÚ RADY REDAKČNEJ RADY...

**Milí maturanti, tento rok sa okrem Pároviec ako takých lúčite aj s Nezmarom. Ďakujeme za váš prínos, ktorý pozdvihol kvalitu i kolektív o 110 %. Bez vás by Nezmar nebol taký, aký je dnes.**

**Liv Kotrusz (8. OG) - projektový manažér / neplatený umelec**

Týchto pár stránok mi dalo viac možností na sebarealizáciu ako celá škola za 8 rokov štúdia. Cez komiks o deprimovaných upíroch až k zberateľským kartičkám našich vyučujúcich, tento časopis ma vždy držal za pracovným stolom a dal mi priestor šíriť svoju tvorbu po celej škole, či kam sa tie kartičky vôbec dostali... Bolo mi cťou byť súčasťou renesancie Nezmaru a verím, že ho nechávame v tých najlepších rukách!


zdroj: súkromný archív

zdroj: súkromný archív

**Oliver Petrovič (4. C) - exekutívny šéfredaktor / vášnivý kritik úvodníkov**

Nezmar nie je časopis. Je to skupinka skvelých ľudí, ktorí radi tvoria a zlepšujú sa. Nezmar je bezkonkurenčný. Nie preto, že tu žiadny iný časopis nie je, ale preto, že je jedinečný. Je príležitosťou posúvať sa ďalej a obklopovať sa podobne zmýšľajúcimi ľuďmi, ktorí nechcú zostať ticho.

**Matúš Šintál (4. C) - manažér logistiky / nosič krabíc**

Čo mi Nezmar dal? Hneď by som preskočil tie sentimentálne veci ako kamarátov, kopu radosti, sociálneho vyžitia... Hej, toto všetko je samozrejmou súčasťou balíčku. Podstatné je ale to, že každému dá Nezmar to, čo si od neho samotný autor vyžiada. Keď budeš dokolečka písať články, ktoré budú kopírkou Wikipédie, budeš mať z toho len vyšúchané tlačidlo CTRL na klávesnici. Ak sa do toho však oprieš a nad každým článkom stráviš čas, vytvoríš myšlienku, spracuješ ju najkvalitnejšie, ako vieš... vráti sa ti to nielen v spätnej väzbe od čitateľov, ale hlavne vo vyvinutí vlastných schopností, ergo osobnostnom vývine.

zdroj: súkromný archív

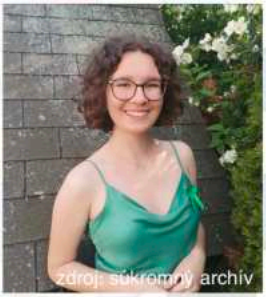
zdroj: súkromný archív

**Ema Upohlavová (4. C) - mamka grafiky / kreatívna duša článkov**

Nezmar. Nie je to len kus papiera. Je to veľa práce. Je to množstvo ľudí, ktorí dlhé mesiace spisujú, fotia, vymýšľajú, tvoria články tak, aby z toho vždy vzniklo niečo jedinečné. Sú to dlhoročné priateľstvá, stretnutia a množstvo kreativity, a preto som nesmierne pyšná na to, že práve ja som mohla byť jeho súčasťou. Prajem vám všetkým, aby Nezmar bol pre vás niečím, čo vás spája. Niečím párovským.

**Zuzana Kvaltýnová (4. C) - dirigentka nezmarovského orchestra**

Ďakujem. Všetko ostatné som už povedala. Budeš mi chýbať, Nezmar.


zdroj: súkromný archív

# Redakcia

**Šéfredaktorka:** Zuzi – Zuzana Kvaltýnová (IV. C)
**Zástupkyňa šéfredaktorky:** Tete – Tereza Brossmannová (III. D)
**Spolupráca:** Mgr. Zuzana Bakalová
**Jazyková korektúra:** Zuzana Kvaltýnová (IV. C), Lujza Zuzana Cvíčelová (IV. D), Júlia Kobyľáková (IV. D)

**Redakčná rada:**
Kántor – Jakub Kántor (I. C)
Livi – Lívia Brunclíková (I. E)
Dada – Daniela Iványiová (II. D)
Zuzka – Zuzana Prváková (II. E)
Sári – Sára Hromcová (VI. OG)
Demyune – Filip Andrásy (III. D)
Sofia – Sofia Križová (III. D)
Elšiša – Eliška Penzešová (III. D)
Taja – Tamara Slobodová (III. D)
Oli – Oliver Petrovič (IV. C)
Matúš – Matúš Šintál (IV. C)
Goldžino – Kristián Blaženec (IV. D)
Martina – Martina Juhászová (IV. D)

**Grafika:**
Andronika Gáliková (I. B)
Šimon Rosinský (V. OG)
Sára Tokárová (II. E)
Brežná – Katarína Brežná (III. B)
Filip Andrásy (III. D)
Michaela Sklenková (VII. OG)
Ema Upohlavová (IV. C)
Livka – Liv Kotrusz (VIII. OG)

zdroj: redakcia

**Tlač:** ARS Spektrum, s.r.o.
**Periodicita:** občasník
**Vydanie:** jún 2024
**Náklad:** 400 ks
**Cena výtlačku:** 1,50 €
**Instagram:** @nezmar_gpnr
**Mail:** nezmar@gpnr.sk

**Aký je Nezmar podľa TEBA?**

Školský časopis Gymnázia Párovská 1, Nitra

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

Školský časopis Gymnázia Párovská 1, Nitra

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

Školský časopis Gymnázia Párovská 1, Nitra

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

Školský časopis Gymnázia Párovská 1, Nitra

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

Školský časopis Gymnázia Párovská 1, Nitra

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

Školský časopis Gymnázia Párovská 1, Nitra

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

Školský časopis Gymnázia Párovská 1, Nitra

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

Školský časopis Gymnázia Párovská 1, Nitra

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

Školský časopis Gymnázia Párovská 1, Nitra

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

Školský časopis Gymnázia Párovská 1, Nitra

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