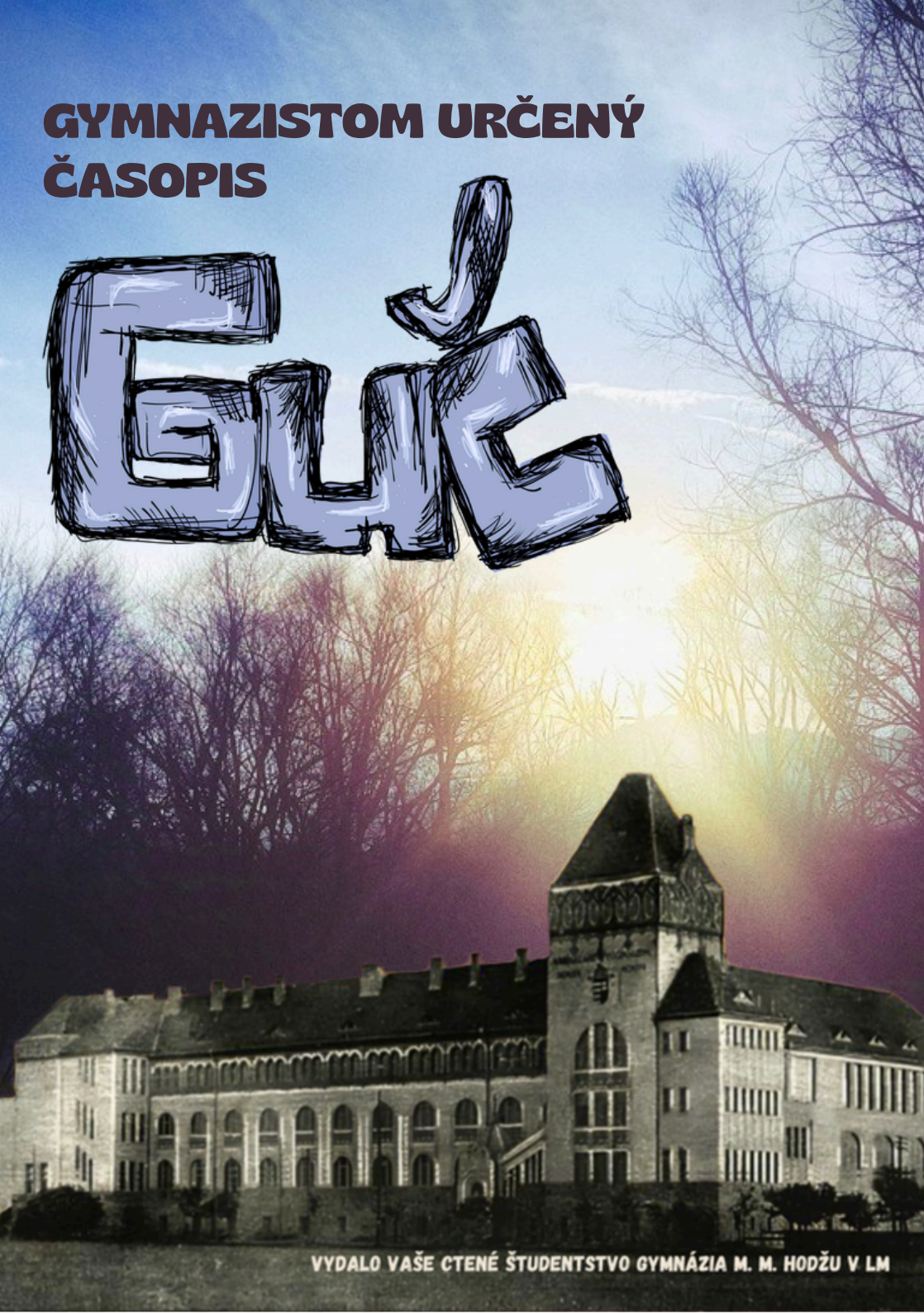
GYMNAZISTOM URČENÝ ČASOPIS

Buk



VYDALO VAŠE CTENÉ ŠTUDENTSTVO GYMNÁZIA M. M. HODŽU V LM

MOZAJKA JEDNÉHO ŠKOLSKÉHO OBDOBIA

Keď sa povie „nové číslo v novom roku", človek by očakával veľkolepé predsavzatia, čisté stránky a pocit, že od januára začíname odznova. Realita? Skôr sme plynulo prešli z decembrového chaosu do januárového maratónu.
Toto číslo nemá jednu hlavnú dejovú líniu. Je to mix momentov, ktoré spolu na prvý pohľad možno nesúvisia, ale spoločne tvoria obraz nášho školského života.

Telocvičňa tento rok opäť ožila volejbalovým turnajom, ktorý dlho odmietal prezradiť víťaza. Tímy boli vyrovnané a zápasy napäté. Napokon si víťazstvo odniesla sexta – zaslúžene. Nie preto, že by mali najhlasnejší fanklub, ale preto, že hrali ako tím.

DOD – deň, keď sa naša škola ukázala taká, aká naozaj je. Nie dokonalá, ale živá. Plná ľudí, energie a atmosféry, ktorú si človek uvedomí až vtedy, keď ju má niekomu vysvetliť. A práve vtedy zistí, že na čo byť hrdý.

Priniesli sme aj pohľad na divoký životný príbeh Jeffreyho Epsteina – pre tých, ktorí chcú vedieť viac o realite sveta mimo školy.

A potom tu je realita maturantov. Ak patríte medzi nich, pravdepodobne práve prežívate kombináciu existenciálnej krízy, kofeínu a presvedčenia, že ste mali začať skôr. Nebojte sa, maturita je síce veľká, ale vy ste väčší.

A nakoniec Valentín – deň, ktorý spoľahlivo rozdelí školu na tri skupiny: zamilovaných, nezamilovaných a tých, ktorým je to jedno. Naše valentínske interview opäť potvrdilo, že láska na škole existuje v rôznych podobách: od tajných sympatií cez dlhoročné vzťahy až po platonické kamarátstva. A áno, aj to sa počíta.

Toto číslo skáče z témy na tému – od športu cez hudbu, lásku až po maturitný stres. Presne taký je aj život na škole: chaotický, hlasný, občas dramatický, občas dojímavý – ale vždy náš.
Tak si nájdite chvíľku medzi učením, skúškami a každodenným zhonom a prečítajte si ho. Možno v ňom nájdete seba, svojich spolužiakov alebo len dôvod na úsmev.
A nezabudnite – každá stránka je začiatkom nového dobrodružstva!

Šéfredaktorka: Sabína Sofia Szuperáková

ZO ŽIVOTA ŠKOLY

Liptovský Mikuláš – 11.02. 2026 sa po Gymnáziu Michala Miloslava Hodžu pohybovalo nadmerné množstvo zmätených mladistvých. Tento úkaz je štatisticky najobvyklejší v priemere medzi 1.-15. septembrom, nie v tomto čase školského roka. Po rýchlom prešetrení sme ale zistili, že ide o potenciálnych budúcich študentov našej školy. Až vtedy sme si prepojili znamenia a stopy, ktoré si zaiste všimol aj každý z vás. Či už to boli dlhodobé prípravy, záhadné stretnutia, ktoré postupne naberali na frekvencii, alebo samotné davy ľudí v deň D. Alebo skôr deň OD.

Každý z vyše 200 prišelcov mal možnosť sa prejsť chodbami našej školy, spoznať niektorých profesorov a študentov a vyskúšať si dennodennú rutinu a frmol života gymnazistu. Ako tradične sa Tour de GMMH skladalo zo stanovíšť s rôznou odbornou tematikou. Študenti a učitelia si na nič netušiace deťúrence pripravili:

- poriadny chemický hokus -pokus
- vytiahli najlepšie kúsky z nášho robotického arzenálu
- predstavili, čo ich čaká a neminie v školských laviciach aj mimo nich
- ukázali, čo je to v skutočnosti samá láska
- ručne stručne odhalili tajomstvá organizmov širokého spektra prežúvavcov
- 100-krát zbalili a vybalili ruksaky a simulovali polámané hnáty

Skrátka, ukázali bežný deň gymnazistu z Hodžovho gymnázia.

Ďakujeme všetkým organizátorom a pomocníkom za výbornú prácu – aj vďaka vašej iniciatíve si GMMH udržiava reputáciu solídnej školy a rok čo rok prijíma množstvo múdrych a šikovných ľudí.

autor: Tereza Šuchaňová

Hurikán Polrok zanechal stopy na každom...

Po úspechu mojich predošlých reportáží, ma chcela pani šéfredaktorka poslať na ďalší redakciou platený zážitok. Už v dverách som ju ale musel zastaviť. Nemôžem, nestíham to. To boli moje slová. Avšak mi vraj nedržíme v GUČ ľudí, čo nič nepíšu, a tak som tu. Vyčerpaný a na štyroch kávach sa Vám pokúsim zreferovať svoj výlet do džungle.

Z lietania mám značné nevoľnosti, lode sú pre nadšencov Verneho, ja som išiel pešo. Džungľa sa nenachádza ďaleko od môjho obydlia, presun medzi vegetačnými pásmami som pociťoval ako badateľný teplotný rozdiel. Pokiaľ sa rozhodnete pre tento typ výletu, odporúčam si zaobstarať oblečenie do každých podmienok. Teplotné rozdiely sú tu naozaj desivé. Asi som ale chytil maláriu, lebo som počas posledných týždňov, strávených na savane, intenzívne pociťoval najrôznejšie príznaky. Únava, nevoľnosť, bolesť hlavy, zmätenosť... Nemohol som sa však týmito nešťastnými okolnosťami zaťažovať, inak by som prišiel o miesto vo výskumnom tíme. Náš výskum sa zaoberal hlavne pozorovaním rôznych skupín primátov a ich správania v dôsledku hurikánu Polrok. Je naozaj očarujúce pozorovať tieto tvory. Kmeňové hierarchie a hravosť sú tu úplne bežné. A príbuznosť s Homo habilis je tiež očividná. Boli sme svedkami ozajstných zázrakov šikovnosti a vynaliezavosti.

Okolnosti spojené s hurikánom sú mi stále záhadou. Je naozaj nešťastné sa ocitnúť v jeho oku. My sme sa takto ale dostali k zaujímavým zisteniam o pozorovaných primátoch. Po mojom príchode som mohol badať známky strachu a napätia u všetkých pozorovaných subjektov. Ako ma oboznámila moja sprievodkyňa Esmeralda, v iné časy roka sú kmene značne pokojnejšie a ich správanie nepodlieha známkam šialenstva. Zarážala ma vyspelosť niekoľkých jedincov, ktoré si boli schopné vytvoriť komplikované tetovania na dlaniach. Zložité znaky až podozrivo pripomínali ľudské písmo.

Sofistikovanosť týchto tvorov je skutočne zarážajúca. Počas najväčšieho vyčíňania hurikánu sme videli skupinku mladších jedincov v prekérnej situácii. Nedali sa znechutiť a napriek nedostatku vedomostí využili silu kolektívneho myslenia pre svoje prežitie. Chcelo sa mi plakať, keď som videl, ako si tieto tvory dojemne pomáhajú v ťažkej situácii. Prenos informácií pripomínal detskú hru na telefón. Jeden jedinec sa naklonil a posunul zvukovú správu priateľovi a ten zas ďalej. Aj napriek ťažkým podmienkam sa skupina počas asi 15-minútovej prestávky od dažďa veselo hrala a v svojej reči sa snažila pripraviť na ďalší príliv.

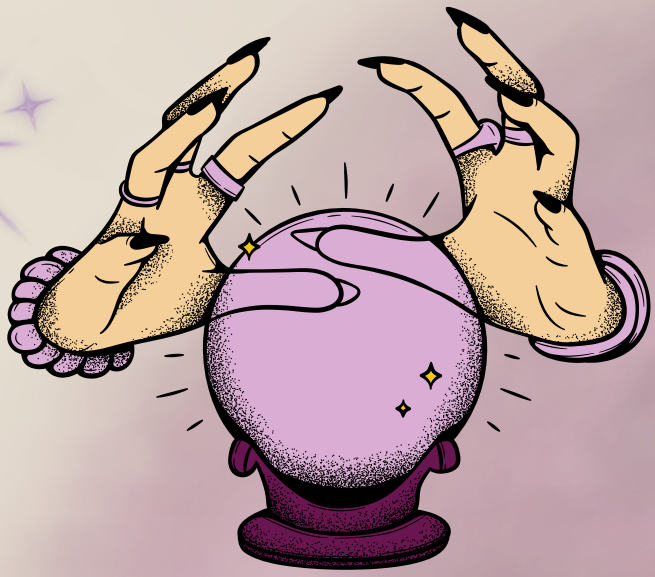
Hurikán Polrok určite zanechal na krajine nezameniteľnú stopu. No kmene primátov využívajú získané skúsenosti na to, aby boli pripravené, keď dorazí iná živelná pohroma. Táto katastrofa utužila ich vzťahy, potvrdila kmeňovú hierarchiu a aj to, že tieto kmene vedia využívať najmodernejšie technológie.

Moja cesta bola úmorná, no v mnohom mi otvorila oči. V ďalšom čísle už hádam budem v plnej forme, aby som Vám mohol priniesť to, na čo ste zvyknutí.

autor: Hodžov tieň

Čo sa Šeherezáde snívalo...

Drahúšikovia, kto by to bol povedal, že mi Orión a Luna zamlčia vizitu mojej príšernej sestry Esmeraldy? Ako mi hovoril Apollón, február nie je moje šťastné číslo. Pre vás mám našťastie niekoľko šťastných vetičiek.
Milovaný Matejko ma navštívil s dôležitučkou správičkou. Jeho nevedomosť mu síce bráni plne pochopiť krásu kariet osudu, ale o písmenkách v jeho knihách toho vie narozprávať mnoho. Odporúčam vám v mesiaci marec otvoriť aspoň leporelo, nech sa vaša dušička necíti ukrátená o taje druhého sveta, ktorý Hrebenda tak miluje.
Ouou, ale videla som aj pár sebaprezentujúcich ľudkov, narúšajúcich vaše aury. Vyvarujte sa kvetom, dietky. Pýcha smrdí aj cez svietiace škatuľky v ručičkách.
Nezabudnite na učiteľov. Úbohé stvorenia musia trpieť vaše výkyvy na ceste k zrelosti. Odin tvrdí, že niet lepšieho dňa ako dvadsiateho ôsmeho marca.



Láska môže ísť aj cez vzorec

VALENTÍN NIELEN AKO SVIATOK ZAMILOVANÝCH

Do poprázdninového čísla prijali pozvanie naše pani profesorky Hazuchová a Žiaková. Nejeden človek by povedal, že sú už na seba napojené, ako keby ich jedna mať mala. Odkiaľ však takéto pevné kamarátstvo pochádza? Nič sme nenechali na náhodu, a tak nakuknite spolu so mnou do zákulisia jedného z najprominentnejších vzťahov na škole.

R: Ste takéto dynamické duo aj mimo vyučovania?

p. p. H: V podstate, čo sa týka akcií spojených so školou, fungujeme spolu. Naopak, v nedeľu poobede k sebe nechodíme. Riešime však veľa vecí aj v súkromí – napríklad, ak nás niekto doma vytočí, potom si to spolu vyrozprávame.

p. p. Ž: Hoci vekovo si nie sme úplne blízko, spája nás športovo ladené rodinné zázemie – manželia športujú, deti sú k tomu prirodzene vedené a my sa snažíme držať tempo. Vďaka tomu vieme poradiť, kam ísť na skialpy, bežky či cyklotrasy, a zároveň si vymieňame overené tipy na dovolenky. Žiadne ležanie na pláži, ale výlety, aktivity a destinácie, ktoré stoja za to – vrátane tých, ktorým sa radšej vyhnúť.

p. p. H: Podobne fungujeme aj pri deťoch: keďže sú približne v rovnakom veku, riešime spolu všetko – od otázok vysokých škôl až po bežné rodičovské dilemy.

R: Myslíte si, že sa Vám už zosynchronizovali štýly učenia?

p. p. H: Ono po správnosti by to tak aj malo byť. Kedysi sme mali všetci rovnaké učebnice a išlo sa podľa nich, no teraz je systém už voľnejší. Myslím si, že a snažíme ísť s pani profesorkou zarovno, aby ste mali rovnaké informácie a vedomosti. V kabinete však tiež veľa komunikujeme, aby sme vedeli, čo ako ktorej triede išlo a ktoré postupy sa osvedčili. Radíme si, s aké pomôcky používať – niekedy sa totiž rozkrájame lebo, študenti niečo nechápu, potom príde kolegyňa s postupom, ktorý

vyskúšame, a zrazu to funguje.

p. p .Ž: Snažíme sa ísť zároveň tak, aby sme neukrátili žiadnu triedu o učivo, a zároveň nezabíjali zbytočne čas na jednej látke. Vymieňame si skúsenosti – napríklad, v akom poradí sa najlepšie učí daná látka, čoho sa už dopredu obávať a, ak máme, aký zlepšovák použiť, lebo mne napríklad pomohol. Aj pri zostavovaní písomných prác si radíme. Nehovorím, že by sme mali rovnaké písomky, ale snažíme sa, aby spätná väzba bola čo najviac rovnaká.

p. p. H: Ide o to, že sa neučíte moju matematiku alebo matematiku pani profesorky a na výstupe by to malo byť poznať. R: Aké boli začiatky Vášho spoločného kabinetovania?

p. p. H: Ako prvá som v tomto priestore bola ja, potom sem prišiel p. p. Toček a nakoniec sem z podkrovia prišla p. p. Žiaková. Na začiatku tu bola s nami ešte aj pani kolegyňa Cimermanová. Ona sa so zmenami, aj neveľkými, ťažšie vyrovnávala. Pôvodne sme mali stoly v strede, no odvtedy sme ich presunuli na strany, aby mal každý svoj priestor. Vtedy boli všetky naše požiadavky kladené opatrne.

p. p. Ž: Presne tak. Raz sme chceli posunúť skriňu len o pár centimetrov, možno desať, a už bolo cítiť, že sa jej bude ťažko prispôsobiť takejto zmene. Preto sme jej to vždy snažili spoločne oznámiť.

p. p. H: A toto nás spočiatku veľmi stmelovalo. Nie v zlom, ale aj z úcty k jej veku a tomu, že bola služobne staršia, nás spájalo, keď sme museli zvažovať, čo sú a čo nie sú reálne požiadavky.

p. p. Ž: Ale v podstate sme si neboli úplne cudzie, pretože sme sa už v rámci predmetu poznali. A teraz, aj keď už máme chvíle v kabinete, keď sa netreba pripravovať na nasledujúcu hodinu, sme už také trafené, že sa rozprávame len o škole a povinnostiach.

R: Aké je to zdieľať kabinet s p.p. Točekom?

p. p. Ž: Záleží dosť od toho, ako sa vyspí. My ženy prejavujeme emócie inak, a on zase inak. Keď je dobre, je všetko v poriadku, a keď je zle, všetko sa komplikuje. Teraz máme svetlé obdobie, pretože má nové tlačiarne a pracuje s nimi.

p. p. H: Čo však platí, je, že mu nemôžem zaprieť, aký je praktik. Vie nám veľmi pomôcť v tom chlapskom – je ochotný poradiť, pomôcť alebo opraviť, keďže naši manželia nie sú v týchto veciach až tak zruční. Na druhej strane, keď sa raz chytí nejakého problému, trápi nás s ním, kým nenájde riešenie. Ak sa objaví nejaký „konflikt“, tak väčšinou kvôli našim školským deťom.

p. p. Ž: Keďže sme obidve MATFYZ, vidíme prepojenia medzi týmito predmetmi. Stáva sa, že pán profesor neuzná nejaký postup, a vtedy sa mu spoločne s p. Hazuchovou snažíme dokázať, že sa to dá spraviť aj inak.

p. p. H: Ale celkovo nám tu je veselo. Pred Vianocami sme si spoločne uvarili pečené kolienko a užívali spoločné posedenie. Myslím si, že sme už celkovo dobre zohratí.

p. p. Ž: No jasné, žiadne zákulisné ohováračky sa tu nedejú. On nás už pozná a my zase jeho – jednoducho, čo na srdci, to na jazyku.

R: Ako funguje dynamika medzi Vami počas organizovania akcií?

p. p. Ž: Keď robíme akcie, väčšinou sme spolu my dve – aj preto, že sa vieme na seba úplne spoľahnúť. Kompetencie sú medzi nami vždy jasne rozdelené. Ak má napríklad p. p. Hazuchová na starosti v CERN-e počítať deti, ja si môžem sadnúť a neriešiť nič, lebo viem, že sa na ňu spoľahnem. Naopak, ak ide o ubytovanie, riešim to ja, a ona nerieši. Ideme takto paralelne popri sebe a nezasahujeme si do práce, pretože sa jednoducho vieme na seba spoľahnúť.

p. p. H: Sme už tak zohraté, že si ani nemusíme hovoriť – každá vie, čo má robiť. Tento spôsob nám úplne vyhovuje.

p. p. Ž: Povedala by som, že už máme takú bezslovnú komunikáciu . Nech už ide o CERN, JUNIOR Náboj alebo DofE, my už vieme, čo robiť. Som stopercentne presvedčená, že to, čo má p. p. Hazuchová urobiť, urobí, a ona zase opačne. Nemám potrebu to kontrolovať, takže v tom je veľký pocit istoty.

p. p. H: Jednoducho už takou zotrvačnosťou vieme, ako na to, ako nám to funguje.

R: Čo je váš najkrajší spoločný zážitok? (Táto otázka bola pani profesorkám položená osobitne, takže samy nevedia, čo tá druhá povedala.)

p. p. H: Určite by som tam našla nejaký úspech našich spoločných žiakov. Z osobných skúseností spomeniem, keď sme boli spolu v rámci ERASMU na jazykovom pobyte na Malte. Boli to zaujímavé dva týždne, keď sme museli bojovať s horúčavou a riešiť rôzne situácie.

p. p. Ž: Pobyt ERASMUS na Malte sme zažili v súkromnom bývaní, aby sme mohli nasávať aj miestnu atmosféru. Od ôsmej do tretej sme mali školu, počas obednej prestávky sme si zvykli kúpiť croissant a kávičku a sedeli sme s nohami v mori. Stihli sme prejsť celý ostrov, keďže Malta je malá, no v rodine, pri ktorej sme bývali, nemali klimatizáciu, a tak sme sa chodili schladiť vonku s pivom.

autor: Marian Blšák

Maturita
(alebo čo zvládnuť pred ňou)

Ak ste to úspešne vydržali až do štvrtáku či oktávy, gratulujem. Na pozadí záverečného ročníka sa však okrem posledného zvonenia črtá niečo, na čo sa každý štvrták určite veľmi teší. A nie, nie sú to letné prázdniny.
Pre tých, ktorí si neprečítali názov, reč je o maturite.

Dobre, na maturitu sa reálne teší asi málokto. Jedna polovica ľudí sa jej skôr desí a každý deň úzkostlivo prepočítava ostávajúce dni v kalendári, tá druhá na ňu radšej vôbec nemyslí a spolieha sa na to, že „to predsa nejako zvládne". Nejdem špecifikovať, ku ktorej skupine patrím ja a radšej vám poradím, ako to celé zvládnuť zlatou strednou cestou.

Urobiť si poriadok v poznámkach je základ. Ideálne na začiatku maturitného ročníka si dajte dokopy všetky zošity a pracovné listy, vyhoďte tie, ktoré vám netreba a zoraďte si tie dôležité podľa ročníkov alebo iného systému, ktorý vám vyhovuje. Nech sa nestane, že keď sa po Vianociach prebudíte z akademickej hibernácie a konečne otvoríte zošit, bude sa na vás pozerať pár prázdnych riadkov a majstrovstvá sveta v piškôrkach. Vtedy vás môže zachrániť už len kamarát s dôveryhodnými poznámkami alebo nejaká dobrá duša na internete.

Keď máte dobrý východzí materiál, môžete sa pustiť do učenia. Najlepšou stratégiou je pripravovať sa priebežne, či už postupným opakovaním si tém alebo robením testov z minulých rokov. Testy sa dajú nájsť na internete aj so správnymi odpoveďami a v prípade angličtiny aj s nahrávkami posluchov. Keďže na maturitách je na vypracovanie časový limit, vyskúšajte si, ako rýchlo zvládnete daný test napísať. Preto si vyhraďte jedno popoludnie, nachystajte si papier a pero, nastavte časovač a spravte si malú maturitu doma. Pravidelné robenie testov má aj ďalšie výhody. Na jednu stranu sa oboznámite s vizuálom testu, na druhú si pozriete, s akými typmi úloh sa môžete stretnúť. Možno si dokonca všimnete, že niektoré otázky sa v priebehu rokov opakujú.

Čo sa týka ústnych maturít, tam je už učenie o niečo individuálnejšie. Každý musí maturovať povinne zo slovenčiny a angličtiny, ale aké ďalšie dva predmety si vyberiete (a či budú iba dva – môžete maturovať aj z viac ako štyroch) je už na každom zvlášť. Tu môžete využiť učenie v skupine. Dohodnite sa so spolužiakmi na nejakej téme, ktorú si spoločne prejdete. Stretnúť sa môžete po škole alebo využiť komunitné hodiny, ktoré sú vo štvrtom ročníku súčasťou vášho rozvrhu práve na tento účel. Takže nie, nie sú to voľné hodiny, počas ktorých ležíte s hlavou na lavici a mobilom v ruke. Teda... nemali by nimi byť.

Najťažšou vecou pri príprave môže byť prekonanie samého seba. Keď sa však zatnete, zabudnete na stres a zvolíte správny postup, úspech je takmer zaručený. Všetkým štvrtákom – aj tým budúcim – prajem veľa šťastia.

autor: Veronika Šimková

Štart do nového roka – ako si udržať predsavzatia?

ANOTHER YEAR WISER

Každý si už určite niekedy dal nejaké predsavzatie, napríklad „Začnem jesť šesť kusov zeleniny týždenne", „budem sa priebežne učiť každý deň dve hodiny" alebo najčastejšie „každý deň budem chodiť do posilňovne". Ale úprimne, predsavzatia tohto typu dlho nevydržia. Preto prinášame pár rád na super štart do nového roka.

1. Nedaj si veľký cieľ, ale systém

Cieľom bude výsledok, systémom to, čo robíš každý deň. Nesmú to byť žiadne veľké ciele. Sústreď sa na pravidelnosť, nie na výsledok. Napríklad nie „Schudnem 10 kg." ale „Každý deň sa hýbem 20 minút."

2. Pripútaj predsavzatie k existujúcemu zvyku

Ak si spojíš niečo, čo robíš každý deň so svojím malým predsavzatím, mozog si to automaticky spojí. Napríklad „Večer si umyjem zuby = potom prečítam 20 strán z knihy."

3. Nespoliehaj sa na motiváciu (lebo tá často nefunguje)

Ak sa ti po čase nebude chcieť, uľahči si to. Nachystaj si športové oblečenie, aby si mohol/a ísť behať hneď. Nastav si na mobile budík alebo si nainštaluj Streaks na iPhonoch alebo Loop-habit tracker na Androidoch, iba dve z mnohých appiek, ktoré pomáhajú rôznymi spôsobom udržať novoročné predsavzatia.

4. Sleduj reťaz, nie dokonalosť

Označ si každý deň, kedy si urobil minimum a sleduj, kedy si niečo vynechal. Povedz si, že jeden vynechaný deň je okej, dva už nie.

A hlavne nezabudni, že aj keď je už február, na "novoročné" predsavzatia nie je nikdy neskoro. Vlastne, počas celého roka si môžeš dať nejaký cieľ a spraviť všetko pre to, aby si ho splnil/a (samozrejme, nie za cenu vlastného zdravia, pamätaj, že zdravie je najdôležitejšie).

autor: Zoe Böhmerová

OSTROV, MORE A PEDOFIL

Jedno z najčastejšie spomínaných mien poslednej doby. Určite ste o ňom počuli – či už na sociálnych sieťach, v médiách alebo dokonca v piesni. Reč je o Jeffreyovi Epsteinovi, jednom z najväčších sexuálnych predátorov v dejinách. Áno, všetci ho spomínajú, ale kto to vlastne bol? Poďte sa s nami na to pozrieť.

Jeffrey Epstein sa narodil v roku 1953 v New Yorku do židovskej rodiny. V detstve sa zaujímal o matematiku a fyziku. Bolo to skôr tiché a introvertné dieťa, na ktoré by ste určite nepovedali, že sa preslávi takým spôsobom. V mladosti preukázal veľký talent pre vedu, preto sa zamestnal ako profesor na súkromnej strednej škole. No podľa výpovedí jeho bývalých študentov sa už vtedy "zaujímal" o svoje študentky viac, ako by sa učiteľ mal. Po chvíli profesorskej kariéry bol Epstein z práce prepustený. Týmto impulzom zacítil mladý Epstein šancu presadiť sa niekde inde.

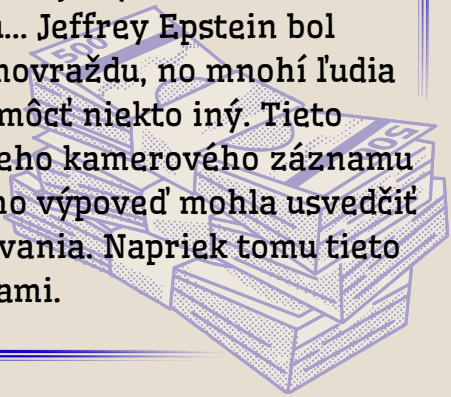
Najskôr sa zamestnal v investičnej banke, kde sa rýchlo vypracoval na vysoké pozície. Medzi tým si Jeffrey privyrábal spriadaním Ponziho schémy, čo v skratke znamená, že jednoduchým, ale prefíkaným spôsobom pripravoval svojich investorov o peniaze. Neskôr si však založil vlastnú firmu, ktorá spravovala majetky bohatých, a tým si začal získavať kontakty na významných pozíciách amerického politického a spoločenského života. Po istej dobe sa Epstein začal zaujímať o geopolitické dianie vo svete, pomohol založiť finančnú iniciatívu, ktorá mala zabezpečiť bezpečnosť Pobrežia slonoviny a Mongolska.

Tento muž bol na vrchole. Z obyčajného chlapca sa stal pracháč s viacerými nehnuteľnosťami po celom svete, ktorý bol vždy v spoločnosti mladých a pekných dievčat. Vskutku úspešný človek – možno by ste mu mohli napísať biografický román. No čo by mohlo narušiť jeho reputáciu...

V novembri roku 2004 dostali policajti z Palm Beach na Floride upozornenie, že mnoho mladých, zjavne neplnoletých, dievčat navštevuje vilu Jeffreyho Epsteina. Začalo sa vyšetrovanie, ktoré zistilo, že Epstein ponúkal veľkému počtu mladistvých peniaze za masáž. No tieto masáže zvyčajne prerástli do niečoho horšieho a zvrátenejšieho. Prípad neskôr prevzala FBI a v roku 2007 bol obžalovaný. No Epstein sa s prokurátorom dohodol na veľmi výhodnej dohode o treste, podľa ktorej bude môcť počas pracovného týždňa na niekoľko hodín opustiť väzenie. Táto dohoda sa neskôr ukázala ako nevhodná, pretože počas svojich voľných hodín Jeffrey Epstein naďalej pokračoval vo svojich sexuálnych praktikách. Po trinástich mesiacoch bol prepustený z väzenia, čím si mohol znova začať naplno užívať život.

Po prepustení z väznice začala pre Epsteina životná "show". Zarábal ťažké prachy, lietal z rezidencie do rezidencie na svojom súkromnom triskáči zvanom Lolita Express, kde so svojimi vysoko postavenými hosťami znásilňoval mladé dievčatá. Taktiež často navštevoval svoj privátny ostrov v Karibiku, často prezývaný aj Epsteinov ostrov, no jeho pravé meno je Little Saint James Island. Tam mal svoj najväčší brloh hriechu.

V roku 2019 pri návrate z Francúzska bol Epstein znovu zatknutý za čin sexuálneho otroctva. Svoje vyšetrovanie strávil v cele predbežného zatknutia a zrazu... Jeffrey Epstein bol mŕtvy. Pitva potvrdila, že spáchal samovraždu, no mnohí ľudia tvrdia, že mu na druhý svet mohol pomôcť niekto iný. Tieto dohady vychádzajú nielen z chýbajúceho kamerového záznamu z väzenia, ale aj z predpokladu, že jeho výpoveď mohla usvedčiť mnohých významných ľudí zo zneužívania. Napriek tomu tieto tvrdenia dodnes zostali len špekuláciami.



SLOVÁCI NA OSTROVE?

Epsteinov zoznam je súhrn dôkazov o znásilňovaní, sexuálnom otroctve a všeobecne o činnosti Jeffreyho Epsteina. V tomto zozname boli spomenuté mnohé známe osobnosti nielen z politického, ale aj spoločenského života ako princ Andrew, brat terajšieho Britského kráľa, prezident Donald Trump, Bill Clinton či dokonca aj známy fyzik Stephen Hawking. Zoznam nekončí len pri zahraničných postavách. Naďa Marcinková, rodáčka z Košíc, bola jednou z hlavných pomocníčok Jeffreyho Epsteina. Vyhľadávala a verbovala pre Epsteina mladé dievčatá a bola aj pilotkou už spomenutého Lolita Expressu. Nedávno sa ukázalo, že aj terajší poradca súčasného premiéra Roberta Fica, Miroslav Lajčák, udržiaval kontakt s Epsteinom, písali si nielen o politike, ale aj o dievčatách a estetike ich tiel... Hoci je Jeffrey už dávno po smrti, jeho duch stále prežíva a bude strašiť ľudí, až kým Epsteinov zoznam, ktorý sa odhaduje na šesť miliónov stránok, nebude zverejnený. Ak vôbec bude...

autor: Matias Kubáň

OLYMPIÁDA !!26!!

Tri, dva, jedna... olympijsky plameň vzplanul, atmosféra bola nasýtená nadšením. Dole na ihrisku milánskeho futbalového štadiónu San Siro sa postupne začali objavovať postavy odeté v bielych tunikách. Podobali sa na sochy antického Ríma. Začali sa ladne pohybovať do rytmu klasickej hudby, ktoré nakoniec vytvorili dokonalé tanečné majstrovské dielo. Týmto predstavením sa začali tohtoročné zimné olympijské hry v Miláne a Cortine d'Ampezzo. Na ceremoniáli vystúpila aj Mariah Carey, ktorá zaspievala známu taliansku hitovku Nel blu, dipindo di blu a mnoho ďalšieho. Celkovo sa začiatočný ceremoniál niesol v znamení osláv talianskej kultúry, histórie a umenia. Po predstaveniach nastala prezentácia všetkých účastníckych krajín. Olympiády sa dokopy zúčastní 93 krajín. Škála je široká – od očakávaných severských favoritov, ako sú Nóri a Fíni, až po športovcov z krajín, o ktorých by ste si mysleli, že v ten deň videli sneh prvýkrát. V nasledujúcich dňoch sa bude súťažiť v mnohých zimných disciplínach ako curling, lyžovanie, sánkovanie a mnoho ďalšieho. Tak teda, nech sa trojčarodejnícky turnaj začne... teda, pardon, nech sa olympiáda začne!

autor: Matias Kubáň

HODŽOVEC V CORTINE

Áno, je to tak. Aj náš bývalý absolvent Jakub Šiarnik nás bude reprezentovať v Cortine v disciplíne skialpinizmu. Ak si teda myslíte, že táto škola je len o slovných prestrelkách na Tellonyme a rozhádzaných toaletných papieroch po chodbe, tak sa mýlite. Máme byť na čo hrdí. Hrdí na to, že človek, ktorý študoval na našej škole, sa dostal tak ďaleko. Jeho výkon budete môcť sledovať 19. a 21. februára na televíznom kanáli, ktorý z dôvodu reklamnej kampane nemôžem spomenúť, no to si, milí čitatelia, azda dohľadáte sami. Možno vám to meno niečo hovorí – áno, je to brat jednej z našich žiačok, takže po podpis si môžete zájsť do III. A, ale prosím vás, pekne po poradí.

autor: Matias Kubáň

VIANOČNÝ KONCERT

Keď sa škola zmení na javisko (a banány na hviezdy večera)

Vianočný koncert na našej škole už dávno nie je len „nejaké vystúpenie pred prázdninami". Je to každoročný dôkaz toho, že gymnázium nie je len o písomkách, odpovediach a nerozvážnych otázkach. Je to deň, keď sa z tried stanú zákulisia, z pani profesoriek režisérky a zo spolužiakov – umelci.

Každý rok sa tu ukáže, ako sa vieme rozvíjať aj mimo vyučovania. Niekto cvičí na nástroj, niekto trénuje choreografie, niekto si doma skúša scénky pred zrkadlom (a tvári sa, že to je úplne normálne). A potom z týchto individuálnych talentov vznikne jedno veľké predstavenie, ktoré dokáže zaplniť sálu smiechom, potleskom aj zimomriavkami.

Na pódiu bolo tento rok všetko – od klasiky a činohry, cez školskú kapelu a spev, až po tanečné vystúpenia. Každé číslo bolo niečím zapamätateľné. Niektoré dojali, iné pobavili... a niektoré sa zapísali do histórie školských legiend.

Keď som sa pýtala žiakov na ich dojmy z predstavenia, odpovede boli rôzne – niektorí napísali slohovku, iní zas boli až podozrivo struční. Ale jedno sa opakovalo: 4. A bola spomínaná často.

Chalani zo 4. A so svojím vystúpením „Mean Girls“ naozaj zabodovali a dokázali, že sebairónia a odvaha ísť do toho naplno sú kombináciou, ktorá funguje.
A potom tu boli banány. Áno, čítaš správne. Tancujúce banány, ktoré si podľa mnohých vyslúžili titul najvtipnejšie číslo predstavenia. Energia, kostýmy, absolútne odhodlanie – jednoducho ikonické.
Medzi favoritmi sa objavila aj školská kapela, retro outfity maturantov, silné spevácke výkony či scénky, ktoré potvrdili, že herecký talent na našej škole rozhodne nechýba.
Na otázku, či sa v ten deň oplatí prísť do školy, bola odpoveď takmer jednoznačná – určite áno. Lebo sa zabavíme, podporíme sa navzájom, pospomíname si a (bonus!) často skončíme skôr. Objavili sa aj návrhy na drobné zlepšenia – napríklad kratší program alebo menej „nacvičených“ vtipov moderátorov – no aj to patrí k tradícii.
A čo budúci rok? Nápady už teraz lietajú vzduchom. Maturitné tance, nové scénky, ešte odvážnejšie kostýmy… latka je nastavená vysoko.

Vianočný koncert je však viac než len program. Je to moment, keď sa ako škola dokážeme spojiť, žiaci aj pani profesorky, a na chvíľu zabudnúť na známky, stres a povinnosti. Spolu sa zasmejeme, zatlieskame si a symbolicky tak uzavrieme ďalší rok.

autor: Sabína Sofia Szuperáková

Šport

VOLEJBALOVÝ TURNAJ

Ako už býva každoročnou tradíciou nášho gymnázia, ani tento rok nebol výnimkou a vo štvrtok 18. 12. 2025 sa v našej telocvični odohral obľúbený vianočný volejbalový turnaj. Priestory telocvične zaplnili nielen hráči a telocvikári, ale aj množstvo spolužiakov, ktorí prišli podporiť svoje triedy a vytvoriť naozaj neopísateľnú atmosféru.

Telocvičňou sa niesla vlna športovej aj vianočnej nálady – smiech, potlesk, povzbudzovanie a dobrá energia boli cítiť na každom kroku. K sviatočnej atmosfére prispeli aj tematické názvy tímov ako Gingerbread a tiež vianočné kostýmy, ktoré dodali turnaju ešte viac originality a vianočného šmrncu. Spolu s učiteľmi sme sa stretli v neformálnej, uvoľnenej atmosfére, ktorá z tohto dňa urobila viac než len športové podujatie.

Proti sebe sa postavili tímy z každej triedy od prvého ročníka až po kvintu. Každý tím pozostával z najlepších a najzdatnejších volejbalistov a volejbalistiek našej školy. Pri náhodnom losovaní boli triedy rozdelené do štyroch skupín:

Skupina A: 3.A, septima, 2.B
Skupina B: 1.A, 1.B, kvinta
Skupina C: 4.B, sexta, 2.A
Skupina D: 3.B, 4.A, oktáva

Turnaj sa hral systémom každý s každým, a preto boli v každej skupine odohrané tri zápasy. Do finále sa prebojovali tímy z 2.B, 1.B, sexty a oktávy, ktoré si následne zmerali sily v napínavých finálových zápasoch plných emócií, potu a nervov.

Po dramatických setoch si prvé miesto vybojoval tím zo sexty, druhé miesto obsadili volejbalisti z 2.B a tretie miesto patrilo tímu z 1.B.

TVÁRE NAŠEJ ŠKOLY

Vyjadrenie sexty – víťazného tímu:

AKO SA CÍTITE AKO ABSOLÚTNI VÍŤAZI VIANOČNÉHO VOLEJBALOVÉHO TURNAJA 2026?

„Cítime sa určite veľmi dobre a dúfame, že vyhráme aj veľkonočný turnaj a potom všetky ďalšie až do maturity. (smiech)“

AKO HODNOTÍTE KOLEKTÍV VÁŠHO TÍMU?

„Myslíme si, že sme mali jeden z najlepších kolektívov za posledné roky. Navzájom sme sa povzbudzovali, panovala medzi nami super atmosféra a práve vďaka tomu sa nám hralo tak dobre.“

AKO SA CÍTITE PO TOM, ČO STE PORAZILI ŠTVRTÁKOV, KTORÍ BOLI POVAŽOVANÍ ZA FAVORITOV TURNAJA?

„Sme na seba veľmi hrdí. Bola to naša najväčšia obava, keďže sme ich mali hneď v skupine, no myslíme si, že sme boli viac zohratí, keďže sme trénovali aj počas hodín telesnej výchovy, čo bola naša veľká výhoda."

JE TO PRVÉ VÍŤAZSTVO VAŠEJ TRIEDY VO VOLEJBALOVOM TURNAJI?

„Áno, je."

ČAKALI STE TAKÝTO VÝSLEDOK?

„Verili sme, že sa môžeme dobre umiestniť, ale po losovaní skupín sme mali rešpekt. Keď sme však vyhrali prvý zápas, opadol z nás stres a ďalšie zápasy už boli oveľa ľahšie. Naším hlavným cieľom bolo postúpiť zo skupiny a dostať sa do finále."

KTORÝ TÝM BOL VAŠOU NAJVÄČŠOU KONKURENCIOU?

„Na začiatku určite 4.B, no vo finále bola našou najväčšou konkurenciou 2.B."

AKÝ BOL NAJVIAC NAPÍNAVÝ MOMENT TURNAJA?

„Jednoznačne finálový zápas s 2.B, keď sme prehrali prvý set, ale dokázali sme sa povzbudiť, zmobilizovať sily a vyhrať celý zápas aj turnaj."

Sexte gratulujeme k výhre a ďakujeme za rozhovor.

Vzrušujúce zápasy, ktoré sme mali možnosť sledovať, priniesli množstvo adrenalínu, nečakaných zvratov aj silných emócií. Vianočný volejbalový turnaj nie je len o športe. Je to deň, ktorý má svoju históriu, žije v prítomnosti a má pred sebou aj krásnu budúcnosť. Deň, ktorý nás spája, vytvára spomienky a každý rok nám pripomína, prečo je práve tento turnaj pre mnohých tým najlepším dňom v roku na našej škole.

autor: Emma Kmeč

ROZHOVOR S MLADÝMI KAYAKÁRSKYMI NÁDEJAMI

V zimnom vydaní školského časopisu si pre vás športová redakcia pripravila zaujímavý rozhovor s dvojicou talentovaných mladých kayakárov. Ide o spolužiakov Hanku Kořínkovú (v rozhovore ďalej ako H:) a Mateja Kultana (v rozhovore ďalej ako M:) zo sekundy. Obaja trénujú na areáli vodného slalomu Ondreja Cibáka v Liptovskom Mikuláši a navštevujú naše gymnázium. Veríme, že vás ich inšpiratívne odpovede na naše otázky budú motivovať k športu a zdravému životnému štýlu.

AKO DLHO SA VENUJEŠ KAYAKU?

H: Na jar to bude štvrtý rok odkedy sa venujem vodnému slalomu.

M: Vodnému slalomu sa venujem od šiestich narodenín, čiže už sedem rokov.

PAMÄTÁŠ SA NA SVOJE PRVÉ PRETEKY?

H: Áno, boli v Košiciach na tichej vode a veľmi dobre si na ne pamätám.

M: Na tie prvé určite nie. Kajakári mávajú prvé preteky ozaj skoro. Nie sú to ale tie, ktoré poznáte. Súťaží sa na tichej pokojnej vode. Teda moje prvé preteky boli veľmi dávno.

KTO ŤA PRIVIEDOL K VODNÉMU SLALOMU A KTO ŤA NAJVIAC PODPORUJE?

H: K vodnému slalomu ma priviedla moja kamarátka, ktorá sa prihlásila na tento šport a opýtala sa ma, či by som to chcela skúsiť aj ja, ale tiež ma inšpirovali aj preteky Liptov Ride.
M: Mám dvoch starších súrodencov, ktorí od malička športujú a našim rodičom záležalo, aby som sa aj ja venoval nejakému športu. Všetci traja sme pôvodne robili atletiku, brata to ale omrzelo a rodičia sa rozhodli zapísať ho na vodný slalom. Bratovi sa tam veľmi páčilo, a tak chceli, aby som to skúsil aj ja. Súrodenci sú dodnes asi aj moja najväčšia podpora.

AKO ČASTO TRÉNUJEŠ A AKÁ JE TVOJA MOTIVÁCIA TRÉNOVAŤ POCTIVO?

H: V lete mávame tréningy aj každý deň a cez víkend (ak nie sú preteky) máme väčšinou voľno. V zime sa venujem bežeckému lyžovaniu, silovo-kondičnému tréningu a kompenzácii.
M: Trénujem každý deň s výnimkou nedele. V lete bežne trénujeme dvojfázovo.

ČO POVAŽUJEŠ ZA SVOJ NAJVÄČŠÍ DOTERAJŠÍ ÚSPECH?

H: Ešte nemám žiadne výrazné úspechy na veľkých pretekoch, ale doteraz bol najlepší výsledok 2. miesto na MS SR v kategórii K1Ž v roku 2025.
M: Pravdepodobne 5 miesto na ECACUP-e.

AKO SA TI DARÍ STÍHAŤ ŠKOLU A ŠPORT NARAZ?

H: Stíhať školu a šport naraz je niekedy celkom náročné, či už logisticky, ale aj to, že sa musím ešte po tréningoch učiť, niekedy musím odísť aj skôr z hodiny, aby som to stíhala.
M: Zatiaľ celkom v pohode. Občas mi síce ujde známka, ale myslím si, že nie som úplne stratený prípad

KTO JE TVOJ ŠPORTOVÝ VZOR?

H: Mojím športovým vzorom je určite vodná slalomárka Jessica Fox a v rámci bežeckého lyžovania moja trénerka Veronika Bukasová.
M: Zigalin Hocevar, je to super slalomár zo Slovinska. Obdivujem ho, pretože má len 18 rokov a dosiahol významné úspechy.

AK BY SI NEROBIL/A KAYAK, AKÉMU INÉMU ŠPORTU BY SI SA VENOVAL/A?

H: Ako som už spomínala, tak teraz sa venujem bežeckému lyžovaniu, ale predtým som chodila aj na zjadové lyžovanie, čiže by som asi ostala pri jednom z týchto dvoch športov. Keby sa dalo tak by som chcela surfovať.
M: Ťažko teraz povedať, ale zvykol ma veľmi baviť basketbal.

AKÉ MÁŠ ŠPORTOVÉ CIELE DO BUDÚCNA?

H: Do budúcna budem usilovne trénovať, ale chcem športovať aj pre zdravie a pre radosť.
M: Asi aby ma to stále bavilo a aby som prekonával svoje limity. Super by bolo aj pódiové umiestnenie v nasledujúcej sezóne.

ASI JE TO DOSŤ SKORO, ALE MÁŠ NEJAKÉ ŠPORTOVÉ A KARIÉRNE PLÁNY PO STREDNEJ ŠKOLE?

H: Zatiaľ ešte nemám žiadne plány po strednej škole, uvidíme, ako sa mi vyvinie život.
M: Zatiaľ nie. Určite chcem ísť na vysokú školu, no na ktorú ešte neviem.

autor: Jakub Holiga

VEČNÁ ZÁHADA

Nenávidím byť ženou, načo je to dobré?
Na vložky a tampóny dať posledné drobné.
Zápal mechúra mať aj tri razy do roka,
Žienka domáca je neplatená robota.
Endometrióza, myómy a cysty,
Skákať vždy tak, ako si pán domáci zmyslí.
Nekrvácam, tehotenstvo, možno choroba?
Krvácam, násilím, zlí muži, horšia doba.
Chcieť mať dieťa, byť nútená nechať si ho vziať.
Nechcieť ho, nechať mužov do tváre sa ti smiať.
Vyberať si medzi rodinou a kariérou,
Odsúvať sny a žiť len s malinkou nádejou.
Vyzerať vždy ako z časopisu, obrázka,
Usmievať sa, aj keď príde chybná otázka.
Byť nežná, ženská, krehká, primerane slabá,
poslušnejšia a ideálne navždy mladá.
V područí deda, brata, otca či partnera,
Nad hlavou sa ti hladina moci zaviera.
Púšťame ich k moci, vojny sú výsledok.
Roky všetko po starom, nádeje úpadok.
Mejkap, postava či odev, samá závada,
čo je toho príčinou, ostáva záhada.

Eva Šeďová

MELODY OF SEVEN SEAS

These inadmissible sea waves around me tighten,
They know that I fell in love with their beautiful siren.
For her ethereal beauty I got under a cursed spell,
Felt in my bones that this was not going to end well.
Her looks in real life felt even more glorious than in those dreams.
Her face is like a nightmare I will never fear.
Eyes of hers as dark as a dead rose, light in them slowly gleams.
Getting goosebumps all the way down my spine when she comes near.
Heart even closer to collapsing, flaring up in a flame,
Whether this is coming to an end I will only have myself to blame.
Hands that used to cradle my face up with such a gentleness,
Now they intend to drown me down with this pinch of hurtfulness.
Maybe I don't really care about drowning,
If it's that deep world of yours where I am falling.
Bring me into your arms and embrace me with everything you have inside.
Our souls can meet each other once again by the seaside

- Lenka Kleinová

BOHATSTVO

Samota, zima, čo sa pod nechty derie,
silný vietor, čo ma v diaľky so snehom berie.
Nikde ticho, nikto niet tam,
kamže sa v tom snehu vydať mám?
Len biela-biela krajina na míle ďaleko,
miesto pre mňa stvorené takto.
Bez ľudí a zábran iných,
bez iných hláv bludov plných.
Nechajte ma byť,
prestaňte ma súdiť!
Len jedno prianie mám,
nechajte ma aspoň chvíľu ostať sám.

Milujem ten pocit, nespútaný, slobodný,
bez ostatných ľudí, necítim sa nehodný.
Nechajte ma byť sám sebou,
nechcem byť len stránkou hľbou.
Ďalšou stránkou prázdnej knihy,
chcem v živote trochu nehy.
Trochu lásky, trochu citu,
ja netúžim po prepychu.
Prepych môj je iba to,
čo je drahšie než zlato.
Je to láska, objatie,
kto ich má dosť, boháč je.

-Slavomír Baník

HRAVÁ STRANA

Favoriti veľkonočného volejbalového turnaja

Veľkonočný volejbalový turnaj je opäť za dverami a s ním aj špekulácie o tom, kto má najväčšie šance na víťazstvo. Aby sme mali čo najpresnejší obraz, spojili sme anketu medzi žiakmi, výsledky minulých turnajov a, samozrejme, veštbu z krištáľovej gule.

Anketa medzi žiakmi – kto je ich favorit?
Podľa hlasovania žiakov na Instagrame @elita._.národa to momentálne vyzerá nasledovne:

1. Sexta – 32 %
2. 4. B – 29 %
3. 2. B – 22 %

Honorable Mention:

3. B síce neskončila na pódiu, ale v ankete skončili so slušnými 17%, stále majú veľkú podporu. Hlavne od svojich spolužiakov...
1. B sa ankety nezúčastnila, čo z nej robí jednu z najväčších záhad tohtoročného turnaja. Keďže ide o nováčikov na našej škole, všetci vieme, že hate na prvákov máme radi, no netreba zabúdať na to, že na vianočnom turnaji skončili na 3. mieste. Tento výsledok im výrazne zvyšuje šance, najmä ak vezmeme do úvahy, že sú na škole len krátko a už teraz pôsobia ako veľmi zohratý tím. Možno práve tu platí známe „tichá voda brehy myje“ a uvidíme, čo predvedú na veľkonočnom volejbalovom turnaji.

Minulé turnaje hovoria svoje
Ak sa však pozrieme do minulosti, zistíme, že šance jednotlivých tried ovplyvňujú aj staršie úspechy (a neúspechy).
Tohtoročná 3. B sa vtedy umiestnila na druhom mieste, čo im výrazne zvýšilo šance a očakávania do tohto ročníka. Avšak ich forma zakolísala na vianočnom turnaji, kde sa im príliš nedarilo a práve preto zostáva otázkou, v akej forme sa ukážu teraz na Veľkú noc.
Naopak, terajšia 4. B má za sebou veľa skúsenosti a tak isto aj pár výhier. Svoje esá skrývajú vždy do posledného konca. Treba sa mať na pozore!

Čo hovorí krištáľová guľa?

Skúsenosti z minulých rokov dávajú triede 4. B veľkú výhodu. Krištáľová guľa ju vidí vysoko a potvrdzuje, že jej silná pozícia z ankety sa odráža aj vo veštbe. Energia víťazstva okolo nej je veľmi výrazná. Napriek tomu, že sa 1. B nezapojila do ankety, krištáľová guľa jej predpovedá prekvapivo vysoké šance. Triedy 2. B a 3. B majú potenciál prekvapiť, najmä ak sa im podarí zachytiť úvod turnaja a udržať tempo. Percentá, minulé úspechy aj predpovede krištáľovej gule naznačujú jediné... Čaká nás mimoriadne napínavý veľkonočný volejbalový turnaj a nudiť sa rozhodne nebudeme. Otázkou zostáva, či rozhodnú skúsenosti, forma z minulosti alebo momentálne rozpoloženie tímov.

Najtrápnejšie baliace hlášky

- Čau, šťava, kam tečieš?
- Máš mapu? Pretože som sa stratil v tvojich očiach.
- Slečna, náhodou nepracujete na slovenských železniciach? Lebo som z vás úplne vykoľajený...
- Hovoríš po slovensky? Tak to si budeme rozumieť.
- Nebolelo to, keď si spadla z neba?
- Nie je tvoj otec náhodou cukrár? Lebo si strašne sladká.
- Čau, nie si náhodou nízky tlak? Lebo sa mi z teba zatočila hlava.
- Vyzeráš presne ako moja budúca priateľka.
- Máš špagát? Aby sme nadviazali kontakt.
- Slečna, ste horúca ako spodok môjho notebooku.
- Veríš na lásku na prvý pohľad, alebo mám prejsť okolo ešte raz?
- Nie si náhodou uhlomer? Keby si bola, zistila by si, že som ten pravý.
- Vieš počítať? Tak počítaj s tým, že budeš moja.
- Nie je tvoj otec náhodou výrobca výbušnín? Lebo si riadna bomba.

Si romantik? Valentínsky kvíz

17–21 bodov: Typ romantického snílka – si romantik krvou aj dušou
12–16 bodov: Typ jemného romantika – máš cit pre malé aj veľké gesta
7–11 bodov: Typ nenápadného romantika – vieš ukázať keď ti na niekom záleží

1. Ako sa pripravuješ na špeciálny deň?
   a) Naplánujem všetko dopredu. 3 Body
   b) Urobím si stručný plán v hlave, ostatok improvizujem. 2 Body
   c) Nerobím žiadne plány. 1 Bod
2. Čo ti dáva väčšiu spokojnosť?
   a) Usporiadané a premyslené veci. 3 Body
   b) Veci, ktoré sú zábavné a neočakávané. 2 Body
   c) Veci, ktoré sú jednoduché a praktické. 1 Bod
3. Ako reaguješ na prekvapenie?
   a) Rád/rada ho plánujem a chcem prekvapiť druhých. 3 Body
   b) Som prekvapený/á, ale baví ma to. 2 Body
   c) Prekvapenia mi nie sú príjemné 1 Bod

4. Ktorý typ daru by si ocenil/a viac?
   a) Niečo premyslené a osobné. 3 Body
   b) Niečo zábavné alebo nezvyčajné. 2 Body
   c) Niečo praktické a jednoduché. 1 Bod
5. Ako si na tom s písaním ľúbostných listov?
   a) Moje druhé meno je Lara Jean z To All the Boys I've Loved Before. 3 Body
   b) Rád/rada píšem listy alebo odkazy, aby som ukázal/a, že mi na tom záleží. 2 Body
   c)Neviem, kde začať. 1 Bod
6. Čo znamená romantika?
   a) Ukázať, že mi záleží a nebrať druhého ako samozrejmosť. 3 Body
   b) Veľké gestá, darčeky alebo špeciálne spoločné chvíle. 2 Body
   c) Neviem. 1 Bod
7. Tvoj obľúbený spôsob, ako tráviť čas s niekým, koho máš rád/a?
   a) Dlhé rozhovory o všetkom a ničom. 3 Body
   b) Smiech, hry a spoločné vtipy. 2 Body
   c) Tichý čas spolu, jednoducho byť v jednej miestnosti. 1 Bod

autor: Sabína Berešíková

AKO ZVLÁDNUŤ SOCIÁLNE SIETE BEZ STRESU ?

autor: Tamara Turoňová, Emma Martikánová (SOČ)

Stanov si hranice - urč čas, koľko hodín denne stráviš online, a dodržuj ho

Dbaj na súkromie - zdieľaj len to, čo by si bol/a ochotný/á, aby videl každý

Osobná komunikácia - nezabúdaj na stretávanie s kamarátmi aj mimo internetu

Filruj obsah - sleduj ľudí a stránky, ktoré ťa inšpirujú, a odstráň tie, čo ti spôsobujú stres alebo porovnávanie

TIRÁŽ – GUČ
Názov časopisu: GUČ – Gymnazistom určený časopis
Redakcia: Študenti Gymnázia Michala Miloslava Hodžu v Liptovskom Mikuláši
Šéfredaktorka: Sabína Sofia Szuperáková
Redaktori a spolupracovníci:
Redaktori: Beáta Kultánová, Matias Kubáň, Jakub Holiga, Marian Bišák, Veronika Šimková, Darina Repová, Sabína Berešíková, Sabína Sofia Szuperáková
Prispievatelia: Tereza Šuchaňová, Emma Kmeť, Zoe Böhmerová, Hodžov tieň
Grafika: Diana Gajdošová, Soňa Lišuchová, Anka Kleinová, Kiára Lazišťanová, Darina Repová
Fotky: Tamara Pažíková
Pedagogický dohľad: Mgr. Paulína Dittrychová
Frekvencia vydávania: dvojmesačník
Kontakt: s.szuperakova@gmail.com, guc_sssabina_novny
Témy časopisu: školský život, zakulisie, rozhovory, tipy na ľahké prežitie školy, športové a umelecké úspechy, tvorba študentov (básne, poviedky, ilustrácie...)
Poznámka: GUČ je priestor pre každého, kto má chuť písať, kresliť alebo zdieľať svoje nápady – spoločne tvoríme časopis, ktorý žije a pulzuje školským životom.

v spolupráci : so školským parlamento