

GYMSEEN



#intimita

#covercouple

editor-in-chief LUKÁŠ LUDVA
editor-at-large ALŽBETA CHROPÚVKOVÁ
creative director RICHARD LADISLAV
senior graphic designer JURAJ CHÁBELA
graphic designer KAROLÍNA PIROHOVÁ

contributors

visual art reviewer EMA VÍCENOVÁ
political editor JURAJ FOLTÍN
science editor MARTINA SABOVÁ
eco editor LUCIA KOLLÁROVÁ
LUCIA ŽILINEKOVÁ
ADELA SADLOŇOVÁ
VIKTOR ŠÚREK

proofreader

ZUZANA ZÁMEČNÍKOVÁ

Dátum vydania 20.12.2019

Publikovaný obsah je súkromným názorom autora a nemusí vždy vyjadrovať názor redakcie.

Gymnázium Ladislava Novomeského Senica

GYMSEN

číslo 2 2/2019

GYMSEN

obsah

opinion

- 8 NA NOVÝ ROK ANI NA KROK
- 10 Predsav(d)atia
- 12 Every night you can see their blue eyes
in the moonlight.

life

- 14 Lásku, a to asap.
- 16 My milkshake brings all boys to the
yard
- 20 Láska na prvý "swipe right"

project

- 22 dúhy.sk
- 24 We need everyone to go blue!

eco

- 26 Vlák, lístok naň, solené kešu všade,
pokojne aj mne namiesto očí.

politics

- 30 Slovensko v „TOP“ 3 krajinách sveta

fashion

- 34 Category is... Timothée Chalamet
beauty

- 36 Ísť s kožou na trh

science

- 42 Zlatý rez

culture

- 44 Kazety Emy V.
To je ten náš svet. Ten vnútorný aj
ten vonkajší. Duša aj telo. Mysel aj
koža. Spomínať aj chcieť zabudnúť.

inspiration

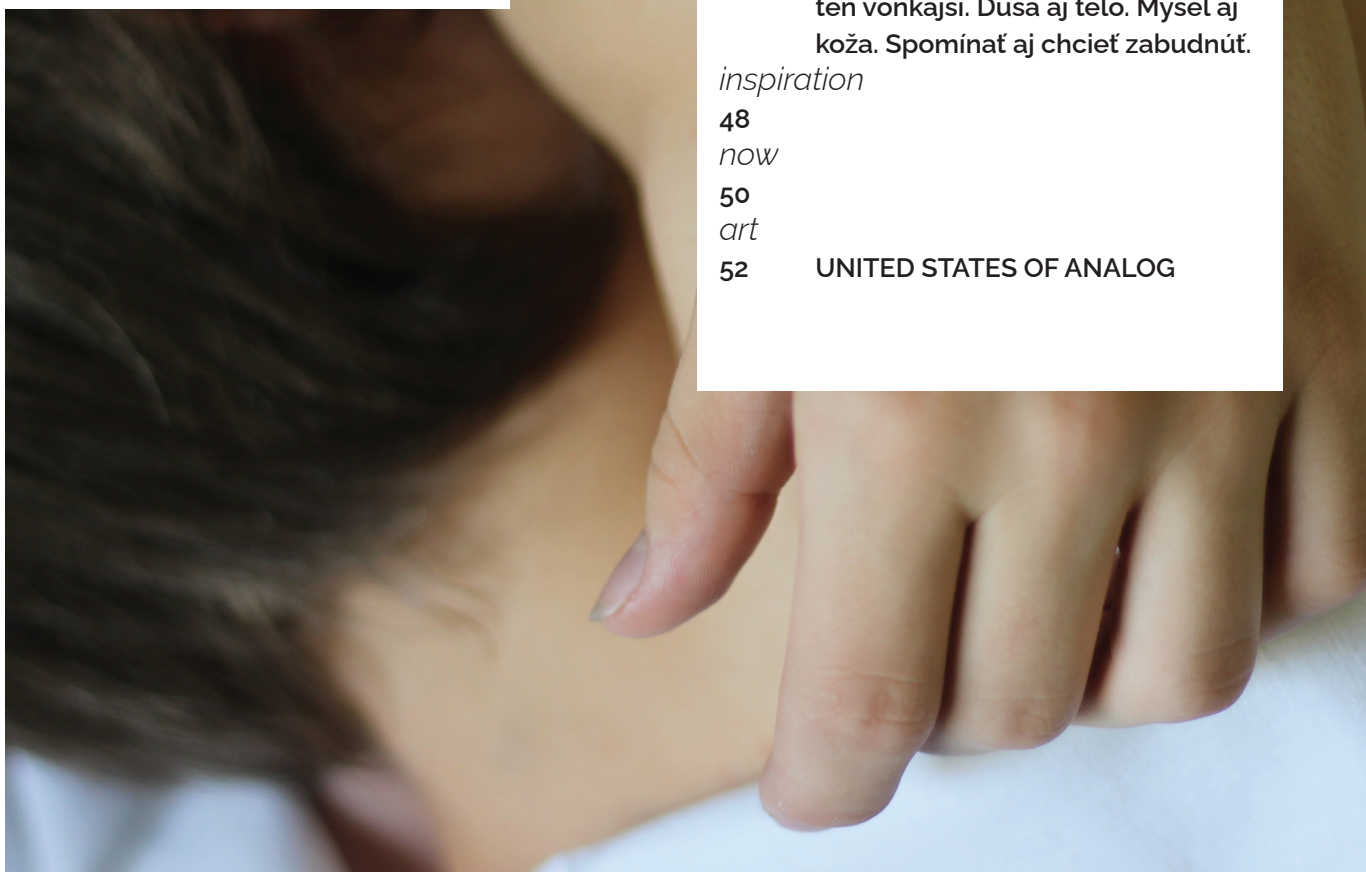
- 48

now

- 50

art

- 52 UNITED STATES OF ANALOG



editorial

Úprimne, neviem ako presne začať. Chcem, aby ste si z #januaryissue niečo zobrali. A nemyslím to tak, že zobrať si metaforicky, celok zostane a vy niečo máte. Zoberte to a odtrhnite si to pre seba.

Vyberáme si. Život, aký žijeme, vyberáme si jedlo, ktoré jeme, vodu, ktorú pijeme, či bude v plaste, v skle alebo ju budeme piť z rúk. Vyberáme si prácu, domov, ľudí, s ktorými sa držíme, keď spíme a ľudí, od ktorých ráno odchádzame ešte predtým, než sa prebudia. Máme milióny možností, pri ktorých si často zabúdame vybrať seba. Akí chceme byť a akí sme. Ako sa meníme a či to tak chceme. Pri každom prebudení si podvedome vytvárame novú kožu. Okamih, v ktorom sa tvorí niekoľko milimetrov, čo oddeľujú naše telá a vonkajší svet. Chráni nás pred všetkým, čo sa nás len chystá dotknúť a toho pre koho sa otvorí, si vyberá do detailu presne.

Január je o ľudskosti, láske a živote, každý deň meniaci svoju formu, štruktúru, farbu a chuť. Dnes je to prst ponorený po zápästie v arašidovom masle. Kričíš a miluješ to. V tom momente to sústo nikdy neskončí, ale po chvíli prídu kŕče, bledneš a maľ si ho veľa. Zajtra budeš žiť s rukolou, sušenými rajčinami a balsamicom. Toľko endorfinov ti do žíl nevystrelia, ale dajú ťa späť, do poriadku a vrátia ťa domov. A tam sa občas vrátiť treba.

Je o intimite, odchodoch a návratoch. Je to osobná spoveď jednotlivcov a generácie, ktorej sú súčasťou. Je o tom, či sa chceme stále viac a viac otvárať svetu, vytvárať si svoje vlastné ja, ktorým prenechávame naše spomienky a vlastnosti. Či náhodou neboli všetky slová, vety a výdychy vytvorené za nás. Vytvoril ich niekto nám veľmi podobný a možno úplne rovnaký, komu sme dali svoju podobizeň, meno a dátum narodenia.

Je o tom, že aj keby to tak bolo, tak jedného sa nikdy nezbavíme. Dotyku. Takže ak budete vedľa niekoho, kto prešiel cez kožu, tak sa dotknite naozaj.

Lukáš Ludva
editor-in-chief

life
project
eco
politics

richard ladislav
lucia žilineková
lukáš ludva
alžbeta chropúvková
adela sadloňová
lucia kollárová
juraj foltín

NA NOVÝ ROK ANI NA KROK



Cesta okolo sveta za desať sekúnd. 31. december. Šumivé víno Hubert oslavuje rekordné tržby. Celý svet, s výnimkou Číňanov a ďalších pár degenerovaných kultúr, čo sa nenaučili používať gregoriánsky kalendár, vzrušene čaká na konkrétnu sekundu. Sekundu, ktorá sa svojou bezvýznamnosťou nijako nelíši od sekúnd budúcich či minulých. V tejto sekunde sa zmení pár cifier na displeji tvojho Huawei Pg lite a tisícom mladých ľudí po celom svete zasa urve prsty/oči/uši/končatiny lacná pyrotechnika. Zamestnanci Orange sú už pripravení poslať ti svoj odporne nevkusný kalendár. Aj tak ho zahodiš. Tvoj strýko grcá z parižáku. Pes sa bojí.

Alkoholizmus je humanizmus

Čo je však dôležité, čo je najhumánnejším posolstvom Silvestrovskej noci, je fakt, že žiaden alkoholik nie je

sám. Či je to kreatúra z autobusa, ktorej každý deň zamietneš päťdesiat-centikovú prosbu na chlebič, vyhoreté CEO medzinárodného koncernu s archívnu whisky, alebo mladá mamička schovávajúca sa deň čo deň s rulandským šedým v komore za kompótmí. Všetci nasávajú. A nenasávajú sami. V tento vzácny deň po fľaške siahne aj inak zdravý priemer obyvateľstva. Z promile a pol v krvi sa stáva zdravý priemer. Je to bod, prienik dvoch množín, v ktorom sa okraj spoločnosti stretá s jej stredom a cez hrdlá fliaš si do hrdiel svojich biologických schránok nalievajú súzvuk, mier a tieto veci /chápeme sa/. Na Silvestra rozostrené videnie nie je hriech. Nie je to hendikep. Je to tolerancia. Bod. Esperante. Rozostrené videnie je humanizmus

Traktát o podráždenom tráviacom trakte a nervovej sústave

Existuje enormný počet variant trávenia Silvestrovskej noci. Z vedeckého hľadiska ich však delíme do troch väčších nadkategórií, ktoré sa familiárne nazývajú tri Účka: *Noc úsečná*, *Noc útlmná* a v poslednej dobe na popularite naberajúca *Noc úzkostná*. S ich opisom začneme pri (napriek meniacim sa trendom) stále najrozšírenejšom spôsobe trávenia a to noci úsečnej. Svoj názov si vyslúžila najmä vďaka tomu, že si z nej spravidla pamätáme len hmlisté úseky. Jedná sa o miliónkrát obohraný scenár, v ktorom si partia mladých ľudí vypýta po dvadsať eur od mamky a prenajmú si vybuchanú chatu na Gazarke. Počas ich Silvestrovskej noci sa nedeje nič zvláštne ani neobvyklé, čo by sa od tejto udalosti popredu neočakávalo. Za vrchol večera považujeme bitku dvoch dedinských futbalistov z 3.A, alebo prirodzený reflux vyvolaný alkoholovou intoxikáciou tichého študenta. Ďalej za typickú črtu považujeme všadeprítomnosť šaštínskeho dialektu prejavujúcom sa hlavne vo výkrikoch: „*Seva sevaa!*“, alebo „*Co teda, co teda?!*“. Presuňme sa k útlmu.

Ten sa odohráva zväčša v životoch ľudí, ktorí dostali rozum v priskoorej fáze ich života. Dospeli k základným poznatkom o pomínutelnosti a prázdnej náruživosti mladických excesov a skôr, ako utápať neuróny v konzumnom etanole, vidia zmysel v pozeraní špeciálu *Tvoja tvár má známy hlas* a prežívajú gumovej veku. Obidvoje kritické pre tráviaci trakt. Aby som bol úprimný, zmysel pravdepodobne už nevidia v ničom. Prečo by mali teda miňať peniaze a energiu na zábavu s kamarátmi? Utlmili svoj život vo všetkých sférach a v tomto duchu si (ne)užívajú aj svoj Silvester.

Úzkosť. Činnosť, alebo ak chcete

stav tak typický pre našu generáciu, až si vyslúžil vlastný spôsob trávenia Silvestra. Nie je sa čomu diviť, že spolu s depresiou a pocitmi beznádeje v trojici svätej dominujú mysliam mladých ľudí. Veď to, čo bolo donedávna považované za ťažký pesimizmus, je dnes prejavom rýdzej racionality a pragmatizmu. V skrate, jednoduchosti a polopate musíme žiť s vedomím, že nás nečakajú práve najsvetlejšie zajtrajšky a so všetkou úprimnosťou po pohľade na teplomer na konci novembra sa obávam, že tých zajtrajškov možno ani toľko nebude. A preto stále väčší podiel z nás v mene úzkosti oslavuje aj všetky významné dni. Krásne melancholicky, sediac v prítmi vlastného obydlija, sa venujú sebalútosti zmiešanej s pocitmi sentimentu, zo spomínania na časy, kedy pre nich socializácia nebola nadľudským výkonom. Trású sa im ruky aj hlas. Trásie sa im pohľad na zajtra. Istoty. Trású sa v podstate. Idyla.

Na Nový rok ani o krok

Je úplne jedno, ktorú z možností trávenia si vyberieš. Všetky ničia mozog rovnako. A práve toto poškodenie má pravdepodobne za následok jeden z najbizarnejších fenoménov súčasného homo sapiens sapiens. *“Voilà”*, novoročné predsavzatia. Rád by som vedel, kto bol oným pacientom nula, ktorý prišiel s geniálnou myšlienkou, že zmenený dátum znamená automatickú potrebu meniť svoj život k lepšiemu pomocou plejady maximálne neefektívnych opatrení. Doteraz sa mi nepodarilo prísť na logiku stojacu za tým, ako mi to, že si prestanem hrýzť nechty, pomôže prekonať min-drák z desaťročia zlých rozhodnutí. Alebo ako niekomu môže pomôcť chodenie pešo zakryť fakt, že svoju prácu z duše nenávidí a do konca života ňou bude iritovaný. Tu sa často ozýva optimistická menšina a namieta, že i malá zmena sa

počíta a každý, i sebamenší krok vpred je dobrým krokom. Vtipné. Keď sa niekto púšťa do prirovnávania nezmyselných zmien k pohybu, pripomeňme si pravidlá pre pohyb v prázdnom priestore. Použijeme na to krásny myšlienkový experiment, ktorého podstatou bude nekonkrétna osoba v prázdnom priestore. Pretože je večer a ja začínam byť trochu poetický, nekonkrétnej osobe podarujeme nádherne české meno *Vitěslav*. Vitěslavovou jedinou úlohou v tomto experimente bude spraviť onen drobný krok smerom vpred. Čo pozorujeme na konci experimentu? Vo východiskovej situácii stál Vitěslav úplne sám v strede prázdneho priestoru, to však len do momentu, kedy sa rozhodol pohnúť. Po tomto momente. Úplne nečakane. Stojí opäť uprostred prázdneho priestoru (a to s tým smerom vpred je tiež dosť otáznne).

Myslím, že týmto je môj názor na predsavzatia jasne vyhradený. Vlastne aj názor na akékoľvek životné ambície. Prečo si to však ľudia stále robia? Veď ten experiment nie je náročný a zvládne si ho urobiť i desaťročné decko v pohodlí domova (inak vrelo odporúčam). Prečo to teda široká verejnosť ešte nevzdala? Odpoveď je priam desivá vo svojej jednoduchosti. Človek navzdory tomu, čo sa zdá na prvý pohľad zjavné, neprežíva len na základe vzduchu vody a víffonky. K svojmu prežitiu potrebuje oveľa viac - nepretržitú dávku falošných ideálov a predstáv. Ľudské myslenie je priam generátorom na takéto plané ciele a novoročné predsavzatia sú ich najčistejšou esenciou. Príde mi to až absurdne komické, aký počet ľudí pravidelne začína rok práve nastavením tejto planosti v ich živote. Ja som si dal v živote len jedno predsavzatie. Žiadne predsavzatia. Zatiaľ mi to vychádza. Paradox. Fuj



PREDSAVZ(D)ATIA

Niekedy medzi 2. sviatkom vianočným a 1. januárom prideme všetci k akémusi zisteniu. Či už sme prišli na to, že v našej nutrične vyváženej a pestrej strave zrazu dominuje majonézový šalát alebo nás niekto prichytil pri pospevovaní si *All I Want For Christmas Is You*, jedno je isté. Vykonávanie týchto aktivít naďalej, aj po skončení vianočných sviatkov, škodí nielen nášmu, ale aj zdraviu našich blízkych. Avšak od toho tu máme od nepamäti január a s ním spojený Nový rok a s ním spojený nový začiatok. Vážne, po bujarej silvestrovskej noci si nasľubujeme fakt hocičo.



Akokoľvek bizarné,
akokoľvek zas a znovu nesplniteľné,
toto sú vaše predsavz(d)atia na rok 2020:

Nebudem sa hanbiť nosiť dáždňik, keď poprcha.

Skúsim chodiť spať až po 21. hodine.

Budem menej rozprávať.

Nebudem hovoriť ľuďom, ktorých neľúbim „ľúbim ťa“.

Nehanbiť sa nosiť okuliare, aj keď nesvieti slnko.

Zmaturujem. (uh, real one)

Nenechám sa tetovať opitým kamarátom na viditeľné miesta.

Budem jesť menej karbohydrátov.

Zbalím basáka z *Bert & Friends*.

Stihnem prísť včas do školy minimálne jedenkrát do týždňa.

Konečne si zapamätám dátumy narodenín svojich kamarátov. (aj tie moje)

Budem si užívať každý prítomný moment.

Nenechám sa u kaderničky ostrihať dopostupna.

Prestanem mať predsudky a posudky voči podniku, ktorý sa volá *Lipa*.

Nezamilujem sa do každého psychopata, ktorý o mňa nemá

a nikdy nebude mať záujem.

Prestanem počítať 2x3 na kalkulačke.

Prestanem žrať sladkosti, keď som reálne hladná.

Nebudem si robiť selfiečka vždy, keď vyjde slnko.

Obmedzím nakupovanie vo fast fashion reťazcoch.

Prežijem ďalší rok.



Every night you can see their blue eyes in the moonlight.

Temné myšlienky v chladnom vlaku. Zhrozené výrazy a milé úsmevy. Nikdy nerozumel ponižovaniu. Možno vďaka tomu, kým je. Kým sa rozhodol byť. Dal by všetko, rozbil by si hlavu za pochopenie. Za lásku. Bolo by to povrchné, keby to bolo nehodné rany. Démoni pitvajú anjelov od nepamäti. Pomaly, hlboko, ponižujúco. Ublížujú z nepochopenia. Netolerujú rozmanitosť.

Cruelty doesn't deserve understanding.

Zatvárali svoje duše pred teplom. Teplom, ktoré vyžarovali anjeli. Zo strachu. Ponúkali sa jedom, ktorý im bol prezentovaný ako liek. Mysleli si, že sú zdraví. Ignorovali prvotné príznaky otravy toxicitou. Nepýtali sa. Verili. Slepí. Anjel ich sledoval každý deň. Ticho sedel v kúte. Nikto by si ho ani nevšimol, keby jedného dňa nevstal. Vstal, pretože ho trápilo, čo sa deje. Videl ľudí, ako sa ničia. Dobrovoľne. Z nevedomosti. Medzi nimi bol panensky čistý. Žiaril. Pozbieral všetky zvyšky nádeje, ktoré mu zostali a oslovil dievča. No ľudia nemajú vo zvyku rozprávať sa s anjelmí. Nikdy nemali. Dievča ho nebralo vážne, keď sa jej snažil vysvetliť pravdu. S najčistejšími úmyslami. Asi ju rozhodil ten rozpor medzi realitou, ktorú poznala a skutočnosťami, ktoré sa jej snažil ukázať. Bolelo

to viac, ako týždne hladovania. Ukrutne a veľkolepo. Nízka sebahodnota jednotlivcov zapríčiňuje neustále prejavy diskriminácie.

Bol anjel, a to znamenalo odlišný. Bol to danajský dar. Anjel plačúci nad chorou dobou, nad ľuďmi, ktorí mali zápalky v rukách neprávom. Spaľovali sebavedomie, sebahodnotu a úctu. Nemali na to žiadne právo. Bol to ukrutný zločin. Jeden z tých najnebezpečnejších. Ale namiesto trestu za to boli chválení svojím egom aj okolím. Bol to mučiaci mechanizmus. Nenápadný a presiaknutý naprieč celými generáciami. Preto bol tolerovaný. Pravidelne ničili „zlo“, aby zakryli svoje hromadiace sa vraždy. Ľudia boli statoční bojovníci bojovali za nenávisť. Uctievali netoleranciu a pohrdali empatiou. Prečo musel anjel zomrieť? Jeho smrť nič nezmenila. Ľudia zostali rovnakí a anjeli ďalej zomierali, zomierajú a zomierať budú. Bez povšimnutia. Ich duša je príliš živá. Príliš pravá pre tento svet. Príliš krehká pre hrubé zaobchádzanie a nenásitné egá vrahov.

*Angels are made of heavenly dust and their souls are just trapped in cursed bodies.
Every night you can see their blue eyes in the moonlight.*





lásku, a to asap.

Mlčím často, ale niekedy si prajem, aby som mlčala častejšie. Trebárs keď mi po pár pivách či fľaši vína rezonuje v ušiach slovo *láska* a ja sa následne počujem vykrikovať svoje milostné tajomstvá. Či horšie, tie cudzie. Ďalšie ráno si prajem zbalíť si veci a odletieť niekam ďaleko. Inokedy si prajem toľko si vecí nebrať.

Drahý Valentín, vždy som vedela, že si podvodník. Klamár. Rok čo rok sa nečinne prizerám, ako sa vo februári vydávaš za sviatok. Ty nehanebný vzťahový podvodník. Ale neodsudzujem ňa. Dokonca som ňa nikdy nemala v úmysle bonznúť. Ja len, že som ti na to nikdy neskočila. Ešte sa predsa jakživ nestalo, aby šéfová vašej obľúbenej nonstopky poslala ráno, štrnásteho februára, do group četu svojim predavačkám správu, nech nechodia do práce, lebo je sviatok. Okej, prepáč Valentín, asi som ňa práve fakt bonzla. A možno aj nie.

Je sychravé jesenné ráno, čas rozchodov, čas zániku letných románikov. Na udržiavanie či budovanie vzťahov začína byť zima. Ľudia by v tomto období mali už dobrovoľne prepaďať

melanchólii. Teda aspoň takto som si toto nešťastné obdobie vždy predstavovala. Do februára, kedy sa slovné spojenie *lúbim ťa* používa tak často, že začína smrdieť ako prejazdené gummy, času dosť. A že zimné gummy vo februári ešte potrebujeme, a že nie len tie zimné, to všetci vieme. Tak prečo sa už teraz na každom kroku potkýnam o fialové bonboniéry v tvare srdc a v náručiaciach, ktoré mali byť prázdne, je tak nejako plno? Prečo školské chodby okupujú študentské nežnosti? Prečo vídam tak osobné dotyky na tak verejných miestach, akým je schodisko naproti véckam? Ale vážne, na záchod predsa musíme chodiť všetci. Ak si myslíte, že to bol vtip – tak nebol.

Pointou však je, drahý Valentín, že začínaš byť všetkým ukradnutý. Ľudia si konečne prejavujú lásku bez ohľadu na mesiac či deň. Akoby šéfredaktor tohto časopisu povedal, celé je to tu zrazu také „ňuni“.

Toto ale nie je cynizmus, nepochopíte ma zle. Lásky je láska a láska je krásna. A to nemám na mysli ten seriál, ktorý som potajme sledovala ako dvanásťročná. Ja sama som romantická, až ma to niekedy bolí. Okej, až ho to niekedy bolí. Teda, až ich to niekedy bolí.

Nikto si nepamätá, kedy lásku zaregistral po prvýkrát. Akoby tu bola s nami tak nejako vždy. A aj bola. Už od malička ma vzdelávali Disney rozprávky, ktoré nikdy lásku necenzurovali. Pohľad z očí do očí, dráma v podobe otráveného jablka či stratenej črievičky a bum, žili spolu šťastne až do smrti. Avšak už vo svojich osemnástich rokoch som prišla k záveru, že v mojom prípade to bude trvať niečo medzi veľmi

dlho a nikdy. Môj prvý vzťah trval 15 minút a druhý ani nie mesiac. Zistila som, že otráviť sa dokážem aj sama, stačí mi k tomu moja povaha a jeden veľmi milý chlapec. Čo sa týka strácania vecí, moja mama by vám vedela rozprávať - o kľúčoch, dáždňikoch a peňaženkách. Z toho som však chvalabohu vyrástla. Teraz oveľa radšej strácam dôveru, sebaúctu a priateľov.

V úbohostných príbehoch som si obľúbila zápletky a drámy, vďaka ktorým som začala sympatizovať so zlými kráľovkami a zápornými postavami. Aj ony boli najskôr mladé a krásne, sladké a plné ideálov, než sa zaplietli s niekým, kto – čo ja viem – neodpovedal na správy, zdrhol bez vysvetlenia, spieval po večeroch iným dievčatám, a aby toho nebolo málo, viedol utajený život so ženou, dvomi deťmi a zlatým retrieverom.

Ja som sa však naučila byť spokojná, plus minus jeden. Byť sama so sebou a byť sama sebou. Vždy som chcela tú valentínsku "bonbošku" hneď, asap. No ak ma nikto nemiluje, fajn. Kúpim si ju sama, keď na ňu dostanem chuť.

Veď predsa,

'If you don't love yourself, how in the hell you gonna love somebody else?'

A poprosím jedno zborové amen. Amen!

Pôjdem z Lidlu v ruke s tou najväčšou čokoládou, akú tam nájdem a v slúchadlách mi bude hrať *Watermelon Sugar*, čo – pokiaľ žijete v mojom svete – znamená, že nejdete po ulici, ale po prehladkovom móle. Keď pridem domov, nájdem si od kamaráta správu, že mám lá-

skavo začať chodiť ako kultivovaný človek namiesto tancovania s nákupom nad hlavou. No ja budem mať svoju čokoládu a bude mi to jedno. Aj tie prekliate slúchadlá nás vedia neraz vytrhnúť z reality a nechať v krásnej ilúzii. Ak ste sa nikdy nestratili v pesničke a nefantazirovali o vašej vysnívanej polovičke, tak a) klamete b) neviete, o čo prichádzate c) ste divní. Avšak návrat do reality občas bolí. *It hit me like a truck* – a to doslova. Kráčate cez cestu, počúvate *Yellow* od *Coldplay*, srdce vám plesá, myšlienkami lietate niekde vysoko v oblakoch a zrazu skončíte na kapote auta. Poznáte to. Alebo keď vo fitku beháte na bežiacom páse a vaša obľúbená pesnička odošle do ňôh anonymný odkaz, aby ste okamžite prestali behať a začali tancovať. Následný pád bolí porovnateľne s nárazom nákladniaku. Pamätáte, ako som vravela, že rada strácam súdnosť? Pozviechať sa zo zeme a vyskočiť späť na stále bežiaci pás pred očami celého fitka, je presne ten prípad.

Ale aj o tomto je láska.

Počítajte s tým, že niečo stratíte.

Počítajte so škodami.

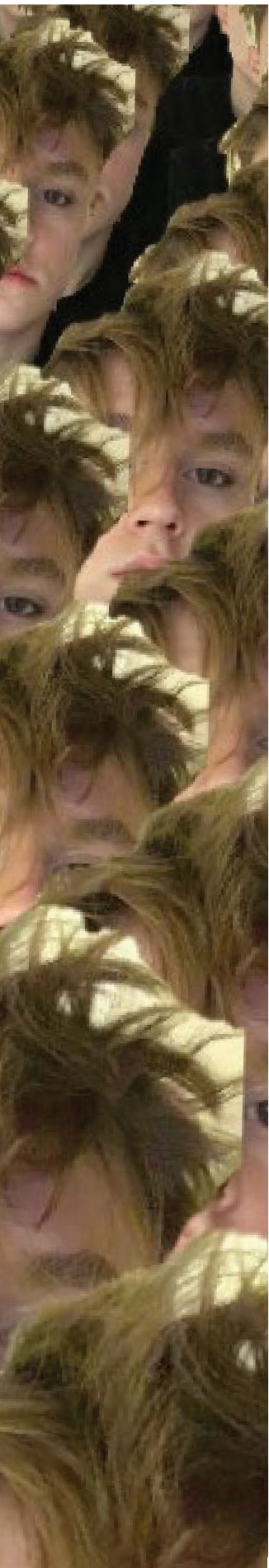
Počítajte so zraneniami.

A keď spadnete, zhlboka sa nadýchnite a počítajte do desať.

Ps. Na zlomené srdcia odporúčam aspoň päťkrát za deň počúvať *Ordinary Girl* – od Hannah Montana. Aj keď myslím, že touto radou som práve dala zbytočne všetkým mužským čitateľom.

Vaša inžinierka lásky, Alžbeta.





my milkshake brings all boys to the yard

Sú to tri dni, čo som mimo domu. Sedím na červených stoličkách pred Starou tržnicou a jahodovo-vanilkový milkshake ma obaluje do svojho vlastného vesmíru kilokalórii. Po týždňoch o jednej tekvicovej polievke za deň si telo pýta hriech, vášeň a orgazmus vo všetkých kalorických tabuľkách, ktoré mi už asi 4 mesiace neposielajú žiadne notifikácie.

Cukor, mlieko, vanilka, smotana a jahody - to všetko tam je. V pohári, v tabuľkách, v ústach.

Budím sa pred šiestou hodinou ráno. Na šiesty budík. Hlava vo výbuchoch a telo v stave Britney Spears v 2007-om. Po dvojhodinovom spánku. Kruhy pod očami pripomínajú monokle, lenže jediné, čo ma dnešné ráno zbije, bude chlad a litrový french press. Kofeínovými údermi do tváre sa prebúdzam až po hodine od otvorenia viečok, behám. Na bežiacom páse. Štyri kilometre. Potím zo seba predposledné kvapky tuku, ktoré do seba vrátim hneď prvý víkend o pol druhej ráno v KFC.

zločin a trest

Po treste si topím svaly vo vriacej vode. Začervenanie pokožky, jej transepidermálna strata, zabaliť sa do krému. Slnko sa vonku ešte len zobúdzza a každý záhyb na mojej tvári obalujem do slnečno-ochranných filtrov. Oxid zinočnatý sa z bielej mení na priehľadnú. Akné zo stresu a stodvadsať minút spánku skrývam do korektora a opäť na seba nabieram podobu človeka.

Anna Wintour, obávaná ikona fashion sveta, editor-in-chief amerického VOGUE, tvrdí, že čo by si na seba nikdy neobliekla je "head to toe black".

Annu milujem, ale keby sme sa v nejakom z paralelných vesmírov stretli, tak Anni prepáč, ale ja si myslím, že *"once you go black, you never go back"*. Takže... Skús niekedy.

Obliekam sa do najľahšej škrupiny.

Toho posledného, ktorého by som chcel momentálne vidieť a počuť, stretávam po ceste. Ponáhľam sa. Ponáhľa sa. Káva je horúca a zapaľovače nefungujú. Rozpráva na mňa, kým ho ešte nemôžem počuť a do toho mi mrznú pery k sebe. Volá ma. Keby som išiel, jazykom by som rozbil všetky okná, vypínače svetiel by som vytrhal zo stien a všetky veci, ktorých sa kedy dotkol, povyhadzoval von z okien. Znova dvojitúkom na pravom slúchadle zapinám "I will survive" a utekám, Utekám prežiť.

what 'bout finding neverending love on tinder?

Dekáda, ktorá patrí miléniálom. Milénialovia, ktorí patria Instagramu, flat white, vegánstvu, Spotify, Netflixu a Tinderu.

Sme nesmrteľní. Neexistuje už len Lukáš Ludva, ktorý v realite rozpráva radšej o sebe, ako o niečom inom. Ale je tu nesmrteľný Lukáš Ludva na Instagrame, Spotify, Netflixu a Tindere. (Kde rozpráva rovnako.)

swipe right, swipe left

Hľadkanie obrazovky z ľava do prava, z prava do ľava a kto si to zaplatí, ťahá hore. Zo zoznamky je štandardná sociálna sieť a už to nie je *"needy"*, ale *"cool"*. Vyberáte si svoju nastávajúcu dvojtýždňovú lásku na celý život z pár fotiek, Spotify výberu, krátkeho popisu a čo je najdôležitejšie, faktickej vzdialenosti vašich telefónov.

Chat je navrhnutý tak katastrofálne, že každý váš potenciálne nastávajúci "date" vám skôr či neskôr napíše, či sa nepresuniete na Instagram. A či sa stretnete a zostanete spolu, alebo sa po plytkej 15 minútovej konverzácii nikdy neuvidíte, zostane vám tam navždy. Unfollow sa ne-

dáva. A keďže aplikácie znova myslia dopredu, aj na toto má Instagram riešenie. Jednoducho si človeka skryjete.

A
on
potichu
nič
nezistí.

Prakticky - ľahko zabudnete, že vôbec existuje. Fakticky - nikomu ste neublížili.

Niektoré veci sú pekné. Občas vás niekto vezme za mesto k vode. Je to, ako keď Daniel vezme Bridget Jones na lode a keď Carrie Bradshaw zakopne prvý krát o Pána Božského. Lenže po ceste späť mu príde zle a zvracia každých sto metrov. Je tma, ste v lese, snažíte sa nestratiť, robiť psychickú oporu a zároveň nejakým spôsobom držať pokope tento perspektívny vzťah. Človek, ktorého poznáte 5 hodín hovorí, že je hladný a smädný, vy ste od najbližšieho zdroja jedla a vody asi tak dlho, že podľa toho ako vyzerá, po ceste zomrie. A vy buď zostanete do konca života sami, alebo vám prisúdia vraždu.

Nie je to dokonalé, ale práve v tom je tá podstata. Je to nové, neznáme a horúce. Chcete viac a láska je taká deti. Keď chcete viac, je to tam.

No niekedy si omylom na víkend k sebe a vašej kamarátke nasťahujete niekoho z východu, kto sa zdal na Instagrame celkom fajn a nakoniec zistíte, že ste sa za tých pár dní kontaktu stali jediným zmyslom jeho života, za ktorý srdečne každých desať sekúnd ďakuje. A pýta sa, na koľko od jedna po desať ste unavený, na koľko od jedna po desať vám je zima, teplo, nudne, šťastne, nahnevane. 100 z 10. Nie, nehnevám sa na teba, hnevám sa na seba, že som si myslel, že je ok niekoho vidieť prvýkrát v živote a automaticky k tomu pripísať aj bytie spolu na 52 hodín. V kuse a povinne. Lebo veď cesta sem trvala 6 hodín a priniesol vám koženú kľúčenku. Z môjho najväčšieho milostného faux pas ma zachránila moja editorka-at-large



so svojim staronovým boyfriendom, s ktorým sa o týždeň na to rozišla, ale ešte ho stihla zavolať na narodeninovú oslavu jej mamy. Aj takýto je život. Zapamätajte si len jedno. Nikdy, ale že nikdy nikomu nič nesľubujte, kým s tým záhadným cudzincom nestrávite aspoň jednu margheritu v *Balsamicu* alebo dva deci ružového kdekolvek.

Občas ste dole a občas hore, niekedy swipujete doľava, niekedy doprava. Ale nikdy neviete, či to bude "match". Rovnako, ak je niekto pár kilometrov ďalej, vzbudzuje to riziko, tajomno a chcete to. No ak je niekto nesmierne na dosah, sťahujeme sa späť. Byť "available and needy" nie je sexy. Ak ste vážne zaneprázdnený ide to ľahšie. Ak nie, musíte vypočítavať každý krok. Odpisovať na správy minimálne až po piatich minútach, dvíhať až na posledné zvonenie, alebo nedvihnúť vôbec a zavolať späť až na ďalší deň. Aj keď viete, že večer nemáte na pláne nič, možno byť doma, pri Netflixe a dynamite kalórii, tak jednoducho nie, nemáte čas a ak máte, tak na krátko. Vyzeráte upravene, ale neprehnane, nesnažili ste sa. Vy vyzeráte takto dobre, aj keď nechcete. *Effortless look* - mantra, naša alfa a omega. Nejavíte známky náklonnosti. ale chvílkami sa skláňate k strediu stola čoraz bližšie. Domov odchádzate s jemným úsmevom na perách. Neotočíte sa späť.

Takže bubíci, aj keď akokoľvek po láske túžime, to, čo niekedy chceme zažiť naozaj, je ten proces. Vášeň. Mať to v dlaniach, na ústach a na koži, dať si kandizovanú višňu na našom milkshaku ako prvú a nečakať na nič.

PS: and damn right it's better than yours!

Online zoznamky používa mesačne cez 200 miliónov ľudí a je to práve Tinder, ktorý im so svojimi 50 miliónmi aktívnych užívateľov neúprosne kraľuje. Niektorí sa hanbia, niektorí sa chvália. Rokmi však aplikácie na vyhľadávanie partnerov pribúdajú a nemusia byť z pravidla založené len na vzájomnej atraktivite. Po novom, spájajú ľudí podľa vzdelania, náboženstva, stravovacích návykov, alergií či politického presvedčenia.

OMGGG TY MÁŠ TINDER

Zoznamky sa za posledné roky naozaj stali a sú celkom normálnou, prirodzenou a zdravou cestou hľadania si partnera. Avšak stále nájdeme ľudí, ktorí týmto spôsobom zoznamovania nahlas opovrhujú. Tvoja babka si možno zanáda, aké je to nehanebné, a že keď ona bola mladá, nič také nebolo treba! Za to však existovali dohodnuté sobáše a tie tiež vždy neboli všetkým po chuti. Veď si predstav, že ti na dvere zaklope tvoj sused, otec povie, že môže byť a do roka a do dňa je svadba. Teda neviem, ako vyzerá práve ten váš z druhého poschodia, ale ja by som si ihneď zbalila veci a už by ma nikto nikdy nevidel.

I couldn't help but wonder: How to Tinder

Ostatné domnienky a predsudky sú založené na

tvrdení, že ľuďom na sieťach, akou je Tinder, ide vždy iba o jedno. Tento článok mal pôvodne niesť názov „How to Tinder“ alebo veľmi polopatisticky „Skúsila som Tinder a prežila som“. Bola som rozhodnutá obetovať sa a zistiť, či sú tieto tvrdenia iba predsudkami alebo nás na Tinderi ozaj nič dobré nečaká. Plán bol jasný. Stiahnuť si aplikáciu, zaregistrovať sa – okej priznávam, tieto dva body som stihla už cez toto leto. Následne stačilo dohodnúť si nejaké to rendez-vous. Plán však stroskotal. Určite si myslíte, že to dopadlo až veľmi dobre na to, aby som vám to tu písala alebo naopak, veľkým fiaskom.

Sklamem vás, ako sa u nás často a s obľubou vraví, skutok sa nestal.

Virtuálna realita

Všetku komunikáciu cez Tinder som brala ako jednu zábavnú virtuálnu hru, no nikto sa mi zatiaľ nepáčil natoľko, aby som sa s ním chcela stretnúť aj v reálnom živote. Možno mi každým dňom príde správa od môjho budúceho bývalého, no uzávierka je uzávierka, a preto sa to už vy nikdy nedozviete. Ale o tomto to je. V skratke, neuponáhľajte to, budme opatrní, ale ani sa za to prosím, nehanbime! Keď som raz pri stolíku s kamarátmi len tak medzi rečou povedala, že mám stiahnutý Tinder, niektorým zaskočilo, iným takmer vypadli oči. A ja si vravím - no a čo?

láska

prvý

na

“swipe right”



text ALŽBETA CHROPŮVKOVÁ



dúhy.sk

Mako Marek Mach a M ako Mladí proti fašizmu. Obidve "M" už pravdepodobne poznáte. Mareka zo školských chodieb a "Mladých" z internetu, kde ľudia, ktorých sledujete, niekedy nadšene, inokedy pobúrene zdieľajú ich obsah. A je to prirodzené. Na instagrame jeho projekt sleduje už 17,5 tisíc profilov. Sociálne siete vystreľujú jeho červeno-šedé motívy všetkým a všade.

Na platforme nerieši len súčasné problémy súvisiace s nárastom extrémizmu alebo legitimizácie neonacistických politických strán. Dotýka sa všetkého, v čom akosi "prežívame". Súčasťou je aj zameriavanie sa k témam ohrozenia ľudí patriacich do LGBT+ komunity. A práve vďaka tomuto si veľa ľudí, ktorí sa do tejto skupiny zaraďujú, či naopak ich sexuálna orientácia je im stále neznáma, vybudovalo k projektu akúsi dôveru. Cítili a cítia to, čo v svojom okolí nie - pochopenie. O tom značí fakt, že sa začali zdôverovať so svojimi príbehmi a problémami adminom stránky "Mladí proti fašizmu". Marek ako jej zakladateľ vyčítal, že tu niečo chýba, že tu niečo nie je, ale malo by byť: "Ľudia mi písali, hovorili svoje príbehy, a uvedomil som si, že ak títo ľudia žijú v ultra-konzervatívnom prostredí, nemajú sa jednoducho komu inému

zveriť. Často sa so svojou orientáciou zdôveriť nemôžu, nesmú a nechcú, lebo ak tak urobia, stretnú sa s výsmechom až odporom."

Ako to ale v skutočnosti býva, problémov je veľa a riešenií býva málo. Marek jedno riešenie možno má, alebo aspoň pokus, snahu a zápal niečo s tým spraviť. Spolu s ďalším študentom Ondrejom Vrabelom sa rozhodli založiť **dúhy.sk**.

Ondrej Vrabel, tiež študent nášho gymnázia, má za sebou projekt PINF hier. Tieto špeciálne vzdelávacie počítačové hry, ktorých je Ondrej autorom, a teda aj programátorom, pomáhajú už niekoľko rokov deťom s detskou obrnou či s mentálnymi postihnutím. Vďaka nim majú možnosť učiť sa a rozvíjať. Programovať bežné hry by ho nebavilo, pretože chce iným pomáhať. Jednoducho chalan s veľkým srdcom. A preto niet divu, že po pár stretnutiach s Marekom mali o svojom projekte **dúhy.sk** jasnú víziu.


Esenciálnou podstatou dúh je spojiť všetky "dúhy" Slovenska v núdzi. Vo väčších mestách, či v našich liberálnych bublinách máme možno niekedy pocit, že ľudia z LGBT+ komunity sú plne začlenení a tolerovaní. Nerobíme rozdiely a nemáme potrebu diferencovať ľudí na zák-

lade ich sexuálnej orientácie. No tieto "spoločenské nebesá" nie sú všade. Na miestach, kde si ľudia vysvetľujú tradíciu aj s nenávisťou k inakosti, je ešte stále nazerané na ľudí z tejto komunity ako na chorých, zvrátených, nemorálnych a menejcenných.

Predstavte si: Žijete v malej dedinke kdesi na Orave. Ste 16-ročné dievča a pomaly zisťujete, že sa vám z "Priateľov" páči viac Rachel ako Joey. V škole o tom nikto nevie, možno chalan, ktorého valentinku ste neúprosne odignorovali a ten vás z hĺbky jeho potopeného ega nazval "lesbou". Lenže preňho je to nádvaka ako ktorákoľvek iná. Doma o tom tiež nikto nevie. Nemôže. Veď čo keď každý druhý večer váš pripitý otec nadáva pred televíziou do "buzien"? Stále dookola a dookola. Máte aj najlepšiu kamošku, máte ju rada, no možno ju máte rada trochu viac a viete, že ak by ste jej to povedali, táto tsunami by nezničila len vaše priateľstvo, ale zaplavila by celý váš doterajší život. A v tom momente ste stratili všetko.

Tento príbeh je síce vymyslený, ale bez pochyb desivý, pretože je viac ako potenciálne reálny.

Marek vysvetľuje, že princíp platformy **dúhy.sk** je ťažko porovnateľný s



inou sociálnou sieťou. "Možno je to forma Tinderu a Facebookových skupín, ale vôbec nejde o formát zoznamky. S Tinderom to má spoločné len to, že sa môžete spojiť s osobou vo vašom okolí a následne formovať lokálne komunity."

Primárnym cieľom platformy nie je, aby sa ľudia stretli osobne, a ani aby nadväzovali intimnejšie vzťahy. Dúhy sú pre tých, ktorí sa nemajú komu zdôveriť a potrebujú možno len niekoho, s kým sa budú môcť porozprávať bez strachu z odsúdenia a v bezpečnom prostredí. Pre Mareka je najdôležitejšia práve ochrana všetkých užívateľov. Jednoducho keď sa budete chcieť prihlásiť, systém najskôr overí, či ste reálna osoba a následne budete musieť nahráť svoju fotografiu. Avšak tá bude skrytá a odhalí ju budete môcť len tým, ktorých si sami vyberiete. Aj táto možnosť sa vám však vo vašom spoločnom čete objaví až po určitom čase. Odhalíte sa, ak si medzi sebou navzájom vybudujete dôveru. Zároveň portál bude veľmi striktný v udržiavaní poriadku a činnosti v rámci pravidiel. A ak sa vám tak či tak, aj cez všetky zabezpečenia nebude nič na človeku, s ktorým si píšete pozdávať, potom *au revoir*, starý dobrý - block.

ANONYMITA

Pýtate sa, čo je to za anonymitu, keď musíte pri registrácii poslať vlastnú fotografiu? Nebojte sa, vaša identita bude skrytá a prístup k nej bude mať len administrátor, ktorého úkony budú právne ošetrené.

"Bude tam mesto, v ktorom sa nachádzate, ale nebudeme využívať systém toho, ako ďaleko sa od vás osoba, s ktorou máte možnosť si písať, nachádza, to je ľahko vystopovateľné," dodáva Marek.

Virtuálny priestor, v ktorom sa nachádzate, sa bude meniť podľa toho, kde sa práve reálne fyzicky nachádzate. Takže ak ste napríklad z Ružomberka a dochádzate do Bratislavy, virtuálny priestor sa bude spolu s vašim pohybom meniť, no kontakty, s ktorými ste už začali konverzáciu, vám zostanú.

Užívatelia si neskôr budú môcť vytvárať skupiny, ktoré budú fungovať veľmi podobne, ako na Facebook-u. Tentokrát to však nebude skupina celkom cudzích a vám ľahostajných ľudí, ale len tých, ktorí si navzájom veria a majú konečne možnosť hovoriť o svojich problémoch bez akéhokoľvek strachu.

CROWDFUNDING

"Čo sa týka financovania, vybrali sme si crowdfunding. Funguje na princípe finančných darov od ľudí, ktorí chcú projekt podporiť. Za každú čiastku dostanú darček a jeho hodnota sa zvyšuje podľa výšky príspevku. Je daný presný čas, za koľko sa musí celková suma vyzbierať." Crowdfunding je založený cez Startlab a funguje na princípe všetko alebo nič - ak sa nepodarí vyzbierať cieľovú sumu, financie sa vrátia naspäť k podporovateľom a chalani nebudú mať možnosť portál vytvoriť.

Na úspešné dokončenie teda potrebujú pomoc každého z vás. Len s dostatočnou podporou dokážu vyzbierať financie na realizáciu tohto krásneho a jedinečného projektu. My Marekovi a Ondrejovi nesmierne fandíme a veríme nielen v úspešný crowdfunding, ale aj pomoc ľuďom, ktorým bude tento portál venovaný - a to LGBT+ komunite.

A pamätajte, láska je láska.

WE
NEED
EVERYONE
TO
GO
BLUE!



Reklamný spot pre rok 2018, v hlavnej úlohe, jedna z ambasádoriek UNICEF-u Millie Bobby Brown.

Žijeme v 21. storočí, v čase obrovského vedeckého pokroku, kedy moc majú v rukách tí, ktorí vlastnia technológie. Stavíme mrakodrapy, kupujeme najnovšie iPhone, zarábame milióny vďaka videám na Youtube a obrázkom na Instagrame... A pritom stále je tu štvrtina svetovej populácie, ktorá deň čo deň chodí 12km pešo po vodu a nemá čo dať do úst.

Sme šťastná a zároveň neuveriteľne nevďačná generácia. Už vyše 70 rokov Európa nezažila žiaden vojnový konflikt, pričom vo svete je dnes najviac vojnových konfliktov za posledných asi 30 rokov. Či už je to Južný Sudán, Afganistan, Stredoafrická republika, ďalej Irak, Jemen, Sýria, Malí, Somálsko, Líbya, Ukrajina alebo Bangladéš i Mjanmarsko. V našej krajine sa však boje neodohrávajú, preto možno máme pocit, že všade vo svete je bezpečne. Bohužiaľ to tak nie je. Na to, aby sme sa k tejto ideálnej predstave aspoň trochu priblížili je tu mimo iných organizácií aj Unicef.

Unicef je detský fond Organizácie spojených národov, čo je najvplyvnejšia svetová organizácia, ktorej hlavným cieľom je zachovanie mieru vo svete. Bavíme sa o 41 miliónoch detí v 59 krajinách sveta, ktoré potrebujú nejakú formu pomoci. Buď sa ocitli v pazúroch vojny alebo bojujú s následkami prírodnej katastrofy. Unicef poskytuje ľuďom (najmä deťom) rôzne formy pomoci: základné životné potreby ako sú voda a jedlo, zdravotnú starostlivosť, taktiež pomáha obeť násilia, sexuálneho zneužívania a v neposlednom rade ponúka možnosť vzdelávania sa.

Veľa ľudí má skreslený pohľad na to ako Unicef vlastne funguje a ako pomoc prebieha. Myslia si, že ide o bohatú organizáciu, ktorá

je financovaná priamo z OSN, no opak je pravdou. Všetky peniaze sú od darcov. A čo sa samotnej pomoci týka, nepredstavujte si, prosím, belocha obklopeného desiatkou malých čiernych detí, ktoré sa mu vešajú okolo krku. Pointou podporných programov je to, aby sa postihnuté, resp. rozvojové krajiny vedeli postaviť na vlastné nohy, nie vyvolať v nich ešte väčší pocit závislosti a vykorisťovania európskymi mocnosťami.

Ako pri všetkom, aj v prípade informácii o humanitárnej pomoci, zohrávajú veľkú úlohu médiá. V momente keď niekde vypukne vojna alebo dôjde k inému nešťastiu, sú toho plné obrazovky. Po čase to však prestane byť pre verejnosť zaujímavé a zabudne sa to. Dobrým príkladom je konflikt na východe Ukrajiny, ktorý nadeľ prebieha, aj keď sa oň píše už len sporadicky. Je úplne bežné, že po strechách domov behajú snajperi. Deti síce chodia normálne do školy, ale v pozadí stále počujú strelbu a výbuchy granátov. Za zmienku tiež stojí situácia v utečeneckých táboroch. Nie sú to žiadne malé kempy, ale hotové mestá. Najväčší z nich – Dadaab, sa nachádza v Keni a žije tu zhruba 215 000 ľudí. Niektorí sem utiekli pred vojnou, iní sa tu priamo narodili. V podstate sú len 3 možnosti ako sa človek môže odtiaľ dostať: požiadať o azyl v inej krajine, ísť študovať na univerzitu alebo sa vrátiť domov – s tým že nemá istotu či jeho dom stále stojí. Preto je veľmi dôležité, aby mali deti prístup k vzdelaniu a mohli tak v budúcnosti žiť plnohodnotný život.

Toto je len zlomok z množstva vecí, ktoré Unicef robí. Nedá sa však pomôcť každému, nemáme toľko prostriedkov. Mnohokrát je to práve o rozhodnutí, komu ju nemožno poskytnúť a následnom vysvetlení, prečo ju nemôže do-

stať. Napríklad: Na Ukrajine bolo treba opraviť 800 domov, ktoré boli poškodené v bojoch medzi proruskými separatistami a ukrajinskou armádou. Avšak financie postačovali len na opravu 30 domov. A teraz vysvetlite rodine, prečo susedov dom opravíte a ten ich nie. Sú to nesmierne ťažké rozhodnutia.

Aby sme mohli pomôcť čo najväčšiemu počtu ľudí, logicky potrebujeme čo najviac prostriedkov. Aj ty nám môžeš pomôcť. Najlepšie prostredníctvom programu Svetový rodič, čo je mesačný príspevok 7€ alebo v rámci zbierok ako je napr. Modrý gombík. Pre nás je však lepšie dostávať menšie príspevky, ale častejšie. Môžeme si tak robiť zásoby a vieme potom efektívnejšie naplánovať pomoc. Stačí sa zaregistrovať na www.unicef.sk a my ťa budeme pravidelne informovať o tom, na čo boli tvoje peniaze použité.

Mysli na to, že svetové problémy sa týkajú nás všetkých. Buď vďačný za to, čo máš, lebo nie všetci mali v živote také šťastie ako ty. Nie každý sa v detstve hrával vonku na ihrisku, zbieral Pokémon kartičky a napchával sa sladkosťami. Nebuď ľahostajný a staň sa aj ty svetovým rodičom, pretože každé dieťa si zaslúži byť dieťaťom.



Vlak, lístok naň, solené kešu všade, pokojne
aj mne namiesto očí.

Lucka je vysoká, blond, a vie, že
zo sklenej fľaše chutí voda
lepšie ako z tej plastovej.
To čo vieme my je, že mať takúto ex je ťažké.

Človek sa s ňou jednoducho nechce rozlúčiť.

Milí gymnazisti i negymnazisti, opäť sa k vám prihovára vaša stará, ale za to dobrá ex Lucia, ktorá by vám rada dala nenásilnou formou nejaké tie vzácne rady do života, osobne vyskúšané. Chcem vás vystríhať pred chybami či omylmi, ktoré som zažila či počula od niekoho iného. Ušetrený čas preto, prosím, investujte zmysluplne do toho, čo máte radi alebo niekoho, koho máte radi a posuňte sa vpred. Totižto neustále zveladovanie samých seba má jeden krásny sprievodný efekt. Spolu s vami sa stáva lepším a kultivovanejším aj vaše okolie, vrátane ľudí a kto vie, možno raz aj systém. Musíme byť zmenou, ktorú chceme vidieť vo svete, pretože ty, tvoja kamarátka, maminka, sused aj predavač, ste svet. My všetci tvoríme svet. Sme v tom spolu.

Pre tentokrát som sa rozhodla to zobrať z pozitívneho a úsmevného súdka. Nechcem tým odľahčiť vážnosť ekologickej situácie, ktorá momentálne visí vo vzduchu plnom CO₂ a iných skleníkových plynov, len by som vám rada dodala motiváciu a dôvody, prečo sa naučiť novým návykom. Po prvé, ako sa dlhé roky vraví, že „zvyk je železná košeľa“, tak mi verte, že tak prirodzene a automaticky si dokážete brať v sobotu ráno čerstvých desať rožkov do vrečka, sieťky alebo už použitého papierového či plastového obalu, ako ste to robili doteraz automaticky vždy do nového „sáčku“. Česť výnimkám, tie sú vždy a vďaka za ne. Dovolím si tvrdiť, že

je to niečo ako s vegánstvom. Za posledných približne 5 rokov zažíva nesmierne globálny boom, ale už dávno predtým tu boli ľudia, ktorí odhodili predsudky a išli do toho. Vezmite si, napríklad, takú hudobnú ikonu Mobyho, ktorý sa stal vegánom v roku 1987 a je ním doteraz po dobu 32 rokov a hádajte čo. Žije! Alebo módnou návrhárku a ekologickú aktivistku Vivienne Westwood. Táto žena neoblomne využíva silu módy a pozornosti, ktorá je jej venovaná, aby priblížila ľuďom urgentnosť témy klimatických zmien a globálnej krízy. Dôvod, prečo ich spomínam v tomto kontexte, je poukázanie na to, že oni začali byť činní z vlastného presvedčenia a z toho, že pochopili vážnosť témy už v 80. a 90. rokoch. Hypoteticky, ak by sa venovala vtedy väčšia pozornosť vedeckým štúdiám a prognózam, boli by sme trochu inde.

Našťastie sa z „byť eko“ stal trend, čo markantne pomohlo pri globalizácii a rapidnom osvojovaní si tohto statusu a správania s ním spojeného a vážení, poviem vám, bolo už na čase. Človek čiha na každého, kto sa ešte opováži použiť plastovú slamku v dnešných časoch po všetkých tých kampaniach s korytnačkami a „zamorenými“ oceánmi. Ja som však nesmierne rada za to, že sa z toho stal trend, či už ako osoba snažiacia o minimalizáciu negatívneho dopadu na našu planétu alebo ako marketér (prepáčte, že som sa nezmenila o tom vo svojom biu, ale študujem marketingovú komunikáciu už druhým ro-

kom), pretože trend má neskutočnú silu. Takmer všetko nové, čo teraz vzniká, či už značky, produkty, služby alebo rebrandingy firiem majú ekologický aspekt zahrnutý v plánoch. Bez toho už nemôžete prsto existovať. Zo strany spotrebiteľov je totižto vyvíjaný veľký tlak na spoločnosti a podnikateľov, aby boli spoločensky a ekologicky zodpovedné. To je novodobý fenomén, ktorý je viditeľný za posledné desaťročie, dokonca aj kratšie. Spolu s tým súvisia aj rôzne nové certifikáty, ktoré sa udeľujú produktom, materiálom alebo firmám a sú dôveryhodné.

Čo sa týka tipov alá od mamky, podelím sa s vami o všetko, na čo si len spomeniem. Budú to miesta, nové návyky, lifehacky a hoc čo, no všetko zo srdca a s tým najčistejším úmyslom. Ako som spomínala už v minulom článku, neustále vzdelávanie je dôležité. Nikto sa múdry nenarodil, takže sa omylov netreba báť! Práveže naopak, a to platí počas celého života. Mýliť sa je ľudské, ale vzdať sa je zbabelé.

Dlho som rozmýšľala nad tým, ako moje postrehy rozdelím, aby to bolo prehľadné a pre vás niečo zaujímavé, čo je veľmi ťažké, pretože článkov s eko tipmi je už more, ale predsa len to skúsím. Pre #januaryissue som vybrala tému cestovanie, pretože to pokladám za všeobecne veľmi vďačného a chceného Ježiška, ktorý je preferovaný v našom veku. Dostanete rôzne pobyty, rodinné dovolenky, finančnú podporu na kamarátsku „jízdu“ a rôzne obdoby cestovateľského darčeka. Ja osobne vždy výskam od radosti, potom si sadnem za kalendár

a nakoniec plánujem, ako vycestovať čo najviac low-cost a ešte viac lower carbon footprint. Je to zábava, aj nie. Hlavne vás to naučí vynaliezavosti a úsporného myslenia, ktoré nám často chýba a uniká. Nejde o to mať veci hneď, ale mať ich čo možno najlepšie, užiť si ich naplno a žiť z nich ešte roky. Spomienky, pocity a vášeň sú záležitosť, ktoré vám nikto nezoberie, no vy pri neuváženom a sebeckom cestovaní či iných bežných aktivitách sa môžete dopustiť nenávratných zmien, a to nie je úplne spravodlivé, povedzme si otvorene.

- Po prvé, lietajte, prosím, čo najmenej, ako sa dá. Tým nemyslím teraz, aby ste sedeli doma. Netreba zabúdať na to, že stále existujú vlaky aj autobusy. Vlakom cesta môže trvať síce dlhšie, ale to čo strávite minimálne 2 hodiny na letisku pred odletom a po prilete sa k tomu jemne v niektorých prípadoch až veľmi blízko. Prípadne si cestu naplánujte všetkými možnými dopravnými prostriedkami, kúsok tým a ďalšiu desiatku kilometrov iným. Dobře viem, že letenky za 20€ sú lákavé, lenže to nie je finálna cena, ktorú za spiatocný let zaplatíte. A teraz nemyslím peniaze z vašej peňaženky. Každá minca má dve strany.

- Vlastná fľaša na vodu je výbavou každého cestovateľa. Malého i veľkého. Do nej si môžete načapovať vodu a nemusíte platiť predražené balené vody z automatov na stanici alebo v zónach na letisku po kontrole a neprispějete tak svojou vyhodnotenou fľašou do tej obrovskej kopy. Väčšinou stačí iba milo poprosiť obsluhu, ale počula som príbehy, kedy si musela dotyčná osoba aspoň niečo malé

kúpiť. P.S. Naozaj nie je fajn si zobrať pollitrovú minerálku vo vlaku Regio-Jet, aj keď je zadarmo. Dokedy si ju budú ľudia brať, dovtedy ju budú rozdávať. Tak to funguje so všetkým.

- Majte všetky možné lístky v mobilnej verzii. Úplne rozumiem, že nie cez všetky predajné portály sa dajú aplikovať „všakovaké“ zľavy, ale vyše než 90% bežných trás sa dá vybaviť či už cez stránku železníc alebo aplikáciu. Vďaka online nákupu tak ušetríte termocitlivý papier, ktorý sa využíva na tlač lístkov a nedá sa ďalej recyklovať. Toto sa týka samozrejme aj lístkov na MHD po celom Slovensku. Ak cestujete náhodou EC vlakom, odmietnite tú „super“ papierovú obáločku na jeden lístok, pretože vám aj tak zavazia a vyhodíte ju.

- Tento bod je špeciálne venovaný ľuďom, ktorí milujú prísť na stanicu skôr a kúpiť si niečo malé pod zub. Orišky, pečivo, sušené ovocie. Pokojne si noste svoju malú krabičku alebo vrečko! Ja som sa zatiaľ s nepochopením nestretla. Keď stíham cestu do Senice, zájdem do obchodu s orieškami a pýtam si 100 gramov solených kešu a 100 gramov sušeného manga bez cukru, spomeniem, že mám vlastný obal a čarovné slovo „prosím“. Oni sa zväčša usmejú a odpovedia „Samozrejme, dá sa.“ WOALA!

Ako sa vám pozdávajú takto tematicky rozdelené tipy? Teším sa na vašu spätnú väzbu, ktorú mi môžete poslať na instagramový účet @gym.sen. Pokojne mi tam napíšte, aké témy by vás zaujímali, o čom radi čítate a čoho už máte dosť. Pišem to z lásky ako ex pre vás, ktorá vám chce dobre poradiť a mojím snom je, aby ste to milovali aspoň sčasti tak ako ja a že spoločne spravíme naše okolie lepším. Staneme sa vzorom, ku ktorému chceme vzhliadať. Staneme sa zmenou, ktorú chceme vidieť.

Lúbim,
vaša ex,
Lucia





SLOVENSKO
V
"TOP" 3
"KRAJINÁCH
SVETA

Predvolebné moratórium na prieskumy? To je určitý čas pred dňom volieb, kedy je zakázané zverejňovanie prieskumov politických preferencií. V ľudovom jazyku - parlament ti určí časové obdobie, odkedy nebudeš môcť vidieť v televízii alebo v novinách, aké majú politické strany podporu.

Doteraz sme mali na Slovensku 14-dňové moratórium, čo bolo už v rámci Európy druhé najvyššie (vyššie mala len Čierna Hora- 15 dní). Bežne v Európe nájdeme krajiny, kde je moratórium nad-stavené na 1 či 2 dni pred voľbami.

Poslanci zo Smeru, SNS a ĽSNS mali však iný názor ako väčšina občanov, odborníkov, alebo ako premiér Pellegrini, ktorý bol veľkým kritikom tohto predĺženia, či samotná hlava štátu - prezidentka Čaputová. Tá tento zákon vetovala z ľudskoprávných dôvodov, no parlament jej veto prelomil. Vyššie spomenuté strany schválili predĺženie moratória na 50 dní, čím sme sa dostali medzi „smotánku“ demokratických krajín, teda k Tunisku a Kamerunu, ktoré majú ako jediné dve krajiny sveta dlhšie moratória. Prezidentka sa však obracia s týmto zákonom aj na Ústavný súd, ktorý bude mať rozhodujúce a konečné slovo.

Dôvodov, prečo tieto strany konajú tak, ako konajú, je viacero a sú jednoduché: Smer a SNS dlhodobo v prieskumoch klesajú, resp. stagnujú, po novom roku majú stúpať ceny energií (Smer deklaroval pár mesiacov dozadu, že sa nič také diať nebude), SNS nedokázala presadiť svoje prioritné témy (ako napríklad ministerstvo cestovného ruchu). A dôvod posledný? Tesne pred voľbami bude 2. výročie vraždy Kuciaka. Táto vražda je spoločne so stále unikajúcimi novými dôkazmi o Kočnerovi vo via-cerých veciach prepojená práve so Smerom,

ktorému môže kombinácia všetkých týchto faktorov ubrať významné a rozhodujúce percentá. Ľudia, ktorívidia klesajúci trend Smer-u, môžu od jeho podpory ustúpiť a Smer nemusí po 12-tich rokoch vyhrať parlamentné voľby. SNS sa dokonca nemusí dostať pri klesajúcom trende ani nad potrebnú parlamentnú 5% hranicu.

Poslanci, ktorí hlasovali za tento zákon, však zabúdajú pri svojich a stranických záujmoch na oveľa dôležitejšiu vec: čo my, obyčajní ľudia? Nám sa totálne obmedzí právo na slobodný prístup k informáciám, ktorý máme deklarovaný v ústave. K nám sa prestanú dostávať prieskumy od dôveryhodných agentúr ako je *Focus* či *AKO*. Namiesto nich tu budeme mať tesne pred voľbami agentúry, ktoré sú neoveriteľné, nedôveryhodné a oveľa ľahšie sa budú dať zmanipulovať. Narozdiel od dôveryhodných agentúr (*AKO*, *Focus*) tieto nebudeme vedieť vôbec kontrolovať a môžu výrazne ovplyvňovať voličov (viac ako tretina voličov sa rozhoduje v poslednom týždni pred voľbami).

Slovensko si zaslúži demokratické a zodpovedné rozhodnutia politikov. Toto je minimálne na hrane ústavnosti a za hranou zodpovednosti k ľuďom, ktorí sa rozhodujú v poslednom týždni a budú mať k dispozícii len agentúry, ktoré sa budú snažiť obísť tento zákon.

Verím, že Ústavný súd rozhodne v prospech slobodného prístupu k informáciám a v prospech zodpovednosti k Slovákom a Slovenkám.

fashion
beauty
science
culture
inspiration
now
art

viktor šúrek
alžbeta chropúvková
martina sabová
ema vícenová
juraj chábela

Po predvedení tohto outfitu vzrástol dopyt, po mikinách na internete o 192%. Táto konkrétna je od Louis Vuitton.



Keď maľuješ a zavolajú ti, že si máš o 10 minút vyzdvihnúť cenu.



Ako sa hovorí modrá je dobrá a tento príklad nie je výnimkou.

Dizajnérske kúsky od Haidera Ackermanna na filmovom festivale v Benátkach

CATEGORY IS...

TIMOTHÉE

CHALAMET

Pokiaľ ste ešte nikdy o Timothéem Chalametovi nepočuli, tak si z toho nerobte ťažkú hlavu. V nasledujúcich rokoch jeho meno isto počuť budete, a to niekoľkokrát.

Je to dieťa veľkomesta, ktoré si čoraz väčšími krokmi kráča pre svoj životný sen. Miláčik mnohých žien aj mužov, vychádzajúca hviezda Hollywoodu, láska na prvý pohľad. To je Timothée Chalamet.


Vyštudoval Strednú školu múzických umení LaGuardia v New Yorku a už počas štúdia zažil svoj filmový debut vo filme *"Men, women and children"*. Prelomovým filmom v jeho doposiaľ rozbehnutej kariére sa stal romantický snímok *"Call me by your name"*. Za svoj herecký výkon bol nominovaný na cenu Zlatý Glóbus či Oscara. A Timothée nekončí, v nasledujúcich rokoch sa na neho môžeme tešiť v *"Little women"* či *"Dune"*.

V posledných mesiacoch sa o Timothéem nehovorí iba v súvislosti s filmovým plátnom. Pre mnohých sa stal symbolom vkusu. Celosvetová platforma na vyhľadávanie módy *"Lyst"* označila Chalameta za najvplyvnejšieho muža v móde za rok 2019. Čo odlišuje Chalameta od iných? Experimentálny štýl. Drvivá väčšina celebrit využíva na svoje "red carpet outfity" vlastného stylistu, no Timothée nie. Svoj outfit si vždy určuje sám. Nebojí sa použiť oblečenie od nových, takmer neznámych značiek, ako napríklad *S.R. Studio LA. CA.*. Dôraz kladie na monochromatické prvky, čiže outfity, kde prevláda jedna dominantná farba. Inokedy sa zasa oblečie do niečoho teatrálnie odlišného.

Nech sa Timothée nachádza kdekoľvek, jeho outfit si vždy vyslúži plnú dávku pozornosti.

Vždy.

íšť s kožou



Viac ako 85% mladistvých trpí akné.
Choroba, ktorá nezabíja, ale dokáže
natrvalo poškodiť to najviditeľnejšie
a to najhlbšie. Kožu a psychiku.
Slovo akné treba napísať hrubým,
zväčšiť font, podčiarknuť, zvýrazniť.
Taká mrcha to je.

na trh

V lekárskom slovníku, pod akné spadá všeličo. To, čo k nemu väčšina nepriraduje sú napríklad aj čierne bodky alebo uzavreté komedóny. Tie na tvári väčšina nejako pretrpí. Horšie je to vtedy, keď póry začnú "naberať na otáčkach" a z čiernych bodiek máme pár papúl na brade (vtipné, áno, ale sú to malé červené vyrážky bez hnisu), potom pár na čele a z nich sa potom začnú tvoriť pustuly (vyrážky, vyplnené hnisom). Samozrejme do nich začnete rýpať a vrtať, lebo zrazu sa na tú bielu bodku v strede vyrážky sústredí celé univerzum. Kúpíte si v drogérii kozmetiku na akné. Tá vám však kvôli vysokému obsahu alkoholu, silným detergentom a parfumiácii nielen zhorší zápal, ale spôsobí hypersenzitivitu (precitlivosť). Okrem červených bodiek máte začervenanú celú tvár, šupanie, svrbenie a nepresťávajúce pálenie. Idete k dermatológovi, ktorý vám predpíše (z vlastnej skúsenosti) nejaký liehový roztok s antibiotikom a odporučí kozmetiku z lekárne, ktorá je totožná s tou z drogérie, akurát je krajšia a drahšia. Nezaberá, a mimo pustúl a papúl na brade a čele sa začnú tvoriť hrubé, bolestivé hrče, a všade. Cysty boľia, nejdú zakryť, boľí to tak, že to cítite, keď rozprávate alebo otočíte krkom. Na tvári máte bariéru silno krycieho make-upu s nánosmi a nánosmi púderu. Vyzerá to lepšie? Nie. Cítite sa lepšie? Trochu.

Aj keď som si poslednými fázami nikdy neprešiel, rozumiem vám.

Rozumiem vám, ktorí máte tú jednu vyrážku medzi obočím, na ktorú vám každý pozerá.

Rozumiem vám, ktorí máte ako jediné nezapálené miesto na tvári okolie očí.

"FORGET THE SHAME, LET IT SLAY"

V prvom rade, priznajte si to. Akceptujte to. Máte akné. Vtlkajte si do hlavy, že je to v poriadku, nezmiera sa na to, že je to akákoľvek iná civilizačná choroba a je ľahšie-ťažšie liečiteľná. S vami trpia rovnako milióny. Obálky časopisov nie sú reálne, obrázky tiež a tvoje spolužiačky už vôbec.

Vyberte si dobrého lekára.

Poviem vám tajomstvo. Ak vám dermatológ začne

radiť akné vysušiť alkoholom alebo používať čokoľvek, kde na zozname ingrediencií nájdete parfumáciu - "nonna bonna, papa, adios". Hľadajte iného. Ja lekár nie som a pravdepodobne nikdy nebudem. Sprostredkovávam vám vedomosti, ktoré som nadobudol vlastným bádáním a študováním, ktoré sa ale ani trochu nepribližujú k vedomostiam dobrých lekárov. Takže ak máte vážny problém, ja, vy ani kozmetička vašej mamy to nevyrieši. Nájdite si DOBRÉHO lekára. Takže držím vám palce a môj pro tip pre vás je Youtube kanál Dr. Dray - americká dermatologička, ktorá je kožná alfa a omega nás všetkých. Všetko vám vysvetlí veľmi zrozumiteľne a má veľmi lacný a minimalistický prístup ku kozmetike a celkovo k životu. Ja pevne dúfam, že nájdete rovnako dobrú lekárku alebo lekára aj mimo internetu.

To znamená parfumácia zlá, opaľovací faktor každé ráno a aj počas dňa, čo najmenej produktov a byť nežný. Áno, berte ho. Strážte si ho.

Vráťme sa späť k prvej možnosti, vaše akné nie je také hrozné a možno ho zvládnete sami. Hurá, teraz budete smutní, že nežijete v USA. Nie, nie je to New York, ani Disneyland, ani Area 51. Je to ich dostupnosť a voľnopredajnosť liečiv. Narozdiel od nich u nás jediné známe a voľnopredajné liečivo na akné je kyselina salicylová. (v Čechách je ešte voľne predajná ks. azealová), ale žiadny benzoyl peroxide, žiadny adapalén.

Ale občas kyselina salicylová stačí. Je rozpustná v tukoch, takže sa dokáže dostať do pórov a tie čistiť, zároveň odstraňuje nadbytočný maz, ktorý je príbytkom baktérii, ktoré sú jednou z príčin vzniku akné. Odstraňuje odumreté kožné bunky, ktoré mimo iného môžu upchávať póry. Je veľmi dobré ju mať v čistiacom géle, lebo netrvá jej dlho, aby urobila to, čo má a zároveň minimalizujeme možnosť iritácie. Je to kyselina, takže jemne.

Budte nežní. Či už máte alebo nemáte citlivú pokožku. Budte. Koža je náš najväčší orgán, máme ju aby, nás chránila. Udržujme si ju zdravú a nesťažujme jej prácu. K nežnosti patrí obmedziť styk kože s parfumiáciou v kozmetike. Toto je veľké nie pre všetkých. Parfumácia, či už syntetická alebo naturálna,

sa dáva do kozmetiky len a len preto, aby voňala. Iné využitie nemá, no zato problémov, ktoré spôsobuje, je požehnané. Šteklí, škrabká, driape, náš imunitný systém je potom slabší a môže spôsobiť hypersenzitivity, zápaly a ďalšie nepeknosti. Po jej dlhodobom používaní, si na ňu môžeme vyvinúť alergiu a verte mi, s ňou už to vôbec nie je ľahké.

K nežnosti by som len dodal, pozorujte sa a hodnotte. Čo vám robí dobre a čo naopak. Neexistuje nič také, že máte teraz zhoršenú pleť a je to len fáza, kedy všetky vyrážky vychádzajú na povrch. Toto sú šarlatánstva a hlúposti. Riadte sa vedou.

A týmto sa dostávam k študentskej rutine odo mňa pre vás. Lacnej a funkčnej ale bohužiaľ, alebo chvalabohu, všetci sme iní a každého pokožka je iná. Neexistuje sto-percentná istota, že vám produkt sadne. Mrzí ma, ak vám čokoľvek, čo si kúpite, nebude vyhovovať. To sa deje, vzorky žite!

Takže. Večer. Ste unavení, privierate viečka. Na povinnosť umývania si zubov ste si zvykli, na "skincare" si zvyknete tiež.

Máte čistiaci gél, jemný, bez silných penivých látok. Vlhkými prstami a gélom si umyjete tvár. Nevyhýbate sa krku ani očnému okoliu, čistenie by malo trvať približne minútu. Emulziu zmyte. Vaša tvár je čistá, umytá a mokrá. Tu je kritický krok, tvár musí zostať vlhká. Totižto keď príde naša koža do styku s vodou, vzniká nám "transepidermálna strata vody" ("bubiky, bubiky"). To sa deje vtedy, keď sa voda začne z pokožky vyparovať a zároveň berie so sebou kamošku vodu, ktorú už v koži máme. Takže sa vysušuje a irituje. Osušte si teda obočie a kontúry tváre uterákom, ktorý máte vyhradený na tvár a periete ho každý týždeň alebo častejšie. A na vlhkú pleť hodte niečo, čo tú vodu v koži udrží. Krém. Nakrémujte sa na vlhkú tvár a treba myslieť aj na okolie očí a krk. "*C'est tout.*" Vaša koža sa potrebuje po dni zreparovať, doprajte jej dostatočný spánok a pokoj. Najhoršie, čo jej môžete urobiť, je zaťažovať ju sérami, tonikami, tonermi, esenciami a kto vie čím. Niektoré veci sú fajn, ale keď je zle nedobre, najlepšie je sa zamerať na tú najväčšiu šlamastiku a riešiť tú.



Je ráno. Začiatok dňa. Ponáhľate sa, bude to rýchle. Na ráno je práve veľmi vhodný čas použiť gél so spomínanou "femme fatale" - kyselinou salicylovou. Jemnými pohybmi prstov masírujte gél na vlhkej tvári, vyhnite sa očnému okoliu. Malo by to trvať približne jednu minútu. Ak si tvár holíte, môžete sa v tomto kroku oholiť a zároveň tak gél využiť ako lubrikant na holenie. Gél zmyte a kontúry tváre si osušte.

SPF

SPF je ako vaša opätovaná láska, ako šálka nízkotučného karamelového latté, ako flanelový šál v januári. Chcete ho a potrebujete ho. Ak ho nechcete, rozhodne ho potrebujete. SPF nás chráni pred slnkom, presnejšie pred jeho UV žiarením, ktoré môže spôsobiť, okrem klasického spálenia, starnutia a rôznych druhov melanómov (rakovina kože), až hyperpigmentáciu (to je to, keď sa vám koža pokryje nepekne sfarbenými flakmi). SPF alebo "sun protective factor" už dnes ani náhodou neznamená biely, mastný opaľovací krém, ktorým ste sa rodinne natierali na dovolenke v Chorvátsku. Tak, ako sa všetko progresívne vyvíja, tak aj opaľovacie krémy a celá osвета okolo nich. A keďže s akné je zväčša spojená aj viac mastiaca sa pokožka, preto pre vás vyberám ľahké, fluidné, gélové spfky, ktoré zasychajú do matna, ale väčšinou veľa hydratácie neposkytnú. No, ak to, ktoré si nakoniec vyberiete, bude pre vás dostatočne hydratačné, máte dva druhy UV žiarenia jednou ranou a hodte nim rovno na vlhkú pleť. Ak by sa vám hydratácie mánilo, tak sa pred "spfkom" nakrémujte.

Vždy, každý deň, ráno, minimálne ešte dvakrát reaplikovať, aj keby Chanel No.5 vonku pršal. SPF s faktorom od 30 do 50, cca jednu čajovú lyžičku a pokryte celú tvár, očné okolie, krk a uši.

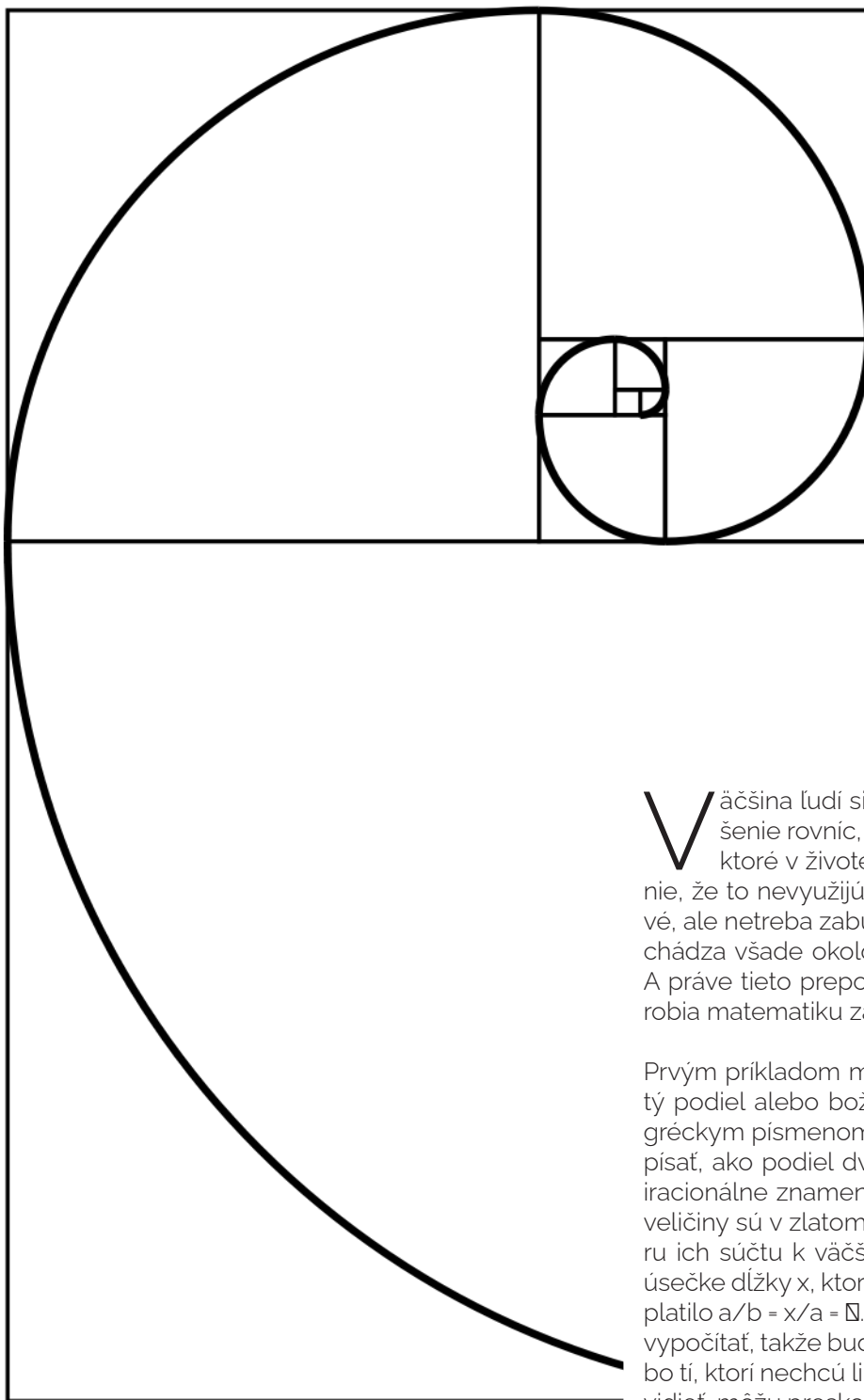
Tu vaša "skincare" končí. Lenže verím tomu, že ak máte akné, je pre veľa z vás ťažké vyjsť na ulicu s nahou kožou. Prídám sa k dermatológom a poviem vám, že make-up (foundation) nie je to najprospešnejšie pre vašu pleť. Zmes farbív, stabilizátorov, rôznych pudrov atď. nemusí vašej pokožke robiť dobre a všetku vašu snahu sa akné zbaviť, zhodí zo stola. Ale dá sa to. Vichy Dermablend je jeden z mála plne "safe" výrobcov make-upu. Ak teda chcete kamuflovať, doporučujem vám si kúpiť tuhý korektor v tyčinke, a zakryte lokálne to, čo potrebujete. Ak máte naozaj pocit, že musíte zakryť všetko, majú aj vysoko krycí "foundation". Ak sa neradi lesknete, ich púder je bez všetkých známych zložiek, ktoré bežne vyvolávajú alebo zhoršujú akné. Toto sú možnosti.

Skončím len tým, že vám želim zdravú kožu, aby ste ju ľúbili, nech je akákoľvek a starali sa o ňu podľa jej potrieb. Robí pre nás veľa, budme jej za to vďační. *"And dont forget, sunscreen and goodbye!"*





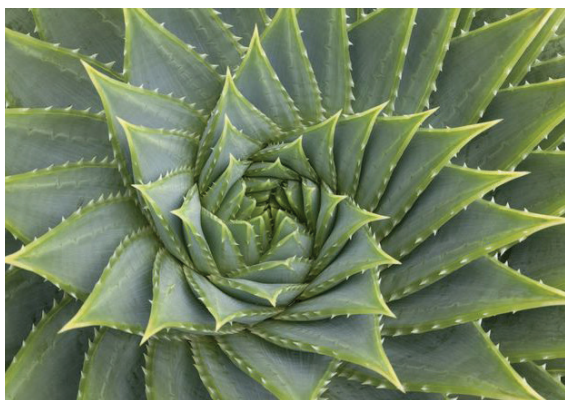
1. Jednoduchý, jemný a lacný čistiaci gél pre všetky typy pokožky vrátane veľmi citlivej. Odstráni vám aj jemný make-up. **BALEA MED Ultrasensitive wash gel**, DM drogérie, 3,29 € 2. Základný, neparfumovaný krém ktorý využijete od hlavy po päty. Zmes kys. hyalurínovej a ceramidov vás zabalí a vašu kožu zhydratuje. Zasychá do matna. **Cerave Moisturizing Cream**, BENU lekáreň, 7,90 € 3. Gélové spf, ktoré sa po kontakte s kožou mení na substanciu pripomínajúcu čistu vodu. Neupchá vám póry, nebudete sa cítiť mastní a je to SPF, ktoré budete radi reaplikovať, reaplikovať a reaplikovať, **Nivea SUN Water Gel SPF 50+**, amazon.de, 11,63 € 4. Čistiaci gél s kyselínou salicylovou. Vašu kožu zjemní, zbaví odumretých kožných buniek a na povrch sa dostane jej nová, jemnejšia a krajšia verzia, **Cerave SA SMOOTHING CLEANSER**, BENU lekáreň, 9,00 € 5. Fluidné spf, veľmi dostupné na našom trhu, za to s drahšou cenovkou, **LRP Anthelios SHAKA FLUID SPF 50+ (non parfumed)**, Dr. Max lekáreň, 18,99 € 6. Korekčná tyčinka, **VICHY DERMABLEND**, Dr. Max lekáreň, 13,79 € 7. Zmatnujúci sypký prášok, **VICHY DERMABLEND**, Dr. Max lekáreň, 17,99 €



zlatý rez

Väčšina ľudí si myslí, že matematika je len nudné riešenie rovníc, počítanie logaritmov a kreslenie grafov, ktoré v živote nevyužijú a ani tomu nechápu. Tvrdenie, že to nevyužijú, môže byť vo väčšine prípadov pravdivé, ale netreba zabúdať, že matematika sa v istej forme nachádza všade okolo nás, či už chceme, alebo nechceme. A práve tieto prepojenia matematiky a iných oblastí života robia matematiku zaujímavou.

Prvým príkladom môže byť zlatý rez (inak nazývaný aj zlatý podiel alebo božský rez). Zlatý rez, označovaný malým gréckym písmenom ϕ (fi), je iracionálne číslo (nedá sa zapísať, ako podiel dvoch celých čísel, čiže v tomto prípade iracionálne znamená „nepodielové“, nie „nerozumné“). Dve veličiny sú v zlatom podiele, ak ich pomer sa rovná pomeru ich súčtu k väčšej z veličín. Najlepšie sa to ukazuje na úsečke dĺžky x , ktorú treba rozdeliť na dve časti a , b tak, aby platilo $a/b = x/a = \phi$. Odtiaľ sa hodnota zlatého rezu dá ľahko vypočítať, takže buď môžete pokračovať ďalej v článku, alebo tí, ktorí nechcú lineárne, nebudaj kvadratické rovnice ani vidieť, môžu preskočiť nasledujúci odsek a čítať až ten ďalší. Keďže x je dĺžka celej úsečky, môžeme vyššie spomenutú rovnosť rozdeliť na dve rovnice: $ab = a + ba$. Z týchto rovníc vyplýva: $a = b, a + b = a$. Ak z prvej rovnice dosadíme do druhej za a , tak dostaneme rovnicu $b + b = b^2$. Ak rovnicu upravíme a za b dosadíme jednotkovú dĺžku, dostaneme kvadra-



Zvončeky majú 5 okvetných lístkov, čo je Fibonacciho číslo.



Špirály na slnečnici.

tickú rovnicu $2x^2 - 1 = 0$. Jej riešením získame dva korene $1 + \sqrt{5} = 1,61803\dots$ a $1 - \sqrt{5} = -0,61803\dots$

Keďže hodnota pomeru musí byť kladné číslo, hodnota zlatého rezu je približne 1,61803.

Geometrické útvary, alebo vo všeobecnosti hocijaké predmety zostrojené pomocou zlatého rezu, sa často považujú za esteticky príťažlivé a dokonalejšie, než bez použitia zlatého rezu. Napríklad taký „zlatý“ obdĺžnik má strany v pomere Φ a môže predstavovať „dokonalý“ obdĺžnik, ktorý si väčšina ľudí pri pojme obdĺžnik predstavi. To však nemusí platiť pre všetkých. Každý človek je iný, inak myslí a považuje iné veci za esteticky potešujúce. Pre túto vlastnosť sa zlatý rez využíva v architektúre, umení a iných oblastiach, ktoré majú pôsobiť na naše estetické vnímanie.

Druhý spôsob, ktorým sa dá vypočítať hodnota zlatého rezu je cez Fibonacciho postupnosť. Členy tejto postupnosti sú známe ako Fibonacciho čísla. Každé nasledujúce číslo je súčtom predchádzajúcich dvoch. Prvých dvadsať členov postupnosti je: 1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34, 55, 89, 144, 233, 377, 610, 987, 1597, 2584, 4181, 6765. Ale dá sa pokračovať aj ďalej, až do nekonečna. Ak zoberieme dve po sebe idúce Fibonacciho čísla a vydělíme väčšie menším, tak čím vyššie členy postupnosti vezmeme, tým bližšie sa ich podiel blíži hodnote zlatého rezu. Napríklad, ak zoberieme 100. a 99. člen, tak ich podiel zaokrúhlený na 5 desiatinných miest sa rovná 1,61803, čo je prakticky hodnota

zlatého rezu.

Okrem toho Fibonacciho čísla sa často vyskytujú v prírode. Napríklad počet okvetných lístkov často býva Fibonacciho číslo, zrnka na slnečnici, či na iných kvetoch vytvárajú špirály, ktorých počet je tiež Fibonacciho číslo, taktiež ich možno pozorovať pri rozostavení listov na konároch. Alebo rôzne druhy sukulentových rastlín vytvárajú špirály, ktoré sa podobajú na Fibonacciho špirálu (čo je pomerne presné aproximovanie takzvanej zlatej špirály). Táto špirála vznikne, ak vedľa seba ukladáme štvorce, ktorých hrana je vždy nasledujúce Fibonacciho číslo.

Toto je len malý zlomok z veľa zaujímavých vecí, čo sa dajú v matematike nájsť. Preto netreba matematiku nevyhnutne brať ako nudnú a nezaujímavú, a treba jej dať aspoň malú šancu.





kazety emy. v.

To je ten náš
svet. Ten
vnútorný aj ten
vonkajší.
Duša aj telo.
Mysel' aj koža.
Spomínať aj
chcieť zabudnúť.

I T M T
N I I A

Chungking express

Hon Kong, Kar-wai Wong, 1994

2 na seba nenadväzujúce príbehy zachytávajú hektický život v Honkongu, dvoch policajtov, ktorých opustili priateľky, ananás, blondávu parochňu, pištoľ, skladbu California dreaming, zase ananás a hlavne... Túžbu zblížiť sa s niekým. Túžbu takú veľkú, že sa dievča rozhodne (doslovne) vlúpať sa do jedného z vašich najintímnejších zá-
kutu. Do domu, v ktorom bývate, do postele, v ktorej spíte. Tento film je
citlivý, ľudský a má neobyčajnú atmosféru.



Večný svit nepoškrvnenej mysle

USA, Michel Gondry , 2004

Tento film sa dá označiť za kultový. Ide o nežnú, uveriteľnú, a predsa tak rozdielnu dvojicu... Clem (Kate Winslet) je impulzívna, energická, nestála. Joel (Jim Carrey) je skôr racionálny, rozvážny a nesmýly. Intimita podľa mňa znamená aj podeliť sa o samého seba s druhou osobou. Lenže. Ono to nikdy nie je úplne jednoduché. Niekedy je to bolestivé. Neúnosné. Takže... Ak by ste mohli v priebehu jednej noci vymazať všetky spomienky na osobu, ktorú milujete/ste milovali... Spravili by ste to? A vôbec... Dá sa život tak ľahko oklamať? Režisér sa nádherne hrá s časovou osou filmu, v ktorom asi najspoľahlivejším záchytným bodom sú vlasy Kate Winslet. Príbeh sa vracia do minulosti a postupne si z črepin skladáme mozaiku spoločného života dvojice.



Mysterious skin (Truchlivé dedičstvo)

USA/Holandsko, Gregg Araki, 2004

Film rozpráva príbeh o dvoch mladých mužoch z rovnakého mesta. Jeden vraví, že ho v detstve uniesli mimozemšťania, druhý neustále vyhľadáva spoločnosť mužov, a tak si privyrába. Jedno ich však spája. Z detstva si odnášajú zážitok, ktorý ich ovplyvnil na zvyšok života. V najhorších prípadoch sa stáva, že sa nás nikto neopýta. Že našu intimitu narušia kvôli sebeckým dôvodom. Že sa stávame obeťami. O to horšie to je, keď sa toto deje na bezbranných deťoch. Film ukazuje aké zraniteľné, formovateľné deti sú, ako nás spomienky na detstvo v dospelosti ovplyvňujú, ako pracuje ľudská myseľ... Ako hrozné prsty mimozemšťana nahradia ešte horšiu realitu. Po tomto filme vám zostane v hrdle hrča, ktorej sa tak ľahko nezbavíte. A vlastne sa jej zbaviť ani nechcete, keď si uvedomíte, že takéto veci sa naozaj dejú. Okrem uhrančivých očí jedného z protagonistov (Joseph Gordon-Levitt) filmu dodáva na atmosfére aj priam dokonalý soundtrack playlist pozostávajúci z kapiel ako Radiohead, Slowdive, Sonic Youth, Sigur Rós, Air, Parfume Genius a hudobníkov ako Ludovico Einaudi, Harold Budd, Brian Eno, Jónsi... Je celý dostupný na Spotify a nemôžem sa ho nabažiť.



Takže intimita... To je ten náš svet. Ten vnútorný aj ten vonkajší. Duša aj telo. Mysleľ aj koža. Intimita je spomínať aj chcieť zabudnúť. Milovať aj neznášať. Keď do nášho intimného života púšťame ďalšiu osobu, riskujeme oboje. No občas ju tam nepúšťame, občas sa tam dostane samovoľne. Intimita má následky na celý život. Občas chýba imunita na intimitu.

▣ PARIS IS BURNING

Horiaci a silný dokument o ľuďoch zavrhnutých spoločnosťou. Chladné ulice NYC a hlboký ponor do queer komunity 80. rokov. O zakladaní "houses" a o tom, čo je to realness, shade a ball. BRING IT TO THE RUNWAY!

@florencegiven

Ilustrácie tejto britskej umelkyne v štýle 80.rokov zobrazujú silné a sebavedomé ženy s často nemalým pohárom Martini v ruke a chytlavými captions, ktoré vystihujú presne to, čo potrebujeme počuť!



▣ POSE

Ak vás nebavi retro zašumený vizuál PARIS IS BURNING, Netflix má pre vás tú istú tému, ale v žiarivejšom, menej rozpixelovanom a hranom kabáte.



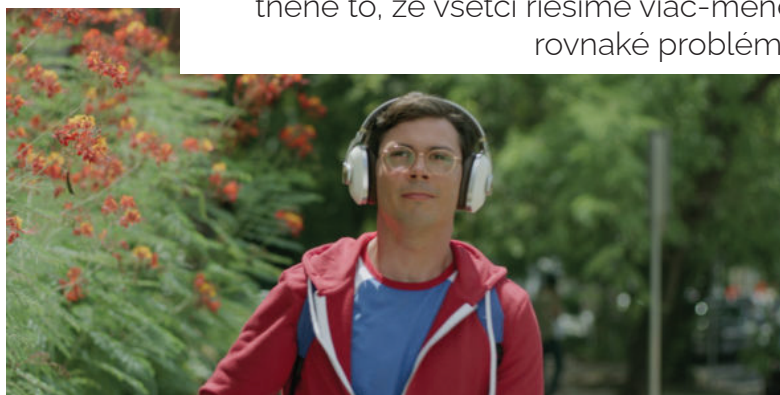
SPECIAL

Mať menšinovú orientáciu je jedna vec, mať k tomu telesné postihnutie už druhá. Je to vtipné, úderné, miestami horko sarkastické a do zatiaľ jednej série zhmotnené to, že všetci riešime viac-menej rovnaké problémy.



▣ Girls to Girls

Chaotický podcast, v ktorom sa človek vďaka veselým a neformálnym rozhovorom so zaujímavými ľuďmi dozvie niečo o všetkom, vám prinášajú Teri Hodanová a Hereira Simitiqu.



▣jauuu, PS: to bolelo

Petra Polnišová a Evelyn Kramárová o vzťahoch, či už minulých, súčasných alebo tých paralelných. Pre tentokrát vám nebude pukať srdce, budete pukať smiechom.



KNOCK DOWN THE HOUSE

V politike je žien stále málo, to je tvrdý fakt. Barmanka z Bronxu, dcéra baníka zo Západnej Virginie, matka z Nevady a sestra z Missouri sa rozhodnú, že zatrasú s americkým Kongresom a vyženú z neho dlhoročných a nič nerobiacich rezidentov a vytvoria históriu. (čsfd)



@zuzanahanzelova

Zuzana Kovačič Hanzelová je talizmanom slovenskej žurnalistiky. Bola symbolom revolúcie v RTVS, vzopretím proti politizácii medií. Súčasne pôsobí v denníku SME, kde s ňou môžete sledovať Rozhovory ZTK alebo počúvať podcast Dobré ráno. Na jej instagrame sa dozviete odpovede na zákerné otázky o politike, ale aj recept na gyozu. V skratke, profil plný pravosti života novinárky, reportérky, manželky a ženy.



▣WHY WOMEN KILL

Ak vám ešte nie je jasné, prečo ženy zabijajú, tak tento seriál vám to rýchlo objasní. Tri prelínajúce sa príbehy hlavných hrdiniek z troch rôznych dekád. Hrdá feministka, socialistka a v neposlednom rade žena starajúca sa o domácnosť a svojho milovaného manžela. Všetky ženy sa stretávajú s rovnakým problémom a tým je nevera v manželstve.



**Na nože - krimi, dráma
(2.1.2020)**

Akokoľvek zvláštne to možno znie, obeťou vraždy v tejto krimi dráme je slávny autor detektívok, ktorý zomrel tesne po svojej oslave 85. narodenín. V príbehu sa následne, vďaka známemu a šarmantnému detektívi, zoznamujeme s ostatnými postavami a ich príbehmi, snažiac sa zistiť, kto je vrahom.

**Amundsen - dráma, dobrodružný
(26.12.2019)**

Tento celovečerný snímok zobrazuje neobyčajný život slávneho Nóra, Roalda Amundsena, ktorý bol plný dobrodružstva, ale taktiež nám osvetlí časti z jeho súkromného života, ktoré sú takisto veľmi zaujímavé.



**Miss_Anthropocene - Grimes
(február 21)**

Pripravte si svoje tŕpytky, neonové Star Wars meče a začnite odrátavať dni, pretože naša obľúbená experimentálna dream pop diva Grimes opäť úraduje!



**Fine Line - Harry Styles
(december 13)**

Viac ružovej, viac ženskosti, viac sexepílu. Fine line búra spoločnosťou stanovené mantinely medzi pohlaviami, a tak nejak aj obraz chlapca s klobúkom z chlapčenskej skupiny, na ktorej meno si už akosi nespomínam.

Star Wars : Vzostup Skywalkera -sci-fi (premiéra 12.12.2019)

Fanúšikovia Star Wars nehovoria o ničom inom, ako o záverečnej časti podľa mňa nekonečného príbehu, v ktorej sa odohrá posledný boj o záchranu galaxie!



R.Y.C - Mura Masa (január 11)

Producent a multiinštrumentalista, ktorý si na Pohode 2019 získal srdcia vyznávačov hiphopu, alternative R&B či nu-disco. Jediná škoda, že som práve mala pracovnú zmenu v nápojových centrách a tancovala tak maximálne za pultom.

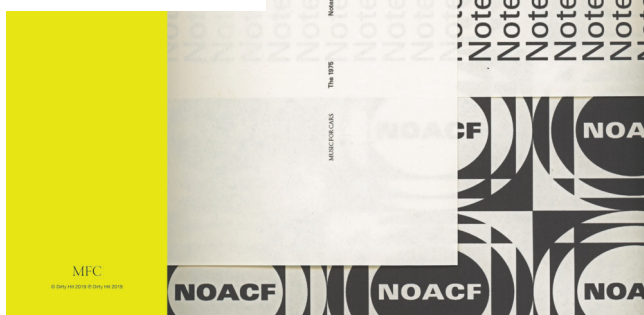


Čierne Vianoce - horor, triler (12.12.2019)

Ak patríte medzi skupinu ľudí, pre ktorú sviatky plné pokoja sú až priveľmi pokojné, naša redakcia vám môže len odporučiť zbehnúť do kina na tento vianočne naladený horor, odohrávajúci sa v univerzitnom mestečku.

Notes On a Conditional Form - The 1975 (február 21)

Kričím, vrieskam! Prepáčte, opäť tie flashbacky z Pohody. A možno len neviem, či sa na február 2020 tešiť alebo sa ho báť. Safe to say, keď nás februárové parlamentné voľby zrazia na kolená, budeme mať aspoň tento album.



Beriem si moju Minoltu X-300, z chladničky
vyberám Fujifilm Superiu 400, navijam ju opatrne
do vnútra foťáku, ešte rýchlo vybehnem do izby,
pre statív. A už sa nemôžem dočkať ako budem
vonku v noci mrznúť.

UNITED STATES



OF ANALOG

shot, arranged and edited by Juraj Chábela,
all film developed by Lago Vista Film Lab,
made with Kodak and Fujifilm













