2020/2021 ČÍSLO 06

RADIKÁL

ČASOPIS ŠTUDENTOV FCHPT STU

Prokrastinuj...
...ale chutne!

Njúsy
- Vesmírny prach
- Zmeny morských prúdov
- Ťažká voda chutí sladko

Erasmus
Mýty a fakty
FCHPT a Erasmus

Milí čitatelia,

z obrazovky sa na vás pozerá posledné číslo Radikálu v tomto akademickom roku. Môžete sa v ňom dočítať o najnovších Njúsoch zo sveta aj z domova, nájsť si novú knihu na čítanie, motivovať sa do športovej aktivity alebo si nechať poradiť od redakcie Radikálnymi odporúčaniami.

Posledný rok a pár mesiacov sme žili v zvláštnom svete, kedy nám mnoho vecí bolo odopretých, zužovali nás obavy, a preto väčšine z nás možno ani nenapadlo vycestovať do zahraničia a zažiť jeden semester na inej univerzite. Avšak, s redakciou Radikálu sme našli odvážlivcov, ktorí sa to nebáli vyskúšať a absolvovali Erasmus, program EÚ na podporu vzdelávania, odbornej prípravy, mládeže a športu v Európe, za hranicami Slovenskej republiky. Hneď v niekoľkých článkoch vám prinášame informácie o tom, ako prebiehal Erasmus počas pandémie v zahraničí a taktiež u nás na fakulte. Prezradíme vám desať klamstiev, ktoré sa spájajú s týmto pobytom, a možno vás presvedčia, že sa to oplatí aspoň raz vyskúšať! V prípade otázok alebo podania prihlášok sa určite obráťte na nášho fakultného koordinátora, prof. Ing. Miloslava Drtila, PhD.

Keďže čoskoro je skúškové v plnom prúde, pripravili sme si pre vás chutné nápady na mlsanie a oddýchnutie si od učenia. Nezabúdajte si občas vyvetrať hlavu a absolvovať hoci aj krátku. Želáme vám veľa úspechov v štúdiu, veľa šťastia počas celého skúškového obdobia, zdravia a pohody v osobnom živote!

Luc

RADIKÁL

Grafické spracovanie Martin Jakubec
Kresby na obálke Simona Podhradská
Šéfredaktorka Lucia Mencáková
Redaktori Ivana Žídeková
Patrícia Drozdová
Zuzana Bránická
Stanislav Kučera
Simona Podhradská
Alžbeta Lelková
Martina Holotňáková
Dominika Rudinská
Zuzana Dyrčíková

Administratíva CHEM - Spolok študentov FCHPT STU
Radlinského 9, 812 37

Facebook CHEM - Spolok Študentov FCHPT STU

Instagram CHEM - Spolok Študentov FCHPT STU

Email radikal@chemfchpt.sk

Print ForPress NITRIANSKE TLAČIARNE s.r.o

Uzávierka čísla 06 13. máj 2021

CHEM
SPOLOK ŠTUDENTOV FCHPT STU

Radikál vychádza vďaka podpore vedenia Fakulty chemickej a potravinárskej technológie STU v Bratislave a príspevkov Spolku študentov FCHPT STU - CHEM. Používanie fotografií, obrázkov, článkov a ich častí pre osobné ako i komerčné účely je možné iba so súhlasom šéfredaktora alebo ich autora. Za obsah uverejnených príspevkov zodpovedá redakcia.

RADIKÁLNE ODPORÚČANIA

Welcome to Night Vale

Vitajte v Night Vale je podcast, predstavený ako rozhlasová relácia pre fiktívne mesto Night Vale, a informuje o zvláštnych udalostiach, ktoré sa v ňom vyskytujú. Je to miesto uprostred ničoho, kde je každá konšpiračná teória pravdivá. Jednotlivé diely nie sú dlhé a nie je potrebné ich počúvať po poradí. Určite je to veľmi dobrý podcast pre ľudí, ktorí sa snažia zlepšiť svoju angličtinu. Ani si nevšimnete a pomaly sa na vás všetky gramatické javy, s ktorými si neviete rady, začnú lepiť lepšie ako v škole na angličtine. Práve tým, že je to v podstate rozhlasová relácia, používajú sa v ňom bežne veci, ktoré možno raz budete potrebovať aj vy. Nakoniec, prečo sa niečo nenaučiť a popri tom si nedopriať trochu zábavy?

-domi-

@pickuplimes

Dochádzajú vám nápady, čo uvariť? Nebaví vás jesť každý deň polievku zo sáčku a na večeru parížsky šalát s rožkom? Alebo chcete len skúsiť niečo zdravé a neviete nájsť recept, ktorý by vás zaujal? Skúste pozrieť stránku pickuplimes.com. Okrem prehľadného zoznamu potrebných surovín a postupu, je recept doplnený aj o videonávod, nutričné hodnoty a prípadné suroviny, ktoré je možné zameniť, keď je niekto alergický na orechy či má celiakiu. Recepty sa dajú filtrovať podľa typu, času ich prípravy alebo dokonca podľa konkrétnej potraviny, ktorú majú obsahovať. Na stránke nájdete recepty aj na osviežujúce limonády, zdravé raňajky či rýchle obedy. Medzi moje obľúbené recepty patrí prudko jedlá Turecká polievka z červenej šošovice, na ktorú potrebujete „až" tri suroviny. Myslím si, že nech je človek akokoľvek vyberavý a náročný, na tejto stránke si každý nájde to svoje.

-simča-

Popol vo vetre – Kathleen E. Woodiwiss

Hoci je knižka Popol vo vetre starším dielom, vôbec jej to neuberá na kráse, práve naopak. Autorka ponúka pohľad do života mladej Alainy, ktorá to veru nemá veľmi ľahké. Preoblečená za chlapca sa vydá naprieč krajinou k svojej vzdialenej rodine a vďaka svojmu preoblečeniu sa zapletie do problémov. V sieti klamstiev spoznáva Colea, ktorý je jej nesympatický už len tým, kým je, no časom sa to zmení. Osudy hlavných hrdinov sa zamotajú ako len môžu, no obaja sa s tým vysporiadajú svojsky, miestami až bizarne. Kniha je plná prekvapivých zvratov a odhalení, doplnených skvelými emóciami.

-maťka-

Easy Languages

Easy Languages je mediálny projekt, ktorého cieľom je pomôcť ľuďom naučiť sa jazyky prostredníctvom autentických rozhovorov na ulici a skutočných rozhovorov. Videá zobrazujú pouličnú kultúru a typické každodenné situácie. Niektoré jazyky vám takžtiež ponúkajú prehľad gramatiky jednoduchou formou. Vhodné sú pre každú úroveň - či už s jazykom len začínate a ledabolo sa v ňom viete pozdraviť alebo už zápasíte so slangom. V ponuke sú angličtina, nemčina, taliančina, francúzština, ruština, španielčina a dokonca aj gréčtina, poľština alebo katalánčina.

-betka-

Lovci šarlatánov – Príručka zdravého rozumu

V dnešnej dobe, kedy je všetkých informácii až príliš a človek niekedy už ani nevie, čomu má veriť, skupina 12 lekárov a odborníkov pod vedením MUDr. Rolanda Oravského tvorí autorský tím, ktorý pomáha zapnúť zdravý rozum a vysvetľuje tie najväčšie medicínske nezmysly a hoaxy. K tejto príručke sa môžete dostať, či už na ich stránke alebo prostredníctvom skvelej knihy. Na tom celom je úplne neskutočné to, že nemusíte byť lekár, aby ste rozumeli, o čom autori píšu. Informácie podávajú vecne, ľudsky a, samozrejme, s humorom. Ideálne čítanie do vlaku, autobusu, na chatu, prípadne len ako večerný relax. A čo je na tom úplne naj? Nazbierate veľa nových informácií, nenaletíte šarlatánom, a tým chránite svoje zdravie.

-momo-

Aldous Huxley: Prekrásny nový svet

Antiutopický sci-fi román s ironickým názvom, častokrát porovnávaný s Orwellovým dielom (1984), bol síce vydaný ešte v roku 1932, no myšlienka diela je dodnes varujúca. Dej sa odohráva v Londýne v roku 2540, podľa nového letopočtu v roku 632 po vynáleze Fordovho modelu T. Román rozpráva o svete, riadenom kontrolórmi, ktorí s využitím genetického inžinierstva, neustálymi klamstvami a pravidelným dopovaním ľudí drogou, zvanou „soma", vytvorili dokonalú spoločnosť, v ktorej je nežiadúce mať emócie a každý občan má svoje miesto presne podľa kasty. S týmto „dokonalým" svetom je konfrontovaný slobodný človek, Divoch z rezervácie. Napriek tomu, že spomínané témy v knižnom diele boli inšpiráciou mnohých kníh, filmov či seriálov, Prekrásny nový svet v sebe ukrýva hĺbku, ktorú sa oplatí preskúmať.

-stano-

NJÚSY

-patka-

LÁTKA, NIČIACA RAKOVINOVÉ BUNKY

Vedci z dvoch laboratórií Biotechnologického ústavu českej Akadémie vied a Katedry bunkovej biológie na Karlovej univerzite v Prahe vyvinuli protirakovinovú látku, nazvanú mitoDFO, ktorá potláča rast nádorov a predovšetkým metastázovanie. Protirakovinová látka sa zameriava na mitochondriálny metabolizmus železa. Keďže nádorové bunky potrebujú viac železa, látka blokuje jeho spracovanie, čím zabraňuje ďalšiemu rastu nádoru. Výrazne sa potláča rast rakovinových buniek, čo vedie k bunkovej smrti. Mitochondrie nádorových buniek sú metabolicky odlišné. Tento princíp využíva protirakovinová látka, ktorá tak výberovo pôsobí iba na nádorové bunky, zatiaľ čo bunky nezhubného charakteru nezasiahne. „Železo je zásadným kofaktorom mnohých metabolických enzýmov, prevažne vo forme železo-sírnych klastrov a hém, ktoré sú syntetizované v mitochondriách. Preto zablokovanie mitochondriálneho metabolizmu železa v nádorových bunkách zabraňuje ich rastu a deleniu, ako aj ich schopnosti metastázovania, pričom nakoniec vedie k ich smrti," uviedol vedúci Laboratória nádorovej rezistencie Jaroslav Truksa. Na výskume sa, okrem vedcov z českej Akadémie vied a Prírodovedeckej fakulty Karlovej univerzity, podieľala taktiež firma Smart Brain s. r. o.

Zdroj:
ČTK, 2021. *Vědci vyvinuli novou protinádorovou látku, zabraňuje metastazování.* týden.cz

Zdroj obrázka:
Pixabay

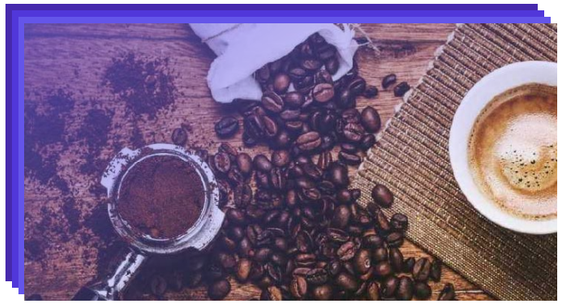
ZMENY V MORSKÝCH PRÚDOCH

Vedci prichádzajú s ďalším závažným zistením. Dochádza k zmenám morských prúdov a je nutné ich zakomponovať do výpočtov a predpovedí budúceho vývoja klimatických zmien. Vedci popisujú oceány a moria, ako veľmi živé mega-nádrže chaotických vôd, aj keď sa nám môže zdať, že pôsobia pomerne pokojne. Prúdy, vyskytujúce sa v oceáne, sú pre klímu veľmi dôležité. Tieto prúdy tvoria víry a špirály, z ktorých niektoré môžu dosahovať priemer až 100 kilometrov. Pre oceány sú tieto prúdy kľúčové, pretože okrem presunu teplých vôd do chladnejších oblastí a naopak, napomáhajú aj v miešaní uhlíka, solí a iných látok, čím globálne ovplyvňujú podmienky v slaných vodách. Pomocou satelitného pozorovania vedci odhalili zmeny v morských prúdoch. Ich rýchlosť totiž narastá. Navyše regióny s množstvom vírov ich nadobúdajú ešte viac – silnejú až o 5% každým desaťročím. Či za tieto vážne zmeny môžu práve klimatické zmeny, spôsobené ľudskou aktivitou, zatiaľ jasné nie je. Avšak, smutnou správou je, že stromy, ktoré sa v posledných rokoch masovo vysádzajú, nezvrátia klimatické zmeny. Hlavne, keď budú vysádzané nezmyselne. Príkladom je Mexiko, kde vyrúbali tisícky hektárov starého lesa, aby ho následne nahradili mladými sadenicami. A to len z toho dôvodu, že vláda dotuje vysádzanie nových stromov.

Zdroj:
Constantinou, N. et al. 2021. *The Speed of Ocean Currents Is Changing in a Major Way, Scientists Warn.* Science Alert

Zdroj obrázka:
Pixabay

FUNKČNÉ ZMENY V MOZGU KÁVIČKÁROV



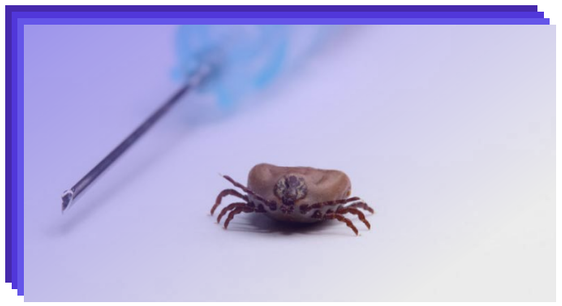
Káva sa stáva obľúbenejším nápojom u čoraz viac ľudí. Mnohí si ani nevedia predstaviť, že by ju mali vyradiť zo zoznamu každodenných zvyklostí. Nová štúdia preukázala, že pravidelní konzumenti kávy mali znížený stupeň konektivity v dvoch oblastiach mozgu počas udržiavania pokoja. Efektom je zlepšenie kontroly pohybu a bdelosti. Rovnako pitie kávy pomáha k lepším reakciám na rôzne podnety. Medzi ďalšie zistenia patrilo zvýšenie dynamickej aktivity, pozorované v niekoľkých cerebelárnych a subkortikálnych oblastiach mozgu u pravidelných konzumentov kávy, s čím je spojená zvýšená pozornosť, bdelosť, vzrušenie a zlepšené učenie a pamäť. Zaujímavým poznatkom je, že zmeny funkčnej konektivity, pozorované u pravidelných konzumentov kávy, sa v tomto výskume vyskytli aj u „nekávičkárov" hneď po tom, ako si dali šálku kávy. To teda naznačuje, že káva môže tieto zmeny spôsobiť v krátkom čase a že tieto účinky vyvoláva práve káva. Výskum uskutočnil tím pod vedením profesora Nuna Sousu z lekárskej fakulty Universidade do Minho v Portugalsku. Vedci použili zobrazovanie pomocou funkčnej magnetickej rezonancie na porovnanie konektivity a štruktúry mozgu. „Tieto zistenia – aspoň čiastočne – pomohli poskytnúť mechanistický pohľad na niektoré z účinkov kávy, pozorovaných v doterajších výskumoch, ako napríklad zlepšená kontrola pohybu, zvýšená bdelosť a priaznivý vplyv na učenie a pamäť," konštatuje profesor Sousa.

Zdroj:
Magalhães, R. et al. 2021. *Habitual coffee drinkers display a distinct pattern of brain functional connectivity.* Molecular Psychiatry.

Zdroj obrázka:
SuperAdventure

PROTILÁTKY NA KLIEŠŤOVÚ ENCEFALITÍDU

Česko-americký tím vedcov pripravil protilátky s vysokou neutralizačnou účinnosťou proti vírusu kliešťovej encefalitídy. Na výskume sa podieľali odborníci z Parazitologického ústavu Biologického centra Akadémie vied Českej republiky v Českých Budějoviciach. Účinnou ochranou proti kliešťovej encefalitíde je v súčasnosti očkovanie, avšak, na liečbe sa stále pracuje. Výskum, zameraný na získanie protilátok, začal skríningom 140 pacientov z južných Čiech, ktorí prekonali kliešťovú encefalitídu. Následne vzorky krvi boli analyzované v USA na Rockefelerovej univerzite. Zo 140 vzoriek sa vybralo šesť pacientov, ktorí mali perfektnú imunitnú odozvu a ich protilátky najúčinnejšie zaberali na vírus kliešťovej encefalitídy. V českobudejovických laboratóriách Parazitologického ústavu AV ČR potom jednotlivé protilátky opäť testovali. Tentoraz už na živých vírusoch, a to ako v bunkových kultúrach, tak



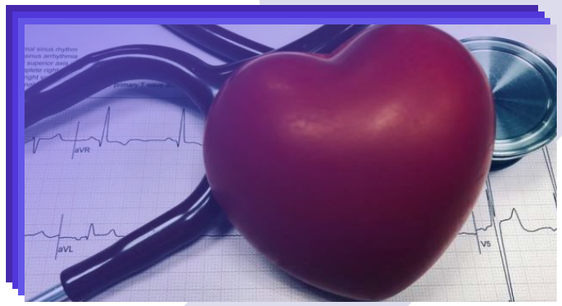
v myšiach. „Ukázalo sa, že štyri monoklonálne protilátky fungovali úplne fantasticky. Jednak dokázali kompletne zabrániť rozvoju ochorenia, keď boli podané pred infekciou, ale zároveň mali vysokú účinnosť, aj keď boli podané po infekcii. Mali teda liečebný účinok," vysvetľuje Daniel Růžek. Novovyvinuté protilátky tak ponúkajú veľký potenciál. „Uvažuje sa o tom, že ak človek na sebe nájde prisatého kliešťa, nechá ho otestovať v laboratóriu a zistí, že kliešť bol pozitívny, bolo by možné mu okamžite podať tieto protilátky, ktoré by ho bezprostredne ochránili pred rozvojom ochorenia," približuje Daniel Růžek. Čím skôr sa protilátky podajú, tým lepšie fungujú.

Zdroj:
Agudelo, M. et al. 2021. *Broad and potent neutralizing human antibodies to tick-borne flaviviruses protect mice from disease.* Journal of Experimental Medicine.

Zdroj obrázka:
Shutterstock

VÝSKUM RIADENIA KONTRAKCIE SRDCA

Štúdium funkcie srdcových svalových buniek je komplikovaný proces, ktorý si vyžaduje technologicky náročné experimenty. Okrem toho, ani najmodernejšie technológie neumožňujú priame merania jedinečných dejov, prebiehajúcich na vnútrobunkových štruktúrach. Je to v dôsledku nedostatočného priestorového a časového rozlíšenia, ale často aj kvôli nemožnosti experimentálne zasahovať do zloženia alebo funkčného stavu delikátnych štruktúr v bunke. K tejto kategórii komplikovaných procesov patrí aj štúdium ryanodínových receptorov vo vnútri srdcových svalových buniek, ktoré prostredníctvom vápnikových záblesko riadia kontrakciu srdca. Konkrétne technologické obmedzenia bránia experimentálnemu testovaniu molekulových mechanizmov, stojacich za vznikom vápnikových záblesko. Bogdan Iaparov a tím Alexandry Zahradníkovej z Oddelenia bunkovej kardiológie ÚEE BMC SAV prekonali tieto obmedzenia pomocou matematického modelovania. Vytvorili in silico model diád srdcových myo-



cytov, postavený na základe poznatkov, získaných nepriamymi experimentálnymi metódami. Simuláciou aktivity ryanodínových receptorov získavali odpovede modelu za podobných podmienok, ako pri meraní vápnikových záblesko. Dôkladným rozborom charakteristík simulovaných vápnikových záblesko autori odhalili príčinné súvislosti medzi charakteristikami srdcových diád, kolektívnou aktivitou zhlukov ryanodínových receptorov a vlastnosťami vápnikových záblesko.

Zdroj:

Bogdan, I. et al. 2021. *In silico simulations reveal that RYR distribution affects the dynamics of calcium release in cardiac myocytes.* Journal of General Physiology

Zdroj obrázka:

Shutterstock

VESMÍRNY PRACH

Je známe, že každoročne dopadne na Zem veľké množstvo vesmírneho prachu. Avšak, vedel by niekto odhadnúť, aké presné množstvo by to mohlo byť? Vedci z CNRS a univerzity Paris-Saclay to určili po 20 rokoch a 6 antarktických expedíciách. V slnečnej sústave sa nachádza obrovské množstvo vesmírneho prachu, ktorý pochádza z planét, respektíve z komét a asteroidov. Ako Zem obieha po svojej obežnej dráhe, pravidelne tieto častice prachu naberá a vytvára meteorické roje, ktoré môžeme každoročne sledovať. Malá časť prachu sa dostane na povrch planéty v podobe mikrometeoritov, ktoré nie sú väčšie ako zlomok milimetra. Zmerať presné množstvo týchto častíc je náročná úloha, ktorá si vyžaduje množstvo času a meraní. Navyše, meranie komplikuje prítomnosť veľkého množstva zemského prachu. Vedci sa snažili množstvo vesmírneho prachu zredukovať na minimum, a preto meranie prebiehalo na Antarktíde. V tejto oblasti sa v priebehu 20 rokov identifikovalo 1 280 mikrometeoriotov a 808 kozmických sféroidov s hmotnosťou pod 350 mikrogramov. Podľa výpočtov, na povrch Zeme každoročne dopadne až 1 600 ton mikrometeoritov a 3 600 ton kozmických sféroidov, čo znamená, že každoročne nás zasiahne spŕška kozmického prachu o hmotnosti 5 200 ton. Ďalší výskum naznačuje, že až 80% mikrometeoritov pochádza z komét, predovšetkým z tzv. Jupiterovej rodiny komét, a zvyšných 20% pochádza z asteroidov.

Zdroj:

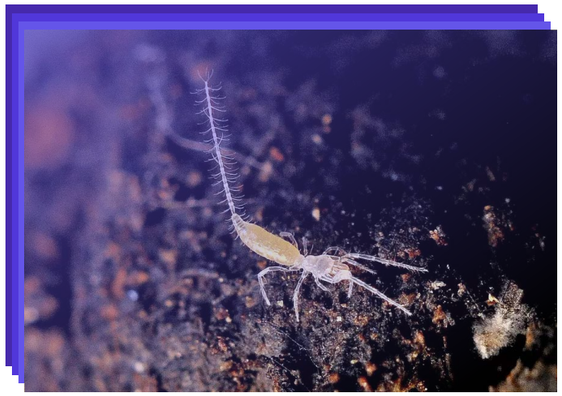
Rojas, J. et al. 2021. *The micrometeorite flux at Dome C, monitoring the accretion of extraterrestrial dust on Earth.* Earth and Planetary Science Letters.

Zdroj obrázka:

Phys.org

SLOVENSKÍ VEDCI V JASKYNIACH

Vedeckí pracovníci Prírodovedeckej fakulty Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach v spolupráci s kolegami z Masarykovej univerzity v Brne skúmali jaskynných predátorov. Jaskyne reprezentujú významnú úlohu života na Zemi a pre vedcov sú možnosťou štúdia podzemného ekosystému, ktorého fungovanie nie je stále celkom známe. V Ústave biologických a ekologických vied sa odhaľovaním diverzity jaskynných organizmov v Západných Karpatoch a na Balkánskom polostrove dlhodobo zaoberá výskumná skupina profesora Ľubomíra Kováča. Výskumný tím odhaľuje ekologické väzby jaskynných živočíchov na faktory prostredia, ich ekofyziologické parametre, fylogenézu a evolúciu vybraných druhov na základe dôkladného štúdia vonkajších znakov a analýzy DNA. Tím sa zameriava aj na odhaľovanie interakcií jednotlivých zložiek podpovrchového systému a postupné odhaľovanie jeho potravnej siete. Bolo zistené, že v jaskynnom prostredí sú tieto potravné siete oveľa komplikovanejšie, ako sa pôvodne predpokladalo. Na odhalenie potravnej siete boli využité moderné molekulárne metódy. Typickými predátormi sú



roztoče, chrobáky a pavúky, a predpokladalo sa, že medzi nich patria aj šťúrovky. Ich potenciálnou korisťou sú viaceré skupiny článkonožcov, ktoré tiež obývajú jaskynné prostredie. Výživa v rámci rovnakej potravinovej úrovne hrá dôležitú úlohu u predátorov, obývajúcich podzemné ekosystémy.

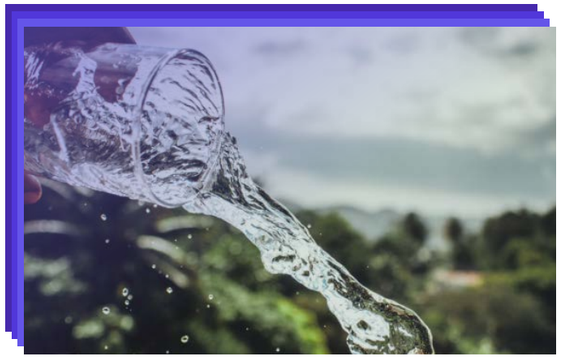
Zdroj:

Parimuchová, A. et al. 2021. *The food web in a subterranean ecosystem is driven by intraguild predation.* Scientific Reports

Zdroj obrázka:

Ľ. Kováč, A. Petrusek, archív ľk

ŤAŽKÁ VODA CHUTÍ SLADKO



Chuť obyčajnej vody pozná každý. Ako je to ale s ťažkou vodou, teda deuterovanou, o ktorej sa objavujú sporadické svedectvá, že niektorým ľuďom chutí jemne sladko? Ako je to možné, keď po chemickej stránke sú obyčajná a ťažká voda prakticky totožné? Vedci Pavel Jungwirth a Phil Mason so študentmi Carmelom Tempraom a Victorom Crucesom Chamorrom z Ústavu organickej chémie a biochémie AV ČR v spolupráci so skupinou, vedenou Mashom Nivom z Hebrejskej univerzity v Jeruzaleme, a s Maikom Behrensom z Technickej univerzity v Mníchove pomocou simulácií molekulovej dynamiky, experimentov na bunkách, myšiach i ľuďoch zistili, ako to so sladkou chuťou ťažkej vody je. Vedci jednoznačne poukazujú, že ťažká voda, na rozdiel od obyčajnej, chutí sladko a že vnem sprostredkúva receptor pre sladkú chuť. Ťažká voda (D_2O) sa líši od obyčajnej vody (H_2O) len tým, že vodíkové atómy, tvorené protónom a elektrónom, sú v nej nahradené stabilným izotopom vodíka, zvaným deutérium, ktorý má v jadre aj neutrón. Asi najvýznamnejším prejavom tejto zámeny je skutočnosť, že ťažká voda je o 10% hustejšia ako voda bežná. „Napriek tomu, že tieto dva izotopy vody sú chemicky identické, a hoci chuťové vnímanie je založené práve na chemických vlastnostiach, sa nám podarilo jednoznačne preukázať, že ľudia, na rozdiel od myší, sú schopní odlíšiť ich chuť a že ťažká voda nám chutí sladko," hovorí o hlavných výsledkoch štúdie vedúci tímu Pavel Jungwirth.

Zdroj:

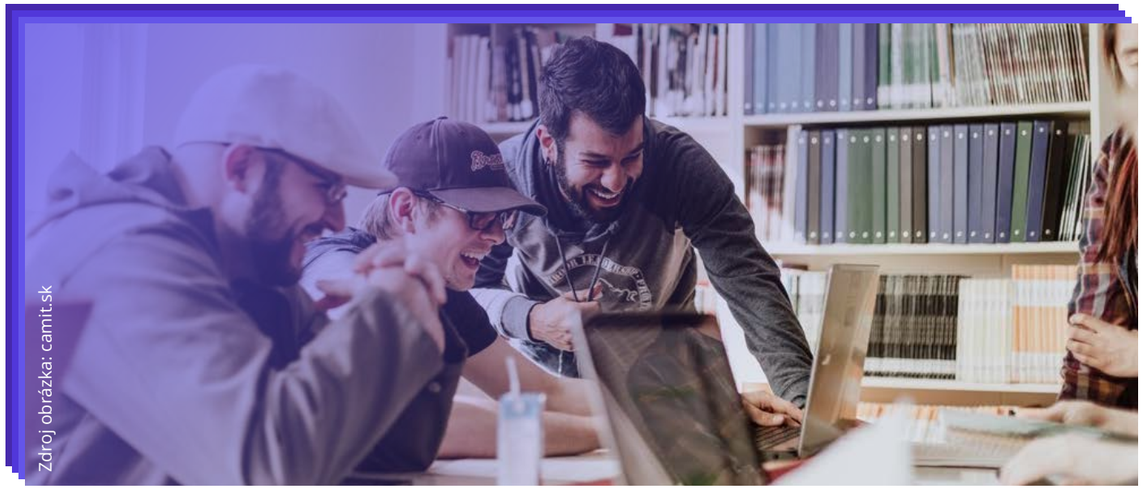
Ben Abu, N. et al. 2021. *Sweet taste of heavy water.* Communications Biology

Zdroj obrázka:

pexels.com

MÝTY O ERASME

-domi-


Zdroj obrázka: camit.sk

Dôvody, prečo chce ísť človek na Erasmus, sú pre každého rôzne. Možno hľadáte novú skúsenosť. Chcete pridať hodnotu svojmu akademickému profilu. Túžite zdokonaliť cudzí jazyk a spoznať inú kultúru. Vždy je veľa dôvodov, prečo takúto možnosť využiť, avšak, aj takáto skúsenosť dokáže byť skreslená rôznymi mýtmi, ktoré sa o nej šíria.

1. ***Prvý týždeň je strašný.*** Určite ste túto vetu už niekedy počuli. Je to niečo, čoho sa prirodzene nejeden ešte pred odchodom obáva, ale nemusí to byť až také zlé. Áno, prvý týždeň je plný papierovania a nie všetko bude zorganizované tak, ako by ste chceli, no práve v tejto chvíli sa zoznámite s novými ľuďmi a ani to papierovanie nakoniec nie je až také strašné.

2. ***Učiť sa netreba*** - asi najväčší mýt, ktorý sa o Erasme šíri. Možno to nebude úplne najťažší semester celého štúdia, ale neznamená to, že skúšky dostanete zadarmo alebo za pekný úsmev. Určite sa budete musieť prispôsobiť vzdelávaciemu systému cieľovej krajiny a absolvovať požadované úlohy a/alebo skúšky. Je veľa výhod, ktoré sú poskytované Erasmus študentom, bohužiaľ, automatické absolvovanie predmetov to nie je.

3. K predchádzajúcemu bodu sa viaže ďalší mýt. Váš pobyt ***určite nebude len o žúroch a diskotékach***. Teda, minimálne pre tých, ktorí chcú túto skúsenosť využiť naplno a vrátiť sa so skúsenosťami a zážitkami, ktoré na párty nezažijú.

4. Je to ***skúsenosť*** pre všetkých, dobrá či už zlá. Keď sa rozprávate s niekým, kto už na Erasme bol, väčšinou sa mu rozžiaria oči, no je tu aj menšia skupina ľudí, ktorých očakávania štúdiom v zahraničí nenaplnilo. Erasmus donúti každého vystúpiť zo svojej komfortnej zóny, či už z hľadiska väčšej samostatnosti alebo dokonca odlúčením od rodiny a všetkých známych tvárí, a teda je pochopiteľné, že sa nájdu aj ľudia, ktorým sa táto skúsenosť veľmi nepáči a nie je im príjemná.

5. Počas Erasmu máte ***nárok na grant***, ale ak si myslíte, že je dostatočne veľký na to, aby pokryl všetko, čo si len zmyslíte, ste na veľkom omyle. Môžete ho považovať za pomoc, ale určite ho nemožno považovať za nič viac.

6. Ak sa obávate, koho dostanete ako ***spolubývajúceho***, nebodaj si myslíte, že bude náročné žiť a vychádzať s ľuďmi iných národností, s inými zvykmi a kultúrnymi tradíciami, nemusíte sa báť. Určite to bude zaujímavé a nie vždy sa vo všetkom zhodnete, no nemusíte sa priamo báť, že to bude nezvládnuteľné. Spoznáte novú kultúru a nebude to len kultúra krajiny, do ktorej ste zavítali.

7. Možno sa váš citlivý žalúdok, zvyknutý na slovenskú kuchyňu, stiahne pri predstave ***stravovania sa v inej kuchyni***, ale nemusí to tak nutne byť! Je pravda, že to záleží najmä na kuchárskych schopnostiach jedinca, čase a, bohužiaľ, sa to odvíja aj od rozpočtu. Určite nenájdete všetky presne tie isté výrobky, ktoré máte k dispozícii na Slovensku, ale nejakými ľahkými receptami treba začať a postupne môžete skúšať aj náročnejšie pokrmy. Samozrejme, týmto kulinárskym pokusom sa dá vyhnúť a stravovať sa môžete aj inak (v reštauráciách, v školskej jedálni alebo polotovarmi), ale buď budú nespokojné vaše kilá, alebo sa vám nepoďakuje peňaženka.

8. ***Stále len cestovať?*** Aj to je trošku inak. Istotne túžite po tom, že si svoj pobyt v danej krajine užijete najviac, ako sa dá, uvidíte všetky turisticky atraktívne destinácie, ale aj tu je potrebné sa pozerať na svoje finančné prostriedky. Môžete si dopredu spraviť mapu miest, ktoré by ste chceli vidieť, a zrátať si, koľko vás to bude stáť, aby ste neskôr neboli prekvapení.

9. ***Malá dovolenka?*** Určitým spôsobom by aj malou dovolenkou Erasmus mohol byť, až do momentu, kedy si ráno uvedomíte, že máte povinnosti a slnko nesvieti tak, ako by ste si predstavovali. Možno nemáte toľko vyučovacích hodín ako doma, ale stále nejaké sú a na nich sa vyžaduje vaša ***pozornosť a práca***.

10. Ak si myslíte, že vám nebude chýbať ***domov***, ste na veľkom omyle. Možno prvých pár týždňov to tak bude. Budete si užívať všetko, čo daná krajna ponúka, ale potom príde obdobie, že domáca strava od mamky alebo bryndzové halušky budú niečo, po čom vaše srdce zatúži.

Napriek tomu, že existuje mnoho vecí, ktoré nie sú o Erasme pravdivé, nájde sa ich veľa, ktoré sú a prečo je štúdium na zahraničnej fakulte užitočnou skúsenosťou. Netreba si vytvárať prehnane úžasné predstavy, lebo nakoniec práve pre ne môžete skončiť veľmi sklamaní. Určite sa ocitnete aj v situáciách, v ktorých nechcete byť, ale vždy prevažujú tie pozitívne zážitky. Odchýlka od plánu nie je nevyhnutne zlá vec. Možno vďaka nej sa dostanete tam, kde ste si ani nepredstavovali, že by to mohlo ísť. Je mi jasné, že nie všetko môže byť perfektné, ale je len na vás, aby ste si svoj čas na danom mieste užili a využili čo najviac a najlepšie pre svoj úžitok.

Zdroje:

University of Glasgow Go Abroad, *Let's talk about Erasmus myths and realities!*
Pérez, E. 2019. *20 myths and realities about Erasmus*. erasmusu.com

ERASMUS DOMA A V ZAHRANIČÍ

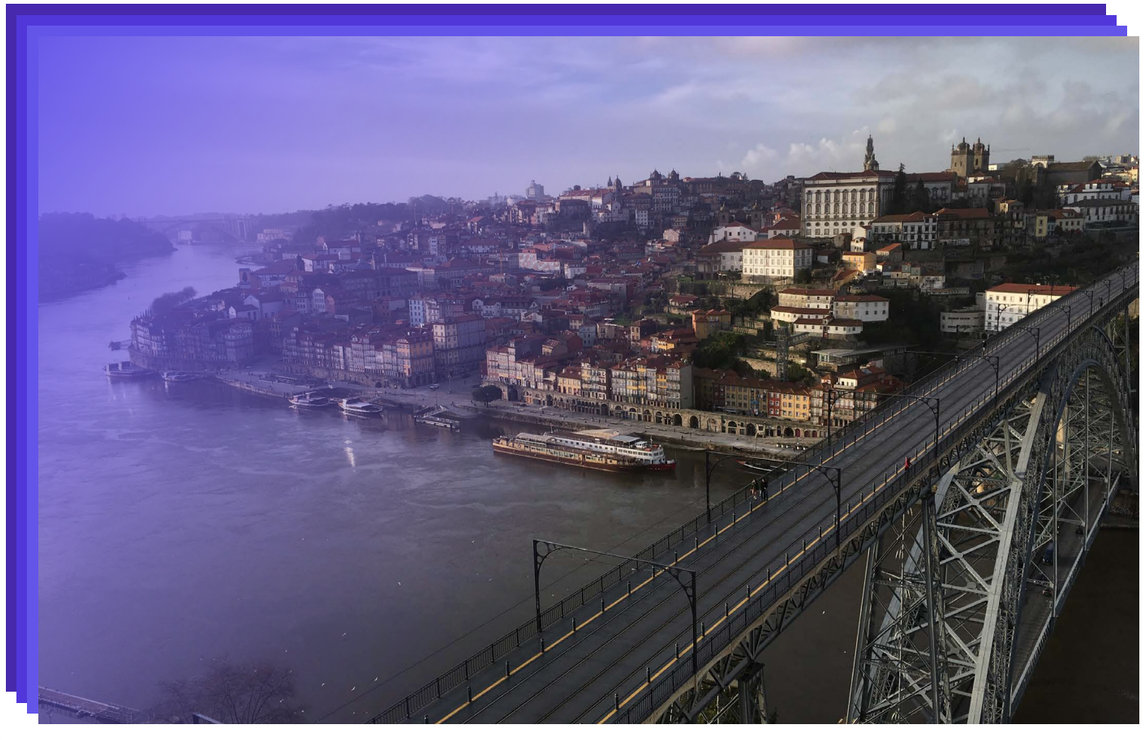
-betka & luc-

Koronavírusu sa podarilo zastaviť takmer celý študentský život, od párty na internátoch až po vysedávanie pred prednáškovou aulou. Nepodarilo sa mu ale zabrániť študentom vycestovať na zahraničné univerzity. Ako vyzerá študijný pobyt v dobe prísnych zákazov a opatrení? Prečítajte si nižšie.

Veronika, Portugalsko

Príchod do Porta bol v poriadku, horšie bolo to, čo bolo predtým a potom. Pri každom presune a prestupe všetkým kontrolovali testy (ľudí s neplatnými testami otáčali a nepúšťali do lietadla). Cesta sa skomplikovala štyri hodiny meškajúcim vlakom, vďaka ktorému som musela cestovať do Budapešti taxíkom (odkiaľ mi letelo lietadlo), nakoľko členovia rodiny mali zakázané sprevádzať študentov na ceste. Našťastie sme v tom boli dve (so spolubývajúcou, sama by som to asi nezvládla). Po príchode zo Slovenska museli byť všetci v 14-dňovej karanténe. A ďalej sa riešili otázky, ako nakúpiť, ako sa nahlásiť na fakultu a podobne.

Na začiatku bolo všetko online. Ako sa opatrenia zlepšovali, začali sme v niektoré dni chodiť aj do školy (3 dni v týždni sú offline a 2 online). Mám dva predmety, na ktorých som jediná Erasmus študentka, čiže v takých prípadoch je to náročnejšie, nakoľko domáci študenti predsa len žijú svoj „bežný" život. Preto som najviac času trávila so spolužiačkou a jej Erasmus spolužiakmi. S domácimi som sa spoznala len preto, lebo som s nimi musela robiť projektovú prácu. S Erasmus spolužiakmi z ďalších dvoch predmetov som sa stretla tiež na projektoch, ktoré sú súčasťou každého predmetu.



Všetky aktivity pre zahraničných študentov boli do mája online. Ďalej by sa to ale malo zmeniť (v menších skupinkách, samozrejme). Osobne neviem veľmi objektívne posúdiť, ako sa dodržiavali opatrenia, nakoľko som väčšinu času trávila s tými istými ľuďmi a bývala na byte. Určite sa konali aj nejaké párty, ale poväčšine boli skôr v študentských rezidenciách (čiže bolo to hlavne pre ľudí, čo aj tak spolu bývali).

Myslím, že škola zvládla online vyučovanie v poriadku, veľmi sa to nelíši od slovenského spôsobu (dokonca všetky materiály sú dostupné v „domácom AISe", čiže je to také uniformnejšie). Vyučovanie a skúšky fungujú inak ako na Slovensku (a to tak, že Erasmáci majú predmety s domácimi), vyučujúci častokrát niektoré veci vysvetľujú iba v domácom jazyku (jeden predmet dokonca vôbec nemám v angličtine).

V zahraničí sa mi veľmi páči prístup učiteľov. Mám pocit, že sa študenti menej boja pýtať, lebo odpoveď učiteľa nikdy nie je „toto by sme už mali vedieť" alebo „toto sme už preberali" (napriek tomu, že sa danú informáciu pýta aj desiatykrát za prednášku). Taktiež študenti nemusia mať výčitky, keď chvíľu meškajú na hodinu alebo idú na toaletu, lebo dvere sú nonstop otvorené a pre každého je to úplne prirodzené (dokonca učitelia bežne meškávajú alebo predlžujú hodiny a je to úplne bežné). Rovnako to je aj s účasťou na hodinách a stále sú plné sály, nakoľko výklad dáva študentom význam. Taktiež je pre mňa veľmi zaujímavý koncept, že zahraniční študenti majú možnosť spolupracovať na projektoch s domácimi. U nás mi viac vyhovuje dostupnosť materiálov vopred a vieme si ich vytlačiť (ale ani to neplatí pre všetky predmety).

Bolo to určite iné, ako keby sme Erasmus absolvovali v normálnom čase, ale zároveň máme možnosť byť v krajine, kde sa z toho najhoršieho stavu v Európe postupne uvoľňujú opatrenia na jedny z tých najlepších. Preto to vnímam ako zaujímavú skúsenosť. Zatiaľ najlepšie je vidieť Cabo da Roca a celkovo zažiť chvíle pri oceáne (aj keď kúpať sa v ňom nedá a ani nebude dať :D).

Roman, Dánsko

Erasmus som absolvoval na Dánskej technickej univerzite. Semester v Dánsku začína skôr ako u nás, takže som musel vycestovať už v auguste, kedy neboli také tvrdé opatrenia. Do lietadla a ani na vstup do krajiny nebolo potrebné mať negatívny test a ani som nemusel podstúpiť karanténu. Jediným opatrením bola povinnosť nosiť rúška v MHD.

Semester prebiehal prezenčne, avšak, ak sa človek bál, tak mohol hodiny absolvovať online, pretože každá prednáška bola streamovaná a všetky potrebné študijné materiály boli dostupné na stránke školy. Na väčšinu hodín som chodil prezenčne a v triedach sme museli po príchode aj odchode z miestnosti vydezinfikovať miesto, na ktorom sme pracovali. Tým, že škola absolvovala online výučbu semester predtým, ako som pricestoval, boli naozaj dobre pripravení na túto možnosť a zároveň sa snažili všetkými

prostriedkami zabezpečiť, aby semester prebehol prezenčne. Všetko sa dezinfikovalo, dvere, cez ktoré prechádzalo väčšie množstvo ľudí, boli prerobené tak, aby sa otvárali automaticky.
Na prelome novembra a decembra sa situácia v Dánsku zhoršila, avšak, nie natoľko aby sa zrušila prezenčná výučba. Sprísnilo sa nosenie rúšok, kedy ich bolo potrebné nosiť v interiéri školy. Knižnica, jedálne a celý kampus fungoval normálne, ale s obmedzeným počtom ľudí. V ubytovaní nenastali žiadne zmeny, iba nás vedenie školy vyzývalo, aby sme čo najviac obmedzili kontakt s ľuďmi, s ktorými nebývame v tej istej budove. Výraznejšie obmedzenie prišlo na konci semestra, kedy vedenie školy rozhodlo, že skúšky prebehnú online formou.
Tým, že na DTU študuje množstvo zahraničných študentov, nedochádzalo k žiadnej separácii medzi domácimi a Erasmus študentmi, takže nebol žiadny problém komunikovať so spolužiakmi. Vďaka tomu som získal množstvo priateľov, s ktorými sme sa stretávali a dodnes sme v kontakte. Škole veľmi záležalo na tom, aby sa zahraniční študenti čo najrýchlejšie etablovali, preto sa týždeň pred začiatkom semestra organizoval Welcome Week, počas ktorého nám priblížili školu, Kodaň a celú dánsku kultúru. Boli sme rozdelení do skupín, v ktorých sme celý tento týždeň absolvovali.
Náročnosť štúdia bolo porovnateľná s našou. Samozrejme, tým, že výučba bola v cudzom jazyku, bolo potrebné venovať učeniu a písaniu prác o mnoho viac času, ako keby som bol doma. Výborné bolo, že cvičenia nasledovali okamžite po prednáške, čo je u nás skôr výnimočné. Treba, však, povedať, že cvičenia na zahraničnej univerzite boli veľmi teoretické, čo bola podľa mňa nevýhoda v porovnaní s FCHPT.
Nestretol som sa s nejakým výrazným porušením opatrení. Ľudia v Dánsku boli naozaj poctiví a disciplinovaní, či sa už jednalo o domácich alebo ľudí zo zahraničia.
Tým, že u nás bola situácia zlá a v Dánsku som absolvoval celý semester prezenčne, tak si myslím, že som si lepší čas na Erasmus ani nemohol vybrať. Obrovským zážitkom bol život v samotnej Kodani, ďalej tým, že nebolo obmedzené cestovanie, som mohol navštíviť Švédsko, ale to najkrajšie, čo si odnášam, sú priateľstvá so spolužiakmi, ale najmä s ľuďmi, s ktorými som býval jednej budove.

Betka, Taliansko

Na zahraničnej univerzite v čase pandémie sa ocitla aj autorka tohto článku. V čase príchodu bol do Talianska povolený vstup len s negatívnym testom, nie starším ako 72 hodín. Na hraniciach ho ale nikto nekontroloval.
Škola od začiatku funguje na kombinovanej prezenčnej a online výučbe. Keďže opatrenia nie sú až tak prísne, je možné, aby v bol v triede určitý počet študentov. V systéme máme možnosť si rezervovať miesto v triede raz za dva týždne, aby sme sa mohli vystriedať. Po registrácií dostanete potvrdenie a pri príchode na fakultu ho ukážete, inak vás nepustia dnu. Niektorí profesori ale na začiatku semestra oznámili, že prednášať budú len online, a teda táto možnosť nie je. Laboratórne cvičenia fungujú viac-menej v prítomnosti, ak to situácia dovoľuje. Okrem možnosti zúčastniť sa na vyučovaní máme možnosť registrovať si miesto v niektorej z knižníc fakulty. Teda, ak sa chcete učiť, môžete si jednoducho vybrať miesto, dátum a čas, ktorý potrebujete. Veľa študentov tam trávi celé dni. Miest je ale obmedzený počet. Univerzita bola úplne zatvorená len približne mesiac, v čase kedy bolo Lazio (a teda aj Rím) v červenej zóne a bol zakázaný pobyt mimo bydliska.
So spolužiakmi som nemala možnosť sa spoznať. V kontakte som len s pár ľuďmi, s ktorými pracujeme v skupine na jednom z predmetov. Keďže sme sa nikdy nevideli, nikdy sme sa ani nestretávali mimo školu. Myslím, že aj skúškové bude pre mňa náročnejšie, keďže nemám veľmi možnosť komunikovať so spolužiakmi.
Po zavedení prísnych opatrení sme sa prestali stretávať mimo domácnosť. Bolo, však, verejne známe, že veľa zahraničných študentov organizuje párty, ktoré chodia rozpúšťať policajti. Taktiež cestovali mimo okres, čo bolo až do konca apríla zakázané. Po nejakom čase nám z ESN oznámili, že sa pre nás rušia všetky akcie a stretnutia, pretože je medzi Erasmus študentmi veľa pozitívnych.
Myslím, že profesori sa snažia vyťažiť maximum z online hodín. Niekedy veľa prezentujeme, inokedy máme samostatne počítať príklady alebo sme pripojení k systému a robíme simulácie v skupinách. Neexistujú tu „prezenčky“, zápočtové písomky alebo podmienky, ktoré musíte splniť, aby ste boli pripustení ku skúške. Každá prezentácia alebo protokol,

ktorý odovzdáte počas semestra, sa vám ráta do výslednej známky na skúške. Vyučujúci sú príjemní a nemajú problém odpovedať na každú otázku, ktorá sa položí. Ak sa niečo opýtajú a vy neviete odpovedať, nikto si z toho nič nerobí. Vyučujúci od nás chcú aktivitu a snažia sa nás vtiahnuť do diskusie o nejakom probléme, hoci nie vždy sú úspešní. Na predmete Green Chemistry sme prvé dva týždne iba diskutovali až filozofovali o rôznych výrokoch, situáciách alebo paradoxoch zelenej chémie. Na inej hodine nám zas profesorka vždy povie, že „sme taká tichá trieda“, nehovorí to ale ako výčitku, skôr len tak úsmevne konštatuje.
Hoci je napísané, že hodina začína o 9:00, väčšinou začína medzi 9:05 a 9:20, niekedy o 9:10 nie je prítomný ani učiteľ . Zároveň si myslím, že vo veciach majú dosť neporiadok, na začiatku roka sme takto z domu nevedeli zistiť, ktoré predmety sa vyučujú, kde a čo potrebujeme alebo či sú vôbec v angličtine. Materiály a rôzne oznamy či linky sú niekoľkých rôznych stránkach, ku ktorým je niekedy problém sa dopátrať. Systém na STU mi príde oveľa jednoduchší a prehľadnejší. Taktiež oceňujem našich vyučujúcich, ktorí nám dávajú prezentácie pred hodinou, aby sme si do nich mohli značiť poznámky. Tu niečo také nerobia.

Určite ale neľutujem, že som na Erasmus šla v čase pandémie. Ak by som to zrušila, pravdepodobne, by som len sedela doma a pasívne sledovala prednášky. Takto mám možnosť spoznať inú školu, kultúru, precvičovať si cudzí jazyk a objavovať poloprázdny Rím, čo sa už s veľkou pravdepodobnosťou nikdy nezopakuje.

Zamysleli ste sa niekedy nad tým, ako našu fakultu vnímajú v zahraničí? Náš univerzitný systém pre nás zvykne byť častokát rutinnou záležitosťou a mnoho vecí berieme ako samozrejmosť. Čo naň ale hovoria zahraniční študenti, ktorí sa rozhodli na Erasmus prísť ku nám? Čo si myslia o FCHPT? Aké sú rozdiely medzi ich univerzitami a našou alma mater? Tieto otázky a ďalšie iné sme sa opýtali niekoľkých študentov, ktorí sa rozhodli ku nám prísť aj napriek pandémii.

- ***Faty***, Engineering school: Ecole Supérieure Angevine d'Informatique et de Productique (Francúzsko)
- ***Antocianino***, University of Cádiz (Španielsko)
- ***Felix Lopez***, University of Almería (Španielsko)
- ***Davide***, Federico II Napoli (Taliansko)
- ***Ana Carneiro***, Faculty of Engineering of University of Porto (Portugalsko)
- ***Gianluigi***, Università degli Studi di Napoli Federico II (Taliansko)
- ***Maxine Bachetoille***, Polytech'Lille (Francúzsko)

Prečo ste si vybrali práve našu fakultu na Erasmus?
Faty: Prvým dôvodom bolo, že spolužiaci z vyšších ročníkov minulý rok o nej veľa hovorili. Spomínali, že predmety sú super, nadväzujú na tie, ktoré máme na našej univerzite vo Francúzsku, ale aj to, že učitelia dokážu učivo veľmi dobre vysvetliť (musím uznať, že zo začiatku mi dali prednášky v angličtine zabrať), a že všetci zamestnanci (vrátane pána prof. Drtila) nám vždy vyšli v ústrety. Ďalším dôvodom je, že Bratislava má veľmi dobrú polohu, vďaka čomu sme mohli navštíviť ďalšie hlavné mestá v Európe.
Antocianino: Kvôli nadväznosti na moje štúdium na domácej univerzite a z toho dôvodu, že Bratislava je dobré miesto na cestovanie, blízko ďalších veľkých miest.

Felix Lopez: Bratislava sa mi zo všetkých miest, ktoré som mal na výber, páčila najviac.
Davide: Bratislavu mi odporučil kamarát, ktorý tu bol na jeden semester pred dvomi rokmi. Hovoril, že Bratislava je veľmi dobrá destinácia pre Erasmus študentov.
Ana Carneiro: Chcela som ísť na Erasmus na dobre situované miesto, ktoré by bolo cenovo podobné Portugalsku, a Bratislava vyzerala ako dobrá možnosť.
Gianluigi: Bratislavu mi odporučil kamarát, ktorý tu bol na Erasme minulý rok.
Maxine Bachetoille: Povedala som si, že by bolo zaujímavé objaviť ďalší aspekt európskej kultúry, a predmety boli v angličtine.

Čo sa vám u nás páči/nepáči, čo je iné ako na vašej alma mater?

F: Najviac sa mi páči blízky a ľudský prístup učiteľov a zamestnancov k študentom, ale taktiež predmety a ich obsah. Mrzí ma, že som nemohla ísť aj priamo do budovy univerzity, ale z toho, čo som videla na fotkách, vyzerá byť celkom veľká a dobre situovaná. Nie je nič, čo by sa mi tu nepáčilo, možno s výnimkou toho, že som ďaleko od rodiny... Po prvé, moja škola vo Francúzsku nie je úplne univerzita, ale „inžinierska škola", a mám pocit, že učitelia na inžinierskych školách majú so študentmi bližší a chápavejší vzťah ako na univerzitách (Podobne, ako aj u vás! Veľmi milo ma to prekvapilo!). Ale okrem toho nemám pocit, že by bolo niečo iné ako na mojej škole vo Francúzsku.
A: Je tu veľa príjemných profesorov, ale sú aj takí, ktorí takí nie sú. Najväčší rozdiel je asi univerzitný server, ktorý je prístupnejší než systém na mojej univerzite. Každopádne som si fakultu nemohol užiť kvôli COVID-u.
FL: Páčilo sa mi, že okrem skúšok sa dali niektoré predmety ukončiť aj seminárnymi prácami. Nedá sa na to ale poriadne odpovedať, keďže celý semester bol online a skôr sa to podobalo fotografiám než klasickej výučbe.
D: Myslím, že vaša univerzita je veľmi organizovaná, páči sa mi jej štruktúra a predmety sú veľmi zaujímavé. Čo sa týka Bratislavy, páči sa mi celkovo ako mesto, jej služby a slovenské dievčatá, samozrejme. Navyše, v porovnaní s mojou univerzitou, máte veľmi dobre vybavené laboratóriá.
AC: Aj keď sme kvôli COVID-u nemohli lepšie spoznať vašu fakultu, tráviť tam čas a užiť si jej prostredie, všetci ľudia z univerzity (koordinátori, učitelia) boli veľmi príjemní a vždy pripravení pomôcť. To sa mi na STU páčilo najviac.
G: Škola a predmety boli veľmi dobre zorganizované a učitelia dobre pripravení, napríklad doc. Pavel Ačai, no nadovšetko prof. Miloslav Drtil. Obaja boli veľmi príjemní, najlepší ľudia na celej univerzite.
M: Život tu je oveľa lacnejší ako doma, takže som si tu mohla dovoliť viac, pretože ako študentka nemám neobmedzený rozpočet. Nemyslím si, že by to bolo rozdielnejšie ako doma, ale kvôli COVID-u sa to ťažko porovnáva, keďže všetko bolo online.

Ako prežívate Erasmus počas pandémie? Neodradila vás momentálna situácia od pobytu v inej krajine?

F: Pravdupovediac, zo začiatku som bola nadšená tým, že môžem ísť na Erasmus do Bratislavy, ale keď som prišla, všetko bolo zatvorené, ulice starého mesta boli úplne prázdne. Bolo to smutné, hlavne, keď som bola zavretá sama v hotelovej izbe. Veľmi ma to odrádzalo od pobytu v cudzine, kde som bola sama, ďaleko od mojej rodiny a zvyklostí, v krajine, ktorú som vôbec nepoznala a vedela som, že ani nebudem mať šancu ju spoznať, a s dištančnou výukou, presne ako vo Francúzsku. Čoskoro sa vraciam domov a priznávam, že sa na to celkom teším, aj keď situácia vo Francúzsku vôbec nie je lepšia (tiež je tam všetko zatvorené).
A: Vedel som, že situácia tu bude lepšia ako v Španielsku, a aj keď som sa bál o moju rodinu, prišiel som sem. Zatiaľ to bola dobrá skúsenosť, ale chýba mi, že tu nefunguje ESN tak, ako v iných krajinách.
FL: Erasmus trošku stráca zmysel, ale aj tak sa dá všetko zvládnuť. Situácia ma neodradila, chcel som ísť na Erasmus aj napriek pandémii.
D: Bol som si plne vedomý, aká je situácia, keď som sa rozhodol, že prídem do Bratislavy, ale aj tak som chcel načerpať skúsenosti zo zahraničia. Možno to mohla byť lepšia skúsenosť, ale som so svojím výberom spokojný a určite by som si to zopakoval.
AC: Aby som bola úprimná, nemôžem povedať, že by som sa nebála ísť do zahraničia uprostred pandémie, a keď začala v Portugalsku (február/marec), boli chvíle, kedy som myslela, že sa na Erasmus nebude dať ísť a začala som o tom pochybovať. Nevzdala som sa ale nápadu prísť a po nejakom čase som sa rozhodla, že to bude lepšie, ako ostať doma, aby som mohla aspoň stretnúť nových ľudí, nové miesta a nový spôsob myslenia. A aj keď som si Erasmus nemohla užiť taký, ako býva zvyčajne, stálo to za to.
G: Keď som prišiel, situácia nebola taká zlá, dokonca sa zdalo, že sa to zlepšuje, ale to sa zmenilo mesiac po mojom príchode. Opatrenia ale boli efektívne a situácia ma neodradila.
M: Som rada, že sa mi podarilo ísť na Erasmus, aj keď situácia nebola ideálna. Taktiež sa mi podarilo spoznať Bratislavu a kultúru. Po všetkých tých mesiacoch lockdownu doma to bol veľmi dobrý pocit. Spoznala som kopu nových ľudí, takže to bolo super. Pandémia ma vôbec neodradila, dokonca som sa nevedela dočkať.

Rozmýšľali ste po pobyte na Slovensku, že by ste tu ostali po svojom štúdiu pracovať?

F: Nerozmýšľala som priamo nad tým, ale myslím, že tu je veľa príležitostí, možno by som sa mohla vrátiť s diplomom a uvidelo by sa, čo by som tu mohla urobiť :)
A: Nemyslím si. Možno v inej situácii, ak by som stretol viac ľudí zo Slovenska.
FL: Nie. Ľudia tu zriedkavo vedia po anglicky a slovenčina je veľmi ťažká.
D: Samozrejme, bol by som za takú možnosť veľmi rád. Jediný problém by bol, že by som sa skôr či neskôr musel naučiť po slovensky, čo by pre mňa nebolo najľahšie.
AC: Úprimne, nie. Páčilo sa mi zažiť Erasmus v Bratislave a som rada za všetkých ľudí, ktorých som stretla, ale nedokážem si seba predstaviť v meste bez mora a pláže. Rovnako som zvyknutá aj na iné počasie, čo pre mňa nepredstavovalo rozhodujúce faktory pre výber krajiny na Erasmus, ale pre život áno.
G: Áno, už som nad tým rozmýšľal a páčilo by sa mi to. Uvidíme, čo mi prinesie budúcnosť.
M: Ani nie, je jednoduchšie ísť domov, hoci je pravda, že najmä kvôli COVID-u si to nedokážem predstaviť.

Odporučili by ste svojim spolužiakom a kamarátom ísť na FCHPT na Erasmus?

F: Áno, samozrejme! Budem chváliť, ako fakultu, tak predmety, profesorov, administratívnych zamestnancov, vľúdnosť ľudí na fakulte – jednoducho, počítajte so mnou, to, ako som tu bola prijatá, ma úplne dojalo. Ďakujem za privítanie na vašu úžasnú fakultu. Ďakujem za všetko.
A: Áno, ale mali by si dať pozor na niektoré predmety.
FL: Aj keď boli všetky prednášky online a nemohol som ísť priamo na fakultu, to málo, čo som zažil (napríklad učitelia), ma presvedčilo, že by som vašu fakultu odporučil.
D: Na 100% áno, bola to úžasná skúsenosť a veľmi sa mi tu páčilo. Len ma mrzí, že som počas svojho pobytu nestretol môjho kapitána, Mareka Hamšíka. Dúfam, že keď tu budem nabudúce, budem sa s ním môcť odfotiť.
AC: Áno, určite. Okrem toho, že by som Bratislavu odporučila každému, si myslím, že by každý študent mal ísť na Erasmus, pretože to bola jedna z najlepších skúseností v mojom živote. Bratislava navždy ostane v mojom srdci, ako aj úžasní ľudia a kamaráti, ktorých som tu stretla.
G: Áno, veľmi vašu fakultu odporúčam, už som o nej povedal všetkým kamarátom, ktorí plánujú ísť na Erasmus budúci rok. Život v Bratislave je fantastický a ľudia sú milí, len ma mrzí, že som si kvôli pandémii mesto nemohol užiť naplno, ale verím, že sa čoskoro vrátim. Ďakujem za všetko.
M: Áno! A zároveň by som sa chcela poďakovať všetkým ľuďom z univerzity, ktorí sa o nás postarali!

Zdroje:
Travel to Slovakia

CHUTNÁ -momo- PROKRASTINÁCIA

Skúškové už klope na dvere a spolu s ním aj obľúbené leto. Asi každý z nás pozná tú krízu pri učení, že už nevie, čo by zjedol, prípadne, čo iné by robil len, aby sa nemusel učiť. Tak, prečo nespojiť príjemné prokrastinačné činnosti s niečím užitočným? Pre mňa je to tá najlepšia kombinácia. Preto sa s vami podelím o moje obľúbené rýchle a pomerne ľahké recepty, ktoré človek ocení, či pri polnočnom vyjedaní chladničky, alebo ako osvieženie v horúci letný deň.

Prvý z nich som si obľúbila pomerne nedávno a je vážne skvelý. Okrem toho, že je ideálny pre ľudí, čo nemôžu mlieko (či už pre jeho cukor alebo bielkovinu), je vhodný aj pre väčšinu histaminikov a pri menšej obmene ingrediencii sa dá pripraviť aj ako koláč pre bezlepkáčov. Na tento recept som len náhodou natrafila na blogu hitjezdravozit.sk, ktorého autorkou je Patrícia s histamínovou intoleranciou. Jeho obrovská výhoda, okrem toho, že je naozaj chutný, je aj tá, že sa z neho človek naje. A teda nepatrí k tým zákuskom, po ktorých by ste potrebovali ísť ešte na burger.

MRKVOVÁ TORTA

Čo budeme potrebovať?
250 g *hladkej špaldovej múky*
1-2 ČL *škorice*
10 g *prášku do pečiva*
štipka *soli*
4 *vajcia*
120–150 g *trstinového cukru (podľa toho, nakoľko ľúbite sladké)*
290 ml *repkového oleja (môže byť aj slnečnicový, v krajnom prípade kokosový)*
70 g *jemných ovsených vločiek*
240 g *najemno nastrúhanej mrkvy*
podľa chuti *môžete pridať aj hrozienka*
alebo
1-2 PL *mandľových lupienkov*

Ako budeme postupovať?
Spoločne zmiešame múku, soľ, prášok do pečiva a škoricu. V druhej miske si vymiešame olej s trstinovým cukrom a po jednom k nim pridávame vajíčka. Vsypeme k nim múčnu zmes a vymiešame dohladka. Na záver pridáme ovsené vločky a mrkvu (ak chceme, tak aj hrozienka alebo mandľové lupienky) a opäť zamiešame, aby sa nám to všetko pekne spojilo. Pečieme vo vyhriatej rúre na 180° cca 30-35 minút, až kým nie je torta na dotyk pružná a vrch jemne hnedý. Ozdobenie už nechám na vás. Mne osobne veľmi chutí v kombinácii s citrónovou alebo limetkovou polevou. Taktiež je dobrá s javorovým sirupom a mrazeným ovocím - mix ríbezlí, čučoriedok a malín je úplne neskutočný.

Ďalší z receptov je úplne, ale že úplne jednoduchý. Predpokladám, že väčšina ľudí si ho doma robí, aj keď možno s nejakými menšími zmenami.

FALOŠNÉ TIRAMISU

Čo budeme potrebovať?
1 ks *balenie dlhých piškót*
2 ks *jemný (nehrudkový) tvaroh*
1 *vanilkový cukor + cukor podľa chuti*
2 PL *rumu*
Káva

Ako budeme postupovať?
Ako prvé si uvaríme veľmi silnú kávu, necháme ju vychladnúť a potom do nej pridáme rum. V miske si vymiešame tvaroh s cukrom. Do formy (najlepšie obdĺžnikovej) začneme ukladať podlhovasté piškóty, ktoré predtým namočíme v káve. Následne na vrstvu piškót dáme vrstvu tvarohu a zopakujeme. Vrchnú časť tvarohu posypeme kakaom. Necháme aspoň dve hodiny odvlhnúť v chladničke a následne môžeme podávať ako nočnú prvú pomoc pri učení na skúšky.

Hovorí sa, že do tretice všetko dobré. Posledný z receptov je tiež veľmi rýchly, ale pre zmenu je slaný.

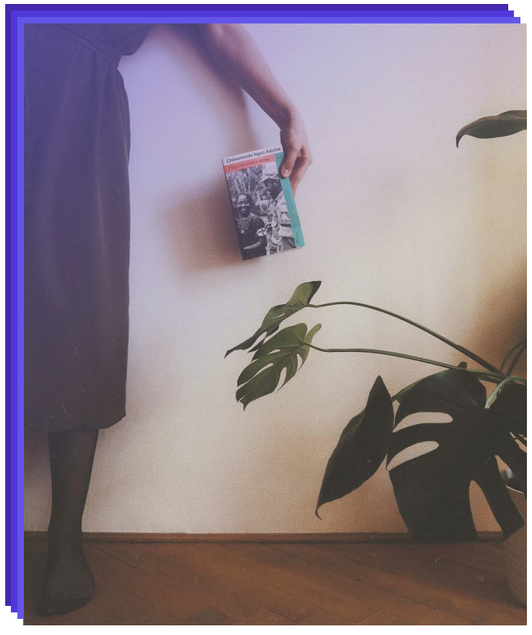
BYLINKOVÉ ZÁVITY

Čo budeme potrebovať?
1 *balenie lístkového cesta*
olej *(napr. olivový olej s rozmarínom, olivový olej s čili, atď.)*
Provensalské bylinky
1 *vajíčko*
sezam *na posypanie*
soľ

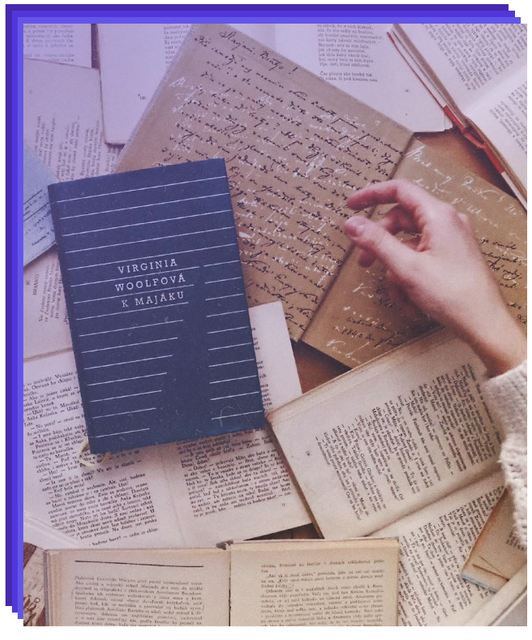
Ako budeme postupovať?
Ak lístkové cesto nie je rozvaľkané, tak ho rozvaľkáme na hrúbku 3 mm. Hornú polovicu natrieme olejom a posypeme soľou a bylinkami, či už provensalskými, alebo podľa vlastného výberu. Mne osobne sa osvedčili aj čerstvé bylinky, a to citrónový tymián, rozmarín a bazalka. Následne preložíme jednu polovicu cez druhú, spodný okraj spojíme. Pokrájame na cca 15 – 20 mm pásiky a každý pásik pretočíme, akoby sme zatvárali závit. Takto skrútený ho uložíme na plech, vyložený papierom na pečenie, potrieme vajcom a posypeme sezamom. Pečieme na 180° približne 10-15 minút, kým nie sú závity zlatisté. nočnú prvú pomoc pri učení na skúšky.

RADIKÁLNE ČÍTANIE

POLOVICA ŽLTÉHO SLNKA
Chimamanda Ngozi Adichie



Nevedomosť dokáže obrovské veci, ničí chápanie, skrýva človeka pred skutočnosťami a presvedča ho o tom, že niektoré sú nám priveľmi vzdialené a je zbytočné sa nimi zaoberať. Naozaj sú až tak vzdialené? Smutné, koľko nepoznaného je i cez ľahostajné nepochopenie ľuďom tak blízke. Toto je kniha o vojne. Že aj tá v Afrike znamená vojnu tu u nás. Veď každé ľudské zlyhanie je zlyhaním jeho druhu. Príbeh boja, ktorý nikdy nebude mať víťaza, vlastne, žiadna vojna ho nemá. O životoch ľudí, v ktorých smrť je každodennosťou. Skutočná a vždy hlboko dotýkajúca sa Chimamanda znova raz dokazuje, aké nezmyselné dokáže byť občas ľudské správanie. Aj to, že sme si všetci rovní, ale prečo to až vojna musí dokázať?!



K MAJÁKU
Virginia Woolf

Virginia Woolfová zomrela v Anglicku roku 1941. V kabáte s vreckami plnými skál sa utopila. Prirodzene, smrť je súčasťou každého života, ale potom sú tu i životy, kde je viackrát prítomná. Odchod, ten silno ľudské príbehy ovplyvňuje a Virginia bola smútkom obzvlášť obklopená. Stratami, sklamaním, prílišným trápením, neobyčajným prežívaním. Tak veľmi by som ju chcela objať! Ženu obrovských slov, neuveriteľného jazyka, nevšedného vnímania života samotného i ľudských bytostí v ňom. Aj nekonečna, takého skutočného. A tým nemyslím nekonečnosť žitia, ale večnosť ľudskej prítomnosti. K majáku je kniha autentická. Príbeh vzťahov medzi ženami a mužmi, veľkými, malými, vzťahmi rodinnými. O ťazivej odlišnosti s najbližšími. Tiež ľudskosti, tvorcoch i stvoriteľoch všemožného. I márnivosti, nedokonalostiach v poslušnosti. Silné dielo, nekonečné. Plné umenia a nepochybne plné Virginie.

NESNESITELNÁ LEHKOST BYTÍ
Milan Kundera

Neznesiteľné! Ľudská ľahkosť bytia, ktorá i tak je ťažká. Koľká nespravodlivosť! A či je vôbec možné žiť vo svete, kde spravodlivosť jestvuje? Alebo láska? Niekedy sa naša láska prispôsobuje tomu najlepšie vyhovujúcemu. Dokonca nazývame iné bytosti najmilšími. Ale veď to je nemožné, na celučičkom obrovitánskom svete nájsť druhú časť seba samého, či? Och, ľudské tvory ešte viac komplikujú už väčšmi skomplikované. K tomu vedomie o tom, že jedine skutočná láska nežiada byť naspäť milovaná. Ľudia sú rôzni, čím starší, tým sa menej približujú k sebe navzájom. Veď v mladosti ľahko splynúť, milovať (sa), stvárať rebélie, nekontrolovateľne žiť. Možno je dôvodom pocit blížiaceho sa konca a vedomie, že cesta späť nejestvuje. Pretože žijeme jedenkrát a nedá sa, aby rozhodnutie bez predošlej skúsenosti rozhodnutím bolo. Vlastne to by znamenalo, že sa tak život stáva kolobehom náhod, dobrých aj zlých. Nesnesitelná lehkost bytí prináša toľko otázok, ale aj množstvo odpovedí, nie dokonale jasných, ukrývajúcich sa medzi riadkami. A tiež zarmucuje, občas hnevá, poteší alebo prinúti k plaču akéhokoľvek druhu, dotkne sa okrem srdca i tela samotného. Dovolí ti zamilovať si rôzne druhy osobností, psa, slovo, či vidieť vidiek slobodnejší ako mesto. Taktiež Kundera píše, že človek, milujúci knižky, nedokáže ublížiť, aj preto sa ich snažím objímať preveľmi. A pravda, humor je jednou z výsad intelektuála, tak čítam túto jeho nenahraditeľnú ironiu.

VIRTUÁLNY BEH FCHPT

-momo-

V tomto roku sa po prvýkrát uskutočnila skvelá akcia pre milovníkov športu, hlavne behu, ale aj pre tých, ktorí by s ním chceli začať. Študenti zo spolku CHEM zorganizovali prvý ročník Virtuálneho behu, kde mali súťažiaci možnosť odbehnúť si vzdialenosť dlhú 4,5 km, a okrem toho mohli získať aj oficiálny merch FCHPT. Možno si niekto povie, prečo práve 4,5 a nie rovno 5? Odpoveď je priam epická. 4,5 km predstavuje vzdialenosť od Mladej Gardy až na našu fakultu. Čiže sme mali možnosť zistiť, ako dlho nám to bude trvať, ak si ráno kúsok viac pospíme a zmeškáme električku, poprípade, ako to už býva zvykom, sa nejaké auto rozhodne parkovať na priecestí. Kika, ktorá prišla s týmto nápadom a spolu so svojím tímom ho zrealizovala do úspešného konca, sa s nami podelila o celý príbeh Virtuálneho behu a aj s niečím navyše.

Ako tento nápad vznikol?

Pandémia zmenila svet športu na nepoznanie a dotkla sa aj hromadných bežeckých športových podujatí. Všetko sa prenieslo do individuálnejšieho a virtuálnejšieho sveta. Kika je veľmi vášnivá bežkyňa a zúčastňuje sa rôznych bežeckých podujatí. Po osobnej skúsenosti s virtuálnymi behmi si na prelome februára a marca tohto roka povedala, prečo to neskúsiť aj u nás na fakulte. Dať takýmto spôsobom ľuďom, či študentom, pedagógom alebo vedeckým pracovníkom, motiváciu, ako ísť von, nesedieť doma za počítačom a urobiť niečo pre svoje zdravie. Je to príjemné vytrhnutie z dennej rutiny, strávenej online, či už kvôli práci, škole alebo len účasti na inej virtuálnej akcii. Okrem toho Kika priniesla na pôdu fakulty nádych nových super aktivít, ktorými by mohli byť práve takéto virtuálne športy.

Ako dopadol prvý ročník?

Podľa slov organizátorov fantasticky. Vzhľadom na to, že to bolo po prvýkrát, podieľali sa na tom iba traja ľudia a zorganizovali to v priebehu dvoch týždňov. Dopadlo to úplne super. Celkovo sa prihlásilo cez 100 ľudí, čo je na prvý ročník krásne číslo. Odpovedí, už s nameraným časom, bolo síce menej, ale v tom malo prsty najmä počasie, nakoľko v období, keď sa Virtuálny beh konal, bolo, takpovediac, pod psa na celom Slovensku. Ak sa, však, niekto do tejto akcie nestihol zapojiť, nemusí hneď vešať hlavu, organizátori sú plní optimizmu, elánu a odhodlania zorganizovať aj ďalší ročník Virtuálneho behu FCHPT. Okrem neho sa pomaly črtajú nápady aj na iné podujatia podobného charakteru, ale nimi sa necháme prekvapiť.

Ak sa na beh len odhodlávate, máme tu pre vás pár rád od Kiky. Na svoje si prídu úplní začiatočníci, ale aj ľudia, ktorí sú na nejaké cvičenie zvyknutí. Zjednodušene by sa dalo povedať, že potrebujete len motiváciu, počúvať svoje telo a dobré tenisky. Ale rozoberme si to na drobné.

Kde zobrať motiváciu?

Motivácia je všade naokolo a je veľmi individuálna. Môžete začať behať preto, lebo túžite lepšie vyzerať alebo schudnúť. A možno preto, lebo chcete začať zdravšie žiť, prípadne si vyvetrať hlavu. Avšak, časom sa z toho stane niečo ako psycho-relax. Vypnete si myšlienky, pustíte si hudbu a naozaj zrelaxujete. Vyplavia sa vám endorfíny, prepadnete eufórii a budete mať chuť namiesto troch kilometrov odbehnúť desať.
Pre tých nešťastlivcov, ktorým sa motivácia hľadá len veľmi ťažko, je super začať behať s niekým. Zoberte so sebou, napríklad, psa. Je to príjemný spoločník, ktorý vás potiahne a priveľa nenahovorí. Keď budete mať chuť na spoločnosť, zoberte maminu, ocina, súrodenca, kamošku, suseda, jednoducho dobrého parťáka, s ktorým sa navzájom hecnete. Nemusíte obaja bežať, parťák vám môže robiť doprovod hoci aj na bicykli alebo korčuliach. Podstatná je spoločnosť a to, ako sa navzájom potiahnete.

Dobrá športová výbava

Z tohto sú najpodstatnejšie tenisky. Dobrá bežecká obuv je na nezaplatenie. V prípade, že človek nemá dobré tenisky a tenisky, prispôsobené na terén, v ktorom chodí behať, môže to skončiť veľmi škaredými zraneniami členkov a/alebo kolien. Investovať do tenisiek v takomto prípade sa určite len oplatí. Samozrejme, okrem tenisiek existujú aj rôzne iné športové doplnky, ako napríklad kompresné podkolienky, ponožky apod. Na čo netreba zabúdať, je pohodlné oblečenie, také, aké vám vyhovuje. Niekto má rád voľné, niekto zas obtiahnuté. Hlavne nech je také, aby vám bolo príjemne.

Ako začať?

V prípade, že človek začína od nuly, treba začať pomaly. Nepreháňať to, neprepínať sa, lebo potom to zvyčajne končí, či stratou motivácie alebo v horšom prípade zranením, prípadne chorobou. Na začiatok by som zvolila mierne tempo, možno nejaké 2 – 3 kilometre. Je úplne v poriadku, ak nevládzete a rozhodnete sa ísť krokom. Začiatky sú ťažké, ale stojí to za to.
V prípade, že nezačínate od nuly, a teda ste zvyknutí, napríklad, na cvičenie z posilňovne alebo z domu, chodíte na bicykel, korčule či sa venujete akémukoľvek inému športu, je začiatok s behaním o niečo jednoduchší. Už sa poznáte, viete, čo od seba a svojho tela môžete očakávať, a pokojne môžete začať s trasami od 4,5 kilometra.
Netreba zabúdať ani na odporúčania z literatúry, ako sú sledovanie tepu, správne dýchanie (nádych nosom, výdych ústami) a došľap – netlačiť ho veľmi na pätu, ale skôr ku špičke.

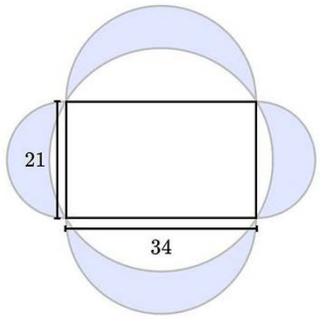
Posledné odporúčanie je zúčastňovať sa rôznych behov v rámci Slovenka. Okrem toho, že si človek urobí výlet, spozná veľa kútov Slovenska. Ale čo je podstatnejšie, je motivácia, ktorá počas behu príde. Eufória, nálada a celá atmosféra, vidieť pokope množstvo ľudí s rovnakým zápalom a vášňou pre tú istú vec. Neskutočne to človeka nabije energiou a chuťou pokračovať ďalej.

Už neostáva nič iné, len si vybrať správne tenisky a rozbehnúť sa!

HLAVOLAMY

Zostáva vám nad niektorou úlohou rozum stáť?
Buďte radi! Je to neklamný dôkaz toho, že nejaký máte.

Aký obsah má oblasť vyznačená svetlomodrou farbou?



	2 1 2	8 2	2 12	2 12	12	12	6 1 2	6 1 2	8 1	11	1 10	2 8	1 4 1	4 1	1 1
2															
2															
4															
4 1 1 2															
10 2															
14															
13															
12															
11															
11															
5 4															
15															
4 3															
11															
8															

	3 1	1 4 2	2 1 5	4 4	8	10	1 6	2 2	3	1
3 3										
2 1 1										
3										
5										
2 3										
3 3 1										
7 2										
7										
8										
6										

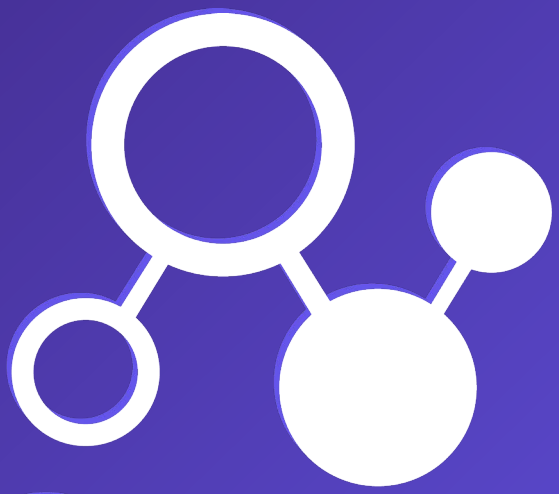
9					2			
4	2	7		6		1		
6	8		1			5	2	
				8	5		4	9
	9	8	7	3			1	2
7	6				9	3		8
					6	4		5
	5		4	7	3			
3					1	2	7	

Ďakujeme, že ste s nami súťažili
a tešíme sa na vás v ďalšom akademickom roku!
Self-Care balíček získala Viktória Hupková.
Blahoželáme!

„Vedec sa nesnaží nič dokázať. Snaží sa iba zistiť, čo sa dokáže dokázať samé.“
- Hilver Keith Chesterton

ĎAKUJEME

ZA PRIAZEŇ V AKADEMICKOM ROKU 2020/2021



CHEM

SPOLOK ŠTUDENTOV FCHPT STU