



Prednáška: Prečo mozog starne rýchlejšie keď jeme hamburgery?

Poznáte McDonald's alebo nejaký iný fast food? Chodíte do nich často? A vedeli ste o tom, že keď do nich chodíte jesť často hamburgery, tak to nie je úplne zdravé pre vašu imunitu a mozog? Najmä na to sa zameriava prednáška, ktorú viedol profesor Norbert Žilka, ktorý sa venuje výskumu ľudského mozgu a hľadá príčinu vzniku Alzheimerovej choroby. Ako vidíte z nadpisu tak najviac sa tu, okrem fast foodu, spomínal mozog, ale taktiež sa tu dosť spomínali aj orgány našej tráviacej sústavy (žalúdok, črevá a pod.). V črevách máme tri systémy: imunitný systém, nervový sys-

tém a hormonálny systém. Ale len nedávno objavili v črevách črevnú mikrobiótu (metabolity), ktorá je nápomocná, ale môže byť aj škodlivá. Nápomocná je hlavne preto, že zadržiava rôzne patogény, ktoré nám môžu poškodiť imunitu, ale aj trávenie. Črevá majú veľmi veľa baktérii, niektoré z nich sú pre naše telo potrebné, ale je tam aj veľa nepotrebných. Niektorí ľudia črevnú mikrobiótu nemajú dostatočne vyvinutú, a preto aj vznikajú rôzne alergie. Metabolity sú bunky, ktoré prídu oznámiť mozgu, čo sa v črevách deje, ale ako aj iné bunky aj táto má viacero významov - profesor

nám to vysvetľoval, akoby sa tie bunky učia v črevách a potom cestujú po tele a to nám prirovnával k študentom, ktorí vyštudujú univerzitu a potom cestujú po svete ☺.

Fast food je nebezpečný hlavne kvôli závislosti na ňom. Túto závislosť tvoria v žalúdku cukry, ktoré obsahuje jedlo z fast foodu, ktoré sa ako metabolity dostanú do mozgu a spôsobia to, že mozog bude stále chcieť jedlo z fast foodov (tak isto je to aj pri sladkostiach ☺). Tieto jedlá ti môžu zničiť celú imunitu alebo pri ich nadmernej konzumácii môže vzniknúť obezita (k obezite tiež prispievajú aj metaboli-

ty, ktoré sa v črevách naučia zle fungovať a to vôbec neprispieva nášmu zdraviu). Bohužiaľ toto prispieva k rýchlemu nárastu buniek v mozgu, ktoré začnú spôsobovať demenciu, ktorá sa normálne vytvára postupne po rokoch starším ľuďom. Z tejto zaujímavej prednášky som si toho veľa odniesol, napríklad to, že by som nemal chodiť často do fast foodov, a zároveň som sa dozvedel koľko zeleniny, mäsa alebo bielkovín by som mal jesť (avšak najviac by sme mali jesť zeleninu alebo ovocie ☺).

Aaron Pagáč

Prečo mozog starne rýchlejšie, keď jeme hamburgery?/ Medailónik Samuela Kováčika/ Dabingový workshop/ Rozhovor s kníhkupcami z kníhkupectva Academia/ Komiks

Prednáška: Prečo nám mesiac nespadne na hlavu?

doc. Mgr. Samuel Kováčik, PhD.

Založil projekt Vedátor v roku 2016. Samuel je teoretický fyzik, dizertáciu získal na FMFI UK, odkiaľ sa pobral na Dublinský Inštitút Pokročilých Štúdií, kde získal výskumný grant od Írskej výskumnej nadácie. Dnes znova pôsobí na FMFI UK a Masarykovej univerzite.

Vo výskume sa zaoberá modifikáciami kvantovej mechaniky, numerickými simuláciami a maticovými modelmi. Karmu si napravuje písaním článkov o čo najnormálnejších témach ako oblaky, rôzne zvieratá či stromy. Samuel dodnes píše veľkú časť textov

Vedátora, robí väčšinu obrázkov, nahráva a edituje Vedátorský podcast, chystá Vedastorky, spravuje túto stránku, Instagram, Facebook a Youtube kanál Vedátora. Vo voľnom čase trochu športuje (beh, gym, lezenie), číta, varí a hráva hry.

Dabingový workshop

Dabingový workshop sa konal v dabingovom štúdiu Slučka, Staré Mesto – Bratislava.

Pri vchode do budovy sa nám všetci predstavili: režisér, zvukár a asistentka. Potom sme pokračovali do miestnosti, ktorá slúži iba na workshopy. Tam sme sa začali pripravovať na dabovanie tak, že sme si všetci rozťahovali rôzne ústne svaly (aj jazyk), napríklad otvárali sme ústa, vyplazovali jazyk alebo sme robili rôzne pazvuky. Na precvičenie jazyka sme si hovorili rôzne jazykolamy: „Šašo suší Sašinu osušku“ alebo „Pes spí psy spia“ (skúste si to povedať rýchlo a zamotá sa vám jazyk ☺). Po nacvičení výslovnosti, sme začali cvičiť herectvo a to hrou na sochy (každý z nás mal zahrať nejakú emóciu, napr. strach, radosť a stáť ako socha) alebo si mal predstaviť, že kráča po moste a niečo sa na tom moste stane - mobil ti spadne do vody alebo na tom moste bude veľký pes a vystraší ťa, to všetko bolo na našej predstavivosti. Tieto všetky hry aj nacvičovanie výslovnosti s nami robila asistentka, ktorá nám dala radu: „Netváre sa, že hráte tie emócie, ale skúste si predstaviť niečo, čo vás niekedy rozosmialo alebo nahnevalo a hrajte to tak, ako sa vy smejete alebo hneváte“.

Medzitým sme sa rozdelili do troch skupín po štyroch alebo po troch a postupne sme sa v skupinkách striedali v štúdiu, kde sme si najskôr skúšali nadabovať jeden dokument o zvieratkách. Začiatok dokumentu najskôr nadabovala jedna skupina, potom ďalšiu časť druhá a takto sme si nadabovali asi polovicu dokumentu (pre-

tože celý dokument trval okolo hodiny). V dabingovom štúdiu bol s nami iba režisér (hovoril nám, aké časti textu má kto hovoriť a opravoval nás, keď sme urobili nejakú chybu) a zvukár (ten nás nahrával, vytváral a robil nahrávky dabingu k snímke). V dabingovom štúdiu boli dve miestnosti: jedna, kde bol režisér, ktorý komunikoval s nami cez mikrofón a zvukár, ktorý sa s nami tiež niekedy rozprával, ale hlavne nás nahrával a druhá miestnosť, kde sme dabovali tak, že sme pred mikrofónom čítali scenár (bol rozdelený podľa toho, kto čo a kedy povedal, napr. 1:11). Po dokončení dabovania dokumentu sme sa vrátili do miestnosti a dali sme si prestávku, zatiaľ čo režisér pripravoval dabing, tentoraz pre animovaný seriál - Paddington. Po prestávke sme sa mali rozdeliť do troch skupín, aby bol v každej aspoň jeden chlapec a postupne sme sa striedali na dabingu. Medzitým sme sa hrali ďalšie hry, napr. mal si sa hrať na obchodníka, snažiť sa ostatným predáť nejaký produkt alebo robiť reklamu na daný produkt. V ďalšej hre sme sa rozdelili do dvoch skupín a každá skupina mala vytvoriť príbeh podľa toho, akú dostali osnovu. Jedna skupina dostala časovú slučku a druhá dostala superhrdinu, ktorý skrýva svoje schopnosti. Keď sme boli v dabingovej miestnosti, tak sme počuli režisérov hlas pomocou slúchadiel, ktoré sme už používali pri dabovaní predchádzajúceho dokumentu. Spoločne sme nadabovali celú jednu časť seriálu - Paddington, ktorý trval okolo 30 min.

Po dabovaní Paddingtona sme dostali scenár k poslednému dabovaniu a to k traileru - Leví kráľ (ten najnovší, hravý). Zostali sme v rovnakých skupinách a dohodli sme si roly. Každý dostal aspoň jednu rolu: jeden bol Scar, ďalší dvaja si rozdelili rolu Mufasu (v jednej skupine ho daboval iba jeden) a ešte titulky ako napr. Disney uvádza a pod. Ja som daboval postavu Scaru, ktorý bol zápornou postavou a bolo to celkom náročné. Prečítali sme si viackrát scenár a pripravili sme sa na dabovanie a postupne sme sa striedali po skupinkách, zatiaľ čo jedna skupinka dabovala ďalšie dve ju sledovali. Každá skupina nadabovala celý trailer. Podľa mňa sa táto snímka dabovala najrýchlejšie, pretože sme už boli skúsenejší po predchádzajúcich dabovaniach. Akonáhle všetky skupinky dodabovali trailer, ukázali nám všetky snímky, ktoré sme v ten deň dabovali, od dokumentu až po Levieho kráľa. Nadabované snímky sme si mohli natočiť na svoje mobilné telefóny, ale nemohli sme ich zverejňovať na sociálnych sieťach kvôli právam na týchto snímkach. Potom sme sa už len rozlúčili so zvukárom, asistentkou a s režisérom a bol koniec tohto workshopu.

Podľa mňa to bol jeden z najlepších workshopov na DUK. Bola to sranda ☺ a určite si to tu každý užije, i keď to trvalo 4 hodiny. Odporúčam tento workshop každému, kto má rád spoločné aktivity, kto chce byť v budúcnosti dablérom alebo hercom, alebo kto si chce vyskúšať dabing.

Aaron Pagáč



s kníhkupcami Dankou Paulíkovou a Jurajom Gregorom z kníhkupectva Academia

Milí študenti DUK, Dnes som si pre vás pripravil rozhovor s pani **Dankou Paulíkovou** a pánom **Jurajom Gregorom** z kníhkupectva **Academia**, ktoré sídli na Štúrovej ulici neďaleko Univerzity Komenského. Toto kníhkupectvo je najstarším kníhkupectvom v Bratislave a vždy vám tu ochotne a radi poradia pri výbere tej správnej knihy, pričom vyberať je ozaj z čoho. Ja osobne si sem veľmi rád chodím vyberať knižky, lebo v porovnaní s veľkými kníhkupectvami je tu milší a osobnejší prístup.

Kol'ko sa už venujete tejto práci?

Pán Juraj: Predajom kníh sa zaoberám už skoro 25 rokov. Začali sme v roku 2000, keď sme otvorili malý obchodík v Senci. Boli to pekné časy, boli sme mladí a veľa ľudí v tom čase čítalo. Internet bol ešte v plienkach a ľudia mali peniaze. Pamätám sa, že v tom období sa začali predávať ženské romány slovenských autoriek a dámy, zákazníci, tieto knihy priam hltali.

Pani Danka: Tejto práci sa venujem už vyše 40 rokov.

Čo vás viedlo k tomu, aby ste robili túto prácu?

Pani Danka: Ešte ako malé dieťa na základnej škole som s kamarátkou navštívila kníhkupectvo a atmosféra ma natoľko uchvátila, že som hneď vedela, čo budem robiť ako dospelá.

Pán Juraj: K tejto práci ma priviedla moja pani, ktorá už mala skúsenosti s obchodovaním s knihami. Vďaka jej vedomostiam som sa aj čo to naučil. Predtým som robil v inej oblasti kultúry. Po malom obchodíku v Senci sme si časom prenajali kníhkupectvo Academia v Bratislave. Boli sme za to veľmi radi a vďační. Ved' sme sa stali d'alšou „generáciou“ prevádzkovateľov tohto najstaršieho kníhkupectva v Bratislave. Bez prestávky je otvorené už 70 rokov. Môj otec si sem od roku 1952 chodil kupovať skriptá na vysokú školu a tá skriptárňa je v našom obchode funkčná až do dnes.

**Čo vás na vašej práci baví?**

Pani Danka: Práca v kníhkupectve je kreatívna. Kníhkupec nie je iba predajca kníh, vo vzťahu k zákazníkovi je zároveň psychológ, poradca a svedník.

Pán Juraj: Určite je predaj kníh zaujímavým obchodným rituálom. Ponúknutú knihu vám zákazník môže odmietnuť, ale určite poteší, keď sa pre ňu rozhodne. Ak sa za krátky čas vráti a príde pochváliť za dobrý výber – to človeka veľmi poteší.

Bonusom mojej práce sú však samotní zákazníci. Stretávam veľa zaujímavých, inteligentných a príjemných ľudí. Rozhovory s nimi sú mimoriadne obohacujúce a vzrušujúce – prinášajú vedomostný rast a pozitívny duševný doping. Vďaka týmto ľuďom je život kníhkupca neuveriteľne pestrý a niekedy priam až dobrodružný.

Aký typ kníh si u vás zákazníci najčastejšie kupujú?

Pani Danka: Naše kníhkupectvo ponúka odbornú literatúru, skriptá, ale aj beletriu a literatúru pre deti a mládež. Najčastejšie nás navštevujú študenti, ktorí kupujú knihy pre svoje štúdium.

Aká veková kategória si u vás najčastejšie kupuje knihy?

Pán Juraj: Sú to predovšetkým pracujúci zákazníci. V komerčnej literatúre sme mali silnú skupinu zákazníkov vo vyššom veku s pre-

vahou žien. Žiaľ európske ceny kníh a výška slovenských dôchodkov túto skupinu priveľmi obmedzuje.

Myslite si, že sa počet čitateľov časom zväčšuje alebo zmenšuje?

Pán Juraj: Môj osobný názor je, že čitateľov klasických kníh ubúda. Veľkou konkurenciou kníh sa stal internet a v súčasnej dobe sociálne siete a streamovacie spoločnosti.

Majú u vás zákazníci väčší záujem o súčasnú alebo klasickú literatúru?

Pán Juraj: Ťažko vyhodnotiť. Máme zákazníkov, ktorí čítajú komerčnú a čítajú ju radi a veľa. Potom sú nároční čitatelia, ktorí si vyberajú. Klasické diela slovenských a svetových autorov literatúry patria do ich duševnej potravy. A aj nároční čitatelia si musia občas prečítať niečo oddychové. Všetky tieto skupiny spája radosť z čítania.

Aká je vaša obľúbená kniha?

Pán Juraj: Mám rád knihy, ktoré prinúti človeka k zamysleniu.

Pani Danka: Ako dieťa som si obľúbila knihu od Julesa Verna Dva roky prázdnin. Dodnes je pre mňa najobľúbenejšou knihou. Príbeh partie školákov, ktorí stroškotajú na opustenom ostrove pozná snáď každý.

Aký je návod na prežitie malých kníhkupectiev po tom, ako na trh vstúpili veľké kníhkupectvá ako napríklad Panta Rhei alebo Martinus?

Pán Juraj: Treba akceptovať realitu, ktorú kníhkupecký trh ponúka a tešiť sa z každého zákazníka. A keď už nevládzete, treba pridať!

Pani Danka: Malé kníhkupectvá sa v prvom rade zameriavajú na stálych zákazníkov, ktorým sa snažia vytvoriť čo najlepšie prostredie a služby, aby odchádzali spokojní.

Keďže sa od tohto roku štúdium na DUK delí na primárne (9-14 roční študenti) a sekundárne (15-17 roční študenti) štúdium, vedeli by ste pre obe vekové kategórie odporučiť nejakú dobrú knižku?

Pani Danka: Pre prvú kategóriu by som odporučila *Denník odvážneho bojka*, ktorý prináša dobrodružstvá a trampoty školáka Grega Heffleyho a knihu *Eragon* – fantasy bestseller.

Pre druhú kategóriu odporúčam knihy *Spolu to zvládneme* od slovenskej autorky Miroslavy Varáčkovej. Je to román o hudbe, láske a nezávislosti tínedžerov. Ďalej by som odporučila rôzne druhy encyklopédií z oblasti dejín, umenia, vesmíru.

Pán Juraj: Môj typ pre študentov primárneho štúdia je kniha bývalého reklamného dizajnéra, organizátora podujatí a šéfredaktora detských časopisov Philippe Brasseura *Mysli ako génius*. V knihe spoznajú 27 géniov z minulosti aj súčasnosti, umelcov aj vedcov, mysliteľov aj spisovateľov. Oboznámia sa s ich tvorivými metódami a s pomocou hier a nápadov na rôzne aktivity zistia, ako podporiť svoju tvorivosť, posilniť inteligenciu, a ako sa pozeráť na svet kritickými očami.

Študentom sekundárneho štúdia by som odporučil dvojicu zaujímavých titulov z pera teoretického fyzika Samuela Kováčika *Obyčajné zázraky* a *Kúsky reality*.

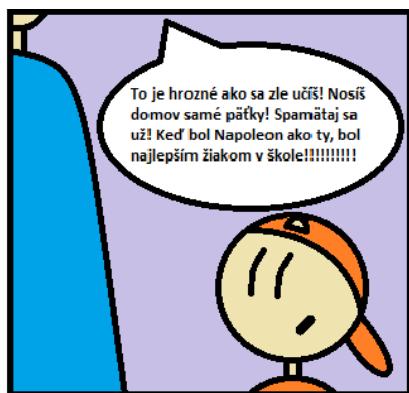
Kým *Obyčajné zázraky* sú o fyzike obvyčajných vecí - stromoch, oblakoch, iskrách, teda o základoch klasickej fyziky, *Kúsky reality* je kniha o najpodivnejších javoch, ktoré skúmame - o cestovaní v čase, vzniku vesmíru, štruktúre priestoru. Je o dvoch pilieroch modernej fyziky - teórii relativity a kvantovej fyzike.

Veľa zdaru v štúdiu na DUK, milí študenti!

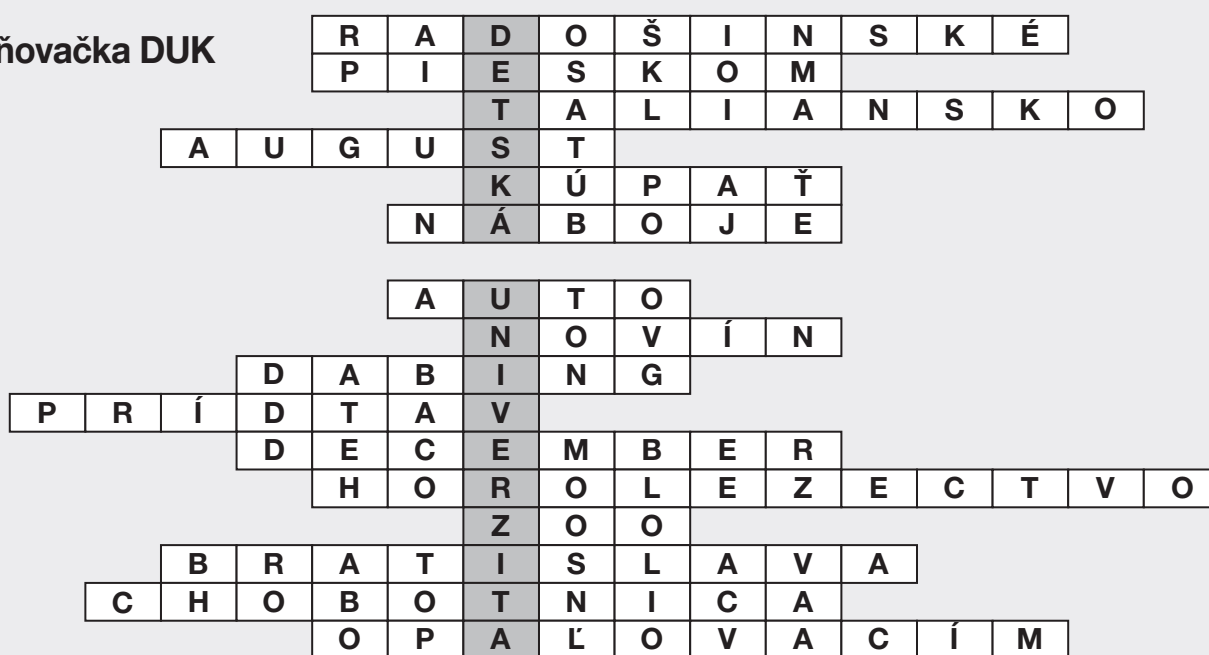
Za rozhovor ďakujem

Davide Fabris Jati

Filmový kútik



Doplňovačka DUK



GENERÁLNY PARTNER DUK



HLAVNÍ PARTNERI DUK



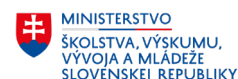
ORGANIZÁTORI DUK



PARTNERI DUK



PROJEKT FINANČNE PODPORILO



ZRIAĐOVATEĽ DIVADLA ARÉNA



PARTNER DUK ONLINE



MEDIÁLNI PARTNERI DUK



Vydáva: Združenie Maxa Reinhardta, Čajakova 1, 811 05 Bratislava. Editori: Dominika Dudášová, Veronika Gaislová.

Redakcia: Adam Cadmon Tchambak, Ariana Ceres Tchambak, Sarah Ibrahim Saleh, Alexei Burger, Davide Fabris Jati, Tomáš Laluch, Aarona C.M. Capanda-Pagac.

Grafická úprava: Commmercium s.r.o.