

# KARIS

časopis Bilingválneho gymnázia  
Milana Hodžu v Sučanoch

7. ročník / číslo 1



# KECY ŠÉFREDAKTORKY

**K**to by bol povedal, že mi na začiatku piateho ročníka tak odľahne. Súvisí to s uvedomením si jednej veci - som tu už len na chvíľu. Na prvý pohľad ponurá myšlienka ma zaplavila, ako keby som nikdy nezažila nič lepšie. Akoby som doteraz bola omotaná kovovými reťazami a konečne ich prežala. Najvtipnejšie na tom celom je to, že so školou to nič spoločné nemá. Až po tomto lete som si totiž uvedomila, čo chcem robiť, čo chcem dokázať a kam sa chcem po strednej uberať. Nieкто si pomyslí, že to prišlo priskoro, nieкто zas len šomre: „Konečne.“ Celé štúdium na GBASe som bola skôr negatívna, či už voči predmetom, podmienkam, či aktivitám po vyučovaní. A tomu nastal koniec. Svoj posledný rok si tu ch-



cem užiť, robiť len to, čo ma baví a skúšať nové veci. Tie sa budú týkať aj Karisu - prvýkrát sme sa v hlavnom rozhovore dotkli citlivej témy, akou je mentálna choroba. Myslíte že článok urazí, pobúri či nadchne? Dúfam, že všetko naraz, pretože presne takýto materiál je dôležitý a nemalo by sa na podobné témy zabúdať.

Tiež nezabúdajte na to, že začať žiť naplno v piataku je neskoro. Nakopnite svoje životy od prvých dní, nájdite, čo vás baví a plňte si sny už teraz. Na začiatok navrhujem toto - skúste sa každý deň usmiať, spoznať nových ľudí, prečítať si niečo v Karise alebo pomôcť kamošovi. Váš deň bude lepší a v konečnom dôsledku aj život. O nič viac predsa nejde.

Mária Rusnáková



magazinekaris@gmail.com



Karis- the school magazine



magazine\_KARIS

Karis - the school magazine; časopis Bilingválneho gymnázia Milana Hodžu v Sučanoch. Ročník 7., číslo 1, náklad 300 kusov. Tlač: P+M Turany. Vychádza s podporou: Študijný fond n.o., Sučany Alumni, ZRPŠ, ŽSR. Šéfredaktorka: Mária Rusnáková. Zástupca šéfredaktorky: Lucia Magáthová. Zodpovedný pedagóg: PhDr. Beáta Makovická. Prispievatelia v tomto čísle: Tereza Ďaďová, Lucia Halamová, Mgr. Karol Horníček, Ema Humajová, Katarína Kandriková, Helena Kutnarová, Kamila Kvasnicová, Lucia Magáthová, Andrea Minichová, Jana Niepelová, Vladimír Pekar, Racheal Temitope Ijisesan Perryová. Korektúra: Radovan Heglí, Nora Mlynáriková. Propagačný tím: Katarína Cigániková, Alexandra Danková, Simona Hromadová, Helena Kutnarová, Monika Sereková. Fotografky: Terézia Jakubíková, Janka Klimeková, Lucia Mrvová, Jana Niepelová. Grafici: Martin Bazlekov, Terézia Mičková

# OBSAH

- 4 Čo sa stalo, už sa neodstane
- 6 Čo nás čaká a neminie
- 8 Na tému: Mentálne zdravie
- 14 Na slovíčko s pánom riaditeľom
- 16 What comes next?
- 18 Svetové témy pár slovami
- 20 Študentské financie
- 22 Berte to s humorom
- 24 Around the world in  
a few minutes
- 27 Playlist môjho života
- 29 Psychology
- 31 Denník triedneho učiteľa
- 34 Chutná Rubrika
- 36 Z pier našich študentov
- 39 Žiacka školská rada
- 40 Sučany Alumni
- 41 Reviews
- 43 Zabi nudu



# DVA MESIACE ZA NAMI, ĎALŠÍCH OSEM PRED NAMI

Čo GBASáci zažili počas posledných ôsmich týždňov?

## Adaptačný týždeň

**P**rvý školský týždeň sa pre našich novopríchodiacich prvákov niesol v znamení adaptácie. Viac už prváčka Emilka: "Adaptačný týždeň bol plný aktivít, ako napríklad náročný výstup na Maguru, prechádzka po Martine či Sučanoch... Pomohol nám navzájom sa spoznať a oboznámiť sa s novým prostredím - študentmi i školou samotnou."

## Biela noc v Košiciach a Bratislave

30. september v Košiciach a 7. október v Bratislave patrili výhradne najväčšiemu festivalu súčasného umenia na Slovensku. Nočnú prechádzku tvorilo veľa umeleckých



žánrov, od vizuálneho umenia po živé umelecké predstavenia, hudba, ale aj literatúra a film.

O tom, ako na festivale naozaj bolo, nám povedala Ali Bednáríková:

"Na Bielej noci som

bola prvý raz, s veľkými očakávaniami - čo bola možno chyba. Je to pekný festival, ale nemyslím si, že sa kvôli nemu oplatí cestovať zďaleka".





# BIELA PASTELKA

bielapastelka.sk

## Zbierka Biela pastelka

Do verejnej zbierky pre nevidiacich a slabozrakých sa dňa 22. 9. zapojili aj naši študenti. Jednou z nich je aj Becca, ktorá vraj na začiatku dňa mala zmiešané pocity: "Keď sme ráno na stanovisku začali s oslovovaním ľudí, nevedela som, aké reakcie očakávať. Vrútočania sa ale ukázali ako srdeční a ochotní ľudia a za pár hodín sme im už nemali aké pastelky ponúkať." Výťažok aj ten z Vrútok putuje na integračné aktivity, obhajobu práv a mnoho vzdelávacích projektov a kurzov. Prispieť môžete celoročne na stránke [www.bielapastelka.sk](http://www.bielapastelka.sk).

## Žilinský literárny festival

Fakt? Fakt! Takto znela hlavná téma tohtoročného Žilinského literárneho festivalu, ktorý sa okrem sprievodných akcií konal 6. - 7. októbra. Zúčastnila sa ho aj naša študentka Katka Laurošková, ktorá za našu školu čítala úryvok z knihy *Príbeh služobníčky*. Na otázku, prečo sa na to dala, odpovedala jednoducho: "Prihlásila som sa preto, lebo mám rada knihy a rada o nich rozprávam." Festival sa ďalej venoval aj narábaniu s faktami v modernej spoločnosti, v ktorej sa často stretávame s ich prekrúcaním, vymýšľaním a zatajovaním. Katka nám čo-to odtajila zas zo svojich pocitov po čítaní: "Aj keď som mala zo začiatku stres z toho, čo vlastne budem hovoriť, napokon som si to naplno užila. Rada by som v budúcnosti znova niečo podobné absolvovala."

ANDREA MINICHOVÁ

Fact!  
Fakt!

zlf.sk

# PODRŽTE SA, PRICHÁDZA ZIMA... A S ŇOU AJ MNOHO ZAUJÍMAVÝCH PODUJATÍ

**V** Karise sme sa všetci zhodli na tom, že najbližšie mesiace prinesú veľa testov, príprav a starostí, ale aj podujatí a akcií ktoré nám to „negatívne“ pekne vyvážia. Vybrali sme to najlepšie z najlepšieho, a už je len na vás, kam skutočne pôjdete.

## Prezentácia // AFRIKA NA PIONIERI

Rozprávanie banskobystrického cestovateľa Mareka Slobodníka o päťmesačnej ceste piatich ľudí na jedných z najhorších jednostopových motorových vozidiel - na pionieroch. Veľké trojmesačné turné má 16 zastávok po celom Slovensku, medzi nimi aj 6.II. Žilinu, 7.II. Martin, 8.II. Prievidzu či 15.II. Banskú Bystricu. Ak máš záujem vypočuť si rozprávanie o tom, ako sa predať zamrznutou Európou do Afriky a prejsť naprieč celým kontinentom, určite na jedno z tých miest choď!



## Tak ako každý rok // IMATRIKULÁCIE

Štyri náročné imatrikulačné popoludnia, ktoré prváci absolvovali po príchode na GBAS, budú zúročené 15. novembra. Kde? No predsa v kine Strojár v Martine, kde aj tento rok bude prebiehať Imatrikulácia prvákov.



## Konferencia // TedxYouth Turčianske Teplice

Žijeme v dobe, keď je jednoduchšie rozbiť atóm ako ľudské predsudky. V znení tohto motta sa bude niesť tohtoročná konferencia TedxYouth v Turčianskych Tepliciach. Vypočuť si budeš môcť DJa, majsterku sveta v thai boxe či bývalého hudobného manažéra. Príď sa inšpirovať, nezáväzne sa zabaviť a spoznať nových ľudí 11. novembra.

## Festival // CESTOU NECESTOU

Od októbra beží ďalšia šnúra obľúbeného cestovateľského festivalu Cestou Necestou. Počas štrnástich zastávok naprieč Slovenskom si môžete vypočuť až 100 prezentácií na rôzne témy. Za spomenutie stojí cesta okolo sveta, dobrovoľníctvo v zahraničí, turistika, svadobná cesta s cieľom prežiť a nerozviešť sa alebo cestovanie starou Aviou po Južnej Amerike. Z „gbasači“ blízkych miest vyberáme tieto zastávky: 15.II. Prievdza, 16.-18.II. Žilina, 20.II. Liptovský Mikuláš či 23.II. Brezno.



## Noc plná umenia // NOC DIVADIEL V POVAŽSKEJ BYSTRICI

Komunitná organizácia Cooltajner pravidelne pripravuje kultúrne a spoločenské podujatia. Jedným z nich je aj Noc divadiel, na ktorej sa predstavia predovšetkým mládežnícke divadelné súbory, ZUŠky či dobrovoľnícke súbory. Kto má 18. novembra voľný večer, určite neurobí chybu, ak ho vyplní práve návštevou Cooltajneru.

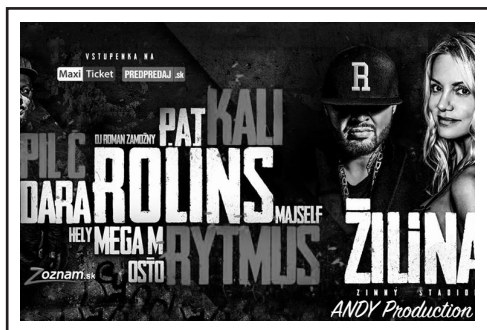


## Toto GBAS ešte nezažil // MENTAL HEALTH DAY

Mental health day sa bude konať 30. novembra na našej škole. Keďže ide o prvý ročník, očakávania sú veľké, a my už teraz vieme, na čo sa môžete tešiť. Okrem workshopov, zaujímavých speakerov a súťaží pre vás organizátori pripravujú aj veľké veci, aké GBAS ešte nezažil.

## Koncert // HIP HOP LIVE

Nevynecháme ani tento hudobný žáner. 24. novembra vystúpia v Žiline na zimnom štadióne mnohé zvučné mená slovenskej hiphopovej scény ako Kali, Pil C, Rytmus, Dara Rolins a mnohí ďalší. Po koncertoch nasleduje afterparty priamo na štadióne, kde budeš mať príležitosť sa so spevákmi aj osobne stretnúť.



DŽONKA NIEPELOVÁ

# ŠŤASTIE NA DOSAH, A PREDSA ĎALEKO



[thump-images.vice.com](http://thump-images.vice.com)

**P**redstav si troch ľudí. Úplne normálnych, mladých, zdravých ľudí, napríklad s menami X, Y a Z. Teraz si predstav, akí asi títo ľudia sú. Talentovaní? Zaujímaví? Majú radi mačky? Aj keď na tom nezáleží, každá z tých otázok sa na jedného z nich hodí. Ďalej si predstav, že ich každý deň stretneš na chodbe. Možno sa usmievajú, dokonca ťa aj pozdravia. A pritom majú depresiu. Chorobu, ktorá je často odsudzovaná, a to len preto, že ju nikto nechápe. To, ako s ňou bojujú a ako sa s ňou dá vychádzať, prípadne ako môžeme pomôcť my nám prezradili v rozhovore.

Kedy si si uvedomila, že máš nejaké problémy?

X: Začalo to asi vtedy, keď sa som mnou rozišla prvá láska. Bola som

taká zúfalá a nestabilná, že som sa sebapoškodzovala. Myslím si ale, že moju psychiku podrýval už aj nedostatok kamarátov na základke a mierna šikana.

Y: Mám pocit, že to všetko začali také tie srdcové záležitosti a, samozrejme, nepomáhala šikana na základnej škole. Dlhý čas som mala problém nadviazať







zdravý vzťah, mávala som úzkostlivé stavy, ktoré mi pôsobili väčšiu bolesť, akou je fyzická.

Z: Zhruba tri roky dozadu, neskoro v noci.

Ako by si popísala svoju chorobu jednou vetou tak, aby ju ľudia pochopili?

X: Nie vždy je vonku pekne a ľudia sa nepýtajú: „Ako je to možné? Ako to zmením?“ Berú to ako fakt a mali by pochopiť, že aj zlá nálada, smútok alebo úzkosť sú jednoducho fakty, ktoré nezmenia.

Y: Je to choroba a jediné, čo môžem robiť, je liečiť sa. Preto prosím – buďte trpezliví.

Z: Nie sú to moje vlastné slová, ale voľne parafrázujem príspevok z internetu: Máš zemiak, snažíš sa ho ošúpať druhým zemiakom, ľudia ti hovoria, aby si si zobral škrabku, ale všade naokolo sú iba ďalšie zemiaky. (smiech)

Navštevuješ odborníka alebo svoje problémy riešiš inak?

X: O pár týždňov to bude rok, čo som vyhľadala odbornú pomoc. Čo sa týka pomoci, tá je aj nie je.

Chodila som ku psychologičke asi šesť mesiacov a pomohla mi uvedomiť si len to, že moje problémy pár rozhovorov nevyrieši.

Y: Úprimne, už dlho som chcela ísť k psychológovi na terapiu. Vedela som o svojich problémoch aj som si ich dokázala rozanalyzovať. Keď samovražedné myšlienky pomaly prechádzali do bodu realizácie, vedela som, že musím niečo urobiť.

Z: Začala som návštevou psychologičky, ktorá mi povedala, že na moje problémy bude potrebná návšteva u psychiatra. Už tam chodím druhý rok. Beriem tiež už druhý typ liekov a pokroky veľmi nezaznamenávam.

Je ťažké požiadať o pomoc rodinu alebo špecialistu?

X: Na začiatku určite. Človek môže byť paranoidný, či je jeho problém dostatočne vážny, či s ním nikoho neotravuje a podobne. Bohužiaľ, nie každý má odvalu za niekým prísť a povedať: „Hej, mám problém“, a preto mnoho ľudí len posiela signály a dúfa, že si ich niekto všimne.

Y: Áno aj nie. Je jednoduché nájsť si odborníka v blízkosti a zavolať mu. Potom už len väčšinou treba výmenný lístok od obvodného a hurá na terapiu. Tá ťažká časť je povedať svojej obvodnej, že máš takéto problémy a po druhé povedať to rodičom.

Ako by si svoje problémy definovala v tejto chvíli? Zmenili sa nejak v priebehu rokov?



X: Odkedy som si svoje problémy začala uvedomovať, prehlbovali sa, až kým som ich nezačala riešiť. Je to vlastne len taký kruh - nevysvetliteľný smútok, návaly radosti, pocity menejcennosti a náhla motivácia. Najhoršie je, že toto všetko sa stihne vystriedať aj za jeden deň. Teraz už ale na seba nie som taká tvrdá ako predtým a určite som aj menej agresívna. Niekedy mám aj svetlé chvíľky - dokážem sa zhlboka nadýchnuť a povedať si, že to bude v poriadku.

Y: Príliš dlho nikto nenazval môj problém menom a potom som si stále myslela, že to, čo ľudia hovoria, je pravda - že v skutočnosti nie som chorá, len precitlivená a melodramatická. Teraz sa pyšne hlásim k svojím problémom, lebo viem, že sú to skutočné choroby a že ja za ne nemôžem. Mám tiež viac sebavedomia a vyhladok do budúcnosti. Azda najproblémovjšie sú však vážne

stavy úzkosti, ktoré nedokážem ovládať - často ma vyčerpajú až natolko, že ďalšiu hodinu či dve sa nedokážem ani pohnúť.

Z: Ak som práve nespala, „hibernovala som“ v stave apatie. Zmeny prišli po nasadení liekov na spanie. Spať neprimerane veľa je oveľa lepšie ako nespáť skoro vôbec, čo som zažívala

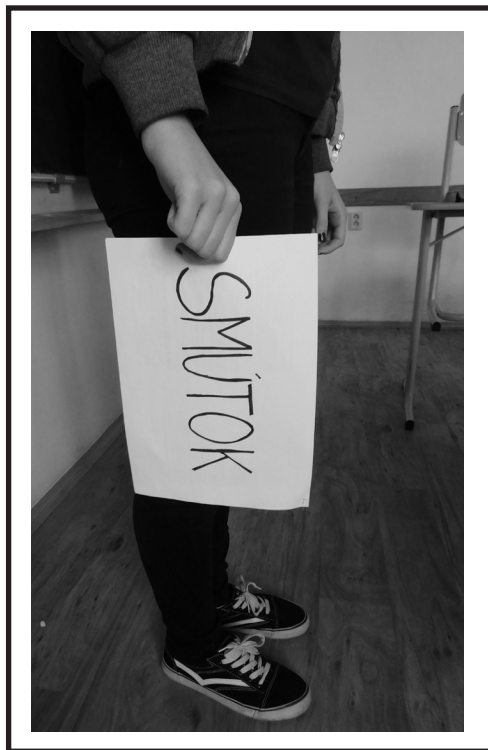
pred tromi rokmi. Inak som stále ten istý človek, možno trochu unavenejší a neproduktívnejší ako predtým, ale stále dúfam, že to raz prejde.

### Ovplyvňuje ťa tvoja diagnóza v každodennom živote?

X: Ovplyvňuje ma to len tak, že radšej nenadvážujem kontakty. To len preto, aby ma nikto nespoznal v istej nálade a potom sa nečudoval, že sa zrazu správam inak. A vôbec nemám pocit, že by som mala depresie zo školy, profesorov či známkov. Level stresu, ktorému sme vystavení, rozhodne neprospejeva, ale je to už len olej priliaty do ohňa.

Y: Je ťažké sústrediť sa na hocičo iné, keď mám jeden z vyššie spomenutých stavov. Nemôžem za to, no môže sa stať, že sa mi to stane večer pred testom. Vtedy by mi rozhodne viac pomohlo zostať doma a popasovať sa s tým stavom v súkromí, ako sa premáhať medzi ľuďmi. Sivá realita, ktorá s nástupom na túto školu nič nezlepšuje - ťažké predmety, veľa testov, učitelia, ktorých netrápi, že toto sme sa naozaj na základnej škole neučili alebo učitelia, ktorí žiadajú priveľa... V treťom ročníku je to samozrejme cítiť najviac.

Z: Nie vždy je to nekončiaci smútok. Pre mňa depresia tiež predstavuje problém vstať z postele, lebo na to nemám energiu, motiváciu či chuť. Prvý raz som si reálnejšie uvedomila, že niečo nie je v poriadku, keď som sa nemohla k ničomu prinútiť, nič skrátka nemalo zmysel. Depresiu ale ber-



iem ako každú inú chorobu. Zjednodušene: chýbajú mi chemikálie, moje telo ich neprodukuje v dostatočnom množstve. Produkcia týchto látok je ovplyvnená aj množstvom spánku, pohybu, stresu a všeličím iným. Neviním školu za to, že mám depresiu; viním seba - zničila som si psychické zdravie tým, že „robím z komára somára“.

### Vie niekto z tvojich blízkych o tom, čím prechádzaš? Bolo ťažké zveriť sa?

X: Vedia o tom moji najbližší - rodina a kamaráti. Myslím si, že všetci to chápu hlavne preto, lebo vedia, čím som si prešla... Najhoršie to však znášal môj priateľ. Trvalo



Čo je podľa teba typický predsudok o psychických chorobách?

X: „Deti v Afrike to majú horšie ako ty.“ Toto je ten najhorší argument, ktorým sa bránia pochopeniu, že aj človek, ktorý má všetko, môže byť rovnako chorý mentálne aj fyzicky.

Y: Je ich niekoľko: Len sa pretvaruje, aby si ju viac všimali. Je veľmi

dlho, kým pochopil, že to, že ma má rád a je tu pre mňa, môj tmavý svet zo dňa na deň nezosvetlí.

Y: Nikto to nevedel od začiatku. Pri rodičoch som napríklad narazila na stenu nepochopenia. Celý čas boli z pojmu „psychológ“ nesvoji, nevedeli, do akého rozmeru moje problémy narástli. Musela som im povedať, ako blízko som bola k samovražde, aby som naštartovala nejakú reakciu. Postupne prichádzalo pochopenie, no teraz sa boja viac ako kedykoľvek predtým.

Z: Najbližšia rodina a niekoľkí priatelia vedia, že mám depresiu. Vysloviť diagnózu pre mňa nebolo ťažké, hovorenie o tom, čo ju sprevádza, je niečo iné. Nikdy som nikomu - okrem odborníkov, samozrejme - nehovorila o žiadnych pocitoch a problémoch, ktoré ju sprevádzajú. Toto je moje prvé „zverenie sa“.

precitlivená. Keby naozaj chcela, dostala by sa z toho. Stačí len myslieť pozitívnejšie. Je hlúpa a sebecká, pretože sa chce zabiť... Štvú ma tiež ľudia, ktorí si myslia, že som si vybrala byť depresívna a že by som sa mala jednoducho

pozrieť na svet optimisticky. Často povedia niečo v zmysle: „Minule som nemohla ísť spať ku kamarátke. Bola som v takej depresii.“ Potom sa na mňa usmejú a povedia: „Ale to nič, len na to nemysli a prejde to.“

Z: Ľudia si často myslia, že každý, kto sedí na psychiatrii, je blázon. Taktiež sa stretávam s názorom, že ľudia s psychickými problémami iba túžia byť v centre pozornosti, že bažia po súcite a po tom, aby ich ostatní riešili. Veľmi mi vadí ľútosť a súciti - nemám rada, keď sa na mňa niekto pozereá ako nachúďatko.

Existuje nejaký univerzálny liek, ktorý ti dokáže pomôcť, keď „máš stavy“?

Y: Nuž, pre mňa to zašlo až tak ďaleko, že môj univerzálny rýchly pomocník pri týchto stavoch je liek. Väčšinou sa to snažím prekonať bez neho, ale keď si uvedomím, že si zas idem vážne ublížiť, musím sa tomu poddať. Neexistuje však žiadne kúzelné zaklínadlo, ktoré všetko zmení.

Z: Svoje depresívne stavy liečim hudbou. Dlhé hodiny v posteli bez pohybu a so slúchadlami v ušiach sa ukázali účinnejšie ako lieky. Posledné dva mesiace mi náladu dvíha moje šteňa, pri ktorom nemám čas utápať sa vo svojich problémoch.

Čo by mali ľudia robiť, aby svojim blízkym s psychickými problémami pomohli?

X: Brať to ako normálnu vec – ako zlomenú nohu napríklad. Zlomená noha nie je dôvod, aby ste svojho kamoša nenavštívili alebo mu nenapísali.

Y: Byť súcitní, hoci tomu nerozumejú. Väčšinu času nechceme počuť múdre rady, iba keď o ne explicitne požiadame. Potrebujeme, aby naše rozhodnutia akceptovali, aj keď sú nelogické. Keď povieme, že potrebujeme byť sami, myslíme to naozaj vážne. Viem, že je to sebecké, no to je aj očakávanie, že nám niekto prinesie čaj, keď máme chrípku...

Z: Prejav porozumenia a pomoc. Ak viete, že má brať lieky, pomôžte mu brať ich, nech nezabudnú alebo to neflákajú. Nemusíte

nutne chápať, ako sa daná osoba cíti, stačí, že tam ste pre ňu. Že sa môže vyrozprávať, plakať, alebo len v tichosti napríklad sledovať film.

Čo by si odporučila ostatným, ktorí sa možno boja priznať si psychickú chorobu, alebo si myslia, že riešiť to nie je dôležité?

X: Myslím si, že je vždy dobré sa s niekým poradiť. Keď sa cítite zle, skúste prísť na pôvod tohto pocitu a porozprávajte sa s niekým, čo si o tom myslí. Alebo rovno s odborníkom. Nikto ťa z ambulancie nevyhodí len preto, lebo to „nie je až také vážne“.

Y: Pokiaľ si to človek neuvedomí sám, my ostatní ho nemôžeme nútiť. Ľudia, ktorí na terapiu prídu nasilu, nemajú veľkú šancu pokroku. Ani sedenie však neznamená okamžitú pomoc. Ak niečo zatajíte, nedávate odborníkovi možnosť s tým pracovať, a ak to už tajíte, je dosť možné, že práve to je ohniskom vašich problémov.

Z: Nie je hanba vyhládať odborníka. Psychiater je len ďalší lekár špecializovaný na ďalšiu časť ľudského tela, nič viac. Čím skôr začne človek problém riešiť, tým ľahšie a rýchlejšie to zvládne. Netreba to odkladať, lebo akokoľvek to bude znieť ako kliše, keď nemáme zdravie, nemáme ani nič iné.

SPRACOVALA MÁRIA RUSNÁKOVÁ

Fotografie sú ilustračné a žiadna z osôb na nich nie je autorom odpovedí

# NA SLOVÍČKO S PÁNOM RIADITEĽOM

**S** účasťou povinností riaditeľa je aj vystupovanie na verejnosti. Ako prebieha Vaša príprava na príhovory? Je za tým veľa práce, alebo skôr beriete rečníctvo ako prirodzenú vec?

Vo všeobecnosti sa dá súhlasiť, že povinnosťou riaditeľa je aj vystupovanie na verejnosti vrátane prednesenia príhovoru, alebo sa to prinajmenšom očakáva. Vcelku sa s tým stotožňujem. No ako to je s prípravou príhovoru? Určite veľmi pestré od riaditeľa k riaditeľovi, ale niečo spoločné tam isto - iste je. Na príhovor bez prívlastkov sa treba pripraviť. Príhovor bez prípravy jed-

noducho nie je príhovor. No a teraz už len niekoľko poznámok, ako to je u mňa alebo čo si o tom myslím.

Ak je rečníctvo prirodzené v portfóliu riaditeľa, je príprava aj samotné vystúpenie jednoduchšie. Pokiaľ to tak nie je, je možné a aj nutné si túto zručnosť rozvíjať a vtedy to býva s prípravou trochu ťažšie.

V každom prípade sa na verejné vystúpenie treba pripraviť. Nemusi to byť nutne na papieri napísaný text, aj keď je to podľa mňa lepšie. Je nutné si ale uvedomiť, čo chcem a komu sa prihovoriť, v pamäti si usporiadať myšlienky a vety a potom si to nepopliesť a nezabudnúť. Myslím si, že aj skúsení rečníci podkutí dlhoročnou praxou sa na svoje vystúpenia pripravujú. „Rečníci“, ktorí svoje vystúpenia - príhovory robia bez náležitej prípravy alebo bez nej, sú vždy poslucháčmi odhalení. Také príhovory sú formálne, neosobné, bez myšlienky, nekorešpondujúce s udalosťou, ktorá je dôvodom verejného vystúpenia. Nie sú nič hovoriace, vytvárajúce akustický smog a po jeho odznení nikto nevie, o čom to bolo. No a s mojou prípravou príhovoru a jeho prezentáciou je to rôzne. Niekedy to ide akosi samo, samovoľne, myšlienky sa súkajú z rukáva ako králiky z kúzelničkyho cylindra, inokedy vynakladám doslova slyzovskú prácu a nič. Záleží to od všeličoho, napríklad komu je príhovor adresovaný, pre akú príležitosť, aká je všeobecná at-



*Pán riaditeľ*

mosféra a nálada v komunite, či verejnosti, ale tiež subjektívne od môjho nastavenia - či som aktuálne v kondícii a žijem svoje dobré dni, alebo je to trochu iné. Myslím si, že je nutná istá miera odosobnenia, ale niekedy je vhodné, aby v príhovore bolo cítiť aj emocionálne prežívanie a zainteresovanosť rečníka. Takže je celkom namieste, aj poslucháči sú pohladení jemnou vibráciou pocitov prihovárajúceho sa. Netreba to však preháňať. Všetko s mierou.

A potom sú to témy. Niektoré sú mi bližšie, ale sú aj také, ku ktorým sa musím prinútiť. Rád si pripravujem napríklad príhovory, kde mám, ako sa hovorí, voľné ruky. Takými bývajú napríklad tie na našich stužkových slávnostiach. Všetci tam prichádzajú v dobrej nálade, slávnostne nastavení, s chuťou zabaviť sa, potešiť sa, skrátka stráviť príjemný a neopakovateľný večer a noc. A aj príhovory sú ladené do rovnakých farieb a tónov, sú milé, vtipné, optimistické, bez zložitých úvah, plné nezávažných odkazov a ľahkých globálnych tém.

Inú prípravu a pozornosť venujem príhovoru, ktorý má byť publikovaný, napríklad



v školskom časopise. Tam si už skutočne treba dať záležať. Lebo raz darmo, „co je psáno, to je dáno“, ako hovoria kamaráti za riekou Moravou. Vtedy si musím nájsť na prípravu viac času, aby som to donekonečna znovu a znovu čítal a prepisoval a stále vylepšoval. Je to nekonečný proces, ale aj ten treba ukončiť.

No a tiež záleží, či mi náhodou nejaká pekná myšlienka alebo príbeh nespadne len tak z neba do lona a príhovor je hotový. Aj to sa stáva. Veľa takých „hotových“ príhovorov mám v zásuvke a teraz len čakám na príležitosť, kedy ich vyťahujem a oprášim. Horšie až zlé je, keď hľadáte, trápate sa a nič. Nič ani nenapadne, žiadne jablko mi nechce spadnúť na hlavu a ani osvedčené zdroje - klasika, poézia či eseje ma nevedia nakopnúť. Ale aj to sa obyčajne vyrieši, síce takmer na poslednú chvíľu, ale nakoniec to relatívne všetko dobre dopadne.

No a na záver len konštatujem, na príhovory sa pripravujem, niekedy ľahko, inokedy ako na štátnicu. Niektoré sú nevydarené, celkom zlé (myslím príhovory), ale s niektorými som spokojný.

VÁŠ RIADITEĽ





# REACHING FOR THE OXBRIDGE

[WhichUniversity.co.uk](http://WhichUniversity.co.uk)

**T**o get to one of the best universities in the UK seems like a dream come true to many of us. Who wouldn't fancy wearing formal gowns, meeting the best experts in their occupation, drinking high tea with friends from many countries, or living in a Harry Potter wonderland? Is it just a fantasy scene from Hogwarts, or could it be possible for a GBAS student?

We had a chance to find that out on September 28 having a discussion with two GBAS alumni, Mária Balgová and Marek Sklenka, who got this great opportunity. Mária studied Economics at Cambridge first, now continuing with her PhD at Oxford, and Marek applied to Cambridge before, but he took a gap year and is about to start his Physics and Philosophy course at Oxford this year. If you're asking yourself: "How did they make it happen?", the most important secret is that there is no secret.

How does the application process differ from other universities?

1. Send your complete UCAS application due to October 15. Not after as with other UK universities.
2. There, you can choose your college (there are 38 of them in Oxford, and 31 in Cambridge). The college system is very essential for these two universities, as it is a collection of important facilities and places for you to stay in, and where all the tutorials/supervisions take place. They vary in their distance from the historical centre, offers they can provide, or age (some of them dating back to the 13th century).
3. Get an obligatory admission test focused on your course in a specialised centre (in Slovakia that's The British Council in Bratislava, for example). Some of these tests are BMAT, TMUA, ELAT... This could be the most important part of the whole process.
4. Wait for your interview invitation.
5. Go to the interview. Enjoy. Charm them.
6. Wait until January to find out if you're in.
7. Don't fail your maturita exam.



Why choosing the Oxbridge? What makes it special?

The biggest plus of them both would be the tutorial (Oxford) / supervision (Cambridge) system of education. It means that apart from your usual university lectures, you have the opportunity to regularly discuss the hot topics of your essays with world-known professionals, your professors, in sessions of one expert on one, two, or three students -very intimate.

Except for the cool tutors, you can meet many interesting and highly motivated students from all over the world. As they are both university cities, it can create a nice illusion of a friendly and closed community.

The services they provide are absolutely helpful, so you can focus on your studies only. The same goes for the payment. Even though they are the most expensive universities in the UK, the scholarship covers it all, so that you can just spend time learning Latin, curing cancer, saving endangered animals, changing the world, or something else of that sort.



What's the difference between these two? The preferences are usually very personal. Their places in the university rankings are changing every year, so the contrast in the quality is minimal. Oxford (1096) is older than Cambridge (1209) and is more oriented towards humanities. Oxford's also a bigger city.



Some of the most famous Cambridge alumni are Charles Darwin, Stephen Hawking, Charles, Prince of Wales (also being the first royal family member to get a university degree), Sacha Baron Cohen, ...

On the other hand, in Oxford we have Thomas More, Thomas Hobbes, Adam Smith, Oscar Wilde, Lewis Carroll, J.R.R. Tolkien, C.S.Lewis, Rowan Atkinson, Emma Watson, ...

Maybe someday we'll be talking about you, and that's a very important message we can all take. No matter where you're from, or what's your background, nothing can stop you from dreaming big.

LUCIA MAGÁTHOVÁ

# TRUMP RADŠEJ ZACHRÁNI PRACOVNÉ MIESTA AKO PLANÉTU

**V**elká časť sveta bola šokovaná, keď sa Americký prezident Donald Trump v júni tohto roku vyjadril, že Spojené Štáty Americké odstupujú od Parížskej dohody. Trump je známy kontroverznými názormi o

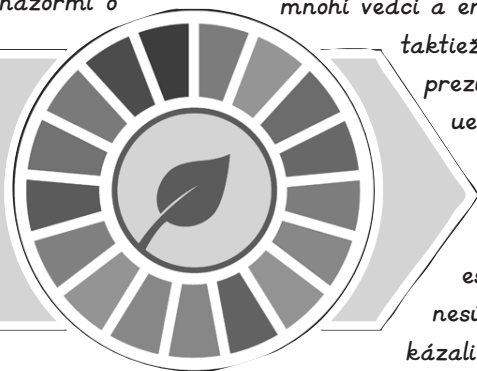
## Ako to vidí svet?

Rada Dohody okamžite vyjadrila poľutovanie nad týmto rozhodnutím a vyhlásila, že nie je možné znovu rokovať o platnosti. S rovnako malým nadšením na to reagovali mnohí vedci a enviromentalisti, no

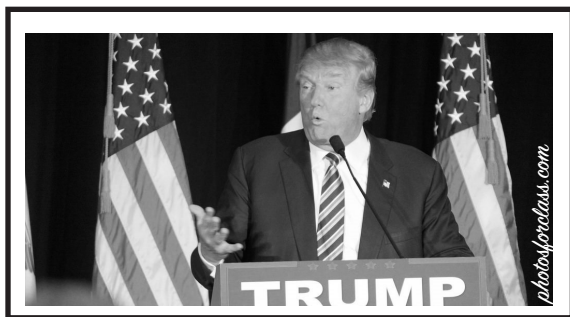
taktiež aj Francúzsky prezident Emmanuel Macron, ktorý verí, že Trump by mohol toto rozhodnutie ešte odvolať. Svoj nesúhlas však neukázali len známe osob-

nosti, ale aj populácia Spojených

Štátov, ktorej sa to dotýka najviac. Len za posledných pár mesiacov ju totižto sužovalo pár katastrof, ktoré sa z veľkej časti dotýkali hlavne klimatických zmien na našej planéte.



neexistenciu globálneho otepľovania alebo akýchkoľvek iných klimatických zmien. Ako sa sám vyjadril na jeho Twitter účte „Koncept globálneho otepľovania bol vytvorený Číňanmi, za účelom zabrániť Spojeným Štátom im konkurovať.“ Odstup odôvodil tým, že udržiavanie tejto dohody by Američanov pripravilo o veľké množstvo pracovných miest a ešte väčšie množstvo financií. Následne dodal, že sám sa zaujíma o životné prostredie, no nemôže podporiť nič, čo trestá USA.



## Dopady na ľudí nielen v USA

Kvôli skleníkovým plynom produkovaných okrem iného aj priemyslom, ktorý je v Spojených štátoch hlavným zdrojom pracovných miest a financií, sa zvyšuje celková teplota Zeme. Práve to spôsobuje masívne topenie ľadovcov a následné zvyšovanie hladiny morí a oceánov. Tak tiež sa vo vzduchu zadržiava viac vlhkosti, čo vedie k vyššiemu výskytu zrážok. Tieto faktory ovplyvňujú aj výskyt extrémneho počasia - dvoch hurikánov, ktoré sa objavili na východnom pobreží Ameriky a vyhnali zo svojich obydí mnohých občanov. Zvyšovaním globálneho otepľovania sa môže nielen zvýšiť riziko objavu hurikánov, ale aj ich intenzita.



Parížska dohoda je dokument o zmene klímy, ustanovený 12.12. 2015 v Paríži. Vzťahuje sa na obdobie od roku 2020 a má zabezpečiť zníženie emisií oxidu uhličitého a taktiež udržať otepľovanie na takej úrovni, aby neprekročilo 2 °C. Ďalším cieľom je finančná podpora krajín, určená na udržiavanie čistejšieho ovzdušia. Dohodu podpísalo už 195 krajín a 146 ju ratifikovalo, vrátane najväčších producentov skleníkových plynov akými sú Čína, India a USA.

Na druhej strane Ameriky sa pre vysoké teploty vytvorili ničivé požiare, a možno práve kvôli týmto tragédiám si ľudia začali viac uvedomovať dramatické zmeny počasia. Bola dokonca spísaná petícia proti odstúpeniu od Parížskej dohody, ktorá získala cez 535,000 podpisov.

Odstúpenie od klimatickej dohody je dôkazom apatie voči stále sa stupňujúcemu globálnemu otepľovaniu. Spojené štáty, ktoré k nemu prispievajú obrovským dielom, sa však radšej zameriavajú na peniaze, než na stav planéty, ktorý sa týka nás všetkých. Ostáva teda len otázkou času, či budúcnosť prinesie porozumenie zo strany americkej vlády a ľudstva, alebo či sa nám globálne otepľovanie stane osudným.

TEREZA ĎAĎOVÁ  
KAMILA KVASNICOVÁ

# NAJLEPŠÍM A NAJDRAHŠÍM PRIATEĽOM ČLOVEKA JE KNIHA. TEDA VTEDY, KEĎ NEVIEŠ, AKO NA NEJ UŠETRIŤ

Stock photo

Študentský život je plný šetrenia. Snažíme sa šetriť na oblečení, jedle, kozmetike...a na knihách. Lacné čítanie pritom nemusí znamenať len nelegálne sťahovanie z internetu - existuje 5 jednoduchých možností, ako sa dostať k lacným knihám, a zachrániť tak nejednu peňaženku.

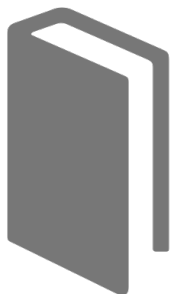
## Project Gutenberg

O tom, že slovenská povinná literatúra sa dá nájsť na Zlatom Fonde Sme asi vie každý poctivý študent. Ak si ale chcete niekedy prečítať zahraničné diela v rôznych svetových jazykoch, oplatí sa poznať stránku [projectgutenberg.com](http://projectgutenberg.com). Projekt bol založený už v roku 1971, čo z neho robí najstaršiu digitálnu knižnicu. Obsahuje

viac ako 54 600 dokumentov v rôznych svetových jazykoch, a okrem kníh sa tu nachádzajú aj audio knihy, hudba, či noty.

## Book Depository

Ák ste príliš lenivý na návštevu kníhkupectva a na internetových obchodoch vás odrádza poštovné, stránka [www.bookdepository.com](http://www.bookdepository.com) je dobrým riešením. Ponúka dovoz do celého sveta zadarmo a navyše sú tu knihy o dosť lacnejšie, ako v známych kníhkupectvách. Cena môže dokonca klesnúť aj v prípade, ak sa namiesto tvrdej väzby rozhodnete pre paperback, či si ahnete po poškodenej alebo použitej knihe. Pri knižných novinkách sa oplatí aspoň týždeň počkať, potom ich kúpíte o pár centov lacnejšie.



# Book Depository

[wikipedia.org](http://wikipedia.org)

## Antikvariáty

S knihami sa nám spája aj ich vôňa. Originálne voňajú najmä tie staré, už raz použité. Antikvariáty sú vhodným miestom práve pre takéto knihy. Nielenže sa v nich dá lacno nakúpiť, ale niekedy sa v nich objavia aj tituly, ktoré už nemožno nikde inde zohnať. Existuje veľké množstvo rôznych antikvariátov, medzi tie najznámejšie na Slovensku patria napríklad bratislavský antikvariát Steiner, Antikvariátik v Banskej Štiavnici a nitriansky Pod Vrškom. Asi najprístupnejší je ten martinský - Mádokýš. A dobrou správou je, že väčšina z nich má okrem kamenných aj internetové predajne.

## Facebook

Vo veľkom množstve pofidérnych skupín na Facebooku, sa dá nájsť aj zopár celkom užitočných, ktorých cieľom je predaj kníh a učebníc. Knihu v nich môžete nielen kúpiť, ale aj predať. S takouto kúpou však prichádza aj isté riziko, že vám predajca knihu nepoše, alebo že kupujúci si po ňu na poštu nikdy nepríde. Odporúčaným spôsobom predaja je preto osobné stretnutie. Stačí sa pridať do jednej (napríklad Burza kníh Nonstop), a Facebook vám už sám odporučí ďalšie.

## Trhy, burzy

Niektorým ľuďom vyhovuje kupovať knihy hromadne, jednorázovo a hlavne nie cez internet. Knižné trhy a burzy sa dnes konajú na mnohých miestach, aj keď nie tak často, ako by naše knihomol'ské srdiečka chceli. Na týchto akciách sa rovnako ako



v antikvariátoch treba len prehrabávať a hľadať. Najbližšie k nám sa koná Knižný trh v Žiline, a to konkrétne na Stanici-Záriečie. Raritou medzi knižnými trhmi je Bibliotéka, veľtrh, ktorý sa každoročne koná v Incheba aréne Bratislava. Na tomto mieste sa stretávajú vydavatelia, spisovatelia a hlavne čitatelia. Okrem veľtrhu kníh sa tu koná aj množstvo prednášok či diskusií.

## Secondbooks.sk

Mladý kreatívny študent Ján Gerčák sa rozhodol založiť webstránku, kde si študenti budú môcť vymieňať či predávať knihy, ktoré už nepotrebujú. Efektivitu a originalnosť myšlienky zaručuje spôsob výmeny - portál prepája predajcu a záujemcov v rámci školy, čiže nemusia za knihami cestovať ďaleko. Primárne pôjde o učebnice a pracovné zošity, no časom sa snáď rozrastie stránka aj na iné knihy. Keďže projekt je ešte len v začiatkoch, mnoho kníh na stránke nenájdete. My ale veríme, že sa Jankova myšlienka rýchlo uchyťí, a že osloví aj Vás.

TEREZA ĎAĎOVÁ  
KAMILA KVASNICOVÁ



## NAVŽDY SA ZACHOVÁ... POHROMA STUŽKOVÁ???

mojanitra.sk

**H**oci sa to volá stužková slávnosť, jej príprava nebýva až taká slávná. My „ostužkovani“ si pred samotnou udalosťou prejdeme celým procesom príprav, ktoré začínajú entuziazmom a končia chabým tancovaním po polnoci v predraženej hale. Ba čo viac, v drahých šatách, ktoré si väčšina dievčat na seba už v živote nedá.

Ale poďme pekne po poriadku. Fáza číslo jeden sa dá nazvať aj fázou kreativity - jedáleň aj facebooková skupina sú plné nápadov, všetci sa prekríkajú, každý chce zahviezdiť. Vetu: „Budeme mať najlepšiu stužkovú!“ počuť častejšie ako starú známú „My píšeme test?“ Všetci sú pripravení sa zapojiť - veď do CV-čka sa dá kvetnato narvať aj neriadená organizácia stužkovej. My ostatní, či už menej kreatívni, alebo menej výreční, ticho sledujeme komentáre, počúvame prestrelku nápadov

a už teraz vieme, čo bude nasledovať o pár dní...

A presne vtedy prichádza fáza číslo dva. Leto je predsa čas oddychu, sú prázdniny a nikto netrávi čas na facebooku.\*Irónia\*. Kopec času však znamená nekonečnú prokrast... teda nekonečné odsúvanie povinností „napotom“. Mozog sa prebúdzá až v septembri a, samozrejme, pred deadlineom. Náhle zmeny sú neodvratné a tí zodpovednejší, čo si nenechali plánovanie a prípravu čísel na poslednú chvíľu, akurát tak zúria. Ich vystúpenia totiž nezapadajú do témy.

Keď všetci chcú všetko, no nikto nič nerobí, nastáva fáza tretia. To je ako ten známy pocit, keď musíte robiť skupinový projekt - traja máte problém dohodnúť sa na vyhovujúcich priestoroch na realizáciu, rozdelení úloh a ktovie, na čom ešte. Tak, tak - je to horor. A teraz si to predstavte

tridsaťkrát horšie.

Spomínanie na vetu: „Naša stužková bude najlepšia!“ Samo vnucuje jedinú - samozrejme, ale možno v snoch. Za predpokladu, že si niektorí z nás nehodia tú stužku slučku ešte pred 4. novembrom. Nervujú sa všetci - hlavní organizátori, speváci, tanečníci, herci. Dokonca aj my, obyčajní smrteľníci, ktorí sme sa niekam zapísali len z nutnosti, či pre radosť rodičov. A to je len štvrtá fáza.

**OBLEČENIE**, skaza sveta! Predstavujem vám piatu fázu, alias Aliexpress buď zlyhal, alebo mešká. Začíname sa prehrabávať sekáčmi, keďže mega kúsok za 30€ asi nedorazí a nebude vyzerať hviezdne ako na webe. Samostatná kapitola sú požičovne - drahé a príliš tučné. A čo sa stane, keď pani predavačke povie, že chcete niečo bez aplikácií? Len sa schuti zasmeje a povie, že to hovorí každá, a nakoniec si aj tak odnesie niečo drahé a trblietavé ako disko-gul'a.

Fáza číslo šesť: Zúfalstvo je eufemizmus, ktorý len matne vystihuje naše pocity. Povedať, že nikam nejdeme je neskoro - svokrovi už kúpili priateľovi oblek. Vôľa žiť dáv-



no odišla, dokonca ešte predtým, ako sme začali chodiť každý deň na nultú počúvať tie isté hádky dookola. Z pokriku: „Naša stužková bude najlepšia!“ zostalo už len chabé: „Nejako bolo, nejako bude. Na učilištiach majú určite horší program.“

Na lepšie časy začína svitať po pár týždňoch tvrdej driny. Naše kroky už totiž nevyzerajú, akoby nás inšpiroval medveď, a aj hlasy spolu začínajú ladiť. Stáva sa pravidlom, že čím bližšie k stužkovej sme, tým častejšie nás na konci nultých zaleje katarzia z vlastných výkonov.

Koniec sveta je čoskoro tu a s ním aj záverečná fáza. Odtancujeme „nadrilované“ čísla, večer konečne oslávimé vínom - a celkom legálne - povečeriame za spoločným stolom s ľuďmi, ktorých uvidíme prvýkrát v živote... Ale to všetko nie je podstatné, lebo jedlo bude hviezdou večera a bližšie sa spoznať na konci nášho štúdia tiež nie je na zahodenie. Alebo to bude úplne inak? Uvidíme, stužkovú máme až o týždeň, tak vám dáme vedieť potom.



HELENA KUTNAROVÁ



# THIS IS PANAMA

a country in which you suffer and relax at the same time

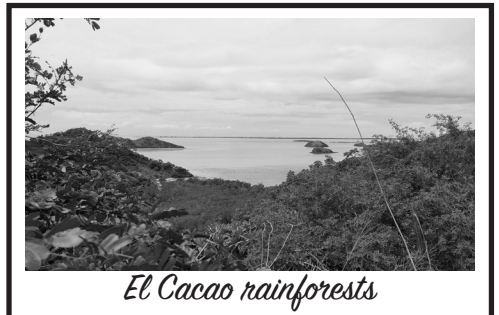
**I**f there was a prize for the most spontaneous holiday ever, my parents would surely win first place. Strange and spontaneous holidays are my family's favourite, so you never really know what's in store. Imagine my surprise, when they said we were going to Panama for three weeks. Hearing about a place is one thing, but going there and seeing it for yourself is a different story all by itself.

Many of the holidays I've been to before made me feel a certain kind of way - I either felt very relaxed and calm or I had adrenaline rushes every now and then. Panama gave me a taste of everything combined together.

We spent the first week in Panama city exploring different districts, ranging from the hut-like neighbourhoods to the magnificent skyscrapers. The interesting part about the Panamanian community is that there isn't a "middle" class, they're either very rich or they're extremely poor. This also reflects on the view of the city in gen-

eral - in most cases, a city is divided into districts or neighbourhoods, the very poor, or on the other hand, very rich people are separated from the rest of the community creating their own smaller classes. Panama city is one of the few places where you can walk down a street and see high-rise buildings and shacks standing right next to each other.

Another thing I find fascinating is that like in many hot countries people are naturally slow. They have slower reflexes, slower movements, but they get things done in ways we would find illogical. For instance, at the supermarket there was one cashier



*El Cacao rainforests*



and he had two assistants that loaded items into plastic bags. I couldn't get used to how everyone was so calm. No-one was hurrying anywhere.

The first days were the hardest, not only was I getting used to their way of doing things, it was very hard to breathe. Literally. Even though it was the rainy season, it was excruciatingly hot. Temperatures were rising to 35 degrees and the humidity was at 80 percent most of the time, so it felt like you were suffocating. After a few days it got better, but we still couldn't get used to the feeling of clothes stuck to our skin.

After a week spent in Panama city we decided to go to the San Blas islands in the Caribbean. It was a three hour drive to a harbour and from there an hour by boat to our chosen island - Chichime. When we got off the boat, we were shown to a hut where we were going to be staying for two nights. The island wasn't very large, if you walked around the circumference, it would take 15 minutes. We spent our days sitting on the beach, snorkelling, enjoying



*Panama City*

the warm water and eating sea creatures that the natives caught. The clear water was warmer than the air around us most of the time, which made the whole experience so much more interesting.

The native family that lived on the island was very welcoming and they cooked the best lobster I've eaten in my entire life. The second and last night we were there, I wanted to enjoy the sunset, so I walked to the other side of the island and sat down on a log. I'd already been sitting there for about 20 minutes, when I felt something scratching on my shoulder. I ignored it and after a few minutes I felt the same thing on the other side.

To my horror, when I looked down, I saw a crab the size of a phone between the layers of my dress. I hysterically pulled the dress off and stood there breathing hard in the middle of the beach, hoping no-one would come. I somehow managed to get rid of it, but I will remember this for a long time to come.

When we returned back to Panama city, we couldn't get used to the noise and the mess around us. What we realised the mo-



*A very poor district in the middle of Panama city*



*Picture taken by drone, you can see the rainforest there*

ment we stepped into the city, was that the peace and quiet that we left behind on Chichime was something you could never achieve in a city like this. We were suddenly looking at everything from another perspective. People weren't as nice as we thought they were, everyone was hurrying somewhere. We just thought they weren't because we were used to stress and the fast pace of life, but when we came from such a peaceful place, it was hard getting back on track and keeping up.

We spent the last week exploring places around the city. We went to see places like El Cacao and Capira which were villages

that were situated high in the rainforests or mountains. We had the chance to explore the beautiful nature and we got to see how the people live in these kinds of villages. The people living like this were extremely different compared to the people living in the city, not only did they live without electricity, they had a different view on life. Their way of living was very simple, they did the same things every day and if someone offered them something that they didn't usually use or do, they would even be offended. Seeing that this kind of life is still possible, made me realise that the things we think we need in life aren't actually that important in the end. Overall, this holiday was the most fascinating experience in my life. Not only did I get to see a whole new country, but I think now, that I've seen so many different ways of life, I can really appreciate the life I have and the things I have the chance to do.

EMA HUMAJOVÁ



*The island Chichime*

# TROCHU LANY, MOZARTA A RAPU

**N**ič nás nedokáže definovať a odlišiť viac, ako hudba. Často si tvoríme vlastný životný "soundtrack," ktorý sa časom mení, prispôsobuje a naberá na dôležitosti. Niekedy hudba pomáha dostať sa z depky, inokedy je len pozadím pri učení. A práve preto, že každý niečo iné miluje a počúva, sa v každom čísle pozrieme na to, čo sprevádza životy našich dvoch študentov.

LEONARD LOFAJ

## ▶ Kendrick Lamar - Element

Myslím si, že album "DAMN." od Kendricka Lamara je jednoznačne jeden z najlepších rapových počínov tohto roku. Keď sme s partiou, už pomaly ani nepočúvame nič iné. K celému albumu sme sa dostali vďaka horeuvedenej skladbe. Okrem toho, že má originálny sound a nakopávaciu atmosféru, obsahuje premakaný a chytľavý text.



## ▶ Tyler, The Creator - 911 /Mr. Lonely

K Tylerovej tvorbe sa dostanem vždy ako si spontánne tak raz za pol roka. Pomerne nedávno vydával album "Flower Boy", z ktorého si neskutočne "idem" skladbu 911. Mimo Tylerových rapových slôh, je to úplné R'n'B, vďaka perfektným vokálom od Francka Oceana zas soul.

## ▶ Lana Del Rey - Summer Bummer

Lana Del Rey mi prirástla k srdcu svojim melancholickým soundom už v roku 2012, a odvtedy viac-menej sledujem všetky jej nové veci. Posledný album "Lust For Life" ma veľmi nebavil, jednou zo svetlých výnimiek je ale "Summer Bummer", na ktorom spolupracovala s Playboi Carti aj mojim obľúbencom ASAP Rocky. Celá skladba pôsobí veľmi temne, a pokiaľ má niekto rád newschoolový rap v kombinácii s opúšťaním sa, je to správna voľba.

## ▶ HIM- Dying Song

Fínska love-metalová, a zároveň moja najobľúbenejšia skupina HIM, žiaľ začiatkom roku ohlásila rozpad. To však neznamená, že by ich doterajšia tvorba stratila na kvalite. "Dying Song" z roku 2010 je jedna z mojich top skladieb a nedávno som sa vrátil k celému albumu "Screamworks", na ktorom sa skladba nachádza. Ak si idete rockovejšie vecia lovesongy, tak si

myslím, že HIM je pre vás povinná literatúra v rámci hudby.

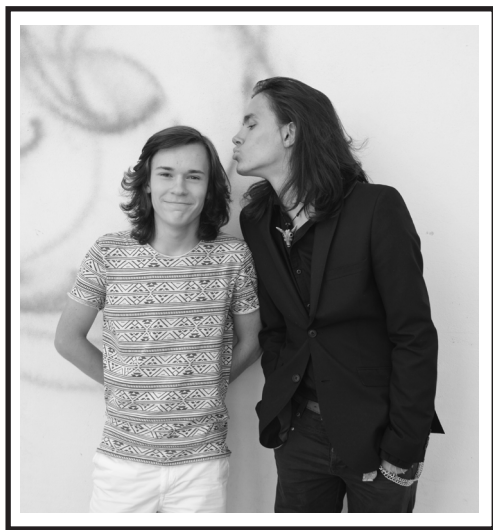
### 🎵 Karol Mikloš - Safe But Insane

Zoznam ukončím domácou tvorbou. Ku Karolovi Miklošovi som sa dopracoval na začiatku leta, keď hrali zopár jeho skladieb na Rádiu FM. Mám veľmi rád grunge a tak som si okamžite vyhladal hrané skladby. Jednou z nich bola aj "Safe But Insane" z jeho EP "Poisoned". To má perfektný sound, prepracované podmazky a texty, no poteší aj angličtina, ktorá je na slovenské pomery veľmi príjemná.

MICHAEL DOBROTA

### 🎵 Mozart - Piano Sonata No. 8, a-mol, KV 310, I. Časť

Veľkú časť svojho voľného času trávim so slúchadlami na ušiach a hraním na klavír. Mám rád rôzne hudobné žánre a interpretov, no pri učení si púšťam



napríklad Mozartovu hudbu. Je to tá najvhodnejšia hudba na túto aktivitu.

### 🎵 Hiromi - Wind Song

(Album - Brain)

Jazzovú hudbu ako takú veľmi nepočúvam, ale tá od tejto japonskej jazzovej klaviristky a jej skupiny naozaj stojí za to. Tento počín je z roku 2004 a skladby sú plné energie, zmien a skvelo ladiacich nástrojov.

### 🎵 Black Eyed Peas - Hey Mama

Skupina Black Eyed Peas má asi tie najchytľavejšie pesničky, pri ktorých som vždy odhodlaný vytasiť moje "najmajestätnejšie" tanečné kreácie.

### 🎵 Major Lazer & DJ Snake - Lean on (feat. MØ)

Mojou najobľúbenejšou letnou pesničkou je Lean on, keďže sa mi na ňu viaže veľmi veľa krásnych spomienok. Či už ide o výlety, stretnutia s kamarátmi alebo len deň s dobrým počasím - počas prázdnin je táto pesnička vždy prvá na mojom playliste.

### 🎵 Ley Skeletoonn - Láska vo flaši

Síce nepoznám celú tvorbu nášho Lea, ale na tejto pesničke som bol moje dva roky na GBASe závislý. Už som bol na niekoľkých hudobných koncertoch, ale jednoznačne najlepšie živé vystúpenie, ktoré som zažil, mal Leo na valentínskom plese, kde som si pri Láске vo flaši slušne vykričal hlasivky.

TEREZA ĎAĎOVÁ

# THE EMOTIONLESS MACHINES

Women cry, men kick and that's  
how it should be... or is it?

**W**hy is it that on average, more men commit suicide than women? If we should go by the typical phrases like "Man up!", "Real men don't cry" or "Take it like a man!", it should logically follow that men wouldn't need to commit suicide; and yet they do. What's the matter then?

From very young age, we tell our baby boys not to cry because they are now big boys and big boys don't cry. It could've been innocent - mothers and fathers simply trying to have a short time of rest, but it sets into motion something that will affect their whole lives.



The first year at school, it all seems fine; there is not much of a difference between boys and girls (yes, even boys have their favourite teddy bear to guard, comfort and protect them). They hug their mums and want to share friendship and love the



same way girls do. Soon afterwards, however, boys become boys and it's suddenly lame to hold their mummy's hand. Young boys are then taught to beat those who caused them pain - whether it is physical or emotional. Crying is for the weak - the girls. On the other hand, girls are not allowed to get furious, kick chairs and such because somehow, they would be considered "drama queens".

Looking at the problems from a biological point of view, it is obvious that both men and women have right and should filter anger and emotions, and cry as much as they need. When we cry, it means that the body needs to release toxins. In the case of stress, there is an increase in adrenocorticotrophic hormone (ACTH) which needs to

be released. A build-up of this hormone can even be dangerous and may cause physical problems such as acute pain, muscle aches, neurological problems, gastrointestinal complaints and even sexual issues. And here I'm not even mentioning the mental health issues which may arise. But if you were wondering then it accounts for various addictions, depression or forms of anxiety. And vice versa, women unable to filter their anger may become more unstable, unable to deal with those emotions, succumb to depression and so the vicious circle continues.

We all surely know about this problem, but what to do about it? First of all, we need to give the same space to men and women for expressing their emotions. If a man is sad or heartbro-

ken, we shouldn't quiet him, but show him that we're there for him and that he can be as much of a man with tears as without them. Funnily enough, it's mostly men

who do not want to see other men cry. It somehow makes them uncomfortable. It is obvious then, that we need to start solving this problem from a very young age.

Being a strong human being doesn't mean that the only solution possible must come from you. There are other people who have perhaps experienced and fought similar



problem and they might have the valuable answers. Not asking for help is not strong, it's stupid. It takes more courage to go and ask for help than to keep to oneself. We cannot be surprised that so many men choose suicide if their own answers are not enough. Because if they can't solve it (as strong and independent men) then no one can.

Think about this next time you call a man



a pussy, weakling or mummy's boy. We all have emotions, even men do, contrary to popular belief, and we all need to work with them. Call it mental hygiene if you wish but, believe it or not, it's necessary to address them. Think of it

as of summer wine - it's never in its final state; you have to keep checking it, giving it air, otherwise, it's going to explode and take the bottle with it. All that will be left is a torn bottle and a lot of mess everywhere.

LUCIA HALAMOVÁ

# POČAS MÔJHO ŽIVOTA MA VOLALI VŠELIJAKO, ALE TRIEDNY UČITEĽ EŠTE NIKDY

**R**ozhodol som sa spraviť niečo, na čo sa ešte ziaden učiteľ v histórii neodhodlal - rozhodol som sa poukázať na to, že i pedagógovia sú len ľudia, a aj oni sa niekedy cítia neisť, nervózni alebo prekvapení. V najbližších číslach Karisu sa budete stretávať s mojimi postrehami vo forme denníka. Hoci nie som ani Bridget Jonesová, ani Adrian Mole, sľubujem, že budem taký úprimný, ako je to len možné. Ak budete cítiť potrebu k niečomu sa vyjadriť alebo niečo vysvetliť, dajte mi vedieť, vaše postrehy uvítam. Dovtedy...

## ZAČIATOK NOVÉHO ŠKOLSKÉHO ROKA MOJIMI OČAMI

Jedným z najväčších klišé, s akými sa v spoločnosti „boríme“, je mýtus, že učitelia si užívajú dva mesiace prázdnin. Milí neprajníci, musím vás sklamať. Možno nepracujeme 12 mesiacov denno-denne, ale 2 mesiace tiež nie sú reálne. V škole sa ukazujeme ešte aj v júli a 23. augusta sme naspäť. Nasledujúcich plus-mínus 40 týždňov bude špeciálne výnimočných. Nielenže ma už na

škole nikto nebude vnímať ako nováčika, dokonca mi zverili na starosť triedu. Dámy a páni, počas môjho života ma volali všelijako, ale triedny učiteľ ešte nikdy. Na túto skutočnosť si zvykám tak dve minúty a potom sa utešujem myšlienkou, že nie som jediný začínajúci kantor, ktorý dostal prvákov.

### 4. september

Ani sa nenazdám a je to tu. Adaptačný program je hotový a školský rok 2017/2018 už nie je len hudba budúcnosti. Zároveň zisťujem, že najbližších 5 rokov skutočne budem zodpovedný za 25 žiakov. Som nervózny? Nedočkavý? Stratený? Možno všetko v jednom, ale faktom je, že to ani



nestíham vnímať. Veľa záležitostí treba riešiť za pochodu a na osobné pocity neostáva priestor. Aspoň do okamihu, kým si neuvedomíte, čo ste to zo seba dostali. Jeden príklad za všetky? Keď som I.C pri rozlúčke povedal, nech idú s pánom bohom a v hrôze z toho, čo to moje ústa vypustili, som sa to snažil zachrániť vetou „Alebo s niekým iným.“



## 6. september

Tohto dňa som sa nevedel dočkať. Veľmi rád si v duchu rekapitulujem, koľko úžasných miest som počas svojho doterajšieho života preskúmal, no Veľká Magura mi akosi unikala.

Pri čakaní na autobusovej stanici vo Vrútkach sa navzájom

s pánom Bartošom doberáme, či by sme si zo 100 žiakov pohybujúcich sa po celom nástupišti vedeli spoznať svojich dvadsaťpäť. Čestne sa chválím, že ja aj áno, hoci celé mená a priezviská som si ešte celkom neosvojil.

Ako deň postupuje, nadšenie ma neopúšťa. Vrútky sú pekné ani Kľačany sa nenechávajú zahabiť, len tá Magura

je nejako vysoko. Statočne držím krok so skúseným kolegom Bartošom, len do reči mi, pri určitých úsekoch, nie je. Čo ma ale dostalo najviac? Deti, ktoré si pri výstupe udržiavali náladu spievaním a recitovaním slovenských skvostov. Mor ho, Orol, Nad Tatrou sa blýska, Mandarínka Darinka, Mój malý pes Bobby - to a omnoho viac sa

ozývalo horou.

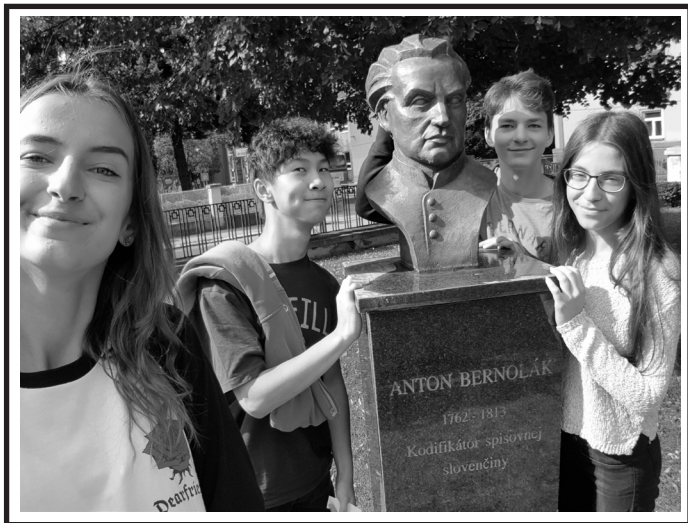
Nemám ani tušenia, koľko je hodín, ale konečne sme dorazili do cieľa. Tým "my" myslím seba a svoj hipsterský ruksak. Profesora Bartoša a 7 študentov som asi 25 minút pred chatou gentlemansky pustil dopredu. Postupne pribúdajú aj ostatní, ktorí sa pri pohľade na „konečnú stanicu“ potešia, a tak au-





tomaticky oznamujú svoj príchod už z diaľky.

Pri chate sa nám podarí rozložiť oheň a v eufórii sa opeká všetko možné - jablká, banány, pizza rožky. Niektorí - ako sa dozvedám - nevychádzajú z domu bez šachu, a tak sa odrazu merajú sily aj v tejto hre. Čas tu ubieha akosi rýchlo a treba pomýšľať na návrat. Príslovie poslední budú prví sa ukáže ako pr-



vidivé. Medzi prvými hore, suverénne posledný dole. Môžem zahmlievať, vyhovárať sa na okolnosti alebo na pána Merchanta, ktorého obuv celkovo podcenila slovenské kopce, no vo Vrútkach som ledva stihol vlak 15:06 do Žiliny.

## 7. september

V úvode som sa dušoval, že budem úprimný, a tak to priznám - štvrtok bol deň, ktorého som sa z celého týždňa obával najviac. Naším programom bolo spoznávanie mesta Martin. Áno, toto historicky významné a krásne mesto má svoje čaro, no skúste po ňom sprevádzať 25 žiakov a predstierať, ako dobre ho poznáte. Navyše, keď ste tam boli asi tak štyrikrát v živote (z čoho vás dvakrát doviezli autom priamo na miesto určenia). No keďže nie som z tých, čo sa len tak ľahko vzdávajú, ráno som si privstal a už o siedmej som kráčal k centru. Budovy aj pamiatky, na ktoré sa treba upriamiť,

spoznávam prekvapivo ľahko a po 40 minútach zisťujem, že som si prešiel všetko dôležité. Celá „tour de Martin“ prebieha tak dobre, že sa tu už viem orientovať natoľko, že cestou domov automaticky reagujem a navigujem kolegu, ktorý sa plánuje v Martine zastaviť a vyhľadať požičovňu kostýmov. Viem totiž, kde sa nachádza. A aj to, že v Martine majú Záborského ulicu. Úvodných 5 dní školského roka sa blíži do cieľa a ja sa teším na učenie sa mien všetkých prvákov.

Takto som vnímal prvácky adaptačný týždeň ja. Všetci žiaci aj učitelia ho prezili bez ujmy na zdraví a všetci boli v konečnom dôsledku radi, že sa adaptovali bez väčších problémov. Osobne dúfam, že celý zvyšok roka prebehne rovnako pohodovo ako jeho začiatok a že tých trapasov a úsmevných situácií bude čo najmenej.

KAROL HORNÍČEK

# CHUTE ANGLICKA

**S**amé kone, samý dážď a nonstop „English-speaking zone“. To sú prvé veci, ktoré nám napadnú pri spomienke na najzaujímavejší výlet za takmer päť rokov na GBASE - UK trip. Vráťte sa spolu s nami do bezstarostných 14 dní, ktoré nám nezmenili len pohľad na svet, ale aj na jedlo.

## CORNISH PASTIES

Tradičné jedlo miestnych baníkov, ktoré bolo priamo prispôbené pre tento typ profesie. A ako? Okolo každej „lokše“ z cesta podobnému nášmu lístkovému sa nachádza kôrka podobná pizzovej, za ktorú ju baníci mohli uchopiť a nezašpiniť rukami tak jej obsah - tradične zväčša pór, mleté mäso a zemiaky. Táto miestna pochutina sa dala zohnať na každom rohu zhruba každej druhej ulice a predstavovala značnú časť nášho jedálnička (keďže sme neboli odkázaní na pomoc našu inak najčastejšiu stravu - cestoviny s kečupom).



### Na prípravu potrebujete:

Cesto:

450g hladkej pšeničnej chlebovej múky

250g masla nakrájaného na kocky

1 vajce na potretie

Náplň:

300g hovädzieho mäsa nakrájaného na malé kúsky

1 zemiak (cca 150g)

soľ a korenie

1 lyžica masla

1 malý kaleráb



### Postup:

1. Z múky a masla vymiesime cesto, pridáme 6-7 lyžíc studenej vody a štipku soli (cesto by sa nemalo lepiť). Cesto zabalíme do potravinárskej fólie a dáme na 30 min do chladničky.

2. Zemiak a kaleráb nakrájame na malé tenké kúsky (cca 1 cm hrubé). Cibul'u najemno nakrájame. Rúru si nastavíme na

180 stupňov. Cesto si vyvalkáme na hrúbku cca 0,5cm a vykrojíme si z neho kruhy (podľa taniery). Okraje navlhčíme vodou alebo mliekom. Do stredu jednej polovice cesta dáme zeleninu spolu s mäsom, jemne osolíme a okoreníme, pridáme kúsok masla a posypeme múkou.

3. Druhú polovicu cesta preložíme na prvú, okraje pritlačíme k sebe a potrieme vajcom. Na vrchu spravíme vidličkou dieru. Pečieme v predhriatej rúre asi 15 minút, potom znížime teplotu na 160 stupňov a pečieme ďalších 45 minút.

## OCTOVÉ CHIPSY

Keďže problémy s vnímaním chuti za živôt údajne stretnú minimálne 1 človeka z 50, bolo by naozaj necitlivé, keby sme nejaký



recept nevenovali aj týmto členom našej spoločnosti. Preto sme sa rozhodli pripraviť túto lokálnu špecialitu, po ktorej väčšine z nás napadali otázky typu: „Ako?“ a „Prečo?“



### Na prípravu potrebujete:

16ks malých zemiakov  
2 lyžice oleja  
800ml vody  
400ml octu  
Sol'

### Postup:

1. Zemiaky poriadne umyjeme a nakrájame na tenké plátky.
2. Do hrnca vylejeme vodu s octom.
3. Počkáme, kým voda začne vriieť, pridáme zemiaky a varíme ich pokiaľ nezmäknú (cca 7 minút).
4. Zemiaky scedíme a usušíme.
5. Po vyhladnutí ich potrieme olejom.
6. Rúru zapneme na 180-200 stupňov.
7. Zemiaky osolíme a uložíme na plech.
8. Pečieme 5-7 minút.
9. Zemiaky otočíme a pečieme ďalších 5 minút.

Dobrá rada na záver: podávame teplé.

RACHEAL TEMITOPE IJISESAN PERRYOVÁ  
VLADIMÍR PEKAR

# Z PIER NAŠICH ŠTUDENTOV

## MOJE RÁNO

*Cířřřn!!! Budík. Pomaly otváram oči, ale nič nevidím. Je tma, čierna hlboká tma.*

*Pozriem sa cez okno na oblohu.*

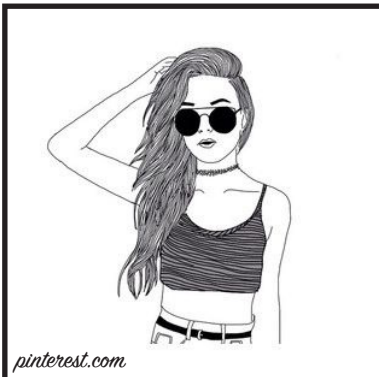
*Nebo je sivé, v rannom tichu vládnucom teraz v internátnej izbe počujem kvapky dažďa padajúce na parapetnú dosku. V myšlienkach si pripomínam dôležitosť dáždnika v dnešný deň. Rozospatá sa posadím, dotknem sa môjho oblečenia, ktoré som si večer nachystala, aby som nebudila spolubývajúcu vrzgajúcou*

*skeriňou. Chytím krvavo červený sveter, je mäkký a príjemný na dotyk. Oblečiem sa a moje kroky miera do kúpeľne. Keď v ústach pocitím chuť zubnej pasty, trošku ma to preberie a aj do zrkadla sa mi lepšie pozerá. Pri česaní vnímam, ako mi zúbky hrebeňa rozpletajú moje neposlušné orieškové vlasy. Po opätovnom pohľade do zrkadla som spokojná s odrazom, ktorý sa na mňa usmieva. V duši ma začína hriať pocit, že ma dnes čaká usmievaný a pekný deň. Prstami hľadám kľúče, snažím sa ich zmocniť tak, aby nevydali žiaden zvuk. No aj tak zahrkocú a spolubývajúca sa zamrví v posteli. Po špičkách kráčam ku dverám, so zatajeným dychom odchádzam. Počujem ako my v bruchu vyhrávajú muzikanti, a tak radosť na raňajky srší z každej mojej bunky. Radosť strieda*

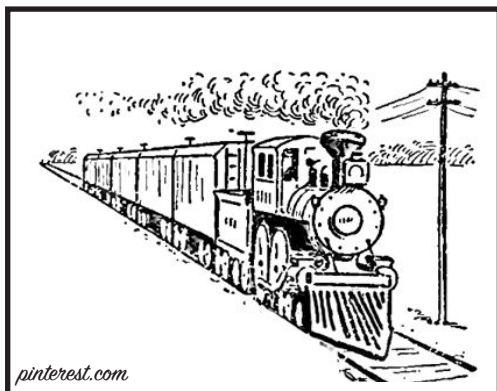
*sklamanie, na bielom tanieri sa na mňa usmievajú iba štyri tenké a červené kúsky paradajky. Moje chuťové poháriky si aj tak*

*vychutnávajú každé sústo. Pomaly pijem vlažný čaj a začínam vnímať zimu, ktorá ma čaká za oknami. Leje ako z vreca a ešte k tomu fúka chladný vietor. Už teraz viem, že budem mať mokré topánky, neznášam pocit, keď mi premoknú aj*

*ponožky. Kráčam sama, spoločnosť mi robí zvuková kulisa čulého dopravného ruchu. Keď dorazím na stanicu, vlak už čaká. Ani v ňom nie je prívetivejšie, no ja si aj tak znovu zdríemnem...*



## GAMORA



## STRACH Z NEPOZNANÉHO

**B**dela som. V diali som počula kolotoč a trúbenie áut, v hlave sa mi odohrávali tie isté myšlienky. Nemohla som zaspať, nechcela som zaspať. Bála som sa spánku - toho, čo by mi priniesol. No aj tak mi viečka po chvíli klesli.



Pred sebou vidím rovnaký obraz ako mnoho nocí predtým. Vysoká zožltnutá tráva. Jemný vetrik sa mi pohráva s vlasmi. Škrípajúce koleso červeného mlyna. Mňaukajúci čierny kocúr a dotyk koženej rukavice. Mám chuť kričať. Viem, čo bude nasledovať. Studená čepel prejde mojím telom a ja sa v bolestiach zobudím.

„Stoj,“ zakričí niekto z diaľky. Mój útočník sa otočí smerom k čoraz viac sa približujúcemu hlasu. Ja využijem chvíľku nepozornosti - vymaním sa mu zo zovretia. Použijem rýchly frame, čím útočníka odtlačím. Rozbehnem sa smerom k mlynu.

„Tadiaľto prišla,“ zakričí neznámy. Prikerčím sa k stene a napäto čakám. Pri rýchlom pohybe však zhodím tubu farby. Niekto ma chytí za zápästia.

„Mám ju,“ odpovie neznámy.

„Dost, pusti ma! Nechaj ma odísť!“

„Netrep sa, dračica. Blake, pod' sem.“

Do miestnosti vkročí mladý, vyšší chlap s výraznou jazvou. Keď pristúpi bližšie, všimnem si jeho hlboké modré oči a zacítim ostrý cigaretový zápach.

„Kto ste?“ opýtam sa. Blake odhodí cigaretu a rýchlo si ma premeria.

„Sme Jam heroibus, uviaznutí hrdinovia.“

„Ste výplodmi mojej fantázie, ktorá sa zrejme zbláznila. Pustite ma, ihneď,“ už začínam hysterčiť. Chcem sa len zobudiť v pohodlí mojej postele - aj v bolestiach. Prosiím.

„Carter, pusti ju!“

Pošúcham si stuhnuté zápästia.

„Toto sa ti ale nemôže snívať. Všetci, čo tu žijeme sme sa tu narodili. Toto nie je žiaden sen bláznivej teenagerky.“

Ako to môžeš vedieť? Tento hlúpy sen sa mi sníva dookola posledné mesiace. S tým rozdielom, že na konci vždy zomriem,“ pokrčím plecami.

„Ako dlho?“ Prehodí nezaujato.

„Od septembra.“

„Carter - prines kroniku. Ty zostaň, ty...“

„Emmaline, Emm. Nie som pes, nebudeš mi prikazovať! Odidem, kedy sa mi zachce,“ mám chuť vyplaziť mu jazyk.

„Ak ti je smrť taká milá, chod!“

Magor, pomyslí si. Opiem sa o stenu. Snažím sa usporiadať si myšlienky. Musím sa čo najskôr dostať z tejto snovej reality. Je to ako hra, a jediná možnosť je vyhrať. „Tu je,“ Carter si sadne a otvorí kroniku.

„Emm, sadaj. Teda...mohla by si si prosím prisadnúť?“ zanôti Blake. Prisdnem si.

„Dobre, detská. Toto je kronika sveta Coercet - nášho sveta. Od doby kráľovnej Quinn tu koluje legenda. Keď sa Mesiac a Zem spoja v jedno, príde záchrana - nadhviezdno. Bude vedieť ukázať cestu, a zachráni krajinu úsvitu.“

„Nadhviezdno - z inej dimenzie?“ opýtam sa.

„Aj tak sa to dá preložiť. Cestovanie medzi dimenziami je však veľmi zložitá, a poznáme len dvanásť možných dimenzií.“

„Len čisto teoreticky, ak ten niekto príde. Čo musí urobiť?“

Obaja chlapi sa na seba pozerú s nevyslovenou odpoveďou.

„Čisto teoreticky musí prekonať svoj strach.“

„Čo to obnáša - prekonať svoj strach?“

„Postaviť sa za ľudí, ktorých nepoznáš a ktorými pohrdaš. Bojovať proti svojmu snu, bojovať proti realite.“

„Nenašli sa už nejakí hrdinovia z vašich ľudí?“

„Našli, no nikto nemá dostatočnú silu a okrem toho, musí bojovať za ľudí, ktorých nepozná.“

„Dobre. A čo za to?“

„Dostaneš sa domov a žiadne desivé sny na-“

Vtrhli sem. Strhli sa jatky - krv, boje. Blake ma ťahal preč. Utekali sme. Stromy, lesy, jazero, bojovník v čiernom šate. Mój útočník. Blakea ranili. Chytám meč.

„Stoj, Emmaline. Nechcem ti ublížiť. Nechcem.“

Mozog mi ide na plné obrátky. Komu veriť? Trpela som. Mala som strach. Blake...

„Aké je teda vaše želanie?“

„Si prvý človek, ktorý sa sem dostal inou cestou. Chcem spojenectvo. Dostať sa odtiaľto,“ z jeho reči sála nenávisť.

„Nie!“ moje slová rezali. Zamrazovali. Nasakovali nimi zimomriavky.

„To ťa teda stretne iný osud,“ zahnal sa po mne. Uskočila som. Najlepšou obranou je však útok. Nie je dobrý bojovník - silný, ale pomalý. Rýchle vyšmyknutie. Kimura. Zložené zápästie útočníka. Zmena smeru a správny rez. Mój meč mu pretína tepny na krku. Spadol na kolená. Je koniec.

Metám sa, hlava mi oťažieva. Budím sa.

\*\*\*

„Emm, vstávaj. Prídeš neskoro do školy,“ kričí na mňa mama z obývačky.

\*\*\*

„Emmie, vyzeráš hrozne,“ pozriem na svoju kamarátku Ariu a vzdychnem si.

„Ťažká noc.“

„Na to si mala myslieť predtým, než si si vybrala medicínu v škandinávskej krajine ostrovov.“

„Nešlo o tie skúšky z anatómie.“

„To je fajn, pretože na fakultu sa práve prihlásil jeden modrooký krásavec. Si pripravená na vytváranie nových kontaktov?“

„Ahm,“ nevnímam, som unavená.

„Tam ide,“ Aria zapiští.

„Ahojoj,“ pozdraví Aria a zaklipká mihalnicami.

„Ahoj Emm,“ jeho modré oči sa na mňa upriamia. Pery sa roztiahnu do úsmevu.

„Blake?“

WONDER WOMAN

# ŠTYRI NOVINKY OD NÁS, PRE VÁS

**Č**o by vám najviac chýbalo, keby na svete nebolo koleso?" Práve týmito slovami začal pohovor každého kandidáta do Žiackej školskej rady. V utorok, 12. septembra, sa im naskytna jedinečná príležitosť, keď Žiacka rada vyberala z hojného počtu záujemcov. Každý sa snažil prebojovať medzi jej už „zabehnutých“ členov najlepšie, ako vedel, no miesto bolo len pre dvoch prvákov. Po pohovore, otázkach, a dôkladnom výbere sa zástupcami prvého ročníka stali Alenka Kubalová (I.C) a Dario Mikuš (I.B). Na post predsedu na prvý polrok bola zvolená Katka Kandriková (5.A).

Pre ostatných študentov tu máme na úvod tiež skvelú správu - tí, ktorí nenavštevujú školskú jedáleň, alebo len majú viac času medzi hodinami, budú mať možnosť zažiť niečo nové a unikátne. Na samom prízemí pribudne Relax zóna, kde si študenti budú môcť spríjemniť svoj voľný. Nový nábytok, stoly a stoličky si študenti už užívajú neďaleko školskému bufetu, postupne zónu dokončíme.



Žiacka školská rada sa stále snaží byť v kontakte so študentmi, a preto sa rozhodla s nimi viac komunikovať. Pre vás samotných to znamená, že uvidíte našu „nako-pnutú“ Facebookovú stránku. Nové príspevky o všetkom, čo sa na našej drahej školičke bude organizovať, ako aj postrehy z našich stretnutí, no i z tých, ktoré sú s vedením školy a ešte omnoho viac nájdete práve tam. „Hod'te“ nám preto „like“ a budete vedieť o všetkom prví. Rovnako, ak máte nejaké nápady, prosby či požiadavky, aj s tými sa na nás môžete obrátiť.

Máte nápad na nejakú zaujímavú akciu? Na takú, aká na našej škole ešte nebola? Máte nejaký krúžok, a potrebujete naň niečo zaobstarať? Povedzte nám o tom! V ďalšom kalendárnom roku budeme tvoriť nový rozpočet, a tak je dobré ozvať sa čo najskôr. Sme tu pre vás.

V SPOLUPRÁCI SO ŽIACKOU ŠKOLSKOU  
RADOU, DARIO MIKUŠ



# SUČANY ALUMNI

---

Oficiálna organizácia absolventov Bilingválneho gymnázia Milana Hodžu v Sučanoch, založená v roku 2009



Predseda: Tomáš Jacko

Podpredsedovia: Petra Trubinská

Miroslav Medved'

Peter Paulík

**P**ripravení na nový školský rok? Okrem učenia sa a pravidelných povinností na vás totiž znova čaká aj množstvo prednášok a zaujímavých aktivít Sučany Alumni.

V rámci adaptačného programu sme o našej činnosti a štipendiách ako zvyčajne porozprávali prvákovi. Tí mali tiež možnosť vypočuť si pár slov od absolventov BGMH: či by sa vrátili, v čom im štúdium na našej strednej škole pomohlo, alebo o tom, prečo je výnimočná.

Čo ďalej pre vás tento rok chystáme?

- Prezentácie o univerzitách, kariérnych možnostiach a brigádach
- University Clinic: konzultácie prihlášok a pomoc s výberom univerzít
- Alumni Day na GBASe
- Alumni Student Award
- Alumni Staff Award
- Bezúročná pôžička do 1500 eur pre čerstvých absolventov na náklady súvisiace so štúdiom v zahraničí
- Grant Sučany Alumni
- Podpora školských podujatí (Večerná škola, Hodzafest, Hodžova esej) a školských klubov
- mnoho ďalšieho!

V SPOLUPRÁCI SO SUČANY ALUMNI  
NAPÍSA LA SIMONA KOVAĽOVÁ



# REVIEWS

## BURNT (2015)

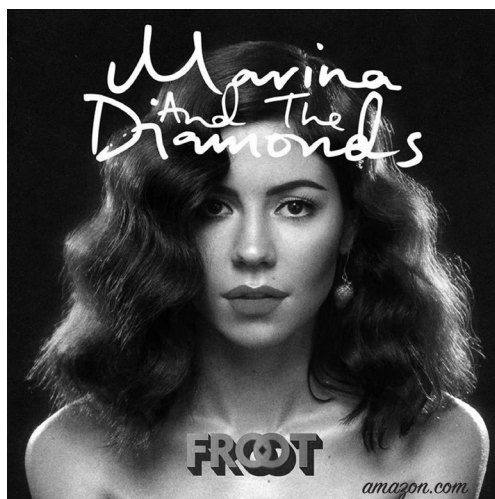


The name of the film sums itself neatly. It's a story about a chef with a bleak history trying to walk a path of redemption. Adam Jones pulls you into his world of heat, energy, exploding emotions, staggering highs but also shattering lows of a 2nd and hopefully 3rd Michelin star chef and his perfectionist kitchen. This all is accompanied with the ghosts of his past and diverse relationships marked by his extravagant nature.

All you have to do is sit back, enjoy the drama, culinary heaven and great performances.

LUCIA HALAMO VÁ

## MARINA AND THE DIAMONDS - FROOT (2015)

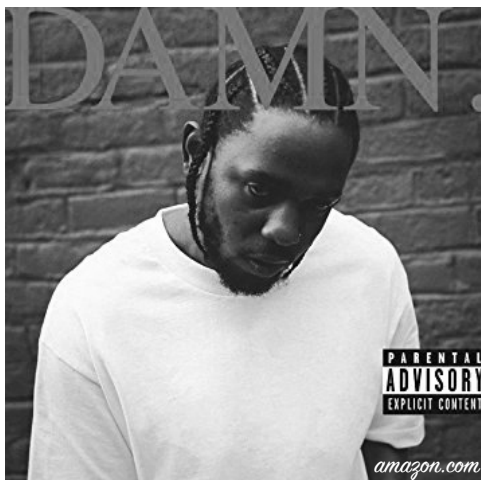


The name of the film sums itself neatly. It's a story about a chef with a bleak history trying to walk a path of redemption. Adam Jones pulls you into his world of heat, energy, exploding emotions, staggering highs but also shattering lows of a 2nd and hopefully 3rd Michelin star chef and his perfectionist kitchen. This all is accompanied with the ghosts of his past and diverse relationships marked by his extravagant nature.

All you have to do is sit back, enjoy the drama, culinary heaven and great performances.

LUCIA MAGÁTHOVÁ

## KENDRICK LAMAR - DAMN. (2017)



*Kendrick's left stroke just went viral, DAMN. became the best album of 2017 and made a worldwide success. In spite of the visible openness of this album, there are lots of mysterious theories surrounding it. One of them, confirmed by Kendrick himself, revealing that listening to the songs in a reverse order would change the album's storyline.*

*DAMN. has changed from its slightly more successful forerunner (To pimp a butterfly, 2015) in both, lyrical and instrumental way. The music became less funky and the lyrics more complex, even spiritual. The most famous track of this album - HUMBLE. - became a global phenomenon. Its video won the VMA's and made stretch-marks popular again. Just saying. Pretty sure this album will become the next rap classic.*

LUCIA MAGÁTHOVÁ

## ÚKLADY A LÁSKA - HAVÁRIA LÁSKY VO SVETE POLITICKÉHO CYNIZMU



*Už samotný podtitulok prezrádza, že v poslednej premiére divadelnej sezóny 2016/2017 priniesol režisér Lukáš Brutovský do Martina konflikt dvoch svetov - bezhlavej prirodzenosti a pragmatickej skutočnosti. Friedrich Schiller, autor predlohy, vykresľuje hlboký vzťah dvoch mladých hrdinov, ktorým sa do cesty postaví politické pozadie ich rodín. Dynamiku celej inscenácii pridáva výrazná hudobná, no i scénografická zložka - veľkolepé biele piano. Silným neostane len úplný úvod tohto predstavenia, výstup speváckeho zboru, a preto neváhajú a pohodlne sa usad' do niektorého z radov martinského štúdia aj ty!*

KATARÍNA KANDRIKOVÁ

# ZABI NUDU

## FUN FACTS ABOUT SUDOKU

1. The name "Sudoku" stems from two Japanese words: "su", which means "number," and doku, which means "single." Translated, it mostly means "single numbers only."

2. Actually, Sudoku isn't a Japanese game at all. It's American invented. Howard Garns created it as Number Place in 1979 but died in 1989 before Japanese publisher Nikoli got a hold of it. The game didn't really take off until 2004 though, when Wayne Gould convinced The Times in London to publish it.

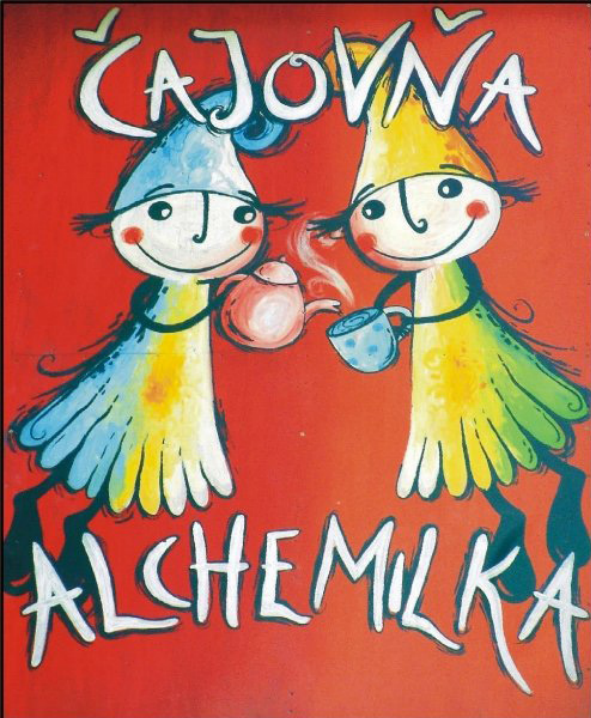
		9	6		5			3
2		7		4		8		6
6	5							
		5	3	7	8	6		
1	2	6				3		7
3	7		1	2		4		
				6	7			1
		1	2					3
5		4	8			7		

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

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

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

Source: [sudokuweb.org](http://sudokuweb.org)



**slovar**  
Sučany  
Alumni

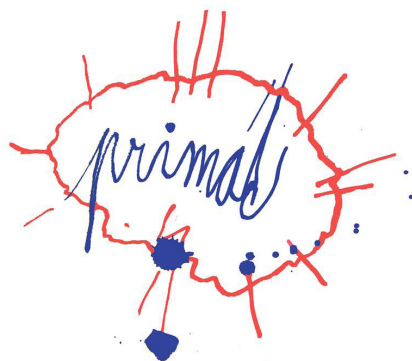


*Originálny Turecký*

*Paša Rebas*



Žiacka školská rada  
BGMH Sučany



**#takeslovenske**