


KARIS



Se zakrytým obličejem
jsi jako záhadná krásko
na královském bále!

Hromadná doprava je
bezpečná i díky tobě!



ijhradě

Kč

NÁBOROVÝ
PŘÍSPĚVEK
12 000 Kč

3

2020/2021

REDAKCIA

KARIS - THE SCHOOL MAGAZINE

časopis Bilingválneho gymnázia

Milana Hodžu v Sučanoch

ročník desiaty, číslo tretie
(marec, apríl)

Šéfredaktorka:
Terézia Slyšková

Zodpovedný pedagóg:
Mgr. Marián Steiner

Zástupca šéfredaktorky:
Tomáš Košárek

Grafika:
Terézia Mičková

Prispievatelia v tomto čísle:

Hilbrychtová Natália, Hojová
Katarína, Karasová Veronika, Košárek
Tomáš, Mičková Šárka, Petrášová
Žofia, Slyšková Terézia, Svýba Ján,
Válek Mário, Záremská Zaira

OBSAH

3	<i>Editoriál</i>
4	<i>Na slovíčko s vedením</i>
6	<i>Nová vlna traumy</i>
10	<i>Život po GBASE</i>
15	<i>Open Day</i>
16	<i>Cannabidiol</i>
19	<i>Ešte sme neboli v KARISE</i>
26	<i>Playlist môjho života</i>
30	<i>Foreign Languages</i>
33	<i>History</i>
36	<i>GBAS Rádio</i>
38	<i>Fashion</i>
40	<i>Cinematic Universes</i>
43	<i>Psychológia</i>
44	<i>Recenzia</i>
46	<i>Braxatorisov šamionát</i>
48	<i>Orol Sučiansky</i>



magazine_karis



Karis- the school magazine

Ahojte!

Vítam vás pri ďalšom čísle Karisu vydanom výlučne online! V tomto bode sme si nepochybne zvykli na online vyučovanie a do fyzickej školy sa chce chodiť čoraz menej žiakom. Najmenej pravdepodobne našim maturantom, ktorým sa maturitné skúšky opäť zrušili (z čoho sme samozrejme nadšení).

Pri tejto príležitosti v čísle nájdete medzi inými aj rozhovor s momentálnymi piatakmi. Na GBAS si zaspomínali aj absolventky, ktoré našim najstarším žiakom priblížili, čo ich najbližších pár rokov očakáva.

V tomto čísle taktiež bližšie spoznáte nášho nového psychológa, môžete si zaspomínať na veľké prestávky spríjemňované rozhlasovou radou, zistiť niečo bližšie ohľadom nového GBAS Rádia alebo sa dozvedieť informácie datujúce od starovekého Ríma až po novinky tohto roka.

Čo sa týka situácie s Koronou, výrazne sa nezlepšuje, no aspoň sa podarilo väčšine našich pedagógov získať očkovanie (ktoré im drvivá väčšina žiakov môže iba slepo závidieť). Nádej, že sa tento školský rok všetci ešte stretne na chodbách, je teda veľmi mizivá, no stále nie je nič stratené – zo školského roka predsa zostáva ešte pár mesiacov. Dúfajme teda, že sa nám všetkým podarí ešte aspoň raz spoločne stretnúť!



T. Slyšková



Na slovíčko s vedením

Ako dlho sa pôvodne očakávalo, že bude povolené mať školu otvorenú?

My sme predpokladali, že po tej prvej dobre zvládnutej vlne pôjdeme podľa Školského semaforu, tak ako bol na konci augusta 2020 zverejnený na stránke MŠVVaŠ. Nikto nepredpokladal, že bude takýto vývoj udalostí.

Musíme ale zdôrazniť, že tým, že už druhý deň po otvorení školského roka sme mali hlásený prvý prípad podozrenia na ochorenie COVID-19, sme vedeli, že situácia nebude jednoduchá a bude sa ešte komplikovať.

Boli nejaké podmienky, kvôli ktorým sa musel upravovať chod školy? (napr. dezinfekcia pri vchodoch...)

Hneď na začiatku sme museli urobiť pokyn riaditeľky školy k prevádzke a vnútornému režimu chodu školy, ktorý upravuje jednotlivé podmienky fungovania školy pre žiakov a zamestnancov školy. Ide o úplnú zmenu fungovania školy a všetko sa prispôsobuje protiepidemiologickým pravidlám. Zvýšená dezinfekcia priestorov, rané filtre, množstvo dodatočnej dokumentácie, ktorú musíme vypracovávať každý deň, nahlasovanie chorých žiakov a zamestnancov do systémov, štíty, rúška, dezinfekcia na ruky atď. Život na škole sa otočil o stoosemdesiat stupňov. Zo skúseností sa čerpať nedá.

Myslíte si, že sa situácia dala zvládnuť lepšie? Ak áno, akým spôsobom?

Keď sa na to pozeráme spätne, musíme konštatovať, že sme urobili všetko, čo sme v danej chvíli urobiť mohli.

Hneď sme sa snažili nastaviť dištančné vzdelávanie, ako prví na Slovensku sme robili online štátnice a maturity, dôkazom čoho boli aj telefonáty z niektorých škôl, ako jednotlivé veci zavádzame do praxe my. Naša škola sa musela vyrovnáť s touto výzvou, pretože nie všetci žiaci boli na Slovensku, neboli jasne určené podmienky a ani termíny na maturitné skúšky. Žiaci boli v karanténe a my sme vedeli, že my musíme byť tými, ktorí žiakom dajú istotu ako inštitúcia, pretože sa na nás piataci spoliehali, že všetko vyriešime.

Ako sa odlišovala reakcia školy/zamestnancov počas druhej vlny koronavírusu od tej prvej?

Prvá vlna bola pre mnohých prekvapením. Všetci sme sa snažili vyrovnáť s niečím úplne novým, čo tu ešte nebolo. Každý deň množstvo otázok, na ktoré chcete odpovedať, ale nemôžete, pretože nebolo nič jasné. Druhá vlna je ďaleko vážnejšia po epidemiologickej stránke ako prvá. Preto sme sa snažili aj o získanie finančných prostriedkov z eurofondov na vytvorenie miesta školského psychológa, čo sa nám aj podarilo. Uvedomujeme si únavu žiakov a zamestnancov z online priestoru, ale stále majme na pamäti, že život je na prvom mieste.

Škola už má jasnejšie nastavené pravidlá, spoliehame sa predovšetkým na seba a svojimi otázkami a pripomienkami neustále kontaktujeme príslušné úrady, ktorým navrhujeme riešenia. Je pravdou, že školy viac komunikujú medzi sebou a pomáhajú si navzájom a zriaďovateľ pre školy patriace pod Okresný úrad Žilina robí v rámci svojich možností a kompetencií všetko, čo mu zákon dovoľuje.

Malo online vyučovanie aj nejaké výhody, poprípade prinieslo nové možnosti pre chod našej školy?

Určite áno. Ak sa na to pozrieme z tej lepšej strany, musíme povedať, že online stretnutia sú rýchlejšie, efektívnejšie a určite je to cesta budúcnosti. Nie ste limitovaní vzdialenosťou. Vedeli by sme si predstaviť aj kombináciu online vyučovania s klasickým prezenčným vyučovaním za predpokladu, že na to budú prispôbené aj technické a prevádzkové možnosti školy.

Na záver by sme sa chceli poďakovať všetkým žiakom, kolegom, ale aj rodičom. Všetci sa snažíme navzájom podporovať a držať spolu tak, ako je to len možné v tejto náročnej situácii nielen pre našu školu, ale aj pre Slovensko a pre celý svet.

NOVÁ VLNA TRAUMY



V dobe, kedy stratíť zdravie (mentálne i fyzické) je ľahšie ako kedykoľvek predtým, je jeho práca jedna z najdôležitejších. Tentokrát som vypovedal človeka, ktorého práca je možno málo známa vďaka dištančnej forme, ale pre jednotlivcov je jeho prístup neoceniteľný. Dnes sa dozviete viac o Jiřím Šustrovi, ktorý prebral po pánovi Onofrejovi žezlo školského psychológa. Ako sa mu voďí?

Čo Vás viedlo ku kariére psychológa?

Spontánne rozhodnutie, hoci svojho času som bol i na skúškach na herectvo.

Aké sú podľa Vás najdôležitejšie charakterové vlastnosti, ktoré musí mať správny psychológ?

Osobná integrita, psychohygiena a permanentný záujem o sebavzdelávanie, diskretnosť.

A ako ste sa vlastne dostali na GBAS? Kde ste pracovali predtým?

Klasickou cestou, formou pohovoru. Predtým som vystriedal rôzne pozície, krátkodobé aj dlhodobejšie, napr. Harm reduction prístup – komunikácia s užívateľmi heroínu, keď bola v Bratislave situácia šokujúco dramatická. Počas školy som zase stážoval na Neurologickej klinike v Chebe, v ČR.

Okrem toho som neskôr pracoval v centre pre týrané a zneužívané deti so syndrómom CAN (detský domov). Venujem sa tiež publikačnej činnosti, väčšinou špecifickým veciam, ako napr. Münchhausenov syndróm. V minulosti aj krátkym rozhovorom a reflexiám, v ktorých sú obsiahnuté psychologické / personalistické témy pre Trend, Sme a pod. Krátke komentovanie udalostí vo večernom spravodajstve TV Markíza, TA3 a STV. Bol som i tréner tenisu, som bývalý hráč, robil som športový koučing.

Jedna z najkrajších prác bola rozhodne byť lektor outdoor tréningov pre veľkú IT spoločnosť, prevažne v Slovenskom raji. Istú dobu som mal na starosti i výbery zamestnancov, skôr manažérske pozície, ale aj klasickú, tzv. „suchú“ personalistiku, ako napr. pracovné poriadky, prieskum spokojnosti zamestnancov, assessment centrá, outplacement.

Pre našich študentov ste pomerne neznámou osobou, vedeli by ste nám preto objasniť, čo všetko máte na škole na starosti?

Klasická náplň školského psychológa, najmä poradenstvo, profesijná orientácia, to, čo potrebujú žiaci, rodičia, zamestnanci.

Ako vyzerá bežný deň školského psychológa? Od rána až do večera sa venujete študentom a učiteľom alebo máte svoj harmonogram?

V rámci sedení, online konzultácií je to o relatívne „vlastnom“ programe, keď sa pripravujem, ale navigácia, tzv. pracovný kompas je aj tak vždy nastavený pre potreby žiakov, rodičov. Čas venujem aj konzultáciám a supervíziám, nakoľko mám to šťastie mať zázemie u medicínskych pracovníkov. Sú to napr. psychiatri, psychológovia, ale aj u lekárov z iných odborov, špecializácií.

Ako vyzerá typické sedenie u Vás? Aké trvanie má a ako motivujete ľudí “otvoriť sa” pred Vami?

Približne hodinu, ale nedávam si časové mantinely, ak to nie je nevyhnutné, potrebné. Čo sa týka motivácie, to je často v rukách ľudí, tempo niekedy podmieňujem modalitou, ktorú používam, niekto je vizuálny typ, niekto menej rozpráva...

Niekedy môže byť človek ticho, a aj napriek tomu je to pre neho zdroj práce na sebe alebo zase niekto „uviazne“ v slovách, je to rozmanité.

S akou problematikou sa stretávate najčastejšie u žiakov a s akou u učiteľov? Kto Vaše služby vyhľadáva častejšie?

Zameranosť na výkon, školské povinnosti, osobné veci, rôzne rozporenia. Tieto veci sú ale v režime - dôverné, nerád by som sa rozpisoval...

Zvyknete sa na Vaše stretnutia pripravovať? Vidíte rozdiel medzi digitálnou a prezenčnou terapiou?

Áno, vždy sa pripravujem a kombinujem techniky, výhodou je, že som absolvoval aj kurz Integrovaný koučing, princíp podľa polarít*(metóda používaná počas koučingu - pozn. red.). Často z toho čerpám, plus mám rád prístup Milтона Ericksona.

Digitálna rovina je obmedzujúca, dokonca sa domnievam, že sa zmenia terapeutické paradigmy a prístupy, akceleruje, napríklad telemedicína. Sú ľudia, ktorí sú spokojní s digitálnou verziou stretnutí, cítia sa komfortnejšie.

Mne chýbajú veci, ako napríklad otvorenie dverí, 5 minút pred stretnutím, pozvanie k poradenstvu je vtedy človečenské, nikto už neklope, akurát tak čaká vo waiting room. Iné spôsoby zaobchádzania s aktuálnou situáciou sú momentálne obmedzené. Sprevádzanie taktiež. Ako to robil Oliver Sacks, s klientom šiel do „terénu“, tam kde sa dozvedel viac vecí, ako sa ľudia o seba starajú, majú záujmy, neformalizuje sa vzťah s človekom.

Mnoho maturantov a žiakov sa ocitá vo frustrujúcej pozícii práve vďaka núdzovému stavu, ktorý sa v dohľadnej dobe nechystá skončiť. Čo pomáha Vám osobne zvládať opatrenia a 3. vlnu korony a mať vyrovnaný život?

Filmy, dokumentárne filmy, TEDx talks, hudba, plánujem využiť klasickú gitaru vo voľnom čase. Pestovanie byliniek, zaváranie a kulinárstvo, rád varím. Prísne vstávanie, režim. Hoci som v exponovanom prostredí, vyrušovaný permanentným „ohrozením“ v domácnosti, (partnerka je lekárka) aj realizácia praktických vecí mi veľmi pomáhajú, taký klasický servis v byte.

Čo by ste odporučili GBASákovi z psychologického hľadiska v súčasnej situácii?

Aby boli šťastní. Sondovali v sebe zdroje, ktoré im budú nápomocné. Sú to žiaci špičkovej školy, nároky sú vysoké... len netreba zabúdať na voľný čas. Že nie je dôležité, čo sa vám/nám v tejto čudnej dobe deje, ale aký máme k tomu postoj a rozhodnutia. Aby sa ľudia opatrovali najlepšie možné, „vydupali hoci aj z metra štvorcového spokojnosť“, pedagógovia, žiaci, rodičia, všetci.

Kde sa vidíte o 5 rokov?

Nemám žiadnu časovú trajektóriu, a ak by som mal odpovedať, asi skôr v zmysle, „koho vidím o 5 rokov“... Vidieť a stretávať sa s priateľmi, pracovať na pokore, lebo ako povedal Lao 'c, „sila stromov privábi sekery“ a to nie je vraj správne.

Ďakujem za interview!

T. Košárek



Život po GBASE

Všetci pravdepodobne očakávame, že po GBASE už život neexistuje – stanete sa absolventom a prestanete existovať. Mne sa však podarilo z tejto ničoty vyloviť trojicu absolventiek, ktoré si všetkými piatimi rokmi nášho gymnázia prešli, prežili viac než rok a pol mimo neho, a túto tézu potvrdili – pravdepodobnosť, že k jej potvrdeniu viedla skôr pandémie a opatrenia ako koniec života po GBASE sme sa pre toto interview rozhodli ignorovať. Ak vás teda zaujíma, ako to vidia brnensko-slovenské študentky a naše absolventky Barbora Sekajová, Karolína Čuntalová a Zoja Punová ktoré sa spolu ocitli nielen v jednom meste ale aj v jednom byte, vrelo sa pustite do čítania!

Čo vás dovedlo na GBAS?

B: Nenápadný nátlak našich otcov. To platí aj pre Karolínčeka, nech nemusí odpovedať, je to traumatizujúce. Je však pravda, že by som nemenila (ale môjmu otcovi to nehovorte).

K: Ja som to chcela len skúsiť, ale niekto (môj otec) to zobral príliš vážne... mala som byť stavbár, no... asi som sa mala tohto sna vzdať aj pri výbere vysokej.

Z: Mala som pár známych, ktorí sem chodili, nikdy som po tom netúžila. No na našu základnú školu prišla ambasádorka z GBASu a celkom ma možnosť študovať v angličtine zaujala. Skúsila som to a na druhý raz sa to podarilo. Asi som tu jediná, ktorá do toho šla dobrovoľne.

Čo najviac ovplyvnilo vaše rozhodnutie ísť študovať do Brna?

B: Chcela som študovať architektúru, nie však len zo stránky umeleckej, ale venovať sa aj technickému aspektu, to nie je možné všade. Vybrala som si Brno, niečo ma tu zaujalo, teraz by som si rada spomenula, že čo. Z hľadiska náročnosti štúdia som mohla ísť radšej ľahšou cestou, na druhej strane tu mám ľudí blízkych môjmu srdcu.

Z: Vedela som, že chcem študovať niečo so zdravotníckym zameraním, ale doktorka som byť nechcela. Páčila sa mi práca v laboratóriu, tak som začala hľadať. Na Slovensku sa laboratórna diagnostika študuje na stredných školách a zahraničie ma veľmi nelákalo (o čom ma presvedčil aj môj nedávny Erasmus). Brno je blízko a môžem tu študovať, čo ma baví. Veľkým plusom je určite bývanie s dievčatami zo strednej. Netreba si zvykať na nových ľudí.

K: Ja som na rozdiel od mojich kolegyň počas piataku absolútne nevedela, čo ísť ďalej študovať, chcela som si dať gap year, ale nakoniec som si podala prihlášky (áno 2 týždne pred deadline) do Česka s úmyslom po roku prestúpiť, a stále som tu, nechápem a ani moji známi, ktorí ma musia počúvať.

A kamoši, čo ste sa ocitli v rovnakej situácii, poviem vám to, čo som potrebovala počuť ja, je v poriadku sa cítiť stratené, ale nebať sa znovu nájsť.

Ako sa líšil váš život na strednej od života na vysokej?

B: Ja osobne som mala napočudovanie menej domácich úloh, aj keď som mala v štvrtáku matiku, chémiu, fyziku a biológiu. Čo sa týka života mimo školy, dnes nestačí napísať papierik údržbárovi, v záchode sa hrabem sama. Elektrikára síce volá Kajča, ale elektrinu nemáme všetky (ale platíme ju, fakt).

K: Ako človek, ktorý dochádzal, je veľká zmena byť ďaleko od domova. Aj keď som svoj posledný rok strávila na priváte v Sučanoch, stále som sa kedykoľvek mohla zobrať a o pol hodinu som bola v Žiline (teda ak by zas vlak nemeškal). Ale inak sú si moje životy dosť podobné.

Z: Na strednej bol život úplne iný. Aj keď sme mali už určitú "dospelácku" voľnosť, stále sme boli pod drobnohľadom (všetci to poznáme, na internáte do piatej atď.). Na vysokej je človek na 100% sám za seba zodpovedný. Ja som sa väčšinou spoliehala na raňajky, obedy aj večere z jedálne. Dnes varím sama alebo si jedlo musím objednať, Wolt je cesta priatelja!

A ešte by som dodala, že keď zateká susedovi, musíte to riešiť vy a plus rozkopú vašu kúpeľňu, nie ich.



Prečo ste sa rozhodli prenajať si byt namiesto internátu?

B: Na objednanie intráku som úprimne zabudla. V prváku som bývala s Kajčou, no a potom som sa na ňu nalepila a prepašovala sa na privát jej skupinky. Vysokoškolský internát je... zábava. Veľa zvukov, ktoré by ste radšej nepočuli, veľa pachov, ktoré by ste radšej necítili.

K: Ja by som len k Babú dodala, že spoločné priestory sú niekedy až moc spoločné a súkromie neexistuje... momentálne však súkromie už úplne zmizlo z jadra našej slovnej zásoby, ale aspoň nás nikto nenápadne nesleduje cez dvere, ony rovno vojdú.

Z: No, aby som bola úprimná, ja som nemala veľmi na výber. Pre študentov MUNI je veľmi málo miest na internátoch, a tak som na začiatku augusta pred nástupom do prváku zostala bez bývania. Samozrejme, chytil ma stres a panika, a tak som bola ochotná nastúpiť v podstate hocikam... Na mojom prvom private nebolo zle, ale keď prišli dievčatá s nápadom na spoločné bývanie (už z rôznych dôvodov), prišlo mi to ako super nápad. Dnes na byte pre 7 ľudí, kvôli/vďaka korone bývame tri. Každá má vlastnú izbu, takže sa nesťažujem. Ono je to s nimi celkom sranda.

#spolupráca: Ak vás zaujímajú útrapy nášho nažívania, follow @slovenky_ako_brno for more content.

V čom je vysoká lepšia? V čom GBAS?

Z: Na vysokej sa mi páči to, že už mám veľmi úzke zameranie na predmety, ktoré ma viac-menej zaujímajú, ale chýbajú mi tie veľmi blízke kamarátstva, ktoré sme mali. Teraz si kolkokrát neviem vybaviť ani len priezvisko svojich spolužiakov.

B: Profesori ma väčšinou nepoznajú po mene, čo je vlastne dva v jednom, na jednej strane sa ma na chodbe nepýtajú na nedorobené optionalky, na strane druhej mi nevysvetlia nepochopené učivo. Ten ľudský prístup mi často chýba, to oceníte asi až po odchode.

K: Po nájdení správnej vysokej nájdete asi aj pozitíva, ja si počkám teda na vaše vyjadrenia, dajte vedieť.

Vysoká škola nie je ideálna, ale to nebol ani GBAS. Treba si len nájsť ľudí, s ktorými to zvládnete. Takže ono je to veľmi podobné, bude to len také, aké si to zariadite.

Ako zvládáte online vyučovanie?

K: Nezvládame.

B: Práce mám nad hlavu. ale robím ju v pyžame.

Z: Ťažko. Ale ako zdravotnícky odbor máme zachovanú prezenčnú výuku na cvičeniach v nemocnici. Aspoň to mi pomáha udržať si režim a dáva mi to možnosť prezliecť sa z teplákov do normálneho oblečenia.

Čo by ste poradili momentálnym gbasákom?

K: Raz niekto múdry povedal (už si to nepamätám presne, ale): Zvyknúť si na GBAS je ťažké, ale rozlúčiť sa je ešte ťažšie. A robte si optionalky...

B: ... píšete si poznámky na slovenčine, prihláste sa na seminár a čítajte povinnú literatúru. Chodievajte na grass aj keď je mokrá tráva a bežte tým neskorším vlakom. Kupujte si sójové croissanty a umývajte lyžičky a hrnčeky v chill zóne (ak tam nejaké ostali). Vždy sa oplatia WC na štvorke aj keď je to pár schodov navyše (ak splachujú). Zdravte sa všetkým, aj tete bufetárke a pánovi školníkovi. A Mici, nezabudni na prezuvky!!!

Z: Nájdite si strategické miesto v šatni! Ani príliš blízko, ani príliš ďaleko ku dverám. Oplatí sa to, raz mi poďakujete... GBAS naozaj nie je len škola. Je to najmä komunita ľudí, na ktorých sa môžete kedykoľvek spoľahnúť. A aj keď si myslíte, že maturitou v piatku sa to celé skončí, nie je to tak. Vážte si, že ste dostali možnosť spoznať ľudí okolo seba, či už spolubývajúcich, spolužiakov, alebo učiteľov.

Účastníckam by som ešte raz rada poďakovala za rozhovor.

T. Slyšková

The Online Broadway Premiere of the Open Day

The last year's elephant in the room left all students outraged after the end of the huge Broadway play full of fake smiles. Yet, the current situation does not allow us to feel this emotion, however unpleasant it might have been. Many of us, still anticipating an early return to school, even willing to undergo such an unpalatable moment, sadly, were out of luck. Nevertheless, the new wannabe "gbasáč" in favor of filling the vacancy soon to be left behind by the departing Year 5s, found itself wandering around the online Open Day.

How was it? Was it any better? Will we have enough of a new backup, or is our popularity expected to fall?

Despite the hard effort of every teacher, parent, student, dorm principal, and our headmistress, the atmosphere of the real Open Day could not be restored. No tired parent stuck in a traffic jam on the Žilina – Vrútky route, no special day-off for the overworked students, and no lost applicants searching for a way out of the dungeon of our dressing rooms. The empty classrooms of our lives remained silent for yet another day.

Nonetheless, hundreds of students were being presented with the structure of their life-changing futures. Due to the online mode, the desire to evoke response was unbelievably multiplied, since all that the defenseless staff of GBAS could see were so well-known empty profile pictures of the ravening recipients. The prepared correspondents fought hard to answer every single merciless query filling up every last second until the approaching noon. The weakened, hungry applicants and their parents could not last the whole battle, and thus GBAS conquered their hearts once again.

And there you have it. The wishes from our last year's Open Day article were satisfied, yet no one can project their full satisfaction over this topic with full certainty. On the one hand, the efficiency nearly doubled, while on the other hand, it is unwise to claim that this will provide higher efficacy at the expense of the lost atmosphere of the physical presence in our nonfictional Hogwarts.

M. Valek.



CANNABIDIOL

– generally known as CBD – seems to be a hot new trend gaining popularity in the form of products like oils, makeup, or even lattes and gummies, and many other variations currently conquering the market. Statistics show that the CBD market has been growing exceedingly since 2019 and it is expected to reach \$25 billion in sales by 2025. They also show that it is popular mostly in the age group of 18–32. Even though there are many online advertisements and many influencers who are recommending it, there might still be someone who hasn't heard of this magical cure yet. So, let's look at what it is and at all the pros and cons to see if it really is a "cure for all".

Plants from the genus *cannabis* contain two naturally-occurring chemical constituents – THC (tetrahydrocannabinol) and CBD – both with different effects on the body. Marijuana, which has a higher content of THC than CBD, is primarily a derivative of hemp. That is why it can be legal or at least obtainable. Well, only as long as it meets certain requirements. However, every country has its own laws and regulations concerning this substance.

First of all, it is important to mention that the CBD industry is so new that there simply hasn't been enough research to fully understand its effects yet. No matter how much some may praise it.

Of course, there are enthusiasts claiming how the use of CBD improved their whole life just like there are sceptics claiming it is all just a hype. While there hasn't been extensive research on its effects, it shows promise as an anti-inflammatory, anti-anxiety and chronic pain treatment or sleep aid helping with insomnia. People believe it can also treat cancer, autoimmune disease, Alzheimer's and many more. Researchers are still looking for substantial evidence, but it is also known that inflammation and stress can be contributing factors to these conditions. Moreover, many users take not only CBD but also other medications – either simultaneously or altering between them.

CBD is primarily sold as a supplement, not as a medication. This means that medicine agencies do not regulate the purity and safety of its products.

So, the most effective therapeutic dose of CBD for any particular medical condition is unknown. It is suggested to look for products showing how much CBD is contained in each dose, not just in the whole product. A medication containing CBD is called Epidiolex. It is effective in treating some of the cruellest childhood epilepsy syndromes which typically don't respond to antiseizure

The fact that it provides medical relief and relaxation without the possible

psychoactive or anxious effects is apparently a big pro among users. Especially for people who use it for its anti-inflammatory properties. Not just in a knee or hip joint, but throughout the body, including the CNS (central nervous system). In this case it can help with reducing anxiety, depression, PTSD and even benefit people who suffered concussion. In other cases, it helped people to replace their other prescription medications with CBD. This proved to be efficient also in replacing opioids, to which patients usually become very dependent, to get through every day as they are easing their pain. CBD is therefore undergoing a study to find out whether it could be a tool in the fight against the opioid crisis. "Studies in the Journal of the American Medical Association show that in states where people could legally use marijuana or CBD, the number of filled opioid prescriptions dropped significantly, and there were lower rates of opioid overdose and death, compared with states without legal cannabis."

Researchers are also studying its effect on cognitive impairment issues, mainly dementia. Research undertaken at the Medical College of Georgia at Augusta University found that CBD decreases levels of protein associated with high inflammation levels found in Alzheimer's.

Moreover, it contributes to normalizing levels of other proteins whose low levels are a clear indication of the disease. After animal trials this team is moving on to establish a clinical trial.

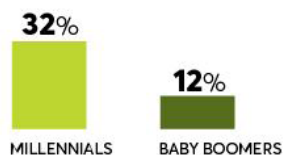
Even with the current pandemic situation, many people chose to use CBD to treat the virus' symptoms, mitigate stress or help them sleep.


Overall, its therapeutic potential is pretty wide-ranging, but more medicinal trials are still required to find the right way for everyone who really needs it. Many studies involving various different spheres of health where CBD may come in handy are available on the internet. I assure you it's an interesting read.

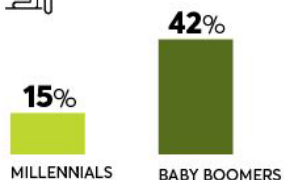
K. Hojová

How CBD Use Differs by Age

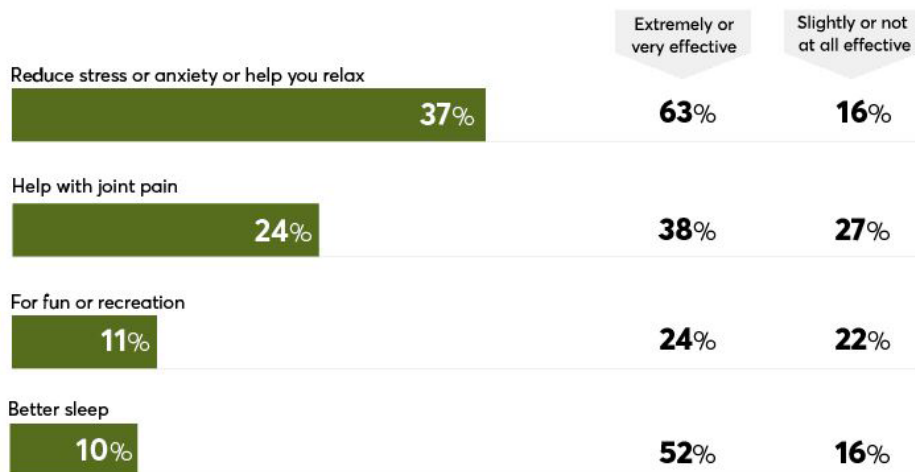
 Reduce Stress and Anxiety



 Help With Joint Pain



What Do People Use CBD For?



Ešte sme neboli v KARISE

Dni a roky pomaly či rýchlo uplynuli, ani sa nenazdali a už sú z nich piataci. Rozhovor so žiakmi posledného ročníka býva v KARIS-e už tak akosi zvykom, a tak sme vám chceli priblížiť ešte niektorých z nich, ktorí doposiaľ nemali šancu zahviezdiť v našom školskom časopise. Konkrétnejšie vám prinášame odpovede štyroch z ich- Sima Procházková, Samuel Letavay, Mirka Šimurková a Denis Gero.

Čo ťa zaviedlo na GBAS?

Sima: Ak mám povedať pravdu, už som to nevedela na základke vydržať. Istým spôsobom sa nám pokazil kolektív, a preto by som zobrala hocijakú alternatívu, ktorá mi bola navrhnutá. O GBAS-e som v tej dobe nemala ani poňatie, ale moja mamina mala túto možnosť už zrejme dlho „v rukáve“. Keďže som išla z 8. ročníka, musela som chodiť na rôzne doučovania, ale čo ma ťahalo dopredu nebola len myšlienka odídienia zo základnej školy, ale aj reputácia GBASu a myšlienka, že sa moja angličtina omnoho zlepší a otvorí mi viacero dverí do sveta.

Samko: Bol to nápad mojej mamy. Raz za mnou prišla s tým, že by som mal vyskúšať prijímačky na bilingválne gymnázium, s čím som ja absolútne nesúhlasil. Bál som sa ísť do cudzieho mesta ďaleko od domova, internát ma desil a neveril som, že by ma mohli prijať na takú školu, akou je GBAS.

Avšak, nejakým záhadným spôsobom som sa sem dostal a dnes by som to už určite nezmenil.

Mirka: O tom, že GBAS existuje som sa dozvedela úplne náhodou od kamarátky zo ZŠ (boli sme asi štvrtáčky). Čím viac som o GBASe počula/čítala, tým viac som chcela byť jeho súčasťou. Ako deviatačka som sa zúčastnila DOD, kedy škola veľmi oslovila aj mojich rodičov a sami uznali, že je to pre mňa to pravé. Popravde som ani nerozmýšľala nad tým, že skončím na nejakej inej škole.

Denis: Ja som sa o GBAS-e dozvedel úplnou náhodou, keď mi rozprávala jedna kamarátka zo základky o tom, aká stredná ju zaujala. Moje jediné problémy v tej dobe boli, kam pôjdem s kamarátmi von na bicykel alebo koľko hodín za počítačom mi bude treba na prejdenie hry. Keďže som nemal absolútne žiadnu predstavu, na ktorú strednú školu by som chcel ísť, tak som sa trochu inšpiroval a nejakým zázrakom som tu.

Akú máš najpríjemnejšiu spomienku zo školských lavíc?

Sima: Určite to boli hlášky, ktoré sa na hodinách len tak „sypali“. A možno aj vydesené pohľady ostatných, keď sa išiel písať neoznámený pop. Vždy ma to ukludnilo, lebo som videla, že nie som jediná, kto je na pokraji zrútenia.

Samko: Keď som sa dozvedel, že pani učiteľka Dobrotová vie, čo je Rupaul's Drag Race.

Mirka: Tak tých by sa našlo naozaj veľa, je pre mňa ťažké vybrať len jednu (aj keď tak reaguje asi každý). Keby to mám zhodnotiť, nebude to konkrétna spomienka, ale celý školský rok. Na druhák spomínam vždy rada a s úsmevom, aj keď bol pre mňa paradoxne najťažší. Mali sme super skupinu II.Z a každý deň som sa do školy naozaj tešila. Top spomienka na GBAS pre mňa bude navždy napríklad aj KOŽAZ, na ktorom som bola zo zdravotných dôvodov až o rok neskôr, ale stretli sme sa tam tak skvelá partia báb, že nemám čo ľutovať.

Denis: Keďže už som na GBAS-e nejaký ten rok, tak som zažil kopec všedných dní a vďaka tomu sa mi spomienky zo školy celkom zlievajú, a nedokážem si vybaviť nič, aj keď s istotou môžem povedať, že tých príjemných situácií bolo veľa. Okrem toho mám pamäť na takéto veci ako akváriová rybička a stále žijem v pocite, že som na GBAS prišiel pred rokom.

Ale veľmi rád spomínam na výlet na West Coast do USA v treťom ročníku. Boli sme tam ako partia kamarátov a celé to nemohlo dopadnúť lepšie. Celkovo to hodnotím ako najkrajší moment na GBAS-e.



Ako by si povedal/a, že GBAS ovplyvnil tvoje myslenie?

Sima: Uvedomila som si, že každý z nás je iný, a tak to aj má byť. GBAS je naozaj miesto, kde môže každý byť sám sebou a nikto ho za to neodsudzuje. Tým pádom som aj ja mala možnosť nájsť samú seba. Taktiež som si uvedomila, že nikto nie je dokonalý a nemôžem ani od seba, ani od iných, očakávať, že budú všetky zadania dokončené na 100%.

Samko: GBAS ma hlavne naučil prijať samého seba a nehanbiť sa za to, aký som. Vďaka úžasnej komunite, ktorú máme na škole, som sa stal omnoho extrovertnejším človekom. Teraz sa už viem otvoriť ľuďom a dôverovať im. Dokonca som si začal užívať zoznamovanie sa s novými ľuďmi.

Mirka: Jednoznačne moje zmýšľanie posunul tým správnym smerom. Najviac sa to odzrkadlilo v prvom a druhom ročníku, kedy som spoznala veľa nových cieľavedomých ľudí, menili sa mi priority, otvárali sa mi nové cesty. Veľa vecí som začala vnímať úplne inak, čo samozrejme ovplyvnilo aj môj život mimo GBAS-u.

Zrazu som si nemala čo povedať s mojimi starými kamarátmi, ale časom sa mi podarilo nájsť v tom rovnováhu.

Denis: Prvé dve veci, čo mi napadli, sú, že som sa naučil po anglicky a počúvam Rytmusa. Keď som sem prišiel, vedel som z angličtiny len úplné základy, čiže prvý ročník som si poriadne užil. Po All Star mi príde, že AKM je druhá najpočúvanejšia pesnička na našej škole, čiže aj napriek tomu, že som Rytmusa nepočúval, časom sa to na mňa nalepilo.

Čo ti za posledných päť rokov na škole robilo najväčšie problémy?

Sima: Niekedy to bolo učenie sa na predmety, ktoré ma absolútne nezaujímali. Inokedy učenie sa na predmety, ktoré ma zaujímali, ale nepochopila som učivo. Naozaj to veľmi kolísalo, ale okrem nedostatku spánku a následného „štverania“ sa na štvorku alebo päťku, mi nič nespôsobovalo problémy vhodné zmienenia.

Samko: Rozhodnúť sa čo chcem robiť so svojim životom po GBAS-e. Predstava, že sa raz GBAS skončí, ma vždy veľmi stresovala, a preto som radšej premýšľanie o niečom takom stále presúval. Avšak, prišiel piatok a obarila ma tvrdá realita. Na začiatku sme si museli vybrať predmety, z ktorých chceme maturovať a pomaly ale isto začať podávať prihlášky na vysoké školy. Verte mi, že nechcete zmätkovať tak ako ja a cítiť sa menejcenne oproti svojim spolužiakom, ktorí sa už dávno pripravujú na prijímačky na svoje vysnívané vysoké školy, a vy stále neviete kam, a či sa vôbec niekam hlásiť idete.



Mirka: Na škole všeobecne asi ísť z nuly na päťku. Čo sa predmetov týka, tak najväčší problém bola pre mňa vždy fyzika. A aktuálne mám len jeden problém, dokopať sa učiť. Študent vo mne zaspal v marci 2020 a ťažko ho prebudiť.

Denis: Kým som prišiel na GBAS, tak som vôbec nebol zvyknutý učiť sa. Čo som sa nenaučil na hodine ma moc netrápilo, a to som musel na strednej zmeniť. Zvykal som si dlho, ale postupom času sa mi podarilo vytvoriť si nejaký systém. Z takých bežných vecí doteraz neviem podľa čísel trafiť do tried na treťom poschodí.

Pre nižšie ročníky- čo plánuješ študovať a aké predmety si si vybral/a?

Sima: S najväčšou pravdepodobnosťou fyziku a astrofyziku. Zaviedol ma k nej tretí ročník strávený v Anglicku. Bude to výzva, ale všetky tie prekvapené výrazy a slová ako: „Fúha, ty si odvážna,“ mi len dodávajú sebadôveru. Vo štvrtom ročníku som mala navolené semináre z matiky, slovenčiny, angličtiny a fyziky, a v piatku matiku, fyziku, ruštiny a informatiku.

Samko: Do piatku som si navolíl dejiny kultúry, geografiu a matematiku (ktorú si isto nedávajte, ak z nej nechcete maturovať). To, čo idem študovať momentálne mením pomaly každý týždeň. Už to bola architektúra, cestovný ruch, hotelierstvo a teraz som si vymyslel pedagogiku. Uvidíme, kde nakoniec skončím.

Mirka: Tak, vo štvrtom ročníku som bola na 100% rozhodnutá, že budem maturovať z GEO a MAT. Nakoniec som si však zvolila matematiku a dejiny umenia. Na vysokú školu potrebujem hlavne MAT a ANJ. Dejiny umenia mám na druhej strane veľmi rada, a tak som spojila príjemné s užitočným. Okrem týchto dvoch blokov mám ešte všetky nemčiny, administratívu a korešpondenciu, konverzácie z angličtiny a finančnú a poistnú matematiku.

No a čo plánujem študovať je pre mňa stále ťažká otázka. Mám vybraté 4 odbory v oblasti obchodu a manažmentu na VŠE v Prahe, tak uvidím, ako mi dopadnú skúšky a maturita.

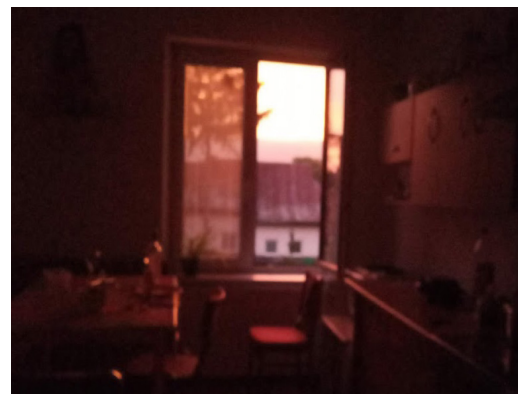
Denis: Odmalička žijem autami, a keďže mi to ostalo doteraz a držať ma to bude už podľa všetkého po celý život, tak som sa rozhodol pre Mechanical Engineering (Automotive). Výber predmetov som mal jednoduchý, keďže „strojarina“ má jednoznačné požiadavky. Vybral som si matematiku, fyziku a informatiku.

Internát alebo privát?

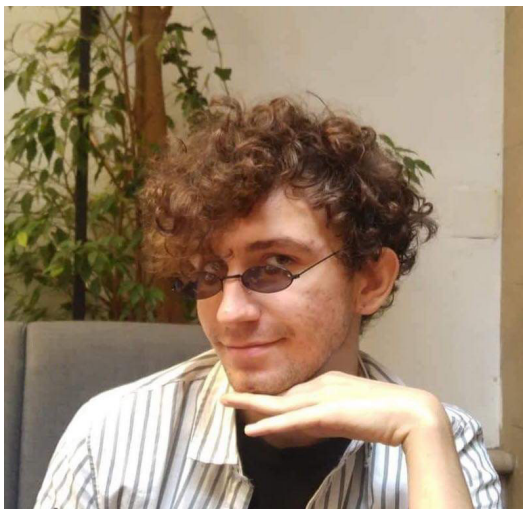
Sima: Fuuuu, keďže som bývala celých 5 rokov doma, tak to neviem a asi ani nemám právo nejako porovnávať. Keď som počula rôzne pravidlá internátu, tak som bola naozaj rada, že bývam neďaleko Sučian. Ale keby ma vyhodili z domu a mám si vybrať, tak smerujem na privát.

Samko: Povedal by som, že obe majú svoje výhody aj nevýhody. Momentálne však bývam na private a rozhodne by som nenechal. Musíme sa síce starať sami o domácnosť, všetko si sami variť a upratovať (také veci robí väčšinou len naša Katuška, nech jej neberiem kredity), ale máme slobodu ako nikdy predtým a veľmi si ju so spolubývajúcimi užívame (niekedy až moc).

Mirka: Tak v tomto som asi jedna z mála, ktorá si vyskúšala všetky tri ubytovania, z ktorých máme na výber. Prvé tri roky som bola na internáte SOŠD – Martin-Priekopa. Výhoda je, že tam máte väčšinu spolužiakov, ale boli tam isté veci/spôsoby, ktoré mne osobne nevyhovovali. Minulý rok som skúsila internát SPŠ Martin. Keby sa dal vrátiť čas, išla by som tam od prvého ročníka. Spoznala som super ľudí z rôznych škôl, celkovo atmosféra bola rodinnejšia a útulnejšia. Priznám sa, že mi to tam veľmi chýba, a to som tam nebola ani celý rok. No a tento rok som išla na privát, ktorý som si zatiaľ moc neužila, ale bolo to jedno z mojich najlepších rozhodnutí. S internátom sa to porovnáva ťažko, keďže niečo ako večierka tam neexistuje. Mne vyhovuje hlavne súkromie, komfort a pocit voľnosti. Takže na prvé tri roky by som odporučila internát SPŠ Martin a zvyšné dva jednoznačne privát.



Denis: Jednoznačne privát. Päťminútová cesta do školy a vstávanie o 7:40 podľa mňa presvedčí veľa ľudí. A okrem toho dnešná situácia ma v mojom postoji ešte viac utvrdzuje. Uznávam, že na internáte sa stále hrával futbal alebo florbal, čo bolo super, ale inak ťažko hľadám pozitíva tejto formy ubytovania, najmä pre mladších žiakov.



Čo by si odporučil/a mladším žiakom?

Sima: Určite si nenechávajte veci na poslednú chvíľu, čo sa týka projektov alebo testov. Verte mi, 5 hodín spánku za tri dni nie je bohviečo. Ak vás predmet zaujíma, učte sa pre seba. Ak vás predmet nezaujíma, snažte sa prejsť. Aj keď, ak je to maturitný predmet, dobré známky na polročných vysvedčeniach vám môžu zachrániť „zadky“, ak sa bude minuloročná situácia ešte niekedy opakovať. Vážte si a užívajte si voľný čas.

Chodte vonku s kamošmi, zúčastňujte sa školských akcií. Tieto roky by ste si nemali pamätať len ako trápenie sa nad pätnástimi stranami z biológie. Máte okolo seba super ľudí a je dôležité, aby ste si vytvorili spomienky, ktoré naozaj stoja za to. V neposlednom rade, vaše zdravie je dôležitejšie ako hocičo iné. Či sa jedná o fyzické alebo psychické.

Samko: Aby sa spamätali skôr ako sa to podarilo mne a začali rozmýšľať o svojom budúcom povolání omnoho skôr. Rozhodne odporúčam si užívať čas na GBASe najviac, ako je to možné. Vystúpte zo svojej komfortnej zóny a zúčastňujte sa na čo najviac školských aj mimoškolských akciách, chodievajte na krúžky a vytvárajte nové priateľstvá, pretože na GBASe je množstvo úžasných ľudí, ktorých sa opláti spoznať.

Mirka: Snažila som sa vymyslieť niečo originálne, lebo to, že si máte GBAS užiť, počúvate stále. Veľmi mi to nevyšlo, ale dôležité je, nebrať vždy všetko až tak vážne. Vedieť si spraviť čas na seba a svoje aktivity popri učení je na nezaplatenie. Päť rokov mi ešte nedávno prišlo ako extrémne dlhý čas. Dnes neverím, že sa ten čas pomaly končí. Zabávajte sa, užívajte si každú jednu chvíľu a odpustite mi moju závisť. Závidím vám, že máte pred sebou ešte nejaký ten rok na GBAS-e, pričom pre mňa sú to už len posledné týždne či mesiace.

Denis: Využite každú príležitosť na zábavu. Keď sa nestíhate zabávať, neberiem do úvahy veľmi premotivovaných ľudí, tak máte zlý time management. Ja osobne to hovorím nie preto, že by som nestíhal. Povinnostiam som vždy venoval čo najmenej potrebného času. Ale ľudia, čo ma poznajú, vedia, že keď poviem, že varím večeru, tak sa mi len jednoducho nechce. Takto som prepásol toho dosť a častokrát to ľutujem. Preto sa chyťte všetkého, čo príde. Ak teda nepíšete tri testy na ďalší deň.



Ktorá šatňa bola podľa teba najlepšia?

Sima: Zrejme druhácka. Mala pekný výhľad na grass a čo si pamätám, tak som tam trávila veľa času. Trochu bodovala aj štvrtácka, keďže tam bol chvíľu obuvák. Piatacka bola príjemne veľká, ale nemôžem ju až tak porovnávať s ostatnými, keďže som tam strávila len mesiac.

Samko: Na prvéj a štvrtáckej šatni nie je nič zaujímavé. V piatackej som úprimne ešte poriadne ani nebol a ledva viem, kde vlastne je. Tretiacka bola super v tom, že sme ju nikdy moc nezatvárali, vďaka čomu pôsobila, že je prepojená s relax zónou. Najviac sa mi však páčila asi druhácka šatňa. Je rovno oproti schodom, takže sa do nej netreba ráno predierať a tiež má skvelú vaňu na spanie.

Mirka: Nad týmto som popravde nikdy neuvažovala, ale tretiacka je najbližšie k bufetu, ku kanvici a mikrovlnke, dokonca aj k jedálni. Takže moja odpoveď je, že tretiacka.

Denis: Podľa mňa tretiacka. Síce bola najmenšia a väčšina by si povedala štvrtácka, mne sa to páčilo, pretože sme boli nútení sa socializovať. Počas čakania na vlak sme tak nesedeli každý vo svojom kúte, ale bavili sme sa.

K. Hojová

Playlist môjho života

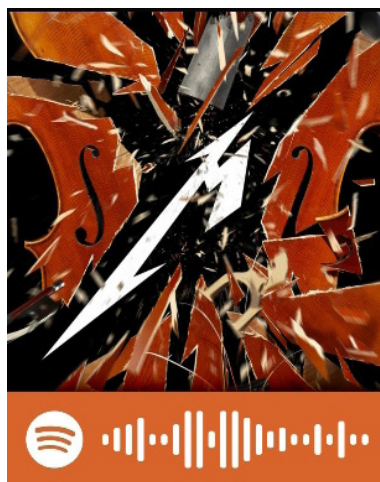
Hudba je neodmysliteľnou súčasťou nášho života. Taký kamarát do každého počasia. Aj preto na škole vznikla rozhlasová rada, aby nám mohli spríjemňovať oddych alebo pobehovanie hore-dolu počas veľkých prestávok. V týchto online časoch by taká jedna veľká prestávka s plnými chodbami, všadeprítomnou vravou a hudbou z rozhlasu veru padla dobre. Členovia rozhlasovej rady sa však rozhodli, že vytvoria playlist, ktorý môžete nájsť na Spotify ako Rozhlasová rada Covid playlist. Možno sa pri počúvaní niektorých pesničiek presuniete v čase a priestore. Aké len vedia byť asociácie pekné. Dvaja z členov rady nám v tomto čísle Karisu odhalili pesničky, ktoré si spájajú so svojím pobytom na GBAS-e, ale aj pesničky, ktoré majú pre nich osobný význam.

Anton Krilek

Hudba je neoddeliteľnou súčasťou môjho života. Aj preto sa mi zapáčila myšlienka rozhlasovej rady, ktorej som členom. Spríjemniť ľuďom veľkú prestávku a zároveň ukázať, čo počúvam, sú dve kritériá, podľa ktorých robím playlisty. Avšak keby som mal spraviť playlist môjho života, tak nasledujúcich 5 skladieb by v ňom určite nechýbalo.

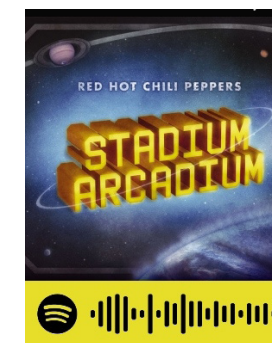
Metallica – Master of Puppets (S&M)

Svoj playlist začnem známou skladbou trochu netradične. Kapela Metallica mala v roku 1999 koncert so symfonickým orchestrom zo San Francisca. Spojenie metalu a klasickej hudby je rozhodne zaujímavá kombinácia, ktorú sa oplatí si vypočuť.



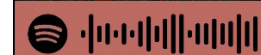
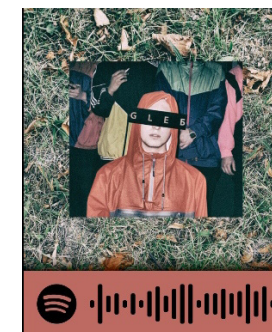
Red Hot Chili Peppers – Snow (Hey Oh)

Je to skladba, ktorá je mojou srdcovkou už od detstva. Hovorí sa, že hudobníci majú jednu skladbu, ktorá ich vždy dokáže pozdvihnúť alebo upokojiť. Pre mňa to je práve Snow (Hey Oh).



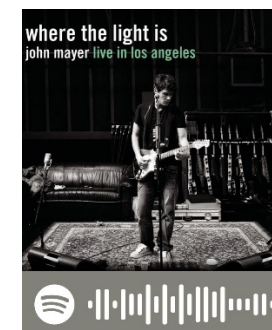
Gleb – Felícia

Slovenský rap sa mi spája práve s GBAS-om, keďže ma naň naučili moji kamaráti. Túto skladbu si konkrétne púšťam, keď spomínam na časy pred karantény.



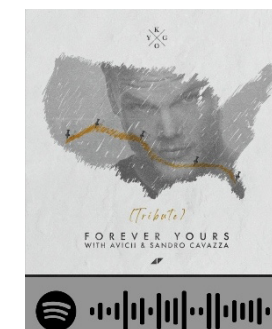
John Mayer – Neon (Live at Nokia Theatre)

Keď vás Eric Clapton nazve majstrom, tak to určite znamená, že ste výnimočný. Asi najťažší riff na akustickej gitare, aký som kedy počul. Touto skladbou John Mayer opäť dokazuje, že gitara dokáže nahradiť celú kapelu.



Kygo, Avicii, Sandro Cavazza – Forever Yours

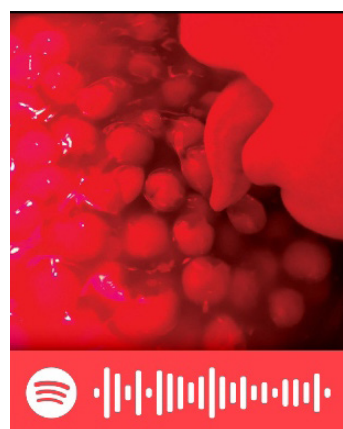
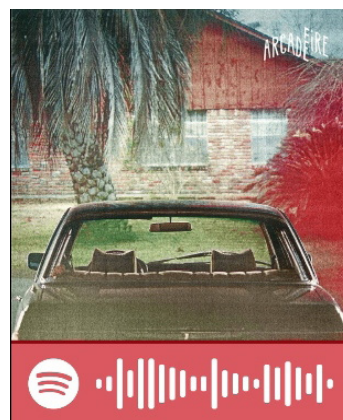
S touto skladbou prišiel Sandro Cavazza za Aviciim, ktorý ju potom zahral na Ulte v roku 2016 a ďalej na nej pracoval, ale nestihol ju dokončiť. Po jeho smrti túto skladbu dorobil Kygo so Sandrom. Je to jedna zo skladieb, kde je smutný text, ale hudba je jeho presným opakom.



Jojo Vaňko

Ley Skeletoonn & Samo Chalupka – Desperado (ACOUSTIC)

Ako prvú musím spomenúť pieseň od bývalého GBAS-áka. Objavil som ju iba počas leta minulého roku, aj napriek tomu, že v éteri pôvodná verzia lietala už v lete 2016 (ešte skôr ako som vôbec vedel o existencii GBAS-u). Pieseň vystihuje to, čo hádam všetci dobre poznáme – spoločensky unavené ráno. Taktiež hovorí o pocitoch osamelosti, ako aj názov naznačuje. Od Lea určite odporúčam vypočuťsi oba albumy aj všetky singles.



Arcade Fire – Modern Man

Keď počujem túto pesničku, tak si vždy spomeniem na slnečné dni na grasse. Skupinky ľudí sediacich na lavičkách a na tráve cez veľkú prestávku. Garden party, kopa ľudí, vystúpenia študentov, 2 mesiace voľna pred nami – táto atmosféra. Arcade Fire je výborná skupina a týmto spôsobom by som sa chcel anonymne poďakovať nemenovanej osobe, ktorá mi túto kapelu predstavila.

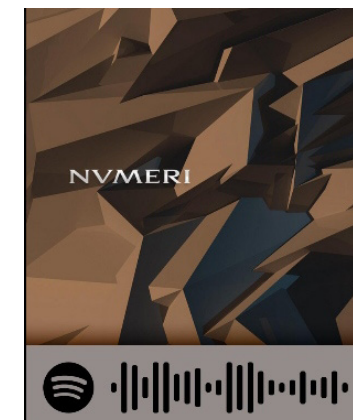
BRONCHO – All Choked Up

Veľmi energická skladba, ktorá mi pripomína posledné dni (fyzicky) v škole. Vždy si ju rád vypočujem, pretože si znova prežijem posledné dni na intráku, v škole na preplnených chodbách, na nultých a mínus prvých a celkovo mi pripomína atmosféru marca 2020.

Túto skupinu som objavil veľmi zaujímavým spôsobom – hrali ako predkapela pre Queens of the Stone Age vo Viedni (taktiež kapela, ktorú odporúčam).

Nvmeri – Cornerstone

Na Slovensku máme veľa výborných umelcov a ani o nich nevieme. Kapela Nvmeri sa pôvodne volala The Uniques. Vydali album From the Dust a premenovali sa na Nvmeri. Odvtedy vydali ďalšie dva albumy a pár singles. Pieseň Cornerstone mi pripomína lyžiarsky, nakoľko som ju počúval práve počas zimy 2019.



Capitão Fausto – Certeza

Môj výber ukončujem pohodovou skladbou od jednej z najslávnejších portugalských kapiel. Nemám ani páru, o čom spievajú, ale ich hudba sa mi počúva sama. Je veľmi melodická a spevavá. Táto konkrétna pieseň je na ich štýl pomerne netradičná, keďže je ukončená sólom na saxofóne. Zvuky všetkých hudobných nástrojov a hlasov sa príjemne zlievajú dokopy. Ideálna kapela na počúvanie pre kohokoľvek, kto sa chce zrelaxovať.



Nech žiadny playlist neostane bez nového prírastku!

K. Hojová

How to learn foreign languages more effectively?

Around 7000 spoken languages in the world. Isn't it fascinating? And here we are, struggling with one, or maybe more, foreign languages to at least understand a basic conversation. Learning a new language from the beginning is never easy. Actually, the beginnings are easily manageable – the basic phrases and greetings... How many of us can say hello in more than 7 languages, right? But to truly know a language, that's something else and that requires a bit more effort and time. Language is not just a system of symbols and sounds; it is a whole new world (as Aladdin would say). And if you are looking for a magic pill that will make you understand and speak a different language in a blink of an eye, I hate to tell you this, but it does not exist (yet). However, with these tips and pieces of advice you'll be able to make it far.

Goal

Why are you even learning the language? The reasons can be various: you like how it sounds, you want to live in a country where the language is used, you want to impress someone, you think it might be useful in the future and in your career, you simply like learning new languages... whatever it is, think about it when you're struggling and maybe feeling like quitting. Knowing why you started in the first place can be very helpful. Imagine what you will accomplish once you become fluent. Also, don't let anyone deter you from your goal.



Consistency

How many people out there had been taking German classes in primary school for around 4 years and in the end learned...almost nothing? Well, one of the reasons for that, apart from possible dislike of this language, is that you had classes two or three times a week, and when the bell rang, you didn't think about it until the next class started two days later.

The truth is that studying twenty minutes every day is far more effective than studying for three hours only one day a week. Exposing yourself to the target language every day increases the chances of learning it. Consistency keeps everything fresh, prevents you from needing to do unnecessary review, and helps you continue to move forward.

Thinking

Now I suppose we all have that inner voice in our heads when we think and 'talk' to ourselves, contemplate and complain about everything, and that is, naturally, in our native language, or the language we are exposed to the most. For many of us, it may not be Slovak, but rather English. However, if we want to learn a foreign language, thinking in that language is one of the best ways to get familiar with it. Whatever you do, talk about it in your head in the language you are learning. I'm brushing my teeth, it's raining outside, I'm so hungry and I hate math, no matter what you're thinking, try thinking it in the target language or even have imaginary conversations.

Have fun!

Choose topics that interest you, whether it is science, literature, music, food or travelling. Variety is also important. Watch TV shows, listen to podcasts or audiobooks (listening is especially important at the beginning and many of us tend to neglect it), read books and articles, draw a comic strip, write a poem in the new language ... it is also possible to find people on the internet to practise real-life conversations. If you're only going to study grammar from textbooks and do exercises, it may get quite boring after some time.

Make it a habit

Do you find yourself saying that you don't have time for learning a foreign language or that you wanted to but forgot about it? Well, you simply need to incorporate it into your routine. It could be before going to bed, after waking up, after classes, whatever fits you best. Everyday there should be a time when you fully devote yourself to the language and nothing else. Apps like Duolingo are good at reminding you to practise.

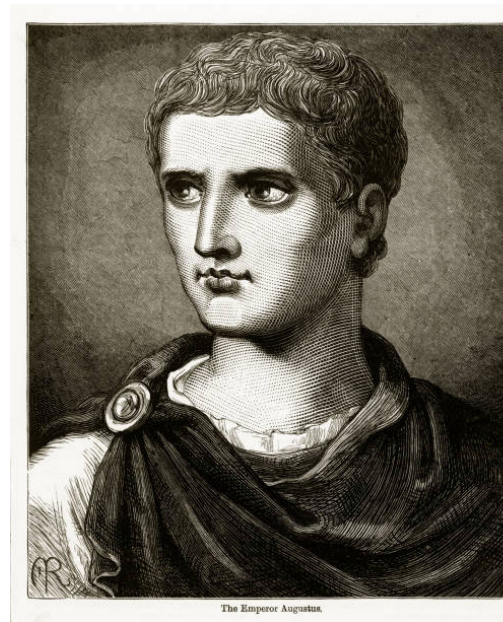
Make mistakes

Yes, make plenty of mistakes. They are not bad - quite the opposite. They are crucial at the beginning (and even some time after that). Accept that mistakes will be a part of your learning journey and try to overcome the inner doubt and insecurity. Get over your pride. It's important to realise that you get good at speaking by speaking - not by waiting until you're ready, because that day never comes. You simply need to dive into it. One of the reasons why kids are considered to be faster language learners is that they are not afraid of making mistakes in the first place. In addition to that, we are more likely to remember the mistakes we made and then learn from them.

Good luck!

Š. Mičková

ROME'S FIRST EMPEROR



Octavian, or for the later years of his life referred to as Augustus, is not as well-known as his uncle Julius Caesar. However, his life deserves at least the same amount of attention. An ill boy, whose ambitions were many times stopped by his weak body. He defeated more powerful and stronger enemies on his way to becoming the first Roman emperor transferring the Roman Republic destroyed by civil wars into the Roman Empire strengthened by the "Roman peace," which lasted for more than 200 years after his death.

Octavian's family was a wealthy one. His father was the first of his family to be elected to the office of Senator and his mother was the daughter of Julia, Caesar's sister, and it was Caesar who introduced young Octavian to public life. At age 12 he made his debut by delivering the funeral speech for his grandmother Julia. Later on, he joined his uncle during his victorious campaign in Africa and he was also called to join Caesar's campaign in Hispania. However, Octavian fell ill and wasn't able to do so, which was seen by Caesar as an act of cowardice. At the end of the campaign as soon as it was possible, Octavian travelled to Hispania and he impressed Caesar by travelling through hostile territory to join his camp.

He was just 18 when Caesar was killed and when he returned to Rome, he found out that he was chosen by his great uncle to be his heir. This was unexpected even for Caesar's closest ally, Marc Anthony, who hoped to be his heir. While Octavian travelled to Rome, Anthony was already able to consolidate his power and made steps to persecute or exile Caesar's assassins.

However, Octavian was lucky to ally himself with one of the best speakers ever, Cicero. Octavian, with the help of Cicero, was able to make others recognize him as Caesar's heir and they also started a war against Anthony, who defied the will of the Senate. After the death of two Roman consuls, Octavian became supreme commander of the forces and instead of defeating Anthony, he made a pact with him. So began the second triumvirate consisting of Marc Anthony, Octavian and Lepidus, another powerful Caesar supporter.

The triumvirate immediately created the list of "proscribed" political enemies. Anyone who was deemed an enemy of one of the triumvirs was on the list and thus also Cicero was executed as Anthony's enemy. 300 senators and 2000 other Romans were executed. Then the three were able to defeat Caesar's murderers, Brutus and Cassius. At this point Anthony was the most powerful member of the triumvirate, therefore he ruled the richest lands and had the greatest name. However, the balance of power was slowly changing. Lepidus was removed from his office, because of incompetence by Octavian, who took his lands. So just two triumvirs remained, Octavian ruling the West and Anthony ruling the East, where he lived with Cleopatra with whom he became lovers.



This was used by Octavian to portray Anthony as a traitor whose heart lied in Egypt. Together with other clever moves, he was able to strengthen his position while Anthony started to lose. This event resulted in a war whose decisive engagement was the naval battle of Actium, where just a quarter of Anthony's and Cleopatra's fleets survived. Marc Anthony committed suicide in Alexandria after a false message that Cleopatra had done the same. She tried to impress Octavian after his arrival and made him fall in love with her. However, when she realized that she would be paraded in the streets of Rome in a triumph, she committed suicide as well. So the romantic story ends, while Octavian has the door open to absolute power.

In 27BC, 3 years after the suicide of Anthony, Octavian gains the title Augustus, which is later on adopted also as his name. His rule over Rome will continue for another 41 years.



I could write a list of all the things he achieved during this time, but I will use Augustus' own quote which best describes it: "I found Rome a city of bricks and left it a city of marble."

Augustus consolidated his power, laid the foundation of an empire which continued for another 462 years after his death, and was responsible for the so-called Pax Romana, which means "Roman peace," an era of prosperity and stability of the Roman Empire, which lasted for more than 200 years and it was the result of his successors following his policies.

As an epilogue, let me mention that it is not a coincidence that the month of August sounds so similar to Augustus. The month was named after him, and now you know the story behind its name.

J. Svýba

GBAS

RÁDIO

Od GBASákov GBASákom

Spolu s Novým rokom 2021 prišlo aj napriek našej neprítomnosti na GBAS veľa zmien. Všetky nahromadené nápady a názory nemohli počkať "ešte mesiac" na vysnívaný príchod na GBAS, a tak sa skupinka ôsmich mladších a starších študentov rozhodla zrealizovať zahraničný nápad školského rádia. Niektorí si možno ešte pamätáte vznik GBAS Podcasts, no napriek rovnakému zakladateľovi Jakubovi Abrahámovi z V.A je nový projekt GBAS Rádio v porovnaní na nerozoznanie. Oplýva jedinečnou diverzitou našej strednej školy a poskytuje šancu uverejniť svoje záujmy a názory každému jednotlivcovi bez ohľadu na vek, technické zručnosti a zmýšľanie.

Hlavná náplň sa skladá z týždenne vychádzajúcich podcastov na dve témy: voľný čas a akademické odbory.

Témy ako cestovanie, joga alebo napríklad produkcia kávy prinášajú poslucháčom iné pohľady na možnú sebarealizáciu v čase pandémie COVID-19, zatiaľ čo témy ako medicína, dejepis, filozofia, literatúra a mnohé iné, majú náučnú hodnotou podanú v štýle mladších generácií.

Niečo na Slovensku rozšírené, čo definitívne uvíta každý budúci maturant slovenského jazyka a literatúry, je práve Literárny podcast, v ktorom milovníčka kvalitnej literatúry Miška Blajková z III.D s nadšením zhŕňa najdôležitejšie informácie desať až dvadsať stranových ročníkových prác do desiatich plne nabitých minút.

Vedomosti a voľný čas však nie sú našimi jedinými diskusnými témami, a preto GBAS Rádio prináša niekoľko projektov zameraných na tému vysokých škôl a možností vzdelávania sa mimo GBASu. Aj napriek vysokej dôležitosti a dopytu sa informácie zháňajú ťažko a ne jeden z nás sa už niekoľký mesiac snaží nazbierať odvahu a požiadať o radu starších študentov, ako si správne vybrať vysnívanú budúcnosť týkajúcu sa akademických cieľov. Práve preto GBAS Rádio poskytuje na svojich platformách ľahko dostupné podcasty a prednášky, ako napríklad Online UK Trip.



Poskytujeme pocity bývalých GBASákov o ich zážitkoch v novom prostredí a pomáhame sa vyvarovať s negatívnymi skúsenosťami.

Poslednou zložkou stále vyvíjajúceho sa GBAS Rádia je v neposlednom rade GBAS spravodajstvo. Žijeme v dobe, v ktorej sa kvalitné informácie ľahko strácajú pod hladinou rôznych konšpirácií a klebiet. Práve preto prinášame krátku týždennú sumarizáciu najdôležitejších správ z oblastí školstva, pandémie COVID-19 a celosvetového diania, overenú naj dôveryhodnejšími zdrojmi.

Ak sme vás zaujali, dajte tomuto projektu šancu a naladte si podcast o téme, v ktorej ste sa našli najviac, pri robení nejakej repetitívnej činnosti alebo počas oddychu. Na druhú stranu, ak si myslíte, že sme na niečo/nieкого, čo/kto nesmie chýbať, zabudli, napíšte nám na instagramový profil @gbas_radio a pomôžte nám rásť a prinášať kvalitnejšie informácie.

M. Valek





FASHION

Okay, let's admit it, during these few months of rocking just a few variations of clothing such as sweatpants, leggings, hoodies, oversized shirts and you guessed it, more sweatpants, you might feel like your closet needs a breeze of fresh air. Or is it just me? Anyhow, if you are desperately looking for new ideas and looks to sport on your daily walks to the grocery store, and hopefully soon to some public event as the air outside starts to warm up, I am here to help you out! Being stuck at home sucks, let's admit it, but at least it has given people a great opportunity to awaken their inner creativity and hidden fashionistas and come up with some great new fashion trends which hopefully you will get some inspiration out of.

Grandma approves

Patterned and brightly colored knitwear can be seen a lot if you jump on any clothing site. Whether it's a short top, oversized sweater matching skirt and top sets and let's not forget about vests (those are huge right now). The bolder the pattern, the better. If you are running on a tight budget, maybe it's about time to pick up those knitting needles and get creative.

Skinny is out

No I am not talking about body size, all bodies are beautiful of course! I'm talking about jeans. We all love a good pair of jeans, because frankly, it feels like they'll never go out of style. But every now and then, we have to say goodbye to certain fits. For this season, it's the skinny type.

No need to get upset, they were uncomfortable anyways, let's say hello to new fits that we'll be seeing around a lot.

The baggy jeans, if you want a more defined silhouette you can cinch them at the waist with a fashionable belt or go for classic straight fit which will accentuate your figure but still give you a nice modern look. Many models have also been seen wearing 90s-styled cut which is slim at the waist but gets looser as it goes down or if you are into retro looks definitely give the 70s flare jeans a try!

With the spring comes the string

This one may seem a little risqué but feels kinda exciting. Back in the 2000s celebrities like Paris Hilton were seen roaming around with g-strings proudly peeking at us from jeans, well surprise surprise, it's back. If you lack the courage to wear a real g-string, fashion brands are selling skirts, pants, jeans and even dresses with built in g-string to ease your nerves a little bit and transform this trend to something a tiny bit more innocent.

I'm bringing sexy back (back)

Backless dresses, blouses and shirts are for me personally timeless. They are just very effortless but sexy and cheek at the same time. Business in the front – party in the back, am I right? On top of that, most of our female population has abandoned undergarment so this is a great piece to accentuate our “laziness” in a beautiful way. Well as soon as the air gets warm enough, definitely give it a try.



Ž. Petrášová

THE SUCCESS OF THE CINEMATIC UNIVERSE

When “Iron Man” hit theaters in 2008, it kickstarted what had never been done before: a cinematic universe of connected superhero movies that would eventually culminate in events like “Avengers: Endgame.”

The Marvel Cinematic Universe had a few stumbles in the beginning. Its first few movies – such as “The Incredible Hulk” – were neither critical darlings nor box-office smashes. But since 2012’s “Avengers,” which grossed over \$1 billion globally, the MCU hasn’t slowed down. All 22 movies have grossed over \$20 billion combined worldwide.

The MCU proved what a successful cinematic universe could do, and others tried to follow in its footsteps. Their efforts have seen mixed results.

Fantastical action franchises like Transformers and Star Wars may sort of seem like a logical fit, but it doesn’t stop there – comedies like 21 Jump Street and animations such as The LEGO Movie are also being expanded into sprawling cinematic universes.

Marvel has been pretty transparent about its master plan, laying out distinct phases of films and often announcing several projects at once and letting fans theorize about how they’ll fit together. In interviews, Kevin Feige remains tight-lipped about upcoming plot twists but seems happy to talk about Marvel’s overall strategy and creative ambitions. The blueprint has been public information for a long time. Why have so many would-be cinematic universes collapsed in on themselves, or failed to burst into existence in the first place?

There are in general 3 explanations for this phenomena:

1. The movies might be bad (or at least badly executed)

Let’s look at the DC Extended Universe for example. While the 2013 “Man of Steel” was not all that bad, it kept bouncing from one big scene to the next big scene. What was missing was the strong connective tissue between them – the film doesn’t earn its big moments and this highlight-reel cinema leaves little room for character development. Then followed the 2016 debacle of “Martha.” “Why did you say that name?” in “Batman v Superman: Dawn of Justice” and the incoherence of the completely out-of-the-pocket “Suicide Squad”. After “Justice League” and its troubled production it seemed the DC EU was just marked by fate to be unfortunate. It all comes down to the fact that DC is just unbelievably set on making all their characters interact, while the stand-alones, like “Joker” or “The Dark Knight,” were absolute gems. This ties well into the second explanation:

2. Not Everything Should Be a Cinematic Universe

Look I love the Mandalorian as much as the next guy but in the Disney-owned, post-George Lucas era, Lucasfilm’s strategy seems to be one of saturation, making sure there’s always something out there for fans to consume.

The sequel trilogy was all over the place and rather than developing a whole new interesting story, it went for the shock value of it all. When the urge to satisfy the fandom’s hunger for more won over the story it just so happened the movies lost their spark and the characters lost their much-needed flavor. To summarise, the first installment was promising, nothing at all happened in the second one, the third one was just bonkers and probably it should not have happened at all.



3. The Plans Take Precedence Over the Movies

In 2017, Universal announced the name for its long-gestating series of films featuring classic monsters: The Dark Universe. The press release also included the revelation that a remake of *Bride of Frankenstein* would be the next film in the series. Eighteen days later, *The Mummy* arrived in theaters. Shortly after, the Dark Universe started to collapse. Universal pulled *Bride of Frankenstein* from its schedule, and though the pre-production on the Bill Condon-directed film has resumed, the future of the overarching project looks pretty shaky.

The plan should have been foolproof. Universal essentially invented the idea of a cinematic universe in the 1940s when it discovered that teaming up its iconic monsters created new interest in the characters. The architecture for the modern universe looked pretty solid, too, with Crowe's *Dr. Jekyll* set to serve as a kind of Nick Fury figure connecting the stories together. The only problem: The first and, to date, the only Dark Universe entry, *The Mummy*, suggested that more energy had been expended planning the Dark Universe than filling it. Directed by Alex Kurtzman, *The Mummy* is the sort of film that happens when nobody is sure what audiences want so the filmmakers throw in a bit of everything. What it doesn't have is a compelling story or a memorable monster, which seem like prerequisites for a studio wanting to get into the compelling-stories-with-memorable-monsters business.

Z. Zájemská

Dopad lockdownu na psychické zdravie študentov

Nepochybne sme si už lockdownu užili viac než dosť a väčšina z nás by sa rada vrátila do školy. Všetci cítime, že tráviť väčšinu dňa (ak nie úplne celý) zavretý v dome alebo byte nás ovplyvňuje mentálne ako aj fyzicky. Či už ste prváci, ktorí sa tešili na nový život na strednej škole, ktorý si teraz nedokážete užiť, alebo piataci, ktorí by do školy chceli a aj mali ísť, ale predsa nemôžu, aj keď rozumiete dôvodom, prečo je škola zavretá a vy trávite väčšinu svojho dňa hľadiac do obrazovky, určite by ste už omnoho radšej ráno nasadli na vlak, autobus alebo pešobus a sadli si späť do lavice.

Štúdie robené na študentoch stredných škôl (tobôž nie na našich študentoch) síce dostupné nie sú, vysoké školy dáta vyzbierali a hovoria jednoznačne - mentálne zdravie študentov sa v momentálnej situácií zhoršuje. Či už sa pozrieme na štúdie zo začiatku karantény, ktoré boli robené v zahraničí, alebo na novšie štúdie robené priamo našimi vysokými školami (konkrétne Univerzitou Komenského v Bratislave), všetky poukazujú na výrazné zhoršenie mentálneho zdravia ich študentov -

Univerzita Komenského zistila, že viac než 70% študentov cíti zhoršenie svojho psychického zdravia v dôsledku pandémie. So zhoršením mentálneho zdravia sa taktiež zvýšilo množstvo pokusov o samovraždu, čo bol jeden z hlavných faktorov rozhodnutia ministerstva školstva otvoriť školy a škôlky aspoň čiastočne, konkrétne čísla však zatiaľ zverejnené neboli.

Naša škola sa, samozrejme, snaží svojim študentom zlepšiť náladu - či už sú to učitelia na hodinách, ktorí sa nás snažia podržať, školská rada vymýšľajúca rôzne aktivity každý týždeň, alebo spolužiaci, ktorí už viac-menej rezignovali a na situáciu sa snažia pozerať aspoň s humorom. S príchodom vakcín sa však ukazuje svetlá budúcnosť, a teda zostáva iba dúfať, že pokiaľ sa v chodbách neocitneme do konca tohto školského roku, budúci rok sa začne s nosením rúšok iba dobrovoľným.

T. Slyšková





ROSAMUND PIKE

I CARE A LOT.

"DELICIOUSLY NASTY"

COLLIDER



WRITTEN AND DIRECTED BY
J BLAKESON

FEBRUARY 19 | **NETFLIX**



I Care a Lot (2020)

rež.: J. Blakeson

Vo februári 2021 nám Netflix predstavil mysteriózny thriller, aký tu ešte nebol. Príbeh o špinavom biznise s nevinnými ľuďmi na čele so silnou, nezávislou ženou. Marla (Rosamund Pike) je úspešná ambiciózna právnička, ktorá sa zaoberá prípadmi ľudí – najmä prípadmi osamelých dôchodcov, ktorým ich zdravotný stav nedovoľuje postarať sa o seba samých. Nejde tam o nijaký ľudský súcit či milosť, ale ide o výbornú obchodnú príležitosť, keďže zákonný zástupca má nad svojimi klientami plnú moc a môže spravovať celý ich majetok. Problém nastane, keď sa Marla stane zákonným zástupcom jednej nevinne vyzerajúcej dôchodkyne, ktorá je však v skutočnosti matka nebezpečného ruského bossa mafie.

Na tomto filme najviac zaujme najmä dynamický a originálny príbeh, ktorý diváka nenudí ani na sekundu. Nesmieme zabudnúť však ani na predstaviteľku Marly - Rosamund Pike, ktorej famózny herecký výkon učaroval všetkým divákovi a je určite aj kľúčom k úspechu filmu. Rosamund dokonca získala za túto rolu Zlatý Glóbus.

Nachádza sa tu kritika amerických sociálnych služieb, kapitalizmu a americkej spoločnosti ako takej.

Zaujímavým aspektom je silne prítomný feminizmus v postave Marly, ktorý je pre ňu ohňom, neustále poháňaným ju vpred, aj napriek nemorálnosti jej činov. Tento film bol progresívny aj v zobrazení Marlyninho vzťahu s jej partnerkou Fran, ktorý nebol sexualizovaný, ako to často v hollywoodskych filmoch, kde sú prítomné lesby, býva, ale bol veľmi prirodzený a uveriteľný.

Jediné, čo v tomto filme podľa môjho názoru zlyhalo, bol humor. V kolónke žánru je film uvedený aj ako čierna komédia, no v takomto napätom dramatickom deji tu humor vôbec nefunguje alebo pôsobí trápne či rušivo.

Film I Care a Lot je definitívne diváckym filmom so svojimi muchami, no prináša veľmi originálne témy, aké ešte neboli nikdy spracované a rozhodne stojí za pozretie aj so svojimi muchami.

V. Karasová

Braxatorisov šampionát

Keďže posledné mesiace nás viacmenej donútili stať sa majstrami improvizácie, žiacka školská rada vymyslela spôsob, ako túto novonabudnutú (alebo poriadne zdokonalenú) schopnosť zapriať do roboty a spestriť nám ďalší večer medzi tými istými štyrmi stenami. Šesť tímov, vyzbrojených náhodnou bankou slov, sa na chvíľu stalo Andrejom Sládkovičom. To za predpokladu, že Andrej Sládkovič tridsať minút pred prvou schôdzkou so svojou milou horúčkovo listoval slovníkom a hádzal rýmy na papier ako prišlo s cieľom jej učarováť. Porota si obula topánky Maríny Pišlovej a úplne sa otočila chrbtom k Ludovítovi Štúrovi, pretože nakoniec nezavážil izosylabizmus a perfektné, ľubozvučné rýmy, ani budovateľská tematika. Marína sa predsa chytila na to, čo najviac potrebovala – na lásku. Braxatorisov šampionát vyhrala báseň, ktorá dostala našu Marínu (a demokraticky aj väčšinu súťažiacich) do kolien.

Večer čo večer snívam o výlete do Sobraniec,
dohodol som si tam s čajkou legendárny tanec.
Znenazdajky ocitol som sa v lockdowne,
čajka ma nepočká, na diaľku si mávame.

Napísal som jej pár

listov a pesničiek,
holubicou doručené na Štefánikovu 49.
V liste pár zoschnutých lupeňov a plytké bozky,
guitalele nezahrá pre uši sobranskej krásky.
Stratil som náladu písať jej späť,
keďže k nej nemôžem prísť na obed.
Kto mi bude na halušky slané cesto miešať?
príliš na ňu myslím, naozaj musím prestať.
Matovič rozkázal = korona

je jed,
uvidíme, či prežije náš romantický kvet.
Radšej zostať doma a zachrániť svet,
predsa nad naše zdravie ničoho niet.
Mám chuť spať v búrke, vonku, bez strechy,
hromozvod na dome neprináša útechy.
Bez neho však udierajú blesky, až to bolí,
zhorí všetko, čo mám, tak to spieva Kuli.

Teraz však vieru musím nájsť,
bez čajky zo Sobraniec strácam hlas.
Preto pustím bohoslužbu v nedeľu ráno,
predpoludnie trávim len s naším pánom.
Večer zas na hviezdy pozerám,
šteklika ma v očiach, rád sa tomu poddávam.

Za socializmu žiadna v

Boha viera,
chceli sme nájsť miesto, kde sa neumiera.
Vraciam sa do histórie, tej našej i sveta,
premrhal som zaľúbený, celé mladé letá.

A tak žiacka školská rada, počúvajte náš verš,
kým nestratíme slinu, kým neodíde preč.

Tretiaci, dajte našu báseň na školský merch,
nebudete lutovať, zarobíme vám cash.

Už sa za láskou neotáčam, kašlem na ňu fest,

Sobrance ma vyštavili, idem sa radšej prejsť.

(víťazná báseň)

Orol Sučiansky

Hudba sa vlní vzduchom. Vezie sa na vlnách vetra tak ako to zoschnuté októbrové lístie obklopujúce všetko naokolo. Jeseň si mal vždy najradšej.

Vplieta sa mi do vlasov ako pastelové gumičky, ktorými mama spínala moje vlasy, keď sme mali päť. Často sa hnevala a nikdy nič nestíhala. Keď mi plietla vrkoče, trhala mi vlasmi tak, že ma hlava bolela takmer celý deň. Raz som toho mala dosť a všetky som ich vyhodila. Bola som iba dieťa, ani som presne nevedela, čo robím. Chcela ma udrieť, ale ty si sa postavil medzi nás. Vieš, myslím si, že toto je moja najstaršia spomienka. Tiež si myslím, že tebe nič nehovorí.

Vpíja sa do mňa ako všetky tie farebné tekutiny z tvojich zaujímavých fľaštičiek. Spomínaš? Mal by si. Mali sme osem a na pláži sme hľadali zaoblené úlomky práve takýchto fľaštičiek. Nosili sme ich do domčeku a robili sme z nich dúhu na našich dočasných nočných stolíkoch. Viem, že sa ti páčil spôsob, akým ich more urobilo výnimočnými, akoby sa podobné úlomky povalovali po každej druhej ulici nášho mesta. Zakázala nám ich odtiaľ odnieť, ale ja som ťa ráno videla, ako ich jemne balíš do svojho obľúbeného tielka s T-rexom.

Hudba naberá na intenzite - hustne, končekmi prstov sa jej letmo dotýkam. Spomínaš? Musíš! Mali sme dvanásť a dotykmi si vtedy rozprával. Nie však jemnými stiskmi ruky či ťuknutím na plece. Tvoje päste vrážali do cudzích i známych tvári. Modriny pokrývali takmer každý centimeter tvojej tváre. Bolest' ťa bavila a bavilo ťa aj to, že mama musela chodiť k riaditeľovi a počúvať o tebe. To všetko len preto, že sa vtedy na teba už ani nepozerala. Ale ja áno. Rozmýšľam, ako asi vyzerá tá jazva pod tvojim pravým okom teraz.

Zmenila sa melódia a ja ju vdychujem ako tie cigarety, ktoré si začal fajčiť, keď odišla. Spomínaš? Som si istá. Mali sme štrnásť a celý život pred sebou. Jedno ráno bola jej posteľ prázdna a spolu s ňou si ostal

prázdny aj ty. Nechcel si, aby tú dieru vyplnil dym, ktorý vyplňal aj tvoje pľúca. Skrýval si sa za školou, tam vedľa košov a ja som tam sedávala s tebou. Mala som ťa zastaviť, ale namiesto toho som tam plietla náramky a počúvala tvoje výdychy. Ty si ničil, ja som tvorila. Veľmi nám to nepomohlo. Jeden som ti dala, bol modrý, myslím si, že to bola niekedy tvoja obľúbená farba, i keď v tom čase si toho veľa rád nemal. Usmial si sa a ja som ti ten úsmev aj verila.

Nedávam si pozor, potknem sa a spadnem na posteľ. Hudba stále hrá, ale blíži sa koniec. Spomínaš? Viem, že by si radšej zabudol. Mali sme 16 a ty si si neničil už len pľúca a pečeň. Bolesti si nikdy nemal dosť. Ja áno.

Viem, že som nemala kričať. Kričal si aj ty, kričal si až kým tvoja tvár nebola červená a tvoje sliny všade. Strčila som ťa, ani neviem prečo, bolo mi jasné, že tebou ani nehne. Strčil si ma aj ty, ale na rozdiel od teba som sa zakymácala a potkla. Myslím si, že som si udrela hlavu na posteľnom ráme, ale to si už nepamätám.

Zobudila som sa v nemocnici, sama. Vraj si ma tam doniesol ty, povedala mi to sestrička, ale hneď si zmizol. Vieš, čakala som na teba. Nikdy si sa nevrátil.

Od toho zranenia je spomínanie ťažké. Často cítim bolesť, ktorú nemám k čomu priradiť. Bolest' stratenej spomienky. Vieš, bledneš mi už aj ty. Sedím v tom dome, ktorý nám nepriniesol nič okrem bolesti a počúvam hudbu z nášho starého rádia. A keď ten dom prestane byť domom, už si nespomeniem. Celé tie roky bol mojím záchytným bodom.

Chýbaš mi, ani nevieš ako, ale dnes odídem a už sa nevrátim. Tvoje tielko s T-rexom, sklíčka, cigarety, moje korálky, gumičky a naše rádio tu zostanú. Zostanú tu, i keď v mojej hlave všetko vybledne a spomienky sa z nej vylejú ako rieka zo svojho koryta.

Dom schádza, minulosť s ním a ani jeden z nás sa už nikdy nevráti.

- anonym