

# Karis

2021/22

1

# REDAKCIA

Karis- the school magazine  
časopis Bilingválneho gymnázia  
Milana Hodžu v Sučanoch

Ročník jedenásty, číslo prvé  
(september/október), náklad 225  
kusov

**Šéfredaktorka:** Zaira Záremská

**Zodpovedný Pedagóg:** Mgr.Marián  
Steiner

**Zástupca Šéfredaktora:** Aneta  
Pavčová

**Grafika:** Natália Papšová

**Fotografie:** Ema Prokšová

**Korektúra:** PhDr.Beáta Makovická,  
Mgr. Marián Steiner

**Social Media:** Emma Molnárová

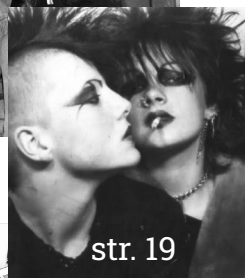
**Prispievatelia v tomto čísle:** Petra  
Bajzová, Barbora Bařinová, Dorota  
Datková, Katarína Košútová, Mental  
Health Club, BSc. Phillip Merchant,  
Natália Michalcová, Samuel Michlík,  
Mária Modrovská, Eliška Pavlíková,  
Eva Pavolková, Ing.Mohammad Emal  
Qazizada, PhD., Ema Rusiňáková, Juraj  
Šušal, Ema Źulková

**Tlač:** P+M Turany

Vychádza s podporou Študijného  
Fontu

# OBSAH

Editorál	2
Na slovíčko s vedením	3
Life and studies og Mr.Qazizada	5
Mauvaise foi	8
Na slovíčko s Prvačou	10
Sučianske priváty	12
HPV	15
ALT Fashion	19
Bakelita	22
English culture/Science	
Fiction clubs	23
Playlist môjho života	27
Best Of Both Worlds	31
ZŠR	33
Mental Health Club	35
Orol Sučiansky	36



# Slová *novej* šéfredaktorky

Hello Guys!

Hneď takto zo začiatku by som sa vám rada poďakovala za zakúpenie prvého tohtoročného Karisu a taktiež prvého čísla, ktorému som šéfredaktorkou. Som šťastná, že sa nám to tento rok podarilo vo fyzickej forme. Napriek tomu, že nám do procesu nezasahovala pandémia až tak veľmi ako minulý rok a pol, nebolo vydanie tohto čísla nijako jednoduché. Toto obdobie so sebou prinieslo prekážky a tragédie, ktoré by sme nikdy neočakávali a iba ťažko sme sa s nimi vysporadúvali. Na veselšiu nótu by som iste dodala, že nikomu sa teraz neštikúta tak, ako páňovi Gröhlingovi a ešte sa mu len dlhú dobu istotne bude.

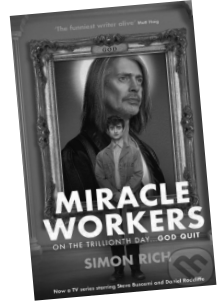
V tomto čísle vám prinesieme veľa zaujímavých článkov. Rozmýšľate o pobyte na priváte, ale nie ste si istý či je to správne rozhodnutie? Presne pre vás máme pripravený článok o sučianskych privátoch, ktorý keď vám nepomôže rozhodnúť sa, určite aspoň pobaví. Nechajte sa inšpirovať hudobným a knižným vkusom našich študentov alebo sa odreagujte pri ich umeleckých výtvoroch. V neposlednom rade by som tiež spomenula, že svoj príbeh sa nám v tomto Karise rozhodol vyrozprávať aj pán Quazizada.

Nech vás už zaujal akýkoľvek článok, dúfam, že si jeho čítanie užijete, a že si pridete kúpiť aj ďalšie vydanie!

Zaira Záremská

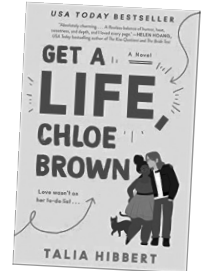


GET TO  
KNOW ME !



## Miracle Workers

An odd little show, that is definitely not for everyone because of its specific humour (but c' mon what is better than Steve Buscemi playing God himself). It currently stands at 3 seasons with season 1 being the best overall.



## Get a life, Chloe Brown

Okay, I need every romance lover to read this book right now because it is hands down one of the best things I have read ever. And I have read a lot. Added bonus, its enemies to lovers





# Na slovíčko s vedením

## 1. Čo očakávate od tohto školského roka?

Pevne všetci veríme, že sa budeme učiť prezenčne čo možno najdlhšie. Tak ako sme hovorili v minulosti, privítali by sme, keby sa zmeny nediali každý deň a nariadenia s vyhláškami a usmerneniami by mali dlhšiu platnosť. Myslím si, že toto by bolo prospešnejšie pre všetky zainteresované strany.

## 2. Aký je váš názor na tohtoročné maturity?

Vzhľadom na očakávanú zmenu zákona sa budeme prípadnými zmenami zaoberať v aktuálnom čase. Zatiaľ sa prihlasovanie na maturity nezmenilo a nezmenil sa ani termín 30. 9. 2021. A

3 osobne by som sa priklonila k

možnosti tradičnej formy maturitnej skúšky dospelosti z dôvodu, že by maturanti nečakali do poslednej chvíle, ako a či sa budú meniť jednotlivé pravidlá.

## 3. Myslíte si, že sa škola bude znova úplne zatvárať?

Ak by sa mala škola zatvárať, tak predpokladáme, že iba po ročníkoch. U nás nie je možné zatvoriť triedu, lebo skupiny sa miešajú. Škola by sa zatvorila iba v prípade, že by sa stala ohniskom. O danom fakte by ale musel rozhodnúť RÚVZ Martin. Situáciu v škole monitorujeme každý deň a spolupracujeme s RÚVZ v Martine.



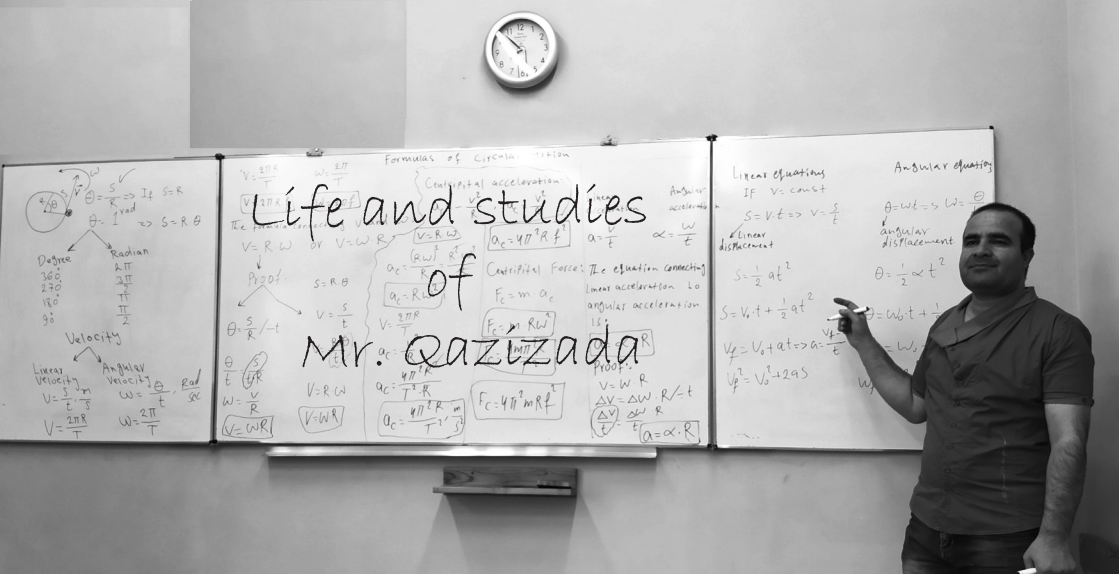
#### **4. V prípade, že by sme prešli na online výučbu, ako výrazne by sa líšila od tej minuloročnej?**

Určite by sme išli v podobnom režime, len sa budeme snažiť vylepšiť všetko, čo sa dá. Predpokladám, že by išlo o hybridné vyučovanie, nie úplne o dištančné, pretože žiaci, ktorí sú zaočkovaní, majú výnimku. Dlhodobo takto vyučovať je mimoriadne náročné.

#### **5. Mohli by ste nám trochu priblížiť plán rekonštrukcie?**

Uvedomujeme si, že rekonštrukcia je veľmi náročná tak pre učiteľov, ako aj pre žiakov. Vzhľadom na fakt, že ide o projekt z eurofondov, nie je možné odsúvať jednotlivé termíny a ani sa dohadovať, kedy čo bude urobené. Sme momentálne absolútne závislí od termínov dodávateľov a aj možností firiem. Zohľadňujú sa nielen technické, ale aj personálne možnosti dodávateľov. Okrem toho nesmieme zabúdať, že naďalej pretrváva aj pandémia, čo všetkým stranám značne komplikuje situáciu. V projektoch sme viazaní termínmi, takže aj keby sme boli všetci radi, aby sa nevrátilo počas vyučovania, musíme však rešpektovať termíny vyplývajúce z projektu. Radi by sme podotkli, že budova, v ktorej sa nachádza Bilingválne gymnázium Milana Hodžu, nebola a aniž nie je budovou. Vonkajšia fasáda školy bude upravená podľa farieb a loga školy. Okrem tohto

veľkého projektu sme dostali ďalších 100 000 eur na havarijnú situáciu šatní. Laboratórne testy ukázali značnú vlhkosť, čo vzhľadom na to, že ide o pivničné priestory a suterén, by mohlo mať katastrofálne dopady na statiku budovy. Okrem daného faktu sme pri izolovaní budovy zvonku zistili, že vodovodné potrubia sú tak skorodované, že sa rozpadávajú. K tomu sa nám pridala havária potrubia na toaletách a revízny technik zistil, že stupačky v budove sú v nevyhovujúcom stave. Keď začnete prerábať budovu a ide o takú veľkú rekonštrukciu, ako máme my, tak sa odkrývajú ďalšie a ďalšie záležitosti, s ktorými sme nepočítali, lebo sme nemohli vedieť, čo sa ukrýva v zemi, respektíve v zamurovanej stene. Veľmi nás mrzí, že vzhľadom na všetky vzniknuté situácie musíme riešiť ešte aj poškodzovanie majetku v našej škole. Od začiatku školského roka sme opravovali žiacky vchod už dvakrát. Raz bol medzi dvere vložený magnet a potom kameň z dôvodu, aby sa vchod nemusel otvárať čipom alebo kartou. Myslíme si, že takéto správanie nie je hodné žiaka Bilingválneho gymnázia Milana Hodžu. Práve toto sú náklady, ktoré zbytočne zaťažujú rozpočet školy. Predpokladáme, že do konca školského roka (tým myslíme aj prázdniny), by sme mohli jednotlivé projekty ukončiť.



# Life and studies of Mr. Qazizada

First of all, I would like to thank you for having me. My name is Mohammad Emal Qazizada, I am from Afghanistan and I was born in Uruzgan Afghanistan.

I have two brothers and three sisters, my siblings are still living in Afghanistan. I studied school in Khas Uruzgan district in Shah Zaman High School, during my studies we faced issues such as lack of books, professional teachers and even having a school to study in.

Even in such conditions, I studied hard to have a good future, because, as I mentioned previously, my classroom looked a lot like the one in the picture below. That is why I think it is important for Slovak students to appreciate what they have more.



When I was young I studied from 8:00 till 12:00 and then went home to eat lunch but we did not have enough food so we usually only ate bread with some yogurt. Then I worked until 6 pm taking care of sheep and working in our field.

After school and passing Kankor (entrance exam), I became a student of Kabul Polytechnic University. At the beginning of my studies at Kabul Polytechnic University, I had difficulties understanding the material and because of the poor economic situation I was working part-time (I was teaching private courses).

There were also problems with food, as on some days I had not eaten at all or very little. I used to buy these small cookies for about 10 cents and eat them in a hidden place because in my culture you have to share food with your friends. I couldn't do that, however, because most of the time I didn't even have enough food for myself.

Despite the economic and social problems, I had great achievements, for instance before I graduated from the Kabul Polytechnic University I was able to teach the subjects of mathematics, chemistry, and physics.



After teaching for a short time **I got a scholarship for a master's degree in Slovakia**, the master's degree took me about 2 years and after that, **I returned to Afghanistan where I taught for about four years at Kabul Polytechnic University.**

After that, I decided to apply for a Ph.D. scholarship in Slovakia again and I was accepted

as a Ph.D. student at Zvolen Technical University.

During the Ph.D. program, I published and presented about **20 scientific articles** in international journals and conferences, and **one of my articles won an award in 2016 in Prague.**





Completing the degree took me another four years. Even in Slovakia, I faced issues, especially with money. I did it and after completing my degree

I found a job as a teacher here at BGMH. **I am happy and proud to teach in school BGMH and teach my dear students the subjects of chemistry and physics and we understand each other.**

**Ing. M. E. Qazizada, PhD.**



# Mauvaise foi

## sebaklam a existencializmus

Na dennej báze si klameme, do vecí sa nútime, púšťame sa do niečoho, čomu nie tak úplne veríme. **S každodennosťou sme nespokojní a nie sme si istí, či je plánovaná trajektória nášho života pre nás to pravé.** Naše pochybnosti, čo je ale pre mnohých istým prekvapením, nemusia byť lenivosť alebo nedostatok akýchsi cností.

Francúzsky existencialista **Jean-Paul Sartre** vykresľuje práve vyššie spomenutý fenomén na príklade čašníka, ktorý akoby sa až príliš snažil veriť tomu, že zmyslom jeho života je práve obslúžiť zákazníka niekde v kaviarni.

**- Tácku nesie strojene, usmieva sa až príliš, jeho pohyby sú neobvykle a neprirodzene presné, až svojím spôsobom okázalé. Práve v tomto filozof číta z čašníkovho konania prítomnosť sebaklamu. Záver, ktorý Sartre vyvodzuje, je, že čašník si je vedomý svojej slobody, respektíve toho, že táto identita nie je niečo, čo ho musí definovať. -**

Nevieme, ako naložiť s našou slobodou, s pocitom úzkosti, ktorý je výsledkom toho obrovského množstva možností, ktoré máme. Existencializmus vychádza z premisy, že existencia predchádza podstatu, teda význam svojho bytia musíme nájsť sami. **Existenčné problémy jedinca nemôže riešiť jeho okolie, jedinec musí konečný záver spraviť sám. Ako môžeme vôbec nechať za nás rozhodnúť niekoho, kto vychádza pri svojich záveroch v zásade z iných premís ako my? Môže azda o mojom živote rozhodnúť niekto, kto nevie celú pravdu, niekto, koho každodenný život sprevádzajú iné pocity, niekto, koho realita je iná ako tá moja?**



Až po prekonaní strachu z prebratia zodpovednosti za naše vlastné životy si vieme užívať osobnú slobodu. Táto sloboda sa za iných okolností stáva bremenom, ktoré nás ťaží, myšlienkou, ktorá nám nedá spávať. **Realitou ostáva, že sa až priveľa snažíme napasovať do škatuliek, ktoré neboli tvorené so zreteľom na našu spokojnosť.**

Existencialisti, ako Sartre prinášajú veľmi zaujímavé odpovede na otázky, ktoré sa vynárajú v sekulárnej

spoločnosti dnešnej doby. Ide o otázky, ktoré sú pre západnú civilizáciu do istej miery nové, nakoľko doteraz sme všetci takmer bez rozdielu nachádzali zmysel vo všeobecne akceptovaných metanaratívoch.

**Dnes však už ľudia radi prehlasujú, že život nemá zmysel. Na druhú stranu sa ale nútia správať tak, ako keby bol jeho zmysel jasný a oni v neho plne verili.**

Samuel Michlík



Na slovíčko s Prvačou



## Aké sú tvoje prvé dojmy z GBASU?

**SIMONA:** Veľmi pozitívne. Najprv som nevedela, čo očakávať, stavala som si vzdušné zámky a bála sa, že sa moje očakávania nikdy nenaplnia, no v skutočnosti to boli úplne zbytočné obavy. Som rada, že sa mi naskytla takáto úžasná príležitosť a ešte radšej som, že som ju využila. Pretože stačilo jedno iné rozhodnutie a už by som bola niekde úplne inde.

**MATÚŠ:** GBAS je podľa mňa super škola, zatiaľ som z nej milo prekvapený, pretože je to ešte lepšie, ako som si mohol predstaviť. Učitelia sú úžasní, starší študenti sú ku mne milí a snažia sa nám pomáhať pri adaptácii.

**KIKA:** Môj prvý dojem bol úžasný, každý je tu veľmi milý a ochotný pomôcť, hlavne starší žiaci, ktorí nás ako prvákov skvelo začleňujú medzi seba.

## Prečo práve Gbas?

**SIMONA:** Pravda je taká, že som na prijímačky ani nemala v pláne ísť, a keď som už na ne nakoniec išla, ani mi nenapadlo, že by to mohlo dopadnúť takto. Keď prišli výsledky, myslela som si, že sa pomýlili. Nie že by som si neverila, skôr ide o to, že ma to prekvapilo. Celý deviaty ročník som si plánovala, ako pôjdem s jedným z mojich kamarátov na spoločnú strednú a zrazu predomnou stála príležitosť, o ktorej som si ani nemyslela, že je reálna. Avšak GBAS bol pre mňa nielen zaujímavý, ale aj špeciálny a svoje rozhodnutie nelutujem.

**MATÚŠ:** Pretože som chcel školu, ktorá ma dokáže pripraviť na štúdium v zahraničí, a tak bol GBAS moja prvá voľba.

**KIKA:** Na túto školu som počula neskutočne veľa dobrých ohlasov, a keďže mi je angličtina veľmi blízka, povedala som si, že

si sem dám prihlášku a skúsím to.

## Čo ťa v prvých dňoch prekvapilo?

**SIMONA:** Prívetivosť a otvorenosť ľudí. Bola som veľmi prekvapená, keď som zistila, že GBAS funguje ako jedna veľká komunita a žiaci tu nemajú problém porozprávať sa s mladšími či staršími.

**MATÚŠ:** Prekvapil ma prístup učiteľov ku žiakom a aj spôsob komunikácie medzi žiakmi alebo učiteľmi.

**KIKA:** Prístup učiteľov, všetci sa nás snažili spoznať a boli veľmi milí ...alebo adaptačný program, bol skvelý v tom, že sme sa mohli aj ako žiaci medzi sebou spoznať viac a bolo to vytvorené zábavnou formou.

## Ako by si zhrnula prvý dojem do jednej vety?

**SIMONA:** Tolko úžasných, pozitívne naladených ľudí som pri sebe ešte nemala, či už ide o žiakov, alebo učiteľov.

**MATÚŠ:** Bolo to veľmi pekné a zaujímavé, užíval som si opäť byť v škole, ale bol som nervózny a mal som strach, že nezapadnem.

**KIKA:** Extrémne veľa ľudí a informácií v priebehu 4 hodín.

## Ak bývaš na internáte, aké to je?

**SIMONA:** Bývam na internáte, keďže nie som z okolia Martina, a najprv som bola nadšená, pretože som si myslela, že takáto zmena bude úžasná, no potom na chvíľu udrela tvrdá realita. Mám dve úžasné spolubývajúce, ktoré sú milé, vtipné, nápomocné a mám ich rada. Som taktiež rada, že som sa nenechala odstrašiť prvými dňami, pretože teraz sa na intrák vraciam z radosťou a očakávaniami, čo prinesie ďalší deň strávený v takom dobrom kolektíve. 10

**KIKA:** Myslím si, že to, že bývam na internáte, mi ešte viac pomáha k tomu, aby som si našla nových kamarátov a mala lepšie vzťahy s ľuďmi, ktorí nie sú v mojom ročníku/triede.

v nich dobrý.

**KIKA:** Teším sa na rôzne mimoškolské aktivity, krúžky, výlety, hlavne keď som počula, aké zážitky z nich žiaci mávajú.



### Na čo sa na našej škole tešíš?

**SIMONA:** Keby sa ma toto niekto spýtal pár mesiacov dozadu, povedala by som, že na všetky tie akcie, ktoré sa na gbase konajú, no teraz si oveľa intenzívnejšie uvedomujem, že kvôli korone ich až toľko nebude. Je mi ľúto, že pravdepodobne nepôjdem v prvom ročníku do Anglicka, no aj tak viem, že na tejto škole zažijem mnoho nezabudnuteľných zážitkov, ktoré sa nedajú naplánovať, lebo tie najlepšie prichádzajú spontánne.

**MATÚŠ:** Že budem študovať a učiť sa v anglickom jazyku a že sa budem môcť presadiť vo veciach, ktoré mám rád a som

### Splnil zatiaľ Gbas tvoje očakávania?

**SIMONA:** Áno splnil a nepreháňam, ak poviem, že moje očakávania nielen naplnil, ale aj predbehol.

**MATÚŠ:** V učebnom smere – áno, v smere kolektívu si nie som istý, keďže skoro nikoho tu nepoznám a skoro s nikým mimo triedy sa nerozprávam.

**KIKA:** Zatiaľ je to lepšie, ako som očakávala, teším sa na všetky nové príležitosti.

Eliška Pavlíková

# SUČIANSKE PRIVÁTY

## zaslúbená zem gbasákov ?



Pre rečníka všetkých rečníkov Cicera to bola **moc žiť tak, ako si želáme**. Významný izraelský politik Moshe Dayan ju zase opísal o niečo poetickejšie - ako **kyslík pre dušu**. Myslím si, že aj študenti našej školy by o nej vedeli bez váhania zostaviť radu krásnych výrokov, pretože **po nej bažia ako mačka po myši a ako tá myš po kúsku syra zároveň**.

Ako už možno tušíte, reč je o **slobode** – o najväčšom dare, ktorý ľudstvu prisľúcha. V tele sa nám nesie v znamení slobodne prúdiacej krvi, ktorá nás drží nažive. V osobnom živote sa zas prejavuje ako schopnosť vybrať si vlastnú cestu, ktorou budeme smerovať našu existenčnú púť. **No a v gbasáckom ponímaní znamená sloboda, ehm, život na private.**

No ale je skutočne všetko, čo súvisí s privátmi také vyblýskané a brilantné? Poďme to spoločne zistiť v nasledujúcom súboji, kde bude pred ne postavený ako súper ich najväčší konkurent – **internát**. V niekoľkých a práve tých najdôležitejších kategóriách budú mať obe strany možnosť obhájiť si svoje meno. **Ktorá z nich to však zvládne lepšie?**



## Vstávanie do školy

Pokiaľ nie ste priamo zo Sučian, tak pravdepodobne hodinová ručička vášho budíka nepozná väčšie číslo ako 6. Kým sa človek prešuchtá na vlak, ktorý kým sa prišuchtá na nástupište jeden, koľaj dva (priznaj sa, že si to prečítal hlasom vrútockého staničného rozhlasu), tak môže ubehnúť veeeeelmi veľa času. Času, ktorý privátnici využívajú oveľa zmyslupnejšie – stále spia. Polhodinku predtým, ako zazvoní neexistujúci školský zvonček, nám zazvoní existujúci budík a my sa rýchlo naraňajkuje, spravíme si rannú hygienu, nahodíme sa do gala a vyrazíme do školy s tým, že väčšinou to aj stihneme. A to robí stav **privát-intrák – 1:0.**

## Poloha

Dámy a páni, asi najväčšia výhoda privátov. To ako sa blízko školy nachádzajú. Štvrtáci a piatáci, ktorí majú v rozvrhoch väčšie medzery ako Ovečkin v úsmeve, musia nejaký ten čas medzi hodinami stráviť. Samozrejme, škola ponúka vynikajúce možnosti – tulivaky, „trojka“, voľné triedy... No nie je lepšie sadnúť si v pokoji na vlastný gauč, urobiť si kávu alebo čajík a namiesto trpenia týchto viachodinových páuz si ich vychutnávať? S partiou kamarátov si zatiaľ môžete pozrieť nejaký seriál a formou takéhoto oddychu pripravíte svoju myseľ na ďalšie dve hodiny v škole. No a potom nasleduje ďalšia medzera... Drahý intrák, je to **2:0.**

## Strava

Keď si spomeniem na milú pani kuchárku z internátu, ako mi dáva ráno na tanier sladké pečívko, ktoré zapijem teplým kakaukom, tak mi normálne vybieha slzička. Plnohodnotné raňajky získané za veľmi férový peniaz s prehľadom prevalcujú cereálie zaliate studeným mliekom, ktoré na mňa každé jedno ráno zízajú zo stola (rovnako ako plesť z párku, ktorý spolubývajúcí dáko pozabudol z toho stola odpratať... avšak, keď tam ostane ešte týždeň, nič sa nestane). Každopádne je to

**2:1**



## Voľnosť

Byť pod niekoho dohľadom je v stredoškolskom veku dosť chúlolistivá záležitosť. Ani nie kvôli tomu, že by sme mali čosi za ušami, to vôbec (aspoň sa, prosím, tvárte, že tomu veríte), ale jednoducho lepšie sa nám dýcha vzduch, z ktorého nám neuberá nejaký dospelák, ktorý má za nás zodpovednosť. Na priváte môžeme hocikedy vybehnúť von a trochu si prevetrať hlavu s kamarátmi bez toho, aby nám vo vrecku šušťala priepustka od vychošky, ktorá sa už začína čudovať, čo robíme v tom obchode tak dlho...

A, samozrejme, za zmienku stojí aj to, že človeku sa oveľa lepšie zaspáva, keď nemusí každý večer čakať mužné vyvalenie dverí od intrákového nočného strážníka, ktorý prišiel s najsilnejšou baterkou v galaxii skontrolovať, či už spíme. No, spali sme... Priváty zvyšujú náskok – **3:1**.

## Cena

Aby tento súboj neskončil úplným fiaskom, treba sa povenovať aj ďalšiemu, veľmi dôležitému faktoru, cene. Ako vraví prastarý frazeologizmus, nič okrem študentských lístkov na vlak nie je zadarmo. A priváty sú toho skvelým príkladom. Hoci máme k dispozícii také vybavenie, o akom sa nám na intráku ani nesnívalo (možno preto, že na tých tvrdých posteliach sa nedalo ani len zaspáť, nie ešte sníváť), má to svoju cenu. Zatiaľ čo na intráku nám mesačne 35€ hravo stačilo na izbu, internet, hotové raňajky a večere, vždy čisté obliečky a dodržaný nočný pokoj, na priváte to leďva pokryje tretinu nájomného. A presne preto je momentálne vifonka našou najvernejšou a najlepšou priateľkou.

**Konečný stav: 3:2**

Napriek tomu, že výsledok skončil takto, je nutné pridať poznámku, že každému sadne niečo iné. Keby som bol človek, ktorý sa chce po škole pokojne venovať knihám a po dvadsiatej druhej by som chcel mať už spánkový režim, hodnotil by som to pravdepodobne inak. Ale pokiaľ je niekto človekom, kto obľubuje neustálu prítomnosť svojich kamošov, užíva si neskoro večerné akcie a nerobí mu problém vstávať po 4 hodinách spánku (po preštudovanej noci ofc), tak je preňho privát tým najsprávnejším riešením.

A black and white microscopic image showing several spherical HPV virus particles. Each particle is composed of many smaller, rounded subunits arranged in a dense, roughly spherical pattern. The background is dark and out of focus, highlighting the individual virus particles.

# HPV VIRUS

A few months ago, we were casually scrolling down the Instagram feed, as most of you do and all of a sudden, one specific post on human papillomavirus caught our attention. To our great surprise, we found out that we have pretty much no knowledge about this virus, so our research could begin. All the information obtained throughout this research was brought to you, dear readers, by this article for the purpose of prevention. And now, let's discover what HPV actually is.

Human papillomavirus (HPV) is now the most commonly sexually transmitted infection, affecting up to 80 percent of the population, in many cases repeatedly and without notice. Anyone can be infected regardless of age or sex. It is mainly transmitted sexually, including anal and oral sexual activity. This virus can cause cancer of specific body parts actively used during sex or warts on those places when exposed. For example, it can cause cervical cancer which 15 infects app. 600 women in Slovakia

every year, of which 200 die yearly.





## Varieties

The virus may vary in its impact on the body as well as in symptoms aroused after healthy tissue is infected. There are around 150 types of HPV and we distinguish between low-risk, which can cause genital warts and are rarely associated with cancer and high-risk, including most cancer-causing types. HPV 16 and 18 are most commonly associated with the development of cancer. However, not all infections with HPV 16 or 18 do progress to cancer.

## Symptoms and causes

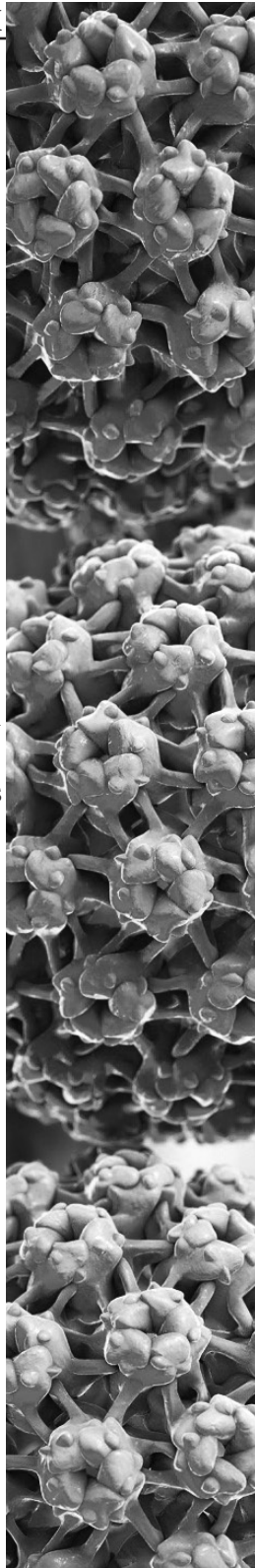
Usually, there are no noticeable symptoms or health problems. Most HPV infections go away on their own after some time. When they do not, they can develop into serious health problems. Some can cause warts, especially genital warts, which appear as unusual bumps or lesions on genitalia. Genital warts seldom cause discomfort or pain, although they may feel tender or itchy. In rare cases, if a pregnant woman has an HPV infection with warts, her baby can get the infection as well. Other strains of HPV (the high-risk HPV) can cause cervical cancer or cancers of the genitals, head, neck, and throat in both men and women. However, the ones that cause genital warts are not the same as those that cause cancer.


## How can you get HPV?

Anyone who's had intimate skin-to-skin contact is at risk for HPV infection, even if it's only with one person. The risk increases with the number of sex partners, by having unprotected vaginal, oral, or anal sex, and having a sexual partner that has HPV. Since many people do not know they have HPV, their partners can still contract it even if they don't show any symptoms. Additionally, those who have a weakened immune system are at greater risk of HPV infections.

## Tests

It's estimated that 80 percent of women will contract at least one type of HPV during their lifetime, therefore it is crucial for them to get tested. There are many options for testing, such as screening tests to detect any precancerous changes in the cervix





that might lead to cancer, DNA tests that detect strains of HPV associated with genital cancers and pap tests can identify abnormal cells in women. Unfortunately, there are no FDA-approved HPV tests available. An anal Pap test for men may be performed, if there is a risk of developing anal cancer. It includes men who receive anal sex and men with HIV.

## **Treatment**

There is no specific treatment for HPV. Most HPV infections do not cause any problems and are cleared by your body within 2 years. Treatment is needed if, and only if HPV causes problems like genital warts or affects cells in the cervix. But of course, your doctor can treat the symptoms of the infection. When it comes to women, the doctor may swab cells from your cervix, just like when you get a Pap test, and send them to a lab for testing genetic material of HPV within the body's cells.

## **Treatment of Genital Warts**

The warts, which are caused by HPV infection, can be raised or flat. They can be small or large. They may be pink or the color of your skin. Genital warts can appear on the cervix, vulva, scrotum, groin, thigh, anus, or penis. Treating warts aggressively right after they appear actually isn't as good an idea as one may think. HPV types 6 and 11, which are linked to genital warts, tend to grow for about 6 months, then stabilize. Sometimes, visible genital warts go away without treatment. Generally, smaller warts are easier to treat than larger ones.

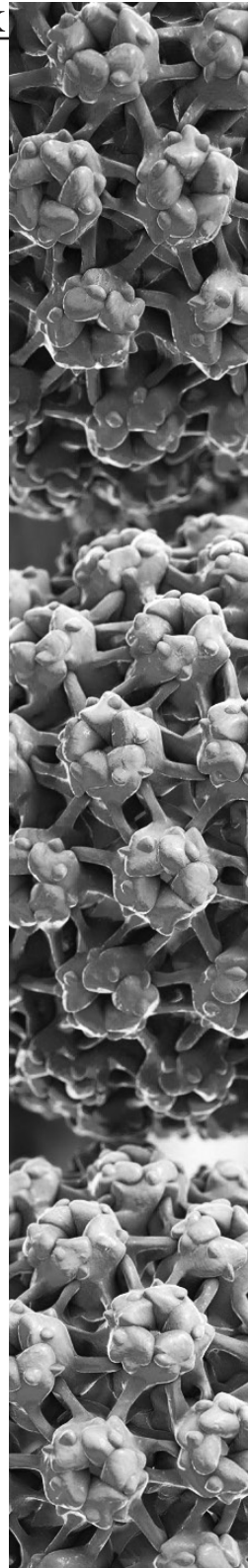
## **Prevention**

The easiest ways that HPV infections can be prevented are the usage of condoms and the practice of safe sex. Additionally, there is the Cervarix vaccine available to protect against HPV types 16 and 18, or the Gardasil 9 vaccine, which protects against nine types of HPV known to be associated with either cancer or genital warts. The HPV vaccine is recommended for both boys and girls ages 11 or 12, ideally before they have sexual contact and are exposed to HPV. Two doses of the vaccine are given at least six months apart. Women and men ages 15 to 26 or older can also get vaccinated on a three-dose schedule. Even

if a person is already sexually active, the vaccines can protect them from HPV infections that they have not been exposed to yet. Some health insurance companies in Slovakia provide their insured people with a benefit of some percentage of money to cover each dose of both vaccines, depending on your age.

However, even if you find out that you have HPV, don't worry, you are not the only one dealing with this. It's nothing to be ashamed of. Don't be afraid to go to your doctor and ask for a consultation or to look for professional help (since it's something difficult to deal with on your own).

K.Košútová, M. Modrovská



# ALT Fashion

Goth is a genre of rock that emerged in the early 1980s in the UK, characterised by **morbid and gore themes and melodies**. A person who is a part of the subculture favours the music and the style with the morbid and dark aesthetics. The person recognised for starting the genre is **Screaming Jay Hawkins with his song I Put a Spell On You**. Because of all the screeching and grunching, he was banned from regular radio, but people on the streets loved it, and he sold around a million copies. Bands like **The Doors, The Velvet Underground and Nico**, took inspiration from him and started making goth rock. When **Bauhaus hit the scene with Bella Lugosi's Dead in 1979**, they were recognised as a band that started goth rock proper. Many filmmakers and fashion designers had drawn inspirations from goth subculture since.

Even though goths want you to pursue whatever makes you happy, there are still some values that everybody in the community stands for. **You cannot be goth and racist, homophobic, ableist, etc. Since the beginning, goths were taken as rejects of society, and so have been other people who did not fit into the social norm. This is why goths support gay people and POC and why so many of them also belong into the subculture.** Goth people are also often associated with death and gore and instead of finding death a tragedy or something disgusting, goths take it as a nor-



mal part of life, and try to find as many beautiful things about it as possible.







Trad goth, which is the short form of traditional goth, is believed to be the first goth subculture and it originated in the 80s. Many trad goth people have the same or at least similar beliefs as punks, as **this style is derived from punk**. Punk originated out of **working class angst** and the **frustrations the youth** was feeling about **economic inequality and the bourgeois hypocrisy and neglect** of the working class and their struggles. The bands which started trad goth are for example **Bauhaus, Siouxsie and The Banshees, The Cure and the Sisters Of Mercy** . Because trad goth is closely related to punk, you can see some similarities in their style like **leather clothing, spikes and piercings**,... Trad goths usually have **big fluffy hair, pale skin** along with **dark make-up** with **heavy eyeliner, fishnets, leather jackets**, and a lot of different **jewellery**.



Mall goth culture is what we could compare to bunny hat alt kinds or e-girls in the 90's. **Originally meant as an insult, mall goth culture emerged in the late 90's and early 00's.** At first, mall goth was used as a pejorative, referring to a poser goth who liked and indulged in goth **culture not for the music nor values, but for the aesthetic exclusively.** It could be argued that mall goth is actually a part of goth culture because the participants also tend to care about their music choices, which are usually **nu-metal.** Pastel goth and cyber goth were also **taken as a joke back in the days, but are normalised now.**

Every time somebody talks about the goth culture, they tend to stick to certain stereotypes, such as that goths are satanists, they can only be sad and depressed, or misinterpret other alternative subcultures as gothic. **Stereotypes are harmful in every kind of situation,** and it is better to not stick with those and make your own opinion yourself. It is often forgotten that goths do not need to dress up every single day, **all they have to do is listen to goth music and enjoy it!**

Eva Pavolková



# BAKELITA



Väčšina z vás už určite vie, čo je to Bakelita a na čo slúži. Ale pre tých, ktorí nevedia: sme školský environmentálny krúžok pod vedením **p. uč. Nagyovej**. Organizujeme rôzne aktivity, vyššie ročníky si môžu pamätať napríklad swapy oblečenia (alebo ako sme ich nazvali my, „**Gbazáre**“), rôzne **prednášky žiakov** aj odborníkov na environmentalistiku, **workshopy**, **premietanie filmov**, **Deň Zeme** a mnoho ďalších.

Smerom k triede **3.03** môžete vidieť našu nástenku, na ktorej nájdete napríklad informácie o bezobalových obchodoch na Slovensku. Nástenka je, samozrejme, vždy otvorená novým nápadom, takže ak vás niečo zaujme alebo vám niečo napadne a chcete sa s tým podeliť s ostatnými spolužiakmi, pokojne to tam môžete vyvesiť. Našu činnosť môžete vidieť aj na našom instagrame

**@bakelita\_gbas.**

„Bakelita funguje už približne 20 rokov, čo ju robí jedným z najstarších krúžkov na škole! ”

Environmentalistika ale samozrejme nie je len o tradíciách a zaužívaných pravidlách. Práve naopak, je **založená na inováciách a nových pohľadoch**. Práve preto stále **hľadáme nových šikovných ľudí**, ktorí nám budú pomáhať zlepšovať sa a pokračovať s Bakelitou aj ďalšie roky.

**Dorota Datková**



- Mr Merchant. Quite recently.

# English Culture Club

# Science Fiction Club

Many of you will already know of my clubs. Strange groups of people with a **worrying, cult-like devotion to zero lessons and milky tea**. Or a tight band of not-as-nerdy-as-you-might-think (although there is **nothing** wrong with being as nerdy as you wish) students watching **ever-more challenging & obscure science fiction** deep into a Thursday afternoon. This is what you may see them as from the outside, but for me they are a chance to share my interests (obsessions...?) with my beloved students in a pleasant atmosphere and bring a little, **momentary distraction** into what can be very intensively academic school days.



Over the lockdown, the clubs were more popular than ever on-line, and during this time I started recommending **weekly music choices** for my Culture Club, as well as preparing short, typed introductions for the subject of that week's club session – be it a **TV programme, a comedian, a classic film, a tradition, art, poetry, whatever**. I have continued preparing this now that we are back in the same room again, and you can find examples of this below, as I thought

that it would be nice to share some of this with readers of Karis. We are still some time away from when I can fill the club with the sound of Christmas crackers and the smell of Christmas pudding for my (previously) **annual Christmas party**, as I still have to separate year groups, but I'm hoping that there will still be plenty of my current first years (45 attendees for the first meeting!) still here when I am able to restart that **lovely tradition**.



For those of you who might be interested in attending, the current times are:

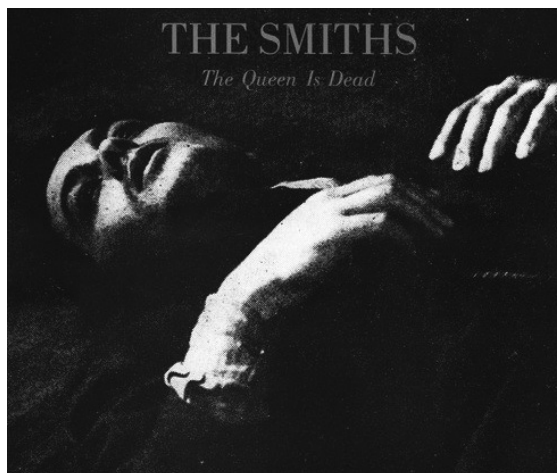
**1st year English Culture Club** – Fridays 7:00 in The Club;  
**2nd year English Culture Club** – Tuesdays 7:00 in The Club;  
**3rd year English Culture Club** – Tuesdays 15:00 in The Club;  
**Science Fiction Club** – Thursdays 14:10 in room 4.06 for 4th years – other year groups can attend on-line.

If you want to attend or find out more, then please come and find me.

## Here are those recommendations that I promised:

**The Smiths** are one of the great British 'cult' bands. Their music was fairly typical of 'indie' guitar bands of the 1980's, but they gathered an almost religious following due to their brilliant rhythm section of Andy Rourke on bass and Mike Joyce on drums, and especially due to the melodies and guitar work of Johnny Marr and the distinctive voice, lyrics and image of Morrissey.

For some people, it is Morrissey that forms a barrier to people liking their music – I know that this was the case for me; I found his voice annoying for several years before I heard a live album of theirs which 'absorbed' his voice into the music more. After that I found his unusual delivery easier to accept. For this reason, I have included a link to a live performance below. You can also see Morrissey's iconic image of the time, with near-vertical hair, loose, unbuttoned, patterned shirt, and a bunch of flowers sticking out of his back pocket...



Since they split in 1987, there have been many attempts to get them to reunite, but none have been successful. Johnny Marr has had a number of interesting collaborations with other musicians, while Morrissey has had a successful solo career, although he has lost some fans to his controversial, extreme views on some subjects and his unpleasant, arrogant comments supporting them.

1. **Here is a 'Best of...' compilation** (although some of my favourite songs are missing): <https://www.youtube.com/watch?v=jEo2hs2N7r8>

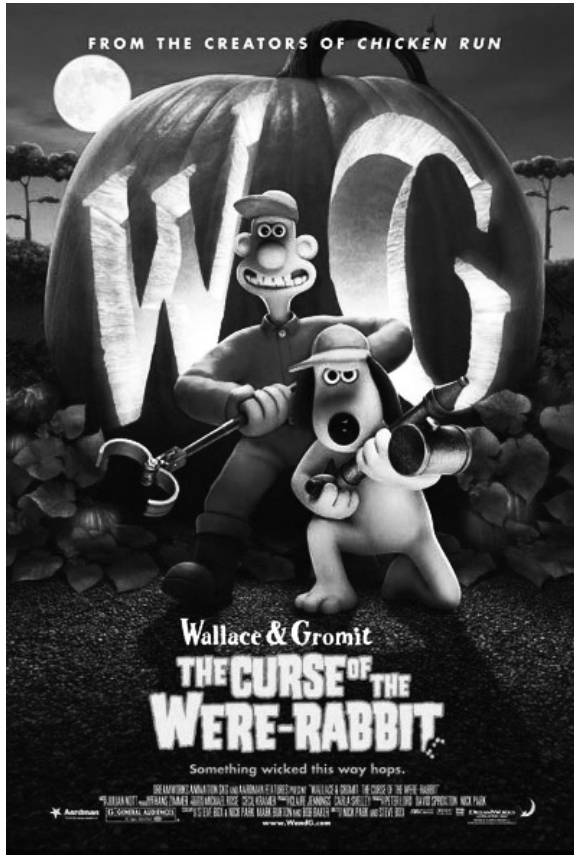
2. **Here's that live performance** (the prominence of the bass-lines really changes the songs): <https://www.youtube.com/watch?v=5lMXA1r6GMM>

3. **Bigmouth Strikes Again** (one of my favourite of their songs): <https://www.youtube.com/watch?v=1L1207ZZP4>

4. **How Soon Is Now** (even people who don't like The Smiths like this one...): <https://www.youtube.com/watch?v=hnpLIfo9ek>

5. **The Draize Train** (if you really can't stand Morrissey, this is a rare instrumental...): <https://www.youtube.com/watch?v=yQNN1B5WKhY>

## Aardman Animations / Wallace and Gromit: The Curse of the Were-Rabbit



Aardman animations is an animation studio based in Bristol (My hometown!!! In case I haven't mentioned that to you a thousand times before!!!!) making 'stop-motion' animated films using clay and plasticine, and occasional computer-animated ones. They are most famous in Britain for their characters Morph and Wallace and Gromit, and internationally for Shaun the Sheep and the film 'Chicken Run'. Their films are well known for their 'handmade' look, and very British sense of humour. They are also known for their cross-generational appeal, allowing families to sit down and genuinely enjoy something together.

My favourite of their films, 'Wallace and Gromit: The Curse of the Were-Rabbit', is a parody of the

British 'Hammer' horror films produced in the 1950's, 60's and 70's. It was the first full-length feature film to include their most beloved pair of characters, Wallace – a cheese-loving amateur inventor – and Gromit – his long-suffering dog - after three short films. Two of those short films won Oscars, as did 'The Curse of the Were-Rabbit'.

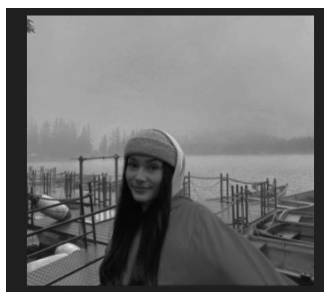
Various clips from the film can be found on the internet, but here are a series of very short, very silly films called 'Cracking Contraptions', also

featuring Wallace and Gromit:  
<https://www.youtube.com/watch?v=K7gdWIY9R4s>

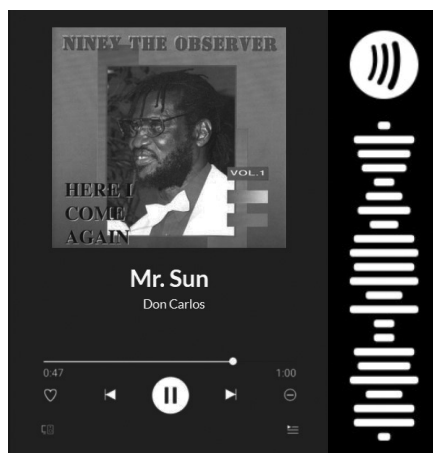
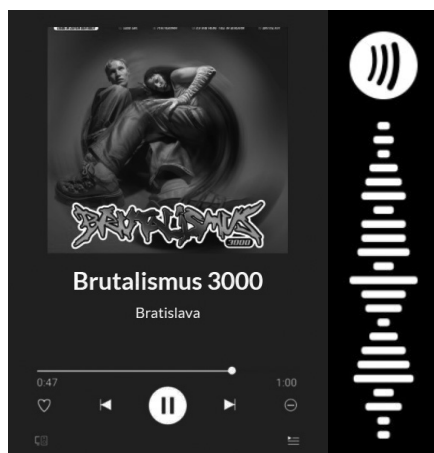
**Phillip Merchant**



Y2K, ELEKTRONICKÁ HUDBA ČI REGGAE?! To je len malá ochutnávka toho, čo počávajú druháčky Ema Rusiňáková a Petra Bajzová... Či už je to aj vaša šálka kávy, alebo ste skôr fanúšikom čaju, nie je vôbec podstatné. Za ochutnanie a nával novej energie tento playlist určite stojí. Nech sa páči a dobrú chuť!



Ema Rusiňáková  
Playlist môjho života



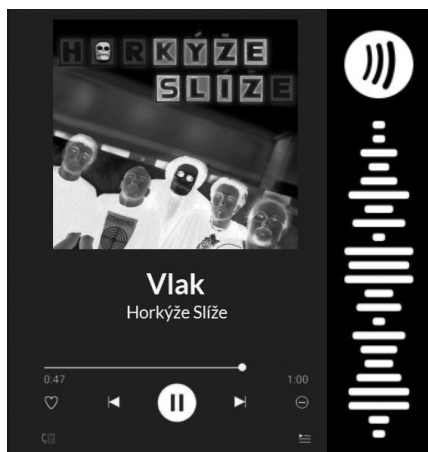
Svoj playlist začnem zhurta. Brutalismus 3000 sa venuje tvorbe elektronickej hudby, konkrétne hardcoru a gabber-u. Či už je to vaša šálka kávy, alebo nie, toto je (pre mňa) ideálna pesnička na rozprúdenie energie.

Krajšie ráno než s touto pesničkou v ušiach si predstaviť neviem. Chillovým reggae-m sa nič pokaziť nemôže, jednoducho nával dobrej nálady.





Myslím si, že treba podporiť aj našu domácu tvorbu a ideálnym reprezentantom je stará dobrá Para, ktorá je aj v týchto časoch aktívna. Priznám sa, že neviem celkom, čo má táto pesnička vyjadriť, takže ak ste práve na ceste a chcete sa trošku zamyslieť, siahnite po tomto kúsku.



Throwback na sladké školské dni, kedy ma brat prišiel vyzdvihnúť z družiny a v aute nám nejednenkrát hrala táto pesnička. Rátam s tým, že každý tento masterpiece pozná, takže viac sa vyjadrovať nebudem.



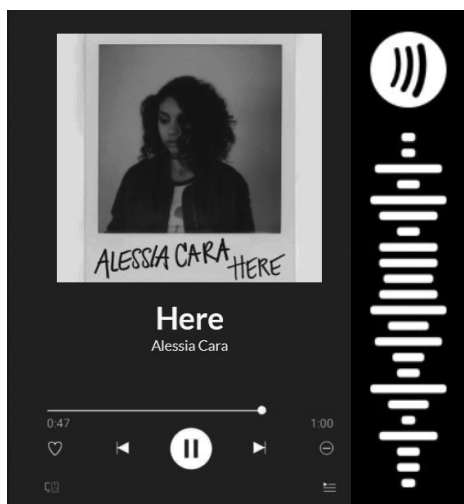
Tento playlist ukončím, ako inak, zase niečím žánrovo odlišným. Britney asi každý pozná, no túto pesničku zo známeho albumu Blackout asi nie, a práve preto by som ju chcela vyzdvihnúť. Nemá nejaký hlboký význam, pre ktorý ju mám rada, jednoducho kričí y2k a mne sa to páči.



## Petra Bajzová Playlist môjho života



Začala by som teda môj playlist Brunom Marsom, ktorého počúvam od mala a je pre mňa vlastne už starou klasikou. Bolo vskutku náročné si vybrať od neho len jednu pesničku, ale Treasure by som zaradila do kategórie obľúbených, pretože ma nikdy neprestala baviť a vždy pri nej dostanem chuť tancovať a spievať z plných pľúc.



Alessiinu farbu hlasu priam zbožňujem. Udivuje ma, ako také mladé dievča, v súčasnosti už žena, mohlo vytvoriť takú neskutočnú vec ako Here, ale aj jej ostatné pesničky. V tomto prípade bola pre mňa voľba jasná, keďže v pesničke spieva o tom, ako nezapadá do community ľudí a ako sa od nich líši.



FLORA CASH  
you're somebody else


You're Somebody Else  
Flora Cash

0:47 1:00

Heart icon, Previous, Play/Pause, Next, Repeat, Volume icons



Túto pesničku som objavila čistou náhodou a to vďaka sociálnym sieťam. Okamžite som si ju našla a počúvala som ju 24/7, bez prehánania, heh. V sekunde som našla podobnosť medzi mojím životom a textom piesne. Nakoniec sa z nej stala pesnička, pri ktorej som vždy vypustila svoje emócie plačom.




SASHA SLOAN  
dancing with you ghost


Dancing with you ghost  
Sasha alex

0:47 1:00

Heart icon, Previous, Play/Pause, Next, Repeat, Volume icons



Ďalej by som do playlistu zaradila túto pieseň, ktorú mám rada z mnohých dôvodov. A to už vďaka príjemnému hlasu speváčky, ale aj vďaka textu, ktorý mi prišiel veľmi akurátny k mojej povahe. Pre mňa je to pesnička, pri ktorej si môžem len tak ležať na zemi a rozmýšľať nad životom, pretože vo mne evokuje pokoj.




The Haunt  
Cigarettes & Feelings

The Haunt  
Cigarettes & Feelings

0:47 1:00

Heart icon, Previous, Play/Pause, Next, Repeat, Volume icons



Túto pesničku mi kedysi odporučila moja GBASácka krstná a hneď som si ju obľúbila. I po takom dlhom čase mi príde jej melódia skvelá, hoci sa líši od môjho všedného štýlu. Mix hlasov spevákov ma vždy núti tancovať a spievať.

Spracovala Aneta Pavčová

# OUR LATEST BOO



## Nezabíjajte vtáčika (To kill a Mockingbird)

Knihu vydala spisovateľka Harper Lee v roku 1959. Žánrom sa zaraďuje do tzv. Bildungsrománu, ktorý sa zameriava na psychologický a morálny rast protagonistu a je určený hlavne dospelujúcim. Taktiež ho možno zaradiť do južanskej gotiky (typ gotickej americkej literatúry), ktorej dej sa odohráva v južnej časti USA.

Dej sa odohráva v malom mestečku Maycomb v štáte Alabama, kedy USA zasiahla hospodárska kríza. Rozprávačom príbehu je deväťročná Jean Louise, prezývaná Scout, ktorá sa so svojím bratom učí čeliť rôznym nepríjemným situáciám. Je iná ako ostatné dievčatá. Ženy si z nej uťahujú, pretože nie vždy sa správa ako „dáma“, nosí nohavice a vie sa pobiť. Jej otec, Atticus Finch, je právnikom, a keď v meste obvinia mladého černochoa zo znásil-

nenia bieleho dievčaťa, berie to ako svoju morálnu povinnosť a nielen právnickú pomoc dokázať pravdu aj napriek tomu, aké zlé meno mu to spraví medzi bielymi v ich meste poznačenom rasistickou nenávisťou. Toto všetko sa dotkne aj jeho detí, ktoré nechápu, prečo sa ľudia k nim začnú správať škaredo a nazývať ich doslova „milovníkmi negrov“.

Kniha nám ponúka pohľad do obdobia, v ktorom je zobrazený rozdiel medzi dedičanmi a mešťanmi, bohatými a chudobnými. Taktiež poukazuje na časy, kedy ženy nemali rovnaké práva ako muži, ale bolo ich treba chrániť za každú cenu. Hlavným problémom je však rasová nerovnosť a predsudky medzi ľuďmi. Opisuje najmä segregáciu Afroameričanov. Napríklad, keď učiteľka odsudzuje Hitlera za jeho činy, ale

neznašanie černochov kvôli ich farbe pleti je pre ňu legitímne. Kniha nie je však iba o rasizme a právach, je to príbeh o dospievaní, utváraní si vlastných názorov na svet, morálke, statočnosti a odvahe.

Zaujímavosťou je, že sa autorkini kamaráti zložili na to, aby mohla rok čisto iba písať a nemusela pracovať. Podporili ju a výsledok za to naozaj stál. Kniha získala Prezidentskú medailu slobody (2007) a Pulitzerovu cenu za beletriu (1961). Neskôr vyšlo aj pokračovanie Postav hliadku (Go set a watchman), ktorého dej sa odohráva o 55 rokov neskôr. Po vydaní knihy bol natočený aj film Ako zabiť vtáčika v roku 1962, ktorý režíroval Robert Mulligan. Tento film vyhral tri Oscary.

EMA ŽULKOVÁ



# KISH OBSSESIONS

## Cemetery boys

Aiden Thomas is a transgender, Latinx, New York Times Bestselling Author. Their young adult mystery novel is rich in both, people of colour and lgbtq+ plus community representation. The book is pretty recent; it came out in 2020.

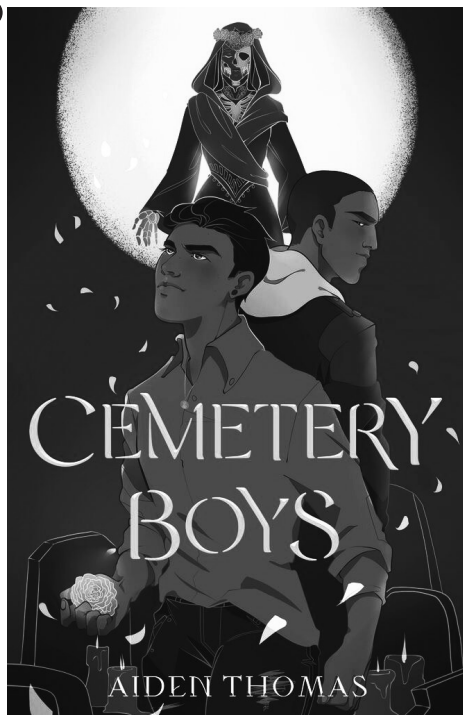
In this book, we follow Yadriel who is trans and hoping to prove his brujo magic to his family. (Brujo - a witcher or sorcerer in Spanish/Mexican culture.) Brujx's magic is based on gender roles - women can heal people and men have the ability to release spirits to the afterlife. Since Yadriel is trans, his family doubts the rite claiming bruju's powers would be successful. He, determined to prove them wrong, goes through the ceremony on his own. Shortly after this, something terrible happens. Brujx's feel

deaths of their relatives, and this one was far from pleasant. Yadriel finds summoning the spirit of the dead brujo the best way to prove the rite successful. However, he accidentally summoned Julian Diaz, a spirit unsuspecting of his own death and a boy from Yadriel's school with quite an interesting reputation. He drags Yadriel into his unfinished business which uncovers a whole new side of Julian Diaz. For the rest of the story, we follow them through a mix of family problems, feelings, celebrations and plot twists.

Apart from the story being beautifully written, the book also provides us with questions to think about - the balance between good and bad, revenge, jealousy, multigenerational households, being trans in a conservative community and so on. Basically, every reader can find a handful of

interesting thoughts between these pages. I personally loved the insight on Latin culture and how the bruju's magic works.

Cemetery boys is an ideal autumn read. The story is set in October - the time of celebrations of Día de Muertos. The wandering spirits, mystery-solving and the overall atmosphere screams autumn, and what is better for an autumn evening than to just sit down with a cup of tea and read about spirits and cemeteries?



Barbora Bařinová



Školský rok 2020/2021 bol pre mňa aj celú žiacku školskú radu veľkou výzvou. Okrem toho, že som sa stala prvýkrát jej predsedníčkou a musela sa popasovať s novými povinnosťami, pandémia obrátila celú činnosť, ako sme ju predtým poznali, hore nohami. Len vďaka húževnatosti všetkých členov, ochote stretávať sa niekolkokrát do týždňa a chuti aktívne sa angažovať sme dokázali nielen udržať tradičné aktivity, ale dokonca pridať aj nejaké nové.

**Ako bude ŽŠR s jej už zabehnutým vedením a pandemickým systémom vyzerá tento rok?**

V prvom rade sa určite posnažíme zorganizovať všetky tradičné akcie a podľa záujmu žiakov a učiteľov aj novinky z minulého roka. Či budú akcie prezenčne, online alebo hybridne vám zatiaľ povedať neviem. Čo ale sľúbiť môžem, sú rôzne prednášky, kvízy, diskusie alebo súťaže, ktorých budeme počas roka usporadúvať niekoľko. Výhodou toho, že sme si zvykli na online systém, je, že si môžeme pozývať hostí, ktorí by sa k

nám prezenčne nedostali. Ak poznáte niekoho, kto by mohol byť zaujímavým hosťom, môžete nám vaše návrhy posunúť a radi sa s ním pokúsime dohodnúť na prezenčnej alebo virtuálnej návšteve našej školy.

Druhá oblasť, ktorej sa chceme venovať, je pomoc našej škole v budovaní prestíže medzi inými gymnáziami. Ešte v minulom roku sme sa snažili pripomenovať jej hodnotenie v rebríčku od Ineka, na-

koľko nám ohodnotenie neprišlo férové. Keďže sme však odpoveď doteraz nedostali, budeme sa usilovať o to, aby sme dosiahli v budúcich rokoch lepšie hodnotenie, aj keby kritéria ostali rovnaké. Dúfame, že spoločná snaha vedenia školy, prefektov a nás pomôže našej škole opäť dosahovať v rebríčkoch a očiach ôsmakov, deviatakov a ich rodičov vyššie priečky.

V neposlednom rade sa budeme snažiť pomáhať vám. Nakoľko je jednou z našich povinností zastupovať vaše záujmy, budeme radi, ak sa na nás budete s návrhmi alebo sťažnosťami obracať. Zároveň, ak vám napadá spôsob, ako by sa dala komunikácia medzi nami a vami zefektívniť, budeme veľmi radi, ak nás o ňom informujete.

Každý jeden člen ŽŠR do nej prišiel s cieľom pomôcť škole, jej vedeniu a vám. A ak aj náhodou nie, zaručujem, že z nášho prvého stretnutia s ním odišiel. Veríme, že sa nám ho počas celého roka podarí plniť a na koncoročnom teambuildingu sa zhodneme, že sme ho aj splnili. Lebo pri predstave, že by som ja, perfekcionistka, žila budúci rok po odovzdaní pozície predsedníčky s tým, že sme niečo nespravili na 100%, mi zvyšuje srdcovú frekvenciu aj v tomto okamihu.

Natália Michalcová

# Mental Health Club

## Kto sme a prečo sme založili Mental Health Club?

Sme žiaci druhého, tretieho a štvrtého ročníka a MHC sme sa rozhodli založiť s cieľom rozšíriť povedomie v súvislosti s mentálnym zdravím. Okrem rozoberania psychických problémov všeobecne je našou prioritou verejne rozprávať aj o konkrétnych problémoch našich žiakov a touto cestou vám budeme pomáhať ako bude v našich silách.

## Čo robíme a aké sú naše vízie do budúcnosti?

Našou náplňou je organizovanie posedení, ktoré budú sústredené na rozširovanie vedomostí a povedomia o mentálnom zdraví. Tieto sedenia sa budú konať či už v našej réžii, s výpomocou odborníkov, pedagógov našej školy, alebo našich absolventov študujúcich psychológiu, ktorí taktiež zažili tlak GBASu na vlastnej koži a budú sa vedieť vcítiť do našich pozícií o trochu viac.

## Kedy sa budú konať sedenia?

Sedenia budú každý štvrtok na nultých hodinách; ak by bol záujem o individuálne stretnutia, tak sa nám môžete ozvať na Instagram alebo priamo na jednej z nultých. Okrem klasických sedení máme v pláne k nám pozvať prednášať aj odborníkov a študentov psychológie.

## Ako vieme odhadnúť hlavné problémy našich žiakov?

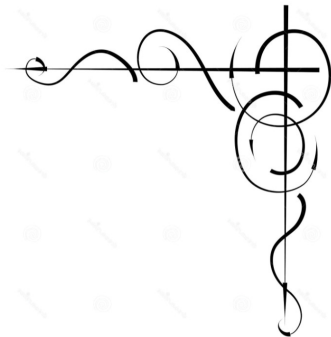
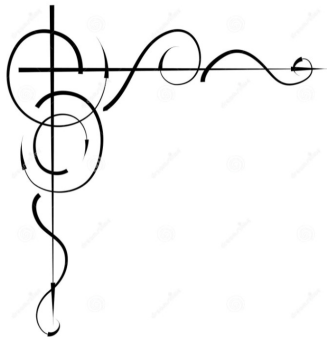
Túto otázku sme si samé na začiatku školského roka položili, a aj práve preto sme vytvorili anonymný dotazník týkajúci sa vašich osobných problémov. Link

Edupage a bol otvorený cca 2 týždne. Získali sme viac ako 100 odpovedí, pričom viac ako 80% opýtaných zaškrtnulo stres a úzkosť zo školy, ako jeden z najčastejších problémov. Práve kvôli tejto štatistike sme sa rozhodli venovať úvodné sedenia práve problematike stresu, ako ho zvládať, ako predchádzať úzkosti a v neposlednom rade, ako tomuto nepohodliu predchádzať.

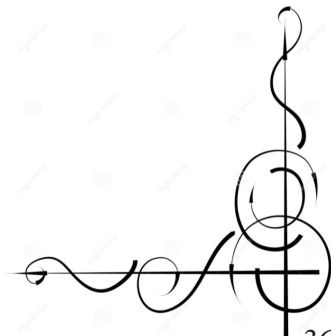
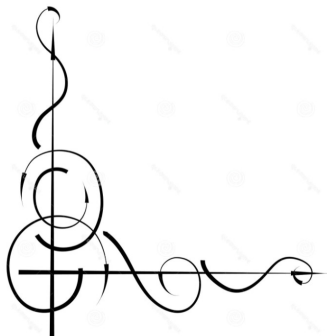
## Aké konkrétne aktivity máme pripravené?

Vzhľadom na to, že naše nulté majú pre vás predstavovať komfortnú zónu a miesto, ktoré pre vás bude akási forma uvoľnenia, všetky aktivity budú dobrovoľné. Ak budete mať v daný deň náladu iba na čajkovanie a relaxovanie, nemáme s tým najmenší problém. V prípade, že budete mať náladu byť viac akčniami, máme pripravených viacero aktivít, ako napríklad music therapy, art therapy, otvorené diskusie na rôzne témy z oblasti psychológie/psychiatrie, filmové nulté a veľa ďalšieho. Možno sa pýtate, či si budete môcť navrhnúť program aj sami, a odpoveď je áno! V prípade, že budete mať nejakú špecifickú požiadavku, ako napríklad návrh na prednášku, sme ochotní pozvať prednášajúceho a pripraviť sedenie.





# OROL SUČIANSKY



## A PUZZLE

“You are recreating your puzzle over and over again, putting individual pieces together, pulling them apart if they do not fit the desired picture. Never quite satisfied with the result, you keep composing and decomposing. A symphony turned into a rotten apple. Why can’t you stop when things look good? The picture is not perfect. SO? Whatever!

“Have you ever looked at the pieces that create and recreate your pictures of idealism? Look at this one! The colour is fading! The lower-left corner - greasy. Your greedy fingers have touched it too many times! And this one? The edges fray, slowly fall apart. It has been put to places it does not belong to and pulled away from those that fit! And for what? Because the colour did not fit, or the shape of it? Because the face on it was too large for the happy background crowd, or too small for the loving couple in the foreground? You enveloped it in the darkness of the shadow because that’s the general vibe of your picture it needs to complement. The piece is broken, for God’s sake! You broke it! You know, if you break all the pieces, there won’t be any picture in the end. Try as you may, your ideas will be lost! Unreachable...

“And do you know what bugs me the most? I have to watch all this. I have to watch as they get hurt and damaged with every push and pull. I have to watch as they gradually fall apart and I cannot help them, because you keep playing, striving for unattainable, unwilling to choose stability.”

She drew a deep breath, standing on the verge of crying.

“You talk about them as if they were inanimate. As if I was the only force that decides their place in the puzzle, their destiny. What if your pieces of puzzle have more power than you attribute them? What if they can grow? What if they can fill empty spaces and squeeze to unexpected places? So many of them have I seen that glowed in some places of my choice; a light in the crowd. They did not fit perfectly but I knew they would grow and shrink here and there, and would fill the place perfectly with time. But their picture of themselves was the one you have painted. Dissatisfied with imperfection, they faded and disfigured. I relocated them not because I searched for perfection, but because I hoped in their well-being. When they realise, they are not made of paper, and a cell needs to work to live, I will stop recreating. I will let them bloom together once they decide they are willing to.”

For a while, they remained silent.

## No such thing

*Without a fuss or further ado,  
corrupt my unfit soul.*

*Whisper hastily up and down  
and just by doing so,  
run a chill down my back.*

*But you are a ghost,  
I could put my hand through.  
Lacking any solid composition,  
afraid of any touch.*

*So anxiously I carry my body,  
towards your light  
and fall apart.*

*Anonymous*

## Double sushi from a freezer.

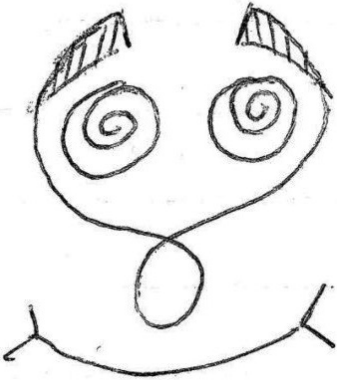
*I, the morning freeze, bite your back.*

*Jump around, you feel nothing such.  
Undeniably,  
Strange are my paths, heavenly Deary. Yet,  
There is Infinitely many possibilities.*

*Won't go wrong. Wrong with my light. Trust.  
All I am is hopeful, thankful.  
Nothing is right, so nothing harmful.  
To stay fair. Please put your hand through.*

*To go through with It,  
Oh, with you heavenly Deary, with no name.*

*Shall we? Together? Slowly. Say no name!  
Lest there's fear, of shame.  
Even infinitely many possibilities go in vain.  
Even infinitely many possibilities do not give:  
Purpose. Let us finish, With no gain.*



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