



Karlis

1

2024 / 25

REDAKCIA

OBSAH

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

Ročník štrnásty, číslo prvé
(september/október/november)
náklad 200 kusov

Šéfredaktorka:

Sára Fukasová

Zodpovedný pedagóg:

Mgr. Dušan Kolcún, PhD.

Zástupkyňa šéfredaktorky:

Vanesa Šuleková

Grafika:

Michaela Kretová, Alžbeta

Hlaváčková, Patricia Baltazárovič

Korektúra:

Mgr. Dušan Kolcún, PhD.,

Mgr. Jana Fukasová

Social media:

Michaela Mária Gregorová, Karolína
Čurná

Ilustrácie:

Júlia Várošová, Leila Reginová,

Michaela Kretová

Prispievatelia v tomto čísle:

Katarína Bobáková, Petra Čani-
gová, Karolína Gregorová, Kristína
Janíková, Miloš Maslan, Ema Miškol-
ciová, Brendan Stephen Oswald, Kar-
in Podobová, Ondrej Rybár, Andrej
Šušol, Stanislava Šuleková, Martina
Trnovská, Adam Verčík, Hana Dorota
Župníková

Tlač: Alfa print, s.r.o. Martin

Editoriál	3
Recommendations	5
Odvzdávanie redakcie	6
Timeline	8
Navždy sa zachová	10
Raz na GBAS-e, navždy na GBAS-e	12
Šatne review	16
Ročníkovky 101	20
Ešte som nebol v Karise	22
Teacher's diary	24
Seasonal depression	26
Playlist	27
Výtvary našej GBAS-ače	28
Vylej srdce, zapál oheň	34
Orol Sučiansky	37
ŠULFUK kvíz	42
100 gbasákov sme sa opýtali...	46
Sudoku	47



@magazine.karis



karis.bgmh@gmail.com

EDITORIÁL

Drahí karisáci,

iste ste sa už ocitli v situácii, keď vám Železničná spoločnosť Slovensko prekazila plány. Mne sa táto situácia prihodila práve teraz. Plán, ktorý som bola pripravená zrealizovať - pozrieť si počas dlhočiznej cesty aspoň dve epizódy Sherlocka Holmesa - mi však nebol dopriaty, a tak sa teraz pozerám z okna na naše Slovensko a pri pohľade naň mi napadla jedna vec, ktorá je worth sharing.

My, vyhorení študenti, máme často tendenciu svoje životy len prežívať. Pomyselné body, ktoré rozdeľujú náš život do jednotlivých celkov, si podvedome vytvárame sami. Keby ste v čase zalistovali pár rokov dozadu, keď sme boli ešte škôlkári, zistili by ste, že vtedy sme ako záchytné body brali napríklad Vianoce, narodeniny, kúpací pondelok, či letný tábor. Dnes sú to mnohokrát len testy, skúšky a deadlines. Čo sa stalo? Prečo máme zrazu pocit, že práve tie povinnosti by nám mali pomáhať lepšie vnímať čas? A prečo máme častokrát pocit neopísateľnej prázdnoty, hoci navonok nám nič nechýba?

Pravdou je, že tento pocit zažívajú aj ostatní, nie len vyhorení študenti. Túto chybu, v jadre veľkú a navonok nebadateľnú, robíme všetci takmer stále, a preto sme to prestali vnímať. Všetci sa príliš sústredíme na tie hlavné a dôležité veci, čo samozrejme nie je nevyhnutne zlé, ale popritom zabúdame na tie maličkosti, ktoré robia život životom. Tie maličkosti, na ktorých podľa názoru mnohých nezáleží, a možno práve preto



Sára Fukasová
-šefredaktorka-

čítia ten chlad a prázdnotu. Tie maličkosti, ktorými vyčaríme druhým úsmev na tvári, hoci si to neuvedomíme. Maličkosti, ktoré sú ako svetielka, ktoré svojou existenciou síce neovplyvnia našu cestu životom, ale posvietia nám, aby sme si v tme videli pod nohy. Aby sme úspešne dokráčali až na koniec.

Do Karisu by som chcela priniesť podobnú myšlienku. Na našej škole je veľa nepovšimnutého, čo by si pozornost zaslúžilo. Veľa zaujímavých a unikátnych ľudí, ktorí prekypujú nadaním a talentom, no na chodbách to nevidíme. A práve preto chcem do Karisu pritiahnúť čo najviac ľudí, nech sa náš časopis stane miestom, kde sa môžeme seberealizovať, spoznávať navzájom naše príbehy a kde môže každý zanechať kúsok zo seba.

Toto vydanie Karisu je moje prvé v živote, a prinieslo mi zhruba toľko radosti, koľko nervov. Napriek tomu sa teším, že ho práve môžete držať v rukách. Snáď sa vám toto číslo zapáči a presvedčí vás ostať po boku nášho Karisu aj naďalej. No a ak ste tu so mnou ostali až doteraz, neostáva mi nič iné, len vám zaželať príjemné čítanie!



Vanesa Šuleková
-zástupkyňa šéfredaktorky-

Ahojte,

zrejme sme si všetci vedomí toho, že život nás niekedy zavedie na najzvláštnejšie miesta. Pre mňa je týmto miestom práve Karis. Keď za mnou minulý rok prišla Sára - s iskričkami v očiach ako hrdá budúca šéfredaktorka - s

otázkou, či sa k nej chcem pridať na tejto ceste plnej písmenok a (on-top) školských povinností, nenašla som v sebe silu povedať nie. Možno to

bolo spôsobené tým, že je ryšavá a z Oravy, čo vo mne prirodzene vzbudzuje rešpekt, alebo tým, že milujem písanie a čítanie Karisu patrí k mojim obľúbeným mimoškolským gbasáckym aktivitám.



- Karis redakcia -

EDITORIÁL

Po kľukatej ceste plnej stretnutí na intráku, dolaďovania nezrovnalostí, fotenia, naháňania ľudí a k tomu patriacich nestíhačiek sme sa konečne dostali k prvému číslu. A aj keď je zvykom hovoriť, že cieľ je vytúženou odmenou, niekedy - ako aj v tomto prípade - je cesta tou najzaujímavejšou a najnáučnejšou časťou.

A tak sme tu a vy práve otáčate stránky prvého papierového dieťaťa našej (zväčša) novej redakcie.

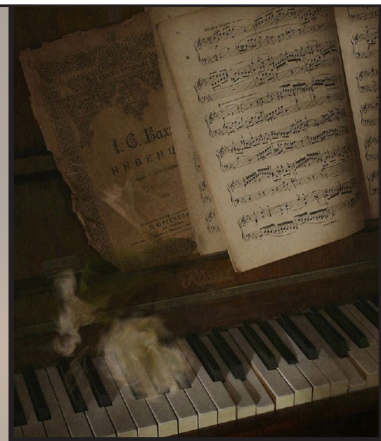
Dúfam, že naša snaha vytvoriť články, v ktorých každý môže medzi riadkami nájsť seba samého (či už prírodovedec alebo dušou umelec, či už knihomoľ alebo z nudy čitateľ, či už prvák alebo absolvent), sa vyplatila a Karis sa stane aj pre vás pevnou

emocionálnou väzbou, ktorej súčasťou sa môžete vlastnými slovami stať hocikedy počas roka aj vy.

Samo zrejme, dúfam tiež, že vás bude baviť čítať články aspoň tak, ako nás baví ich vymýšľať a dirigovať

bezmocných študentov, aby ich napísali.

Vidíme (čítame) sa pri ďalšom čísle a prajem duchaplné a záživné čítanie.

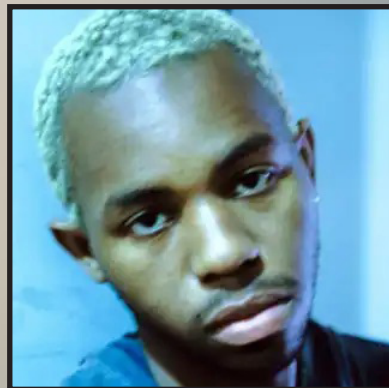


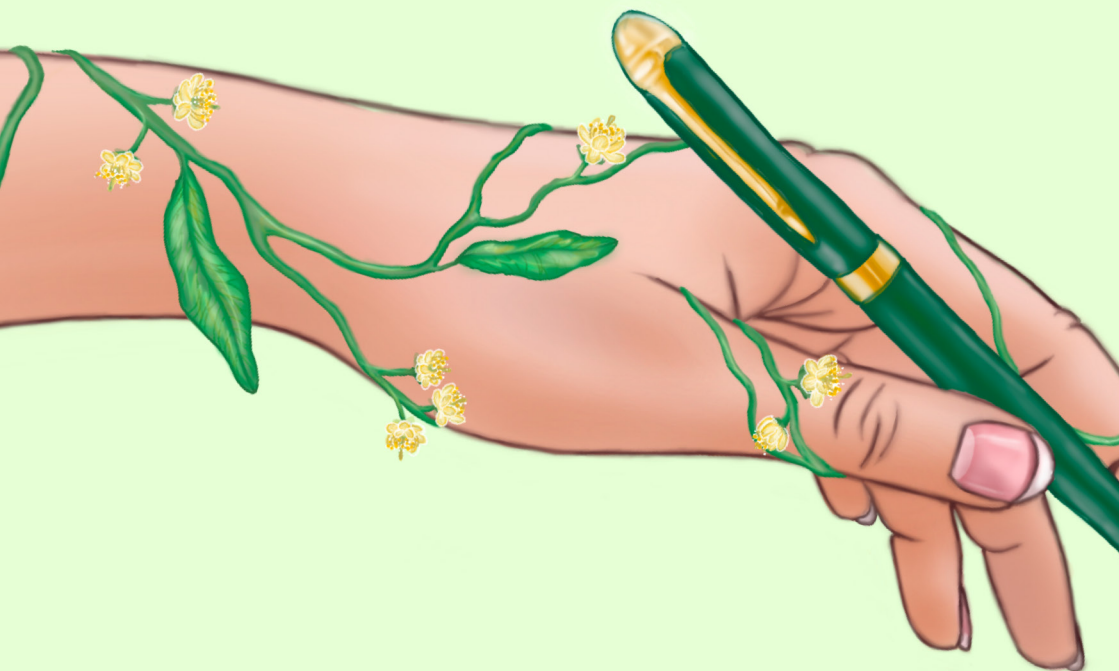
Skladba zvaná Arabesque od Clauda Dubussyho patrí k mojim najobľúbenejším impresionistickým piesňam. Jej melódia mi vždy pohladí dušu a je ako stvorená na tiché večery, keď sa chcem nechať unášať hudbou. Má až nezdravo upokojujúce účinky a zároveň je skvelým poháňadlom na rozmyšľanie. Vrelo odporúčam či už vypočuť si, alebo zahrať :)



**OD
PO
RÚ
ČA
NIA**

O mojej recommendation som nemusela pridliho rozmyšľať. Pre mňa, ako aj pre mnohých, je hudba každodennou, a zlatou medailou ocenenou časťou života. Preto som sa rozhodla podeliť sa s albumom, ktorý je pre mňa epitomom zimy a ponurého, no predsa len niečím romantického počasia. Album je z roku 2022 s názvom 'Jamie', a aj keď to nie je nová vec, rada sa k nemu vraciam. Myslím, že mnohí z vás budú poznať zopár pesničiek, no môj skromný názor je, že celý album stojí za vypočutie. Veľká vďaka tiež patrí Betke, ktorá mi ho v plnej žiare predstavila.





Drahí čitatelia!

Vždy raz nadíde deň, kedy budete musieť zamávať na rozlúčku. Tentokrát nám „Zbohom“ vraví stará redakcia Karisu. Odovzdala nám všetko, čo vedela a my, ako ich nasledovníci, urobíme všetko preto, aby sme Karis naďalej rozvíjali. Avšak, cesta Karisu aj napriek tejto zmene pokračuje, a práve túto myšlienku vám chceme predať vo forme známej piesne „Príbeh nekončí“, ktorú sme spoločne zinterpretovali.

Príbeh nekončí

Nová redakcia: Tisíc krokov od začatia
som len kúsok od deadlinu
mám chvíľu pokým sa zas nezbláznim
Karis: Nosím dosud stejný jméno
rád však přivítám změnu
mou story každý zná jen zdáli

Nová redakcia: Sme tu noví – rátajte s tým
A heslo k svojmu Drivu už viac nestratím
Karis: Veď príbeh nekončí, ja vychádzam
Nová redakcia: Ja padám viac než vstávam
Stará redakcia: Svoje skills vám dám a nádej vo vás mám
Karis: Ještě nekončím, já jedu dál
A rvu se za svý články
Své ceny jsem po kapsách nazbíral
Stará redakcia: Aj keď nás dráhy ciest raz rozdelia
bola chvíľu z nás tu partia
pri vás som vždy fajn sa maľ
Nová redakcia: Steiner náhle je už dávno preč
Kolcún na chodbách čaká obďaleč
Karis: moje strany zní tu dál...
Karis: Veď príbeh nekončí, ja rozkvitám
Nová redakcia: Ja v mori šancí plávam
Stará redakcia: Svoje žezlo vám s hrdosťou odovzdávam
Karis: Ještě nekončím, já jedu dál
všem ukážu svůj potenciál
a budu radost dělat všem vám

Sára Fukasová III.B,
Vanesa Šuleková III.A,
Karolína Gregorová V.C,
Kristína Janíková V.D



ADAPTAČNÝ TÝŽEŇ

HALLOWEEN

FRANCÚZSKO

MIKULÁŠ

OPEN DAY

VIANOČNÝ VOJ

SEPTEMBER

OKTÓBER

NOVEMBER

DECEMBER

JANUÁR

COLOUR FEST

STUŽKOVÁ

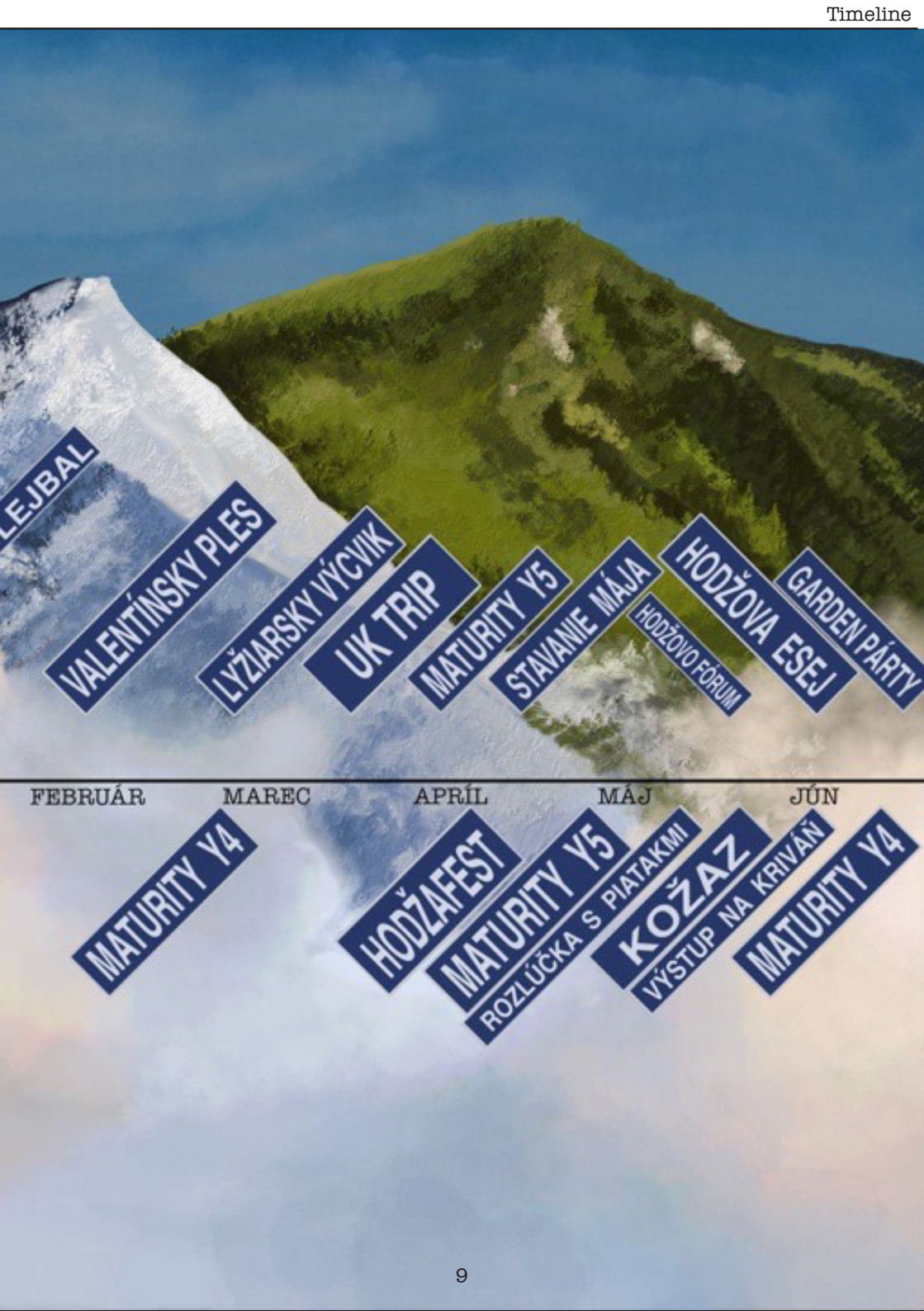
PLAVECKÝ VÝCVIK

IMATRIKULÁCIE

VENČEK

VIANOČNÁ ŠKOLA

CHRISTMAS ASSEMBLY



LEJBAL
VALENTÍNSKY PLES
LYŽIARSKY VÝCVIK
UK TRIP
MATURITY Y5
STAVANIE MÁJA
HODŽOVO FÓRUM
HODŽOVA ESEJ
GARDEN PÁRTY

FEBRUÁR

MAREC

APRÍL

MÁJ

JÚN

MATURITY Y4
HODŽAFEST
MATURITY Y5
ROZLÚČKA S PIATAKMI
KOŽAZ
VÝSTUP NA KRIVAN
MATURITY Y4



NAVŽDY SA ZACHOVÁ

Slovo roka: stužková

Zo stanice v Žiline si chceme zavolať taxík do priemyselnej zóny, no nakoniec ideme trolejbusom. Pred Event Housom zavoláme pani Heidlerovej, že stojíme pri traktoroch, ktorými Viki myslela vysokozdvížne vozíky. Predstavíme sa a pozve nás do vnútra. Priestory vyzerajú ako opustená fabrika, no všetci si už predstavujeme stoly so zelenou výzdobou, všetkých našich priateľov, rodičov a učiteľov v peknom oblečení a postavené pódium, na ktorom dostávame naše stužky. Tie boli v tom čase len na ceste k nám. Po úvodnom stretnutí plnom prekvapivých informácií si ideme sadnúť do Lalocy a riešime ďalej.

Do stužkovej ostáva 48 dní a zoznam povinností stále narastá. Nastali prvé stresové situácie. Na druhý deň sedíme v kaviarni s pani, ktorá nám ide vyzdobiť sálu a potom sa vracia-

me na privát. Keď ostávame sami, uvedomíme si, že aby sme stihli všetko potrebné, z piatka na sobotu v deň stužkovej musíme prespať v Event House. V tento deň vzniklo asi 5 nových sheetov v súbore “stužková rozpočet” a ako povedala Kika, naše recent calls vyzerali ako zoznam členov ročníkovej skupiny, keďže každý mal nejaké ťažkosti s aspoň jedným z x dotazníkov. Jeden príklad, ktorý hovorí za všetko je, že počet ľudí s objednanou stužkou je presne o jeden menej ako počet ľudí, ktorí na stužkovú v skutočnosti idú. A tak doobjednávame...

Ďalší zlom prišiel v jeden piatok. Ráno budík na pol siedmu a o pol hodinu už čakáme na nástup v telocvični. Prikráča Viki a povie nám, že do zajtra musíme mať hotový zasadací poriadok. S Kajou sa pozrieme na seba a telepaticky sa zhodneme, že je toho už naozaj veľa. Vďaka pá-

novi Bartošovi a Kamposhovi už o dve hodiny posielame excel do skupiny, a potom prichádzajú správy typu: „Takto som si sedenie do dotazníka nenapísal.“ Prichádza náš povzdych a printscreen ich odpovede (do ktorej napísali niečo iné, ako mysleli), po ktorej niekedy nevieme, čo ďalej, keďže všetkým sa jednoducho vyhovieť nedá.

Celú situáciu raz Ema zhodnotila správou: „Kus som čítala o masových hroboch v Bosne a prídem tu... a ešte horšie ma čaká.“

V stredu pred stužkovou ideme k Terke na privát vyzdvihnúť svietniky a fotosteny. Keď sedíme v aute, prvýkrát prichádza naozajstný stres a uvedomenie si, že o tri dni to naozaj príde. V hlave mám pocit, ako keby si organizujem vlastnú svadbu. Večer trávime spoločnou prácou a od vosku čistíme všetkých 30 svietnikov.

V piatok sa zobúdžeme o siedmej, čaká nás nástup a následná cesta do Žiliny - ako pani Kamposhová povedala - kvôli mimoriadnej udalosti v živote piataka. Od deviatej do jednej riešime všetko potrebné: stužky dávame do vankúšov, menovky na stoly a chystáme poháre na prípit-

ky, navliekame standby stoly, montujeme fotosteny a všetko ostatné. O jednej prichádzajú zvyšní piataci a skúsime nástup a divadlo. Z Event House-u odchádzam o piatej a prichádza únava, kvôli ktorej takmer prespím svoju zastávku.

Ráno vstávam a o jednej sa znova stretávame v Event House, obsluhujeme len posledné detaily. O druhej je posledná generálka a pred piatou prichádzajú rodičia. Kaja poprosí všetkých 351 hostí, aby sa usadili, skontrolujeme, či sú všetci na svojich miestach, začne hrať valčíková hudba a nezabudnuteľná noc sa začína.

Na čo ale nikto z nás nezabudne, je tzv. TOP partia a nečakané priateľstvá, na ktoré budeme spomínať až do konca života. Všetky inside jokes typu obmedzený primitív, Sabinkine “take one for the team”, the streda či “cool alternative a nie emo” zostanú už navždy v našich konverzáciách a srdciach takisto ako všetky pekné spomienky na september a október posledného roku na GBAS-e.

Miloš Maslan V.A





Raz na GBAS-e navždy na GBAS-e

Dve naše pani učiteľky, Mgr. Stanislava Šúleková a Mgr. Katarína Bobáková, majú okrem toho, že obe učia biológiu, spoločnú ešte jednu vec: obidve tu pred pár rokmi na nejaký čas pôsobili, a po pauze sa rozhodli prísť naspäť. Aké je to vrátiť sa do rozbehnutého vlaku? Čo sa zmenilo a čo je naopak ako za starých čias? Poďme sa ich na to opýtať!

Koľko rokov ste učili na GBAS-e predtým, ako ste odišli?

S.Š.: Pred mojim odchodom som na GBAS-e učila jeden školský rok.

K.B.: Na GBAS som prišla hneď po skončení VŠ v školskom roku 2012/2013 a v apríli školského roku 2015/2016 som odišla na materskú „dovolenku“.

Aký bol dôvod Vášho odchodu?

S.Š.: Odišla som z rodinných dôvodov, sťahovala som sa do iného mesta.

K.B.: Už som odpovedala :)

Keď ste odchádzali, vedeli ste, že sa na GBAS chcete vrátiť?

S.Š.: Keď som odchádzala, mala som pocit, že sa sem ešte vrátim. Stalo sa tak po deviatich rokoch a ja sa z toho veľmi teším.

K.B.: Keďže som odchádzala kvôli tehotenstvu a medzitým mi škola, žiaci a aj kolegovia prirástli k srdcu, chcela som sa určite vrátiť. Aj keď človek také veci nikdy nevie dopredu na sto percent. Nikdy totiž neviete, čo sa v živote zmení. Ja som napríklad pôvodne odchádzala „len“ na tri roky s jedným dieťaťom a nakoniec som ostala mimo práce 7 rokov s tromi deťmi. :)

Chceli by ste si niekedy v budúcnosti vyskúšať učiť aj na inej škole, či Vám GBAS bohato stačí?

S.Š.: Počas tých deviatich rokov som učila na rôznych školách, základných školách, či gymnáziách. Preto viem s istotou povedať, že v budúcnosti by som chcela učiť už len na GBAS-e.

K.B.: Ako som už spomenula, človek nikdy nevie, čo mu život prinesie, pred aké otázky ho postaví a ako sa v danej chvíli rozhodne. Na GBAS-e učím veľmi rada, mám rada atmosféru našej školy, štýl učenia, našich šikovných študentov a aj náš učiteľský kolektív. Ale je to veľmi náročná práca, ktorú si človek častokrát berie domov a vypíňa si tak voľné večery, víkendy a prázdniny, a to nielen písomkami, laboratórnymi prácami, či prípravami na hodiny. Ale aj neustá-

lym rozmyšľaním, čo bude ďalej, čo bolo a čo sa práve v škole deje. Ale to je všade v učiteľskej profesii. Učiteľ musí byť zdroj informácií, metodik, didaktik, tvorca obsahu, organizátor, facilitátor, manažér, informatik, ale aj psychológ, pedagóg, vychovávateľ a tak ďalej. Je toho niekedy možno až priveľa. Hlavne ak človeka jeho práca baví a chce ju robiť poriadne.

V čom je naša škola iná v porovnaní s ostatnými z Vašich doterajších skúseností?

S.Š.: Tunajší žiaci sú uvedomelí, zameraní na cieľ. Dá sa s nimi rozumne dohodnúť, keď dostanú argumenty. Je medzi nimi veľa rôznych typov, čo ma veľmi baví a zároveň obohacuje.

K.B.: Nevieťm zatiaľ veľmi porovnať.

Keď ste tu pred pár rokmi učili, mal

GBAS z Vášho uhla pohľadu v minulosti nejaké malé a milé zvyky, ktoré by ste radi videli na dennej báze aj dnes?

S.Š.: Keď som tu pred rokmi učila, pamätám si na oveľa aktívnejšie trávenie času cez prestávky na chodbe. Rada by som videla podobné správanie aj dnes. Je mi ľúto, že väčšina žiakov má cez prestávky krčnú chrbticu zohnutú smerom k držiacim mobilom.

K.B.: Snažila som si na niečo také spomenúť, ale nepodarilo sa. Ale čo sa mi vždy páčilo na našej škole je to, že žiaci vždy držali spolu a nikoho nevyčleňovali z kolektívu za to, že je iný. Tá tolerancia. To, že žiaci, ktorí boli na ZŠ tzv. „misfits“ si u nás našli svoje miesto, že ich nikto neodsudzoval a nevysmieval sa im. Lebo veď variabilita je krásna a je to to, čo nás evolučne posúva ďalej (ale to už viete z biológie).

A potom príkladom súdržnosti, je

príbeh, ktorý nám rozprávali bývalí GBASáci na stretávke po piatich rokoch. Spomínali nám, ako v čase Corony uviazli v Británii. Cestovali domov z iných krajín a podarilo sa im dostať sa aspoň do Británie. Ale ďalej už nie. Všetko bolo zavreté, lety zrušené. A vtedy napísali na nejakú GBAS skupinu a ozvali sa im dvaja naši bývalí žiaci, ktorí žijú v Británii a prichýlili ich na niekoľko dní u nich doma. A to všetko len preto, že chodili na rovnakú školu ako oni. Proste GBASáci držia spolu.

Ako ste vnímali prvé týždne, či mesiace na GBAS-e po pauze? Adaptovali ste sa rýchlo? Alebo Vám to zo začiatku robilo menšie problémy?

S.Š.: Čo sa týka mojej adaptácie po pauze, prispôbila som sa hneď prvý týždeň. Mohla som nadviazať na veľmi dobré vzťahy medzi kolegami, ktorí si ma stále pamätali. A čo sa týka žiakov, najväčší problém, ktorý ešte čiastočne mám, sú ich



mená. Tváre si pamätám dobre, len tie mená k tým tváram nenaskakujú.

K.B.: Tak po návrate som sa cítila chvíľu ako Alenka „v ríši divů“ :) Najväčšou zmenou pre mňa bol IKT posun školy ale aj žiakov. Pred pár rokmi som si nosila do školy vlastný počítač, projektor sme mali jeden pre každý kabinet, a nosili sme si ho na hodiny v takej taške. S Edupagom sme len začínali. Myslím, že Corona éra celý proces urýchlila. Je super, že teraz máme v každej triede projektor/ televízor. U nás v biológii sú vizuálnej pomôcky veľmi dôležité. A potom Teams bol pre mňa úplná novinka. A tiež zistenie, že povedať žiakom: „Pošlite mi to hocijako,“ nie je dobrý nápad. Potom som mala pocit, že tie správy od žiakov vyliezajú odšadiaľ. Pred tým sme mali email a občas Messenger. Toto všetko ale beriem ako zmenu k lepšiemu, mám viac možností ako prezentovať učivo a ako komunikovať so žiakmi. Čo ma ale viac zaskočilo, boli žiaci a ich mobily/ tablety/ počítače. My učiteľia zrazu musíme konkurovať v boji o pozornosť super zaujímavým veciam z Instagramu, z chatu s kamošom, a najhoršie tiktokovým krátkym videjkám. A to nie je v našich silách. Robiť tiktok na hodine sa fakt nedá. Chytiť Vašu pozornosť je niekedy veľmi vyčerpávajúce.

Čo by ste nám - zvyškú GBASače - chceli odkázať?

S.Š.: A odkaz pre vás, drahí žiaci? Prosím, odložte tie vaše mobily a užite si svoju vzájomnú prítomnosť.

K.B.: Chcela by som, aby ste si držali hlavne toho stále spomínaného ducha GBAS-u. Aby ste boli hladní po informáciách, aktívni, kde aktívni viete byť a hlavne, aby ste držali



spolu, aj keď ste rozdielni a aj keď sa možno s každým úplne nemusíte. Hlavne si nerobte zle navzájom. Buďte k sebe ľudskí, tolerantní a možno neberte hneď všetko osobne. A nehrajte sa s mobilom na hodinách.

Drahé pani učiteľky, ďakujeme Vám za inšpirujúce odpovede a želáme Vám veľa síl a trpezlivosti pri každodennej snahe robiť nás múdrejšími študentmi a lepšími ľuďmi.

Spracovala Sára Fukasová III.B

Dobré, zlé a škaredé alebo

Jednou z mnohých výsad akademického prostredia BGMH Sučany sú naše šatne – ako však platí vo väčšine prípadov, ani naše obľúbené miesta na prezúvanie, skladovanie telesnej výchovy a zabúdanie dáždnikov neboli stvorené rovnako. Poďme sa teda spoločne pozrieť na to, na ktoré šatne sa oplatí tešiť, na ktoré sa oplatí spomínať... a ktoré jednoducho treba pretrpieť.

Šatňa **YEAR 1** (A)

Vybavenie: 3 / Priestor: 3 / Poloha: 1

Šatňa prvého ročníka rozhodne ne-necháva nič na náhodu a už od prvých chvíľ na začínajúcich gbasákov robí výborný dojem. Bohatý priestor nielen na uloženie oblečenia, no i na sedenie či presun sa pričiňuje o zaslúžený plný počet bodov v prvých dvoch kategóriách. Značnou nevýhodou je však poloha; šatňa sa nachádza v najodľahlejšom kúte suterénu, pričom študenti smerujúci smerom dnu a von sa musia predierať cez prúdy smerujúce dnu a von zo šatní Y2 a Y4. Ako taká, je však viac než adekvátne, preto si odnáša výbornú známku A.



Hodnotenie šatne pozostáva z troch parametrov hodnotených bodmi na škále 1 až 3, pričom 1 predstavuje najnižšie skóre v danom parametre a 3 predstavuje najvyššie skóre:

Vybavenie – miesto na oblečenie, úložný priestor na obuv a úbory

Priestor – osobný priestor na státie, sedenie a presun študentov

Poloha – lokalita v rámci školy, trasa do/ zo šatne

Na základe bodovania sú jednotlivým šatniam pridelené známky na škále S až C, pričom S predstavuje najlepšiu známku a C predstavuje najhoršiu známku.

Utrpenie mladého tretiaka

Šatňa **YEAR 2** (B)

Vybavenie: 2 / Priestor: 2 / Poloha: 2

Študenti druhého ročníka už majú čo-to za sebou, preto sa zväčša zvládnú popasovať aj so stiesnenejšími priestormi šatne Y2. Šatňa má však menej miesta nielen na uloženie oblečenia a topánok, no aj omnoho menej priestoru na pohyb študentov. Jej svetlejšou stránkou je poloha – šatňa je situovaná priamo oproti schodom a najintenzívnejší prúd študentov má tendenciu vzniknúť práve z tých vychádzajúcich do a vychádzajúcich zo šatne Y2. Tento prúd taktiež kontroluje blízke dvere, presúvať sa je teda podstatne jednoduchšie; z týchto dôvodov si druháčka šatňa odnáša obstojnú známku B.



klaustrofobické podmienky šatne Y3 – takmer neexistujúce miesto na... viac-menej nič, na čo by mala šatňa slúžiť, spôsobuje, že kým sa malá hŕstka vyvolených v pokoji prezúva vnútri, ostatní musia buď čakať, alebo sa odbaviť na chodbe. Najlepším aspektom šatne je prekvapivo jej poloha; je situovaná priamo pod hlavných schodiskom, na skok od bufetu a hneď oproti rýchlovarnej kanvici. Ani tieto skutočnosti ju však nezachraňujú od najhoršej známky C. Moji milí tretiáci, nezúfajte však – aj Dante najprv musel prejsť **infernom**, aby uzrel **paradiso**...



Šatňa **YEAR 3** (C)

Vybavenie: 1 / Priestor: 1 / Poloha: 3

Ani ten najostrieľanejší tretiak skutočne nie je pripravený na priam



Šatňa **YEAR 4** (S)**Vybavenie: 3 / Priestor: 3 / Poloha: 2**

Odmenou za ťažko oddrené tri roky štúdia a jedným zo skutočných highlightov Y4 je jednoznačne štvrtáčka šatňa. Poskytujúc dostatok priestoru pre všetky vetrovky, kabáty, vrecká s úbormi, topánky, kufre, dáždníky, radiátory, televízory, autobatérie a samozrejme gbasákov samotných, šatňa Y4 si odnáša v prvých dvoch kategóriách plný počet bodov. Hoci v oblasti polohy zdieľa niektoré problémy so šatňou Y1, jej blízkosť ku schodom jej aj v tejto oblasti dáva navrch. Vzhľadom na všetky jej výnimočné kvality teda nie je prekvapením, že si šatňa Y4 odnáša excelentnú známku S – najlepšiu spomedzi sučianskych šatní.



Šatňa **YEAR 5 (A)****Vybavenie: 3 / Priestor: 3 / Poloha: 2**

V neposlednom rade nás čaká šatňa piatakov, ľudí, ktorí sú väčšinou už duchom niekde inde. Šatňa Y5 nie je viac-menej ničím výnimočná, no práve v jej jednoduchosti spočíva jej efektívnosť – miesta na odkladanie oblečenia a obuvi je dostatok, a i keď priestoru ako takého v nej síce nie je najviac, variabilita piatackých rozvrhov spôsobuje, že sa v nej nikdy nenachádza príliš veľa prichádzajúcich alebo odchádzajúcich študentov súčasne. V dôsledku jej lokality v kúte suterénu je šatňa veľmi pokojná, no zároveň je situovaná priamo pod hlavným schodiskom, čo jej taktiež v našom hodnotení pomohlo dosiahnuť známku A.



Drahí gbasáci, pamätajte: napriek tomu, že sa teraz určite niektorí bojíte, či prežijete Y3, naše hodnotenie berte s nadhľadom. Šatňa samotná je len priestor (prípadne jeho nedostatok); na čom skutočne záleží sú ľudia, ktorí tento priestor vyplňajú. Preto si vážte svoje šatne (aj tie so známku C), no predovšetkým si vážte jeden druhého a buďte k sebe milí – nikdy neviete, koho sa budete musieť pridržať, keď sa budete pred treťiackou šatňou prezúvať postojačky.

Andrej Šušol, V.A

ROČNÍK

Ako napísať ročníkovku

Ročníkové práce zo slovenčiny sú špecialitou GBAS-u a určite väčšinu z vás vystrašili hneď na začiatku prvého ročníka. Ja som bola tiež najprv veľmi zaskočená, ale zároveň som sa trochu aj tešila ako milovník robenia projektov. Dnes už mám niekoľko takýchto prác za sebou, a preto sa chcem s vami podeliť o moje skúsenosti, a pomôcť vám zvládnuť proces písania. Mám pre vás zopár všeobecných rád, bez ohľadu na tému:

1 Stratégia: Matka každého úspechu. Vždy som si najradšej strategicky vyberala témy naplánované na koniec januára alebo v priebehu februára, aby som mala čas na prípravu počas vianočných prázdnin. Dajte si však pozor na prvé januárové práce, lebo sa vám môže stať, že prezentácie pôjdu rýchlejšie a budete musieť byť pripravený už v decembri. Podobne aj práce plánované na marec alebo apríl majú výhodu týždňa jarných prázdnin. Taktiež si myslím, že vybrať si hneď prvú tému nie je zlé... aspoň to máte rýchlo za sebou, keď ešte tých testov a iných školských povinností nie je tak veľa.

2 Vyberte si tému, ktorá je vám blízka alebo práve naopak. Ak nemáte radi poéziu, alebo ju nevieťe interpretovať, pravdepodobne si ju nevyberajte. Ale na druhej strane, pokiaľ chcete výzvu a zároveň dobrú prípravu na maturitu, možno práve výber témy, ktorá vám nie je úplne blízka, je tá správna cesta. A ak budete mať šťastie, možno si práve tú istú tému vytiahnete na ústnej maturite.

3 GBASač assemble! V ročníku vás je vždy viac, čo pracujete na rovnakej téme, tak si navzájom pomôžte. Starší žiaci mali tiež rovnaké témy ako vy, môžete sa s nimi poradiť, či už pri výbere alebo samotnom písaní práce. A napokon, keď si naozaj nie ste istý, vždy sa môžete obrátiť na učiteľov, aby ste si overili vaše informácie a oni vám radi poradia. Pýtajte sa, radte sa a spolupracujte.

4 Kritéria: len nie Comic Sans... Či už sú to maličkosti ako výber správneho písma a jeho veľkosti, alebo aj samotný obsah práce, ktorý vám priblížili učitelia na konzultácii, snažte sa tieto podmienky dodržať, aby ste zbytočne nestrácali body. Ročníková práca má svoj formát, nezabudnite teda ani na titulnú stranu a zdroje s riadnymi bibliografickými záznamami. Po napísaní práce si ju aj poriadne skontrolujte, aby ste sa vyhlí chybám.

Ak si vyberiete tému z gramatiky, čítanie s porozumením a podobne, veľa ďalších tipov pre vás bohužiaľ nemám. Z môjho pohľadu sú tieto práce jednoduchšie a rýchlejšie na

KOVKY 101

a nevytrhať si pri tom vlasy?

prípravu, ale samozrejme netreba ich podceňiť.

Pri ich príprave dbajte najmä na to, aby ste tému naozaj pochopili, tak aby ste ju vedeli vysvetliť spolužiakom. Taktiež pracujte s oficiálnymi učebnicami, nie len s internetom.

And for the literature nerds, mám pre vás tieto tri rady:

5 Get to know your enemies. Naštudujte si dielo ešte pred čítaním, najmä ak ste si vybrali dlhšie dielo. Stačí si iba v rýchlosti pozrieť historický kontext, obsah, postavy a problematiku diela, aby ste mali predstavu o čom budete čítať. Určite nájdete videá alebo podcasty, ktoré vám tieto informácie zhrnú. Napokon, tým že budete dopredu vedieť, čo je o diele dôležité spomenúť a zvýrazniť, budete môcť vyberať citácie hneď pri prvom čítaní, a tak ušetríte veľa času.

6 Radšej viac ako menej. Vyhraďte si dostatok času na čítanie. Táto rada tiež platí najmä pre dlhšie diela, alebo ak viete, že nemáte veľa voľného času alebo ste slow-reader. Napríklad na prečítanie románu Zločin a trest budete určite popri škole potrebovať aj mesiac alebo dva.

7 Hlavne žiadne all-nightery! Samozrejme toto platí pre všetky ročníkové práce, ale predsa len pri tých z literatúry toho času budete potrebovať viac. Historický kontext diela

a životopis a tvorba autora sú podľa mňa najjednoduchšie na spracovanie, tie zvládnete aj za jedno poobedie. Avšak príprava citácií, rozbor diela a postáv a podobne trvajú omnoho dlhšie. Vyhraďte si na ne dost času a nie len jeden víkend, ako to býva zvykom.

Final tips: Čo sa týka samotnej prezentácie, je dôležité svojej téme rozumieť a rozprávať s prehľadom. Pri prezentovaní sa snažte zapájať spolužiakov a možno si pripravte aj aktivitu na koniec. Ako extra radu, vám odporúčam si ročníkové práce spoločne ukladať na Teams alebo Google Drive, aby ste k nim mali prístup aj v budúcnosti. Prajem vám veľa sebavedomia a trpezlivosti pri písaní!

Ema Miškolciová, IV.A

BEAM, čaute, tu je Gogo

Rubrika „Ešte som nebol v Karise“ sa netají tým, že je jedna z vašich obľúbených. Tentokrát sa pri nej zapotil tretiak, ktorého je vždy najviac počuť, ktorého vždy ľahko podplatíte mekáčom a z ktorého si radšej neberte príklad - Ondrej Rybár.

Vyspovedala som ho za vás pár otázkami, tak poďme na to!

Prečo si ešte nebol v Karise?

Úprimne, prvý rok na GBAS-e som ani netušil, čo Karis vôbec je. No a počas druháku mi asi ani nenapadlo, že by som sa v týchto veciach vedel nejakým spôsobom angažovať. Našlo si ma to až v tretiaaku.

Aké nové školské pravidlo by si zaviedol, keby si mohol?

Mám taký pocit, že nie som tá najvhodnejšia osoba, ktorá by na túto otázku mala odpovedať xdd. Ledva totiž dodržiavam pravidlá, ktoré už sú stanovené, nieto ešte vymýšľať ďalšie. Ale možno by som jedno také malé zlaté vymyslel - aby žiaci mohli chodiť s učiteľmi len tak na kávu. Síce to už dovolené je, ale mohlo by sa to diať napríklad na takej týždennnej báze.

Keby si mal byť znovu deviatak, vybral by si si GBAS aj druhý krát?

Áno, bez rozmýšľania. Po vypočutí si kamošov z iných škôl, som rád, že som sa rozhodol práve pre GBAS. Aj kvôli vzácnej komunite, aj kvôli asi každému aspektu, ktorý tu je. Dochádzanie mi vôbec nevadí, práveže si myslím, že je to výhoda, lebo som aspoň poriadne prebratý a nezaspím na prvých dvoch hodinách. I mean, niekedy na nich zaspím, ale



nie kvôli tomu, že som sa ešte neprebral (smiech).

A čo ty a duch GBAS-u? Myslíš, že stále žije? Ak áno, kto alebo čo ho podľa teba drží nažive?

Áno, verím tomu, že ešte stále žije. Síce už má určite Alzheimeru, 17 chorôb a protézu v pohári, ale ešte sa stále drží nažive. A myslím si, že to majú na svedomí Samko Chalupka, pani učiteľka Stanová a podcenený spevák Zdenko z vlaku.

Nastane podľa teba deň, keď duch GBAS-u zanikne?

Podľa mňa nezanikne nikdy, len sa zmení.

Na GBAS-e je známe, že 3. ročník sa považuje za najťažší. Ako to zatiaľ vnímaš ty? Je to tak?

Určite pociťujem, že tento rok je toho podstatne viac ako tie predošlé, ale paradoxne mám zatiaľ najlepšie známky. Tým, že sa nám to teraz všetkým tretiakom tak nakopilo, tak nás to asi motivuje konečne sa prebrať a začať makať.

Aký je tvoj najlepší zážitok z GBAS-u?

Za tieto roky, čo som na GBAS-e, som si zažil neskutočne veľa parádnych zážitkov. Aj školských, aj mimoškolských, aj publikovateľných, aj nepublikovateľných, ale asi si nedokážem vybrať ten najlepší. Možno, že the best one is yet to come.

Máš nejaký hidden talent?

Viem ísť ľuďom brutálne na nervy, ale to moc hidden nie je. A okrem tohto som asi nudný, lebo mi už nič ďalšie nenapadá.

(Poznámka autora: Vie parádne napodobňovať ľudí, ale lezenie na nervy mu ide podstatne lepšie.)

Máš už predstavu, ktorým smerom by si sa chcel po GBAS-e uberať?

Fyzika, chémia a matika ma dosť baví a zaujímajú, ale najviac ma asi láka fyzika.

Chcel by si týmto niečo odkázať pani Bošanskej, ktorá to s tebou na fyzike posledné 2 roky mala asi rovnako ľahké ako tvoja mama počas výchovy?

(Smiech) Že mi je ľúto, že si to so mnou musela vytrpieť tak dlho, a že sa možno vidíme budúci rok na matike :P

Ako chceš, aby si ťa mladšie ročníky zapamätali?

Radšej si ma nepamätajte...

Akú múdrosť by si odkázal zvyšku "gbasače"?

Baštrng nie je všetko!!!

Spracovala Sára Fukasová, III.B



THE PILGRIMAGE

“Mr Oswald, can you please tell us more about Newcastle United?” – That’s the question I am most frequently asked by my students. Well, there’s that and “What’s a past participle?” vying for first place. And, as someone who lives to make my students happy, I do my best to make sure I always have something fresh to say on the matter. So I do my research. I read web-sites, blogs and newspapers, I watch countless YouTube videos, and when not doing this, my thoughts are never far away from my favourite team. But all of this is not enough. Every once in a while I need to go back to ‘the source’.

This is how I found myself abandoning my duties in the middle of October and setting out on a pilgrimage to St. James’ Park, home of my beloved Newcastle United and venue for a Premier League match against high-flying Brighton. The word ‘pilgrimage’ is apt, because to the citizens of Newcastle, football is a religion. The stadium is even referred to in the press as ‘The Cathedral on the Hill’. It stands tall above the city, calling the faithful to worship.



Any trip home with my dad is naturally full of nostalgia. Our shared history revolves around football. It was my dad who took me to my first match. Technically, he took my mum, as it was still a few months before my birth. But we were to go to many more matches together throughout my childhood. Dad was in the army so lived away a lot, but whenever he could afford it he’d buy me a season ticket and I’d go to games with my nanna. Nanna was also ‘Newcastle-mad’, it clearly runs in the family. She went to games regularly from when she was a young girl until well into her seventies.

Dad and Nanna were responsible for keeping me well informed about Newcastle when I first pitched up in Slovakia. I came not long after the fall of Communism and well before the advent of the internet. I had no TV or telephone. So every Sunday I would visit my landlady in Kosuty II, she would feed me and practise her English with me, then listen in as my Dad phoned with a match report. Nanna would send me the 'clippings' each week. She'd take a pair of scissors to the local newspapers and send me any articles that mentioned Newcastle.

Failing this my only chance of news was Nike, the betting shop in town. They used to print the fixtures of all Europe's leagues and put this huge sheet up in the window so everyone could choose their bets. At 10am every Monday morning a guy would come in and write all of the results up in biro. I'd be there waiting for him. After a couple of weeks he started to take pity on me and wrote in the Newcastle result first. A much appreciated gesture in the cold winter months.

Times have certainly changed. Despite living in different countries (Dad in Wales and me in Slovakia) we're both well-informed and the weekend flew by with the conversation rarely moving away from the topic of Newcastle United.

The matchday routine is pretty familiar though. A meal and a few pints beforehand as the excite-



ment builds. The sea of black and white shirts cramming into the lop-sided stadium. The noise. You wouldn't believe the noise. Makes the hairs on the back of your neck stand up – every single time. Once the game gets underway the tension is almost unbearable. You look forward to the match all week, and then spend 90 minutes wishing it was all over.

Sadly this little story doesn't have a happy ending. Brighton scored with their only attack and beat Newcastle 1-0. Then a few more pints and a thorough post-mortem. Was it worth it? You bet! Win, lose or draw there is nothing like being there - in person, with your family and surrounded by 50,000 like-minded individuals bellowing "Howay The Lads!". That deep sense of connection is something you never get when you watch on TV and I couldn't imagine life without it.

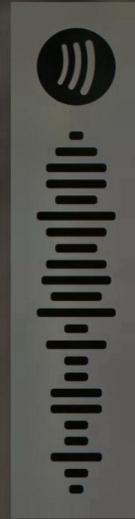
Mr. Oswald

seasonal depression

And here I was again. It almost felt like I was a different person these couple of months. I felt all fine before, I wouldn't even consider myself somewhat a person with depression, but I didn't recognize the person in the mirror at all. I didn't know what it was back then, why I felt okay and suddenly I didn't, I thought there was something wrong with me, that I was broken. The week started off as usual, in fact, autumn was always my favourite season. The crunchy leaves and chilly mornings looked so... different before, until someone turned a switch on in my head and it all looked gloomy and dark. When you wake up, it's dark, when you come back from school, it's dark again, and you still have to study. Did the Sun not want me to be productive during fall and winter? I felt like I needed to hibernate. Everyone just kept saying: 'Oh, don't worry, it'll pass soon. We've all been through this, you're not the first one,' yet it still seemed like no one could relate and

understand what I was going through. No amount of tea could wash this feeling away. I didn't want to tell anyone; I would just feel like a burden. At one point I didn't even want to get up from my bed, or do anything that I had an interest in. Everything just lost its colour and I thought I had lost my spark, and someone hid the lighter away from me. But as days went on, the feeling was still there, it just seemed as if it was slowly disappearing. The days weren't so hard to live through now, and I thought it would be a great idea to go on a walk every now and then, when there was still light in the day, and it seemed to help as well as the vitamin D pills. The most important thing to remember about this is that it eventually goes away, and it will too come back maybe next year, but you need to be prepared. Hot tea, music, a friend, or a diary to talk to is essentially all you need.

Hana Dorota Župníková I.D



cozy & gloomy vibes

0:21

2:38



Music is an undeniable part of student life. It makes the long hours spent studying more bearable, the prolonged train rides more enjoyable and the well deserved sleep more peaceful. That's why having a good gbas playlist is an essential. And since sharing is caring, we reached out to you, our fellow classmates, for your own gloomy recommendations. From your suggestions, we carefully curated a playlist which captures the feeling behind the moody autumn and winter months. So put on your headphones and let the falling leaves carry you to the mellow world of music. And who knows? You might just find your new favourite song.

VÝTVORY NAŠEJ GBASAČE

Ako malý som veľmi rád kreslil. Moje kresby sa páčili aj mojim príbuzným, a tak som už vtedy dostal otázku, či by som nechcel byť v budúcnosti grafickým dizajnérom. V tej dobe som o tom nechcel ani počuť, pretože mojím cieľom bolo stať sa programátorom. Teraz, po prvom teste z programovania, si nie som úplne istý svojím vtedajším presvedčením :) V deviatom ročníku som objavil programy ako Photoshop, či Illustrator a začal som sa v nich zdokonaľovať. V tom čase sme sa s bratmi rozhodli vymyslieť vlastný brand oblečenia, kde som mal na starosti všetko, čo sa týkalo dizajnu. Aj keď tento projekt nebol úplne úspešný, keďže sme sa každý postupne začali venovať niečomu inému, dalo mi to veľa skúseností a odštartovalo to moju záľubu v grafickom dizajne. Za ten čas som vytvoril nespočetné množstvo dizajnov a posunul svoje zručnosti o sto levelov vyššie. Čo je však dôležitejšie, postupne som si z dizajnu spravil zvyk a teraz je to už neoddeliteľná súčasť mojich dní. Grafický dizajn je pre mňa skvelý spôsob sebarealizácie, pretože veľmi rád niečo vytvá-

ram. Či už sú to trápne básničky na narodeniny, vianočné videjko alebo ultra prepracovaný dizajn plagátu s hlbokou myšlienkou, z ktorého ma bolí chrbát ako dôchodcu zo sedenia päť hodín za počítačom. Určite by teda bola moja odpoveď na spomínanú otázku omnoho pozitívnejšia teraz ako vtedy.

Adam Verčík IV.C



FLOW STATE ©

Falling into intense focus, time loses meaning, and the self becomes one with infinite possibility.



MOMENTUM***

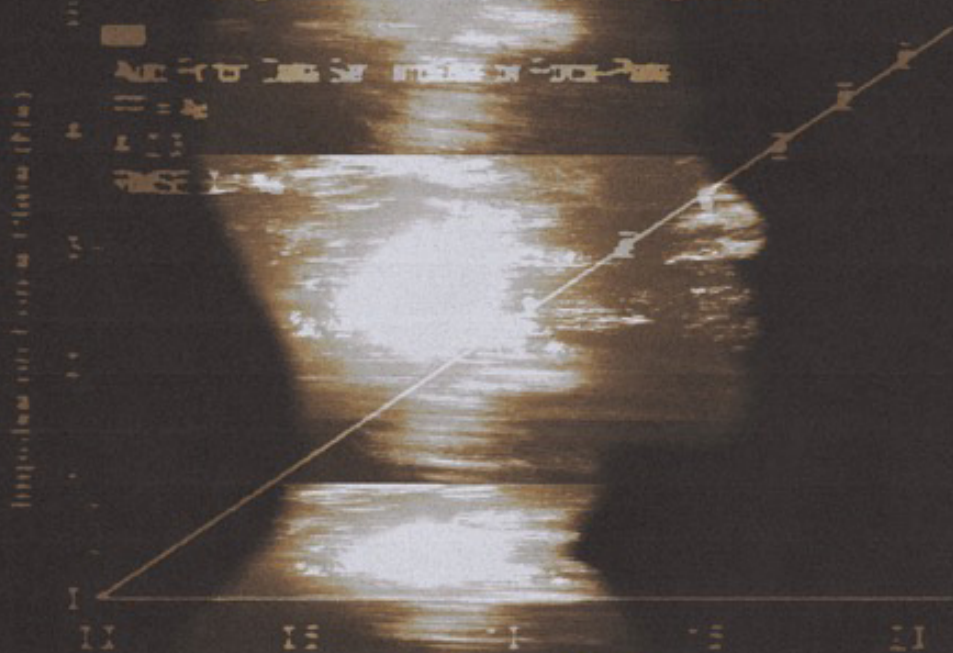
DESIGN BY ADAM VERICK
ALL RIGHTS RESERVED ©

• Momentum is a force or velocity that is gained from the power of motion. It is the ability to move forward with speed and direction.

• The power of momentum is often used to describe the force of a moving object. It is the force that keeps an object moving in a straight line.

• The power of momentum is often used to describe the force of a moving object. It is the force that keeps an object moving in a straight line.

Impact Velocity - House



MOMENTUM

DESIGN BY ADAM VERCIK

ALL RIGHTS RESERVED

THE FASTER YOU
GO, THE LESS YOU



SLOW DOWN ©

When you rush through life, you often miss the subtle beauty and important moments that shape your experiences. Slowing down allows you to appreciate the details and connections that truly enrich your journey.



Existentialism is a philosophical movement that emphasizes individual freedom, choice, and responsibility. Thinkers like Sartre, Heidegger, and Kierkegaard argued that life has no inherent meaning and it's up to each person to create their own purpose. This approach focuses on being authentically in a world without predetermined boundaries.

EXISTENCE

意義

A central idea in existentialism is "existence precedes essence." Humans are not born with a fixed nature or destiny. We define ourselves through our choices. Sartre claimed that we are condemned to be free, bearing the responsibility of creating meaning without external guidance.

Existentialism also deals with existential angst, the anxiety of being truly unconnected. Rather than seeking safe comfort, existential thinkers encourage embracing the anxiety through free choice. Individuals can live more freely and authentically, accepting the challenges of human existence.

PRECEDES ESSENCE





VYLEJ SRDCE, ZAPÁĽ OHEŇ

Všetci dennodenne zažívame naše up & downs. Sú chvíle, keď by sme najradšej dali životu jedno veľké vrúčne objatie, ale aj chvíle, keď sa nám ním nešľape práve najpríjemnejšie. No čo ak sa nám tie horšie chvíle začnú vykykať spod kontroly? Dá sa to ešte zachrániť, alebo je všetko načisto v háji?

Predstavujeme vám novú rubriku „Vylej srdce, zapáľ oheň“, ktorá bude slúžiť ako safe place pre odvážne srdcia, ktoré by sa chceli podeliť s ich trnistými príbehmi. Táto rubrika je, samozrejme, anonymná.

Viete, všetci sme tak trochu šialení – niektorí viac, niektorí menej. Ja som si tento svoj kúsok šialenstva radšej nechal skontrolovať u odborníkov. Ako to dopadlo? To vám priblíži tento článok s mojím príbehom o tom, ako som sa stal fanúšikom terapie a čo všetko som sa o sebe (a o živote) počas toho naučil.

Všetko to začalo návratom do školy po lockdowne. Bolo to obdobie, keď sa môj stav zhoršil bez akéhokoľvek zjavného dôvodu. Nezvládal som tlak, ktorý na mňa vyvíjalo moje

okolie – škola, rodina a očakávania, ktoré som mal sám od seba. Vtedy sa začal aj môj problém so sebapoškodzovaním. Predtým som o sebapoškodzovaní nikde nepočul. Nebol som ovplyvnený trendom, ako by si viacerí mohli myslieť, prišlo mi to veľmi prirodzené. Možno aj kvôli tomu som sa v tom cítil veľmi sám. Nevedel som, že to je také bežné.

Neskôr som si začal všimáť, že nie som jediný s podobným problémom. Bolo nás viac, a tak som sa chtiac, či nechtiac, ocitol v partii ľudí, ktorí

boli takí ako ja. Na začiatku to bolo skvelé. Konečne ma niekto dokázal vypočúť bez nepríjemných pohľadov alebo súdenia. Nič pekné však netrvá večne a zo skupiny kamarátov, ktorá sa podporovala v najhoršom životnom období, sa postupne stala skupina kamarátov, ktorá sa navzájom ťahala nižšie a nižšie.

Na vety ako: „Nie je mi dobre, chcem si ublížiť.“, sa zo zvyčajnej odpovede: „Vydrž ešte, bude to lepšie.“ postupne stala odpoveď: „Slay“ alebo „Real“. Vtedy som si to ešte neuvedomoval, ale takíto kamaráti vás nikdy nenechajú rásť, pretože choroba je jediná vec, ktorá vás spája. Stala sa z toho súťaž. Postupne sme sa predbiehali v tom, komu je horšie, kto má horšie jazvy a kto akú závislosť. Nebolo to úmyselné, nechceli sme si zle. Boli sme len deti a nevedeli sme, že sa ničíme navzájom.

Keď som si úplne uvedomil, že moje problémy presahujú bežné pocity, a že útek k omamným látkam naozaj nie je správna cesta, rozhodol som sa vyhľadať odbornú pomoc. Vystriedal som psychológov a on-line poradne, no nik mi nevedel pomôcť. Jediné iné východisko bol teda detský psychiater. Na termín som zúfalo čakal asi 2 mesiace, no nakoniec som sa 26.11.2021 ocitol na mojom prvom sedení.

Rád by som napísal, že moja prvá návšteva psychiatra bola náročná, ale oslobodzujúca. Napísal by som aj, ako mi pani doktorka povedala, že moje problémy sú reálne, a že je v poriadku požiadať o pomoc – no nebolo to úplne tak. Pani psychiatricka sa so mnou rozprávala asi neuveriteľných 10 minút, počas ktorých som ju neúnavne prosil, aby ma hospitalizovala, pretože v škole ani doma by

som to bez ujmy na zdraví nezvládol.

Nakoniec som zistil, že sa ma pani doktorka rozhodla nechať dva týždne doma, s podmienkou, že ak sa to nezlepší, tak nastúpim na hospitalizáciu do Martina. Bola to pre mňa ako nočná mora. Môj stav sa prekvapivo nezlepšil, a tak ma po dvoch týždňoch mama zaviezla do nemocnice.

V nemocnici som dokopy strávil 16 dní. Už po prvých dvoch dňoch v nemocnici si lekári uvedomili, že som stratený prípad, a že jediný spôsob ako mi môžu pomôcť, je terapia ketamínom, ktorá podľa štatistik pomôže až 75% pacientom. Prebieha to tak, že vám niekoľko dní podávajú ketamín do žily a rozprávajú sa s vami, aby zistili príčinu vašej depresie. Táto liečba je taktiež obohatená mimotelovými zážitkami, skresleným vnímaním okolia a času a podobnými vedľajšími účinkami. Bol to zaujímavý zážitok, no nanešťastie som bol súčasťou tých 25% ľudí, ktorým táto liečba nepomôže.

Zvyšok môjho pobytu na liečebni bol asi rovnako neúspešný ako spomínaná ketamínová terapia. Bol som obklopený ľuďmi, ktorý sa vyliečiť nechceli, a taktiež som bol neustále vystavovaný komentárom sestričiek na moju váhu. Keby som mal zhrnúť môj pobyt, asi by som ho zhrnul v tejto vete: Prišiel som s ťažkou depresiou, odišiel s ešte ťažšou depresiou, poruchou príjmu potravy a psychotickými stavmi. Prepustený som bol deň pred Vianocami - nie kvôli tomu, že by som sa vyliečil, ale kvôli tomu, že mi už nevedeli pomôcť.

Nasledujúceho pol roka bolo všetko ešte viac príšerné ako dovtedy. Trpel som psychózou a moje halucinácie a bludy sa postupom času iba zhor-

šovali. Opäť som sa dostal do začarovaného kruhu sebapoškodzovania a omamných látok a moje suicidálne myšlienky ma prestali opúšťať. Práve preto som sa asi 6 mesiacov od mojej hospitalizácie v Martine, znova ocitol u mojej psychiatričky a znova som ju prosil, aby ma hospitalizovala.

Moja druhá hospitalizácia sa odohrála v Kremnici, kde som strávil niečo vyše mesiaca. Tento pobyt bol takmer rovnako traumatizujúci, ako ten prvý, no pomohol mi oveľa viac. Deti tu boli horšie, sestričky tiež, a ešte viac som sa utvrdil v mojom názore, že v nemocnici sa netreba na nikoho viazať. Veľa času som tu strávil v rohu izby, kde som si čítal knihy, alebo hral na hudobné nástroje. Doktorí za nami nechodili a iba raz za týždeň sme sa stretli s primárom, ktorého aj tak nezaujímalo, čo mu chceme povedať. Jediné, čo sa tu dalo naozaj efektívne robiť, bolo rozmýšľať. A tak som si počas tejto hospitalizácie, práve vďaka nadbytku voľného času, uvedomil, že naozaj chcem, aby mi bolo lepšie.

Zatiaľ čo ostatní pacienti boli pripútaní v bezpečnostných lôžkach alebo pod vplyvom sedatív kvôli nedostatku spolupráce, ja som poslušne rešpektoval pravidlá, a robil aj prácu navyše vždy, keď sa dalo. Uvedomil som si, že jediný spôsob akým mi môže psychiatria pomôcť, je že budem spolupracovať, že to budem naozaj chcieť, a že budem ochotný vzdať sa komfortu, ktorý som si vytvoril na dne. Začal som si teda poctivo písať denník, chodiť na stretnutia s terapeutmi, a nakoniec som sa nie len cudzou pomocou, ale hlavne mojím úsilím, dostal naspäť na slobodu.

Nábeh na staré koľaje bol opäť ťažký,

no tentokrát som vedel, že to zvládnem. Každý deň som sa utvrdzoval v tom, že chcem žiť inak, a aj keď to nebolo vždy ľahké, postupne som si vybudoval nový pohľad na život. Začal som sa sústrediť sám na seba, nastúpil som na intenzívnu terapiu u skvelej pani psychologičky, a po čase som sa opäť dokázal cítiť úprimne šťastný.

V čase, keď čítate tento článok, ubehlo už vyše dva a pol roka od mojej poslednej hospitalizácie a môj život sa výrazne zmenil. Nie, nebolo to jednoduché. Uzdravenie nie je cieľ, ale cesta, ktorá je často hrbolatá a plná prekážok. A hoci sú občas dni, kedy sa cítim, akoby som bol stále na tom istom mieste ako na jeseň roku 2021, dnes viem, že som ešte ďalej, ako by som si vtedy vôbec dokázal predstaviť. Dnes už viem, že najťažšie chvíle nebudú trvať večne a vždy nakoniec bude dobre. Ak prežívate niečo podobné, chcem vám len povedať, že nádej existuje – veci sa môžu zmeniť k lepšiemu. Stačí len začať.

Anonym





Yolo
Ryskrims
Sučiansky

slová o polnoci

vdýchni mi do pľúc strieborné olovo
krk zapál steny derú sa
máločo z toho naozaj stálo za to
ruky vijú siete vo vzduchu
uchovajme túto chvíľu na perách
ak nie v duchu
málokto zbadá
neprítomný pohľad
čierne mraky v zreničkách či v hlave
len prosím nepovedz mojej mame
neznáme číslo poznané naspamäť
aj tak ho vytáčať iba keď som sama
nemôžem nič vrátiť späť
aj keď by som nechcela
dnes sme nechali včerajšok za sebou
možno som nesmelá
alebo iba zbabelá
komu niet pomoci
tomu niet slov o polnoci

Karin Podobová IV.A

chcem ti dať všetko
slová nehy aj bezcitný pocit útechy
dotyk ľudskosti
v ktorej sa všetci strácame, trápime a nedýchame
niečo, čo bude, aj bolo a hľadať sa to nedá,
lebo čo hľadáš, nevieš nájsť
ten pocit bezmocnosti, lebo čo my o tom vieme
to známe neznámo, ktoré hľadáme
chcem ti ponúknuť to, čo hľadáme, no nájsť sa nedá
pocit neskutočnej radosti prepletený pramienkami neistoty,
strachu, neznáma,
ako keď nevieš, či skočiť alebo nie
bezcitne, drsne a surovo ťa ponoriť do týchto pocitov
stiahnuť ťa so sebou
zažiť tú katarziu, keď sa všetko stratí a ty vidíš všetko pred
tebou
nájsť sa to nedá, ale ja som ťa našla

Petra Čanigová IV.A

Spomienky naostro trňami zarastené.
Sama hlava srdce drží,
Krvavo chráni časy,
Neverne a strnulo zabudnuté

Neodhodlaná vlna boľavo.
Čo kvety špinia láskavo,
Trpké suché ústa,
Akoby sám on ustal.

Ruky naostro oceľou zviazané,
Pravda vyrieknuť sa sama seba bojí.
Či pokoja záhrada za to stojí?
A roztrasený hlas sa povedať stráni.
To čoho sa necudná panna tak krute bráni.

Biela nečistota, medúzy bujaré vlasy.
Sama za to môže, veď zhrešila asi.
No môže hrešiť, môže lákať
Keď sama nevedela ani,
Ako sa správne pohľadom hľadí.

Ale on zvnútra zožiera ju,
Trhá mäso, driape odev.
A slová jej ako oheň,
Pália, trpknú,
Bo čo chcejú nevyrieknu.

Oceán ten zmyje rany,
A však soľ sa zábranamí,
Prederie, prežerie.
Ona vodu necíti,
Prílív na jej nohách už vypitý.
Hľadí hore na mesiac,
Pevné zviera ruženec prosiac,
Hlúpo verí, že to čo pamätá si,
Dúfa, že to sa jej marí asi.

Pravda razom jazyk ustane,
Chodidlá podlomí až ticho nastane.
A ona hľadí, obzerá sa,
Zistila, že stále Bohu nerovná sa...

Anonym

To live

Nadia loved the moment when she could feel pretty, worthy, pretty. She walked around town every night until she found a place where she could spend her time dancing, singing, looking, anything. She looked at people a lot, that is mostly what she did. She looked until she was deemed a wall, a gaping tree, the breath the people around her took. Nadia wasn't big on dinner parties, shows, concerts, and yet she always went. In bars, she danced, laughed and sometimes she struck up conversation with men who then hit on her, with wild eyes and quick hands. Nadia hated being desired, yet she craved it. She hated that about herself. The desperation wasn't pretty. She needed to feel pretty, she didn't even have to look it. She was desperate.

Nadia couldn't truly grasp it, but she was looking for something every time she went out. She was looking into every crevice, she was looking where nobody even wanted to look, she looked for it until she was certain it evaporated into thin air, never to be seen again. She, however, didn't know what the it was. She didn't necessarily look for desire, love or attention, as people would think, but she was looking for something bigger, she needed to find a meaning in it, her going out, her acting this way. It needed to all make sense.

Nadia looked for life in the corners of the humid clubs she visited. Visited was the right word, she never really felt a part of it, of that world, she felt alien to her own mind sometimes, dancing through the beams of light, her hair sweaty and smelling of that certain smell, which can only be found at night and around people with unlimited packs of cigarettes. She couldn't help but smell it, once in a while. She thought she might stop being so separate from the people around her if she smelled like them. The dancing people bumping into each other, swearing, kissing, drinking, weren't so different from her after all. Nadia, also, was truly miserable.

Nadia realized then that what she needed was to see life in someone's eyes. Just to see it, look maybe, observe. She needed to see someone fully encapsulate aliveness. She needed to see life in that little crowded basement bar. It somehow felt like a confession.

As it slowly got late on a Saturday evening, Nadia turned from the main dancing area and walked to the farthest corner of the bar, keeping her eyes on it like a fox about to hunt a clueless rabbit. She found the corner a perfect place for girls who have nothing good to do other than to look around and observe the people behaving and dancing as one breathing lung. Her thinking about it, or the alcohol in her blood, made her a bit nauseous. Nadia covered her mouth on instinct, accidentally smudging her dark-red lipstick. She realised she probably looked like a damsel receiving shocking news from her friend, her hand on her lips as if she was shocked, her expression distant. It somehow amused her. Nadia felt the shabby wall behind her as she leaned towards it to support her trembling body. Her nights usually ended with her standing there,



the only place that the actual air from the outside could reach without such hassle. She felt like breathing deeply might help her feel better and think better. Nadia listened to the people around her with closed eyes and gently hugged her body. Breathing was a good start, she believed.

Blinking, her eyes trying to get used to the lights from this angle, she noticed a girl in the middle of the dance floor, in the bullseye of it. She hadn't noticed her the whole night, even if that felt impossible, due to the undeniable claustrophobic feel from the whole bar. The luminous lights seemed to shine only at the girl, she seemed to outshine lights themselves. Nadia suddenly felt dirty for staring. She felt like she sinned somehow, with her eyes, her whole body taken over by envy. The girl she was looking at was truly beautiful. Sometimes, as she danced, she looked up as if in ecstasy, head bobbing during a good song, smile on her pink lips, her long brown hair getting in the way and brushing her forehead, making her painted eyelids close. Nadia longed to not exist suddenly. She felt tired somehow even if the room radiated with ceaseless energy. The girl she was looking at held the hands of her friends gently and twirled them around the dance floor, the breathing lung of people around them looked at her, at her aliveness, as a sunflower looked at the sun. Nadia was entranced. She touched the wall behind her as if she was leaning on her lover and smiled despite it all. She realised that to feel envy was to be undeniably blinded, and to desire to be someone else, to try to feel pretty to feel worthy, was all futile and cruel. To herself and to others who she could have admired, who she could have loved for their soul, their life, yet she hated them for their beauty.

Nadia thought before that the people around her were miserable, but they weren't, not really. The bar was life and the people in it were too, they danced as if they kept their whole love hidden inside those four walls, closed and unseen by the outside world. All the women and men Nadia watched were beautiful in their own way, they laughed at stupid jokes, they drank fancy drinks with olives floating around in them, they listened to music with their eyes closed, and they held hands of the people they loved. They lived quiet, sometimes loud lives, they had loyal friends who bought them flowers and Friday night dinners with the loves of their youth. Nadia sighed as if she shared the past of every person in that room and touched her eyelids gently, not looking away from them still. The song, the sunflower-girl danced to contentedly, got to her and she smiled a little as if relieved, swaying to it like the flowery curtains in her parent's flat she liked so much. Her smudged eyeliner made its way down her cheeks as a river of pollution. She was feeling really strange.

In the loudness of that claustrophobic bar Nadia found herself in, was the meaning she chased all that time, hanging in the air close to her ear, whispering:
All you've ever wanted was to live.



Ako vaše nové šéfredaktorské duo sme si pre vás, drahých čitateľov, pripravili novinku zvanú ŠULFUK kvíz. Viete, aj my dve sme, tak ako vy, len vyčerpané študentky, ktoré popri štúdiu hľadajú rôzne formy odreačovania sa. Preto sme prišli s nápadom, pri ktorom sa odreažete aj vy, aj my a to formou kvízu. Tak sa smelo pustite do toho, nech už žiadna GBASácka hlava nesmúti nad monotónnymi prestávkami!

Odpovedz na nasledujúce otázky:

1. Keď máš byť niekde o 18-tej, kedy naozaj prídeš?

- O desať minút skôr -4b
- Presne na čas -2b
- Akademických 15 minút po funuse -1b
- Neprídem -3b



2. Keď si na zábavnej akcii plnej ľudí, pri kom sa najčastejšie zdržiavaš?

- Nachádzam sa v strede diania obklopený ľuďmi -1b
- V malej skupinke mojich kamarátov -3b
- Zväčša sa zdržiavam sám a pozorujem okolie -4b
- Neraz sa nájdem v skupinke nových ľudí -2b

3. Čo urobíš, keď začuješ známu pesničku na verejnosti?

- V hlave si hmkám melódiu -2b
- Smelo spievam nahlas všetky slová -1b
- Potichu si pospevujem -3b
- Nespievam a hudbu si nevšímam -4b



4. Čo urobíš, keď do teba niekto nechtiac narazí?

- Usmejem sa a poviem, že sa nič nestalo -3b
- Som vo svojom svete, ani si to nevšímam -4b
- Škaredo na neho zazriem, ale nič nepoviem -2b
- Nepríjemne ich konfrontujem -1b



5. Akým tempom ideš ráno na zastávku/stanicu?

- Nahodím rýchle tempo, nemám rád ľudí, čo kráčajú pomaly -4b
- Kráčam primeraným tempom -2b
- Bežím, lebo nestíham -1b
- Vykračujem si pomaličky, predbehne ma aj dôchodkyňa s vyskočeným kolenom -3b



6. Keď ideš na prechádzku, ako sa oblečieš?

- Pohodlne -1b
- Oblečiem si, čo mi prvé padne pod ruku -3b
- Vymódim sa, nikdy neviem, koho môžem stretnúť -2b
- Hodím na seba montérky alebo niečo športové -4b

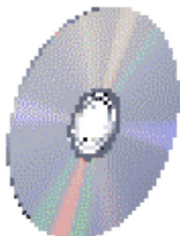
7. Tvojmu kamarátovi to dlho trvá s prípravou, čo urobíš?

- Vôbec mi to nevadí, rád na neho počkám -2b
- Nečakám, lebo nemám na koho -4b
- Mám nervy, ale počkám na neho -3b
- Nemám nervy, a preto odchádzam bez neho -1b



8. Ako často si po boku svojho kamaráta, keď ťa potrebuje?

- Vždy, ale nie vždy som nápomocný -1b
- Z času na čas, keď nie som zaneprázdnený -3b
- Som tam vždy, aj keď ma nepotrebuje -4b
- Rád mu pomôžem, keď ma o to požiada -2b



9. Keď sa vyskytne konflikt, v akej pozícii sa najčastejšie nachádzaš?

- Som mediátor, snažím sa konflikt vyriešiť -2b
- Keď začujem, že sa niekto háda, beriem nohy na plecia a radšej sa mu vyhnem -4b
- Som hlavný iniciátor konfliktu -1b
- Konflikt sa ma netýka, ale rád sa zapojím -3b

10. Čo ty a dodržiavanie pravidiel?

- Snažím sa ich dodržiavať, ale často zlyhávam -3b
- Pokiaľ sa pravidlá zhodujú s tými mojimi, nemám problém ich dodržať -1b
- Vždy pravidlá dodržiavam -2b
- V každej situácii si spravím po svojom, bez ohľadu na pravidlá, nech to stojí, čo to stojí -4b



Spočítaj si svoje body a hurá na výsledky!

V paragrafoch uvedených nižšie sa dozvieš, aký typ vlaku si na základe ŠULFUK kvízu.

A) RÝCHLIK (10 - 17 b)

Ako už nesie sám názov tohto vlaku, aj ty si rýchly a nevyspytateľný. Názor druhých na tvoju osobu s tebou nijak nezamáva a vždy si stojíš za svojim. Vyhovuje ti, keď si môžeš povedať svoje, a slovo "konflikt" ťa priťahuje. Ak keď ostatných občas prekvapíš svojou aroganciou, hneď to zachrániš zábavnými vtipmi, ktoré sypeš z rukáva vždy, keď to je možné. Si smelý a nebojácny a za svoje činy sa nikdy nehanbiš. Tvojím adrenalínovým životom ťa často sprekvádza staré dobré známe motto: „Teraz alebo nikdy“.



B) OSOBNÝ VLAK (18-25 b)



Si človek, ktorý dodrží svoje slovo a na ktorého sa vždy dá spoľahnúť - presne tak, ako na priemerný osobák. Mnohokrát vycítiš, keď ťa tvoj kamarát potrebuje a svojím najbližším by si zniesol aj modré z neba. Samozrejme, nie vždy máš prívetivú náladu - vtedy podvedome vysieláš signál okoliu, nech ťa nechá napokoji. Na názoroch druhých ti záleží. Všade, kde si, sa snažíš zanechať dobrý dojem. Rád pridáš ruku k

dielu a obohacuješ druhých svojimi radami a múdrosťami. Keď ťa niekto o jednu z nich požiada, necháš znieť: „Trpezlivosť ruže prináša.“

C) ORAVKA/ BAGETKA (26-33b)

Tak, ako aj oravka, aj ty si trochu iný. Vyčnievaš z davu v tom najlepšom slova zmysle. Obľubuješ pozorovať okolité dianie zo svojej komfortnej bubliny a semtam si aj verný parták. Na prvý pohľad pôsobíš introvertne, ale tvoji najbližší presne vedia, čo si zač. Tvoje vlúdne slová z času na čas nahradia sarkastické poznámky, ktoré ale nikdy nemyslíš zle. Všetkého nového sa radšej strániš, omnoho radšej máš to, čo poznáš dobre ako vlastné topánky. Robíš všetko preto, aby si svoju prácu robil usilovne a tvoja snaha nikdy nezostane nepovšimnutá. Povzbudenie hľadáš vo výroku: „Božie mlyny melú pomaly, ale isto.“



D) NÁKLADNÝ VLAK (34-40b)

Tvoja osobnosť je čírim zrkadlom nákladného vlaku. Latku vždy kladieš vyššie, než sa dá a od okolia vyžaduješ naplnenie tvojich očakávaní. Si odolný a nepovoľný a všetko robíš na 110 percent. Nabití dni stráviš pretekaním s časom - neúnavne makáš a vždy stihneš aj nemožné. Si rozumný a racionálny, a preto všetko, čo robíš, má hlbší zmysel a skrytú myšlienku. Si pánom vlastných činov a vždy najprv radšej dvakrát meriaš a raz striháš. Keď si stanovíš svoj cieľ, neexistuje vec, ktorá by ťa zastavila. Vpred ťa poháňa príslovie: „Čo môžeš urobiť dnes, neodkladaj na zajtra.“



100 GBASÁKOV SME SA OPÝTALI...

a teraz hľadáme 5 najčastejších odpovedí na otázku:

Aký je tvoj go-to teplý nápoj?

1. Čaj
2. Káva
3. Horúca čokoláda
4. Chai latte
5. Punč

Aký kus oblečenia nesmie chýbať v tvojom šatníku keď sa vonku ochladí?

1. Sveter
2. Šál
3. Hoodie
4. Kabát
5. Rolák

Aká farba sa ti spája s jeseňou?

1. Oranžová
2. Hnedá
3. Červená/Bordová
4. Žltá
5. Šedá/Čierna

SUDOKU

Level: Easy

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

Level: Medium

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

Level: Hard

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

Level: Evil

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

navždy
sa zachová
v pamäti stužková

