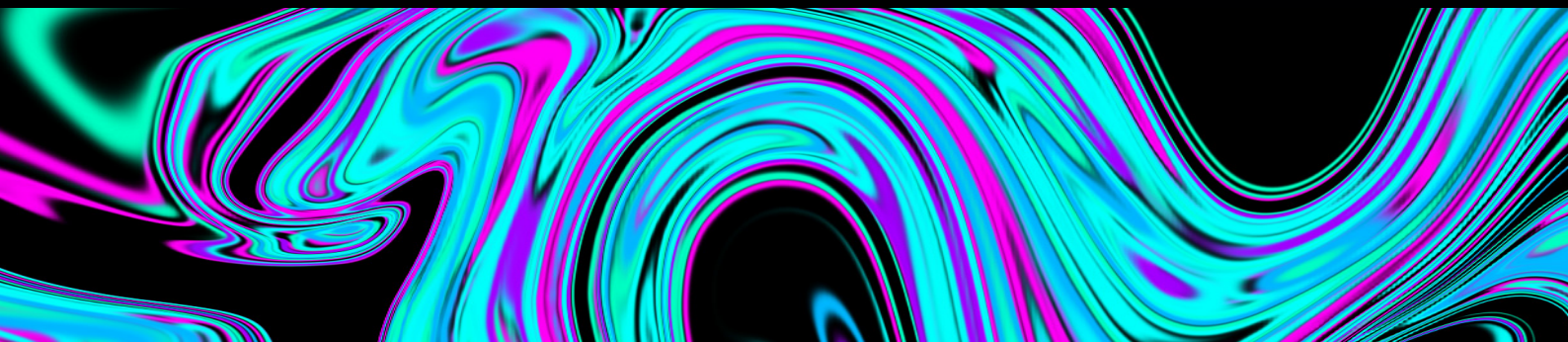




INK

T M A





Priečenie sa lomu svetla. Tak nás absorbuje, tak sa s nami pohráva svojou tieňohrou a bezbožnými prísľubmi bezsenných nocí. Tak nám tma bozkáva končeky prstov perami úsvitu, keď pre krátke brieždenie iluminácie, keď pre vymanenie sa spod jej nadvlády, sú všetky drobné okrídlené tvory noci ochotné s láskou v očiach podľahnúť pyrománii, keď pre krátky moment svitu rána by sme obetovali čokoľvek. Avšak čo ju robí tak démonickou, tak pudovo obávanou? Len my, ty a ja, ľudia a naše snové imaginácie o eliminácii peknoty pod taktovkou jej zakalených rúk, keď jediné, čo nám ostáva, je poddať sa večnému kolobehu a vzdať mu naše nevedomie, absolútne uveriť jej úmyslom. No, tma nehanobí svetlo, definuje ho. To všetko len náš strach z neznámeho, obava z nevýchodu slnka po prebdení noci morí, vedie našu myseľ do večnosti tieňov. To nie tma, ale my, pretože nás stavia do polohy, ktorej sa tak veľmi obávame, pretože nás núti robiť to jediné, čo deň od dňa len väčšmi postrádame. Núti nás vidieť, no nielen očami

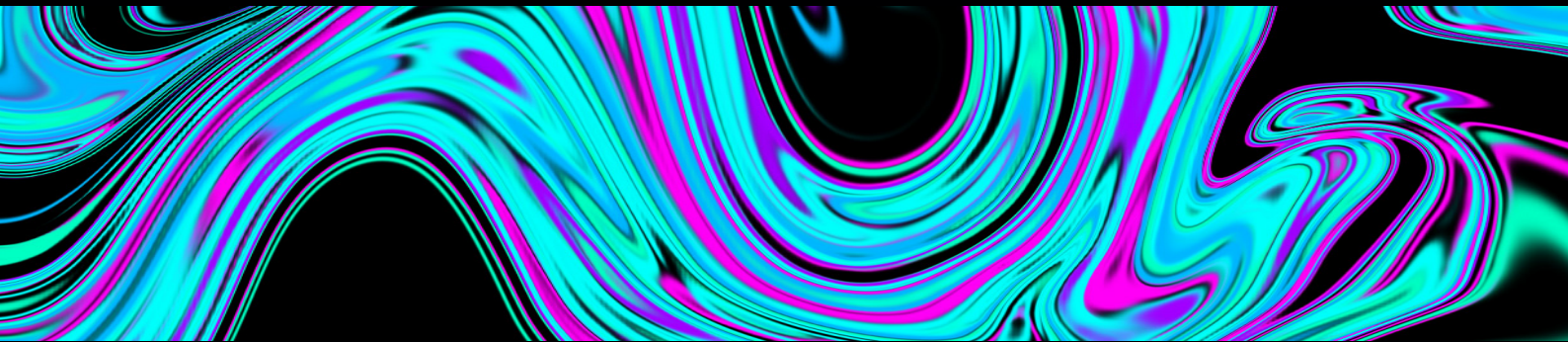
Ako môžeme definovať svetlo bez tmy, ako by sme len dokázali, že niečo ako peknota existuje? Tma nás konzumuje, oplývame ňou a transformuje nás rovnako, ako my ju. Strácame sa v lone jej nefiltrovaného umu, v lone voľnosti jej kompozície. Nie nadarmo sa jej podmanivými zákutiami zaoberali ľudia od prapočiatkov našej existencie, nie nadarmo jej po tak dlhé stáročia podliehame strachom. Je nám reflexiou, odrazom v pokojnej vode, keď vieme, že jedného dňa sa ku nám jej ostrý parfum prchkosti dostaví a my spočinieme na jej dlani ako drobné zranené mláďa vracajúce sa domov. Tak ako naše oči prechádzajú metamorfózami pri styku s tmou a musia si zvyknúť na šero, ktoré ich obklopuje, tak je aj ľudská duša nútená obrniť sa v nihilistickom svete dúškom čistoty počas svojej urputnej existencie. Aj Shakespearova Lady Macbeth musela byť v časoch najväčšej temnoty svojej duše neustále obklopovaná ohľaduplným svetlom sviec, rovnako Kráľ Lear zmierený s nehanebnosťou, že temná a ohyzdná noc všetkých smrteľníkov premení na šialencov. V prítmí našej mysle sa rodia všetky myšlienky, len v temrave sme tou nefalšovanou najvyššou formou nás.

Existuje v konečnom dôsledku tma? Kam odchádzame, keď zaspíme? Duša býva sfarbená trnistými odleskami vlastných myšlienok, býva len zrkadlom toho, čo sa v stave beztiaže naše psyché formou metafor snaží prezentovať, ako sa snaží šepkať okolnosti, ktorým sa zdráhame tak dlhú dobu čeliť, ktoré ukrývame do zadných šuplíkov nášho srdca a zahadzujeme haraburdami konfekcií, hoci pred pravdou, skutočnou pravdou, nie sme nikdy schopní uniknúť. Nie je to náhodou, že hmatateľná skutočnosť sa nám objaví len v urputnej tme a nie pod svetlom nášho srdca? Tma šepká. Hovorí či skôr počúva? Len nás napodobňuje, vhadzuje do studenej vody rozpínavého ticha a nechá nás precitnúť do hlbín skutočnej pravdy, kde nie sme schopní započúvať únik pred samým sebou. Tma nie je zlá. Je až kruto úprimná. To my ju robíme tmou. My len nechceme vnímať jej jemné náznaky večnosti, to my sa nechceme zobúdzťať do sna, nachádzťať zrníčka osvetlenia za bdelymi viečkami náznakov. Lúbme tmu pre jej čaročnosť, pre to, že tie najpoetickejšie aspekty vedomia nemôžeme nikdy pochopiť a tma nám naopak veľkodušne ponúkne schopnosť vidieť aj v temnote jej lyriky.

Svitá. Strácame sa, opúšťa nás vedomie vlastnej rozpínavosti, odpovede na nepoložené otázky zostávajú ukryté v snoch temravy. Nemalo by nám práve svetlo ponúkať odpovede?

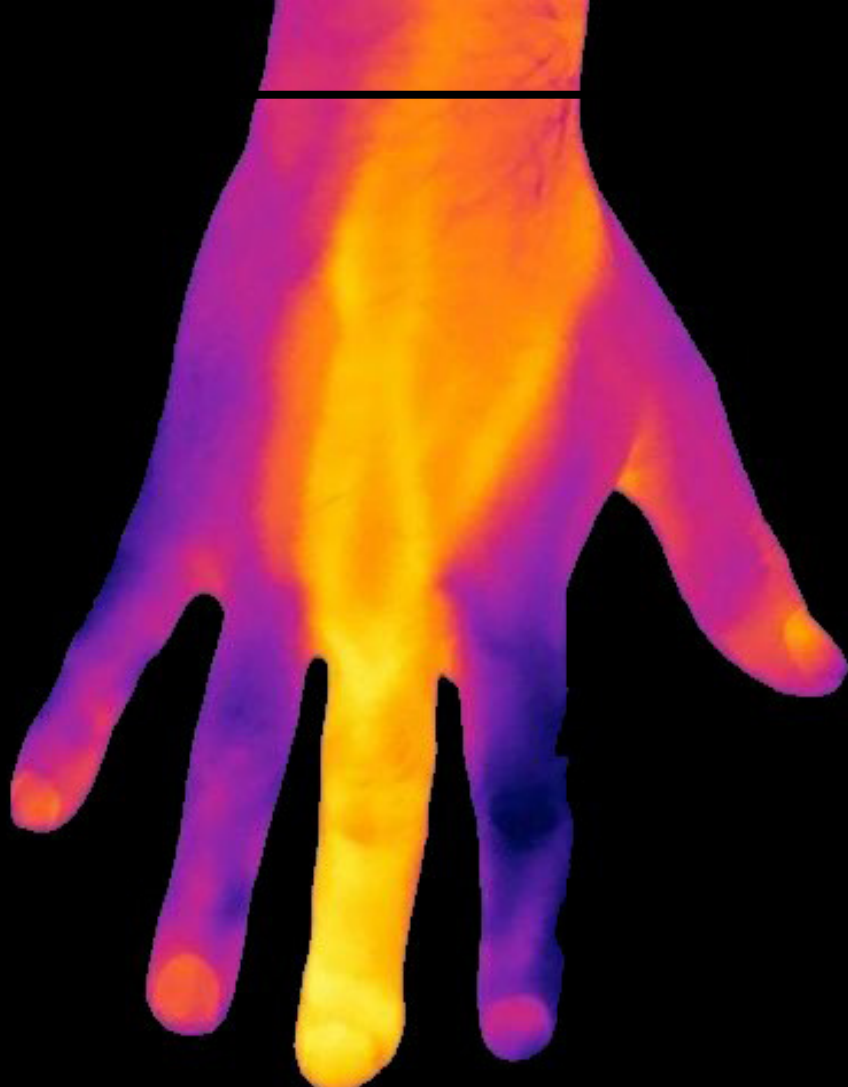


.martina kostolná- šéfredaktorka



INZYK

7. číslo/ 2022



06 Báseň- TMA

07 Film Noir

08 Muž v plameňoch

10 Ilúzia ľudskej mysle vol. 2

11 Tabu psychiatrie

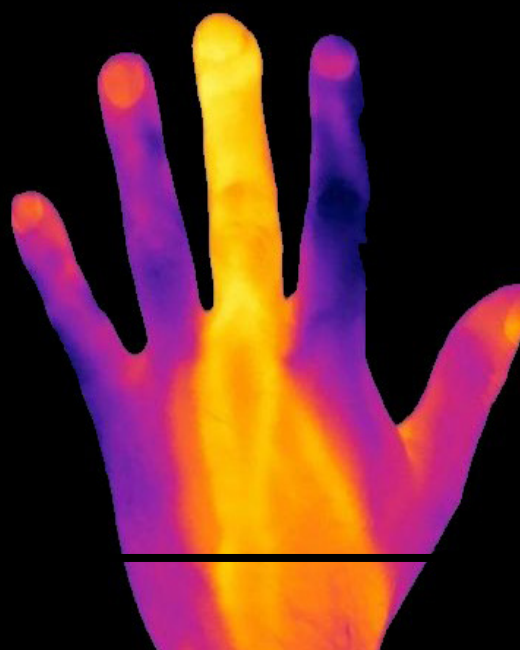
12 Nežná

14 Polčas rozpadu

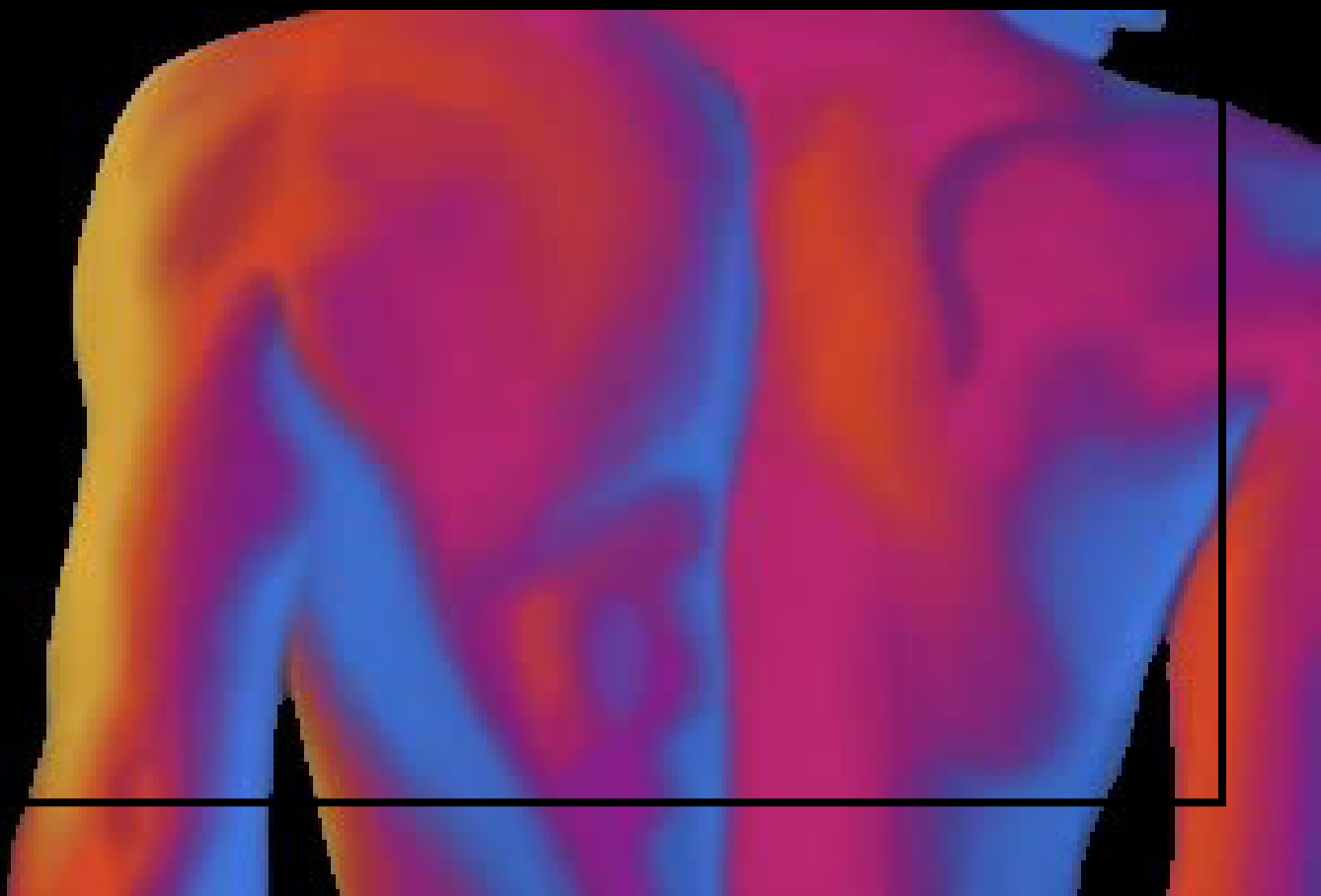
16 Maturitka

17 Temné príbehy z Považia

18 Plač Tokia



- 20 Prečo sa tak veľmi bojíš tmy?
- 22 Vlastná tvorba
- 29 Cena René
- 31 Cesta do hlbín kníh
- 33 Gympláci gymplákom
- 34 DofE
- 35 Vedeli ste?
- 36 Šuri radí
- 37 Naše štrasburské dobrodružstvá
- 39 Každý má právo rozhodnúť sa sám, ale...
- 41 Interview s Mgr. Vladimírom Ďurčekom
- 44 Pomáhame odkrývať históriu Vršateckého hradu
- 45 Výstava YRE na našom gymnáziu
- 46 Biojarmok k nám zavítal aj tento rok
- 47 Život v bavľne
- 48 Smellme
- 49 Odporúčania redakčnej rady



Tma sa vkráda po špičkách,
jemne,
s akosťou sypkého nevedomia,
ako príznak purpuru zhmotnený kolobehom nás,
vniká do receptorov večnosti
a obhorenými krídlami nočných motýľov sa oddáva expanzii nocturny,
prebúdza šepotom nevädze to niečo v nás.

Tma sa stráca s povzdychmi,
migráciou šera cenzúry snov,
voňou rozpiňavosti vesmíru
a teplom studenej kávy,
len v tvojej blízkosti transformuje ničotu v ľahký vánok krídel rána,
keď sa úpenlivo oddáva taktu nočnej píšťale prízraku.

Domov nie je domovom,
ak tam nie si,
šeroslepotá ma rozkladá na kusy,
prebúdzam sa.

Tma zostáva číhať v kúte,
s prísľubom,
že ani ona neexistuje bez svetla,
s bolestnou výčitkou,
že aj ona raz brieždenie ľúbila.

.martina kostolná

Píše sa rok 1941, keď prichádza film Maltézsky sokol a v tomto vojnovom období sa utvára nový filmový smer, **FILM NOIR**. Pojem film noir, fr. tmavý (priam čierny) film, bol zadefinovaný až v roku 1946 vo Francúzsku vďaka jeho cynizmu a pochmúrnosti.

Čím sa vyznačuje, ako ho môžete spoznať? Ako postavenie žien v tomto období môžeme aj vďaka týmto filmom lepšie pochopiť? Čítajte ďalej.

Film noir nebolo od začiatku možné naivnému divákovi odlišiť od ostatnej filmovej produkcie, pretože všetky filmy boli v tej dobe čiernobiele. No i napriek tomu sa táto skupina filmov podstatne vyčleňovala z hlavného prúdu originálnym vizuálnym štýlom i spôsobom rozprávania. Celý filmový koncept vychádza z gangsterských filmov, no veľakrát sa stretneme so špionážami, no hlavným základom príbehov filmu noir boli najmä americké detektívky drsnej školy. Jednoducho povedané, ide o filmy, ktoré sú v prvom rade snímkami o zločine. Zločin však nezohráva vždy hlavnú pointu deja, no veľakrát je najmä jeho spúšťačom.

FILM NOIR

Spoznať hlavnú postavu filmu noir je veľmi jednoduché. Je ním muž, veľakrát plný sebavedomia, no ani tá najmenšia prekážka ho neobíde. Hlavný hrdina je veľakrát hľadačom pravdy, ale stretneme sa aj s lúzrom, ktorého osud nenávratne prepadáva a stáva sa priam až tragickým. Vďaka špecifickej kamere filmu noir sa dostávame do veľmi atypických uhlov obrazu, ktoré pôsobia priam klaustrofobicky. Hra s tieňohrou nám veľakrát pomáha pri subjektívnej kamere, keď sa na udalosti pozeráme doslova očami hlavného hrdinu.

.keď čierna s bielou určovali pestrosť

Keď je hlavným hrdinom muž, čo ostáva ženám?

Rovnako ako je pochmúrne, daždivé a hmlisté počasie vo filmoch noir, je aj postavenie žien. Aj vďaka týmto snímkam vieme pocítiť, že rovnoprávnosť v tých časoch nebola na mieste. Femme fatale, tzv. osudová žena je krásna, ale i zradná, a pre hlavného hrdinu často znamená definitívnu skazu. V jednoduchosti sa otočila karta, neprichádza princ so šťastným koncom, ale s vlnou film noir prichádza femme fatale s tragickým koncom, keďže filmy noir boli jednými z mála hollywoodskych snímok, pri ktorých bol prípustný aj nešťastný koniec.

FEMME FATALE

Cigareta, zločin, tieňohra, hmlisté počasie, nezvyklé uhly, femme fatale a tragický koniec. Práve tak by sme v jednoduchosti vedeli predstaviť znaky filmu noir. Teraz je už správny čas na to si film noir pozrieť a prepadnúť hľadaniu daných znakov či tipovania, ktorá žena je práve tá osudová.

Zobyčajného relaxu pri filme sa poprečítaní INAK-u stane skutočný pozorovací zážitok.



.sofia šuranská

.muž v plameňoch

Som mladý Švajčiar, mám len 35 rokov. Prvýkrát som v monoposte F3 sedel pred sedemnástimi rokmi. Aby sa to ale mohlo udiť, musel som obetovať svoje detstvo, časť školy, všetok voľný čas a podstúpil som obrovské riziko. Keby totiž moja kariéra ako jazdca najrýchlejších vozov na Zemi skončila, nemám zadné dvierka. Mám len strednú školu, nič iné som v živote nerobil, nemám iné koníčky, ktoré by mohli slúžiť ako spôsob obživy pre mňa a moju rodinu.

V roku 2009 som sa zrazu ocitol medzi devätnástimi ďalšími pilotmi. Kontrakt som podpísal s tzv. stredopoľným tímom, celú prvú sezónu som bol v šedej zóne. Devätnásť iných mužov, ktorí rovnako obetovali všetko, aby raz stáli na stupni víťazov s trofejou nad hlavou, sú teraz mojimi súpermi. Všetci sme rovnako zapálení, hladní po tom, aby nás zachytili svetlá reflektorov. Ale ja to nezvládnem. Tímy si ma posúvajú ako horúci zemiak, až sa ocitnem v tíme Haas. Média a fanúšikovia monopost označujú za jazdcau plechovku. Nie je príjemné tieto reči počúvať. Hlavne preto, že sú pravdivé. Ale ako z toho vyjdem ja, keď v tejto plechovke jazdím? Správne, ako chudák, ktorý na viac nemá.

Romain Grosjean. V novembri minulého roku mu prischla prezývka Man on fire - muž v plameňoch. Je jedným z tých, ktorí pravidelne sadajú do auta F1, aby sa tisíce, ba až milióny fanúšikov mohli pozerať, ako sa naháňajú a kto prejde cieľom skôr.

Osudná chvíľa v jeho kariére prišla na konci sezóny v roku 2020, konkrétne 29. novembra v Bahrajne. Prvá z posledných troch veľkých cien. Hamilton s Mercedesom mali už víťazstvo zaručené, Red Bull sa druhého miesta v pohári konštruktérov držal zubami-nechtami. Skutočný boj sa odohrával v hre o tretie miesto - medzi tímami Racing Point, McLaren a Renault. Onen víkend bol takmer prekliaty.

Už v piatok doobeda v prvom tréningu havaroval jazdec Red Bullu Alex Albon. Nič vážne sa ani jemu, ani monopostu nestalo, prakticky stačilo vymeniť nos - samozrejme auta - a odtrhnúť pravú prednú pneumatiku.

Ozajstnú hrôzu sme zažili v prvom kole závodu. Grosjean už v prvých zákrutách strácal kontrolu a zrazu sa do vysielačky ozvalo: „F*ck!“ a v priebehu niekoľkých sekúnd narazil do zvodidiel. Štartoval až devätnásty, takže jeho nehodu priamo videl len Nicholas Latifi, jazdec, ktorý si odpýkával penalizáciu. Ako prvý sa ozval Charles Leclerc (Ferrari), ktorý zdesene hrešil do ucha svojho inžiniera. Netrvalo dlho, kým sa ozývali aj ďalší s otázkami, kto nabúral a či je v poriadku a hlavne - či je nažive. No bohužiaľ, nikto im nevedel odpovedať, pretože nikto nič nevedel. Nikto ani len netušil, čo sa deje. Michael Massi - riaditeľ závodu FIA okamžite reagoval červenými vlajkami a všetky autá sa vrátili späť do boxovej uličky.

Situácia bola nesmierne vážna. Kolízia spôsobila, že sa Grosjeanove auto doslova rozpolilo, zadok aj s motorom silne narazil do kovových zvodidiel a celý predok - od cockpitu až po predné krídlo - prerazil zvodidlá a oddelil sa od zvyšku auta. Podotýkam, s jazdcom stále vo vnútri. Akoby to už tak nebola dosť zlá situácia, auto vzbĺklo. Trvalo celé dve minúty a 43 sekúnd, kým sme videli živého pilota, ako po vlastných a bez pomoci preskakuje zvodidlá a záchranári ho hasia. Grosjean sa neskôr vyjadril, že keď okolo seba videl plamene, myslel, že je koniec a nemá šancu sa dostať von. Keď tu zrazu uvidel svoje tri deti. Vtedy sa schopil a začal opäť bojovať o holý život.

Šťastie bolo v tú chvíľu rozhodne na jeho strane. Vyviazol "len" s popáleninami rúk a o týždeň už bol opäť v paddocku po boku Gunthera Steinera a Kevina Magnussena.

.natália šašínková

.ilúzia ľudskej mysle vol. 2 .ilúzia ľudskej mysle vol. 2

Moji milí!

V minulom čísle časopisu INAK som začala rozoberať tabuizované témy dnešnej doby, ktoré sú väčšou súčasťou našich životov, ako si naozaj myslíme. Začala som opisom mysle človeka trpiaceho depresiou, jeho pocitov, prežívania a v konečnom dôsledku aj jeho najtemnejšími myšlienkami. Dnes sa pozrieme do iného zákutia tejto pomyslenej temnoty našich životov...eating disorders -poruchy príjmu potravy. Pripravila som si pre vás rozhovor so ženou trpiacou týmto problémom, v ktorom sa dozviete, aké myšlienky a pocity sa skrývajú pod týmto plášťom temnoty.

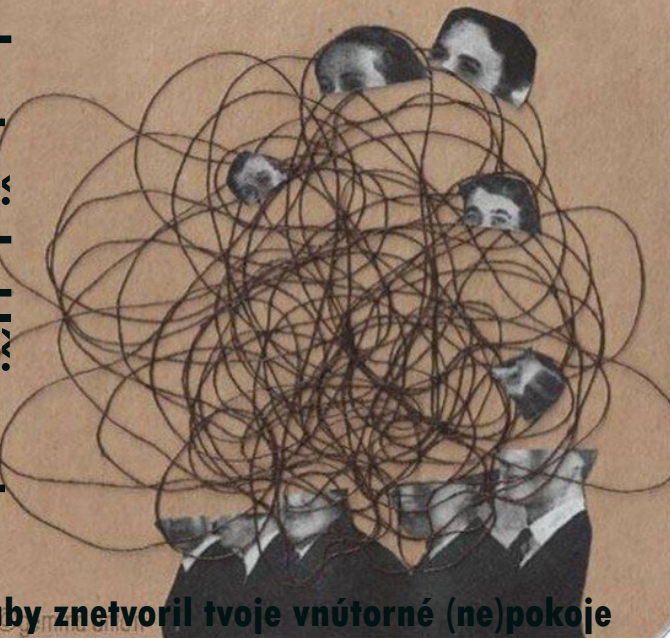
pocítiš silu nití pocítiš silu nití



neštrikuj sa vo svojom bytí lebo pocítiš silu nití

ako strašiak, blíži sa v tme

aby znetvoril tvoje vnútorné (ne)pokoje



Akým momentom/spúšťačom začal tvoj príbeh s eating disorder?

Vždy som bola chudá, mám v tomto naozaj dobrú genetiku po mamine. Raz ku mne v šiestom ročníku prišla spolužiačka (atlétka) na TSV, postavila sa ku mne a povedala mi, že mám oproti nej tučné nohy. Začala som nekontrolovateľne cvičiť, raz mi dokonca mama prišla do izby a povedala mi, že som samá koš a koža. Vtedy som sa totálne rozplakala, že nie som, či to nevidí. Chytil ma totálny záchvat a od toho momentu som si strážila samú seba nezdravým spôsobom. Nemyslím si, že ma 47 kg v deviatej triede je zdravé, ani to nebolo. Pamätám si, keď som na základnej škole chodila isté obdobie na fotomodeling, to mohla byť asi siedma trieda. Nevieť ako, no dostalo sa to medzi učiteľov a tam začali neprijemnosti. Telocvikárka ku mne raz prišla a začala do mňa rýpať, že isto jem a vraciam vlasy, mám sa na seba pozrieť, je to nechutné. Nikdy som nič také nerobila, riešilo sa to aj s rodičmi. Od toho momentu ma nemala v láske.

Aký je život s ED?

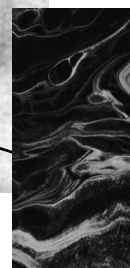
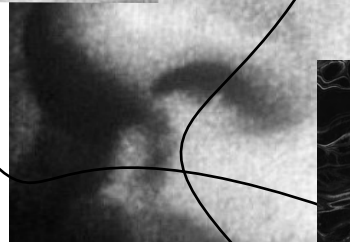
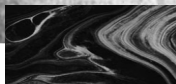
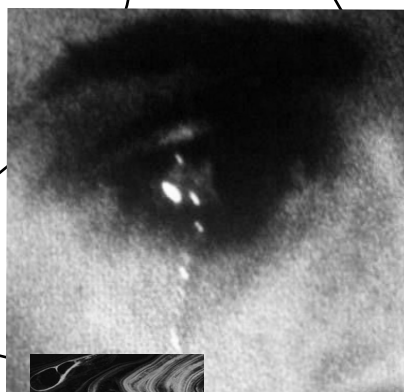
Je to ako na hojdačke. Mám pocit, že keď sa pozriem do zrkadla, vidím úplne iného človeka. Už sa ani nepostavím na váhu. Bojím sa a nechcem, aby mi strach ovládol myseľ. Potláčam hlad, nevnímam ho. Niekedy dokonca ani nemám pocit, že by som mala jesť. Bojím sa reakcie ostatných, ľudia sú zlí a neustále nevyžiadané pripomienky akéhokoľvek charakteru tomu nepomáhajú.

.ilúzia ľudskej mysle vol. 2
.ilúzia ľudskej mysle vol. 2

.tabu psychiatrie

Podľa výskumu WHO z 2015 každý štvrtý človek trpí nejakou psychickou poruchou/chorobou. Aj napriek tomu, že sa to dotýka mnohých z nás, je téma psychického zdravia stále veľké tabu a ľudia trpiaci psychickými poruchami zažívajú často predsudky okolia a čo je ešte horšie, predsudky od seba samého. Negatívne reakcie môžu tento stav mnohokrát zhoršiť a hľadanie pomoci sťažiť. Hovoriť o svojich problémoch je ťažké, obzvlášť keď nemusíte byť braný vážne a môžete byť odsúdený. Postupne sa ľudia boja menej o tejto téme hovoriť. Propagovať starostlivosť o duševné zdravie začalo byť moderné, rovnako moderné sa však stalo hanobenie psychiatrie. Áno, prejsť sa, zacvičiť si, prečítať si knižku určite pomôže pri obyčajnej zlej nálade, ale nemôžeme to brať ako liek na depresiu, ADHD a podobné problémy. Psychiater je lekár ako každý iný. Rovnako ako nie je hanba ísť k zubárovi, tak nie je hanba ísť k psychiatrovi. A pripomienka: psychológ a psychiater nie je len pre ľudí trpiaci psychickými poruchami, ale je tu aj na to, aby vám pomohol pri rôznych nepohodách, problémoch a rozhodnutiach. Duševné zdravie je rovnako dôležité ako to fyzické a nemali by sme ho podceňovať. Naozaj nie je hanba vyhľadať pomoc alebo brať antidepresíva, všetko sú to len prostriedky, ktoré vám život uľahčujú. Ignorovanie a zanedbávanie problém zhoršujú a pokiaľ by ste nakoniec boli donútení lekára vyhľadať, prácu budete mať ťažšiu a následky budú väčšie. Samozrejme urobiť prvý krok je ťažké, mnohí ani nevedia, kde pomoc

vyhľadať, na koho sa obrátiť. Častým problémom býva aj absencia podpory okolia, ktoré by povzbudilo k hľadaniu odborníka. Nebojte sa prísť s týmto za rodičom, každý rodič chce pre svoje dieťa len to najlepšie a po zmysluplnej konverzácii vám určite bude chcieť pomôcť. Aby ste sa dostali k psychiatrovi, vám stačí odporúčanie od obvodného lekára. Pri následnej návšteve psychiatra sa nebojte, je tam od toho, aby vám pomohol. Nebojte sa pýtať a odpovedať na otázky, ktoré vám položí, žiadna odpoveď nie je nesprávna. Alebo sa nebojte obrátiť na našu školskú psychologičku, určite si na vás nájde čas a pomôže vám. 90 % samovrážd je spojených s duševnými poruchami, nenechaj to zájsť tak ďaleko. Nikdy nie si na to sám, aj keď sa to tak môže zdať.





.nežná
.nežná
.nežná



Ó bytí, přírodo! Sami jsou lidé na zemi- to je hrůza! „Žije člověk v poli?“ volá ruský bohatýr. I ja nebohatýr volám - a nikdo se neozývá. Slunce prý dává světu život. Ale podívejte se na slunce, až vyjde, není samo mrtvé? Všechno je mrtvé a všud jsou mrtvoly. Jenom lidé a kolem dokola mlčení - to je země. „Lidé, milujte sa vespolek!“ Kdo to řekl? Čí to je odkaz? Kyvadlo tiká necitelně a odporně. Jsou dvě hodiny v noci. Její střevíčky stojí u postele, jako by ji čekaly... Ne, opravdu, až jí zítra odnesou, co bude se mnou?

Fyodor Michajlovič Dostojevskij, Nežná, 1876

.nežná

A čo len bude s nami? Keď sa rozpíchneme naprieč éterom, keď zmizneme s prvým brieždením odtlačkov ranného svetla na našich lícach, keď nájdeme súlad v chaos. Ako sa len zmierime so smrťou? Zabudneme? Dostaneme odpovede na všetky otázky? Nájdeme mier, pochopenie transcendentálnych rozmerov. Smrť je inteligentná, hoci niekedy vie bývať prchkou. Tak nezbedne promptnou, keď je vždy niekoľko krokov pred nami. Jej jemne zatuchnutý parfum naplňa každý jeden kút našich domovov, každúičičku štrbinku nášho tela, keď sa spoliehame na večnosť, keď veríme, že sme nekoneční. Sprvu sa môže smrť javiť bezcharakternou. Tou bodkou temravy na konci belasého života, keď slovo budúcnosť mení na minulosť už svojou prvou slabikou. No smrť si svoj oriel len tak nevybrala, rovnako, ako nie je v našej vlastnej moci, kedy začujeme jej tiché klopanie na dvere či okúsime bozk jej neúprosnosti. Prečo by sme sa jej však mali báť? Prečo by sme sa mali pred ňou schovávať či celý život utekať, keď je viac než isté, že jedného dňa nás dobehne? Že jedného dňa naozaj spočinieme v jej lone. Jedného dňa... kedy to len bude? Neúprosnosť smrti je tou najrozpínavejšou témou v dejinách filozofie či umenia. Najvplyvnejším motívom našej existencie, to, čo s nami bude po živote, ktorý je to jediné, čo naozaj poznáme. Je priam prirodzené či pudové, že každý z nás sa vzpiera myšlienke konca, myšlienke bezprostrednej a nenávratnej tmy, ale prečo by sme sa jej mali toľko obávať? Už v starom Grécku filozof Epikurus prehlásil, že obavy zo smrti sú viac než zbytočné, pretože keď nás smrť navštívi, my tu už nebudeme. Moje vedomie a smrť nebudú nikdy naraz na rovnakom mieste, nikdy si neuvedomia vzájomnosť toho druhého, ako mi teda smrť môže ublížiť? Sokrates bol presvedčený, že jeho vlastná smrť pre neho nie je zlou, no

naopak smrť milovaného je katastrofou nespočítateľných rozmerov. No vlastná? Vlastná smrť je len okolnosťou života. Len poslednou stranou knihy, nedopísanou, ukončenou v polovici vety, no so skutočným autorským zámerom. A čo sa stane s nami, ktorí si želajú veriť v niečo nadpozemské, no nedokážu to? Čo sa len stalo s rozprávačom z Nežnej od Dostojevského, čo sa len stalo so Šapfó a taktom jej božskej písňake poetiky, čo sa to len stalo s večnosťou? Myslím, že svojím spôsobom je tá neistota to jediné, čo naozaj máme. To jediné, na čo sa skutočne môžeme spoliehať, sú len nami vyprodukované ilúzie, no tak sa im oddajme. Viete, aké boli posledné slová Ľudovíta XIV? „Prečo plačete? Mysleli ste si, že som nesmrteľný?“ To nie tá zubatá smrť, ale predstava, že niekto nebude večne po našom boku, je desivou. To nie tá zubatá smrť, len predstava tmy. Nebojím sa smrti, no desím sa umierania. Pocitu tej rozpínavej samoty, vnemu, že sa vrátim tam, odkiaľ som kedysi prišla. No nie je to komické? Vtedy som sa ešte nebála, necítila som strach pred tým, čo bude po tom, ako sa narodím. Ak je smrť len návrat domov, len remigrácia k belmu počiatku, čo nás na nej toľko desí? Raz sa zjaví vo dverách, raz príde na návštevu a nonšalantne sa posadí do kresla v obývačke s otvorenou náručou, materinským bozkom nás odprevadí na druhú stranu. Ocitne sa na návšteve vtedy, keď už nebudeme mať čo väčšmi tomuto svetu ponúknuť. Vtedy, keď sa našim očiam minie zásoba slz pre život a my pochopíme, že nezostaneme sami ani v tom obávanom čase rozbresku, vtedy, keď sa kostra našich milovaných rozplynie pri poslednom objatí na drobné zrníčka nadprirodzena a my precitneme. Len smrť je jedinou istotou, ktorú v živote máme. Raz sa zjaví aj v mojej obývačke a vtisne mi na pery bozk skondenzovanej večnosti, raz sa stretneme.

No viem, že keď príde, bude nežná.

.martina kostolná



.nežná

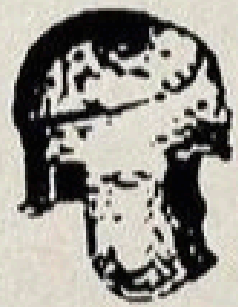
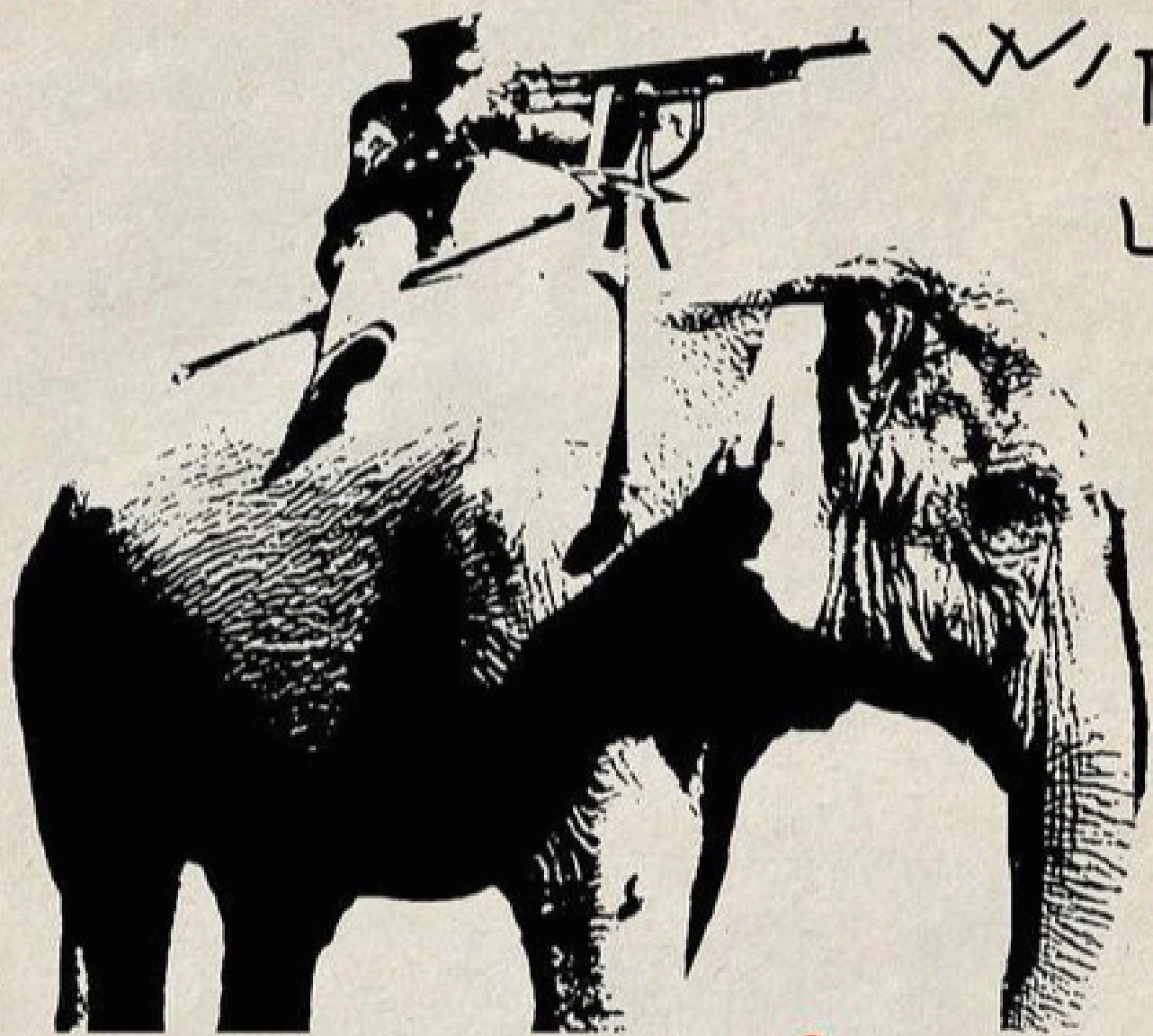


FIGHT

VIOLENCE

WITH

LOVE



.polčas rozpadu

Prvá polovica novembra 2021 a v správach nachádzame nepríjemné správy o antirúškových výstupoch v obchodných reťazcoch. Spoločnosť je takmer bipolárne rozdelená medzi tých, ktorí policajný zásah považujú za primeraný a tých, ktorí ho striktné odsudzujú a považujú za policajnú brutalitu. Na internete sa zdvíha agresia voči policajným zložkám a ostatní len vyčkávajú, čo príde ďalej.

S týmito udalosťami sa úzko spája rétorika opozičných politikov. Istí vplyvní jedinci sa úspešne snažia zvyšovať občiansky odpor voči opatreniam tým, že tieto nariadenia prirovnávajú k fašistickej totalite. Azda sa netreba ani vyjadrovať k tomu, o aké ohavné manipulovanie ide. Hľadať koleráciu medzi opatreniami pre zachovanie zdravia a systematickým odoberaním práv, majetkov a nakoniec i života príslušníkom menšín je rovnako absurdné ako bojovať proti Covidu v Lidli bez rúška.

Nechcem sa však zaoberať vyvracaním hoaxov, chcem upozorniť na problematiku, ktorá ma posledné dni faží najväčšie. Je to práve hypotetická otázka - čo ak by protestujúci bez rúšok boli Rómovia? Čo ak by policajti tvrdo zasiahli proti Rómom? Podľa mojich skúseností v tejto krajine konštatujem, že by policajné zložky dostali obrovskú podporu od ľudí i politikov. Sekcie komentárov na Facebooku by praskali vo švíkoch odkazmi o tom, akoby si zaslúžili viac.

Týmto chcem upozorniť na fakt, že zakaiaľ majú istí občania pocit, že sú systémovo utláčaní opatreniami proti pandémie, máme tu minoritu, voči ktorej je verejná mienka nastavená stále nenávisťne a jej príslušníci sú naozaj segregovaní. Aktuálna situácia im ubližuje niekoľkonásobne viac ako tým, ktorí kladú nezmyselný odpor pri pokladniach v Lidli.

Neviem, kedy sa vymaníme z tejto nekonečnej pandémie, no som si viac než istá, že rasizmus a utláčanie Rómov tu bude dlhšie. Pandémia sa už len z biologického hľadiska musí skončiť, je to zákon prírody. Bohužiaľ, rasizmus nemá nič ako polčas rozpadu, nemá presný začiatok ani koniec. Je to epidémia, ktorú prenášajú rodičia na svoje deti, priatelia na svojich priateľov, a podobne. Rada by som priniesla riešenie, opatrenia voči rasizmu, testy na predsudky, aby sme vedeli koho z nich treba vyliečiť, no bohužiaľ, nič také neexistuje...

.majka rácová



Vrchol stredoškolského života. Aj takéto pomenovanie nesie maturita – asi najznámejšia skúška každého stredoškoláka. Po dvojročnej pauze opäť prichádza, úprimne však nevieme, čo od nej očakávať. Možno by bolo lepšie neočakávať nič. Len tak sa prizerať a čakať ako na obed v školskej jedálni. Len ono sa to akosi nedá. Pripravovať sa na niečo, čo ani nevieme, ako bude vyzeráť, či budeme na to pripravení... Dobré. Toto nemá byť článok, v ktorom budem vyplakávať nad tým, aké je všetko nefér a podobné hlúposti. Myslím, že sťažovania sme za poslednú dobu zažili už dosť. Pandémia koronavírusu kompletne zmenila ľudské životy, najmä tie naše – študentské. Po prvýkrát sme zostali doma a zažili niečo, čo sa volá dištančné vzdelávanie. Áno, obavy, ako to celé bude fungovať, dokedy to bude fungovať, a najmä čo z toho budeme mať, mal nejdenný študent, nejdenný učiteľ a nejdenné ministerstvo školstva. Pretože už len pomyslenie na toto slovné spojenie vyvoláva u mnohých veľký pocit neistoty a strachu. A verte mi, že tieto vibrácie som cítil z ministerstva až sem, lebo čokoľvek, čo je spojené s informatizáciou na Slovensku, nedopadne práve najlepšie. Učenie počas dištančného vzdelávania bolo asi ako, keď ste nútení pozeráť sa na lowcostový film. Musíte ho pozeráť, ale trpíte pri ňom ako Kotleba pri absolvovaní testu na koronavírus. A po tomto sme radi, že vieme viac ako Štefan Harabin o protipandemických opatreniach. Tým samozrejme nikoho nechcem podceňovať, ale musíte uznať, že nám toto štúdium, čo sa týka vedomostí, prinieslo len veľmi málo.

.maturitka

Po dvoch rokoch sa vracia maturita. Blíži sa rýchlym tempom a ani po troch mesiacoch v škole mi neprípadá, že budem maturovať. Sú určité stavy, kedy si povieť: Aha, veď ja maturujem, mal by som sa začať pripravovať, ale tam to väčšinou celé skončí a opäť sa vám táto myšlienka vynorí po dvoch týždňoch. A to isté platí aj o prijímacích skúškach na vysokú školu. Je to tiež veľmi zaujímavá časť v živote maturanta. Každý sa vás neustále pýta: Kam ideš na výšku? Už vieš kam pôjdeš? Už vieš čo chceš študovať?, a podobne. Niekedy je toho už tak veľa, že máte chuť najradšej povedať, že vstúpite do politiky. V tej sa dokáže každý nájsť. A verte, že naozaj každý. Stačí, keď sa pozriete do nášho parlamentu, a hneď pochopíte. Výber vysokej školy je dosť náročný a podstatný, a tak ak nechcete skončiť na úrade práce, mali by ste sa fakt zamyslieť, kam ďalej po strednej škole. Áno. Uhadli ste. Aj to je jedna z najčastejších otázok, pri výbere vysokej školy. Po otázke: A čo s tým chceš ako robiť? viete dokonale odhadnúť, čo si daný človek o danom odbore myslí. Ale opäť sa stačí pozrieť do verejnej sféry a pochopíte, že ministrom financií nemusí byť zrovna človek, ktorý vyštudoval ekonómiu. Aj keď sa pre nás maturita možno zdá byť vec, po ktorej by sme najradšej prekladali Bromhexin s vodkou, a aj keď nemusí vyjsť podľa ideálnych predstáv, musíme to celé vnímať ako koniec ďalšej časti našej životnej telenovely. Spomenúť si na to pekné, dobré, úsmevné, na zážitky, ktoré sme zažili, aj keď ich v závere možno nebolo tak veľa, ako by sme chceli. Teraz nás už len čaká nekonečná príprava na maturitu a prijímačky, ktoré sa nezadržateľným tempom blížia. Držte nám preto všetkým palce, aby sme to všetko zvládli.

.sebastián lukáš šedo

21. októbra 2021 12:24 • **Gröhling zopakoval, že maturita bude tento rok prezenčne v škole.** Na maturity bude viacero termínov, počas ktorých môžu stredoškoláci skúšku

denník - minúta po minúte

.temné príbehy z Považia

Nepokojné duše

Moja drahá prababka mi rozprávala príbeh. Príbeh, ktorý počúval môj starý otec, či moji rodičia. Príbeh, ktorý jej rozprávala jej prastará mama a tak ďalej.

Na výbežku v lese pri Tuchyni s rozhľadom na neďaleké nekonečné kopce a rozsiahle lúk bol volný priestor. Všetkým na očiach, no zároveň skrytý, zo strán obklopený tmavým lesom a cestičkou, kde sa schádzali ľudia. Na výbežku, kde teraz nestojí už nič, okrem malého ohniska, stála drevená konštrukcia. Vysoká niekoľko metrov, no tí, čo sa na ňu dostali, sa kochať výhľadom mohli len chvíľu. A v tej chvíli výhľad bol jediná upokojujúca vec na svete. Naostrená čepeľ lesknúca sa v žiarí slnka sa priblížila k ich krku a oddelila telo na dve časti. Hlava sa kotúľala vysokým kopcom do neznáma. A ľudia naokolo, už zvyknutí na pach krvi, stáli a hľadeli, ako telo chabne a hlava sa ďalej kotúľa. Ľudia tvrdia, že doteraz počujú na danom mieste švih čepele a šepot duší, ktoré im hovoria svoj tragický príbeh.

Moja prababka vždy s vážnou tvárou spomína na tento príbeh. V jej lesklých očiach vidím spomienky na časy jej mladosti a vtedajšie starosti. Predstavujem si ju na tom rovnakom mieste, ako som ja. Sediaca pred jej prastarou mamou so zvedavosťou v očiach. Vrávi, že odkedy tam znel krik aj nevinných ľudí, potrestané duše dávajú pozor a mätú okoloidúcich. Ťahajú nitky ich podvedomia a ľudia v okolí toho miesta majú neblahý pocit so zimomriavkami. Keď chvíľu ustanete, pocítite, ako vám šepocú.

Možno preto sa v okolí ľudia pozabudnú a na moment stratia kontrolu nad vozidlom. Ktovie?

.adriana marjánová

Povešť o Katarínke

Lednický hrad sa často stával miestom veľkopanských zábav, na ktorých šľachtici zo širokého okolia hýrili i niekoľko dní. Poddaní na tieto zábavy posielali mäso zo zveriny a iné potraviny. Súčasťou hostín však často bývalo zneužívanie mladých lednických dievčat. Keď sa podľa starej povesti konala svadba panského hájnika Ondreja s Katarínkou, vtedy pán hradu dary na prípravu odmietol a žiadal priviesť na hrad mladú nevestu. Drábi po ňu prišli a odviekli ju podľa rozkazu. Orodovať za ňu išli na hrad richtár i farár, nič však nepomohlo, hradný pán ju neprepustil. Zúfalá Katarínka nechcela porušiť manželský sľub, a preto radšej volila dobrovoľnú smrť. V miestnosti hradu zbadala otvorené okno a vyskočila cezeň do priepasti pod hradom, kde ráno objavili jej bezduché telo. Ondrej medzitým ušiel do hory, kde sa od veľkého žiaľu pominul na rozum.

Pohreb Katarínky bol veľký, zúčastnili sa ho všetci Ledničania, ba i poddaní z okolitých dedín.

Jedného dňa našli ľudia Ondreja na hrobe svojej ženy mŕtveho. Pochovali ho vedľa nej. Na znak tejto vernosti postavili poddaní na strmej skale pod hradom drevený kríž, ktorý po dlhé stáročia potomkovia Ledničanov obnovovali, ak podliehal zubu času.

Ani súčasníci nezabudli na nešťastný manželský pár a v roku 2007 premenovali prameň Na Žliabku, neďaleko nešťastného skonu dievčiny, na „Katarínkin prameň.“

.aneta gospičová

-pláč

Tmavé mračná nasiaknuté chaosom, nepokojom a myšlienkami miliónov ľudí nechávajú voľne klesať svoje krištáľové slzy. Každá z nich sa pod tlakom príťažlivosti chladnej zeme vzdáva viac a viac od rodiska. S pribúdajúcimi milisekundami rapídne nabierajú na hrozivej rýchlosti a bezmocne čakajú na dopad.

Víšky obrov natiahujúcich svoje mohutné ocelové kostry vysoko do nebies sa stávajú pre drobné kvapky osudné ako prvé. Uviaznuté na osamelých strechách očakávajú mladšie sestry bez akejkoľvek možnosti poznania sveta žijúceho pod nimi. Ležiac pozorujú hlbokú temnotu a rozpoznávajú širokú škálu tlmených zvukov, ktoré dokázali doletieť tak vysoko. Trúbenie premávky, sirény policajných áut a škripanie brzd narážajú do mohutného prúdu vetra. Veľmi by chceli dosiahnuť na iné miesta. Na miesta, kde práve ony nedopadli. Mláky žiarlivosti, znechutenia a samoty nezastaviteľne zväčšujú svoju plochu. Všetko sa zdá byť tak blízko, a predsa tak ďaleko.

Pre iné slzy sa však cesta zďaleka nekončí. Pevné steny, krehké okná alebo žiariace billboardy ukotvené na budovách spomaľujú ich dopad. Správajú sa ako detská šmýkačka. Najprv ponúkajú pohľad na ďaleký horizont, ktorý sa ale zdá byť nikdy nekončiaci. Zaplňa ho hustý betónový les popretkávaný stovkami ulíc a cestičiek. Spočiatku jasné a ostré svetlá sa s každým ďalším metrom stávajú menšími a rozmazanejšími. Spoločne tieto zhluky guľôčok vytvárajú žiarivé hady krútiace sa do rôznych svetových strán. Plazia sa za horizont. Plazia sa na miesta, o ktorých môžu kvapky iba snívať. Ako aj dieťa, tak aj ony môžu pomyslene zastaviť čas a pokračovať v obdivovaní výhľadu. Či si túto možnosť zvolili zo strachu dospieť zostáva ale nezodpovedanou otázkou. Tie odvážnejšie a sebavedomejšie pokračujú ďalej. Kľžu sa nižšie a nižšie. Dostávajú sa bližšie

k hrejivej tvári a chladnému srdcu spoločnosti. Pomaly opúšťajú reklamy lemujuce zaneprázdnené ulice a prestávajú reflektovať ich pestré farby.

Vzduch okolo sa pomaly mení a získa vôňu bohatého zeleninového vývaru, ktorý zalial mäkké ryžové rezance. O pár krokov ďalej by bolo možné ucítiť pomleté zrnká kávy alebo sladkastú chuť vláčných zákuskov. Práve z jedného takého zákusku odkrajuje malinký kúsok náhodná žena. Mnohé kvapky si ju zvolili ako subjekt svojho hladného pozorovania. Ladná ruka, ktorej vrásky naznačujú, že si čo-to prežila, vedie pozlátenú lyžičku. V skutočnosti je však vyrobená z obyčajnej a nudnej zliatiny. Hrot postupne preniká cez nadýchaný snehový krém, následne sa prediera cez špongiový korpus, prereže plátok jahody, opäť sa stretáva s korpusom a nakoniec narazí na tanier.

Žena sa nakláňa k dieťaťu a s úsmevom vkladá kúsok do drobných úst. Spoločne sedia na mieste pri okne a očkom pokukujú po ľuďoch premávajúcich sa po ulici. Nezastaví ich neskoršia hodina, ani hustý dážď.

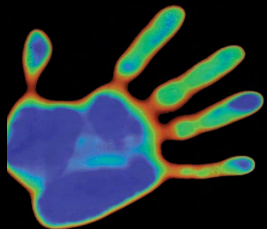
Je možné vidieť desiatky dáždňikov. Ich rozmanitosť a podoba kontrastuje. Presne tak, ako aj životy, osobnosti, koníčky alebo štýly ich držiteľov. Rýchly a ťažký krok patrí práve vysokému mužovi v čiernom priliehavom saku. Pravú ruku, držiacu dáždňík, obopínajú cenné hodinky. Prsty ľavej ruky zas zovierajú elegantnú koženú tašku. Tento človek má určite nabitý život na vyššej úrovni. Možno má stretnutie vo firme. Možno ho znenazdania zavolať riaditeľ. Možno sa len nevie dočkať na príchod domov po únavnom a vyčerpávajúcom dni plného stresových situácií. Míňa sa so zaľúbeným dievčenským párikom. Ich tváre sú stále mladé a zdravé. Mysle oboch dievčiat je zaujatá iba prítomnosťou tej druhej dokonalej osoby. Slzy mračien v tomto prípade nezohrávajú žiadnu rolu. Akoby

v ich hlavách ani neexistovali. Niektoré kvapky dostali možnosť dotknúť sa teplej kože samotného človeka. Je zlostný a nepokojný. Aj on, aj kvapky vôbec neočakávali toto stretnutie. Zatiaľ čo namosúrene hľadá kovový stojan s dáždňíkmi zadarmo, oproti kráča premočený chlapec s kútikmi úst natiahnutými od jedného ucha k tomu druhému. Prechádzka po čerstvom daždi pre neho predstavuje vykúpenie a očistu mysle. Voda narážajúca na hlavu, špičku krivého nosa, široké ramená a ruky preberá formu drobných ihličiek. Tie ponárajú svoje ostré zuby do mäkkej kože. Potvrdzujú fakt, že ešte neprestal existovať.

Slzy odliepajú svoje bezmocné telá z hrdzavých rámov reklám, okrajov zablútených dáždňikov alebo končekov ľudských prstov. Padajú. Padajú do otvorenej náruče vysnívaného cieľa. S ťažkým dopadom očakávajú oslobodenie od nežiaducich darov, ktoré im mračná pripútali ako okovy na cestu dolu. Ak by aj počas strastiplného osudu našli krásne okamihy, nemôžu sa v nich zastaviť. Usilovne natáhujú svoje údy, aby sa vrátili a opäť zažili tú zanedbateľnú milisekundu. Pri dopade na mrazivú zem sa ich telá rozpadávajú na niekoľko kúskov. Každý sa postupne rozlieva po asfalte. Robia ho tmavším a tmavším. Vytvárajú kaluže, perfektne identické s mlákami na nedosiahnuteľných strechách budov. Pocity vykúpenia sa nedostavujú. Nedostavuje sa ani radosť z dosiahnutia cieľa. Slzy ležia úplne prázdne. Necítia vlastnú hladinu aj napriek jej neustálemu pohybu. Necítia agresívne stopy okoloidúcich. Necítia nič.

Pokojný šumivý zvuk sa prirodzene mieša s nezastaviteľným hlukom kolies, pestrými tónmi hlasov a ťažkými dopadmi ľudských chodidiel na vlhkú zem. Snaha dažďa zmyť nepokoj vládnuci tu dole je ale márný. Ostáva len čakať. Čakať na návrat do nebies, uvoľniť sa a v spomalenej rýchlosti opäť sledovať nové nekončiace príbehy.

.nikola kurincová



.prečo sa tak veľmi bojíš tmy?

Kamila Čepáková: Tmy sa nebojím a taktiež nemôžem povedať, že som sa jej ako malá bála. Môj strach tkvie z nadprirodzena a monštier, ktoré prichádzajú spolu s tmou, a bojím sa ich doteraz. No tma so sebou neprináša len tie monštrá a zlé zážitky. S tmou do môjho sveta môže vkročiť i veľa krásnych spomienok. Či už sú to večery strávené s mojou sestrou, mamou a teplým čajom pod hviezdami alebo momenty s kamarátmi v korčuliach na zamrznutom jazere. Takéto okamihy ma dokážu naplniť neuveriteľnou radosťou a láskou. Preto sa nemôžem báť tmy, aj keď sa tam skrývajú monštrá, môžu sa tam objaviť zážitky ako tieto, ktoré mi vyčaria úsmev na tvári.

Sára Lukačovičová: Tmu vnímam dvomi rozličnými spôsobmi. Ako prekrásnu utópiu, kde sme si všetci aspoň na chvíľu rovní, otvorení, bez klamstiev, sústredení na naše myšlienky a pocity, konečne zameraní na to dôležité. A potom ako nekonečnú priepasť, útočisko všetkých našich démonov, pripravených stiahnuť nás so sebou.

Sofia Šuranská: Tmy sa nebojím, bojím sa toho, čo v nej nevidím, no veľakrát sa teším, že práve vďaka tme nikto nevidí mňa.

Sebastián Lukáš Šedo: Tma v mojom živote veľmi nevzbudzovala pocity strachu. Skôr pocity neistoty, bezbrannosti alebo samoty. Každý vie, že život počas dňa je iný, zväčša hlučný, rýchly a zážitkový. A to všetko vo mne pocity, ktoré mám z tmy zahaľovali. Ale aj tma má svoje čaro. Núti nás zastaviť, utriediť si myšlienky a aspoň na chvíľu prestať myslieť na každodenné starosti.

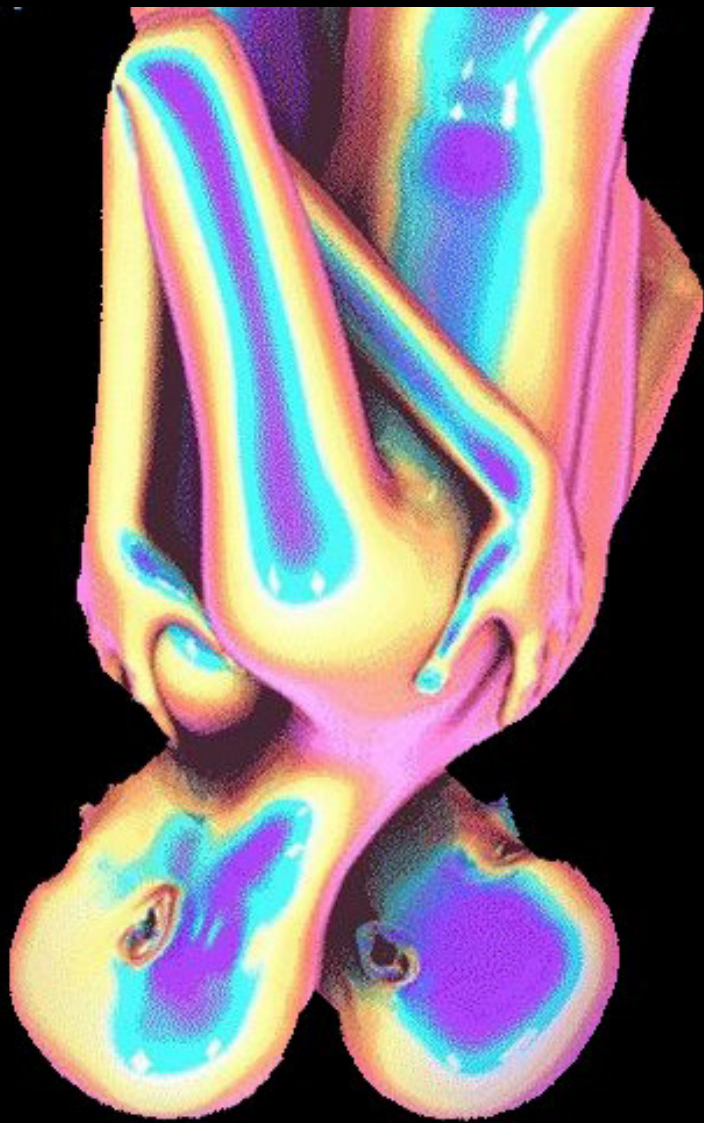
Tatiana Gurínová: Tmy ako takej sa nebojím, ale preferujem krásny slnečný deň. Deň alebo teda svetlo mi evokujú optimizmus a nádej, zatiaľ čo tma negativizmus. Donedávna som dokonca považovala aj samotnú jeseň za temnú a pesimistickú. Veď holé stromy bez akéhokoľvek lístia a stále upršané počasie. Nezní to hrozne? No tento mesiac jazdenia autobusom alebo prechádzok po Dubnici mi ukázalo pravý opak. Uvidela som síce opadané lístie na mokrom chodníku a bolo zamračené, ale prinášalo mi to nevídaný pokoj. Iba ja, moje myšlienky a hudba v slúchadlách. Čiže áno, veci sa menia tak ako môj pohľad na samotnú jeseň. Možno v budúcnosti sa zmení aj môj pohľad na tmu, ibaže tak skoro to asi nebude...

Natália Šašínková: Nebojím sa tmy, ani "príšer" ktoré by sa v nej mali ukrývať. Hlavne, ak sa tie príšery neboja ísť ani na svetlo. A už vôbec nie, ak sme tými príšerami my sami.

Aneta Gospičová: Môj strach z tmy pramení z detstva, kedy som mávala príšerne, hrozivé sny a často som sa zobúdzala s uslzenými očami a hysterickým plačom. Odvtedy sa tmy bojím, no nie až v takom meradle, ako keď som mala 4 roky.

Constance Marcinová: Už sa viac tmy nebojím. Kedysi som zvykla mať obavy z rôznych strašidiel, ktoré mi zrazu vylezú spod postele a stiahnu ma s nimi do hĺbín pekelných. No teraz, po takmer piatich rokoch na jednej nomenovanej škole, by som taký výlet aj celkom uvítala.





Lucia Novotná: Strach z tmy je spôsobený evolúciou, vybudovali sme si ho kvôli strachu z neznáma a pocitu zraniteľnosti. V tme ideme hlbšie a hlbšie do našich najtemnejších myšlienok, nebojíme sa tmy, bojíme sa samoty, bojíme sa toho, čo v sebe hlboko skrývame, čo si uvedomíme, bojíme sa toho, že by to nezostalo zahalené v temne. Všetky naše strachy, žiaľ, tajomstvá sa vyšmyknú a už im nemáme, kam ujsť. Zrazu nie sme sami, zrazu sme naplnení obavami a nevieme, čo s nimi ďalej. Nebojíme sa tmy, bojíme sa, čo môže uniknúť spoza závesu tmy.

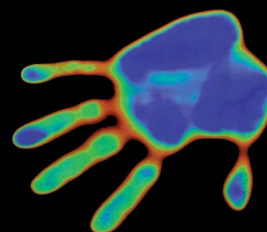
Adriana Marjánková: Tmu som mala vždy rada. Fascinovala ma. Ako malá som milovala ostať hore čo najdlhšie a pozorovať nočnú oblohu z môjho balkóna, vnímať ti chučkový vetrík a počúvať tajuplnosť okolia. Naberala som a stále nabieram čerstvé myšlienky s každým nádychom. Kedy sa stalo, že som začala mať k tme aj rešpekt? Nejde o samotnú tmu. Ide skôr o to, čo sa v nej skrýva. O ten pocit, keď ide človek domov, sám, a má pocit, akoby ho niekto sledoval. Nie je to príjemné. Príbehy mojich kamarátok, keď išli po chodníku a nejaký človek prechádzal okolo a ony sa už pripravovali na úder z nutnosti. Príbehy z médií, ktoré sa stávajú ľuďom. Od detstva nám rozprávajú príbehy o Babe Jage, o bubákoch, čertoch, ktorí si nás odvedú preč, keď budeme neposlušní. Detstvo má svoje strašidlá. Pri dospievaní sa dozvieme o ďalších.

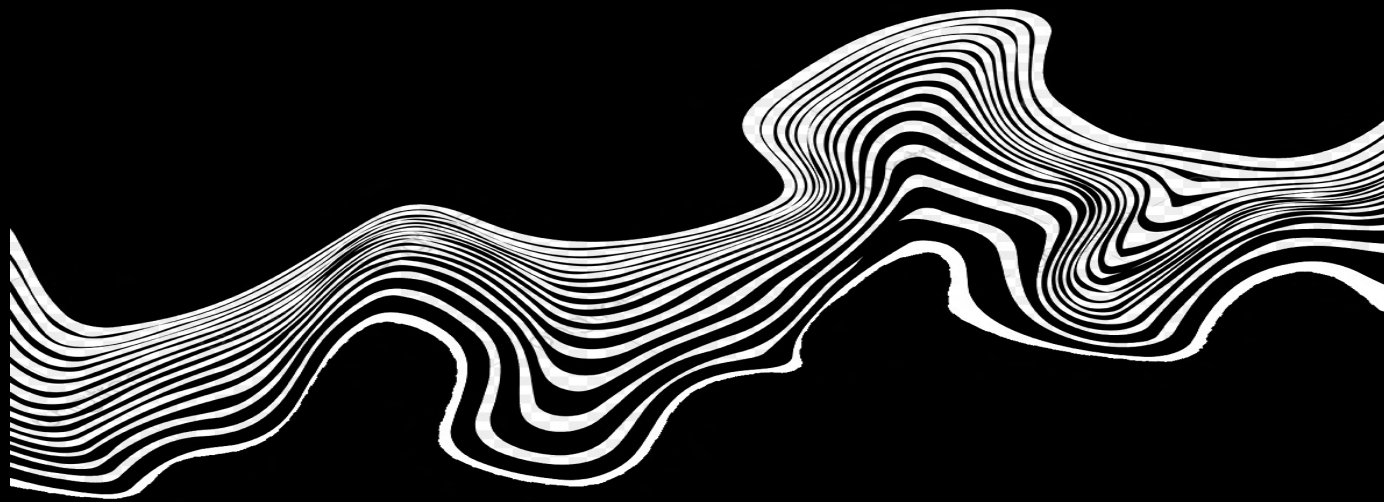
Viktor Poláček : Tmy som sa bál, keď som bol malý. Bál som sa prízrakov, ktoré v nej žili. Ako som mentálne dospieval, tak som si stále viac a viac uvedomoval, že sa ich nemusím báť. Pretože každý deň som stretával niečo omnoho desivejšie. Bola to nevedomosť, hlúposť, ego, agresia, ignorancia. Každý deň na ulici, v obchode, v škole... pochopil som, že sa nemusím báť tých prízrakov, ktoré sem zabúdili z iného sveta, ale mám sa viac obávať monštier, ktoré v ľuďoch driemu. (Strach je tá najväčšia ilúzia na svete.)

Mária Rácová: Tmy som sa najviac bála, keď som bola malá. Mala som z nej prenáramný strach, preplakala som nesmiernu veľa nocí doslova preto, že sa Zem uráčila otočiť okolo vlastnej osi. Avšak už si na to spomínam s úsmevom na perách, pretože viem, aké boli moje obavy iracionálne. Teraz si tmou užívam, milujem nočné výlety mestom, kedy tisíce svetiel tvoria modernú krajinomalbu. Noci sa stali akousi magickou časťou dňa, na ktorú sa teším. A takto skončilo mnoho mojich strachov, uvedomila som si, aké sú nezmyselné, a preto dúfam, že keď sa budem obávať najbližších výziev, ktoré mi predostrie život, spomeniem si na to, ako sa dlhá, desivá noc stala mojou milovanou časťou dňa.

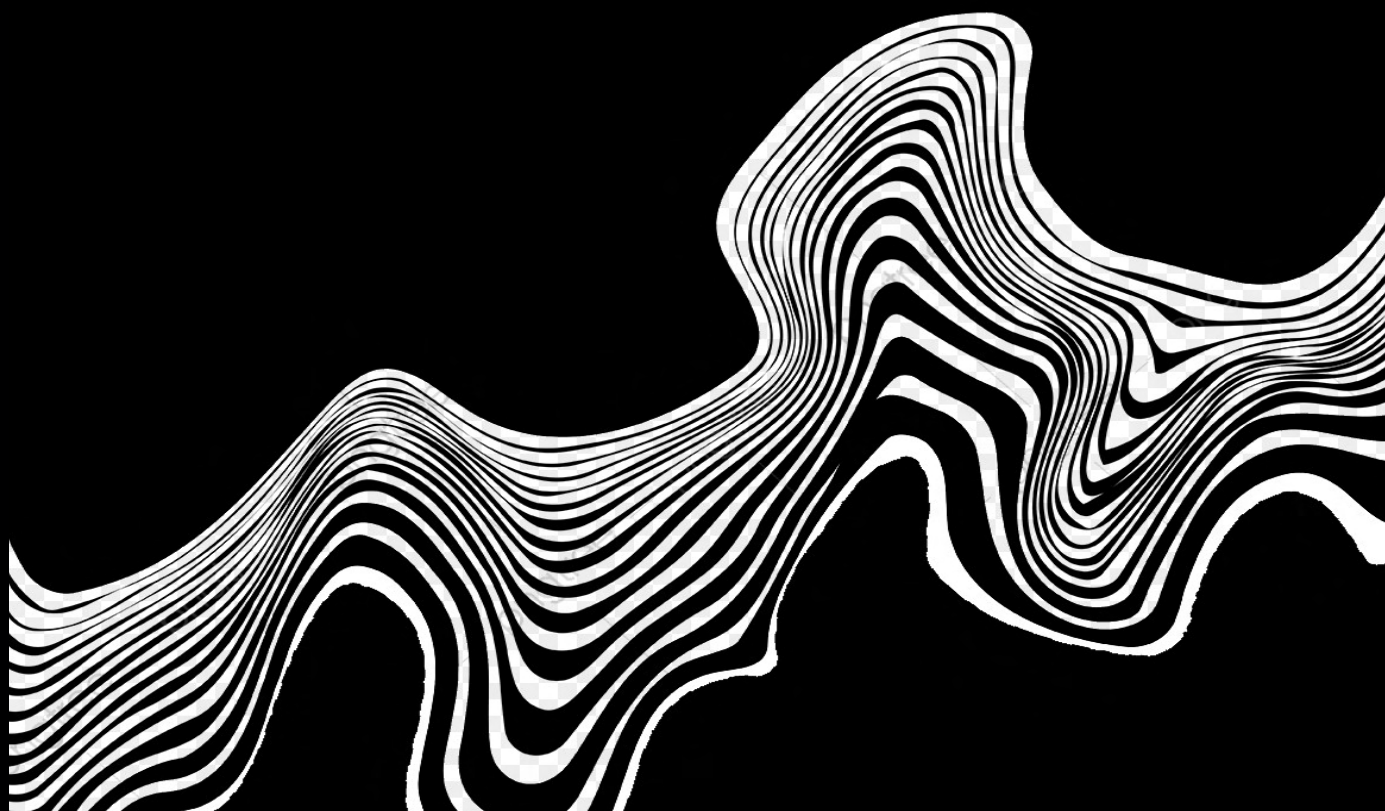
Martina Kostolná: Koncept strachu je priam explicitne prepojený s myšlienkou tmy. Navzájom sa formujú, dopomáhajú si v časoch najväčšej skepsy existencie, v situáciách, kedy je ten úbohý triezvy úsudok prekričaný myšlienkami v nekonečno temravy. Čo však robí tmou ľudia, len a len ľudia. Preto tá pravá príčina strachu z nej nesmrteľných pazúrov tkvie v hĺbinách nášho psyché, na mieste, kde presne vieme, ako objekt zosobnenia prízraku aj napriek temnote vyzerá. Obávam sa tmy pre jej priamočiarosť. Pre fakt, že neposkytuje metafory, za ktoré som schopná sa kontinuálne vo svetle skrývať.

•prečo sa tak veľmi bojíš tmy?





.vlastná tvorba





.deštrukčno

Kam mizne všetka prečítaná poézia?
Po špičkách sa v takte veršov vykráda štrbin-
kou v stene do krajiny abstraktna,
naprieč sálou šepkajúcich obrazov,
vstrieč zrkadlovej miestnosti zradného lomu
nerestného svetla.

Len surrealisti vidia svet reálne.
Hemisféry nasiaknuté vôňou transcendentna,
každá čiastočka memoárov sa poddáva
postupnej genocíde detailu.
Bolo to jedno z tých rán,

keď som si uvedomila, ako nesmierne šťastná
som, že stále jestvujem,
aké upokojujúce je hľadieť von oblokom na
mrznúce tváre inotajov,
ako nesmierne radostná je realizácia magic-
kého realizmu deštrukcie.

Maľujem ju so zavretými očami...

.martina kostolná



.oči plné oblohy

Echá očí ranených zvierat.
Rezonujú s ňa zniečka transcendentna
zapletené do čiernych vlasov,
prchavé strieborné lúče kráľovsky modré-
ho velúru,
teplé miesta dýchajúce láskou po dotyku,
objatie, pri ktorom moje srdce spočinie na
tvojom.

Je v nich niečo túžiace,
niečo surovo žalostné,
ako zlomené krídla motýľa,
ako naše tváre posiate vráskami
a lúče slnka bozkávajúce oči zalepené
snom.

Je v nich niečo krásne,
lyrické verše skutočnej ľúbosti
schované pod nechty s ňa hviezdny
prach,
keď presne viem, čo povieš, hoci si tak
veľmi ďaleko.

Je v nich niečo truchľivé,
posledná kvapka vína v pohári,
hrob svetlušiek tkaný svetom babieho
leta,
stará fotka prachom zaľahnutých úsme-
vov.

Tvoje oči plné oblohy.
Rozplyňme sa s prvým vtáčím štebotom,
s prvým náznakom prózy špatiackej poetic-
kosť skupinovej narkózy.
Nevpúšťaj dnu rána lúče,
nenechávaj ma rozospať v hmlistom
prelude svitaní samú,
nože sa mi prisni ešte raz.

.martina kostolná



.viedenská secesia

Sú to len šepkajúce obrazy,
len umelo vytvorené pohnútky
tvojich imaginácií,
len snový opar odlúčení purpuru.
Odmocnina sedatív masochizmu
skrýta v Rorschachových machuľ-
kách,
vyhasnutá silueta krásy očí múz v
odraze.
Máš radšej Klimta či Schieleho?
Schovávaš sa za pozlátok jaga-
vých odleskov preexponovanej
secesie,
či skôr veríš v urputnú surovosť
medzitelových tajomstiev náruži-
vosti?
Veríš na zmyselnosť?
Lipnem na tvojej násilnosti,
keď so mnou narábaš ako s mali-
chernosťou,
keď moje city nivočíš sťa nevyda-
renú skicu,
keď ti je moja lúbošť len papie-
rom,
ktorý krčíš a znehodnocuješ, ako
si tvoj sadizmus zažiada.
Nezazlievam ti to,
priam to zbožňujem,
pretože ja mám radšej beštiálne-
ho Schieleho,
radšej Freuda než Junga,
radšej to, čo nemôžem nikdy
mať,
radšej teba, ako budem mať
kedykoľvek rada seba.
Musíš mať radšej Klimta,
najmä pre tvoje jemné náznaky,
maj radšej Klimta a nevyžívaj sa v
mojej bolesti.
Len prosím, nemaj radšej Egona
a väčšmi ma nebozkávaj cez slzy.

.martina kostolná



.múr

Neznámo. Nie vždy miesto. Mnohokrát myšlienka. Kráčal ulicou. Listy sfarbujúce sa do odtieňov jesene. Myseľ pohltená pravdou. Pravdou, ktorá vravela, že nič pravdou nie je. Že napriek úsiliu a dôvere. Peniazom a moci. Nedokázal zájsť za hranicu reálna. Ako kráčal dole ulicou, prestal vidieť rozdiel medzi tmou a svetlom. Už preňho nepredstavovali hrozbu či potešenie. Stali sa jeho súčasťou a celého ho pohltili. Nenašiel viac porozumenia v človeku bežnom. Nenašiel priateľa v miestnosti plnej ľudí.

Tempo chôdze naberalo na rýchlosti. Cesta, klukatá a strmá. Lístie zahalilo jej povrch. Zvuk, ktorý vietor nadnášal k ušiam, mu lahodil. Prijemný praskot, šuchot naplňali jeho myseľ neznámym pokojom. V zvuku tomto, objavil dávno strateného kamaráta. To, čo vietor privial k jeho ušiam, už nechcel opustiť, zanechať konverzáciu nedokončenou. Chcel vyspovedať hriechy svoje, zistiť, čím sa previnil a čím sa stal iným. Nepotreboval pomoc, potreboval priateľa. I neviditeľný vetrík, čo šuchot jeho vlastných krokov k nemu doniesol, mu pripadal malým zázrakom. Spod lístia na zemi kaluže vody dažďovej sa vynímali. Obrázok pekný mu predostrel. Ako kráčal ďalej a ďalej a očami vlastnými po nich blúdil, závidieť začal obrázku jeho odvahu neskrývať viac svoju krásu. Sám chcel byť odvážnym a smelým.

V diaľke za strmou zákrutou, plač sa ozýval. Nárek taký tichý, že bežný človek ho s úsmevom obišiel. Plachý nárek za pomocou. Vyrútil sa spoza zákruty, no do vysokého múra narazil. Deň i noc strávil obchádzaním jeho dlhých krídiel. Nie a nie nájsť cestu k úbožiatku, ktoré samé, hladné za ochranou a pochopením, obklopilo sa múrom hrubým, vysokým a jedine ním samým zdolateľným.

Vyčkával a rozmýšľal, ako pochopí nárek jeho. Odpoveď privial sám starý priateľ vietor. Pomocou neho, tajne, spoza múru úbožiatko svoje srdce vylievalo. Rozprávalo ďalší deň a ďalšiu noc. Príbeh trpký i sladký, plný nástrah a zrad. Nebolo viac, čo rozprávať. Prišiel čas pochopiť. Úbožiatko, túžiac po pochopení hádam väčšmi než on sám, pozorne načúvalo i jeho príbehu. Hltalo každé slovo, čo vietor k nemu doniesol. Obdivovalo ho za statočnosť a samostatnosť. Neuvedomovalo si pri tom vlastnú silu a pôvabnosť.

Múrik slovo čo slovo rozkladalo, bol nižší a nižší až cezeň bolo skoro vidno. Už len kúsok, zopár známych slov a nové priateľstvo starý múr zdolá. V tom zlom nastal. Tak blízko pri niečom tak dlho očakávanom zahali obaja. Strach obohnal ich myseľ a ďalej už neisto rozprávali. Jeden druhého sa báli. Čo ak za múrikom, na konci jednom či druhom, stojí iba nejaká ilúzia?

Bolo stále tichšie, až zostalo ticho úplne. Vietor zmätene čakal, kto prvý prehovorí. Kto posledný diel múru dole zloží. Nedalo sa však nič. Obaja nemo stáli. Na svojej strane múrika, každý pochybám sa poddal. Bez znalosti rozpoznať tmu od svetla a dobro od zla, rozplynul sa sen ich priateľstva.

.constance marcinova



.ilustrácie: fornasetti



.len sa hnevám, tak sa na mňa nehnevaj...

Som len jedno z ďalších detí, ktoré sa hnevá. A tá zlosť, ach tá zlosť... Je jediné, čo celé dni cítim.

Hnevám sa, pretože ty dokážeš byť šťastný. Alebo sa aspoň dokážeš pretvarovať - a musím uznať, že robíš dobrú prácu. Žiarim a hnevám sa zároveň, lebo ja takého niečoho schopná nie som. Nedokážem sa tváriť, že ma rozprávanie o frajerkách a frajeroch zaujíma. Nedokážem sa tváriť, že som šťastná pri ďalších desiatich ľuďoch na rodinnej oslave. Každý chce počuť šialené historky s kamarátmi, spolužiakmi. A ja si pri tom hnevám, pretože žiadne nemám, pretože nemám kamarátov, pretože sa stále hnevám. Nedokážem predstierať záujem a nedokážem sa tváriť šťastne. Ale čo s tým urobím, keď som len ďalšie z detí, ktoré sa hnevá?

Hnevám sa preto, pretože svoju zúrivosť nedokážem ovládať. Príde a odíde, kedy len chce a ja nechcem. A netuším, ako sa jej zbaviť, to ma na tom šťve najviac. Hnevám sa na seba, pretože už som lenivá s tým bojovať. Hnevám sa na ostatných, že im o tom nedokážem povedať a že mi s tým nedokážu pomôcť. Najviac sa ale hnevám, keď sa bojím. Hnevám sa na čokoľvek a bojím sa o seba. Bojím sa, že sa nedokážem vyventilovať a ráno sa zobudím s modrinami od samej seba. Alebo že nebudem vedieť spať a potom budem mať ráno ešte väčšiu zlosť. Alebo že sa zobudím nadránom na neodstrániteľnú túžbu do niečoho kopnúť - ale potom by sa hnevala pre zmenu mama. Ale čo s tým urobím, keď som len ďalšie dieťa, čo sa hnevá na všetko...

.anonym



.ilustrácia: fornasetti



.alkoholové opojenie

Počujem kroky, no nik neprichádza, akoby sa len vánok ihral s mojimi zmyslami, akoby ma schválne opantával vôňou zvädnutých slubov a tieňmi výčitiek mi maľoval monokle pod oči.

To, čo sa stalo, sa už neodstane a červeň inotajov tvojho hlasu sa mi neustále lepí na prsty.

Ten nikotínový dym, čo som mesiace inhalovala, sa už z môjho ekosystému nevytratí a pľúca sa okamihom zmenia na kamenie šedastých spomienok.

Prijímam ňu ako alkohol, do dna a násytne, keď mi vstupuješ do tela a triezvy úsudok destiluješ na litánie, vtedy, keď mi vykonávaš lobotómiu perami.

Milujem ňu ako alkohol, urputne a obsesívne, zvästlivo a chtivo, priam agresívne. Najmä vtedy, keď mi tvoja horkosť spôsobuje sladulinkú extázu zenitu.

V tele mi prúdia gény alkoholizmu, častice vrodenej vášne, súsošia triezveho úsudku a príznaky abstinencie, plávajúce na dne pohára, keď sa strácaš s každou vetou, keď sa kúpeš naprieč nejasnosťou v čírej nahote eufórie.

No ja vidím za tým úškrnom niečo viac, ja vidím za tvojimi viečkami nefalšované podobnosti vlastnej beznádeje.

Ale je to, čo vidím, faktom či praobyčajným preludom alkoholového súznenia?

Bolí ma hlava z tvojej bytosti a nie z vína.

Bolí ma srdce z našej ľúbosti, z toho, ako včera bola hmatateľnou etudou večnosti a dnes len s preludom alkoholového opojenia tak prirodzene splýva.

.martina kostolná



.fotografia: alec

René cena

Jedinečná literárna cena, ktorá nielen povzbudzuje mladých ľudí k čítaniu, no taktiež dáva do povedomia súčasnú slovenskú literárnu scénu. Cenu vyhlasujú Literárne informačné centrum a Anasoft litera.

Na rozdiel od iných literárnych cien, cenu René udeľujú študenti vybraných slovenských gymnázií a stredných škôl. Ocenenie vzniklo už v roku 2017, no naše gymnázium sa stalo jeho súčasťou v roku 2021. Skupinka študentov v prvej fáze prečítala finálnu päťicu kníh, ktoré im vybrala porota aktuálneho ročníka ceny Anasoft litera.

Tituly boli poskytnuté zapojeným školám či už v e-forme, alebo v tlačenej verzii. Na prečítanie kníh sme mali niekoľko mesiacov. Následne prebiehali diskusie so samotnými autormi, ktorých sa mohli zúčastniť všetci „porotcovia“ zo všetkých škôl. Diskusie, bohužiaľ, prebiehali online formou cez Zoom, no nechýbala im priateľská atmosféra.

Po besedách s jednotlivými autormi nasledovali diskusie medzi samotnými študentmi, ktorí knižné tituly čítali. Každý z nás si zvolil knihu, ktorá sa mu z päťice kníh najviac páčila a svojou argumentáciou ju posunul do druhého kola. V našej škole sme sa zhodli na knihe Prípad starej dámy od Nataše Holinovej, ktorá nás zaujala svojou tematikou a literárnym spracovaním s prvkami investigatívnej žurnalistiky.

V druhom kole študent, ktorý je zvolený ako zástupca školy, diskutuje s oponentmi z ostatných gymnázií o ich preferovaných tituloch. Za našu školu sa záverečnej debaty zúčastnila a naše názory tlmočila Martina Kostolná.

Na spoločnom stretnutí zástupcovia jednotlivých škôl určia hlasovaním laureáta alebo laureátku ceny René – Anasoft litera gymnazistov. Absolútny laureát alebo absolútna laureátka ceny René je vyhlasovaný/á na podujatí Dni slovenskej literatúry/festivale Autorádia, ktoré sa v Bratislave koná na konci kalendárneho roka. Pre pandemické opatrenia bol výsledok hlasovania 5. ročníka Ceny René zverejnený v Rádiu Devín a laureátkou ceny René 2021 sa stala Barbora Hrínová a jej kniha Jednorožce, ktorá vyšla vo vydavateľstve Aspekt. Queer tematika, ako aj civilný spôsob literárneho spracovania z nej urobili najatraktívnejšiu knihu pre študentskú porotu v roku 2021.

5. ročník Ceny René nám predstavil slovenských autorov, ktorí siahli po rôznych tabu témach. Všetky knihy tohto ročníka podávajú príbeh reálne, bez zbytočného prikrášľovania. Sú o živote a o tom, aký v skutočnosti je.

Podľa predbežného zoznamu automaticky nominovaných kníh na cenu Anasoft litera 2022 to už teraz vyzerá na veľmi pestrý a výnimočný ročník! Ktorá z kníh v tomto zozname bude šiesty René?



Nominované knihy:

Barbora Hríňová, *Jednorožce* - víťazka 5. ročníka Ceny René
Zbierka ôsmich poviedok, z ktorých každá má svoje vlastné čaro. Poviedky sú písané z pohľadu ľudí rôznych vekových kategórií a tých najpodivnejších životných osudov. V *Jednorožcoch* však „čudo“ nie je ani na objednávku, ani nie je mainstreamové. Autorka nenaplnia očakávania diktované alebo nenápadne podsúvané kultúrnym priestorom, v ktorom žije. Zato však onen priestor zrkadlí veľmi presne a trefne, bez ohľadu na to, či nás zavedie do kaviarne, chalupy na dedine, prenajatého bytu, alebo na psychiatriu, a bez ohľadu na to, či sme práve v Bratislave, Tbilisi, alebo vo východoslovenskej dedine.



Jana Juráňová, *Naničhodnica*

Kniha je zosnovaná okolo osemdesiatničky Ľudmily, neviditeľnej starej ženy, ktorá nikam nepatrí. Napriek tomu, či práve preto, cez osud bezprízornej Ľudmily prenikáme do rôznych prostredí - od zdravotníctva, charity, médií až po politiku, ako aj do životov tých, ktorí ich zaľudňujú - novinára Miloša, bývalého politika Eliáša a jeho manželky Dorotky, lekára Igora, či celebrity Lindy. Stávame sa svedkami príbehu starej ženy, ktorej sa život skomplikoval po smrti jej spriaznenej duše Marieny. Ako sa spoločnosť stavia k pomoci človeku, ktorý prišiel o svoje bývanie i o najbližších?

Zuzana Šmatláková, *Nič sa nestalo*

Kto rozhoduje o tom, čo robíme? Sme zodpovední za svoje činy, alebo sme len obeť okolností?

Malé divadlo, monodráma o žene, ktorá sa snaží prísť na dôvod, prečo podviedla manžela a prečo necíti žiadnu vinu. Dôvody hľadá v nedávnych tragických udalostiach, rovnako v detstve, vo vzťahoch s rodičmi i s partnerom. Takmer neustále drží v ruke mobil, vyzýva divákov, aby s ňou komunikovali a nie je tak celkom jasné, či si pýta ich súcit alebo hnev. V hľadisku sedí muž, ktorý ženu na pódiu pozná a netuší, prečo ho sem dnes večer pozvala.



Richard Pupala, *Ženy aj muži, zvieratá*

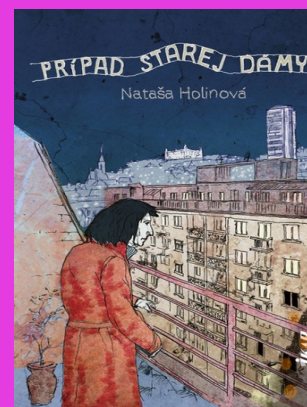
Titul obsahuje až trinásť poviedok, ktoré sú povedomé a predsa šokujúce. Preniknú hlboko a zasiahnu presne. Na dreň odhalia to škaredé a temné, pred čím urputne zatvárame oči a unikáme. Zaplavia zvláštnou krásou, nostalgiou, vôňou pokosenej trávy, detstva a vecí, ktoré sme si už dávno zabudli všímať. Pretože takí sme, krásni aj škaredí, úžasní aj hrozní zároveň... ženy aj muži, zvieratá.

Nataša Holinová, *Prípad starej dámy*

Začiatok skutočného príbehu bolo možné pred rokmi sledovať v médiách. Teraz ho až do konca prežijú fiktívne postavy vo fiktívnej bratislavskej štvrti.

Stará dáma sa ocitne v neuveriteľnej situácii: celý život sa starala o chorú dcéru a zrazu ju od nej vyhodili. Kto a prečo? Stará dáma je presvedčená, že je to pokus o krádež bytu. Rozhodne sa svoj príbeh publikovať a vyhľadá človeka, ktorý píše o sociálnych prípadoch. Rýchlo sa ukazuje, že do problému je zapletená aj sociálka a súdy, ale cesta von taká rýchla nebude.

Publicista si postupne získa náklonnosť aj dôveru starej dámy, ktorá sa mu zverí, že zamladá prežila Osvienčim. S čím všetkým sa stretne vo vysokom veku?



.constance marcinova

.cesta do hlbín kníh

V tejto dobe plnej internetu a sociálnych sietí veľa, dovoľím si tvrdiť, mladých ľudí nemá dostatok času na čítanie kníh alebo dokonca novín. Všetko preletia očami na mobile. Veď prečo nie? Mobil je praktickejší, ľahší a máš s ním menej starostí. Úplne rozumiem. A čo knihy? Ležia v poličkách knižníc, kníhkupectvách alebo dokonca v obývačke u teba doma. Práve preto je cieľom nášho ročníkového projektu rozšíriť povedomie o knihách a čítaní ako takom.

Každý mesiac vám prinesieme poctivé recenzie na knihy, ktoré si každý mesiac zvolíme. Ďalej chystáme veľa zaujímavých aktivít, rozhovorov a ankiet, o ktorých sa dozviete v pravý čas aj našom instagramovom účte.

Dúfame, že vás náš ročníkový projekt osloví a pridáte sa na našu knižnú cestu. :)

Ako našu prvú mesačnú tému sme si zvolili psychologické, duševné a motivačné knihy. Tieto knihy sa totiž v posledných rokoch stali veľkou senzáciou. Táto doba prináša veľa negatívnych okolností, ktoré človek sám nedokáže vyriešiť. A práve preto ľudia hľadajú oporu aj v knihách, ktoré nám vo viacerých prípadoch prinášajú možnosti riešenia daného problému. Každá z predstavených kníh sa zaoberá is-

Charlie Mackesy, Chlapec, krtko, líška a kôň

I keď táto kniha na prvý pohľad vyzerá, akoby bola určená pre tých najmenších čitateľov, nie je to tak. Celý príbeh je napísaný veľmi jednoducho, čiže dokáže svojím literárnym alebo umeleckým obsahom upútať čitateľa každej generácie. Každá časť príbehu, či už otvoríte na prvej, poslednej alebo dvadsiatej strane, vám ponúkne hlbokú myšlienku. Vytvorí vo vás silný zážitok a samo vás to prinúti k zamysleniu.

V čase, keď svet prechádza rôznymi skúškami, či prekážkami, nám chlapec Charlie poukazuje na to najdôležitejšie – zostať samým sebou. Chlapec s krtkom hľadajú odpovede na rôzne otázky a práve v tom spočíva múdrosť a hĺbka tohto príbehu. Mnohí sa cítia v boji s touto dobou veľmi osamelo, opustene. Práve tento príbeh ich má povzbudiť a nájsť si čas na zamyslenie.

Celý príbeh je o dobrodružstve, v ktorom chlapec spozná nových kamarátov, ktorými sú krtko, líška a kôň. Predovšetkým je to príbeh o priateľstve, láskavosti a ako veľmi sú pre nás kamaráti dôležití.

Tento príbeh sa stal knihou roka 2020 a očaril nielen čitateľov na Slovensku, ale aj vo svete.

.žofia

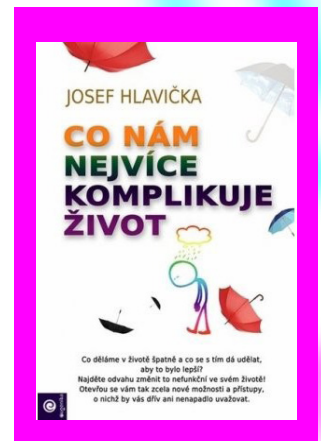


Josef Hlavička, Co nám nejvíce komplikuje život

Táto knižka pochádza z viacdielnej série od Josefa Hlavičky. Už podľa názvu „Co nám nejvíce komplikuje život“ môžeme usúdiť, o čom táto kniha bude. Autor sa v nej zameriava na otázky: Napadlo vás niekedy zamyslieť sa nad tým, ktoré vaše názory a prístupy vám v živote spôsobili najviac problémov a neúspechov? Pokúšate sa ich zmeniť alebo si s tým neviete rady? Ak je odpoveďou nie, táto kniha je pre vás ako stvorená. Nepoučuje, nepodáva zjednodušujúce alebo neúčinné návody. Skôr nám touto knihou nastavuje zrkadlo, v ktorom môžeme vidieť veci, nad ktorými sme sa doteraz nezamýšľali, alebo ani nechceli zamýšľať. Ukáže rôzne uhly pohľadov na naše chyby a ponúka riešenie.

Mne osobne sa táto kniha páčila aj napriek tomu, že zvyčajne toto nie je žáner, po ktorom siaham pri výbere kníh. Najviac na mňa zapôsobili zábavné príklady zo života a citácie rôznych osobností. Táto kniha dokáže zábavným spôsobom opísať situácie, ktoré sa určite stali už každému z nás. Riešenia, ktoré táto kniha ponúka, sú tiež hodné zamyslenia. Takže ak máte chuť prečítať si nejakú knihu z tejto témy, môžem len odporučiť.

.terka



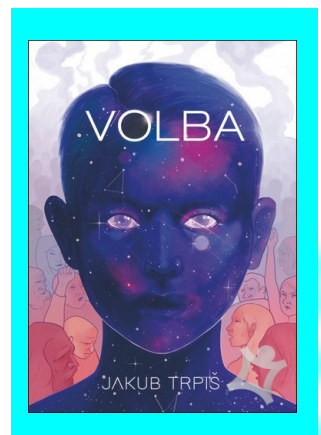
Jakub Trpiš, Volba

Zdá sa, že Tomáš žije obyčajný život. Má ženu, prácu... No pravdou ostáva, že Tomáš zápasí s ťažkými depresívnymi stavmi, v manželstve to škriepa a nenachádza zmysel života. A k tomu všetkému sa pridávajú beznádejné sny o postapokalyptickej budúcnosti, v ktorej ľudia prežívajú zo dňa na deň a smrť sa stáva vykúpením. Jeho depresívna nálada sa začne vypaľovať až v čase, keď stretne neobvyklého psychológa, ktorý mu ukáže, ako sú jeho duša a ego v neustálom súboji. Neskôr sa pridávajú nové rôznorodé postavy a dej sa rapidne mení na pokus o naplnenie Tomášových nočných mór.

V knihe sa prelínajú prvky sci-fi, duchovnej literatúry a psychologického románu. Literárny debut českého autora Jakuba Trpiše, ktorý sa stal v Českej republike v roku 2018 bestsellerom, rozoberá osobnostný rozvoj, popisuje boj s depresiou a nesie silné posolstvo, ktoré môže zmeniť život spoločnosti. Kniha sa delí na tri celky.

Prvá časť knihy sa mi nesmierne páčila. Naozaj ma zaujal osobný príbeh Tomáša a doslova som dýchala napísané slová na stránkach. Myšlienky, ktoré boli v knihe vypovedané, ma zaujali a sčasti aj inšpirovali. Čo sa týka dvoch posledných celkov, prišlo mi to úprimne zvláštne ako kniha, ktorá rozpráva o depresii, zmení tému na politickú skorumpovanosť podanú nesmierne chaotickým spôsobom. Dej sa stáva po čase predvídateľný a celkom nudný.

Príde mi, že ťažké témy, ktoré trápia svet, ako sú vojny, diktatúra, atď., sú tam rozobraté rýchlo s prostými závermi. Ostatné vedľajšie postavy mi neprišli dostatočne prepracované a pri konci som netušila, akú mám mať reakciu.



.ada

Mark Manson, Jemné umenie mať veci v paži (Ako úspešne ignorovať zaužívané pravidlá a napriek tomu spokojne žiť)

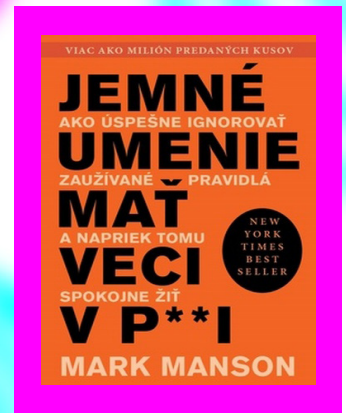
Kniha o osobnom rozvoji pre novú generáciu od bloggerskej superstar, ktorá ukazuje, ako sa prestať riadiť pravidlami „pozitívneho“ myslenia a nájsť svoj vlastný spôsob spokojného života podľa toho, čo je pre nás dôležité. Ľudské bytosti sú totiž omylné a majú svoje obmedzenia. Nie každý môže byť úžasný a výnimočný. Niekedy sme víťazi, inokedy lúzi a nie vždy je to naša chyba.

Neustála snaha o dokonalosť, o naplnenie očakávaní, ktoré na nás naložila spoločnosť, rodičia, či my sami je presne to, čo nás robí nešťastnými. Namiesto toho by sme mali spoznať svoje limity a naučiť sa ich akceptovať. Až keď si priznáme svoje chyby, strachy, neistoty a začneme čeliť možno aj trochu nepríjemnej pravde, môžeme začať rozmýšľať, aké veci sú pre nás naozaj dôležité.

Na tejto knihe milujem to, že to nie je ďalšou knihou o tom, ako je všetko krásne, dokonalé a ako máme vo všetkom hľadať len to pozitívne. Nie. Táto kniha hovorí: „Kašľať na pozitívne myslenie. Ak niečo stojí za prd, tak si to úprimne priznajme.“

Najskôr som si myslela, že ide o klasickú motivačnú literatúru plnú pozitívnych citátov a návodov na pozitívne myslenie, no v tejto knihe to budete hľadať márne. Autor používa veľmi realistický pohľad na život. Keďže je kniha napísaná blogerom, je ľahko napísaná a veľmi dobre sa číta. Manson do knihy zahrnul svoje vlastné zážitky, či skúsenosti. Mark s tebou prechádza každú z uvedených sfér, hovorí ti o sebe, o iných, ale aj o tebe. Mark ale nehovorí o takom maní v paži, kedy ti je jedno, ako okolo teba svet tečie a ty sa necháš prúdom obrátiť na druhý bok. Mark hovorí o tom, že keďže vždy našťveš niekoho, aj keď sa akokoľvek snažíš, mal by si to mať jednoducho v paži a urobiť dôležité rozhodnutia podľa seba a tak, ako chceš ty. Aj tak bude niekto nespokojný, tak prečo na svoju stranu rovnice neprihodiť to, že to urobím podľa seba? Teda nemať v paži všetko, ale rozhodnúť sa, čo nie je pre teba natoľko dôležité, aby si to mal v paži.

Ak nemáš v láske premotivované knihy preplnené pozitívnymi citátmi, rád sa zasmeješ aj sám na sebe a nechce sa ti čítať ťažkopádne a hrubé knihy, Mark Manson vytvoril niečo práve pre teba.



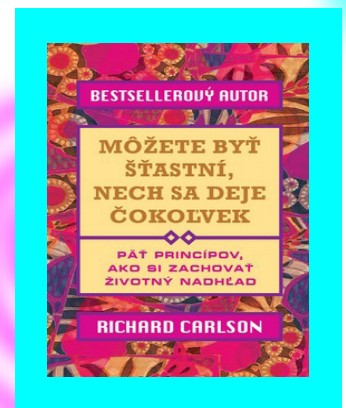
.mery

Richard Carlson, Môžete byť šťastní, nech sa deje čokoľvek (Päť princípov, ako si zachovať životný nadhľad)

Richard je uznávaný americký psychológ, ktorý napísal viacero psychologických kníh. V tejto knihe píše o tom, ako človek môže byť šťastný, aj keď sa budú v jeho živote diať veci, ktoré nebudú veľmi priaznivé. Najprv čitateľa oboznámi s piatimi princípmi: princíp myslenia, nálad, samostatných realít, pocitov a prítomnej chvíle. Na konci knihy sa nachádza ešte krátke zhrnutie, v ktorom ukáže príklady zo života a ako na ne aplikovať týchto päť princípov.

Byť šťastným je podľa autora prirodzeným stavom každého človeka. Kľúčom je pochopiť, že naše myslenie je dobrovoľná činnosť a odlišuje sa od myslenia iných ľudí. V zlej nálade sa nám bude ťažšie rozhodovať ako v dobrej nálade, kedy máme otvorený náš prirodzený stav mysle.

Tému psychologických kníh veľmi obľubujem, ale myslím si, že táto kniha mi až tak nesadla. Na začiatku sa mi páčili slová autora, ale neskôr som s niektorými svojšími názormi Richarda nesúhlasila, a tak sa mi kniha prestávala páčiť. Chvíle, kedy sa mi knižka páčila a potom nepáčila, sa cyklicky opakovali. Po pár stranách som mala pocit, že už bolo predsa všetko povedané a že to autor len zbytočne predlžuje. Po prečítaní celej knihy som si povedala, že mohlo to byť v niektorých častiach lepšie, ale celkovo sa mi kniha viac páčila ako nepáčila. Túto knihu som si vybrala, pretože sme ju mali doma a už párkrát som si hovorila, že si ju musím prečítať. Tak som jej dala šancu, čo v konečnom dôsledku až tak neľutujem, ale radšej som si mohla vybrať inú knihu z tejto tematiky, ktoré ma už dlhšie lákali a počula som na ne dobré recenzie.



.peťa

Chloe Brotheridgeová, Ako si poradiť so strachom a s úzkosťou

Terapeutka Chloe si vo svojej mladosti myslela, že úzkosť a strach, ktorý s ňou veľmi súvisí, sú navždy jej súčasťou. Zažívala panické ataky, a keďže sa chcela uvoľniť, zapíjala to alkoholom. Neskôr si však uvedomila, že takto sa nedá žiť a začala na sebe pracovať.

V tejto knihe nájdete vysvetlenie našich obáv, ale aj ich účinné nástroje, vďaka ktorým ich minimalizujeme. Či už sa týkajú perfekcionizmu na sociálnych sieťach, strachu z neúspechu alebo nespokojnosti samých so sebou. Táto kniha vám dokáže pomôcť nadobudnúť sebavedomie, ktoré potrebuje každý jeden z nás. Nestane sa to síce za noc, ale vyplatí sa počkať. Ja som osobne túto knihu čítala celé tri roky, keďže som v nej nikdy nevedela pokračovať. Tento mesiac som sa k nej dokopala a úspešne sa mi podarila dočítať, aj keď svoj názor som nezmenila ani teraz. Kniha je písaná pekne a zaujímavo, ale nebola to jedna z kníh, ktorú by som vzala do rúk a už nepustila. Právý opak – púšťala som ju až príliš často. Možno je to tým, že knihy psychologického žánru veľmi nečítam, pretože ma nebavia.

Kniha má 10 kapitol, v ktorých sú rozobrané všetky spúšťacie faktory úzkosti. Posledná kapitola, ktorá bola zhodou okolností aj tá najdlhšia, ma veľmi bavila. Boli v nej zaujímavé

cvičenia, ktoré mi pomohli sa upokojiť. Veľmi často sa tam spomínali rôzne metódy meditácie, pri ktorých si nájdete svoje a zregenerujete svoju myseľ na jednoduchých 10 minút. Napriek tomu, že som nebola nadšená touto knihou ako celkom, niektoré pasáže som si zamilovala a doteraz ich využívam v mojom živote. Vždy som sa bála ozvať alebo rozprávať pred celou triedou a teraz to dokážem bez akýchkoľvek problémov.



.táňa

.gympláci gymplákom

Na našom gymnázium sme sa vás pýtali, aké knihy z tejto psychologickkej, sociálnej či rozvojovej témy vás zaujímajú. Prišlo nám niekoľko zaujímavých odpovedí. Jednou z nich je aj učebnica Fyziky, ktorá vraj prináša „depresie“ (pozdravujeme Timeu :D). Teraz vám ale prinášame už tie skutočné odporúčania gymplákov, na danú tému. Otázka znela, aká kniha je tá, ktorá sa vám vryla do pamäti a srdca?

Sylvia Mozerová, Motýlik

Príbeh o drogovej závislosti. Ide o veľmi silnú psychologickú knihu, pri ktorej som sa vžila do kože hlavnej postavy. Uvedomila som si, ako dokážu drogy meniť pohľad na svet...

Jennifer Nivenová, Všetky skvelé miesta

Skvelá kniha s témou ľudskej psychiky. Je to príbeh o dvoch mladých ľuďoch so psychickými problémami, ktorí sa majú radi, no nedostatok komunikácie im všetko zmení.

Don Miguel Ruiz, Tajomstvo vzťahov

Perfektná kniha o sebaláske, vzťahoch a o dôležitosti spokojnosti so samým sebou. Naučila ma, že pokiaľ nebudem mať skvelý vzťah so sebou samou, tak nemôžem budovať silné vzťahy s inými ľuďmi.

.sandra

Fiodor Michajlovič Dostojevskij, Zločin a trest

Táto kniha vo mne zanechala veľmi silné emócie. Celá kniha je o psychike a ako ju činy ovplyvňujú (konkrétne tento príbeh začína vraždou)... Taktiež je fajn skúsiť aj ruskú literatúru, pričom to je aj svetovo uznávaná kniha. Okrem iného nám román poskytnie pohľad na to, ako dokážu činy manipulovať so psychikou a ako svedomie dokáže pohltiť človeka. Je to vskutku dosť temné, ale podľa mňa super.

.sebastián

Brenda Rufener, Tu, kde bývam

Táto kniha je zo série takých malíčkových farebných knižiek, v ktorých sa rozoberajú vzťahy, duševné stavy a vnútro teenagerov. Je to román určený skôr pre dievčatá a mne sa veľmi páčil. Ako hlavná postava v ňom vystupovala teenagerka bez rodiny, a keďže nechcela ísť do detského domova, tak prespávala potajomky v škole. Čiže bola niečo ako „nepriznaná bezdomovkyňa“. Príbeh je veľmi pútavý a kniha ma prinútila zamýšľať sa nad najrôznejšími problémami. Aj takými, ktoré sa ma bytostne práve netýkajú. Aj v tom vidím pozitívum, inak by som sa k podobným zamýšľaniam pravdepodobne ani nedostala. Táto knižka mi ponúkla jasnejší pohľad na vec, takže určite odporúčam niekedy si ju prečítať. Je to obohacujúce čítanie s dojímavým koncom...

.barbora

Viktor E. Frankl, Hľadanie zmyslu života

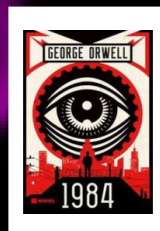
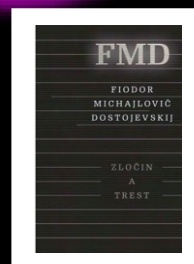
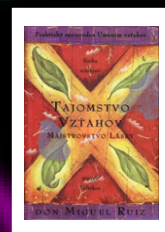
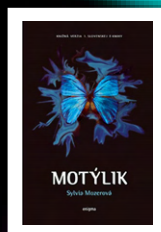
Podľa mňa je táto kniha veľmi dobrá, keďže sa zaoberá otázkou existencie človeka, zmyslom života, logoterapiou... Mne pomohla uvedomiť si, čo všetko máme v dnešnej dobe a nevážime si toho. Aj to, že keď má človek zmysel života, tak prežije takmer všetko, a že človek má na niektoré rozhodnutia len veľmi krátku chvíľu. Napísal ju psychológ, ktorý prežil niekoľko rokov v koncentračnom tábore a keď sa odtiaľ dostal (ku konci vojny), tak napísal túto knihu, no v podstate len vylepšil knihu, ktorú už mal predtým rozpísanú. Je to typ knihy, ktorú si človek môže prečítať 10-krát a aj tak tam vždy nájde niečo nové.

.viktor

George Orwell, 1984

Príbeh je jednoducho nečakaný – život v alternatívnom svete inšpirovanom realitou je zábava sama o sebe, ale nachádzať sa v hlave človeka, ktorý sa nepoddá režimu a je odhodlaný povedať si svoje, je ešte lepšie. Myslím si, že autor veľmi dobre predpovedal hrozby cenzúry, ktorým sme museli čeliť a vyzdvihol hrozby systému, v akom by sme možno boli, keby nemáme demokraciu. Kniha mi bola odporúčaná bratrancom, ktorý ju veľmi obľubuje. Najviac z celého diela ma oslovila zaujímavá hlavná postava, ktorá mala pekný osobnostný vývoj a záver len polepšil môjmu celkovému dojmu. Určite si ju prečítam aj druhýkrát!

.adrián



.tatiana gurínová
.adriana marjánková
.študenti gymnázia

@cesta_do_hlbin_knih_rpj

.dofe

Mnohí ste sa už predtým s programom DofE stretli. Povedali vám o ňom spolužiaci, kamaráti, učitelia alebo ste sa ho sami zúčastnili.

Pre tých menej zasvätených do DofE, sú v tomto článku zahrnuté stručné informácie o tomto programe.

DofE je medzinárodný rozvojový program, ktorý roku 1956 založil vojvoda z Edinburghu. Do DofE sa ročne zapájajú tisíce študentov z celého sveta. Slovensko je jednou zo 145 krajín, ktoré sú jeho súčasťou.

Kto sa do DofE môže zapojiť?

Do DofE sa môže zapojiť každý vo veku 14 - 24 rokov. Program sa však skladá z troch úrovní, na ktoré je vyhradená rozdielna veková hranica.

Bronzová úroveň je dostupná všetkým od 14 rokov.

Plnia sa tri základné aktivity, ku ktorým sa pridáva i dobrodružná expedícia.

Dve z aktivít plníte tri mesiace a jednu, tú ktorú si zvolíte za hlavnú, šesť mesiacov. Dobrodružná expedícia pri bronzovej úrovni trvá dva dni a jednu noc.

Strieborná úroveň je dostupná všetkým od 15 rokov.

Plnia sa tri základné aktivity a dobrodružná expedícia. Od bronzovej úrovne sa nelíši len dĺžkou plnenia aktivít, no i nárokom na cieľ.

Pri striebre trvajú všetky aktivity šesť mesiacov a dobrodružná aktivita trvá tri dni a dve noci.

Striebro môžete dosiahnuť aj v prípade, že ste neabsolvovali bronz, no dĺžka trvania aktivít sa predlžuje.

Namiesto šiestich mesiacov aktivity plníte dvanásť mesiacov.

Zlatá úroveň je dostupná všetkým do 16 rokov. Plnia sa tri základné aktivity, dobrodružná expedícia, no i rezidenčný projekt. Pri zlate trvajú tri základné aktivity dvanásť mesiacov, dobrodružná expedícia trvá štyri dni a tri noci a rezidenčný projekt minimálne päť dní a štyri noci.

I zlato si môžete spraviť bez predošlého absolvovania ostatných úrovní, no neodporúča sa to.

Aktivity by ste v tom prípade plnili osemnásť mesiacov. Účastníci Medzinárodnej ceny vojvodu z Edinburghu si v rámci svojej úrovne musia zvoliť cieľ v nasledujúcich oblastiach:

Rozvoj talentu: Každý v sebe skrýva iný talent. Pri tejto aktivite sa preto každý účastník sám rozhodne, čo chce zlepšiť, alebo sa venuje tomu, čo ho najviac baví. Možností je veľa – hra na hudobný nástroj, jazyky, keramika, podnikanie, IT, prírodné vedy alebo napríklad nejaká technická zručnosť.

Šport: Športom k zdraviu a pohode. V tejto oblasti programu mladý človek zlepšuje svoj športový výkon, fyzickú kondíciu, spozná radosť z pohybu a naučí sa dbať na zásady zdravého životného štýlu. Môže sa venovať tímovému športu a pri tom získať nových kamarátov alebo si zvoliť individuálny šport. Možností je veľa – futbal, tenis, beh, tanec alebo napríklad bojové umenia.

Dobrovoľníctvo: Celý život dávame a dostávame. Dobrovoľníctvo je jedným zo spôsobov, ako dávať a dostávať zároveň. Účastníci programu sa pri ňom zoznámia s ľuďmi, ktorých by inak pravdepodobne nestretli, a naučia sa empatii, tolerancii a trpezlivosti. Naučia sa byť zodpovednejší a užitoční pre spoločnosť. Možností je veľa – telefonovanie s dôchodcami, organizovanie zbierok, doučovanie a taktiež najviac populárny zber odpadu.

Dobrodružná expedícia: Za hranice bežných zážitkov. Dobrodružná expedícia je výzvou k prekonaniu obáv z neznámeho a príležitosťou vyraziť s partiou na niekoľko dní objavovať zaujímavé miesta na Slovensku a v zahraničí. Môže pršať, môže snežiť, ale dobre pripravenú skupinu nič také neprekvapí.

Rezidenčný projekt: Všade dobre, nielen doma. Počas rezidenčného projektu sa účastník zlatej úrovne programu zoznámia s novými kamarátmi v neznámom prostredí a venuje sa spolu s nimi zaujímavej a zmysluplnej aktivite podľa svojho výberu. Rezidenčný projekt môže byť napríklad tábor, vzdelávací pobyt, výmenný zájazd alebo dobrovoľnícky projekt na Slovensku, ale aj v zahraničí.

Cieľ si určujete sami alebo s pomocou vášho vedúceho. Náročnosť sa úrovňami stupňuje. Pri bronzovej stačí, ak cieľ zahŕňa váš progres v určitej aktivite, pri striebre je dôležité, aby vašim cieľom bolo i niečo vytvoriť, či zanechať.

Pri každej aktivite si vyberáte mentora, ktorý počas trvania aktivity bude dozerať na to, ako si svoje ciele plníte. Mal by to byť človek skúsený vo vami zvolenej aktivite. Nemal by to však byť váš kamarát ani rodinný príslušník.

Záverečná ceremónia vždy prebieha v slávnostnom duchu a hoci býva momentálne online, nechýba nabitý program a príhovory od významných osobností, ktoré DofE podporujú. Taktiež prebieha odovzdávanie certifikátu a odznaku, ktoré sú znakom vášho úspešného ukončenia niektorej z oblastí. Vďaka tomu sa v budúcnosti budete môcť identifikovať ako dofák, čo vám otvorí dvere do celosvetovo známych univerzít či vysnívaných zamestnaní.

.constance marcinova
DofE ambasádorka

THE DUKE OF EDINBURGH'S
INTERNATIONAL AWARD

SLOVAKIA



.vedeli ste?

Každý, kto niekedy pocítil túžbu ovládať čaro francúzskeho jazyka, sa už určite pozastavil nad číslami. Tak jednoduché naučiť sa to, no príliš zložité pochopiť. Pre vysvetlenie: napríklad sedemdesiat vo francúzštine povieme soixante-dis, alebo teda šesťdesiat-desaf, alebo deväťdesiattri preložíme ako quatre-vingt-treize, čiže štyri-dvadsať-trinášť.

Historicky je viac než len jeden spôsob počítania. Desiatková sústava, ktorú používame my, sme prevzali od starých Rimanov. Tak ako aj my, aj Francúzi ju používajú, ale iba do sedemdesiat, tam už sa totižto rozhodli veci pekne skomplikovať. Na scénu zrazu prichádza 20-tková sústava. Hovorí sa, že vznikla, lebo sa počítali prsty ako na rukách, tak aj na nohách. Po príchode Rimanov do Francúzska museli nažívať s ďalším národom, ktorý toto územie osídľoval už roky. Nie je však isté, či sa 20ková sústava dostala na toto územie prostredníctvom Keltov, alebo Normanov, ktorí približne v roku 900 n.l. obsadili Normandiu. Hybridizácia oboch sústav nastala v 17. storočí, keď pod vplyvom intelektuálov a spisovateľov vybrala Francúzska akadémia vied kombináciu oboch sústav.

.sára lukačovičová



V súčasnosti sa nachádzame v období zimy. Nevýhodou tohto obdobia je, že začína byť relatívne chladno a dni sú kratšie. Prinášam vám tip, ako spraviť niečo pre svoju kondíciu aj v tomto období. Vybral som si pre vás aktivitu vo vonkajšom prostredí na čerstvom vzduchu, ktorá je jednoducho realizovateľná. Je ňou rýchlo-výstup alebo rýchlo-turistika. Prečo práve táto aktivita? V krátkosti popíšem jej výhody. Nie je tak náročná na vybavenie ako napríklad cyklistika v tomto období a oproti behu je menej náročná na pohybový aparát (najmä kolená). Ďalšou výhodou je pohyb v krásnej prírodnej scenérii. Takže nepotrebuje nič špeciálne, hore kopcom kráčate v štandardnom športovom oblečení (napríklad turistické nohavice alebo tepláky a mikina). Do kopca vám nie je zima, lebo vykonávate činnosť vo vysokej intenzite. Nevadí vám, že je zamračené ani že fúka, lebo pri zlom počasí viete použiť aj rukavice a čiapku. Vaša rýchlosť nie je vysoká, takže vás neprefúkne. Pri zostupe sa môžete cítiť tiež teplotne v komforte, lebo sa môžete na kopci obliecť. Oblečenie si môžete nosiť so sebou v rucksaku, čo pri iných športoch nie je vždy ideálne.

.šuri radí

4. Dolu kráčajte svižne, ale nie rýchlo, aby ste si šetrili kolená a aby ste sa nešmykli, pretože v tomto období bývajú chodníky šmyklivé.

5. Ak máte chuť a čas, alebo je kopec príliš krátky, výstup zopakujte.

1. Vyberte si kopec vo vašom okolí, ktorý sa vám páči. U mňa je to napríklad Vápeč.

3. Keď prídete na vrchol kopca, oblečte sa a hneď chodte dolu. Nečakajte príliš dlho, aby ste nevychladli.

2. Dajte si rýchly výkonný výstup na váš zvolený kopec v strednej intenzite. Vaša pulzová frekvencia by sa mala pohybovať v rozmedzí 130 až 170. Ak sa budete pohybovať v pulzovej frekvencii okolo 130, bude váš výstup viac zameraný na pálenie tukov, budovanie všeobecnej vytrvalosti a privykanie organizmu na efektívne využívanie energetických zásob. Čím viac sa budete približovať k hodnotám pulzovej frekvencie 170, bude váš tréning viac zameraný na budovanie kondície a posúvanie vlastných limitov. Vyššiu intenzitu neodporúčam, pretože ide o chladné obdobie a organizmu treba nechať aj rezervu na vyrovnávanie sa s nepriaznivými podmienkami.

.martin šuran



.naše štrasburské dobrodružství

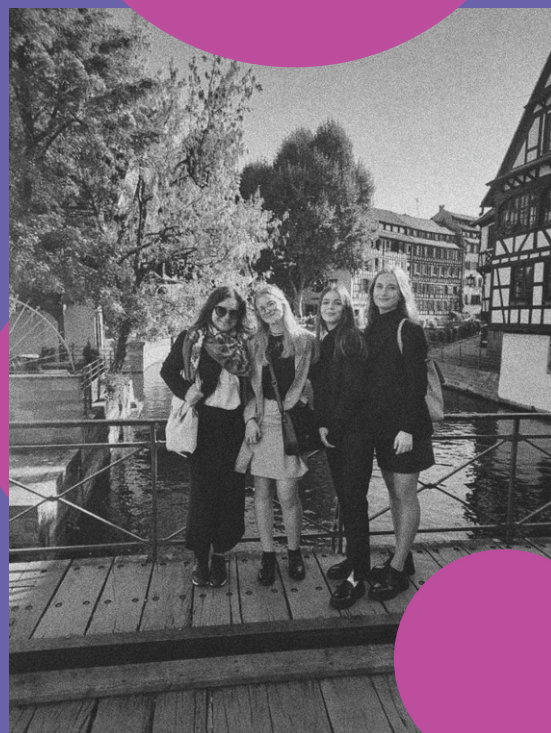
Začiatkom októbra sme mali na pozvanie europoslanca Roberta Hajšela príležitosť zúčastniť sa **EYE21- European youth event** v Európskom parlamente v meste Štrasburg. Dva týždne pred našou návštevou sme s pánom Hajšlom mali zaujímavú besedu, na ktorej sme sa zoznámili a bližšie nám opísal význam svojej práce v Európskom parlamente.

Po asi 11-hodinovej ceste autobusom sme konečne dorazili do Štrasburgu. Hotel sme nemali ďaleko od centra, nachádzal sa v univerzitnej štvrti, preto sme mohli každý večer pozorovať nočný život mladých Francúzov. V hotelovej jedálni nás privítal pán Hajšel, ktorý využil možnosť na chvíľu sa s nami porozprávať, keďže neskôr musel kvôli pracovným povinnostiam odcestovať do Bruselu. Dlhé cestovanie sa podpísalo na našich mozgových bunkách, preto nám trochu dlhšie trvalo sa zžiť s našou izbou predtým, ako sme išli spať. Nastali aj momenty, kedy sme si mysleli, že budeme spať pod 100 x 50 cm dlhou dekou, lebo sme nevedeli nájsť paplóny.

Ráno sme vstávali skoro a spolu s pani profesorkou Gogolovou sme vyrazili do centra. Veľkou výhodou mesta je komplexná električková doprava, taktiež možnosť si kdekoľvek požičať bicykel, čo v Štrasburgu využívajú všetky generácie. Hneď pri prvej ceste električkou sme si všimli vyspelosť a inú mentalitu národa, ktorá bola badať či už v jednoduchej slušnosti ako „najskôr sa vystupuje, až potom nastupuje," ale hlavne vo fakte, že nikto nemal problém s nosením rúška (dobré, že ho nemali až na očiach). Pravdepodobne sme nevideli ani jedného človeka, ktorý by ho mal pod nosom.

Po francúzsko-pruskej vojne patrilo mesto od roku 1871 Nemecku, a to až do podpísania Versaillskej mierovej zmluvy v roku 1919. Počas 2. svetovej vojny si Nemci Štrasburg opäť na niekoľko rokov privlastnili. Vďaka týmto historickým udalostiam je dnes zmesou francúzskej i nemeckej kultúry a architektúry. V centre sa nachádza neskutočné množstvo zachovaných pamiatok a hlavne majestátna, bohato zdobená gotická Katedrála Notre-Dame. Veľmi nás prekvapili ozbrojení vojaci všade v jej okolí a kontrola tašiek pri vstupe do katedrály a jej veže. Všetko sú to dôsledky teroristického útoku z roku 2018. Pri vstupe do veže nám hneď skontrolovali covid-pass a následne nás pustili na výstup hore. Schodov nebolo práve málo, ale výhľad na celé mesto za to stál. Následne sme sa stretli s pani profesorkou, ktorá nám predtým nechala čas na výstup. Bolo vidieť, že pani profesorka sa v Štrasburgu vyzná. Zatiaľ my by sme boli úplne stratené, pani profesorka nám dokázala dať výklad pomaly ku každému domu. La Petite France - Malé Francúzsko. V 16. storočí patrilo medzi chudobné oblasti a to, že prevažne vojaci sem priniesli syfilis, inak prezývaný „francúzska choroba", sme sa dozvedeli vo výklade. Nebolo vôbec prekvapivé vidieť vianočnú výzdobu na domoch v meste už v októbri. Prečo? V Štrasburgu bol postavený prvý vianočný stromček a mesto Vianocami žije po celý rok.

Poobede sa celá naša skupinka slovenských študentov s našim group leadrom Jarom presunula do parlamentu. Stali sme sa súčasťou komunity ľudí z celej Európy, ktorí sa na event prišli vzdelávať, navzájom inšpirovať a diskutovať o budúcnosti Európskej únie.





Kvôli administratíve a kontrolám sme už síce nestihli aktivity, ktoré sme mali naplánované, ale po parlamente je rozmiestnená stála interaktívna expozícia o Európskej únii, ktorá nám to svojím spôsobom vynahradiła. Naša prvá návšteva parlamentu sa teda niesla vo vzdelávacom duchu, kedy sme si na interaktívnych tabuliach mohli vyhľadať informácie, ktoré nás zaujímali. Prvý deň sme zakončili večernou prechádzkou mestom, kde sme náhodou stretli asistenta pána Hajšela Jara Nováka s manželkou, ktorí boli veľmi milí a pozvali nás na večer.

Bezpečne sme sa po záživne strávenom večeri dostali na hotel a bez energie na ďalšie aktivity sme sa uložili k spánku. Ráno nás o šiestej zobudil budík a my sme sa hneď dali do skúšania slušných elegantných outfitov, keďže sme plánovali stráviť celý deň v parlamente. Po klasických francúzskych raňajkách - croissant a káva - sme opäť využili jazdu električkou, ktorá nás doviezla až k parlamentu. Tentoraz nám už kontrolné a iné záležitosti netrvali až tak dlho, takže sme o pol desiatej objavovali EYE village, ktorú sme v deň predtým nestihli. Po ochutnaní druhej kávy sme sa rozhodli usadiť na prednášku do prvého radu. Až neskôr sme si uvedomili, že to bolo jedno z najlepších rozhodnutí. Totižto, Sexuálna výchova zaujala nielen nás, ale aj mnoho zahraničných ľudí, takže tých, čo meškali neočakávali žiadne voľné miesta. Prednáška bola veľmi prínosná a aj nám otvorila oči v rôznych smeroch. Taktiež bolo zaujímavé pozorovať rozdiely medzi krajinami a ich sexuálnou výchovou, pokiaľ teda nejakú vôbec mali. Po obohacujúcich dvoch hodinách nám však už vyhladlo, preto sme si to namierili rovno do jedálne Európskeho parlamentu, kde sme ochutnali ďalšie tradičné jedlá Štrasburgu.



Vďaka už vyššie spomínanému Jarovi sme sa dostali do plenárnej miestnosti a dokonca sme mali možnosť ísť nazrieť aj do kancelárií poslancov. Zistili sme, ako to vyzerá počas klasického dňa v parlamente, pričom sme si užili úplne iný výhľad na mesto.

Pozreli sme si ešte ďalšie interaktívne hry a navštívili sme aj veľmi milú pani psychologičku, ktorá síce nepracuje pre parlament, ale bolo úžasné sa s ňou v rámci workshopu *The Living Library* porozprávať. Potom už však nastal čas odchodu. Nasadli sme poslednýkrát na električku, ktorá zastavila na nezvyčajnej zastávke, kde všetci museli vystúpiť. Ukázalo sa, že v meste prebiehala manifestácia proti covid opatreniam, ktorá blokovala pôvodnú trasu a mala nás doviesť za pani profesorkou. Vďaka našim novonadobudnutým orientačným schopnostiam sme sa však dokázali nájsť a dostať do autobusu.

A tu sa náš výlet končí. Otvoril nám oči, čo sa týka mnohých problémov v Európe. Už sa nemôžeme dočkať ďalších podobných príležitostí.

.kika, lucka, rebeka

.každý má právo rozhodnúť sa sám,

ale...
ale...
ale...

Veľa z nás si ho už ani nevie predstaviť. Ľudský úsmev. Vystriedali ho nielen respirátory či rúška, ale hlavne hnev a napätie. V máji 2021 som sa pre náš časopis rozprávala s lekárom, naším bývalým absolventom, MUDr. Martinom Šťastným, ktorý aj v tomto období pôsobí na pandemickom oddelení vo Fakultnej nemocnici v Trenčíne. V čase, keď náš rozhovor pripravujem do nového čísla, v nemocniciach máme hospitalizovaný rekordný počet pacientov na COVID-19, zdravotníci sú na pokraji síl a antivaxeri na námestiach. Poučíme sa niekedy?

„robili to najlepšie,
čo mohli

Vybavil Vás štát proti covidu dostatočne, aby ste mohli poskytovať čo najkvalitnejšiu zdravotnú starostlivosť pre nakazených?

Čo sa týka ochranných pomôcok pre personál, tak konkrétne v našej nemocnici som nedostatok materiálu nepocítil. Takisto som vnímal aj situáciu s poskytovaním liečby pacientom. Myslím, že nikdy nebol nedostatok liekov, ktoré sa v danej dobe preukazovali ako najefektívnejšie. Horšie to bolo s personálom, no toho je nedostatok aj za bežných podmienok. Niektorí vravia, že pandémia a situácia v nemocniciach odokryla celkový stav slovenského zdravotníctva a ukázala jeden z najväčších problémov v podobe nedostatku personálu. No podľa toho, čo sa dialo vo svete, aj v krajinách s lepšou zdravotnou starostlivosťou sa ukázalo, že pandémie sa v nemocniciach zvládnuť nedá a neviem, či je vôbec možné sa na také množstvo pacientov s potrebou tak intenzívnej starostlivosti riadne pripraviť tak, aby netrpela ostatná zdravotná starostlivosť. Nevie, či je to práve zásluha štátu, no konkrétne v našej nemocnici sa našla kopa dobrých ľudí, ktorí v daných podmienkach a situáciách, aké vznikali, robili to najlepšie, čo mohli.

Čo by ste odkázali ľuďom, ktorí pochybujú o cwide a neveria záberom z nemocníc?

Takých ľudí bolo pravdepodobne viac ešte pred tým, než tu ochorenie prepuklo v plnej sile. Dnes si myslím, že existenciu ochorenia a všetky jeho nielen zdravotné, ale aj celospoločenské následky spochybňuje už len veľmi malá skupina ľudí, ktorým je asi akýkoľvek odkaz zbytočný.

„každá prekážka,
ktorú človek zvládne,
ho povzbudí

Neolutovali ste počas pandémie vaše rozhodnutie byť lekárom?

Výber medicíny som olutoval veľakrát, ale zatiaľ len počas skúškových období na vysokej škole. :D Síce ťažké chvíle nastali aj počas posledných mesiacov a mnohokrát sa človek cítil bezmocný, vždy sa našiel dôvod pokračovať ďalej. Každá prekážka, ktorú človek zvládne, ho povzbudí. Takže najväčšiu silu dodávali najmä pacienti, ktorí ochorenie zvládli. V tých horších prípadoch sa zase vždy našiel niekto v kolektíve, kto vedel, čo urobiť a povedať, aby sa mohlo ísť k ďalšiemu pacientovi s novonadobudnutými silami.

Aké boli vaše prvé autentické pocity po tom, čo vypukla globálna pandémia?

Keďže som na infekčnom oddelení pracoval aj pred vypuknutím pandémie, jej začiatok ma zasiahol o trochu skôr než okolie - už v čase, keď sa ešte len v televíznych novinách sem-tam mihla reportáž o nejakej novej nákeze niekde v Číne. Pred službami som dostával pokyny ako pristupovať k potencionálnemu pacientovi, hoci v tej dobe sa objavovali len prvé potvrdené prípady v Taliansku a Nemecku. Vyhlásenie lockdownu som ale stihol zažiť už v čase prípravy na atestáciu, ktorá prebieha ako klasické skúškové - v sociálnej izolácii a v domácom prostredí, čiže som nepociťoval nijaké mimoriadne opatrenia. V tom čase som mal väčší strach zo skúšok, ale rešpekt pred ochorením som pociťoval, najmä keď ma ako jedného z mladších lekárov povolali do tzv. triážnych služieb, kde našim vyšetrením musela prejsť akákoľvek osoba s teplotami alebo problémami s dýchaním a bolo treba sa k nim vedieť postaviť, napriek tomu, že ich ťažkosti nakoniec pramenili v drvivej väčšine z iných zdravotných ťažkostí.

Ktoré obdobie pandémie bolo pre Vás najnáročnejšie a ktoré naopak najjednoduchšie?

Najnáročnejšie obdobie trvalo jednoznačne od Vianoc do februára/marca tohto roku (2021), kedy sme boli v nemocnici naozaj na hranici so silami aj kapacitami, a človek musel riešiť naozaj neuveriteľné situácie. Nebolo ľahké vnímať aj prázdnotu mimo nemocničného života. Nemožnosť navštíviť príbuzných a žiadny spoločenský život neposkytovali veľa šancí pre načerpanie síl a oddych. Lepšie časy nastali až v apríli, odkedy sa zdá, že sa situácia stabilizuje a život vracia k pôvodnému tempu. K tým dobrým veciam z tohto obdobia mi nemožno nezaradiť aj ľudí, ktorých by som nebol pandemického režimu v nemocnici za iných okolností nespoznal. Ľudí, s ktorými dúfam, že zažijem ešte veľa víťazných chvíľ.

„je nevyhnutné sa rozhodovať rozumom

Čo by ste odkázali ľuďom, ktorí odmietajú očkovanie? Viete povedať, prečo tomu tak je?

Rozumiem, že v dnešnej internetovej dobe je ťažké sa rozhodovať správne a ľudia sa dostanú k rôznym názorom, ktoré ich od očkovania odhovorí. Absurdné dôvody treba odsúdiť, zvyšné sa treba snažiť vysvetliť a pochopiť. Každý má právo rozhodnúť sa sám, ale myslím, že v tejto téme, ktorá sa nedá obsiahnuť v jednom článku, je potrebné sa rozhodovať nie podľa emócií a názorov ľudí, ktorí sa téme venujú krátko a majú skôr iný cieľ, ako pomoc ľuďom, ale je nevyhnutné sa rozhodovať rozumom a podľa doteraz dostupných faktov prezentovaných osobami venujúcim sa týmto otázkam celý život, aby sa podobné situácie neopakovali.

.sofia šuranská

Všetky vedľajšie účinky z príbalového letáka sú **krátkodobé**.



Časť ľudí pociťuje **dlhotrvajúce symptómy** a ťažkosti aj po vyliečení.

Dlhodobé vedľajšie účinky sú pri vakcínach **raritný jav**.



Podľa štúdie publikovanej v Lancete, až 76 percent hospitalizovaných s Covidom mali **pretrvávajúce príznaky** 6 mesiacov po vyliečení.

Pri žiadnej z 82 vakcín registrovaných v SR **nedošlo k spätnej deregistrácii** kvôli neskôr sa objavujúcim vedľajším účinkom.



Podľa štúdie austrálskych vedcov, 56 percent pacientov malo **poškodené pľúca** aj tri mesiace po prepustení z nemocnice.

Rôzne mRNA vakcíny sa na dobrovoľníkoch testujú posledné 3 roky, nie je známy **žiadny prípad dlhodobých vedľajších účinkov**.



Zatiaľ nie je úplne jasné, ako dlho môžu následky Covidu pretrvávať, a či v niektorých prípadoch nebudú **trvalé**.



Biojarmok je známy svojím úžasným spektrom domácich jedál a krásnych jesenných vôní. Či už sú to čerstvé čaje z bylínok zo záhradky, bio jabĺčka od dedka alebo rodinný recept jablkovej bublaniny, všetci si ho hneď obľúbia a nezáleží, či je to malý primán alebo veľkáč z oktávy.

.biojarmok k nám zavítal aj tento rok

29. septembra sme mali príležitosť pozrieť sa na Biojarmok, ktorý organizuje Gymnázium v Dubnici nad Váhom a aj si na vlastnej koži vyskúšať, aké to je byť predajcom domácich výrobkov v stánku Odysea Mysle. Prípravy sa začínali ešte večer pred biojarmokom, a to stresujúcim vybavovaním a zisťovaním, či máme všetko, čo sme chceli a či náhodou ešte netreba ráno skočiť do najbližšieho obchodu. To nebolo to jediné, kvôli čomu sme sa trochu zapotili, hlavne nám išlo o to, aby sa naše koláčiky a nátierky podarili a aby čo najlepšie chutili. Zatiaľ čo sme my panikárili doma nad tým, čo ide do kakaovej bábovky, pretože niekto stratil recept, škola nemala ani poňatia, čo sa na ňu chystá. Keď sme dorazili ráno do školy, zdalo sa, že mnohé veci ešte nie sú pripravené. Môžeme sa však poďakovať Natálii Šašínkovej, členke Kolégia Zelennej školy, za super organizáciu, ktorá mala všetko pod kontrolou a pomohla nám zorganizovať stánky pre všetkých predávajúcich pred hlavným vchodom. Keďže sa tento rok nedal urobiť indoorový Biojarmok, tak nám zostávalo iba jedno - postaviť stánky vonku a modliť sa, aby nás októbrové počasie nezradilo a nezačalo pršať. Na Biojarmoku si každý mohol prísť na svoje. V ponuke boli sladké alebo slané koláčiky, horúce nápoje perfektné v chladnom jesennom počasí, či domáce sirupy, ktoré sú vynikajúce do studených i horúcich nápojov. Celé dopoludnie bolo plné skvelej nálady a šťastných chuťových buniek. V stánku Odysea mysle sme mohli nájsť čerstvé zdravé raňajky, domáce koláčiky, dokonca i nátierky, čajík aj horúce kakao. Všetky maškrty boli úžasné a niektorí si prišli koláčik kúpiť aj druhýkrát. Najlepšie sa predávala avokádová nátierka na teplej hrianke z kváskového chlebička. Môžem s istotou povedať, že každému sa Biojarmok páčil či bol predavač, alebo zákazník. A ak sa urodilo v záhrade veľa bio jabĺčok a nevieš čo s nimi, tak prečo si nezrobiť na biojarmoku? Všetky peniaze, ktoré sa tento rok získali v stánku Odysea mysle idú na tohtoročnú súťaž a dúfajme, že aj na medzinárodné kolo Odysea mysle. Sme radi, že sa toto podujatie mohlo uskutočniť v stále nie normálnej situácii. Dievčatá - odyseáčky už majú naplánovaný stánok aj na ďalší rok a už sa teraz nevedia dočkať. No čo, môžeme na Biojarmoku na budúci rok rátať aj s tebou? Prídeš si vyskúšať, ako narábať s peniazmi alebo si prídeš naplniť bruško?



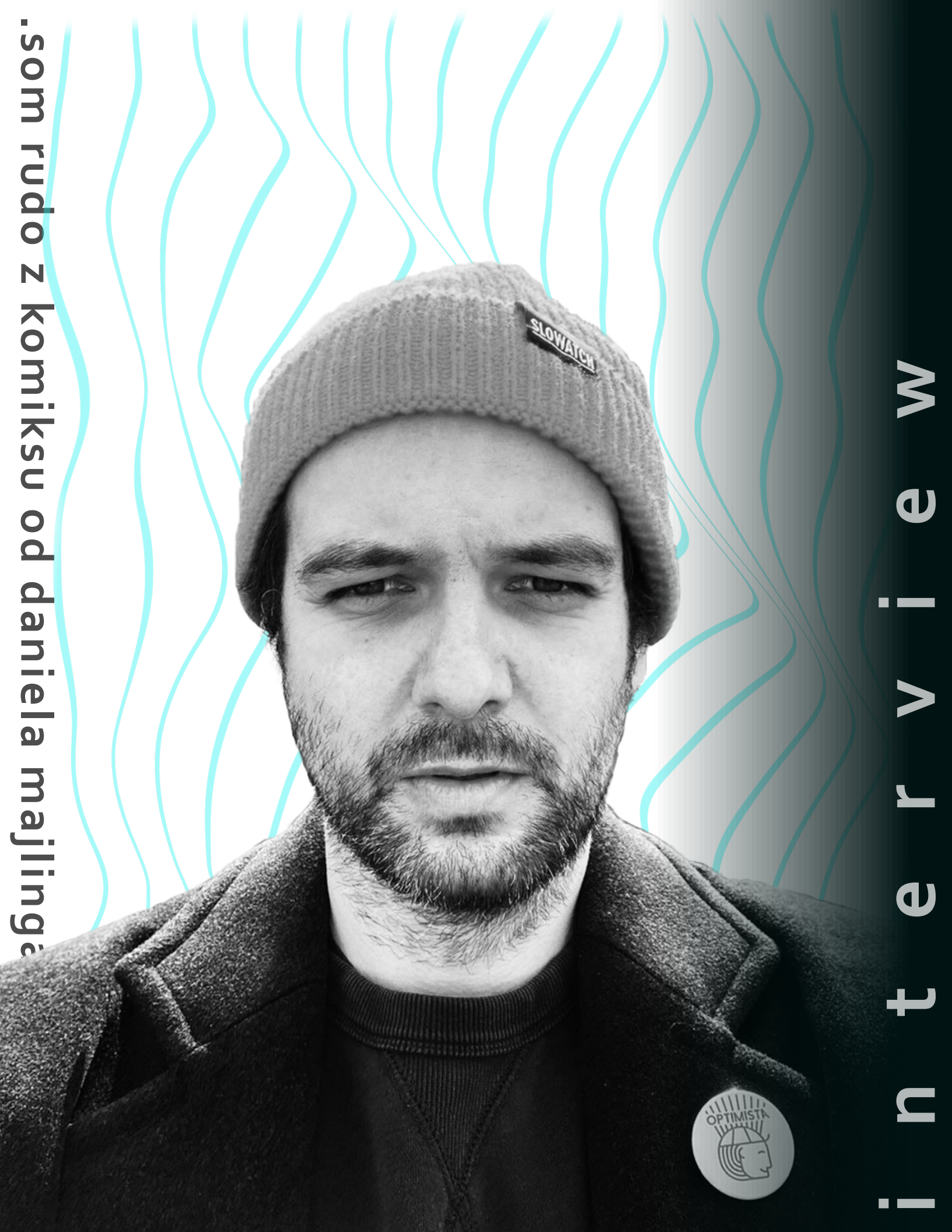


V súčasnosti je rastlina bavlník pestovaná vo všetkých teplých oblastiach sveta. K najväčším pestovateľom dnešnej doby patrí Čína, India, USA, Pakistan, Uzbekistan, Turecko, Egypt, Mali a Burkina Faso. V rámci Európy je bavlna pestovaná len v Grécku a Španielsku. Bežne pestovaná bavlna má negatívne dopady na ľudí i prírodu. Pestovatelia sa z jej predaja nedokážu dôstojne uživiť, práca je fyzicky náročná a veľké množstvo užívaných pesticídov môže mať negatívne dopady. Pre životné prostredie je bavlna najšpinavšou plodinou na svete, pestovanie je náročné aj na spotrebu vody. Viete, že na jedno tričko je potrebných 9 km bavlnenej priadze a na tú sa spotrebuje bezmála 2700 litrov vody? Existuje však mnoho iniciatív, ktoré sa snažia podporovať tzv. udržateľnú bavlnu. Určité spoločnosti spracúvajú len bio bavlnu, ktorá využívanými metódami znižuje dopady na životné prostredie. Indická spoločnosť Monsanto priviedla na trh v roku 2002 takmer 75 % celosvetovo geneticky modifikovanej bavlny, tiež známej ako GMO bavlna. Spoločnosť používa pri pestovaní vlastné insekticídy, ktoré sú toxické pre húsenice hlavných škodcov, ale aj pre okolitú prírodu. Tento typ bavlny je v systéme Fairtrade zakázaný. Dodržiavanie pravidiel kontroluje audítorská spoločnosť FLOCERT. Do organizácie Fairtrade je zapojených viac ako 45 000 drobných pestovateľov bavlny. „V našom systéme musia pestovatelia dodržiavať a spĺňať definované štandardy. V rámci ochrany životného prostredia je potrebné minimalizovať používanie akýchkoľvek pesticídov, nie je možné používať ani GMO bavlnu,“ uviedol dočasný generálny riaditeľ Dr. Nyagoy Nyong'o spoločnosti Fairtrade. Vo firmách zapojených v organizácii Fairtrade je zakázaná detská práca a pestovatelia dostanú spravodlivú plácu. U nás sa bavlna ešte nepestovala, prvýkrát ju zasiali v roku 2016 pri Čičove. „Chceli sme bavlnu zasiať skôr, no vyšlo to až na koniec júna. Naš experiment dopadol na výbornú. Hľadať v decembri bavlnu na poli sa doteraz zdalo ako nemožné, nám sa ju však podarilo vypestovať aj v mínusových teplotách,“ vraví Kamila Hulman, ktorá sa venuje pestovaniu bavlny už celé štvrtstoročie. Na základe tohto úspechu bude možno časom bavlna pestovaná aj na Slovensku. Tieto a ešte mnohé iné zaujímavé informácie ste našli na výstave Život v Bavlne, ktorá bola nainštalovaná na plote gymnázia a mohli ste si ju pozrieť do konca októbra. Realizáciu výstavy v 30 mestách Slovenska skoordinovala organizácia Fairtrade Česko a Slovensko.

.adriana košútová

.život v bavlne





.som rudo z komiksu od daniela majlinga

i n t e r v i e w

Po strastiplných presvedčaniach či pasívno-agresívnych prosbách sa nám, redakčnej rade, podarilo niečo priam nadpozemské - presvedčili sme pána učiteľa Vladimíra Ďurčka na rozhovor. Čo nám na seba prezradil tento milovník kvalitnej kinematografie, podnetných rozhovorov a kapely Ramones? Je naozaj tak oduševneným nihilistom, ako sa môže na prvý pohľad zdať?

Ste skôr optimista alebo pesimista?

Každému je na prvý pohľad hneď jasné, že som optimista. Jedine, že by som nebol.

Keby ste sa mohli stretnúť s nejakou veľkou osobnosťou, živou či mŕtvou, koho by ste si vybrali a čo by ste sa jej/ho opýtali?

Chcel by som sa ocitnúť v obývačke u Jeoya Ramonea, pozerať televíziu s ním a s jeho otcom a zistiť, či bol Elvis Presley naozaj taký špinavý punk.

Aké je vaše životné motto?

Ako to od Huga?: „Chod's tým, kto ťa má rád.“ ??

To nie! Nemám žiadne motto, ani sa neriadim žiadnymi motivačnými citátmi. Príde mi to hlúpe.

Dostala sa vám niekedy do rúk kniha, ktorá vám zmenila život? Ak áno, ktorá a prečo by si ju mal každý prečítať?

Šlabikár. To je kniha, ktorá mi zmenila život. Ale tú už každý čítal.

Ak mám teda za seba odporučiť jednu, tak je to určite Cudzinec od Alberta Camusa. Hlavný hrdina odmieta hrať hru, ktorú od neho očakáva spoločnosť. Je odsúdený na smrť, bojí sa, ale v istom zmysle dosiahne úplnú slobodu.

Akú vlastnosť najväčšmi odsudzujete na druhých ľuďoch?

Egoizmus. Strašne ma vytáča sebeckosť ľudí. To, ako sú ľudia schopní kvôli uspokojeniu svojich túžob oklamať a podviesť aj svojich kamarátov.

A na seba?

To, aký som naivný a dôverčivý.

Čo je vašim najväčším strachom?

Najväčší strach mám z toho, že budem cestovať hromadnou dopravou a zabudnem si slúchadla. Ľudia sú veľmi hluční a ja budem musieť počúvať ich rozhovory o ničom. To je hrozná predstava.

Aká je vaša najväčšia výstrednosť? Otáčacie kreslo v zborovni.

Ktorý z filozofov je vám svojimi myšlienkami najbližšie?

Každý človek hľadá vo svete a vo svojom živote nejaký zmysel, poriadok, o ktorý by mohol oprieť svoje ideály. Preto je mi sympatická filozofia existencie, hlavne J. P. Sartre a A. Camus. Sústreďujú sa na jednotlivca a na problematiku jeho vlastnej existencie, ktorá sa odohráva tu a teraz.

Bojíte sa smrťou?

Asi by mi nikto neuveril, keby som povedal, že sa smrti nebojím. Je definitívna. Ale hovorím si, že po smrti sa staneme tým istým, čím sme boli pred narodením. Takže pohoda.

Čo najväčšmi ľutujete?

Neľutujem nič. Načo ľutovať a opúšťať sa nad niečím, čo už človek aj tak nemôže zmeniť. Trochu klíšé, viem. To hovorím len preto, že nechcem prezradiť, čo naozaj ľutujem.

Čo by ste odkázali svojmu mladšiemu ja?

Nikdy si neobliekaj zvonové nohavice.

Pri akej príležitosti najviac klamete?

Najviac klamem, keď presviedčam sám seba, že bude lepšie. Nefunguje to!

Veríte, že vo vesmíre nie sme sami?

Keď sa tak pozerám v poslednej dobe okolo seba, tak dúfam, že nie sme sami. Človek nemôže byť najinteligentnejšou bytosťou v celom vesmíre. To mi nevychádza.

S akou fiktívnou postavou sa najviac stotožňujete?

Ja som Rudo z komiksu od Daniela Majlinga. Tridsiatnik a sociopat, milujúci čierny humor a hľadajúci odpovede na večné otázky.

Aký film vás najväčšmi dojal?

Je veľa filmov, ktoré ma dokázali dojsť. Naposledy Quo vadis, Aida? Srebrenica 1995, desať tisíc ľudí utekajúcich pred srbskou armádou a neschopnosť OSN. Viete ako to skončí, ale stále dúfate, že to tak nebude. Veľmi deprimujúce. Ale asi najviac som bol dojatý po filme Ja, Earl a dievča na zomretie. Žiadny vrchol kinematografie, ale príjemná indie dramédia, s nečakaným koncom pre americké filmy. Skvelý soundtrack a veľmi silná záverečná scéna.

Je niečo, čo by ste chceli, aby o vás vedelo viac ľudí?

Nie. Už týmto rozhovorom som o sebe prezradil viac, ako by som chcel, aby o mne ľudia vedeli.

Veríte na šťastné konce?

Chcel by som, ale neverím.

Tohtoroční študenti 3. ročníka opäť nesklamali a zvolili si nepovinný predmet Aplikovanú ekonómiu, vďaka ktorému sa pustili do vytvorenia a prevádzkovania vlastnej študentskej JA firmy. Vznik a pôsobenie študentských firiem zastrešuje nezisková organizácia Junior Achievement Slovensko a terajších 10 členov našej študentskej firmy má za úlohu spoločne dosahovať čo najväčšie úspechy a postupne posúvať svoju firmu až na vrchol.

Produkt

Súčasná študentská JA firma nesie názov SmellMe a už zo samotného názvu môžete usúdiť, ktorý z vašich zmyslov sa snažíme zasiahnuť. Prostredníctvom nášho produktu vám prinášame všedný, no aj tak mimoriadne osobitý spôsob, akým možno obdarovať svojich blízkych, ľudí, ktorých máte najradšej a v neposlednom rade seba samých. Náš hlavný produkt – personalizované vonné sviečky – sú unikátnym nástrojom ako niekomu povedať, čo máte na srdci alebo ukázať, čo pre vás znamená. Sviečky sú poctivo, ručne a hlavne s láskou našich firemných zamestnancov vyrábané a ich originalita spočíva v tajnom, vami vytvorenom slovnom odkaze, ktorý možno uvidieť po zapálení sviečky hneď ako sa vosk zvrchu roztopí. Touto cestou môžete svojim najbližším povedať „Ľúbim Ťa“, priateľom „Si super“, svojej druhej polovičke „Spolu zvládneme všetko“ alebo akýmkoľvek iným zábavným či dušu pohládzajúcim výrokom dať najavo svoju náklonnosť – limitom je iba vaša predstavivosť.

Pomoc

Naše sviečky sú vyrábané z prírodného vysoko kvalitného sójového vosku, vďaka ktorému sa nemusíte obávať škodlivých voskových výparov a vaše zdravie zostáva v maximálnom bezpečí. Taktiež zo svojej činnosti nechceme vynechať ani oblasť pomoci a rozhodli sme sa, že časť zo zisku z každého predaného produktu poputuje občianskemu združeniu Trenčiansky ÚTULOK, ktorého cieľom je nájsť domov opusteným a týraným psíkom.

Spoločenské podujatia

Boli by sme nesmierne šťastní, keby sme vám mohli ukázať náš potenciál a kreativitu nielen našimi neobyčajnými sviečkami, ale aj rôznymi spoločenskými podujatiami, ktoré pre vás plánujeme. V predvianočnom období sme sa s vami stretli na tradičných školských vianočných trhoch, na ktorých sme vám ponúkli a ukázali niečo z našich kuchárskych schopností. Dúfame, že nám situácia vo februári dovoľí usporiadať vami veľmi obľúbený študentský ples, tento raz nesúci sa vo voňavom znamení našej SmellMe firmy.

V mene celej JA firmy SmellMe by sme sa týmto chceli vďaka poďakovať všetkým, ktorí nám preukázali dôveru a akokoľvek našu firmu podporili. Pevne veríme, že spolu zažijeme nezabudnuteľný rok, počas ktorého vytvoríme nezabudnuteľné spomienky!

.diana sichanhová
viceprezidentka JA firmy SmellMe

.aj toto sme my v plnej kráse





.výstava yre na našom gymnáziu

Mladí reportéri (YRE) je organizácia zameriavajúca sa na problematiku životného prostredia a žurnalistiku u mladých ľudí. Stačí nájsť environmentálny problém, zdokumentovať ho a môžete sa zapojiť aj vy. Súťažiť môžete v rôznych kategóriách ako napr. fotografia, reportáž, článok. Ak sa umiestnite v nejakej z kategórií môžete ísť na workshop YRE na rôzne zaujímavé miesta na Slovensku. YRE (young reporters for the environment) je program FEE (foundation for Environmental education). Workshopy sú zamerané na získavanie zručností v žurnalistike v oblasti environmentálnej problematiky.

Súťaž je internacionálna a je v nej, samozrejme, zapojené aj Slovensko (od roku 2009). Už od prvých rokov dosahujeme výborné výsledky. V roku 2019 sme získali päť 1. a jedno 2. miesto spomedzi 40 krajín! Aj v našej škole máme úspešných žiakov. Minulý rok to bol Vladislav Miletskyi z kvarty, ktorý skončil na perfektnom 2. mieste v kategórii fotografia.

Pred týždňom do našej školy zavítala výstava fotografií, ktorá približuje silné momenty z činnosti programu Mladých reportérov. Mohli sme si prezrieť úspešné fotografie z rôznych ročníkov (možno aj načerpať inšpiráciu alebo motiváciu) a fotografie z workshopov. Táto výstava putuje po školách zapojených do projektu a sme veľmi radi, že sme jeho súčasťou. Momentálne sa už výstava posúva ďalej do Nitry. Dúfame, že sa do mladých reportérov bude zapájať viac a viac mladých šikovných ľudí.





Biojarmok je známy svojím úžasným spektrom domácich jedál a krásnych jesenných vôní. Či už sú to čerstvé čaje z bylínok zo záhradky, bio jabĺčka od dedka alebo rodinný recept jablkovej bublaniny, všetci si ho hneď obľúbia a nezáleží, či je to malý primán alebo veľkáč z oktávy.

.biojarmok k nám zavítal aj tento rok

29. septembra sme mali príležitosť pozrieť sa na Biojarmok, ktorý organizuje Gymnázium v Dubnici nad Váhom a aj si na vlastnej koži vyskúšať, aké to je byť predajcom domácich výrobkov v stánku Odysea Mysle. Prípravy sa začínali ešte večer pred biojarmokom, a to stresujúcim vybavovaním a zisťovaním, či máme všetko, čo sme chceli a či náhodou ešte netreba ráno skočiť do najbližšieho obchodu. To nebolo to jediné, kvôli čomu sme sa trochu zapotili, hlavne nám išlo o to, aby sa naše koláčiky a nátierky podarili a aby čo najlepšie chutili. Zatiaľ čo sme my panikárili doma nad tým, čo ide do kakaovej bábovky, pretože niekto stratil recept, škola nemala ani poňatia, čo sa na ňu chystá. Keď sme dorazili ráno do školy, zdalo sa, že mnohé veci ešte nie sú pripravené. Môžeme sa však poďakovať Natálii Šašínkovej, členke Kolégia Zelené školy, za super organizáciu, ktorá mala všetko pod kontrolou a pomohla nám zorganizovať stánky pre všetkých predávajúcich pred hlavným vchodom. Keďže sa tento rok nedal urobiť indoorový Biojarmok, tak nám zostávalo iba jedno - postaviť stánky vonku a modliť sa, aby nás októbrové počasie nezradilo a nezačalo pršať. Na Biojarmoku si každý mohol prísť na svoje. V ponuke boli sladké alebo slané koláčiky, horúce nápoje perfektné v chladnom jesennom počasí, či domáce sirupy, ktoré sú vynikajúce do studených i horúcich nápojov. Celé dopoludnie bolo plné skvelej nálady a šťastných chuťových buniek. V stánku Odysea mysle sme mohli nájsť čerstvé zdravé raňajky, domáce koláčiky, dokonca i nátierky, čajík aj horúce kakao. Všetky maškrty boli úžasné a niektorí si prišli koláčik kúpiť aj druhýkrát. Najlepšie sa predávala avokádová nátierka na teplej hrianke z kváskového chlebička. Môžem s istotou povedať, že každému sa Biojarmok páčil či bol predavač, alebo zákazník. A ak sa urodilo v záhrade veľa bio jabĺčok a nevieš čo s nimi, tak prečo si nezrobiť na biojarmoku? Všetky peniaze, ktoré sa tento rok získali v stánku Odysea mysle idú na tohtoročnú súťaž a dúfajme, že aj na medzinárodné kolo Odysea mysle. Sme radi, že sa toto podujatie mohlo uskutočniť v stále nie normálnej situácii. Dievčatá - odyseáčky už majú naplánovaný stánok aj na ďalší rok a už sa teraz nevedia dočkať. No čo, môžeme na Biojarmoku na budúci rok rátať aj s tebou? Prídeš si vyskúšať, ako narábať s peniazmi alebo si prídeš naplniť bruško?





V súčasnosti je rastlina bavlník pestovaná vo všetkých teplých oblastiach sveta. K najväčším pestovateľom dnešnej doby patrí Čína, India, USA, Pakistan, Uzbekistan, Turecko, Egypt, Mali a Burkina Faso. V rámci Európy je bavlna pestovaná len v Grécku a Španielsku. Bežne pestovaná bavlna má negatívne dopady na ľudí i prírodu. Pestovatelia sa z jej predaja nedokážu dôstojne uživiť, práca je fyzicky náročná a veľké množstvo užívaných pesticídov môže mať negatívne dopady. Pre životné prostredie je bavlna najšpinavšou plodinou na svete, pestovanie je náročné aj na spotrebu vody. Viete, že na jedno tričko je potrebných 9 km bavlnenej priadze a na tú sa spotrebuje bezmála 2700 litrov vody? Existuje však mnoho iniciatív, ktoré sa snažia podporovať tzv. udržateľnú bavlnu. Určité spoločnosti spracúvajú len bio bavlnu, ktorá využívanými metódami znižuje dopady na životné prostredie. Indická spoločnosť Monsanto priviedla na trh v roku 2002 takmer 75 % celosvetovo geneticky modifikovanej bavlny, tiež známej ako GMO bavlna. Spoločnosť používa pri pestovaní vlastné insekticídy, ktoré sú toxické pre húsenice hlavných škodcov, ale aj pre okolitú prírodu. Tento typ bavlny je v systéme Fairtrade zakázaný. Dodržiavanie pravidiel kontroluje audítorská spoločnosť FLOCERT. Do organizácie Fairtrade je zapojených viac ako 45 000 drobných pestovateľov bavlny. „V našom systéme musia pestovatelia dodržiavať a spĺňať definované štandardy. V rámci ochrany životného prostredia je potrebné minimalizovať používanie akýchkoľvek pesticídov, nie je možné používať ani GMO bavlnu,“ uviedol dočasný generálny riaditeľ Dr. Nyagoy Nyong'o spoločnosti Fairtrade. Vo firmách zapojených v organizácii Fairtrade je zakázaná detská práca a pestovatelia dostanú spravodlivú plácu. U nás sa bavlna ešte nepestovala, prvýkrát ju zasiali v roku 2016 pri Čičove. „Chceli sme bavlnu zasieť skôr, no vyšlo to až na koniec júna. Náš experiment dopadol na výbornú. Hľadať v decembri bavlnu na poli sa doteraz zdalo ako nemožné, nám sa ju však podarilo vypestovať aj v mínusových teplotách,“ vraví Kamila Hulman, ktorá sa venuje pestovaniu bavlny už celé štvrtstoročie. Na základe tohto úspechu bude možno časom bavlna pestovaná aj na Slovensku. Tieto a ešte mnohé iné zaujímavé informácie ste našli na výstave Život v Bavlne, ktorá bola nainštalovaná na plote gymnázia a mohli ste si ju pozrieť do konca októbra. Realizáciu výstavy v 30 mestách Slovenska skoordinovala organizácia Fairtrade Česko a Slovensko.

.adriana košútová

.život v bavlne



Súčasťou histórie sa môžete stať veľmi jednoducho, mnohokrát si to ani nemusíte uvedomovať. Svojím životom a spôsobom, akým žijeme, skutkami, ktoré robíme, meníme podobu doteraz známeho sveta a pretvárame ho do podoby, ktorá jedného dňa nanovo zaplní učebnice dejepisu.

No nemusíme sa sústrediť len na históriu, ktorej súčasťou sme my osobne. Taktiež sa môžeme podieľať na odkrývaní histórie, ktorá nám doteraz bola skrytá.

Takou príležitosťou neopovrhla ani malá skupinka gymnazistov, ktorá sa v spolupráci s pánom Uličným a organizáciou History Slovakia, venuje reštaurovaniu Vršatského hradu, ktorý nanešťastie ako mnoho ďalších hradov skončil ako zrúcanina.

Na prvý pohľad je zrúcanina Vršatského hradu pre mnohých návštevníkov len kopou kamenia. Toto miesto však stále ukrýva veľký počet artefaktov.



Pri povstaní v 18. storočí bol hrad výbušnami vyhodený do povetria, a tak došlo k zosunu pôdy, ktorá zasypala skoro všetky stopy života na hrade. Dnes už vieme, aký poklad sa tam skrýva. Dlhé roky zapečatený množstvom pôdy. Artefakty datované mnohokrát až do 13. storočia predsa nenájdete len tak hocikde.

Nuž, ako teda prebiehajú výpravy našich gymnazistov na Vršatec?

Doprava býva väčšinou zabezpečená autami, ktorými sa dostaneme až na parkovisko, ktoré je od zrúcaniny hradu vzdialené len 5 minút chôdze. V prípade potreby sa dá dopraviť i autobusom, o pár desiatok metrov nižšie sa nachádza zastávka, na ktorú chodia pravidelné spoje z Ilavy či Pruského.

Následne si vybalíme náradie, ktoré v ten deň budeme používať, občerstvenie a pitný režim. Postupne všetko vynesieme na miesto, kde budeme pracovať. Pracovná náplň sa môže meniť, či už podľa počasia, prostriedkov alebo iných okolností. Nezabúdame ani na prestávky, ktoré ako v škole tak i tu sú veľmi dôležité. Napijeme sa vody, najeme sa a pokocháme sa výhľadmi, ktoré sú v každom ročnom období okúzľujúce. Prácu končíme buď podľa autobusových spojov, alebo času, kedy zapadá slnko. Pri odchode pozbierame všetko náradie a odnesieme ho naspäť k parkovisku. Ak niekto pri prácach naráži na artefakt, odovzdá ho p. Uličnému, ktorý ako odborník vie na mieste posúdiť, o aký predmet a z akého obdobia ide.

Naše doterajšie práce zahŕňali nosenie drevených dosiek, ktoré sú potrebné na výstavbu budy na náradie, aby sa už viac náradie nemuselo nosiť hore-dole.

Okolie hradieb je značne zarastené náletovými drevinami, čo spôsobuje veľkú prekážku pre rekonštrukciu hradu. Našou úlohou bolo vyčistiť úsek svahu pod hradbami od buriny, náletových drevín a starých konárov z padnutých stromov, aby sa mohli vypíliť suché stromy, ktoré bránili jednoduchšiemu prístupu k hradbám.



Ďalej sme pomáhali pri čistení svahu, ktorý sa nachádza priamo pod hornou vežou od kríkov, burín a následne sme ich zhrabávali na jedno miesto.

Natieranie dosiek, ktoré sa budú používať na podopieranie hradných múrov, bola tiež jednou z našich aktivít.

Skupina študentov z našej školy, ktorá sa podieľa na prácach na Vršatskom hrade, je stále otvorená novým členom. Ak by ste radi pomohli i vy, neváhajte, pridajte sa k nám! Nahlásiť sa môžete u pani učiteľky Moniky Čepelovej.

.connie marcinová

. odporúčania redakčnej rady

ALEC: Odporúčam si dať po konci strednej rok prestávku, nájsť si dobrú brigádu alebo kurz (pokojne aj v zahraničí) a cestovať. Ja som to nespravil a teraz mám chuť spoznávať svet a ľudí, ale ako študent už takú jedinečnú príležitosť pravdepodobne mať nebudem. A verte mi, ak si dáte rok prestávku, nič vám neutečie a ani nestráťte chuť ísť na univerzitu. Možno práve naopak, budete na štúdium zrelší.

ADRIANA MARJÁNKOVÁ: Zapálte si sviečku. V tomto období plnom čara a tajomstva sedávame väčšinou doma a drvíme informácie do našich hláv. Preto odporúčam sprijemniť si tieto mysliace chvíle zapálením vonných sviečok, ktoré zjemnia atmosféru a naladia nás na toto obdobie. Na zdokonalenie odporúčam pustiť si do pozadia melódie bez textov a uvariť si čaj podľa vlastného výberu.

SEBASTÁN LUKÁŠ ŠEDO: Politika a spoločenské dianie sú témy často náročné a ťažké. Napriek tomu sa dá od nich skvelo odreagovať a pozrieť sa na ne aj z celkom inej strany - trošku satiricky. Veľmi rád by som preto odporučil satirický podcast PIATOČEK, ktorý vychádza každý piatok na Spotify alebo iných podcastových platformách. Prajem príjemné počúvanie.

MARTINA KOSTOLNÁ: Ak si rovnako vášnivým milovníkom kontroverzna a kriminalistiky ako ja, celou mojou dušou či po nepleche páchnucim srdiečkom ti odporúčam podcastovú sériu "Vražedné psyché", ktorá je okrem pútavého psychologického príbehu písaného životom, obohatená komentárom psychiára či spracovaná tak, že slabšie povahy z ukrutností celej situácie priam mrazí. No tak, do toho... ak sa teda samozrejme nebojíš.

TATIANA GURÍNOVÁ: Ak si rovnako veľký stressman ako ja, môžem ti iba odporučiť počúvanie tvojej obľúbenej hudby. Za tieto dva mesiace mi nesmierne pomohla sa uvoľniť či dokonca prísť na iné myšlienky, než bola škola. Samozrejme, ak hudba nepomáha a ty štekáš na každého, lebo si nervózny, dopraj si poriadne studenú sprchu. Preberie to tvoj mozog a taktiež si spravíš pauzu. Uvidíš, že po sprche budeš vidieť tvoj stresujúci problém v inom svetle.

MÁRIA RÁCOVÁ: "Neviem, čo je horšie - nevedieť, kto si, a byť šťastný, alebo sa stať tým, kým si vždy chcel byť, a cítiť sa osamelo."

Aj keď som primárne čitateľka tzv. návodov od výťahov (t.j. čitateľ, ktorý uprednostňuje literatúru faktu), román Kvetý pre Algernona ulahodil môjmu vkusu natoľko, že si ju po roku plánujem prečítať opäť. Sme si tak istí, že náš hodnotový systém je nastavený správne, no práve táto kniha ma prinútila spochybňovať spoločnosťou zakorenené stereotypy.

Verím, že by sa mohla páčiť i našim čitateľom, a preto vám ju vrelo odporúčam.

CONSTANCE MARCINOVÁ: Podľa skutočných udalostí...Príbeh mladého amerického vojaka z obdobia druhej svetovej vojny, ktorý vám nedá spať, či už kvôli miernej brutalite alebo srdcervúce odvahe, hlúposti či добрôt. Hacksaw Ridge je jednoducho jedným z tých filmov, ktorý si pozriete raz, no nikdy sa ho úplne nenabažíte.

KRISTÍNA ŠKANDÍKOVÁ: „Na Slovensku má na to každý názor. V každom to vzbudzuje emócie. Každý má aj jasné riešenia, a plnú priehrsť zaručených historiek o tom, aké výhody náš sociálny systém ponúka niekomu len preto, že je Róm.“ Odsúdení na neúspech je nový podcast Zuzany Kovačič Hanzelovej, ktorá sa téme generačnej chudoby venuje už roky. V spolupráci s Človekom v ohrození ukazujú, že žiť v osade nie je výhra ani dobrovoľné rozhodnutie. Dieťa, ktoré sa narodí do osady, je v našej spoločnosti všetkými okolnosťami odsúdené na neúspech. Vymaniť sa z generačnej chudoby rómskych osád na Slovensku je takmer nemožné. V podcaste je nastavené zrkadlo štátu, spoločnosti i nám samým. (Zuzka má na túto tému aj poučné výbery na Instagrame)



REDAKČNÁ RADA:

Mgr. Silvia Gajdošíková
Rebeka Beláková, Kvinta
Alec Borový, MUNI
Kamila Čepáková, Kvinta
Aneta Gospičová, IV.A
Tatiana Gurínová, III.A
Lenka Hackenbergová, III.B
Terézia Kadlečíková, IV.B
Martina Kostolná, IV.B
Nikola Kurincová, III.B
Sára Lukačovičová, Kvinta
Constance Marcinova, Kvinta
Adriana Marjánková, III.A
Lucia Novotná, Kvinta
Mária Rácová, IV.B
Natália Šašinková, Kvarta
Sebastián Lukáš Šedo, IV.B
Sofia Anna Šedová, Kvarta
Kristína Škandíková, Kvinta
Sofia Šuranská, IV.B

Titulná grafika: Sofia Šuranská

Instagram: @inakmag

Uverejnené články
vyjadrujú názory autorov
a nemusia byť vždy totožné
so stanoviskom redakcie.
Redakcia nezodpovedá za
obsah jednotlivých inzerátov a reklamy.

Kopírovanie,
znovupublikovanie alebo
rozšírenie ktorejkoľvek časti
časopisu sa dovoľuje výhradne so súhlasom
redakcie.

