

Časopis dievčat zo ŠI, Považská 7, Košice

Int'ák

č. 5, šk. rok 2017/2018



Výzvy

Nezvolil som si dary,
ktoré dostanem,
ani pády,
čo ma čakajú.

Nestretol som mudrca,
ktorý by mi povedal,
že každá maličkosť
je práve tá,
čo mení budúcnosť.

Ba žil som
a žijem dodnes,
lebo vládzem
a podľa dychu,
podľa tepu žíl
starnem.

V očiach mám otázky
a odpovede skryté v čase.
Sú krátkou zastávkou
na premýšľanie.

Prichádza prebúdzanie
a ostré svetlo sveta
už našlo moju tvár.

Musím si vyberať
a rozhodnúť
kadiaľ a kam.

Ostatných vidím
ale už viac v pozadí
ako bývali.
A vietor sa opiera
čoraz silnejšie
do ramien.

Kdesi už
padajú definitívy našich
mien
či to chcem, či nie
práve teraz plne dospejem.

(z programu Rozlúčka so štvrtáčkami)

Koho v živote hľadám...

Ako každé dievča, aj ja som vyrástla a stala sa zo mňa žena. Dostala som sa do obdobia, kedy si ženy zvyčajne začínajú všímať mužov a nejakého si hľadajú, alebo len čakajú, že nejaký príde.

Svojho vysnívaného partnera si predstavujem ako princa na bielom koni, ktorý príde a zachráni si princeznú. Mal by to byť muž odvážny, bojovať za lásku, mala by ho poháňať odvaha a túžba po dobrodružstve. Predstavujem si ho ako driečného muža. Muža, ktorý dokáže očariť moje srdce.

Muž by mal mať dobrú charizmu, ktorá z neho priam vyžaruje. V mojich myšlienkach je on ten, kto si dokáže zachovať chladnú hlavu a dôkladne premýšľať o veciach, konať uvážene. Mal by mať okolo seba auru, z ktorej by bolo cítiť pokoj a radosť zo života. Hľadám muža, ktorý je rodený optimista.

Je úplne prirodzené, že ľudia nie sú dokonalí a zrejme ani muž mojich snov. Práve preto by mal byť schopný odpustiť previnenia, ktoré iní spáchajú a jemu tým ublížia. Mal by mať pokorné srdce, a nie srdce plné pýchy. Žiadať málo, a očakávať ešte menej. Je priam čnosťou vedieť sa uskromniť a dožiť sa tým, ktorí to práve potrebujú viac.

Keďže hľadám MUŽA, jeho ďalšou vlastnosťou by mala byť ochota pomáhať a pracovitosť. Veď akýže je to muž, ktorý len sedí pri televízore? Je hodný nazvať sa mužom? Muž je samotným stelesnením sily. Sily, ktorá je určená na prácu, aby dokázal živiť rodinu. Ale sila sa mi spája aj s ochranou. Nemal by ani na sekundu zaváhať, očakáva sa, že on ochráni svoju rodinu mečom a štítom. Tak, ako pravý bojovník.

Možno sú moje predstavy nereálne, ale ja verím, že raz takéhoto muža nájdem. A on sa stane mojim rytierom, záchrancom, ktorý ma vyslobodí z veže, v ktorej mladé ženy zvyknú byť uväznené. Veže, v ktorej je uzamknuté moje srdce.



Denisa Brodová

Čo nám hovorí naše telo?

Sedem varovných signálov, že sme chorí

Často sami seba presviedčame, že sme zdraví. A to aj napriek tomu, že sa nám naše telo často snaží „povedať“, že to nie je pravda. Toto prehliadanie signálov organizmu však môže viesť k zhoršovaniu a stupňovaniu daného problému. Ponúkame vám niekoľko znamení, ktoré by ste si mali všímať a začať ich čo najskôr riešiť. Môže vám to pomôcť predísť vážnym zdravotným problémom.

Popraskané pery

Môže sa nám zdať, že popraskané pery sú dôsledkom príliš suchého vzduchu. Ale popraskané pery najmä v kútikoch úst môžu byť signálom nedostatku vitamínu B12. Ak telu tento vitamín chýba dlhodobo, vedie to k anémii (chudokrvnosti). Práve tento vitamín sa totiž podieľa na krvotvorbe v našom organizme.

Odporúčaný jedálny lístok: hovädzia pečeň, syry, vajcia, ryby, kuracie mäso

Príliš žltý moč

Farba moču je veľmi dôležitá. Je ukazovateľom celkovej kondície nášho tela. Preto by ste ju mali pravidelne sledovať. Ak je príliš tmavá, nie je to dobrý signál. Je pravdepodobné, že máte problém s obličkami, ktoré nemusia pracovať správne. Zvýšte príjem tekutín a ak to nepomôže, vyhľadajte pomoc odborníka.

Odporúčaný jedálny lístok: prasličkový čaj, brusnice, urologické čaje

Časté akné a ekzémy

Koža je najväčším orgánom nášho tela, a preto je dôležité všímať si, v akom je stave. Akné a ekzém, ktoré sa vám objavajú, môžu byť príznakom alergickej reakcie na nejakú potravinu alebo kozmetiku. Zvýšenie stresu sa tiež môže prejaviť týmito problémami. „Môžu nám škodiť niektoré korenisté alebo kyslé potraviny, alebo môžeme mať na niečo individuálnu alergiu. Sladkosti takisto často spôsobujú chronické kožné problémy, vtedy sú obvyčajne príčinou premnožené kvasinky,“ opisuje Lipták.

Odporúčaný jedálny lístok: Čaj rooibos neobsahuje kofeín, pôsobí protizápalovo a proti svrbeniu kože. Mrkva, púpava, jablká. Odporúčame tiež citróny a kvasnice. Mäso len dusené, tvaroh, probiotický jogurt.

Nespavosť

Ak zistíte, že váš spánok sa vymyká normálu, na ktorý ste boli zvyknutí, treba pátrať po príčine. Telo si potrebuje dobiť batérie a celkovo sa zrelaxovať. Keď sa mu to nedarí, môže to

mať vplyv na váš imunitný systém a celkovú psychickú pohodu. „Tvorbu melatonínu ruší akékoľvek svetielko v spálni - napríklad aj žiariaca dióda vypínača televízora alebo svetelný budík. Treba zabezpečiť úplnú tmu, odstrániť aj zdroje elektronického smogu, prípadne si dať zmerať aj geopatogénne zóny. Toto všetko môže byť pre senzitívnych ľudí dôležité,“ hovorí doktor Lipták.

Odporúčaný jedálny lístok: medovkový čaj, mäta, pohár teplého mlieka, pivo s medom

Štiepenie a lámanie nechtov

Naše telo bojuje s nedostatkom vitamínov, najčastejšie ide o nedostatok bielkovín, železa, kalcia, zinku, vitamínu D a želatíny. „Z vážnejších stavov bývajú zmeny viditeľné na nechtoch pri ochoreniach krvi, srdca a pľúc,“ varuje lekár.

Odporúčaný jedálny lístok: mliečne výrobky s obsahom vitamínov B a D, sardinky, orechy, ovsené vločky, banány

Zmenšujeme sa

Nie, nezdá sa vám to, ale skutočne môžete mať tento pocit. Najmä starší ľudia. Príčinou môže byť problém s našimi kosťami, najčastejšie začiatkové štádium osteoporózy stavcových tiel alebo degenerácie a vysušovania medzistavcových platničiek. Platničky sa vysušovaním znižujú a stavce sa pri osteoporóze môžu prepadnúť do seba, a tak sa zmenšíme a zhrbíme.

Odporúčaný jedálny lístok: vápnik, vitamín D, fosfor, horčík, vitamíny C a K

Časté prechladnutie

Len čo sa zbavíte chrípky, je tu opäť. Časté prechladnutie môže byť signálom nedostatku vitamínu C alebo celkového oslabenia imunitného systému. Ten prirodzene opakovanými ochoreniami ešte viac trpí a znižuje svoju obranyschopnosť. Ale príčina môže byť vážnejšia. Preto si dajte urobiť krvný obraz, aby sa vylúčil vírus, ktorý permanentne napáda vaše telo. „Pomôže iba dostatočný oddych a zlepšenie životosprávy s dodaním všetkých potrebných prvkov,“ radí lekár.

Odporúčaný jedálny lístok: broskyňa, citrón, fazuľa, čerstvý hrášok, jablko, marhuľa, atď.

Pripravila: Alexandra Kormaníková

Slnčné lúče a bezpečné opaľovanie

Nadmerné slnenie je pre kožu jedným z najväčších nepriateľov. Ponúkame vám však pár tipov pre ideálny letný režim na ceste za opálením bez zbytočných škôd.

Pri pobyte na slnku stačí mať na zreteli, že nadmerné slnenie je pre kožu jedným z najväčších nepriateľov. Ponúkame vám však pár tipov pre ideálny letný režim na ceste za opálením bez zbytočných škôd.



Ktoré slnečné lúče sú pre nás nebezpečné?

Časť tela, ktorá je najviac ovplyvnená slnečnými lúčmi je pokožka (vrchná viditeľná vrstva kože). Je to naša ochranná vrstva pred vonkajším svetom. Má dve hlavné vrstvy, vnútornú, kde sa tvoria nové bunky a vonkajšiu, kde sú odumreté bunky pokožky a výlučky mazu, potu a nahromadené špiny počas dňa.

Odumreté kožné bunky, ktoré môžeme badať voľným okom, sú neustále odlupované (pohybom, umývaním...) a nahrádzané, či vytláčané do horných častí pokožky novými bunkami. V spodných vrstvách pokožky sa tvoria látky (melaníny), ktoré pôsobia ako prirodzená funkcia ochrany pred nadmerným pôsobením UV lúčov, tým že pokožka stmavne, spigmentuje. Nadmerným slnením sa tieto pigmentačné látky nestačia vytvárať, a tým sa začína tzv. chaos v koži – zmeny v DNA a/alebo mutácia buniek.

Nie je lúč ako lúč

Slnko produkuje tri formy žiarenia infračervené, ultrafialové a viditeľné svetlo. Infračervené a viditeľné svetlo sú pre nás dôležité, pretože poskytujú teplo a svetlo. Ultrafialové žiarenie môže byť pre nás nebezpečné v závislosti od jeho vlnovej dĺžky. UVA sú najdlhšie, UVB majú strednú dĺžku a UVC lúče majú najkratšiu vlnovú dĺžku.

Každý z nich preniká atmosférou Zeme a ovplyvňuje naše zdravie rôznymi spôsobmi. UVB lúče sa vstrebávajú do pokožky a môžu spôsobiť rakovinu kože zmenou správania kožných buniek. Ovplyvňujú spodné vrstvy kože, kde sa nachádza kolagén a elastín, ktoré sa pôsobením týchto lúčov rozpadajú, čo má za následok vznik vrások. Taktiež oslabujú drobné cievky v koži, čím sa do ostatných častí kože nemôžu dostávať výživné látky pre udržanie jej správnej funkcie. Najvyššiu intenzitu majú v čase od 10 do 14 hodiny.

UVA lúče môžu byť rovnako škodlivé. Vstrebávajú sa do pokožky a prechádzajú hlbšie do kože, kde sa kumulujú po celý deň. Dokážu preniknúť aj cez sklo a plasty.

UVB a UVA žiarenia môžu poškodiť ochranné vrstvy oka ako je rohovka. Výsledné poškodenie šošovky a sietnice môže spôsobiť sivý zákal alebo poruchy v ostrosti videnia. Slnko ovplyvňuje aj náš imunitný systém, ktorý škodlivé lúče slnka narušajú. Najmä biele krvinky zodpovedné za zničenie nepriateľov v našom tele, sú týmito lúčmi poškodzované. Čo vedie neskôr k zníženiu účinnosti imunitného systému a ohrozeniu zdravia prítomnosťou vírusov a iných ochorení. UVC lúče sú absorbované v ozónovej vrstve. Keďže vplyvom freónov, výfukových plynov a iných exhalátov sa ozónová vrstva neustále zväčšuje, tým UVC lúče prechádzajú a vstrebávajú sa do našej kože, čo môže mať za následok tiež vznik rakovinotvých buniek.

Ako sa chrániť?

Je zrejmé, že vyhnúť sa slnečnému žiareniu nedá, ale mali by sme sa pokúsiť predísť nadmernému ožarovaniu ultrafialových lúčov. Približne 20 minút denne na slnku stačí telu na výrobu vitamínu D pre dennú potrebu. Štúdie preukázali, že vitamín D môže zabrániť až 77% zo všetkých zhubných nádorov. Taktiež pri nedostatočnom množstve vitamínu D vedie u starších ľudí k problémom s kosťami.

Limity pôsobenia slnka sú individuálne a variabilné. Inými slovami, čo je prospešné pre vašu pleť môže byť nebezpečné pre druhých s rovnakým typom kože.

Ideálny režim slnenia

- niekoľko týždňov alebo dní pripravujte svoje telo na slnečné lúče množstvom vitamínov, antioxidantov
- vyhnite sa priamemu pôsobeniu slnku v čase od 11 do 16 hod.
- s opaľovaním začínajte postupne - každý deň pôsobenie slnečných lúčov predlžujte
- použite vhodné prírodné opaľovacie prípravky ešte pred začiatkom slnenia
- opaľujte sa s rozumom. Nadmerné opaľovanie vedie k predčasnému starnutiu a rakovine kože
- držte sa odporúčaných dôb opaľovania pre daný fototyp kože
- dostatočne hydratujte pokožku a telo
- pite aspoň 3 l tekutín denne. Ideálne sú nesladené nápoje.
- nepoužívajte syntetické voňavky a parfumovanú kozmetiku. Pokožka sa nimi stáva fotosenzibilná a môžu spôsobiť pigmentačné škvrny a podráždenia
- vždy po slnení aplikujte na pokožku prípravky určené po opaľovaní
- pozor na prehriatie organizmu a s tým súvisiace mdloby, nízky krvný tlak a úpal - ako prevenciu noste svetlé prírodné, ľahké materiály, klobúky a ochranné slnečné okuliare

Aký je fototyp vašej kože?

Každý človek je individuálne vnímavý na UV žiarenie. Okrem základných buniek sa v pokožke nachádzajú bunky tvoriace kožné farbivo - melanín. Ich genetická výbava určuje fototyp kože.

- **Fototyp I** - koža je extrémne citlivá, svetlá, s minimálnym množstvom pigmentu, už po 10-minútovom pobyte na slnku reaguje začervenaním, neskôr lúpaním pokožky. Títo ľudia majú svetlé alebo ryšavé vlasy. Ochrana pred slnkom je nevyhnutná.
- **Fototyp II** - citlivosť kože ľudí tohto fototypu je miernejšia, začervenanie nastáva po 10 – 20 minútach na slnku, ale takisto zhnednutie nemožno očakávať. Vlasy sú orieškové, ryšavé. Používanie ochranných prostriedkov je nevyhnutné.

- **Fototyp III** - začervenanie kože týchto tmavovlasých ľudí nastáva po 20 - 30 minútach, neskôr pokožka zhnedne, znášanlivosť slnečných lúčov je dobrá.
- **Fototyp IV** - prímorský typ - snedá pokožka, začervenanie kože vzniká po 45-minútovej expozícii slnečným lúčom, znášanlivosť je teda veľmi dobrá. Ide o ľudí s hnedočiernymi až čiernymi vlasmi.
- **Fototyp V a VI** - etnicky veľmi tmavé rasy.

Pripravila: Andrea Micenková

Prečo zahodiť cigaretu?



Fajčenie tabakových výrobkov je problém moderného veku. Nie je to nič iné ako drogová závislosť (v tomto prípade na nikotíne), bohužiaľ - na rozdiel od závislostí iných - poškodzuje fajčenie aj zdravie ostatných ľudí. Nikotín z cigaretového dymu sa inhaluje, vstrebáva v pľúcach a krvou dostáva do mozgu. To by zdravotne až tak veľmi nevadilo. Problémom je, že spolu s nikotínom obsahujú cigarety asi tak 100 rakovinotvorných látok, a to už je

oveľa závažnejšie. Len tak pre zaujímavosť, cigarety odstránili v minulom storočí vyše 100 miliónov ľudí, toľko horko-ťažko zvládli Hitler, Stalin a Mao dohromady.

Komplikácie fajčenia

Fajčenie spôsobuje veľa komplikácií. Patrí medzi ne vznik škodlivých kyslíkových radikálov a tým pádom zvýšený oxidačný stres, ateroskleróza a všetky jej kardiovaskulárne komplikácie, urýchlenie vzniku demencie (cievnej demencie), rakovina úst, rakovina jazyka, rakovina pľúc, rakovina hrtana, rakovina pažeráka, rakovina pankreasu, rakovina močového mechúra, rakovina krčka maternice a mnoho ďalších

nádorových ochorení, postihnutie dýchacích ciest so zhrubnutím hlasu, vznikom **CHOCHP** a jej komplikácií, ďalej potom **žalúdočné vredy, zhoršené hojenie rán**, starnutie kože, zubné kazy, **u mužov poruchy erekcie**, u žien skorší nástup prechodu, možný podiel na syndrómu náhleho úmrtia dojsť a mnohé ďalšie.

Prestať fajčiť je tá najľahšia vec na svete. Sám som to urobil už asi stokrát. Takto komentoval odvykanie od tabaku spisovateľ Mark Twain. Podľa štatistík by zo sto fajčiarov 70 škatuľku cigariet najradšej hodilo do odpadu. Zabojsť so závislosťou však nie je jednoduché. Okolo 80–85 fajčiarov je závislých. V prípade veľkej väčšiny to teda nie je len smradľavý zlovyk, ale závislosť, diagnóza F17. Fajčenie sa začína ako psychická závislosť a obyčajne do dvoch-troch rokov sa vyvíja závislosť fyzická od nikotínu.

Nikotín sa viaže na špeciálne receptory v centrálnej nervovej sústave, kde podporuje vyplavovanie prenášačov vzruchov, najmä dopamínu. Práve dopamínu sa pripisuje zodpovednosť za určitý pocit odmeny, slasti fajčiara po vyfajčení cigarety. Každý fajčiar povie, že po vyfajčení cigarety sa cíti lepšie. Pri fajčení sa okrem iných zvyšuje aj tvorba a uvoľňovanie endorfínov známych ako hormóny šťastia. Niektorí autori konštatujú, že je to pravdepodobne moment, keď sa z konzumenta nikotínu stáva človek závislý od fajčenia.

Aktívne a pasívne fajčenie

Cigareta zabíja dymom hneď dvakrát. Hovorí sa, že zabíja oboma koncami, pretože z nej uniká nielen hlavný prúd dymu, ktorý fajčiar aktívne vdychuje do dýchacích ciest a pľúc, ale z jej horiaceho konca uniká po celý čas aj tzv. vedľajší prúd dymu. Podľa prieskumov aktívny fajčiar vdychuje priamo fajčením len 15 percent škodlivých látok z tabakového dymu, 85 percent týchto škodlivých látok uniká do ovzdušia, kde ich pasívne vdychujú fajčiari aj nefajčiari. Hovorí sa tomu nedobrovoľné fajčenie a takíto fajčiari sa nazývajú pasívni fajčiari. Patria sem najmä čašníci, ktorí sú dlhodobo vystavení vdychovaniu škodlivého dymu z cigariet z fajčiarskej časti prevádzok a, bohužiaľ, často deti fajčiarov. Aj keď dnes zákon na ochranu nefajčiarov do veľkej miery chráni, ani dnes nie je výnimkou vidieť fajčiaca ženu, ako pred sebou tlačí kočík a dym vyfukuje nabok vo falošnej nádeji, že ním dieťa nezasiahne. Takisto nie je výnimkou, že fajčiari na balkóne svojho bytu pravidelne obťažujú dymom susedov nefajčiarov.

Riziko úmrtnosti u pasívnych fajčiarov, aj keď nikdy aktívne nefajčili, je o 15 % vyššie v porovnaní so zdravými ľuďmi. Najzraniteľnejšou sociálnou skupinou, ktorá nedobrovoľne vdychuje tabakový dym, sú deti a mládež. U všetkých detí, v domácnosti ktorých fajčili matky, sa v moči našli stopy kotinínu, ktorý je metabolickým produktom nikotínu. Už v detstve sú potomkovia fajčiarok postihnutí zhubným nádorom častejšie ako deti

nefajčiarok. Takisto častejšie trpia zhubnými ochoreniami, zápalmi stredného ucha či bronchiálnou astmou.

Následky pravidelného fajčenia

Neexistuje prameň mladosti, ale existuje zaručený spôsob ako vyzerat' staršie. Fajčenie mení vzhľad kože, zubov a vlasov, ktoré vám môžu pridať niekoľko rokov navyše. Tiež ovplyvňuje vašu plodnosť, zdravie srdca, pľúc a kostí. Typická pre fajčiarov je aj voľná koža pod očami. Je jednou z niekoľkých viditeľných vedľajších účinkov, ktorými tabak poškodzuje váš vzhľad.



Prečo odhodiť cigaretu?

Je nám už teda známe, že fajčenie je jedným z najvýznamnejších rizikových faktorov srdcovo-cievnych a mnohých rakovinových ochorení, čo platí rovnako pre ženy, ako aj pre mužov. U žien má však fajčenie navyše negatívny vplyv na reprodukčné zdravie a tehotenstvo.

Ženy fajčiarky v zvýšenej miere čelia problémom s poruchami menštruačného cyklu, neplodnosťou, predčasným pôrodom, či nedostatkom materského mlieka. Ich novorodenci majú nižšiu pôrodnú váhu a je u nich zvýšené riziko syndrómu náhleho úmrtia, pri ktorom sú fajčenie a cigaretový dym považované za hlavný rizikový faktor.

V neposlednom rade má fajčenie negatívny dopad na krásu žien. Nedostatočné prekrvenie pokožky v dôsledku fajčenia spôsobuje zhoršenie jej kvality, sivý nádych, predčasné vráskavenie a vypadávanie vlasov. Žltnutie nechťov a zubov, ich lámavosť a zvýšená kazovosť v dôsledku pôsobenia látok, ktoré sa nachádzajú v cigaretovom dyme, tiež nepridajú ženám na kráse.

Napriek tomu, že mnohé ženy vnímajú fajčenie ako prostriedok na udržanie si štíhlej línie, rozhodne to nie je ten správny spôsob. V mnohých prípadoch je to však len snaha zaradiť sa do určitého sociálneho prostredia, ukázať tým zrelosť a dospelosť, byť atraktívna a sexy.

Cigareta je silný pán a len tak ľahko zo svojho objatia nepustí. Preto vám radím: netreba začínať fajčiť- najprv z frajeriny, potom na odbúravanie stresu a potom jednoducho preto, že musím. Pokúsme sa žiť zdravšie. Ako hovorí latinské príslovie: „Zdravie je dobro, o ktorom nevieme, dokiaľ ho nestratíme“.

Mgr. Oľga Švedová

Aké plavky budú toto leto hitom sezóny?

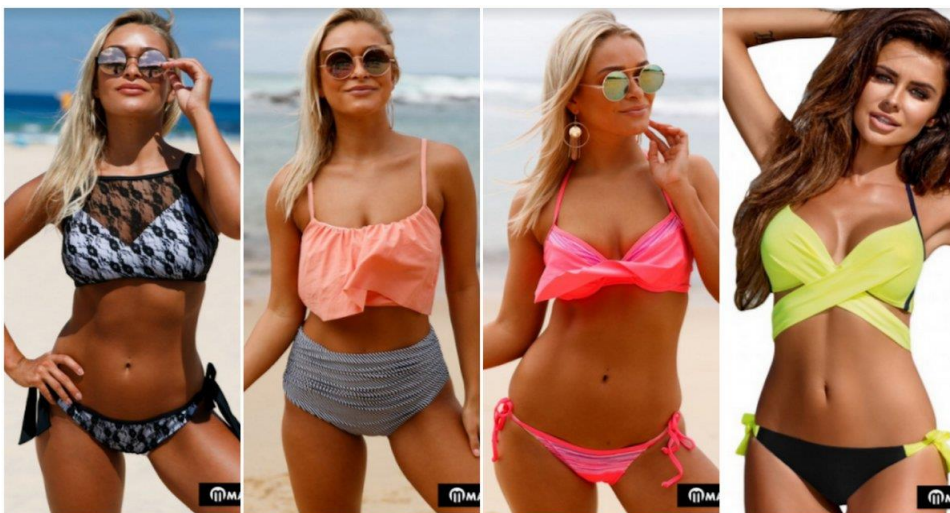
My sme si tie najtrendovejšie plavky už vybrali. Pridáš sa k nám na pláži so štýlovými dvojdielnymi bikinami, alebo si na seba oblečieš nové monokini, ktoré sa stali obľúbeným svetovým hitom u módnych blogerov? Vyrazíš dych nielen nám. V našom článku ťa prevedieme novou kolekciou najtrendovejších a najobľúbenejších plaviek roka.



Milujeme ten pocit relaxu na pláži a nekonečného oddychu pri mori. V bikinách, monokinách či tankinách s našimi prirodzenými krivkami sme krásne a štýlové stále. A naše ležošenie pod slnečnými lúčmi sa zdá byť nekonečné. **Ako si vybrať správne dámske plavky? Nižšie**

nájdete selekciu tých najtrendovejších kúskov na leto 2018.

Ako pridať objem do oblasti hrudníka alebo bokov? Vyberte si trendové bikini s volánikmi alebo zaujímavou dekoráciou na hrudníku, ktoré vám vytvoria ženské krivky za pár minút a stanete sa bohyňou pláže. Vyberte si bláznivé žiarivé farby, plné energie a radosti z leta alebo zvolte klasické elegantné tmavé farby. V dvojdielnych bikinách budete vyzerat' očarujúco.



Monokiny sú znova na scéne

Jednodielne plavky - monokiny sú znova tu. Dávame do pozornosti ich veľký návrat. Sú **jednoducho svetový trend tohto leta, ktorý musíte mať vo vašom šatníku**. Sú geniálne na formovanie vašej postavy. Čo s bledou pokožkou? Tá je perfektná na vytvorenie kontrastu s



tmavou fialovou alebo jednoducho elegantnou čiernou či tmavomodrou farbou. Nevieme sa už dočkať leta, keď sa v nich budeme opaľovať do bronzova. Môžete sa zúčastniť popoludňajšej plážovej párty s

unikátnym dizajnom, ktorý ponúkajú monokiny. **Oblečenie** si spestríte zaujímavým doplnkom, vyberte si na seba niečo nové, štýlové, s farebnými vzormi a detailami, ktoré budú nasledovať krok s letnými trendmi. K vašim jednodielnym plavkám si oblečte svetlé letné šaty a párty môže trvať až do noci.

Ak máte problémové partie, siahnite po tmavých dvojfarebných plavkách, najlepšie tankinách, ktoré dokonale zakryjú to, čo potrebujete. Naopak, ak ste kráska s tmavou pleťou, nebojte sa svetlých žiarivých farieb. Plavky vás rozjasnia a urobia z vás exotickú princeznu. Tankiny už niekoľko rokov okupujú pláže. Sú to vlastne dvojdielne plavky, ktoré vypadajú ako jednodielne.

Horná časť tankín sa podobá tričku, ktoré sa dá nosiť i na prechádzke mestom. Tankiny sú v mnohých ohľadoch vďačné, pretože môžu ukryť niektoré menšie nedokonalosti a zvýraznia krivky a nohy.



Pripravila: Kristína Elekaníčová

Reč tela, ktorou radšej nehovorte!

V komunikácii s okolím vnímame ako najdôležitejšie slová. Aj neverbálne prejavy však dokážu veľa napovedať. A rovnako ako napomôcť, môžu vášmu prejavu aj uškodiť.

Portál britského denníka The Independent priniesol zoznam najčastejších zlozvykov v „reči tela“, ktoré nepôsobia dobre na okolie a niektoré dokonca môžu pôsobiť škodlivo na nás samých. My sme vybrali päť najčastejších, s ktorými sa nepochybne stretol takmer každý z nás.

Ošívanie sa

Ťažko definovať, čo sa vlastne skrýva pod týmto výrazom – najčastejšie však ide o akési mimovoľné gesta, hranie sa s prstami, klopanie do stola, neustále škrabanie sa na vybraných častiach tela, prípadne akési nevedomé nervózne poklepkávanie nohami či tiky telom. Reč tela v tomto prípade hovorí jasne – napovedá o tom, že nemáte dostatok sebakontroly a demonštruje vnútornú nervozitu a nesústredenosť. Na okolie to nepôsobí pozitívne a pokiaľ je to možné, mali by ste skúsiť svoje „podvedomé“ ošívanie sa zmierniť alebo úplne zastaviť.

Hrbenie sa

Nie je asi prekvapením, že priama a vystretá poloha pôsobí na okolie sebavedomo, rázne a zároveň vzbudzuje rešpekt. Naopak, ak sa hrbíte, okolie vás vníma ako vystrašeného a slabého, prípadne, čo môže byť ešte horšie, ako niekoho, komu sa nedá dôverovať. Netreba zabúdať ani to, že hrbieť sa neprospeje chrbtici. Za pracovným stolom skúste trénovať vystretý chrbát a následne ho „aplikujte“ aj do bežného fungovania v konverzácii postojačky.

Neexistujúci, alebo agresívne priamy očný kontakt

Prvý pôsobí akoby vás prot'ajšok znechucoval alebo rozčuľoval. Môže tiež vyvolať dojem, že vám chýba sebavedomie na konverzáciu. Ak však do očí pozeráte príliš dlho a uprene, vyvoláte zvyčajne pocit diskomfortu u druhej osoby. Odpoveďou v tomto prípade je umiernená stredná cesta – ako píše Independent, citujúc autorku Sharon Saylerovú, ideálna je „séria dlhších pohľadov namiesto intenzívneho zazerania“.

Vážna tvár

Niekedy ju môžete prezentovať zámerne, ale ak to inak ako „navážno“ neviete, pôsobíte ponuro, odmerane a niekedy aj nadradene. Úsmev je tzv. „roztápač ľadov“ – s príjemným úsmevom, ktorý sa objavuje v konverzácii v primeranej frekvencii, dokážete vytvoriť v druhom človeku dojem ústretovosti, príjemnosti a docielite aj to, že sa vám viac v komunikácii otvorí.

Hranie sa s vlasmi

Tomuto „gestikulačnému“ zlozvyku zvyčajne podliehajú ženy, ktorá sa zvyknú pohrávať s dlhými kaderami. Ich omotávanie okolo prstov, neustále chytanie či upravovanie však môžu pôsobiť rozptyľujúco na poslucháča. A tým pádom sa vám stane, že odrazu zistíte, že polovica konverzácie šla jedným uchom dnu a druhým von. Nezabudnite tiež, že neustále dotyky vo vlasoch môžu pôsobiť škodlivo aj na samotnú hrivu. **Natália Farkášová**

Deň zdravia

„Zdravie je jediná hodnota uznávaná všetkými...“ hovorí latinské príslovie.

Každoročne si pripomínáme aké je zdravie dôležité formou Svetového dňa zdravia. Ten bol vyhlásený siedmeho apríla v roku 1950 Svetovou zdravotníckou organizáciou (WHO). Tento dátum býva tradične sprevádzaný celosvetovými podujatiami sústred'ujúcimi sa na konkrétnu vyhlásenú tému. V roku 2018 je témou Dňa zdravia prevencia nadváhy a obezity.

Tradične si v našom internáte pripomíname tento významný deň rôznymi aktivitami zameranými na propagáciu zdravého životného štýlu a ochrany svojho zdravia medzi mladými ľuďmi. Osemnásteho apríla sme využili pekné počasie a pripravili pre naše dievčatá na školskom dvore vedomostno-športové odpoľudnie. Žiačky, ktoré už absolvovali stanovište zamerané na zaujímavosti a fakty týkajúce sa témy tohtoročného Dňa zdravia, prešli k stanovišťu, kde sa mohli odvážiť, zmerať si BMI a dať si odmerať krvný tlak. Nasledovalo športové stanovište, ktoré ponúkalo cvičenie s činkami, cvičenie na balančných podložkách, švihadlách, s loptami.. Po správnom odskákaní “škôlky“ čakala na účastníkov zaslúžená zdravá odmena v podobe rôznych druhov ovocia a zeleniny, ktoré nám poskytla internátna kuchyňa.

Veríme, že zdravý životný štýl budú naše žiačky preferovať v každodennom živote.

Mgr. Alžbeta Lipnická



Rozlúčka so štvrtáčkami

Presne rok uplynul od rozlúčky s minuloročnými štvrtáčkami. Desiaty máj sa aj v tomto roku stal tým slávnostným a očakávaným, kedy vyobliekané maturantky s piesňou na perách prechádzajú po všetkých poschodiach, spomínajú na pekné chvíle strávené s kamarátkami, uvedú pani riaditeľku do vyzdobenej spoločenskej miestnosti, v ktorej si vypočujú hrejivé a povzbudivé slová od tretiačok. Pani riaditeľka im vo svojom príhovore zaželala veľa šťastia na ceste životom, úspešné ukončenie strednej školy a veľa úspechov v ďalšom štúdiu či práci. Zároveň odmenila vecnými darčekom najaktívnejšie štvrtáčky.

Po poďakovaní štvrtáčok (ich príhovor prinášame v plnom znení), sa ukončila oficiálna časť a rozprúdila sa príjemná debata pri výbornej večeri pripravenej s láskou našimi kuchárkami.

Večer sa však ešte zďaleka nekončil, lebo tretiačky už netrpezlivo čakali, aby mohli potešiť maturantky slávnostným programom. Moderovali ho Kamila Orlovská a Zuzana Demková. Súčasťou programu bol prednes poézie, ktorým sa predstavila Kristína Trávníčková (báseň uvádzame v plnom znení), ľudové, aj moderné piesne - Glee- Be okay a Back to black do Amy Winehouse, ktoré im zaspievali Jarmila Kerekešová a Frederika Kočišová. Dievčatá ukázali svoj talent aj ľudovými a modernými tancami. Pred záverečnou pesničkou, ktorú si všetky tretiačky poctivo nacvičili sme si ešte mohli vychutnať Cupsong, ktorý zaspievala Jarmila Kerekešová.

Zlatým klincom programu bola pripravená prezentácia zo života štvrtáčok počas štyroch rokov strávených v školskom internáte. Zožala zaslúžený úspech a rozosmiala i rozcítla všetkých prítomných. Príjemný večer sa skončil, ale ani sa nenazdáme ako rýchlo uplynie rok a budeme sa lúčiť s ďalšími maturantkami.

Klaudia Hudáková



Príhovor štvrtáčok

Vážená pani riaditeľka, pani zástupkyňa, milé pani vychovávateľky, pracovníci ŠI, milé dievčatá

Akoby to bolo včera, čo sme po prvý krát vstúpili do brán tohto internátu. Boli sme prváčky, v očiach sme mali strach, ale tešili sme sa na nové zážitky. Boli sme iné ako dnes. Mladšie, neskúsenejšie a plné očakávaní. A tak ako v mori, aj na našich izbách sa striedali prílivy a odlivy šťastnejších i menej šťastných dní, no napriek tomu, alebo aj práve preto, sme sa neraz museli obrátiť na naše spolubývajúce. Začali sme si na seba zvykať. Za nami sú štyri



roky plné nových kamarátok, spomienok a skúsenosti a pred nami celý život.

Stojíme tu, s úsmevom na tvári a s radosťou v srdci, očakávajúc úspech, ktorý máme na dosah ruky. Niečo sme si už prežili, čo nás vyformovalo na dospelé slečny. Stretlo nás mnoho dobrých aj horších vecí, veľa sme sa naučili a život nám ukázal svoju pravú tvar. Prekonali sme výzvy, pred ktoré nás postavil, skúšali sme svoje sily a niekedy sa nám zdalo, že sme siahli až za vlastné hranice. No postupne sme si ich len posúvali a posúvali. Tešili sme sa z maličkostí a užívali si študentský život. Začali sme rozhodovať samy za seba a spolu s tým prišla aj zodpovednosť.

Ani nevieme ako a končí sa veľká kapitola nášho života. Cítíme sa ako víťazi. Preto by sme chceli poďakovať. Najprv našim vychovávateľkám. Bez nich by sme tu

dnes nestáli. Spravili ste z nás to, čím sme sa stali. Spravili ste z nás ženy, starali sa o nás ako mamy a čo je najdôležitejšie, podporovali ste nás vo všetkom, v čom sa len dalo. Kedykoľvek sme si vymysleli nový cieľ, pomáhali ste nám dostať sa k nemu. Neraz bol ten cieľ bláznivý, to viete lepšie ako my. Naša genialita bola niekedy neskonalá a niektoré naše výstrelky by určite bodovali v nejednej bláznivej show. Ale aj napriek tomu ste boli našou istotou. Povedať všetko, za čo sme vám vďačné, by trvalo hodiny. Zrazu máme len pár minút. Vedzte, že pre nás vždycky budete nielen vychovávateľkami, no zároveň rodičkami a kamarátkami.

Osobitne chceme vysloviť poďakovanie našej pani riaditeľke, jej zástupkyňi a celému vedeniu školského internátu za veľa vymoženosti, ktoré nám tu boli poskytnuté. Robili ste, čo ste mohli a aj vďaka vám dnes tu stojíme a sme vďačné, že sme mohli dospieť pod krídlami tohto internátu.

Taktiež chceme poďakovať za starostlivosť o nás všetkým pracovníkom z hospodárskej prevádzky. Ďakujeme všetkým paniam i pánom vrátnikom, že nám každé ráno otvárali dvierka do veľkého sveta.

Ďakujeme vám, pani kuchárky, že ste nám vždy niečo dobré uvarili, hoci sme to občas nedocenili. Zvlášť ďakujeme pani vedúcej stravovacej prevádzky, ktorá sa nám vždy snažila priniesť na stoly niečo iné, čo by ulahodilo našim mlsným jazýčkom.

Tiež ďakujeme aj vám, pani upratovačky a páni údržbári, že aj napriek nášmu čoraz väčšiemu neporiadku ste vedeli s nami vydržať. Uvedomujeme si, že ste to s nami nemali vždy ľahké. Boli ste trpezliví a ochotní pomôcť. Nie vždy sme si to vážili. Ospravedlňujeme sa a ešte raz ďakujeme.

Všetko sa raz musí skončiť a je potrebné zamerať sa na nové začiatky. Každá z nás si zo strednej školy nesie sen. Predstavu budúcnosti, niečo za čím sa vydá a čo chce dosiahnuť. Budeme dúfať, že ďalšie roky prinesú do našich životov nový pozitívny náboj. Nemáme strach, sme odhodlané popasovať sa o svoje šťastie.

Vidíme svoju svetlú budúcnosť. Dokázali sme veľa a zvládneme ešte viac. Kým vieme snívať, svet nám bude ležať pri nohách. Držte nám všetci palce.

Lúčime sa aj s vami, milé tretiačky, ďakujeme vám za milé úsmevy, za krásne spoločne prežité chvíle a za vaše milé a povzbudivé slová na rozlúčku.

Drahé mladšie spolužiačky, prijmite od nás na rozlúčku jednu radu: nezabúdajte sa usmievať, pretože s úsmevom sa dajú prekonať aj tie najťažšie prekážky.

Na záver by sme vám chceli ešte raz zo srdca ďakovať.





Medzinárodný deň mlieka

Chutné a zdravé

Oslavovať mlieko a neustále zdôrazňovať jeho mimoriadne výživové vlastnosti a význam pre človeka, sa lekári a odborníci z oblasti výživy rozhodli už v roku 1957. Na Svetovej konferencii o výžive vo Švajčiarsku padlo rozhodnutie, že tretí májový utorok sa bude každoročne oslavovať "Svetový deň mlieka". Hlavný zmysel spočíva v potrebe neustále pripomínať verejnosti mimoriadnu biologickú hodnotu mlieka a mliečnych výrobkov a opodstatnenosť ich pravidelnej dennej konzumácie pre udržanie a upevnenie zdravia.

Mlieko patrí k našim základným potravinám od narodenia až po starobu. Súčasťou ľudskej potravy sa stalo s nástupom poľnohospodárskej revolúcie, teda približne pre 10 000 rokmi. Do obdobia II. svetovej vojny bolo považované za najvýživnejšiu potravinu a často aj za liek, o čom svedčilo jeho prírnenie "biela krv". V súčasnej dobe sa zaraďuje medzi najvýživnejšie a najkomplexnejšie potraviny. Okrem základných živín a príslušnej energie poskytuje

ľudskému organizmu mnoho látok, ktoré sa vyznačujú nielen významnými výživovými, funkčnými, ale aj zdravotnými účinkami. Preto ho súčasná veda považuje za funkčnú potravinu.

Nezastupiteľnú úlohu vo výžive má pre obsah plnohodnotných bielkovín, vrátane cenných srvátkových, pretože obsahuje všetky nevyhnutné aminokyseliny. Z 22 známych aminokyselín, je 11 esenciálnych, ktoré si naše telo nevie vytvoriť. Podstatnou zložkou je aj tuk a mliečny cukor, ktoré sú pre nás výborným zdrojom energie. Mlieko nás zásobuje aj bohatou minerálnou výživou. Je najlepším zdrojom vápnika, ktorý sa v organizme zúčastňuje na tvorbe a neskôr na udržiavaní pevnej kostnej hmoty a zubov. Chráni nás pred osteoporózou. Jeden pohár mlieka poskytuje 30% odporúčaného denného príjmu vápnika. Mlieko je aj dobrým zdrojom draslíka a fosforu. Draslík, ktorého je vo výžive nedostatok sa podieľa na udržiavaní krvného tlaku, reguluje rovnováhu telesných tekutín a napomáha správnej funkcii svalov. Fosfor, spolu s vápnikom, pomáha udržiavať pevné kosti.

Svetový deň mlieka v školách a školských zariadeniach je každoročne medzinárodnou udalosťou podporovanou a propagovanou od roku 2000 Organizáciou pre výživu a poľnohospodárstvo. Mlieko a mliečne produkty pomáhajú naplniť požiadavky na plnohodnotnú výživu rastúceho organizmu. Podstatou tohto dňa je oslava významu mlieka v školách. Je to spôsob, ako sa zamerať na pomoc deťom a mládeži, zvýšiť ich povedomie, upozorniť na dôležitosť pitia mlieka a na jeho zdravotné prínosy.

Aj v našom školskom internáte každoročne organizujeme Deň mlieka. Tohto roku to bolo 16. mája počas večere. Z plne naložených stolov v jedálni si dievčatá mohli vybrať k bryndzovým haluškám, ktoré nám pani kuchárky pripravili na večeru, rôzne druhy mlieka – plnotučné a polotučné, či bez laktózy - pre tie dievčatá, ktoré majú intoleranciu na mliečny cukor. Prípadne aj acidko či iné mliečne výrobky. Boli to napríklad rozmanité druhy syrov, jogurtov a mliečnych krémov. Len sa za nimi

zaprášilo a dievčatám, ktoré prišli na večeru až pred koncom večere, ostali na stole akurát poháre mlieka...

Za možnosť organizovať Deň mlieka sa musíme poďakovať vedúcej školského stravovacieho zariadenia Ing. Agnese Dobálovej, ktorá nám zaobstarala všetky dobroty...

Denisa Brodová



Hello, Summer!

Na začiatku mája, konkrétne šestnásteho, sme mali v našom školskom internáte super disko na privítanie leta, a dokonca s dvomi DJ-kami – Klaudiou a Dominikou. Pozvali sme k nám chlapcov z internátov na Kukučínke a Komenského. Dobré sme sa spolu zabavili, odreagovali a privítali leto. Dokonca aj maturantky, ktoré sotva odtrhli oči od učebníc, si našli chvíľu zatrsť si na parkete. Chlapcom z družobných internátov sa diskotéka zapáčilo natoľko, že si priali ďalšiu.. Žiaľ, tento rok sa už na jej uskutočnenie nenašiel vhodný čas. Ale boli potešení, keď sme im oznámili, že podobnú super disko zorganizujeme na začiatku ďalšieho školského roka.

Tatiana Polončáková



Obchodovanie s ľuďmi

V stredu 30. mája sme v našom školskom internáte privítali Pplk. Ing. Jozefa Lacka z Prezídia PZ hraničnej a cudzineckej polície, Národnej jednotky boja proti nelegálnej migrácii, oddelenia východ a npor. JUDr. Luciu Polákovú z informačného centra na boj proti obchodovaniu s ľuďmi a prevenciu kriminality MV SR. Poprosili sme ich, aby sa s nami podelili o skúsenosti v oblasti boja proti novodobej verzii otroctva – čiže obchodovania s ľuďmi. Obyvatelia Košického a Prešovského kraja patria totiž v rámci Slovenska k tým, ktorí sa na takýto obchod dajú zlákať veľmi často.. Je preto veľmi dôležité vedieť to rozoznať a popripade o tom oboznámiť políciu. Tá môže včas zasiahnuť a pomôcť obetiam, ktoré týmto ľuďom uverili.

Obchodovanie s ľuďmi sa radí medzi trojicu najvýnosnejších nelegálnych obchodov na svete.

Obchodovanie s ľuďmi. Čo je to vlastne?

Obchodovanie s ľuďmi je trestný čin, pri ktorom sa človek stáva obeťou dobrovoľného alebo nedobrovoľného presunu na iné miesto, najčastejšie do iného štátu, kde je zneužívaný na rôzne druhy vykorisťovania s cieľom ekonomického zisku. Na zlákanie svojich obetí obchodníci často využívajú podvodné konanie a klamstvo a po príchode do krajiny násilím, zastrašovaním alebo vydieraním nútia osobu vykonávať rôzne druhy „práce“.

Obete obchodovania s ľuďmi bývajú vykorisťované za rôznym účelom. Môže ísť o nútenú prácu (v továrni, na stavbe alebo v domácnosti), nútenú prostitúciu, nútené žobranie, nútenú kriminalitu, donútenie k sobášu, či odstránenie a následný predaj ľudských orgánov.

Obete sú často úzkostné, nevyspaté, podvyživené, bojazlivé alebo zúrivé a závislé na drogách, alkohole a cigaretách, s viditeľnými stopami po zraneniach. Tieto spôsoby vysoko organizovaného zneužívania ľudí sú často označované aj ako „novodobé otroctvo“.

Ako rozpoznať obeť obchodovania s ľuďmi ?

Obete môžu byť vykorisťované rôznymi spôsobmi. Čo je potrebné si všímať pre rozpoznanie obchodovania s ľuďmi za účelom **núteného otroctva** ?

- Nútenie k žobaniu
- Nútenie k odovzdávaniu celej vyžobranej sumy obchodníkovi
- Kontrolovaný pohyb
- Odobratie osobných dokladov
- Zastráňovanie a vyhrážanie sa ublížením na zdraví obeti a jej rodinným príslušníkom
- A iné...

V priemere viac ako 10 000 ľudí ročne sa podľa správy Eurostatu len v Európe stane obeťou obchodovania s ľuďmi.

Je veľmi ťažké predvídať všetky rizikové situácie, v ktorých sa môžete v cudzine ocitnúť. Ako cudzinec ste v zahraničí vždy zraniteľnejší než doma, čo obchodníci s ľuďmi veľmi dobre vedia a využívajú. Ako nás naši hostia informovali, v **zahraničí treba mať vždy na pamäti:**

- Keď sa ocitnete v núdzi, obráťte sa na políciu. Už pri najmenšom náznaku, že ste sa stali obeťou obchodovania, úrady s vami budú zaobchádzať ako s poškodenými, teda ako s obetami trestného činu.
- Nikomu za žiadnych okolností nedávajte spoj pas ani občiansky preukaz, samozrejme okrem polície.
- Ozývajte sa rodičom alebo známym tak, ako ste sa pred odchodom dohodli. Oznámte im podľa možnosti každú zmenu pobytu.

Laura Vaňková



Cukrík za cigaretu

Ľudia stále objavujú niečo nové. Krížia a hľadajú nové zvieratá, aj rastliny. V minulosti objavili tabak, ktorý sa vďaka jeho vlastnostiam, ako napríklad aróma, upokojujúce alebo aj liečivé účinky, stal pre niektorých ľudí každodennou potrebou. Ľudia sú ale rôzni, niektorí ho neznášajú a niektorí bez neho nevedia žiť. Tí, ktorí fajčia, majú vlastné dôvody prečo fajčia a prečo fajčiť začali. Niektorí chceli zapadnúť do partie, iní zo zvedavosti, alebo chceli potlačiť nervozitu. Cigarety ale obsahujú látku nikotín, ktorý je vysoko návykový a škodlivý. Fajčiar podceňuje riziko a varovné nápisy na škatuľkách sú takmer zbytočné...

V dnešnej dobe je priveľa jedincov - mladších aj starších- ktorí si už život bez cigariet nevedia ani predstaviť. Kvôli tomu zaviedla organizácia Spojené národy v súčinnosti so Svetovou zdravotníckou organizáciou Svetový deň bez tabaku, ktorý pripadol na 31. mája. Ich cieľ je pomôcť ľuďom obmedziť fajčenie vďaka informáciám o smrteľných látkach, ktoré mnoho ľudí pomaly zabíja...

Pri príležitosti Svetového dňa bez tabaku organizujeme aj my v našom internáte každý rok kampaň proti fajčeniu. Skupinka dievčat s pani vychovávateľkou Bohdanou Perlovou chodia k našim žiačkam a ponúkajú im cukríky výmenou za cigaretu. Aj tohto roku sa 31.mája po večeri vydali za dievčatami, ktoré holdujú tomuto neduhu. Snažili sa všetky presvedčiť, aby prestali fajčiť, keďže tým škodia nielen svojmu zdraviu, svojej peňaženke, ale zároveň ohrozujú aj zdravie tých, ktorý škodlivý dym vdychujú.

Natália Huťová

Vyhodnotenie celoročného zberu vrchnákov z PET fliaš

PRE PRÍRODU I PRE ĽUDÍ

Vraví sa, že z prírody sme vyšli a do prírody sa aj vrátíme, že príroda je akýmsi začiatkom i koncom všetkého živého. Vrátiť by sme sa však chceli do prírody krásnej a čistej. Aj preto sme sa v školskom roku 2017/2018 opäť zapojili do Zberu vrchnákov z PET fliaš.

Týmto nenápadným, no zato účinným spôsobom sme chceli pomôcť našej Zemi, ktorá je neúmerne každým rokom zaťažovaná čoraz viac, pomôcť jej odbremeniť sa od zbytočného odpadu. Zberu sme sa zúčastnili s cieľom podieľať sa na zachovaní toho najkrajšieho. Toho, čo dokáže pohladať naše duše, rozospievať naše srdce, ulahodiť ušiam, toho, čo dokáže poskytnúť krásnu pastvu pre oči. Toho, čo nám poskytuje nenahraditeľné zážitky. PRÍRODY. Aby bola pomoc našej Zemi pre žiačky o niečo atraktívnejšia, vyhlásili sme súťaž medzi skupinami. Zapojili sa do nej s plným nasadením žiačky všetkých výchovných skupín. Dievčatá zbierali vrchnáčky z PET fliaš počas celého roka. Po záverečnom vážení 4. júna ekologická komisia v našom internáte súťaž vyhodnotila a určila tri najaktívnejšie skupiny:

1. miesto: 2.výchovná skupina – 48,6 kg
2. miesto: 3. výchovná skupina – 16,2 kg
3. miesto: 7. výchovná skupina – 15,7 kg

Ďalšie výsledky prinášame v tabuľke:

UMIESTNENIE	VÝCHOVNÁ SKUPINA	MNOŽSTVO V kg
4.	4. VS	14,9
5.	8. VS	14,6
6.	10. VS	9,4
7.	5. VS	6,9
8.	9. VS	5,3
9.	1. VS	4,3
10.	6. VS	4,1



Dievčatám gratulujeme a ďakujeme všetkým, ktoré sa do zberu zapojili. Všetky nazbierané vrchnáčky putovali malému Šimonkovi, ktorý trpí centrálnou tonusovou a koordinačnou poruchou a Westovým syndrómom. Spojili sme tak príjemné s užitočným, čím sa efektivita celého zberu ešte znásobila. Jeden vrchnáček je málo. Váži necelých 2,5 g. My sme sa však všetky spojili za dobrý účel a podarilo sa nám vyzbierať 140 kg, čo predstavuje finančnú pomoc pre Šimonka vo výške 30,8 €.

Všetkým vám patrí obrovské ĎAKUJEM. Tak ako od Šimonka a jeho rodiny, tak aj od našej Zeme. Nestraťte ani počas prázdnin chuť súťažiť, ale najmä pomáhať tým, ktorí to najviac potrebujú. Tešíme sa na ďalšie nazbierané kilogramy vrchnáčikov v ďalšom školskom roku.

Sarah Andrusová



Večer plný pokoja a užitočných rád

V stredu 13. júna 2018 nás v našom internáte opäť navštívil otec Pavol Hudák a pripravil nám večer plný pokoja, užitočných rád a zaujímavých tém.

Dievčatá sú zraniteľné. O tom vie aj otec Hudák, ktorý k nám každoročne zavíta a svojimi povzbudivými, láskavými a najmä poučnými slovami prehovára do duší nás, mladých dievčat. Tak ako každý rok, aj tentokrát si vybral tému blízku dievčenským srdciam. Rozprával o vzťahoch. Vzťahoch v rodine aj vzťahoch medzi dievčaťom a chlapcom. Svojím pútavým prejavom nám s otcovskou starostlivosťou vysádzal semienka základov úspešného vzťahu do našich srdiec. Dal nám mnoho užitočných rád, napríklad ako nenaletieť na falošné tváre lásky alebo ako sa starať o partnera.

Všetky si návštevy otca Hudáka vážime a tešíme sa aj na nasledujúce prednášky o vzťahoch, porozumení medzi partnermi, ale aj o čistote a krásne krehkého dievčenského srdca. Na záver sme boli obdarované krásnou záložkou, ktorá nám má pripomínať že:

„Ruža je krásna tým,
že je ružou.
Má však aj krásu,
ktorú nevidíme,
iba cítime.

Vôňa je súčasťou krásy ruže.
Ak chceš objaviť
celú jej krásu,
podvedome si ju privoniaš.

Aj človek má
vôňu krásy.
Je to vôňa čistého srdca,
úprimnosti a dobroty.

Vnútoraná krása
je základom
harmónie človeka.“

Sarah Andrusová

Zeleninový deň

Viete, aký účinok má na ľudský organizmus chlorofyl obsiahnutý v listových častiach zeleniny? Poznáte odpoveď? Nuž, je zásaditý a má detoxikačné účinky.

Každý deň sa človek učí niečo nové. Dúfam že si nielen dievčatá, ale aj pani vychovateľky odniesli z dnešného kvízu o zelenine niečo nové. Kvíz bol pripravený pri príležitosti zeleninového dňa v našom školskom internáte. Každý rok pre nás pripravuje vedúca stravovacej prevádzky Ing. Agnesa Dobálová dni zdravej výživy, ktoré sú venované či už ovociu, zelenine alebo mlieku.

Večer 14. júna bol venovaný zelenine. Dievčatá mohli pri večeri ochutnať z rôznych druhov zeleniny a tiež si mohli pripraviť smoothy podľa vlastného výberu - zo zeleniny a ovocia. Pani kuchárky nám prichystali aj rôzne zeleninové šaláty, ktoré sme si mohli zobrať k večeri ako prílohu. Všetkým nám chutilo a tešíme sa na ďalší takýto deň.

Zuzana Demková



Medzinárodný deň proti zneužívaniu drog

Pre spoločnosť bez drog

Dvadsať šiesty jún Valné zhromaždenie OSN vyhlásilo ako Medzinárodný deň proti zneužívaniu drog a ilegálnemu obchodovaniu s nimi. Na pripomenutie - cieľom, ktorý členské štáty prijali v tento deň v roku 1987, je vytvoriť medzinárodné spoločnosť bez drog, drogových závislostí, bez drogových dílerov.

Droga sa stala realitou našej súčasnosti. Čas, v ktorom sme drogu a problémy s nimi súvisiace jednostranne spájali iba so západnými krajinami, je definitívne za nami. Popri alkohole a tabaku veľmi rázne vstupujú do nášho života ďalšie drogy, po ktorých siaha často ešte nedospelý jedinec, ktorý si takto chce či už

zadovážiť alebo zintenzívniť momentálny pocit radosti a šťastia. Možno preto, že to inak nie je schopný. Svet umelého raja je nesmierne lákavý a príťažlivý a šancu v ňom katastrofálne nepoblúdiť má iba informovaný človek. Užívanie drog poškodzuje jednotlivca nielen po stránke psychosociálnej, ale aj po stránke telesnej. Z komplikácii, ohrozujúcich nielen zdravie, ale neraz aj život, treba poznať tieto:

- Inhalácia prchavých látok (fetovanie): poruchy zraku, ochorenie dýchacích ciest, poškodenie krvi, nervového systému, mozgu, sexuálne poruchy. K okamžitej smrti môže dôjsť aj následkom šoku u alergických alebo inak citlivých jedincov;

- Prehltávanie tabletiiek, prášku: hrozí poškodenie prakticky všetkých orgánových systémov v ľudskom tele;

- Pri injekčnej aplikácii: hrozí najväčšie poškodenie. Jednak sú to rozsiahle hnisavé procesy v miestach vpichu, jednak vážne následky vnútrožilových injekcií - akútne zápaly ciev, kĺbov a kostí, poranenia nervov, akútne poškodenie obličiek, zápaly srdca, plesňové zápaly ciev, mozgových blán, mozgu, poškodenie pečene, prenos rôznych infekčných chorôb a pod.

Úrad pre drogy a kriminalitu Organizácie spojených národov volí každý rok ústrednú tému – posolstvo Medzinárodného dňa a iniciuje ročnú kampaň na zvyšovanie povedomia o svetovom drogovom probléme. Nosnou témou tohtoročnej kampane je "Mysli na zdravie – nie na drogy!". Kladie za cieľ informovať verejnosť a najmä mladých ľudí o škodlivých účinkoch drog a dopade drogových závislostí na ich zdravie, vyvrátiť mýtus o neškodnosti tzv. "ľahkých drog", za akú je najmä medzi mladými považovaná marihuana a vyvrátiť mýtus, že na marihuanu nevzniká telesná závislosť. Tohtoročná celosvetová kampaň vyzýva mladých ľudí, ktorí sú dvakrát tak náchylní začať užívať drogy než dospelí, k ochrane ich vlastného zdravia.

Prvým krokom je získať fakty o drogách a o ich škodlivých účinkoch.

Druhým krokom je schopnosť povedať "NIE!".

Tretím krokom (ktorý závisí na rodičoch) je naučiť sa o drogách otvorene so svojimi deťmi hovoriť, nebať sa obrátiť na lekárov, ak si povišmnú na svojom dieťati zmeny, ktoré by mohli súvisieť s užitím drogy.

Štvrtým krokom je povzbudiť k odvahe nahlásiť podozrivé osoby, ktoré sa potulujú v okolí škôl, pričom nie je vylúčené, že sa jedná o obchodníkov so smrťou, o dílerov drog - políciu a to aj anonymne (hoci aj z telefónneho automatu na číslo 158).

Pripravila: Mgr. Oľga Švedová

**Slnko svieti, kúpalisko volá,
dnes sa nám už končí škola.**

**Dva mesiace voľna máme,
plánov tisíc v hlave máme...**



Príjemné prežitie letných prázdnin

želá redakcia časopisu Int'ák