

Časopis dievčat zo ŠI, Považská 7, Košice

Int'ák

č. 1,2 šk. rok 2016/2017



Moji starkí

Moja babka a môj dedko,
tí vždy vedia skoro všetko.
Stále sa len usmievajú,
rady do života rozdávajú.

Matika, či zopár riadkov,
s dedkom všetko zvládam hladko.
Babka je vždy ku mne milá,
kuchárka je ozaj skvelá.

Záhradku starká malú má,
kvietkami ju vysádza.
Dedko ráno trávu kosí,
by sme mohli behať bosí,
a keď sniežik napadá,
celý deň ho s lopatou odhrňa.

Deň čo deň, keď mesiac vyjde,
prosím Boha za ich zdravie.

Klaudia Hudáková

Zážitky prváčok z internátneho prostredia

Moje rozprávanie začnem asi tým, aké boli prvé pocity, ktoré som pociťovala pri pomyslení na internát a na to, že sa začína nejaká nová etapa môjho života. Nová škola, nové známosti, nové udalosti.. A k tomu pomyslenie na to, že už nebudem s rodinou. nebudem doma!

Všetko to zbehlo tak rýchlo. Prednedávnom sme boli ešte len deviatačky, a zrazu sa ocitáme na prahu nového levelu. Rozhodovali sme sa niektoré isto, niektoré neisto. Krok po kroku to všetko išlo. Prázdniny nám zbehli. A zrazu prišiel ten moment, kedy sme po prvý krát opustili naše domovy a prišli na internát. Bojazlivé a zároveň nadšené, nevedeli sme, čo nás čaká. Rozhliadali sme sa okolo seba a vnímali nové prostredie. Rodičia nás šli zapísať a potom prišla na rad určená izba. Našli sme ju a neisto sme vošli dnu. Bolo to veľmi milé, pretože sme už postretávali príjemné dievčatá, ktoré sa milo usmievali a boli veľmi aktívne. Hneď sme sa začali rozprávať a spoznávať sa...

Táto časť dňa, keď sme sa spoznávali, nebola zlá, ba naopak, bola potešujúca. Nasledovala druhá časť - prvá noc na internáte. Poniektoré s tým nemali problém a zaspali, dokonca dosť tvrdo, iné zasa zaspať nevedeli. No to bola len prvá noc. Po týždni to už bolo dobré...

Ako ďalšia vec, ktorá bola pre nás pripravená, boli imatrikulácie. Môžem povedať, že niektoré z nás mali z toho poriadny strach. Veď koho by nevystrašilo silné búchanie na dvere a krik o 3. hodine ráno? S malými dušičkami sme teda vyšli z našich teplých postelí a zišli sa pred študovňou. Tam už na nás čakali tretiačky a aj malá časť druháčok, ktoré sa zapojili do prípravy imatrikulácie. Dievčatá síce nevyzerali veľmi čulé, ale aj napriek tomu si nenechali ujsť takú príležitosť, akou bolo maľovanie našich tvári rôznymi farbami. Okrem toho, že sme vyzerali ako nejakí blázni, museli sme si unavené a zaspaté zacvičiť. Našou úlohou bolo spraviť 10 drepan, a to všetky súčasne. Po tomto zážitku sme si šli konečne opäť ľahnúť.

Ráno sme si po prebudení našli na zrkadlách odkazy od tretiačok: „Dievčatá v dnešný deň prídte do školy oblečené v bielych tričkách a čiernych nohaviciach. Ak niektorá nebude takto oblečená, čaká ju trest! Tretiačky nás v škole chodili kontrolovať a aj tam mali rôzne šminky, ktorými nás pomalovali.

Večer na nás už všetci čakali v spoločenskej miestnosti. Tam bolo pre nás prichystané predjedlo, a to veru nebolo nič chutné. Po ňom nás čakali neznáme úlohy. Bolo to síce miestami odporné, pretože dávať ruku do vedra plného nejakých zvyškov a hľadať kľúč pri tom hroznom zápachu nebolo ľahké a ani nič príjemné. Rovnako ako obkresľovať postavu osoby ležiacej na zemi fixkou v ústach, a po kolenačky! Mali sme mnoho iných úloh, no písať o všetkom, uff! Ale nebudem písať samé negatíva, pretože celkovo to bolo veľmi vtipné, a dobre sme sa pobavili. Úlohy stáli zato. A tak sme si prešli imatrikuláciou.

Milým gestom, ktoré tu na nás čakalo, bolo privítanie riaditeľkou a výborná chutná večera len pre nás od našich kuchárov, ktorá nás výdatne zasýtila. Veľmi nás to potešilo, pretože staršie dievčatá niečo také nemali. Všetko bolo úžasné.

Deň za dňom uteká a za nedlhý čas nášho života v školskom internáte sme zažili mnoho zábavy, lepšie sa spoznali, získali viac skúsenosti a pomaly si aj zvykli. Pevne dúfame, že si užijeme ešte kopec srandy, veď na nás čakajú 4 roky.

Katarína Romanová

Ako bojovať proti jesennej únave

Opadané stromy a sychravé počasie pôsobí veľmi tlmené až uspávajúco. Proti jesennej únave sa však dá bojovať.

* Obklopte sa zelenými rastlinami a farebnými kvetmi. Váš byt bude hýriť farbami a nedovolí vám padnúť únavou. Navyše si doprajete väčšiu dávku kyslíka, ktorú rastliny produkujú.

* Farbami nešetrite ani pri výbere toho, čo si vziať na seba.

* Ak sa cítite neistá a spomalené, robte len potrebné veci. Malichernosti vynechajte.

* Jeseň je čas dažďov, ale to neznamená, že musíte celé dni tráviť doma s hlavou sklopenou.

Práve nehostinné počasie možno dobre využiť k návštevám priateľov alebo k párty u vás doma. Nenechajte si chmúrne oblohou pokaziť jediný deň!

* Smejte sa, pretože smiech lieči! Dobrá nálada odbúrava stres, ktorý zákerne otupuje vašu imunitu.

Ako vyzrieť na jesenné chrípky?

S prichádzajúcim jeseňou sa zvyšuje účinnosť nepriateľských vírusov, plesní a baktérií a naša imunita je ohrozená. Nad chrípkou a nachladnutím však môžeme vyzrieť dostatkom pohybu, správnu životosprávu a dobrou náladou. Práve úzkosť a jesenná depresia totiž šancu na ochorenia zvyšuje.

Správna životospráva proti únave

Základ správnej životosprávy je jednoduchý: dostatok vitamínov a minerálov, menej tukov a alkoholu. Na jeseň menej dostupné čerstvé ovocie a zeleninu môžete doplniť vitamíny v tabletkách, ale stále platí pravidlo, že prírodné produkty sú zdravšie variantom.

Dostatok pohybu i v jesennom sychravom počasí

Kým to pôjde hýbte sa na čerstvom vzduchu. Prijímate tak oveľa viac kyslíka a samotné cvičenie je oveľa účinnejšie. Navyše, v upotené posilňovni na vás číhajú vírusy a mikróby, ktoré vašu imunitu akurát neposilní.

Harmonizácia

Je potrebné, aby ste zosúlادili nielen svoje telo, ale aj dušu. Môžete skúsiť jogu, tai-či, shiatsu masáže alebo si nájsť inú činnosť, o ktorej viete, že vás vždy pohladí na dušu.

Dobite energiu proti únave

Energiou sa môžete dobíjať rôzne - tancom, spevom, posedením s priateľmi. Najúčinnnejšie sú však radosť a smiech. Môžete tiež skúsiť nájsť energeticky pozitívne silové miesta, ktorá vás rozhodne nenechajú v pokoji.

Otužovanie proti únave

Otužovanie je jedným z najúčinnějších prostriedkov na posilnenie obranyschopnosti organizmu. Vedeli to už naši predkovia a platí to dodnes. Ak vás studená sprcha desí, čas od času vyskúšajte saunu. Spite pri otvorenom okne a zbytočne sa veľmi nenaobliekajte.

Zázrak zvaný kyslá kapusta

Zima bola od nepamäti časom kyslej kapusty. A niektorých zvykov je dobre držať sa zubami-nechtami.

Kedysi bola jedným z mála dostupných zdrojov vitamínu C počas zimy. Dnes síce máme ovocia a zeleniny na výber neúrekom, ohrňať nos nad kyslou kapustou by však bolo chybou. A netreba hľadať ani žiadne náhrady. Kyslá kapusta totiž patrí do nášho jedálnička od nepamäti. Nielen ako príloha k mäsu. Gazdinky ju vedeli pridať aj do chutných koláčov.

Je to bomba

Možno vás prekvapí informácia, že kvasená kapusta je zdravšia ako surová. Dôvod? Kvasenie kapusty prebieha v troch postupných fázach a v každej pôsobia iné druhy baktérií. Výsledkom tohto procesu je kapusta kyslej chuti s nízkym pH, s vysokým podielom vitamínu C a zdravými probiotickými baktériami s protirakovinovým účinkom. A to ešte nie je všetko. O jej účinkoch hovorí aj výživová poradkyňa: Významný je nielen obsah probiotických baktérií, ale aj vlákniny, vitamínov B, C, K a železa, vápnika, fosfóru či zinku.“ Za zmienku stojí vitamín skupiny B-B12, ktorý je potrebný na správne fungovanie nervového systému, a tým aj mozgu. Najmä ľudia, ktorí sa v strave vyhýbajú mäsu, trpia jeho nedostatkom. Doplniť ho môžu práve vďaka kyslej kapuste.

Zdravé trávenie

Vláknina, probiotické baktérie a kyselina mliečna sú zložky, ktoré pomáhajú našim črevám. Probiotické baktérie chránia črevo pred rozmnožovaním hnilobných baktérií. Kyselina mliečna zasa udržiava sliznicu čriev v dobrej forme, pomáha aj pri trávení. Vlákna je účinnou zbraňou pre pravidelné vyprázdňovanie čriev a ich dobrú priechodnosť. Zdravé trávenie okrem iného prospieva aj našej kráse, pokožke tváre. Práve problémy s nečistou pleťou často súvisia s trávením. Pravidelná konzumácia kapusty môže pomôcť aj v tomto prípade.

Päť prínosov kyslej kapusty pre zdravie

1. Zlepší sa kvalita krvi
2. Klesnú hodnoty zlého cholesterolu
3. Posilní sa imunitný systém
4. Zvýši sa odolnosť proti stresu
5. Zbavuje telotroxínov



Pripravila: Henrieta Želonková

7 hlavných chýb pri lakovaní nechtov



Vyhňte sa im

Krásne nechty a upravená manikúra patria k základným poznávacím znakom pravej dámy a ovládanie jej pravidiel by malo byť samozrejmosťou. Neraz však ide o pomerne nepreskúmané územie, kde môžu tápať aj pokročilé. Toto je zoznam chýb, ktoré pri manikúre robíme najčastejšie - a tiež tipy, ako sa im úspešne vyhnúť.

Horúca voda

Je úhlavným nepriateľom nalakovaných nechtov, a obzvlášť to platí v prípade, že sú v pomerne čerstvom stave. Na činnosti ako umývanie vlasov či riadu preto buď použite vlažnú vodu (pôsobí menej agresívne), alebo chráňte nechty igelitovými rukavicami. Škodlivý vplyv vie zmierniť aj taká maličkosť, ako slabší prúd vody.

Pravidlo poslednej vrstvy

Priehľadný krycí lak nedodáva nechtom "len" lesk a s ním aj krajší dojem, ale plní tiež praktickú funkciu - zvyšuje ich odolnosť a predlžuje ich trvácnosť. Jeho vynechanie sa preto príliš nevypláca. Odborníci na manikúru tiež odporúčajú aplikovať kryciu vrstvu každý deň pre maximalizáciu jeho priaznivého efektu a predĺženie "života" manikúry.

Starý lak

Vyhadzovanie fľaštičiek s obľúbeným odtieňom laku na nechty patrí k depresívnejším častiam kozmetickej obmeny, no v záujme zachovania krásnych a zdravých nechtov by ste ho nemali vynechávať. Ako lak starne, jeho rozpúšťadlá sa postupne vyparujú, čo spôsobuje, že sa zahusťuje a stáva vláknitý. Tieto vlastnosti značne sťažujú jeho pohodlnú aplikáciu, nehovoriac o tom, že starý lak neprilieha na nechty tak, ako by mal. Pravidlo, s ktorým nestúpate vedľa, teda znie: nepoužívajte žiadny lak starší ako 12 mesiacov.

Podklad je základ

Ďalší extra krok, ktorý aspoň raz vynechala pravdepodobne každá. Podkladová vrstva laku má však taktiež svoje opodstatnenie: vyhladzuje povrch nechtu pre bezchybné prevedenie hlavného laku, zlepšuje jeho príľnavosť a zabraňuje pigmentom zafarbiť samotný necht, čo výrazne uľahčuje následné odstraňovanie manikúry. Rozhodne sa preto oplatí.

Pozor na acetón

Zrejme to netreba opakovať, no pre istotu: odlakovače s obsahom acetónu dehydrujú nielen nechťové lôžko, ale aj okolitú pokožku. Ich opakované používanie tiež môže zapríčiniť miniatúrne biele škvrny na nechte. Používajte preto odlakovače bez obsahu acetónu, ktoré sú k pokožke omnoho miernejšie.

Trblietavý trik

Obdobie stužkových slávností pomaly klope na dvere s to znamená zvýšenú spotrebu trblietavých lakov na nechty. Pre ich fanúšičky máme skvelý tip, ako dosiahnuť omnoho lepší efekt povrchovej úpravy: namiesto štandardného postupu aplikácie trblietavého laku použite špongiu na tvár. Tá totiž nasaje tekutú bázu, pričom umožní omnoho hustejšiu aplikáciu samotných trblietok.

Tenké vrstvy

Je vždy lepšie použiť niekoľko tenkých vrstiev hlavného laku, ako jednu či dve hrubé. Okrem toho, že tenké vrstvy rýchlejšie schnú, poskytujú aj výhodu pri aplikácii - nerozmazávajú sa, nevytvárajú odstávajúce stopy a je menšia pravdepodobnosť, že pri neopatrných pohyboch zasiahnete okolitú pokožku.



Pripravila: Janka Nováková

Imatrikulácia prváčok

Skoro všetky tretiačky sa pripravovali na zobúdzanie prváčok. Keď odbili 3 hodiny ráno, zobudili sme ich, potreli múkou a ony začali cvičiť. Prváčky boli aj šťastné aj zúfale, no omylom sme zobudili aj iné ročníky. Celkovo to trvalo asi polhodinku. Táto polhodinka bola pre mnohých nezabudnuteľná, pretože sme všetci vstávali do školy. Prváčky mali ešte k tomu za úlohu obliecť sa podľa pokynov, ktoré mali nalepené na zrkadlách v ich izbách. Ak tak neurobili, čakal ich v škole a na imatrikulačnom programe trest.

Po škole ich v internáte čakala pred chvíľou spomenutá imatrikulácia. Aj tohto roku čakalo na prváčky prekvapenie vo forme predjedla – piškót plnených droždím a kyslou uhorkou. Aj keď im po ňom bolo všakovako len nie dobre, nasledovali ďalšie aktivity. Do rôznych „hier“ sme vyberali dievčence podľa mena a priezviska. Samozrejme, chlapci z Komenského, ktorých sa dievčatá nevedeli dočkať, im pomáhali s plnením úloh. Napríklad, keď dievčatá nevedeli nájsť kľúče v zvyškoch jedla, prišli im na pomoc chlapci. A z dvojminútovej súťaže bola hneď desaťminútová! Všetko jedlo zostalo ležať na zemi a baby s označením VIP nás museli preklínať, keďže ho museli poupratovať. Ešte zábavnejšie, hlavne pre nás staršie dievčatá, boli aktivity s kmením sa párov – ale to bolo treba vidieť!..!

Po ukončení imatrikulačného programu nasledovala diskotéka. Aj počas nej sa chlapci s našimi dievčatami vyšantili. O deviatej hodine bol vyhlásený koniec diskotéky, tým pádom sa všetky dievčatá roztrúsili do izieb a chlapci pomaly odchádzali domov. Dozvuky? Nič konkrétne nevieme, ale steny nášho internátu sa ešte dlho otriasali smiechom...

Tretiačky



Volejbalový turnaj pokračuje na jar

Nový školský rok začal a my sme sa - ako každý rok - hneď v septembri tešili na Volejbalový turnaj o pohár pani riaditeľky ŠI. Desať družstiev, zložených z tých najlepších hráčov výchovných skupín, sa plných elánu pustilo do boja. Ukázalo sa, že tento rok k nám prišli nové a naozaj veľké talenty. Kto by to od prváčok čakal, toľko zápalu do hry?! Avšak práve počasie bolo tým, čo nám dohrať zápasy napokon nedoprialo. Nekončiaci dážď, sychravé, chladné počasie nás donútilo odložiť turnaj na prvé teplé jarné mesiace . Až vtedy sa ukáže, ktorá výchovná skupina má najšikovnejšie volejbalistky a zaslúži si pohár osobne odovzdaný našou pani riaditeľkou Ing. Danou Roškovou .

Bc. Katarína Ušalová



Jablko nad zlato

Ohrnúte nos nad obyčajnými jablkami a radšej siahate po exotickom ovocí? Chyba. Tieto nenápadne plody im svojou silou môžu pokojne konkurovať. Už tri jablká denne vás ochránia pred najväčšími jesennými strašiakmi – chrípkou, nachladnutím, kašľom aj horúčkou.

Jablká si môžete dopriať v rôznej podobe. Najlepšie chutia priamo zo stromu, no môžete si ich aj nasušiť do zásoby a odložiť si tak cenné vitamíny na zimu. Dajú sa spracovať aj na mušt, pričom si zachovávajú rôzne cenné látky. Nič nepokazíte, ak ich využijete pri príprave koláčov a iných sladkostí. Tak nahradíte ťažké zákusky plnené tukom.

Zabudnutý zázrak

Jablká obsahujú množstvo vitamínov, minerálnych a stopových látok, ktoré nám pomáhajú udržať sa fit. Je v nich cenný provitamín A, vitamín B, kyselina listová, ktorá je dôležitá pre tehotné ženy, ako aj vitamíny C a E. Nezapomnite, že staré známe „céčko“ nás chráni pred jesennými vírusmi a posilňuje imunitu. V tomto jednoduchom ovocí sa skrýva tiež vápnik, fosfor, železo či horčík, ktoré pomáhajú kostiam. Okrem toho jablko obsahuje aj dôležitý minerál draslík, ktorý pôsobí na správnu funkčnosť obličiek a svalov. Odborníci aj preto pokladajú jablko za mimoriadne cenné ovocie, dokonca najzdravšie na svete. A to sme ešte nevymenovali všetky „zázraky“, ktoré s nami dokáže.

Telo zbaví toxínov

Za sladkú chuť jablka je zodpovedná fruktóza. Je to cukor, ktorý sa v tele rozkladá pomalšie a hladinu cukru v krvi tak udržuje na stabilnej úrovni. Jablká sú výnimočné tým, že obsahujú najviac pektínu zo všetkého ovocia. Pektín patrí do veľkej rodiny vlákniny a od základnej skupiny sa líši tým, že je vo vode rozpustný. Bráni rozvoju škodlivých mikroorganizmov, podporuje činnosť čriev aj vylučovanie toxínov z tela, a tak nás vlastne chráni pred rakovinou.

Zbraň proti rakovine

Jablká sú tiež plné flavonoidov a antioxidantov. Výskumníci zistili, že sú to dôležité zbrane proti rakovine. Navyše, keď budete jesť jablká, nemusíte kupovať z lekárne drahé tabletkové antioxidanty. Enzýmy v jablku priaznivo pôsobia na trávenie. Črevnú mikroflóru udržiavajú v rovnováhe a šetria náš pankreas, pretože obsahujú látky podobné inzulínu. Jablkami môžete čiastočne zahnať aj smäd. Obsahujú totiž až 85 percent vody. Nepriberiete od nich, aj keď sú veľmi sladké. Majú totiž nízky obsah ovocného cukru a málo kalórií. Takže ak máte chuť „diétovať“, zostavte si jedálny lístok z jablka.

Rada odborníka: Čím viac jablák, tým menej chorôb

„Zo všetkých dobrých vlastností, ktoré majú jablká, najviac vyzdvihujem, že obsahujú dôležitú vlákninu a že si jablkami môžeme veľmi dobre nahradiť sladkosti, teda kalorické bomby obsahujúce repný cukor. Ďalším plusom je, že jablká sú dostupné celý rok,“ hovorí Peter Minárik, odborník na zdravú výživu. *„Jedzte jablká, koľko vám peňaženka dovolí. Čím viac jablák, tým menej chorôb,“* zdôraznil.

Jablkám 10-krát áno

Už naše staré mamy vedeli, že jablko nám môže pomôcť pri mnohých zdravotných neduhoch. Moderná veda potvrdila, že „babské rady“ fungujú.

Pozrite si, kedy je dobré siahnuť po jablku.

- 1. Jablká pomôžu proti zápche.**
- 2. V boji proti chrípke, nachladnutiu, kašľu aj horúčke sú tiež osožné.**
- 3. Pri problémoch s obličkovými kameňmi a pieskom siahnite tiež po jablkách. Po týždni sa vám uľaví.**
- 4. Lekári odporúčajú konzumovať jablká aj pri vysokom cholesterole.**
- 5. Jablká sú dobrým liekom aj na srdce. Odvádzajú z tela prebytočnú vodu, vďaka čomu sa srdce menej namáha.**
- 6. Máte nábeh na reumu alebo dnu? Naordinujte si povinné chrumkanie jablák.**
- 7. Podľa najnovších výskumov plody jablone chránia náš mozog pred Parkinsonovou a Alzheimerovou chorobou.**
- 8. Budúce mamičky jablkami znížia riziko vzniku astmy u detí.**
- 9. Jablkami si tiež môžete podporiť krvotvorbu.**
- 10. Ak chcete zhodiť nejaké to kilečko, pomôže vám jablčný ocot. Dokáže totiž odbúravať tuk**



Význam jablák pre ľudský organizmus sme si v našom školskom internáte pripomenuli 21. septembra. Vedúca stravovacej prevádzky Ing. Agnesa Dobálová spolu s vedúcou stravovacej komisie vychovávateľkou Bohdanou Perlovou prichystali pre nás na Deň jablka v jedálni ŠI ochutnávku jablčných jedál. Na obed sme si pochutili na výbornej jablkovej zemiľovke a počas večere nás čakali misky plné rôznych druhov jablák a jablčný mušt. Každá z nás si mohla vybrať podľa chuti.

Magdaléna Hartmannová



Prváčky sa predstavujú



Ako každý rok, tak ani tento nebol výnimkou, kedy sa nám predstavili prváčky. Lenže, teraz si pre nás prichystali milé prekvapenie. Od začiatku školského roka, kedy to prváci majú najťažšie, sa pripravovali popri štúdiu aj na vystúpenie. Vynaložili veľké úsilie, ktoré ale stálo zato. Ich deň, keď predstavili svoje schopnosti, sa uskutočnil už 6. októbra. Program bol veľmi pestrý a talent, ktorí predviedli, bol obdivuhodný.

Krásnou hrou na klavíri nám Mária Adamcová otvorila program. Po nej nasledovali ľudové piesne. Každý z nás si myslel, že tieto dievčatá si pomýlili štúdium. Sú veľmi talentované a majú nádherné hlasy. Myslím si, že keby sa prihlásili do talentovej súťaže Česko-Slovensko má talent, prísny porotca Jaro Slávik by ich určite pochválil.

Okrem hudobných predstavení, nám naše prváčky predviedli aj svoje rečnícke znalosti. Saša nám prerozprávala príbeh O stolárovej dcére. Dievčatá boli veľmi šikovné. Pripravili si pre nás ľudový tanec, zumbu, ba dokonca aj belgičák, ktorý mnohé z nás videli po prvýkrát.

Ďalšou časťou predstavenia bola hra na husliach, pri ktorej nám naskakovala „husia koža.“ Tá pretrvávala ďalej, keď nám Frederika zaspievala pesničku z rozprávky Aladin. Svojim spevom nám pripomenula naše detské časy, keď sme túto rozprávku pozerali. Ďalšou piesňou nám Maťa ukázala svoj veľký hlas, ktorým predstavila veľmi známu pesničku od Rihanny. A to najlepšie na koniec - y prváčky nám zaspievali spoločnú pesničku „Happy day na Považskej“, ktorou roztancovali všetkých.

Milé prváčky, v mene celého internátu, by som Vám chcela poďakovať za vašu snahu, ktorú ste vynaložili a ďakujeme Vám za to, že ste si dali na tom záležať.

Petronela Fuchsová



Úspešný minimaratón

Popoludní 12. októbra sa naše dievčatá opäť zapojili do MiniMaratónu, ktorý pravidelne každoročne organizuje školský internát Antona Garbara v Košiciach. Zúčastnili sa ho bežci a bežkyne z viacerých košických školských internátov. Za náš ŠI Považská 7 bežalo 10 dievčat – Radka Španová, Ema Sabolová, Juliana Macková, Erika Mačová, Patrícia Bujňáková, Ivana Vargová, Yuliana Popovych, Anna Bjalončíková, Veronika Kaňuchová a Nikola Šatalová. Po minuloročnom víťazstve v tejto súťaži bola jasnou favoritkou Ivanka Vargová - aj keď sme ostatné

dievčatá nepodceňovali, a hlavne prváčky mohli prekvapiť! Ivanka nesklamala. Obhájila minuloročné víťazstvo, druhýkrát sa postavila na stupienok pre najlepších. Aj keď nám počasie neprialo a prekvapil nás dážď, dobehli sme do cieľa s úsmevom na tvári. A s dobrým pocitom, že sme to nevzdali.



Bc.Katarína Ušalová

Vydarený projekt Zdravie na tanieri 2016

V uplynulom školskom roku Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky vydalo výzvu všetkým školám a školským zariadeniam na predloženie žiadosti o poskytnutie dotácie na podporu Celospoločenských programov podpory zdravia a zdravého životného štýlu v rámci projektu Zdravie na tanieri 2016. Podpora Celoslovenských programov bola zameraná na rozšírenie Programu ovocie a zelenina do škôl, Školského mliečneho programu a na skvalitnenie podmienok životného štýlu a pohybových aktivít na školách a školských zariadeniach. Ako už dnes vieme, komisia, ktorá vyberala projekty, odporučila ten náš na poskytnutie finančných prostriedkov na jeho realizáciu, ktorú mala pod palcom riaditeľka nášho školského zariadenia **Ing. Dana Rošková**.

V rámci nášho projektu „Zdravie v pohári 2016“ pripravili pedagogickí pracovníci bohatý program aktivít. Už pred spustením projektu vyhotovili letáky a brožúry s programom. Žiačky ich následne rozдали dievčatám ubytovaným v ŠI, aj obyvateľom z blízkeho okolia. Začali sme v pondelok 17. novembra. úvodnou aktivitou Aqua selfie, kde úlohou žiačok bolo počas celého týždňa vyrábať a zverejňovať fotografie. Počas večere si žiačky mohli „**Namiešať svoje smoothie**“, k dispozícii mali rôzne druhy ovocia i zeleniny a zakúpený Nutribullet mixér.

Druhý deň projektu mal pracovný názov **Kam až dobehnem**.

Všetky žiačky, pedagógovia i hostia mohli zistiť úroveň svojej kondície a zároveň sa naučili používať jednotlivé nové posilňovacie stroje. Táto aktivita prebiehala na troch stanovištiach vo vestibule ŠI a kondičnej miestnosti.

V stredu 19.novembra 2016 sme zorganizovali **Švihadlový maratón** medzi internátmi: ŠI Komenského, ŠI Werferová, ŠI Jedlíková a našim školským internátom. Na záver tohto maratónu bola pre všetkých hostí a žiačky pripravená **ochutnávka**. Zamestnanci kuchyne pod vedením vedúcej stravovacej jednotky Ing. Agnesy Dobálovej pre nás nachystali výborné zdravé nátierky a zeleninové i ovocné šaláty. V súlade s projektom sme zakúpili aj stolový riad určený na prestieranie. Výsledkom našej práce boli nádherne naaranžované misy plné ovocia a zeleniny, ktoré sme prezentovali pred žiačkami a prizvanými hosťami z družobných košických internátov.

Posledný deň projektu sme pre žiačky pripravili **Fit hodinku pre zdravie**. Šesťdesiat minút posilňovacieho a tanečného cvičenia so zdravým osviežovaním minerálnou vodou rôzneho druhu. O tomto i ostatných podujatiach z projektu a cieľoch, ktoré sme v rámci piatich dní Týždňa zdravej výživy sledovali, hovoríme podrobnejšie slovom i fotografiou v ďalších článkoch.



Namiešaj si svoje smoothie

Nápoje smoothies predstavujú v súčasnosti novú formu, ako si vychutnať ovocie i zeleninu. SMOOTHIE je zdraviu oveľa prospešnejší než predávané džúsy. Obsahuje oveľa viac vitamínov, minerálov, vlákniny a antioxidantov. Je navyše aj bez konzervantov a vždy



presne vieme, čo obsahuje. Aké čerstvé suroviny sme do nápoja dali.

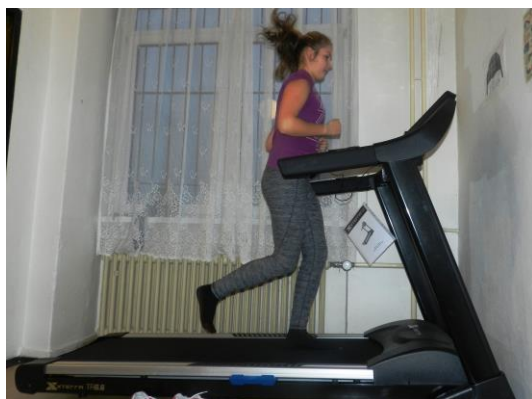
Projekt „Zdravie v pohári 2016“ sme začali aktivitou s pracovným názvom „Namiešaj si svoje smoothie“. Vďaka schválenej dotácii sme pre žiačky zakúpili mixér na prípravu smoothie nápojov a rôzne druhy ovocia i zeleniny, ktoré mali dievčatá k dispozícii. Žiačky nelenili, vybrali si ovocie i zeleninu a vytvárali smoothie podľa vlastnej chuti. Pre tie menej odvážne sme pripravili niekoľko nápojov na ochutnanie, napr. Cviklové smoothie, Banánovo-jablkové smoothie či smoothie nápoj s názvom Potešenie.



KAM AŽ DOBEHNEM

Jedným z cieľov projektu Zdravie v pohári 2016 bolo zaujať pozitívne postoje k pravidelnému cvičeniu, aktívnemu športovaniu a eliminovať obezitu. Priviesť žiačky k poznaniu, že primeraná pohybová aktivita má pozitívny vplyv na zdravie človeka. Preto sa 18. októbra zrealizovala aktivita pod názvom Kam až dobehnem. Všetci pozvaní hostia mali možnosť zistiť úroveň svojej kondície a zároveň sa naučili používať zakúpené posilňovacie stroje. Žiačky v kondičnej miestnosti a vestibule nášho ŠI čakali 3 športové stanovištia. Úlohou žiačok bolo v časovom limite 5 minút prejsť čo najdlhšiu vzdialenosť.

1. stanovište – *bežecký pás* .



2. stanovište – *eliptický trenažér*.



3. stanovište – *spiningový bicykel*.



Žiačky majú najväčšiu radosť z bežeckého pásu, ktorý aktívne denne využívajú. Ďakujeme a už teraz sa tešíme na ďalšie športovo-zábavné akcie.

Švihadlový maratón

V rámci projektu **ZDRAVIE V POHÁRI 2016** sa u nás 19. októbra uskutočnil **Švihadlový maratón**. Jeho cieľom bolo rozvíjať u žiakov schopnosť a pripravenosť na pravidelnú pohybovú a športovú aktivitu. Priviesť žiakov k poznaniu, že primeraná pohybová aktivita má pozitívny vplyv na zdravie človeka. Naše pozvanie prijali ŠI Komenského, ŠI Werferova a ŠI Jedlíková. Pravidlá boli veľmi jednoduché, vydržať čo najdlhšie skákať ľubovoľnou technikou a tempom. Každý povzbudzoval svojho favorita a s napätím sme očakávali víťaza.

Výsledky švihadlového maratónu:

1. miesto: Martina Godžáková (ŠI Považská)
2. miesto: Eva Timočková (ŠI Werferová)
3. miesto: Marianna Jurková (ŠI Považská)



No ani ostatní súťažiaci neodišli naprázdno. Každý dostal minerálnu vodu a švihadlo. Vychovávateľa z jednotlivých internátov, bez ohľadu na umiestnenie, si prevzali za svoj tím knihu o zdravej výžive. Na záver všetci pozvaní hostia, žiačky a zamestnanci ŠI sa zúčastnili **ochutnávky** v jedálni ŠI.

Najviac nám chutila špenátová nátierka, ktorú by žiačky s radosťou privítali aj v internátnom jedálničku. Všetko bolo krásne poukladané na veľkých misách. Jedlo bolo nielen chutné, spĺňalo všetky parametre zdravej výživy, ale bolo aj veľmi vkusne naaranžované. Večer ochutnávok, ako konštatovali aj pozvaní hostia zo školských internátov, bol skvelý. Ponúkané šaláty, nátierky a rôzne chuťovky chutili a podľa vyjadrenia všetkých prítomných to bol ozajstný sviatok farieb a jedla.





Fit hodinka pre zdravie

Týždeň zdravej výživy v našom internáte sme ukončili Fit hodinkou pre zdravie. Hneď od začiatku bola výborná nálada, ktorú umocňovala temperamentná hudba. Žiačky milujúce španielske rytmy a pohyb vytvorili príjemnú atmosféru. Účastou na tejto Fit hodinke, tak urobili niečo pre svoje zdravie. Zároveň si žiačky osvojili dodržiavanie pitného režimu zakúpenými minerálkami a dobili si energiu zdravými banánmi.



Na záver tejto Fit hodinky sa uskutočnilo vyhodnotenie prác žiačok pod názvom „MOJE AQUA SELFIE“. Porota sa radila a udelila dve prvé miesta.



Tina Moškuriaková



Gabriela Genčúrová

Ďakujeme Ministerstvu školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky, kolektívu ŠI, a neposlednom rade vedeniu ŠI, že nám umožnili usporiadať takú príjemnú a nezabudnuteľnú akciu.

Mgr. Ivana Belejová



Vinárová Václava Anna 5.VS

Červené stužky -
symbol boja
proti AIDS



Baloděnská Eva Maria 5.VS Ščarbová Veronika 8.VS



Fabíková Zuzana 7.VS



Tramčková Kristína 4.VS



Mihalčíková Viktória 7.VS



Ščarbová Veronika 8.VS



Ščarbová Veronika 8.VS
Baloděnská Eva Maria 5.VS
Zimová Karin 5.VS



Symbol nádeje Homonová Kristína 2.VS



Čudná Lucia 7.VS

Hlavné trendy jeseň zima 2016!

Pripravme sa!

Viete, aké sú hlavné prvky jeseň/zima 2016 ? Prvoradý je dokonalý efekt, ktorý je tvorený kombináciou kvality materiálov i spracovania a súhrou inovatívnych prvkov s klasickými.

Nadrozmerná elegancia a pánsky štýl

Pozrime sa konkrétnejšie na základné trendy. Potešia sa všetky dámy, ktoré sa cítia skvele v partnerových košeliach a tričkách, pretože trend nadmerných veľkostí a pánskych štýlov je jedným z hitov jesene i zimy 2016. Jednoduchosť a luxusná elegancia je umocnená žiarivou bielou, kožou v karamelovej farbe a výraznou potlačou v kontraste s detailom prešívania.



Metropolis style

Ďalším s jesenno-zimných trendov je mestský štýl, ktorý je charakteristický modernou hrou s vrstvami a farebnými tónmi. Je to elegantný, minimalistický, a pritom maximálne estetický trend, v ktorom nájdeme aj športové detaily. Dal by sa považovať za novú definíciu modernej ženskosti.

Romantika po novom

Máte rady romantiku? Tá nemusí byť len záležitosťou jari a leta! Kvety, ktoré vyvolávajú tu správnu romantickú náladu a khaki odtieň v jesennom romantickom trende kontrastujú s kožou a vytvárajú nový estetický pôžitok. Za krásou modernej romantiky stojí aj prepychovosť – nielen na prvý pohľad, ale najmä na prvý dotyk a pohodlné spracovanie. S romantickým oblečením sa totiž v minulosti pohodlie spájalo len málokedy – skôr naopak.

Máte rady výstrednosť?

Moderný a eklektický pohľad na módu v sezóne jeseň – zima 2016 naplno ožíva. Extravagancia nikdy nevymiera a i keď sa môže zdať, že kvôli chladnejšiemu počasiu si jej nemôžeme toľko a v takej miere dovoliť, ak patríme medzi ženy, ktoré na seba veľmi rady pútajú pozornosť, môžeme to dokázať i v novej sezóne. Ako? Napríklad trendovou žakárovou látkou, šperkami, žiarivou potlačou, nápadnými strihmi. Čo poviete napríklad na teplý pulóvrik so sexi výstrihmi na ramenách?

Pripravila: Kristína Homonnaiová

Pripravená na sezónu večierkov ?

A je to tu – začína obdobie žúrov a osláv. Trápi vás dilema, v akých šatách zažiarit' na party alebo ako sa vyparádiť na stužkovú slávnosť? Chystáte sa na silvestrovskú party, alebo vás pozvali na ples?

Zahrať sa z času na čas na princeznú, vklíznuť do elegantných šiat, vkusnej kokteilovej kreácie či večerných šiat, ktoré pritiahnu pohľady a predstavia vás inak, ako je na vás okolie zvyknuté. Práve v tom tkvie obľúbenosť všemožných večierkov, party či plesov. November a december sú navyše časom stužkových slávností. Zaskviet' sa na nich netúžia len študentky,



ktoré dostávajú krídla a majú pred sebou posledné mesiace strednej školy, ale aj ich mamy, sestry... Skrátka byť hviezdou večera je akýmsi skrytým snom všetkých žien bez rozdielu. Ako sa teda na dané chvíle pripraviť?

Na každú postavu niečo iné

Pri výbere večernej róby môžete v zásade voliť medzi dvoma typmi šiat. Klasické kokteily svedčia všetkým ročníkom a dá sa pri nich experimentovať s materiálom, so strihom, s farebnou kombináciou či so vzormi. Pri modeloch dlhých večerných šiat treba vhodne voliť príležitosť. Kým stužková podobné modely unesie, rovnako ako mestské plesy a bály (kde sú večerné róby povinnosť), pri silvestrovskej party v priateľskom kruhu by mohli pôsobiť prehnane a trochu aj nekomfortne.

Dôraz by ste mali klásť na komfort, ale zároveň si vyberať modely lichotivé vašej figúre. Štíhle a vysoké môžu experimentovať takpovediac s akýmkoľvek variantom. Pri kyprejších bokoch a zadočku fungujú kokteilové modely so zdôrazneným driekom a nadýchanou sukňou po kolená, ale aj zavinovacie šaty, ktoré vytvárajú krivky a pôvabne zdôraznia ženskosť tvaru postavy presýpacích hodín. Obľúbené sú aj puzdrové šaty. Môžu mať vypracovaný driek a oblasť poprsia, aby tak tvarovali postavu. Niekedy však ide len o klasickú tubu, ktorá urobí noblesný dojem použitým materiálom alebo aplikáciami.

Pokiaľ máte kilá navyše a málo definovaný driek, môžete stavať na tunikové modely s výrazným dezénom alebo luxusným efektom trblietavého vlákna v tmavom podklade. Silnejšie ramená vyriešia rukávy – či už z látky alebo tylu. Nepodceňujte ani skrátenej kabátik alebo bolerko.

Návrat zamatu a dramatickej čipky

Čaká vás slávnostná príležitosť, zaujímavé stretnutie, či iná spoločenská udalosť? Aj v chladných mesiacoch môžeme byť sexi. Nový vzhľad večerným outfitom dáva zamat a dramatická čipka. Z farieb zostáva kráľovnou večera čierna, ktorá dodáva dramatickej čipke špeciálny rozmer. Zamatové látky skvele vyniknú vo farbe bordovej, tmavo zelenej, modrej, či fialovej. Fascinujúca je však i čierna.

Pripravila: Janka Novaková

Snehová vločka

Tak ako z káčatka vyrastie krásna labuť a z problému silnejší človek, tak z hrozivo zamračenej oblohy a mrazivého vetra vznikajú snehové vločky.

Malé, stredné, veľké, krásne ako čipka, letia k zemi voľným pádom. Hýbu sa zo strany na stranu, tancujúc s vetrom svoj valčík, a občas aj tango – to keď sa vietor rozohní, strácajú rovnováhu a klopajú do okien. Z obyčajnej kvapky vody silou chladu vzniká výnimočný zjav, dokonale prepracovaný do posledného detailu.

Každá vločka je jedinečná, s rôznym vzorom. Fantázia jedného človeka to vymyslieť nestačí. A predsa, sama by toho veľa neznamerala, len všetky spolu, a každá iná, dokážu zem pokryť mäkučkou, čistou perinou, trblietajúcou sa vo večernom svetle lampy. Jas vločky je krajší ako jas mora, ktoré pri západe slnka odráža posledné slnečné lúče. Je ako biela prikrývka, ktorá svojou čistotou úplne zahalí všetky nedokonalosti. Mám rada tú pieseň, ktorú mi spieva pri každom kroku na večernej prechádzke dedinou. Keď mi snehové vločky jedna za druhou sadajú na tvár a mihalnice...



Každé ráno, keď po prebudení pozriem z okna a vidím tú rozľahlú krajinu pokrytú čerstvým snehom, mám pocit, že svet sa rodí odznova. A že je to pravda, potvrdí na jar každá snežienka a každé steblo trávy, ktorým topiace sa snehové vločky poskytnú to najdôležitejšie pre život – vodu.

Kludia Hudáková

Konečne sa cítim milovaná...

Je nedeľa ráno. Veziem sa s otcom v našom už staršom aute. Ideme do susedného mesta, do kostola. V rádiu vyhráva rock a metal. Vnímam iba rýchle obrysy živého plota, ktorý sa tiahne popri ceste a slnečné lúče odrážajúce sa zo spätného zrkadla. Vtom počujem tresk, a potom je už len tma. Tma čierna, ktorá ma vŕahuje preč a preč... Zrazu vidím svetielko. Zhasína a rozsvetuje sa. A teraz je už obrovské a mihajú sa v ňom obrysy postavy. Zrejme je to muž v bielom plášti. Počujem tikanie. Zdá sa mi akoby to boli hodiny. Hodiny odbíjajúce každú sekundu života. Keď sa mi podarí zaostriť zrak, uvedomím si, že som v nemocnici. Ležím tu sama. Muž, ktorého som videla, asi odišiel. Možno tu ani vôbec nebol. Cítim bolesť. Nekončiacu sa trpkú bolesť. Chcem sa posadiť. Nejde to. Necítim si nohy. Až teraz si uvedomujem, že nemám ruku. Tuším, že sa splnil môj najhorší sen. Ležím tu a nemôžem sa hýbať. Som sama v krajine nekončiacej bolesti a utrpenia. Nie je tu nikto. Nik, kto by mi pomohol a podal pomocnú ruku... Počujem kroky. Niekto prichádza. Dvere sa otvárajú a v nich stojí osoba. Nevidím jej do tváre. To svetlo, tá žiara je tak silná. Zrazu cítim silu. Nekončiacu silu, plnú lásky a milosti. Je to božia láska. Nič silnejšie som nevidela. Mám pocit, akoby som bola v nebi. Cítim lásku a bezpečie. Nič viac nepotrebujem.

Denisa Brodová

Pasivita

Čosi tu nefunguje, zlyháva. Nie je to tak ako by malo správne, ale tvári sa to, že je všetko v úplnom poriadku. A je to tak bežné. Chýba tu čosi viac, alebo ktosi viac. Nie len od rána do večera, ale až na večnosť. Nie len na dve minúty, ale navždy. Bez rozdielu, bez vhodných chvíľ, bez okolností, bez prestíže.

Moja nespokojnosť je mojou útrapou. Pozerám na veci inak a vnímam, že to ,čo sa deje, nie je fajn a cítim prázdnotu v našich srdciach. Ale prečo práve ja? Čo teraz? Ľudia ma nechápu. Čo s tým všetkým? Iba zahodiť? To sa len tak nedá. Stratila by som samú seba a podľahla falši. Nič iné mi neostáva, len ticho sama plakať. Aby ma nevideli. Musela by som totiž odpovedať na hlúpe otázky. A aj tak by mojím odpovediam neporozumeli. Odsúdili by a vynadali mi a mne by ostávalo čím ďalej tým viac plakať a plakať, ešte vo väčšej samote ako doteraz. A potom prísť a niečo múdre povedať, aby sa na mňa pozerali.

Som sama. Sama medzi tisícmi životov, ktoré len prežívajú zo dňa na deň. Čakajú na zázrak? Už ani na to nie, už si nevedia vážiť ani tie pekné chvíle, ani to dobro, čo medzi nami niekde stále je. Láska sa od nás sťahuje. Preč, kam ju treba ísť hľadať. Prevládne naša lenivosť a pohodlnosť a umrieme hladom? Alebo poslúchneme túžby nášho srdca a pôjdeme za ňou? Ved' bez nej to nemá zmysel. Nepomôže nám už ani nová finančná mena. Prebudí sa v nás kúsok citu? Budeme sa búriť už hneď za úsvitu? Či ostaneme len tak stáť? A na svojej poprave sa budeme ešte smiať?

Nepoznám väčšej záhuby ako je pasivita. V každom z nás nie je skrytá, ale odhalená ako otázka, ktorá padne len tak do pléna! A skôr či neskôr musí byť na ňu odpoveď. Porozmýšľaj dnes. Nie zajtra, aby tvoja pasivita nerástla! Nenechaj ju viac diktovať. Máš jedinečnú možnosť držať život vo svojich rukách. Dnes. Nie zajtra. Inak sa nič nezmení. A ty zostaneš v tej nekonečnej prázdnote navždy, zakorenený.

Danka Malastová



Jesenné aranžovanie

Nástup chladnejších mesiacov nám okrem nostalgie za odchádzajúcim letom prináša aj možnosť vytvoriť z ľahko dostupných materiálov z prírody nádherné dekorácie, aby priniesli krásy jesene aj do nášho internátneho obydlija. Nechali sme sa inšpirovať nádhernými ukážkami zručných aranžérok na Internete a spolu s vychovávateľkou Mgr. Oľgou Švedovou sme 26. októbra v študovni na prvom poschodí tvorili vlastné dekorácie.

Využili sme prírodné dary, ktoré ponúka nádvorie nášho ŠI a blízke okolie. Tekvice, kukuricu i rôzne druhy ovocia sme si zadovážili z vlastných záhrad, vrece nám podarovali pani kuchárky a kanvičku na polievanie sme našli v sklade medzi záhradníckym náčiním. I taký slamenáčik sa po letných dovolenkách ľahko našiel... Niečo málo sme museli aj prikúpiť, a až tak sme sa mohli pustiť do aranžovania.

Výrobky z „našej dielne“ zdobia spoločné priestory na našom poschodí, ale aj vestibul a jedáleň... Ak vás oslovili, pripojte sa k nám, keď budeme tvoriť zimné aranžmány!

Alexandra Mruzová

Návšteva planetária

Tohtoročná jeseň nás nepotešila neskorým babím letom so slnečnými dňami a jasnou večernou oblohou. Naše žiačky sa preto 26. októbra podvečer zaradovali, že dážď konečne ustal a oni si budú môcť vychutnať pozorovanie hviezd obrovským ďalekohľadom, snívať o ďalekých súhvezdiach a galaxiách v príjemnom prítmí planetária, či dozvedieť sa niečo nové a zaujímavé o vesmíre. A skutočne sa im všetko podarilo. Okrem animácie o pohybe nebeských telies a pozorovaní hviezd z kupoly hvezdárne videli krátky snímok o putovaní slnečného svetla na Zem, aj film o príprave kozmonautov, zvládání bezťažového stavu, výstupe do vesmíru a pod.

Žiačky odchádzali plné dojmov a zážitkov, prežili pokojný, oddechový večer a rozšírili si všeobecný rozhľad o nové vedomosti z astronómie.

Mgr. Alžbeta Lipnická



Milujem SLOVENSKO



Podvečer 9. novembra 2016 si v našom Školskom internáte na Považskej i zmerali sily a vedomosti v medziinternátnej súťaži Milujem SLOVENSKO

žiačky a žiaci z piatich košických stredoškolských internátov - zo ŠI Medická, ŠI Komenského, ŠI Werferova, ŠI Jedlíkova a z nášho internátu,

ktorý súťaž zorganizoval. Zapojilo sa do nej 5

trojčlenných tímov, pozostávajúcich z prvákov SŠ. Súťažné družstvá boli farebne odlišené.

Prvé body zbierali tímy identifikáciou čo najväčšieho množstva pamiatok a lokalít v krátkom videu o Slovensku. Vypočuli si ukážku z piesne *Na Kráľovej holi* a hádali, kam má podľa textu „vrch naklonený“. Správne určili Nízke Tatry ako pohorie, v ktorom sa nachádza Kráľova hoľa a pomenovali aspoň jednu rieku, ktorá pod ňou pramení. V ukážke z reklamy na poisťovňu Kooperativa hľadali slovenské symboly, odpovedali na otázky z ukážky filmu *Tisícročná včela*. Sluch použili k rozpoznaní hudobných ukážok – *Zbohom bud', lipová lyžka* (Michal Dočolomanský), *Cesty II. triedy* (I.M.T. Smile), *Marianna* (Helenine oči), *Komplikovaná* (Polemic) a *Mandolína* (Adam Ďurica). Zručnosti z verbálnej a neverbálnej komunikácie preskúšala úloha *Pantomíma*, kde žiačky/ žiaci napodobňovali, alebo opisovali rôzne slová z kategórie dovolenka a športové disciplíny.

Súťaž bola vyrovnaná a súťažiaci napäto očakávali záverečnú úlohu, ktorá mohla výrazne zamiešať celkovým poradím. Posledným zadaním bolo uhádnuť 10 najčastejších mien dievčat a chlapcov, použitých pre bábätká na Slovensku v roku 2015.

V tvrdom súboji si napokon prvé miesto odniesol domáci tím oranžových (ŠI Považská) v zložení Michaela Pirníková, Ema Sabolová a Tina Moškuriaková (všetky zo 6.VS). Na druhej priečke skončilo zmiešané súťažné družstvo červených (ŠI Medická) a tretie miesto získal čisto chlapčenský tím modrých (ŠI Komenského). Výhercovia sa okrem diplomu potešili aj vecným cenám. Účastníci súťaže a ich povzbudzujúce tímy odchádzali naplnení novými skúsenosťami a vedomosťami o Slovensku.

Mgr. Veronika Pavliková a Mgr. Silvia Jurčiová



Červené stužky

Náš školský internát sa už piaty rok po sebe zapojil do celoslovenskej akcie pod názvom Červená stužka. Poďme si vysvetliť o čo ide. Červené stužky sú symbolom 1. decembra – Svetového dňa boja proti AIDS. Slovenská republika sa už 10. ročník zapája do celosvetovej kampane. Cieľom tejto kampane je finančne podporiť, ale aj vyjadriť podporu ľuďom, ktorí trpia touto smrteľnou chorobou.

Náš internát sa aktívne zapojil do tejto kampane od 10. novembra až do 1. decembra. Naše žiačky sa zapojili do výtvarnej súťaže, kde maľovali a prejavili svoju tvorivosť v boji proti AIDS. Dievčatá dostali červené stužky, ktoré nosili a vyjadrovali tým svoju spolupatričnosť ľuďom postihnutým touto chorobou. Pani vychovávateľky nám 29. novembra premietli pekný, inšpiratívny film „Anjeli“. Toho istého večera sa konala aj beseda s riaditeľom Občianskeho združenia Očkolandia Ing. Ivanom Lukačovičom, na ktorej sa zúčastnili aj chlapci zo ŠI Komenského. Na besede sme hovorili o dobrovoľníctve. Mnohé z nás o tom začali premýšľať - pomáhať si predsa treba! Deň nato mala prácu aj naša psychologička, Mgr. Lenka Čigášová. Na besede s ňou sme rozprávali o duševnom zdraví a rôznych problémoch, ktoré vznikajú vplyvom závislosti.



Kludia Hudáková



Vyhlasenie súťaže v zbere vrchnákov z plastových fliaš

Pomôžme svojou troškou

V snahe pomôcť zdravotne postihnutým ľuďom získať invalidný vozík, organizujeme v našom školskom internáte v ostatných rokoch zber vrchnákov z plastových fliaš. Tohto roku sme súťaž vyhlásili 27. septembra. Nazbierané vrchnáky poputujú aj tentokrát zdravotne postihnutému chlapčekovi, Šimonkovi Tokárovi.

Pomôcť Šimonkovi môže každá z vás jednoduchou vecou. Stačí, ak budete zbierať plastové vrchnáky a odovzdáte ich prostredníctvom svojej skupinovej vychovávateľky na zberné miesto - vedúcej ekologickej komisie v našom školskom internáte. Zozbierané vrchnáky odovzdá žiačka Sára Andrusová jeho rodičom, ktorí preňho získajú invalidný vozík. Pevne veríme, že sa do zberu zapoja všetky výchovné skupiny!

Mgr. Silvia Jurčiová

Mimoriadny záujem o Godzone tour

Aj tohto roku sa z nášho školského internátu vydala „výprava“ dievčat na každoročné turné Godzone, ktoré sa v Košiciach konalo, tak ako vo viacerých mestách na Slovensku, večer 15. novembra 2016. Záujem o Nový level bol obrovský - s tromi vychovávateľkami sa do haly Cassovia vydalo až osemdesiat dievčat z nášho ŠI!

Godzone projekt je združenie viacerých kresťanských spoločností, ktorý sa zameriava na novú evanjelizáciu a venuje sa najmä mladým. Ich víziou je priniesť prebudenie, zjednotenie, motiváciu a povzbudenie. A čo je to tá nová evanjelizácia? Je to ohlasovanie evanjelia, teda správy o ukrižovaní a zmŕtvychvstaní Ježiša Krista, atraktívnym, kreatívnym a moderným spôsobom. Čo znamená slovo Godzone? Preklad z angličtiny znamená Božia zóna = God zone.

Ak poznáš o čom je reč, vieš, že je to tá najúžasnejšia vec na svete. A ak aj nepoznáš, verím, že niekde v tvojom vnútri pátraš po niečom stálom, špeciálnom iba pre teba, dobrom a krásnom. Či azda nie? Možno náboženstvo vidíš ako súbor nekonečných pravidiel...ale chcem ti dnes, milá čitateľka, objasniť, že hlavnou vecou, o ktorú v kresťanstve ide, je láska. Každý z nás túži byť milovaný a docenený a robiť niečo, čo by ho naplňovalo. Čo si o tom myslíš? Vidíš niekde v tvojom okolí niečo, čo sa ti nepáči a volá po zmene? Začni od seba. Príď na príčinu tohto problému a začni ho riešiť. Pritom vedz, že Boh, ktorý ťa svoril a pozná ťa, dokonale vie, čo je v tebe jedinečné a čo trápi alebo teší tvoje srdce.

Vedz, že si milovaná taká aká si. Spoznaj, že môžeš žiť život inak, lepšie, plnohodnotnejšie. Ako sa prejavila Božia láska k tebe? Ježiš prišiel a zomrel za teba na kríži, aby si ty mohla mať život a potom bol vzkriesený, čo znamená, že zvíťazil nad smrťou a má nad ňou plnú moc. Ale to nie len nad smrťou fyzickou, ale predovšetkým nad tvojimi trápeniami a problémami. Je tu niečo nevysvetliteľne vyššie ako si ty sama.

Určite sa v tvojom živote nachádzajú situácie, s ktorými si nevieš dať rady. Neboj sa, skús dúfať a mať nádej a modli sa. Boh nie je kreatúra na obláčiku, Boh je osobný a reálne koná v životoch ľudí aj dnes. Nemoderné? Avšak myslím si, že niečo aj tak pohlo tvojím vnútrom. Ak je tomu tak, popros Boha vlastnými slovami, aby si Ho mohla spoznať a aby ti s tým pomohol. Určite bude rád. Aspoň to skús, za to nič nedáš.

Téma tohto ročného Godzone tour bola a stále je NOVÝ LEVEL. Krok, ktorý spravíš bližšie k neznámemu alebo neistému cieľu bude pre teba vždy niečím novým. Ale nie je to podľa teba dobrodružstvo? Pod' a zaži niečo iné ako stereotypný život bez ozajstnej radosti a hlbšieho zmyslu. Ak sa rozhodneš do toho vstúpiť, po čase zistíš, že nemusíš mať strach byť sama sebou, nič nemusíš skrývať, že nepotrebuješ byť ako niečo iné ani nepotrebuješ iným nič dokazovať. Ako sa to dá? Základom je poznať Boha a milovať Ho celým srdcom. Potom ostatné veci pochopíš, nechaj sa prekvapiť.

Danka Malastová

Diskotéka ku Dňu študentstva

Pýtate sa, kto je DJ Knútik? Veľa ľudí sa zamýšľalo nad tým, kto to asi môže byť – väčšina tipovala chlapca. Povieť vám, aj mňa sa pýtali, či neviem, kto to je. Rada vám odpoviem! Je to dievča, ktoré býva v našom internáte, má rado hudbu, chodí do školy a je to slušná kočka... No nič, dosť bolo srandy.

Keď Mirka hrala prvýkrát na imatrikuláciách,, všetkým sa páčila, a tak ju zavolali hrať aj na predadventnú študentskú diskotéku, ktorá sa konala 24. novembra v spoločenskej miestnosti nášho školského internátu.





Na naše diskotéky chodia aj chlapci, hlavne zo ŠI Komenského. Aj tentoraz prišli v hodnom počte a, pravdupovediac, bola to žúrka! 😊 Hrali sa rytmické pesničky, ale zatancovať sa mohlo aj na ľudovú nôtu. Bavili sa úplne všetci - aj keď začiatok bol ťažký - ako vždy. Chlapcom sa ani domov nechcelo ísť. Dokonca nám vytancovali aj pani vychovávateľku! V závere bola aj tombola s veľmi

praktickými vecami, napr. toaletný papier, klobása, krupica, vifónka a mnoho iného. Výhercovia sa im potešili...

Všetci si diskotéku, aj DJ Knútika chválili. Aj ona bola rada z toľkého davu tancujúcich mladých ľudí. Už teraz sa teší na ďalšiu akciu a dúfa, že aj vy! 😊

Denisa Berdisová

Týždeň boja proti drogám

V týždni od 28.novembra do 1.decembra sa aj náš školský internát pripojil k aktivitám Európskeho týždňa boja proti drogám. Droga sa stala realitou dnešnej súčasnosti. Popri alkohole a tabaku veľmi rázne vstupujú do nášho života i ďalšie drogy, po ktorých siaha, žiaľ, čoraz viac mladých ľudí.

V našej spoločnosti neustále narastá počet drogovovo závislých ľudí. Veková hranica sa posúva smerom nadol, čo je alarmujúce a vedie nás k zamysleniu sa nad touto hrozbou. Túto skutočnosť si musíme všetci uvedomiť a klást' väčší dôraz na prevenciu. Preto sme aj v našom internáte v tomto týždni zorganizovali veľa zaujímavých aktivít, ktorými budeme viesť a usmerňovať žiačky proti drogám a drogovej závislosti.



Nesmieme zabudnúť, že hlavnou zbraňou proti drogám je šport. Preto si hneď v pondelok mohli naše dievčatá zahrať stolný tenis. Niektoré dievčatá hrali prvýkrát, ich záujem nás veľmi potešil. Utorok sa mohli žiačky zapojiť do súťaže pod názvom „brušákujeme“, do ktorej sa zapojili hlavne naše prváčky. Nakoniec táto súťaž mala dve víťazky, keďže obe boli natoľko šikovné a neunavné, že sa rozhodli skončiť naraz a tak si výhru rozdelili: Dominika Hal'ková a Nikoletta Mižíková. Tretí deň mali možnosť si dievčatá zahrať človeče, nehnevaj sa, čím využili zmysluplne svoj voľný čas a demonštrovali hrou svoj postoj proti drogám. Posledný deň nášho týždňa proti drogám sa niesol v španielskom rytme. Dievčatá sa vytancovali na hodine Zumby, záujem bol veľký a všetkým sa páčilo. Naším žiačkam sme sa snažili celý týždeň priblížiť zdravý životný štýl a viedli sme ich k správne rozhodnutiu, aby v živote neprepadli závislostiam a dokázali v správnej chvíli použiť slovo NIE!



Bc. Katarína Ušalová

Pečieme podľa chuti

Tak ako aj roky predtým, aj tohto roku vychovávateľka Bohdana Perlová, ktorá vedie záujmový útvar Gazdinka, so svojimi dievčatami vypeká rôzne pochúťky, ktoré im chutia. Od začiatku roka sa skoro stále stretávajú v kuchynke na druhom poschodí, z ktorej to rozvoniava na celý internát. Pani vychovávateľka svižne pobehá všetky izby, pozisťuje, či majú dievčatá čas a už sa poberajú do kuchynky.

Od začiatku roka už vystriedali množstvo receptov. Pre veľkú obľúbenosť viackrát piekli zemiaky s bryndzou. Ďalšie recepty, ktoré ešte skúšali, boli jablkové lievance s tvarohom, tvarohovú nátierku s jahodami a teraz, v predvianočnom období, nám už veľakrát rozvoniaval celý internát medovníkmi.

Poprosili sme od pani vychovávateľky B. Perlovej jej osvedčený recept. Na cesto budeme potrebovať: **750 g hladkej múky, 350 g práškového cukru, 4 ks vajec, 125 g masla, 5 PL medu, 1 KL sódy bikarbóny, 1 ks korenia na perníky a 1 vajce na potretie medovníčkov.**

POSTUP

1.

Múku, práškový cukor, sódu bikarbónu a korenie na perníky preosejeme cez sitko. Všetky suroviny spolu zmiešame na hladké cesto a necháme aspoň

24 hodín v chladničke odstáť. Ja si cesto vždy večer vytiahnem a nechám ho, aby malo izbovú teplotu, potom si ho ešte dobre spracujem. Vyvalkám cesto na 0,5 mm. Vykrojím ľubovoľnými formičkami uloží na plech s papierom a pečiem v rúre pri 180°C.

2.

Ihneď po vytiahnutí z rúry potriem rozšľahaným vajíčkom. Alebo ak chcete medovníčky ozdobovať bielkovou polevou, použijem na potretie žltok rozšľahaný s troškou vody, a bielok vyšľahám so 150 g práškového cukru (aspoň 3x preosieť) a trochou citrónovej šťavy. Medovníčky mám uložené v dóze a sú stále mäkké ako čerstvo upečené.



Zapísala: Klaudia Hudáková



Slávnostné privítanie prváčok

Prvýkrát v histórii kultúrno – spoločenského života nášho internátu sa večer 22. novembra 2016 konala unikátna akcia venovaná našim prváčkam – „Slávnostné privítanie prváčok“, spojené s večerou. Tak ako aj pri tradičnej Rozlúčke so štvrtáčkami, aj teraz druháčky vyzdobili jedáleň a slávnostne prestreli stoly. Niektorým sa ušlo aj pocty obsluhovať počas večere...

Na úvod sa všetkým prítomným za všetky prváčky prihovorila Katka Romanová, ktorá vyjadrila svoje pocity z príchodu na internát a jej očakávania:

Vážená pani riaditeľka, vážené pani vychovávateľky, milé dievčatá!

Bolo to nedávno, keď sme v nedeľu 4. septembra prvýkrát vstúpili do školského internátu Považská 7 v Košiciach. Boli sme ohúrené, bojazlivé a plné očakávania z toho, čo nás tu čaká. Nevedeli sme, ako to tu bude, aká bude naša izba, s kým ju budeme zdieľať.

V hlavách nám vírilo mnoho myšlienok typu : už nebudem pri mame, nebudem to mať také ako doma, budem si musieť upratať izbu... a mnoho iných .

No po čase, ktorý sme tu zatiaľ strávili, môžeme povedať, že to tu vôbec nie je zlé. Máme tu perfektné vychovávateľky, ktoré nás vypočujú, poradia a pomôžu nám zo všetkým, o čo ich požiadame. Sú našimi dočasnými druhými mamami. Nezabúdame ani na dennú vateľku a naše nočné vychovávateľky, ktoré na nás dohliadajú a strážia náš spokojný spánok. Máme tu tiež pani kuchárky, ktoré nám naplňajú hladné bruchá. Niektoré dievčatá sú dosýta najedené, no máme tu aj také, ktoré by si veľmi radi ešte dali...

Po mesiacoch sme si zvykli na internát. Síce nemôžeme byť so svojimi spolužiačkami a priateľkami, no nie je to najhoršie, pretože sme spoznali nových ľudí. Nové tváre. Dievčatá, s ktorými sme sa pomerne rýchlo spriatelili a stihli sme už s nimi toho veľa zažiť. Prežívame spolu každý deň. V škole sa spolu trápime a na internáte trochu potom bláznime. No bez toho by to nešlo. Pretože sa sem tam potrebujeme odreagovať.

Týmto som Vám, milá pani riaditeľka, chcela aspoň sčasti predstaviť prváčky. Sme rady, že máme možnosť Vás dnes vidieť.

Po tomto príhovore nasledoval list Klaudie Hudákovej adresovaný prváčkam, také internátne „Desatoro...“, aby sa v našom internáte dobre mali:

Vážená pani riaditeľka,

dúfam, že sa na mňa nenahnevate, ale tá dneška to nebude list adresovaný Vám. Ja znám, že sa už čakali čo zaš pre vás vyдумam, ale tá stala sa taká vec, že už prišiel nový školský rok (zaš plný utrpeňa), no ale tá s novým rokom tu prišli i nové peršačky. Dopredu sa ospravedlňujem, keďže mi nebudete rozumec alebo sa Vám daco znepači, ale to me nahutoreli, žeby som vám napísala, že jak to tu u nás chodzí, jaké figle treba použiť na vychovávateľky, žeby vám dali vychádzky dľuše jak do šestej, bo to čo to? Šak to vtedy len zo školy pridzece tá dze ešti treba isc, ne? Aj ešci by trebalo znac, jak mace šumne popytac pani zástupkyňu, žeby vám vytlačila dajaké tam poznamky, čo vám treba do školy, bo mne to ešci furt vyčíta až do teraz, že jak sa jej to pýtam, ne?

No, dzifčata, s čím by som začala?...No hej to perše, hlavné, to asi najhlavnejša rada pre vás...šumne vás pýtam, zdravce sa, furt jak idzece okolo dakoho „kompetentného“ tá sa pozdravce, nás s tým tiš kus križovali, ale tá sme sa zdravili skoro furt. Radšej sa i pekne ušmejce, bo keďže zachmurené, tá dobre, že sa nerozpada jak na vás popatrimo. Noo a to mi pripomenulo, i keď sa v jedalni, tá tiš tak neohrňajte nosom..no šak znamo, že to ne domaca strava aše šak naše pani kuchárky sa snaža, nám vyvárajú, tá nepatri sa chmuric už pri okenku. Treba sa ušmiac, pozdravic, požmurkac i budú vás mac dora radzi. To tak treba i na naše vychovávateľky, dobré vzťahy udržiavac, pekne sa spravac i budú vychádzky i dľuše. Pozor sebe davajce na tote svetla na izboch, neonky šilne od minuloho roku dali tá už pomaly aňi nevydzim, ale tá to už som hutorela v minulom l'isce, že to švici šilno, ale néé, nikto me neslucha, tá zachvíľu nebudzeme vidzec už nič. Ale dosc bolo o svetloch...vrácime sa nazat...davajce sebe pozor, nezabúdajce chodzic na WC i do sprchy po tri, žeby vás dajaké pravce nenapadli, bo to neznam jak sa jedna sama ubrani...ale tá čo kukam tá už robice potrebné opatreňa. Dľaša vec čo by nebolo odveci spomenúc je, že keďže sa už tak chcece dohvarac tá je plno miestnosti kde šet o dá, napríklad tá svojej izbe, nemošice po sebe bľáčec cez okna i calú chodbu, že jak sa mace, my to znac nepotrebujeme, berce kus ohľad i na maturantky, že chcú mac kus kľudu. Noo..a žeby sa znali, máme nové dvere tá teba na zatvarane používac kľučky, to ne zadarmo davali v obchodze. No a asi už konečne posledná vec, čo by som chcela povedac a vysvetľic vám, je wifi, to je naše vybojované wifi, tá na ňom tel'o nešece a ne'ahujce filmy, bo keďže to zas nepujdze tá už sa mi nechce tel'o tu vypisovat a sľažovac sa na to. Znace to i starše by sa chceli „početovac“ s frajirama a tak...a verce, že nikomu sa nechce pošilac SMS. No ale zas, žeby sme vám nekrivocili tá vás mušime pochvalic za vašu snahu, že sa nám pripravili taký program, dzekujeme vám za zábavu, ale vám mušim ešci povedac, že ste zrobili chybu, že sa ukazali, že daco znace, bo teraz sa vás už nepušča...šak znám o tom svoje.



Dzifčata, na záver by sme vám chceli poprac veľa úspechoch v štúdiu na strednej škole a dúfam, že tu spolu budzeme vychádzzac, šak my sme vás už prijali medzi nás na imatrikuloch.

Vaše staršie spolužiačky

Klaudiin list prváčky pobavil. Samozrejme, potom sa k oficiálnej úvodnej časti pridala aj naša pani riaditeľka Ing. Dana Rošková, ktorá venovala prváčkam pár milých, povzbudivých slov. Následne sa podávala večera, ktorú nám s láskou pripravili naše pani kuchárky. Bola naozaj veľmi chutná. V pozadí hrala príjemná hudba. Po večeri pani riaditeľka navrhla spoločné fotenie. Na záver sa prváčka Klaudia Beitlerová poďakovala pani riaditeľke za príjemné posedenie, pani vychovávateľkám za ich starostlivosť a ochotu a v neposlednom rade pani kuchárkam za fantastickú večeru.

Mgr. Veronika Pavlíková

Mikuláš nás neobišiel

Svätý Mikuláš aj tohto roku rád navštívil čisto dievčenské osadenstvo nášho školského internátu. S nošou plnou sladkostí prišiel k nám po večeri 6. decembra. Ako posilu si zobral čertíka a anjela, ktorí mu robili spoločnosť na ceste medzi poschodiami. Tam už na nich čakali nedečaké dievčatá (ako všetci mladí, aj ony totiž nadovšetko ľúbia sladkosti).



Všetko sa začalo na štvrtom poschodí, kde sú ubytované najmladšie dievčatá. Aby darčeky nedostali len tak zadarmo, Mikuláš im položil zopár záľudných otázok – samozrejme sa spýtal aj na to, či boli dobré a počúvali pani vychovávateľky. Keďže väčšinu hádaniek uhádli, odovzdal pani vychovávateľkám vrecia plné sladkých dobrôt, aby ich rozdali svojim dievčatám podľa skupín. On sa už totiž musel ponáhl'at' na nižšie poschodia, kde ho tiež pred kabinetom vychovávateľiek čakali staršie dievčatá. A celý ceremoniál obdarovania sa opakoval aj na treťom, druhom a prvom poschodí. Len čo Mikuláš so svojou suitou odišiel, dievčatá sa schuti pustili do rozbaľovania balíčkov. A potom sa už len v košoch pred izbami hromadili obaly z rôznych cukrovínek...

Petronela Fuchsová

Vianočnej akadémii predchádzali vianočné inšpirácie

Ani tohto roku sme v týchto predvianočných dňoch v našom školskom internáte nezaháľali a chystali sa na tradičnú vianočnú akadémiu, ktorá sa bude konať večer 15. decembra. Jej súčasťou bude okrem kultúrneho programu, na ktorom sa majú podieľať všetky výchovné skupiny, aj vianočná burza, ktorej výtazok pôjde na charitu.

Výrobky určené na predaj vyrábali dievčatá so svojim vychovávateľkami od 7. do 14. decembra (v čase uzávierky nášho dvojčísła Int'áku) v rámci tzv.

Vianočných inšpirácií na jednotlivých poschodiach. Na prvom vyhotovovali darčkových snehuliačikov z ponožíek a iného odpadového materiálu, v kuchynke na druhom poschodí piekli vianočné pečivo a vo výtvarnom kabinete zhotovovali sadrové odliatky i voňavé mydielka.

Ako sa vyrábajú nádherné patchworkové vianočné dekorácie? To si mohli dievčatá odskúšať na treťom poschodí. A na tom najvyššom spolu s vychovávateľkami tvorili nádherné vianočné pozdravy a tiež šperky...

V rámci tvorivých dielní sme v našom internáte vyrábali pre každého niečo. Takže veríme, že si z ponuky v predajnej burze na sviatočnej akadémii všetci nájdeme maličký darček pre kamarátka či svojich najbližších. Tak zároveň pomôžeme tým, na ktorých pani šťastena pozabudla...

Magdaléna Hartmannová

Otvorte svoje srdcia . . .

Vianoce sú obdobím, kedy sa zvyšuje význam rodiny. Pre každého človeka sú najkrajšie vtedy, keď sú prežití v kruhu svojich najbližších. Nie každý má však to šťastie prežiť vianočné sviatky v zdraví. Aj počas tohto obdobia sú chorí ľudia, ktorí sú odkázaní na pomoc iných. Každý človek má v živote veľa možností, ako pomôcť ľuďom.

Pomáhať svojim blízkym je hlboký ľudský prejav a je znakom lásky a starostlivosti. Dokázať však pomôcť ľuďom, s ktorými nás neviaže rodinné puto je prejav integrity a ľudskosti v najhlbšom zmysle. Tradícia pomoci a spolupatričnosti má v našom internáte aj tohto roku podobu charitatívneho podujatia. Rozhodli sme sa pomôcť Lukáškovi postihnutému Perthesovou chorobou. Preto Vás vyzývame, aby ste kúpou výrobkov našich žiačok prispeli do vianočnej charitatívnej zbierky – nielenže spravíte na Vianoce radosť chorému Lukáškovi, ale zároveň môžete ručne vyrobeným darčekom potešiť seba a svojich blízkych.

Mgr. Veronika Pavliková

Môj vianočný sen

Redakcia nášho časopisu Int'ák vyhlásila v polovici novembra novú literárnu súťaž vo vlastnej tvorbe pod názvom „Môj vianočný sen.“ Svoje príspevky v ľubovoľnom žánri mali dievčatá odovzdať do 5. decembra svojim skupinovým vychovávateľkám, prípadne priamo vedúcej záujmového útvaru Mladá novinárka, ktorá súťaž zorganizovala. Chápeme, že prvoradá sú školské povinnosti a nákupy darčiekov tiež nemožno odkladať na posledné dni, a tak sme termín uzávierky súťaže sme napokon presunuli na koniec týždňa. Aj keď súťažných príspevkov nie je veľa, o to viac nás potešila ich kvalita. Veď posúďte sami – prinášame ich v plnom znení. O ich umiestnení môžete rozhodnúť s nami – hneď po vyjdení dvojčísła nášho časopisu Int'ák môžete na letáku vo vestibule hlasovať za vami vybraný najkrajší vianočný sen. Výsledky uverejníme v ďalšom čísle Int'áka.

Mgr. Oľga Švedová,
vedúca ZÚ Mladá novinárka

Moje vianočné želania

A sú tu opäť Vianoce. Pamätám sa na tie časy, keď som bola malá a stávala som pri okienku, čakajúc na prvé padajúce vločky. Bola som veľmi nedočkavá, no o to viac ma to napokon tešilo. Po túžobnom očakávaní konečne začal padať sneh. Celá nadšená som vybehla von len vo svetriku a nohaviciach. Vločky sa ma jemne dotýkali. Bol to úžasný pocit. Nakoniec bola zem krásne pokrytá bielou ligotavou posýpkou. Stromy a zvieratá sa ukladali na zimný spánok. Voda v potôčiku zamrzala.

Počas predvianočných dní som sa s inými deťmi chodievala sánkovať na kopec za domom. Chcela som byť dobrým dieťaťom, pretože som sa bála, že si pod stromčekom nič nenájdem. Preto som neostala vonku dlho, a počúvala som každé mamino slovo. Stále večer som sa prihovárala Santovi, aby mi doniesol kuchynku, po ktorej som tak túžila. Pomaly sa to blížilo. Začalo sa vianočné pečenie koláčikov, ktoré som tak zbožňovala, aj zdobenie stromčeka. Všetko navôkol rozvonjavalo. Bolo cítiť vianočnú atmosféru. V televízii dávali každoročne opakujúce sa rozprávky, ktoré ma nikdy neprestali baviť. Mamka s ockom pripravovali večeru. Posadali sme si k sviatočne pripravenému stolu, otec ako hlava rodiny predniesol ďakovnú modlitbu a s chuťou sme sa pustili do všetkých dobrôt. Po tejto výdatnej večeri sa už túžobne čakalo na zázračné zvonenie, a potom už len hurá k stromčeku rozbalit' darčeky. Bola som celá naradostená, pretože som si tam vždy našla vysnívaný darček. Najkrajšie však bolo dívať sa na tváre ostatných, ktoré žiarli radosťou. Ako malá som dobre nevedela, o čom vlastne Vianoce sú. Páčili sa mi kvôli darčekom, živicovej a medovníkovej vôni. Postupom času, ako som rástla, som si viac a viac uvedomovala, že Vianoce nie sú len o darčekom, či o vřakovakých dobrotách, ale o súdržnosti rodiny, o očakávaní narodenia Ježiřka, o hojnosti milostí, ktoré sa nám skrze neho dostáva, o radosti a pokoji. Spoločne strávené chvíle pri zdobení stromčeka a večeri s najbliřšími naplnia každého človeka pocitom šťastia a radosti. Aj mojím každoročným najväčším želaním je, aby človek človeka mal rád, a aby nikto nikdy nebol sám. Aby ruka každého z nás bola ochotná pomôcť tam, kde pomoc potrebujú. A aby milé slová hladili duše tých, čo ich málokedy alebo vôbec nepočujú.

Katarína Romanová

Vianočný sen

Kde bolo tam bolo, žila raz v ďalekej tropickej džungli opica menom Fruti. Našťastie nežila tam sama, ale so svojou rodinou a ďalšími mnohými opicami. V tom pralese bolo neustále teplo. Dlhé horúce dni a krátke studené noci boli prirodzenou súčasťou ich života. Veľmi často tam prřalo, ale nikdy nesneřilo. A to pre opičku Fruti bolo veľkou prekážkou. Nechcela celý svoj život vykonávať tú istú prácu - a to zhaňanie potravy a dávanie si pozor na svoj život.

Veľmi túžila poznať, čo sú Vianoce, vidieť sneh a dostať darček. Ale to nebolo možné, pokiaľ ostane v pralesi. To si Fruti veľmi dobre uvedomovala. Tak bolo načase zostrojiť plán. Bola na to sama. Ostatné zvieratá nechceli o tom počuť a kamaráti sa jej len vysmiali.

Každý mesiac prišla do prístavu k dedine za pralesom loď. Teraz to vychádzalo presne dva týždne do Vianoc. Fruti bola veľmi odhodlaná a odvážna, poznala prales ako nikto, pretože

ten plán zostrojovala už dlho. Vedela kam má ísť a nemala veľa času na to, aby ďalej premýšľala. Skákala z jedného konára na druhý, zo stromu na strom, a tak išla celý deň. Keď sa začalo stmievať, nemohla ísť ďalej, aby nezablúdila. Džungľa je nieže najviac nebezpečná v noci, ale aj veľmi tmavá a vyzerá všade rovnako. Vyšla na ten najvyšší strom a zaspala.

Odzrazu počula praskanie konára. Rýchlo sa zvrtila, lenže bolo už neskoro, pretože had si ju omotal a držal ju tak pevne, že sa nemohla pohnúť. Pomaly ju zvieral čoraz silnejšie, až si opička pomyslela, že to je jej koniec. Zrazu priletel vták, ktorého už ledva dýchajúca Fruti ani nespoznala. Zavrela oči, a zrazu pocítila úľavu. Nebola mŕtva, len odpadla. Prebrala sa, pozrela dookola, ale had už tam nebol. No bol tam ten vták. Ten ju zachránil. Bol to papagáj. Neskôr v rozhovore i zistila aj jeho meno. Volal sa Arion. Priznal sa, že ju sledoval. Dupočul sa o jej pláne od iných zvierat a chcel sa k nej pripojiť. Začalo svitať. Fruti spolu s Arionom pokračovali v ceste. Mali málo času, pretože loď odchádza popoludní a ešte majú pred sebou kus cesty. Išli tak rýchlo, ako to len šlo, ale netušili, že ich stretne ďalšia prekážka. Boli to pytliaci. Dnes mali na muške práve na vtáky a opice.

Bolo už neskoro, keď si ich všimli. Do siete chytili Ariona. Fruti sa rýchlo skryla za strom a papagája zavreli do klietky.

Blížilo sa poludnie. Pytliaci si urobili prestávku na obed. Posadali si do kruhu a klietku položili k stromu. Fruti vedela, koľko málo času má, ale nedokázala opustiť Ariona, ktorý riskoval svoj život, aby ju zachránil. Keď sa pytliaci zhovárali, opička pomaly schádzala zo stromu, pri ktorom bola položená klietka. Lahla si na zem a plazila sa. Problém bol v tom, že klietka mala zámok, od ktorého kľúč bol v strede kruhu, ktorý vytvorili pytliaci. Opička nemala na výber. Zobrala Ariona spolu s klietkou a rýchlo vyliezla na strom. Keď skočila na konár druhého stromu, pytliaci si to všimli. Jeden z nich sa chopil pušky a namieril rovno na opicu. Lenže tá bola v neustálom pohybe a keď strelil, trafil priamo do zámky. Tá sa otvorila a Arion v tom okamihu vyletel z klietky. Obidvaja utekali ako len vládali. Našťastie stihli pytliakom uniknúť. Nebolo však isté, či stihnú loď...

Odzrazu počuli trúbenie, čo znamenalo, že loď opúšťa prístav. Keď dobehli do dediny, loď už bola ďaleko. Nestihli to. Keď sa vracali naspäť, plní smútku a beznádeje, znovu narazili na pytliakov. Tí ich chytili a oboch zavreli do

klietky. Po čase, keď ich predali turistom, ocitli sa v rodine, ktorá chcela pre svoje deti na Vianoce darček. Ani sa nenazdali a ocitli sa v San Franciscu. V rodinnom dome, pod vianočným stromčekom. Fruti a Arion boli nesmierne šťastní, pretože slávil Vianoce a po prvýkrát videli sneh. Ich sen sa splnil a čakalo ich nové dobrodružstvo.

Petronela Fuchsová

NEČAKANÝ VIANOČNÝ DAR

Detský sirotinec sv. Alžbety, 1864

Je večer a mráz sa pohráva so starými oknami, ktoré už asi neprežijú ďalšiu krutú zimu. Dievčatá sa trasú pod perinami, ktoré sú ťažké a občas majú pocit, že sa nemôžu nadýchnuť. Iba jediné dievčatko ešte nespí, niečo ju totiž trápi. Zajtra sú Vianoce. Predstavuje si, aké by to bolo, keby aspoň raz mohla byť naozaj s rodinou. Chcela by

byť pri stavaní vianočného stromčeka a príprave štedrovečernej večere. Pomáhala by v kuchyni, a potom by si všetci sadli za spoločný stôl. Najprv by otec predniesol modlitbu, po ktorej by sa pustili do jedla, pripravovaného s láskou S takýmito myšlienkami, ktoré ho zahrievali aj v tej najväčšej zime, pomaly zaspalo.

Na ďalší deň ráno sa opäť prebudilo do mrznúceho dňa. Vonku bola zima, že len blázon by sa odvážil vyjsť. No aj napriek tomu bol na ulici veľký dav, ktorý zháňal niečo na poslednú chvíľu. Či už vianočný stromček alebo darčeky. Dievčatko sa len smutne prizeralo von oknom, keď do miestnosti vošla pani Gilbertová. Tá chodila za dievčatami len zriedkavo. Väčšinou vtedy, keď sirotinec navštívil pár, ktorý si chcel osvojiť nejaké dieťa. Dievčatko posmutnelo. Predstavilo si, ako sa jednému z jej kamarátok naskytne možnosť prežiť naozajstné Vianoce.

„Slečna Darlingtová,“ prehovorila pani Gilbertová.

Dievčatko sa pootočilo a nechápavo sa na ňu pozrelo.

„Pod’te, prosím, so mnou,“ povedala.

Pomaly vstalo a nasledovalo ju. Prešli viacerými miestnosťami a nakoniec zastavili pred dverami, kde dievčatko ešte nikdy nebolo. Pani Gilbertová otvorila dvere a jej sa naskytol pohľad na akúsi ženu a muža, ktorí sedeli na elegantných vyrezávaných drevených stoličkách.

Len čo vošli, obidvaja ju obdarili krásnymi a úprimnými úsmevmi. Boli šťastní, že majú možnosť mať dieťa, ktoré by tak veľmi chceli. Tešili sa, že budú mať niekoho, kto ich rozveselí, keď budú smutní. Pani Gilbertová im

ešte niečo vravela a potom podpísali papier. Papier, ktorý vravel, že už je naozaj ich. Že dievčatko má rodinu. Bolo šťastné, ale zároveň pocítilo prívál smútku. Čo ak ho nebudú mať radi?

Žena si všimla, že dievčatko posmutnelo a jemne mu povedala: „Nebud' smutná. Uvidíš, že sa ti u nás bude páčiť.“

Dievčatko sa iba nesmelo usmialo a šlo si zbalit' veci. Nemalo ich veľa, ale aj tak bolo šťastné z toho, čo malo.

Keď dorazili do nového domova, dievčatko sa potešilo. Domček vyzeral pekne a skromne. Len čo otvorili dvere a mohlo vojsť, pocítilo teplo. Teplo, ktorým si mohlo zahriať' premrznuté rúčky a nôžky. Ako prvé uvidelo malú izbičku, v ktorej svietil vianočný stromček. Bol skromný, ozdobený prírodnými ozdobami a zopár cukríkmi. Dievčatko sa zaradovalo. Prvýkrát videlo naozajstný vianočný stromček.

Zložilo si veci a pomaly sa vybralo do kuchyne za pani Benettovou.

„Môžem Vám pomôcť?“ bojazlivo sa spýtalo.

„No samozrejme,“ odpovedala a podala jej malú misku s ovocím.

Dievčatko bolo šťastné, lebo dostalo svoj vianočný dar. Konečne sa mu splnilo to najtajnejšie prianie - našlo svoju rodinu.

Denisa Brodová

Vianočný bozk

Bola pripravená vyraziť. Poslednýkrát sa pozrela na hodinky a usúdila, že je už najvyšší čas. Jej dlhoročná priateľku ju už čakala pri veľkom nákupnom centre. Privítali sa a spolu pokračovali ďalej. Sama nevedela, prečo vôbec súhlasila, keď nemá veľmi v láske nakupovanie. Možno len chcela tráviť čas s svojou priateľkou, bola pravda, jej chýbala. V poslednej dobe na seba vôbec nemali čas. Už bolo aj tak neskoro na premýšľanie nad zbytočnosťami, bola tu a chcela sa naplno venovať Tamare. Istým spôsobom vedela, že po tomto dni bude unavená ako už dlho nie. Tamara je blázon do nakupovania. Po dvoch hodinách sa konečne dostali na druhé poschodie. Z predstavy, že ich čakajú ešte ďalšie štyri jej prišlo nevoľno. Sama si toho zatiaľ nekúpil veľa. No Tamara už mala aspoň 6 tašiek.

Bola nesmierne šťastná, keď sa blížili k reštaurácii, nielen že bola hladná, ale aj unavená. Z jedálneho lístka si obe vybrali obľúbené jedla a začali debatovať. Tamara jej veselo rozprávala o všetkom čo sa stalo, kým sa nevideli. Pomaly ju už nevnímala. Jej pohľad sa presunul k dverám, kadiaľ práve vchádzal pohľadný mladý muž. Pohľady sa im stretli. Usmial sa na ňu. Bola ako v siedmom nebi. Mladý muž sa vybral k susednému stolu. Neustále na ňu upieral svoj pohľad.

Síce nevedela ako, ale z reštaurácie už odchádzala s dohodnutou schôdzkou s pohľadným Lucasom.

Bola nervózna. Vôbec nevedela čo má od toho očakávať. Pozval ju na kávu so záujmom spoznať ju. Len čo vošla do kaviarne uvidela jeho oslnivý úsmev. Bola ohromená, správal sa ako džentlmen. Len čo prišla k stolu vstala jemne ju pobožkal na ruku. Spolu si sadli a Lucas pomaly nadviazal konverzáciu. Zablúdila sa do jeho modrých očí a bola očarená ako pred pár dňami v reštaurácii.

Lucas sa jej pozdával, aj na ďalších schôdkach bol milý a galantný. Častokrát sa prichytila ako naňho s úsmevom na perách myslí. Nevedela či to čo cíti je pravé ale bola si stá tým, že ho ľúbi.

Pomaly ale isto prichádzala zima. Z dňa na deň bolo stále chladnejšie a december ukazoval svoju silu. Byt už mala pekne vyzdobený, čakala na Vianoce. Skôr ako Vianoce však mal prísť Lucas. Nestihla ani uvariť čaj a zvonček sa jej rozozvučal po celom byte. Pri dverách stál Lucas s fľašou vína. Pozvala ho dnu. Dnes sa dohodli, že nepôjdu nikam, len si spolu posedia pri romantickom filme. Obaja boli šťastní. Rozhodli sa, že dnes oslávia svoje výročie. Už to bol rok odkedy sa prvýkrát stretli v reštaurácii. Ona sa vybrala po poháre, v byte jej svietili len vianočné svetielka. Keď sa naťahovala po poháre, prišiel za ňou Lucas. Usmial sa a pomohol jej s pohárom. Cítila, že je tesne za ňou, opatrne sa otočila a pozrela mu do očí. Lucas sa začal pomaly nakláňať, až sa dotkol jej pier a pobožkal ju. Po chvíli sa od seba odtiahli so zatajeným dychom. Lucas sa pozrel hore, nechápala čo to robí, až potom zistila, že stáli pod imelom. Lucas sa na ňu usmial a znova ju pobožkal.

Kludia Hudáková

Vianočné želanie

Všetci v sebe ukrývame želania. Želania, ktoré v sebe ukrývajú najtajnejšie túžby a krásy tajomstva.

Aj Emma mala jedno také želanie. Každý rok, presne od svojich desiatich, si na svoje želanie vyrieknuté pod žiarou vianočného stromčeka, spomenie vždy, keď vidí prvú snehovú vločku. Je to už takmer osem rokov, čo vyslovila svoje želanie. Od tej doby už zažila milióny

snehových vločiek, no stále verila v silu svojho želania. Jej viera bola silná a odhodlanosť vyčkať, spojená s ohromnou trpezlivosťou, jej v tom väčšmi pomáhala. Stále myslela na to, čo jej kedysi zvykla hovoriť jej stará mama: „Len myšlienka nestačí. Musíš veriť. Viera, aj v tú najmenšiu možnosť šťastného konca, je neuveriteľne silná vec.“ Túto radu si Emma vždy brala k srdcu. Verila každému dňu, pretože každý deň so sebou mohol priniesť niečo výnimočné. Každý deň mohol byť dňom, kedy sa vyplní jej tajná túžba a vysnívané želanie, vyrieknuté z čistého detského srdca, sa stane skutočnosťou.

Počas Vianoc bola však jej viera omnoho silnejšia a každým rokom silnela stále viac a viac. Každé Vianoce totiž cítila, že sú to "tie" Vianoce. Vianoce, kedy sa sen stane skutočnosťou a ona konečne nájde svoju spriaznenú dušu. Človeka, ktorý ju hľadá a myslí na ňu rovnako ako ona naňho. Želanie, ktoré malé dievčatko vyslovilo v deň Štedrého večera totiž znelo: „Želám si spoznať svoju pravú a večnú lásku.“

Valéria Farkašová

O Vianociach

Pokojný večer, a pritom taký rušný,
priznajme si to, občas sme výbušní.
Občas už máme aj kávy dosť,
nie je vítaný u nás žiadny hosť.
Chceme byť sami a nepoznaní,
so svojimi chybami nevyrušovaní.
Chceme ísť ďalej sa pretekať,
v tom veľkom svete nikdy
neprehrať.
Chvíľami skáčeme cez míle,
v tej rýchlosti nás príležitosť minie.
Už máme toho dosť,
strácame dôvod na radosť.
Snívame o pekných chvíľach.
Snívame?
Skôr zahadzujeme spomienky.
Prídeme si takí malinkí.
Bezbrannosť sa dnes necení,
cítíme sa takí nechcení.
Kto sa nájde ako odvážlivec?
Takého človeka veru niet.

Pozri, dnes napadol vonku sneh.
Lúka sa krásne blyští,
doma nám čajník piští.
Starosti skryjeme za kreslo a noviny
ako deti sme boli takí nevinní.
Keď sviečka zahreje a hudba zahrá,
svitne nám nádej na malý zázrak.

To malé svetielko v duši Boh zazrel,
nenechal nás trápiť sa, a preto
prišiel.

Prišiel ako dieťa bezbranné,
urobil to, čo svetu smiešne je.

Prišiel, aby miloval,
prišiel, aby odpúšťal.
Prišiel, aby vypočul,
prišiel, aby pochopil.
Prišiel, aby daroval hodnotu,
prišiel, aby zaplnil prázdnotu.
Prišiel, aby zasvietil v tmách,
prišiel, aby zrušil svár.
Prišiel, aby odohnal strach,
prišiel, aby ostal v nás.

Prišiel, aby nám pripomenul, kto
sme.
Prišiel, aby sme vedeli, prečo sme
ako deti boli stvorené.
Prišiel, pretože vedel, že dobro v nás
stále je,
On sám Kráľ sa sklonil k nám,
najmocnejší na svete.

Vážme si teda jeden druhého,
dnešný deň spravme krajším pre
neho.
Nielen dnes, ale po celý rok,
majme na mysli ten sviatočný Boží
k nám krok.

Danka Malastová

Sviatky mieru, lásky a pokoja klopú na dvere

Vianoce. Najkrajší sviatok roka. Čas lásky a pokoja. Priestor na plnenie túžob a prianí...

Chvíle strávene s rodinou pokope - to je ten najkrajší darček pre každého. Či už má štyridsať alebo štyri. Nič nás nepoteší viac než pocit, keď viete, že tomu druhému na vás záleží. Nemusí

vám znieť modré z neba, stačí ak bude stáť pri vás vtedy, keď ho

budete potrebovať. Mali by sme si to

všetci uvedomiť. Najkrajší dar, aký môžete komu na Vianoce dať, je váš čas a láska. Začnite s pomocou pri nákupoch a vianočnom upratovaní, pri príprave sviatočnej výzdoby domácnosti a tiež chystaní vianočného menu.



Vianoce podľa seba

Najväčším trendom pre Vianoce 2016 je návrat k retro dizajnu. Stále veľmi aktuálny je aj prírodný štýl, využívanie prírodných materiálov a zvieracích motívov.

Zájdite k babke na povalu

Ak chcete mať Vianoce podľa najhorúcejších trendov, dobre sa popozeraajte, či doma alebo na chalupe nenájdete staré, už roky nepoužívané predmety. Najžiadanejší štýl pre **tento rok** totiž **kladie dôraz na návrat k retro dizajnu**. Dekorácie v zemitých odtieňoch, pokryté jemnou patinou doplnené o ľahké náznaky lesku – to sú trendy Vianoce 2016. Tento štýl praje domácim kutilom a šikovným žienkam, nakoľko si takéto ozdoby naozaj veľmi ľahko vyrobíte aj sami. Stačí nájsť **staré predmety** a vdýchnuť im druhý dych. Výhodou je, že takýmto ozdobám môžete dodať kus zo seba a vytvoriť si ich podľa vlastných predstáv. Tiež môžu slúžiť ako krásna pripomienka na členov rodiny, keď využijeme predmety, ktoré dávno používal napríklad niekto zo starých rodičov. Nemusíte sa ani báť použiť **netradičné veci ako ozdoby**, na dekoráciu sa hodia aj staré hračky napríklad v podobe hojdacích koníkov, alebo tiež úžitkové veci ako kukučkové hodiny.

Aj vďaka vintage štýlu, sa v trendoch drží stále aj **štýl prírodný**. Ten sa totiž s retro dizajnom ideálne dopĺňa. Spoločne vytvárajú kontrast medzi prírodnými a recyklovanými materiálmi, ktoré spájajú minulosť s budúcnosťou. Z prírodného štýlu si na stromčeku nájdú miesta **drevené dekorácie** vystrúhané do najrôznejších podôb, alebo aj mierne extravagantnejšie kúsky, ako ozdoby v podobe parožia prestriekaného s trblietavými farbami. Na stromčekoch si stále nájdú miesto aj šišky a **ozdoby z vrecoviny**, ktorá ja synonymom práve pre prírodný štýl.

Domácka atmosféra tradičných Vianoc

Dizajnéri samozrejme ani tento rok nemohli vynechať verziu tradične vyzerajúcich Vianoc. Teplo domova, za oknom nasnežené a v kresle sediaci človek zababušený do deky, obklopený idylickou vianočnou atmosférou. Presne tak pôsobí vizuálne prevedie tradičných Vianoc. Snúbia sa tu **klasické vianočné farby** – červená, zelená, biela a zlatá. Na stromčeku jemný poprašok umelého snehu a klasické trblietavé ozdoby. Magická rozprávka zo severu, Vianoce našich detských snov, ktoré vytvárajú čarovnú atmosféru. Táto škandinávská klasika vyhovuje najmä ľuďom, ktorí nemajú potrebu experimentovať a radšej sa držia **overeného, elegantného štýlu**. K tomuto štýlu sa dokonale hodia malé zimné mestečká, ktoré sú veľkým trendom tejto sezóny. **Podmanivý svet miniatúr** s bohato zdobenými domčekmi a figúrkami, zasadené do rozprávkovej krajiny. Siahnuť môžete aj po pohyblivých figúrkach, na ktoré pohľad bude fascinovať nielen vás, ale zaručene aj vaše deti.

Farby žiarit' nebudú

Farby tohto roka sa budú páčiť všetkým, ktorí majú radi neagresívne kombinácie. Tento rok zabudnite na extravagantné výstrelky v podobe sýtych farieb, nevidíte žiarivo modrú, ohnivú oranžovú a ani intenzívnu ružovú. **Vianočné farby roka 2016** sa budú niest' v **naturálnych odtieňoch**, tešiť sa môžete na zemité odtiene hnedej, staroružovú, bordovú, či tmavomodrú. Výrazným prvkom však budú metalické farby a nakoľko je v móde vintage štýl, vianočným ozdobám bude kralovať farba **medená**.



Vianoce podľa seba

Hoci sa trendy každý rok menia a všetci chceme mať doma moderné Vianoce, netreba za sa držať nových trendov zubami nechtami. Treba myslieť aj na to, aby sa vybraný trend hodil do domácnosti a vianočný stromček tvoril súlad so štýlom, v akom máte zariadený váš príbytok. A čo je ešte dôležitejšie, Vianoce sú obdobím radosti, a preto myslíte najmä na to, že vianočná výzdoba je tu pre radosť vás a vašej rodiny. **Jednoducho, Vianoce si spravte také, aby sa páčili hlavne vám.**

Mgr. Oľga Švedová

Nech čaro Vianoc hreje,
nech šťastie stále praje,
nech dobre zdravie slúži.

Krásne prežitie
Vianočných sviatkov
prajeme Vám.

