

Časopis dievčat zo ŠI, Považská 7, Košice

Int'ák

č. 3,4 šk. rok 2016/2017



Prišiel

Môj život visí na mále.
Ježiš na kríži visí.
Všetko sa zdá tak márne a zdĺhavé,
v bolesti za mňa trpí.
Som tu, povie,
je dokonané.

Prišiel jak svetlo
a zobudil tmy, čo spali.
Zrazu už nie je moja duša na oltári,
ale On sám z neba schádza.
Sme Božie deti,
taká je pravda.

Vznešenosť, ktorú svet nevedel pochopiť,
zanechal tu svoje stopy,
aby sme Ho nasledovali.
Dal nám všetko, z lásky k nám,
zobral na svoje plecia ten ťažký trám.
V úcte podme ďalej,
vložil do nás nádej,
aby sme sa viac už nestrachovali.

Danka Malastová

INŤÁK – časopis dievčat z ŠI, Považská 7, 040 11 Košice, ročník XVI., číslo 3,4, školský rok 2016/17. Vydáva: ZÚ Mladá novinárka pri ŠI, Považská 7, Košice, pod vedením Mgr. Oľgy Švedovej. Predsedníčka redakčného krúžku : Petronela Fuchsová, technická redaktorka: Kristína Homonnaiová

Ako zapôsobit' na muža, alebo menej je niekedy viac

Získať si muža nie je až také jednoduché, ak ho žena nechce len na pár pekných chvíľ, pretože v slovách očariť a získať je obrovský rozdiel. Pravdaže, najprv je potrebné muža zaujať, primäť ho osloviť ženu a až následne na to si ho získať dámskymi prednosťami. Akými zbraňami je účinné bojovať, ak sa jedná o získavanie muža? Stačí prirodzenosť, pár chytrých trikov a vytúžený pán bude ležať jeho “majiteľke” pri nohách.

Príjemné a nevtieravé vystupovanie určite nie je na škodu, ak sa žena snaží zaujať opačné pohlavie, no tajomnosť a zvodnosť v spojení s prvým spomínaným atribútom vytvoria takzvanú vražednú zbraň, ktorá môže zasiahnuť amorovým šípom určený cieľ. Je jasné, že “chémia” fungovať musí, no niekedy jej žena dokáže napomôcť. Napríklad také parfumy dokážu narobiť divy, keďže správne zvolená vôňa prinúti otočiť hlavou nejedného casanovu. Ženy vedia, prečo často kladú veľký dôraz na kvalitné dámske parfumy, a teda nimi vedia i narábať.

Nie je žiadnym tajomstvom, že muži majú radi upravené, o seba sa starajúce dámy, ktoré vedia, čo je to prirodzený, nie príliš výrazný make up, zdravé vlasy a vhodne zvolené oblečenie. Keď spolu všetko dokonale ladí, muž bude po ženskom boku ako zhypnotizovaný. No pozor! Práve na spomínaný make up by mala žena dbať najviac, pretože nájst' hranicu, ktorá je prípustná, býva náročné. Niekedy nie je potrebné používať žiadne “skrášľovacie” produkty, inokedy je kozmetika nevyhnutná a v ďalšej chvíli už je zo ženy klaun, ktorý nezaujme, ale pobaví. Preto – menej je niekedy viac a v konečnom dôsledku, make up môže len napomôcť, dôležitá je ešte stále jedinečná ženská osobnosť! **Pripravila: Magdaléna Hartmannová**

Desať signálov, že sa mu naozaj páčite

Reč jeho tela vám napovie

Nie ste si istá, či mu naozaj imponujete? Či má o vás vážny záujem, to odhalíte aj z jeho pohybov.



Stretli ste sympatického chlapa, páči sa vám, no netušíte, či aj vy jemu? Nezabúdajte, že náš mozog má vývojovo rôzne staré oblasti. Čím je daná oblasť staršia, tým menej sa dá ovládať vôľou. Mnohé telesné procesy sú riadené práve z týchto najstarších centier mozgu. Vďaka tomu nemusíme vedome prikazovať srdcu, aby znova prepumpovalo trocha krvi. Ak nás niečo ohrozí, nemusíme rozmýšľať čo ďalej – strácali by sme čas.

Najstaršie časti mozgu zabezpečia únik alebo útek. Takisto zabezpečia potrebné hormonálne zmeny, ktoré telo takmer okamžite pripraví na akciu. Preto jednoduchým automatickým reakciám, ktorými vám muž dáva najavo, či má o vás záujem, alebo nie, nie je až také ťažké porozumieť. Naučte sa ich správne dekódovať a hneď získate istotu, že o vás stojí.

1. Upravuje sa

Nenápadný, letmý dotyk ako prejav záujmu je každému jasný. Skúste odsledovať, čo robí najmä sám so sebou. Ak mu nie ste ľahostajná, začne si podvedome upravovať detaily v oblečení. Skontroluje si uzol na viazanke, zvlášť ak nie je na ňu zvyknutý, upraví si golier na košeli, manžety, dĺžku svetra či inú súčasť odevu.

2. Nohy

Diskrétno si pozrite dolnú časť jeho končatín. Nie, nebudete odhaľovať vyšportovanosť lýtok. Čo-to vám prezradí poloha jeho nôh od kolien dolu. Keď má pri komunikácii muž nohy od seba, znamená to, že ste ho zaujali tým, čo hovoríte.

Takto sa cíti pohodlne a dominantne, týmto postojom vnútorne otvára priestor na pokračovanie v rozhovore.

Naopak, „uzatvorené“ nohy neveštia nič dobré. Objekt vášho záujmu sa necíti uvoľnene. Odborníci na reč tela upozorňujú, že hlavným znakom pri chodidlách je ich smer. Ak sú nasmerované na vás, ste mu sympatická. No ak ich má položené mimo vášho smeru, rád by čo najskôr rozhovor ukončil a veľký záujem o vás nemá.

3. Pokukáva

Všimli ste si, že sa rukami dotýka hrude? Bingo! Práve tak dáva najavo svoju prítomnosť, no i to, že ste ho zaujali. Niekedy môžete muža pristihnúť, ako sa na vás pozerá z miesta, ktoré je mimo vášho zorného poľa. Frekvencia pohľadov je v prípade záujmu vyššia. Dôvodom je zameranie zrakového vnímania centra záujmu. No nedajte sa v prvej chvíli pomýliť jeho pohľadmi. Pokojne môže pozerieť na niečo iné, dôležité je, či je trupom otočený na vás. Ak áno, signalizuje, že ste sa stali dôležitejšou než všetko ostatné naokolo.

4. Signál zhody

Ľudia, ktorí si sú sympatickí, často kopírujú svoje pohyby a pritom naznačujú obrat k sebe navzájom. Napríklad si preložia nohu, oprú sa o lakeť a nakláňajú sa k sebe. Dávajú si tak signál zhody, príklonu a citového naladenia. Plecia rovnobežné s plecami partnera alebo pootočené k sebe pod rovnakým uhlom, sú jasným znakom sympatie. Tento moment si všimnite, keď stojíte v kruhu rivaliek a netušíte, ktorá sa objektu vášho záujmu páči.

5. Tvár

Záujem dokonale prezrádza aj tvár. Neklamným znakom sympatie sú rozšírené zreničky. Všimajte si aj jeho obočie. Ak muž zbadá ženu, ktorá sa mu páči, automaticky na sekundu zdvihne obočie. No nie iba rozšírené zrenice a zdvihnuté obočie prezrádzajú, že mu o vás ide. Pohľad, ktorý trvá o okamih dlhšie, má väčšiu hĺbku a vyžaruje niečo veľmi príjemné, to je jasný znak, že máte veľké šance.

6. Osobný priestor

Dekódovať jeho záujem vám pomôže aj obyčajný drink, ktorý si so zaujímavým mužom vychutnáвате. Skúste svoj nápoj, nech už je to káva, voda či akýkoľvek drink, posunúť bližšie k tomu jeho. Zasiachnete tak do jeho osobného priestoru. Ak svoj pohár neodtiahne, dáva vám najavo, že sa pokojne môžete k nemu priblížiť. Ak ho to vyruší, či znervózne, pripravte sa na ústup.

7. Vyvoláva

Prvé rande dopadlo nad očakávanie. Držíte v ruke telefón a chystáte sa mu napísať ďakovnú správu, aký krásny večer ste prežili. No predbehne vás. Zavolá alebo napíše skôr ako vy. Ak

vás kontaktuje hneď po schôdzke, neskôr sa ozýva sám od seba, môžete si byť istá, že ste ho očarili a túži po ďalších stretnutiach s vami.

8. Milé prekvapenia

Ak sa snaží potešiť vás maličkosťou, zahŕňa vás darčekom, stali ste sa pre neho ženou, na ktorú nedá dopustiť. Muži totiž zväčša investujú len do osôb, ku ktorým majú vzťah a pociťujú k nim silnú náklonnosť. Pozor, nečakajte veľké dary a gestá, oveľa viac napovie to, keď vám vyvolený prinesie drobnosť z obchodu, lebo si na vás pri bežnom nákupe spomenul.

9. Voľné chvíle

Najjasnejším dôkazom, keď si môžete byť úplne istá, že má o vás záujem, je, ak chce s vami tráviť čo najviac voľného času. Zrieka sa pre vás väčšiny stretnutí s kamarátmi, po práci sa snaží bežať priamo za vami. Iba muž, ktorého srdce ste si získali, dokáže svoj čas tráviť s vami bez uprednostňovania vlastných záujmov.

10. Nie ste v utajení

Prechádza sa s vami ruka v ruke, nemá problém objasniť vás na verejnosti či pred priateľmi. Hrdo vás ukazuje okoliu. Prípadne vie zložiť kompliment, ktorý nečakáte. Nie klasický typu: máš krásne nohy, oči, vlasy, ale dá si námahu, aby vymyslel niečo originálne, nečakané. V takom prípade má body navyše a vy si môžete byť stopercentne istá, že je do vás zamilovaný až po uši.

Muži

Každý muž je iný. Prejavy sebavedomých mužov sa môžu líšiť od tých menej istých. Ak ste toho svojho nenašli v náznakoch, nezúfajte. Nemusí to hneď znamenať, že sa mu nepáči. Možno iba ťažšie čítate jeho signály. Dajte mu šancu opätovného stretnutia. Keď sa viac uvoľní, dokážete ľahšie dekodovať, či má o vás naozaj záujem.

Pripravila: Petronela Fuchsová

Rady pre čerstvo zamilovaných

Nová láska je väčšinou krásna, ale aj plná neistoty. S čerstvou zamilovanosťou neprichádzajú len vzrušujúce romantické pocity, ale aj množstvo pochybností. Je nový partner pre vás ten pravý? Čo od neho môžete očakávať? Otázky spojené s neistotou, ktorú prináša nový vzťah môžu prerásť do neprijemných psychických stavov, ak sa nimi necháte príliš strhnúť. Aby sa vám to nestalo, prinášame vám pár užitočných tipov, ktoré vám pomôžu preklenúť obdobie, kým sa so svojou novou láskou bližšie nespoznáte.

1. Hovorte o svojich snoch

Chcete mať domček na vidieku alebo túžite po mestskom bohémskom živote? Chceli by ste jedno dieťa alebo radšej tri? Aj keď je na plánovanie spoločnej budúcnosti ešte priskoro, nebojte sa otvorene hovoriť o svojich túžbach. Z reakcií vášho partnera vyčítate či sú preňho akceptovateľné alebo sa budete musieť pripraviť na kompromisy a zľaviť zo svojich vysnívanych nárokov.

2. Pozorujte

Aj keď máte chuť vyrozprávať svojej novej láske celý životopis, skúste viac počúvať druhú stranu než hovoriť o sebe. Zabijete tým dve muchy jednou ranou. Jednak ukážete partnerovi, že sa oňho úprimne zaujímate a okrem toho sa dozviete všetko, čo potrebujete vedieť o človeku, ktorého síce milujete, ale predsa len ho zatiaľ dobre nepoznáte.

3. Esemeskujte s mierou

Pripomenúť sa svojmu miláčikovi esemeskou je fajn, ak to však robíte na začiatku vzťahu viackrát denne, vaša snaha môže vyznieť prehnane. Navyše, ak vám vaša polovička nevracia pozornosť rovnakou mierou, môže to vo vás vyvolať pocity sklamaní.

4. Počkajte s rodinnými oslavami

Veľké rodinné stretnutia nie sú práve najlepšou príležitosťou na zoznámenie nového partnera s vašim príbuzenstvom. Môže sa na nich cítiť stratený. Lepšie je zoznámiť ho s vašimi blízkymi postupne, v úzkom kruhu.

5. Kritizujte s taktom

Ak sa vám na správaní vašej novej lásky niečo nepáči, buďte opatrní s kritickými vyjadreniami. Nemôžete vedieť, ako na ne zareaguje. Každý z nás má svoje citlivé miesta niekde inde, okrem toho niekto znáša kritiku lepšie, iný horšie.

6. Nespomínajte bývalých

Ušetríte si siahodlhé opisy vašich minulých vzťahov. Váš nový partner by pri nich mohol získať dojem, že od nich ešte nie ste celkom oslobodení. A v žiadnom prípade ho nahlas neporovnávajte s vašim posledným ex.

7. Zachovajte si nadhľad

Aj keď ste zamilovaní až po uši, je dobré nebrať novú známosť hneď smrteľne vážne. Nevenujte novej láske všetok voľný čas. Nezanedbávajte svojich doterajších priateľov, ani svoje záujmy. Zostaňte sami sebou, zachovajte si určitú dávku nezávislosti, ktorá je nevyhnutná na rozvoj zdravých partnerských vzťahov. **Pripravila : Henrieta Želonková**

Tajný poklad

V daždivý piatkový večer kráča dole hlavnou ulicou malej dedinky osamelé dievča. Pred tým, kým sa vybrala von, stala sa stredobodom manželskej hádky. Jej rodičia sa hádali, pretože ani jeden z nich nemal čas, ktorý by venoval svojej dospievajúcej dcére. Keď to dievča počulo, ledva sa stihlo obuť a utekalo von. Nevedelo, kam má ísť. Vydalo sa dole chodníkom, a zrazu sa spustil dážď. Premoklo do poslednej nitky, ale napriek silnému dažďu neprestávalo, a pokračovalo v chôdzi.

Veľmi usilovne premýšľalo: *“Prečo sa všetko zlé deje iba mne? Rodičia si ma pohadzujú, priatelia sa mi vyhýbajú . A najhoršie je, že som asi jediné dievča, ktoré ešte nemalo chlapca...”*

Tok jej myšlienok narušil jeden nepatrný krok. Chodník bol klzký od vody a keďže už bola tma, aj to napomohlo situácii. Dievčina sa so slabým výkrikom spustila na zem. Očakávala tvrdý pád, ale nič neprišlo. Cítila iba pevné objatie. Len čo sa pozrela nad seba, čie ruky ju chytili, zbadala snád' tu najkrajšiu osobu, akú doteraz videla. Oči modré ako to najjasnejšie nebo, vlasy s' ňa havranie perie a ústa... Tie ústa jej dali ten najkrajší úsmev. Keď sa jej podarilo postaviť na nohy, zistila, že našla to, čo hľadala.

Cítiť vietor vo vlasoch...

Bola sobota. Deň, keď sa mi ozval. Už je to týždeň, čo sme sa naposledy videli. Napísal, že by sa chcel stretnúť. Trochu ma to šokovalo, ale súhlasila som.

Prišiel po mňa večer okolo deviatej. Čakala som ho na autobusovej zastávke. Myslela som, že príde sám, ale neprišiel. Mal pri sebe moju, teda našu spoločnú kamarátku s priateľom. Trochu som zaváhala, ale predsa som nasadla do auta.

Nevedela som, ako sa mám tváriť. Vlastne som ani netušila kam pôjdeme. Cítila som sa trochu nepríjemne, pretože som nevedela, o čom sa s ním mám rozprávať. V aute bolo ticho, jediným šťastím bolo zapnuté rádio. Napriek tomu sa spýtal, prečo je ticho ako na pohrebe. Bolo to zvláštne, ale aj tak som sa cítila celkom fajn.

Pozerala som sa na cestu, počúvala úžasnú pesničku, ktorá hrala z rádia a premýšľala. Uvedomila som si, že jedna vec mi naozaj chýba. Pociť, že je pri mne niekto, kto ma naozaj miluje. Tá jediná vec ma delila od pocitu nekonečnosti. Držala ma a ja som nemohla pociť vietor vo vlasoch. Ten vietor, po ktorom som vždy túžila. Len jednoducho zavrieť oči a vedieť, že máte niekoho, kto by za vás dal aj svoj vlastný život...



Denisa Brodová



Vianočná charitatívna zbierka

Každý človek má v živote veľa možností 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 humánnosti v najhlbšom zmysle. Tradícia pomoci a spolupatričnosti mala v našom internáte aj tohto školského roku podobu vianočného charitatívneho podujatia. Rozhodli





sme sa pomôcť Lukáškovi postihnutému Perthesovou chorobou.

Ide o ochorenie, ktoré postihuje kostný systém a je najzávažnejšou formou avaskulárnej kostnej nekrózy.

V dňoch 4. až 14. decembra uplynulého roku vyrábali dievčatá v našom ŠI na tvorivých dielnach mydielka, sadrové odliatky, snehuliačikov, vianočné pozdravy, svietniky a iné vianočné ozdoby. Okrem toho varili vianočný punč a piekli vianočné pečivo. Následne sa výrobky z tvorivých dielní predávali 15. decembra na predajnej burze, ktorá bola súčasťou slávnostnej Vianočnej akadémie. Každý mohol podporiť Lukáška zakúpením si akéhokoľvek výrobku z tejto burzy a zároveň potešiť seba alebo svojich blízkych krásnym, ručne vyrobeným darčekom.

Okrem toho v dňoch od 14. do 21. Decembra naše žiačky – dobrovoľníčky povzbudzovali

zamestnancov a žiačky nášho ŠI, aby prispeli dobrovoľnou sumou do charitatívnej zbierky, a tak pomohli Lukáškovi.

Podarilo sa nám spolu vyzbierať **107€**, ktoré sme poslali na účet organizácii „Ludia ľudom“. Tá následne preposlala peniaze Lukáškovej mamke.

Tá nám všetkým telefonicky zo srdca poďakovala za príspevok na Lukáškovu liečbu.

3.3. Poskytovateľ peňažného príspevku sa zaväzuje poskytnúť Neinvestičnému fondu peňažný príspevok vo výške <u>107,- EUR</u>, evidovaný pod VS <u>900012241</u> (ďalej len ako „Príspevok“). Príspevok je účelovo viazaný na realizáciu Výzvy, ktorá tvorí Prílohu č. 1 k tejto Dohode. 3.4. Neinvestičný fond sa zaväzuje doplniť Príspevok uvedený v bode 3.3. touto čiastkou Dohody o všetky náklady s ním súvisiace (napr. náklady súvisiace s bankovými poplatkami a pod.) (ďalej len ako „Náklady“) a ďalej sa zaväzuje Príspevok spolu s Nákladmi uvedenými v tejto vete poskytnúť Prijímateľovi príspevku. 4. PRAVA A POVINNOSTI ZMLUVNÝCH STRÁN 4.1. Neinvestičný fond je povinný na požiadanie Poskytovateľa preukázať poskytnutie Príspevku špecifikovaného v bode 3.3. Zmluvy Prijímateľovi príspevku, a to najmä po dobu troch rokov odu dňa poskytnutia Príspevku. Neinvestičný fond si splní povinnosť v zmysle tohto bodu Dohody predstavením výpisu zrealizovanej platby v prospech Prijímateľa príspevku. 5. VRÁTENIE PRÍSPEVKU 5.1. Neinvestičný fond sa zaväzuje, že v prípade ak Prijímateľ príspevku použije Príspevok spolu s Nákladmi na iný účel ako je uvedený vo Výzve špecifikovanej v Prílohe č. 1 tejto Dohody, bude požiadať od Prijímateľa príspevku bezodkladne vrátenie Príspevku spolu s Nákladmi špecifikovanými v bode 3.4. Dohody. 6. ZÁVEREČNÉ USTANOVENIA 6.1. Táto Dohoda nadobúda účinnosť dňom podpisu oboch Zmluvných strán. Podpisom Dohodu je Poskytovateľ povinný zasiať na adresu LUDIA LUDOM, n. f. uvedenú v záhlaví tejto Dohody neposiaľ do 14 dní odo dňa vytlačenia Dohody z Portálu. 6.2. Právne vzťahy založené Dohodou sa riadia príslušnými ustanoveniami Občianskeho zákonníka. 6.3. Obsah tejto Dohody je možná meniť a dopĺňať len po dohode Zmluvných strán. Zmeny sa vykonávajú v písomnej forme dodatkami označenými poradovým číslom a budú podpísané zodpovedajúcimi osobami zmluvujúcimi Zmluvné strany. 6.4. Táto Dohoda sa vyhotovuje v 2 (dvoch) rovnopisoch, z ktorých 1 (jeden) si ponecháva Poskytovateľ a 1 (jeden) si ponecháva Neinvestičný fond. Oboje Zmluvné strany podpisom Dohody potvrdzujú. 6.5. Zmluvné strany vyhlasujú, že si Dohodu prečítali, a je obsahom sa na ňu a podmienky obsahom, pričom všetky ustanovenia Dohody sú im známe a súhlasia, že všetky ustanovenia Dohody dostatočne určitým spôsobom vyjadrujú ich vôľu a vôľu Zmluvných strán, ktorá nebola prepravená ani v tesnej ani za náležité nevynútených podmienok, čo zmluvné strany svojimi podpismi nízke potvrdzujú.		DOHODA O POSKYTNUTÍ PEŇAŽNÉHO PRÍSPEVKU č. <u>159432</u> 1. ZMLUVNÉ STRANY 1.1. Poskytovateľ obchodné meno/meno a priezvisko: <u>ZAMESTNANCI A ŽIAČKY ŠI TOVAŘSKÁ 7, KOŠICE</u> sídlo/účes: <u>TOVAŘSKÁ 7, KOŠICE</u> IČO/dátum narodenia: bankové spojenie: číslo účtu: v zastúpení: (ďalej len ako „Poskytovateľ“) 1.2. Neinvestičný fond meno: <u>LUDIA LUDOM, n. f.</u> sídlo: <u>Borská 6</u> <u>841 04 Bratislava</u> <u>45 733 361</u> bankové spojenie: <u>Tatra banka, a.s.</u> číslo účtu: <u>SK05 1100 0000 0029 2383 8046</u> v zastúpení: <u>PhDr. Roland Kylika, správca</u> (ďalej len ako „Neinvestičný fond“) 1.3. Poskytovateľ a Neinvestičný fond (ďalej spolu len ako „Zmluvné strany“) uzatvárajú medzi sebou v zmysle ust. § 81 zákona č. 40/1964 Zb. Občianskeho zákonníka v znení (ďalej len ako „Zákon“) túto Dohodu o poskytnutí peňažného príspevku (ďalej len ako „Dohoda“). 2. ÚVODNÉ USTANOVENIA 2.1. Pokiaľ nie je v tejto Dohode uvedené niečo iné, pojmy začínajúce veľkým písmenom majú pre účely tejto Dohody nasledujúci význam: 2.1.1. „Prijímateľ príspevku“ je nasledujúci fyzická osoba: <u>KAJALINA FODAKOVA</u> 2.1.2. „Portál“ je webová stránka LUDIA LUDOM.sk. 2.1.3. „Pravidlá“ sú Pravidlá portálu Ludia Ludom.sk umiestnené na Portáli. 3. PREDMET DOHODY 3.1. Predmetom tejto Dohody je úprava práv a povinností Zmluvných strán pri plnení záväzku Poskytovateľa poskytnúť peňažný príspevok podľa bodu 3.3. tejto Dohody a záväzku Neinvestičného fondu použiť tento peňažný príspevok pre Prijímateľa príspevku na účel a spôsobom podľa bodu 3.2. tejto Dohody. 3.2. Peňažný príspevok sa poskytuje na základe výzvy Prijímateľa príspevku a názvom: <u>FINANČNÁ POMOC PRE LUKÁŠKA</u> Kód: <u>SGFF</u> prezentovanej na Portáli v zmysle Pravidel (ďalej len ako „Výzva“), ktorej účel a popis tvorí neoddeliteľnú súčasť tejto Dohody ako Príloha č. 1.	
Za Poskytovateľa podpis: <u>[Podpis]</u> meno: <u>Mgr. VERONIKA PAVLIKOVÁ</u> funkcia: <u>PRISPEVATEĽKA</u> dátum: <u>v. KOŠICE, 22. 12. 2016</u>		Za Neinvestičný fond podpis: <u>[Podpis]</u> meno: <u>PhDr. Roland Kylika</u> funkcia: <u>správca</u> dátum: <u>V Bratislave,</u>	

Mgr. Veronika Pavliková

Výstava kníh

Kniha je ako stretnutie s človekom, ktorého ste predtým nepoznali. Kniha nám stále ponúka veľmi veľa. Len sa pozrite na dnešný knižný trh a obrovský výber aký poskytuje. Každý si môže niečo vybrať. Môžeme riešiť tajuplné záhady stredovekých bratstiev alebo môžeme radšej letieť do vesmíru s príručkou v ruke a celý ho preskúmať. Výber je takmer neobmedzený. Kniha tak poskytuje úžasný spôsob ako sa odreagovať od denno-denného stresu a napätia.

Dňa 23. januára sa vo vestibule nášho ŠI uskutočnila výstava kníh. Cieľom výstavy bolo predstaviť najnovšie knihy a podporiť vzťah k čítaniu. Väčšina kníh sa zakúpila na základe odporúčania žiakov, hlavne beletria – romány slovenských autorov/autoriek, romány o láske, knihy s upírskou tematikou a taktiež aj krimi.

Naša internátna čítareň je pre Vás všetky otvorená každý utorok a štvrtok od 17.00 – 19.00 hod. a môžete v nej nájsť aj nižšie uvedené bestsellery:

Mengeleho dievča



Skutočný príbeh Slovenky, ktorá prežila štyri koncentračné tábory
Strhujúce spomienky ženy, ktorá dokázala nemožné!

„Každý večer, keď myslím na svojich drahých, ktorí už nežijú, si hovorím: Ako si to mohla prežiť? Sama neviem. Bolo to naozaj iba o šťastí a náhode“

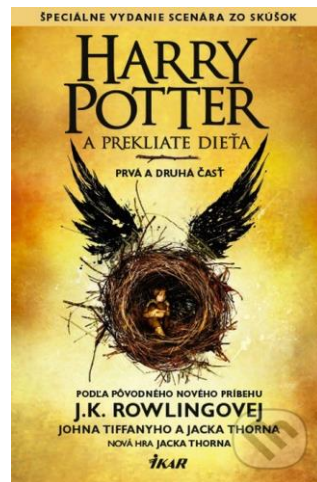
To sú slová Violy Fischerovej, ženy, ktorá prežila Mengeleho pokusy, štyri koncentračné tábory a nakoniec nacistom utiekla. Tá hrozná doba stvorila množstvo príbehov. Príbehov o odvahe, statočnosti, láskavosti a obetovaní sa, ale aj o zlobe, podlosti a obľudnom ponižovaní iných ľudských bytostí. Príbeh Violy Fischerovej je však výnimočný. Ona totiž okrem toho, že prežila peklo táborov smrti a našla v sebe silu na riskantný útek, dokázala ešte niečo. Vďaka nej chytili brutálnu

dozorkyňu z Birkenau. Viola Fischerová po rokoch zverila svoje spomienky reportérke Veronike Homolovej Tóthovej. Táto kniha zaznamenáva jej osud i osudy iných ľudí, ktoré by nemali upadnúť do zabudnutia.

Harry Potter a Prekliate dieťa (Kniha 8)

Vždy bolo ťažké byť Harrym Potterom a nie je to ľahké ani dnes, keď je prepracovaným zamestnancom Ministerstva mágie, manželom a otcom troch školopovinných detí. Harry zápasí s minulosťou, ktorá sa ustavične vracia. Jeho najmladšiemu synovi Albusovi pripadla ťarcha rodinného dedičstva, o ktoré nikdy nemal záujem. Keď minulosť a prítomnosť vytvoria hrozivú výbušnú zmes, otec aj syn musia čeliť nepríjemnej pravde, že raz sa temnota zjaví na nečakaných miestach. Nová hra Jacka Thorna Harry Potter a prekliate dieťa vychádza z pôvodného nového príbehu J.K. Rowlingovej, Johna Tiffanyho a Jacka Thorna. Je to ôsmy príbeh o Harrym Potterovi a prvý, ktorý sa objavil na javisku.

Mgr. Ivana Belejová



Deň ovocia



Ovocie patrí medzi hlavné zložky zdravej a racionálnej výživy. Je bohaté na sacharidy, vlákninu, draslík, veľa vitamínov a zdravie chrániace fytochemikálie. **Živiny obsiahnuté v ovocí sú dôležité hlavne pre:** zlepšenie zdravia, zníženie rizika nádorových ochorení, vysokého krvného tlaku a podporu regenerácie po cvičení.

Doporučená je dávka dvoch až štyroch porcií ovocia denne. Môže sa nám zdať pomerne vysoká, ale toto množstvo sa dá skonzumovať prostredníctvom jedného alebo dvoch veľkých jedál. Pokiaľ len zriedka jete ovocie počas dňa, skúste ho zaradiť do raňajok. Banány a pomarančový džús sú populárnou formou raňajok a zároveň patria medzi nutrične najhodnotnejšie, takže vám umožnia dobrý štart do nového dňa. Bohužiaľ, častá konzumácia banánov vám prinesie nadváhu – obsahuje totiž veľa kalórií. Veľký pohár džúsu a veľký banán s kukuričnými vločkami predstavuje 4 porcie ovocia a dostatočne pokryjú potreby organizmu na celý deň. Aj vedúca nášho školského stravovacieho zariadenia Ing. Agnesa Dobálová dbá, aby sme mali v našom jedálničku dostatočné množstvo ovocia. Význam ovocia pre zdravý vývoj jedinca zvýraznila aj ponukou rôzneho druhu čerstvého ovocia v rámci Ovocného dňa, ktorý sa konal v jedálni nášho školského internátu večer 25. januára. Počas večere sme mohli

zobrať rôzne druhy ovocia a ovocné džúsy. Na stole nechýbali granátové jablká, banány, kiwi, pomaranče, mandarínky, ananásy, hrozno, jablká a hrušky, ktoré tam naaranžovali počas popoludnia pani vychovávateľky s niekoľkými dobrovoľníkmi z našich radov. Nechýbali ani šaláty, ktoré nám popri večernom menu nachystali pani kuchárky. Zo všetkých druhov ovocia sme si mohli spraviť aj smoothie podľa vlastnej chuti. Všetko ovocienám veľmi chutilo a už sa tešíme na ďalší z dní zdravej výživy v našej jedálni.

Klaudia Hudáková

Beseda so záchranármi



Večer 9. februára nás v našom školskom internáte poctili návštevou záchranári – naša bývalá žiačka Katka Verešpejová s tromi kolegami, študentmi tretieho ročníka Prešovskej univerzity. Keďže mnohé dievčatá chodia na zdravotnícku školu a niektoré maturujú aj z prvej pomoci, veľmi nám to pomohlo. Ale nielen z toho hľadiska. Človek nikdy nevie, v akej situácii sa môže ocitnúť a nikdy nie je na škodu vedieť ako pomôcť, a možno aj zachrániť život. Život je totiž nevyspytateľný...

Naši hostia nám porozprávali, ako to vlastne v ich práci funguje. A ako ste niektoré boli svedkami, vôbec to nie je ľahké. Ich pracovná doba je neurčitá a práca veľmi náročná. Musia vedieť šplhať po skalách, plávať, lyžovať, a to tak, aby mohli zachrániť ľuďom životy i v nepriaznivých podmienkach. Každý deň zachraňujú stovky, ba tisíce životov, ale nikto to



nevidí. Povedali nám aké príbehy zažili a ako v určitých situáciách zareagovali. Premietli nám film prvej pomoci a mohli sme si vyskúšať resuscitáciu a mnohé iné úkony. Naše dievčatá mali veľa otázok, no ani jedna neostala bez odpovede. Týmto by som chcela poďakovať úžasným a statočným ľuďom, ktorí nás nielen niečo nové naučili, ale aj nám poradili.

Petronela Fuchsová

BESEDA V KNÍHKUPECTVE MARTINUS



Dňa 14. februára 2017 sme sa zúčastnili na besede v kníhkupectve Martinus. Hostom bola Marka Staviarska, ktorá predstavila svoju novinku *Opováz sa toto prečítať*. Načrtla, čo všetko s knihou zažijeme a kam sa s hlavnými postavami vyberieme, ak si ju prečítame. Rozprávala o dôvodoch, prečo sa rozhodla napísať knihu formou zápisníka a či si sama písala kedysi denník. Porovnala dnešnú mládež s tou predchádzajúcou, pričom rozobrala aj problémy dospievajúceho dievčaťa, hlavne ak ide o umeleckú dušu. Na besedu prišla aj ilustrátorka, ktorá nám tiež prezradila zopár zaujímavostí z knihy. Marka pochádza z veľmi umeleckej rodiny Staviarských a okrem iného nám prezradila aj to, že spolu chystajú nakrúcanie filmu podľa otcovho a bratovho scenára. Na záver sme sa s autorkou Markou Staviarskou odfotili. Knihu s venovaním si môžete požičať z našej čítárne. Bol to veľmi príjemne strávený večer a už teraz sa tešíme na



d'alšie stretnutia s autormi zaujímavých kníh.



O plánovaných besedách v kníhkupectve Martinus Vás budeme priebežne informovať.

Mgr. Ivana Belejová

Sviatok zaľúbených sme slávili tancom



Už len spomíname na február, na ten čas, keď všade okolo nás bolo lásky neúrekom. Na čas, keď sa blížil dátum 14. február a s ním spojený sviatok sv. Valentína – deň zaľúbených.

V našom školskom internáte sme ako tradične k sviatku zaľúbených chystali valentínsku tancovačku. Tretiačky spolu s pani vychovávateľkami

zorganizovali pre naše dievčatá a pre chlapcov z ŠI Komenského diskotéku na 15.februára. Pochopiteľne preto, aby naše zaľúbené páry mohli byť na kalendárneho Valentína spolu. Do tanca nám hrala naša novoobjavená a obľúbená DJka, ktorú všetci poznajú pod menom DJ Knutik .Neporušili sme ani tradíciu - tombolu, v ktorej boli opäť veľmi zaujímavé a užitočné veci. Počas prestávky vedúca ZÚ Mladá novinárka Mgr. Oľga Švedová vyhodnotila súťaž Môj vianočný sen. Potom zástupkyňa riaditeľky ŠI Ing. Viera Kuncová pogratalovala a odovzdala ceny víťazkám súťaže - Denise Brodovej za prvé miesto, Petronele Fuchsovej za miesto druhé a trom súťažiacim, ktoré podľa vášho bodovania obsadili bronzovú priečku: Viktorii Farkášovej, Klaudii Hudákovej a Kataríne Romanovej. Po tuši pre naše literárne nadané dievčatá zábava pokračovala a do „konečnej“ vygradovala tak, že sa už nikomu nechcelo z parketu preč...

Dúfame, že ste sa aj vy zabavili a tešíte sa na ďalšie party, o ktorej sa včas dozviete.

Denisa Berdisová

Hrou proti drogám

Jednou z možností znižovania drogovej závislosti mladých ľudí je rozvíjanie mimoškolských aktivít, zmysluplné trávenie voľného času. Podľa viacerých výskumov mládež na Slovensku trávi mnoho voľného času aktivitami pasívneho charakteru (pasívne oddychovanie, sledovanie televízie a pod.) Preto sme sa rozhodli vo štvrtok podvečer 16.februára vyplniť voľný čas vhodnou aktivitou – hraním spoločenskej hry Človeče, nehnevaj sa. Žiačky mali možnosť demonštrovať svoj postoj voči drogám pripnutím, príp. nepripnutím odznaku s popisom „Bojujeme proti drogám“.



Mgr. Veronika Pavliková

Koncert Martina Brečka

Večer 21. februára nám spevom a výbornou muzikou prišiel spríjemniť víťaz 32. ročníku pesničkovej súťaže RTvS Košický zlatý poklad 2016 Martin Brečko. Jeho vlastná skladba s názvom Slová bola najlepšia spomedzi 121 prihlásených piesní!

Tohto výborného speváka a hudobníka, ktorého naše dievčatá zo Strednej zdravotníckej školy na Moyzesovej 17 v Košiciach poznajú ako svojho učiteľa, pozvala medzi nás vedúca kultúrnej komisie Ing. Tatiana Hricková. Spoločenská

miestnosť, v ktorej sa koncert konal, plná dievčat zo SZŠ Moyzesová, ale aj s iných škôl, do neskorého večera burácala aplauzom. Odmeňovali ním nielen víťaznú pieseň Slová, ale aj ďalšie vlastné skladby Martina Brečka, či jeho interpretácie známych songov. A nebyť blížiacej sa večierky a množstva odloženého učiva by si naše dievčatá rady posedeli pri krásnej hudbe ešte dlhšie.



Mgr. Oľga Švedová

Najlepší krížovkár

Boj o titul najlepšieho krížovkára sme tohto školského roku odštartovali 22. februára. V študovni na 1. poschodí sa zišlo desať dvojčlenných družstiev ochotných popasovať sa v čo najkratšom čase s tajničkou, ktorej začiatok znel „Úsmev je...“. K správnej odpovedi „...lacný spôsob ako zmeniť svoj vzhľad“ sa najrýchlejšie dopracovali Sarah Andrusová a Zuzka Krajňáková z 8.VS. V takmer totožnom čase sa podarilo vylúštiť tajničku aj Janke Vírovej



a Katke Bjalončíkovej z 1. VS. Napokon po malej nápovedi a tuhom boji obhájili tretiu priečku Anka Bjalončíková zo 4. VS a Paťka Harčárová z 1. VS.

Víťazné družstvá potešili srdečné blahoželania, pekné diplomy aj praktické vecné ceny. Všetkých účastníkov sme odmenili potleskom, poďakovaním za účasť a pozvali sme ich zapojiť sa do pripravovanej súťaže v riešení sudoku či ďalších aktivít, ktoré pre dievčatá radi pripravujeme.

Mgr. A. Nežníková, Mgr. A. Lipnická

Prehliadka synagógy a výstava obrazov Ľ. Felda



Popoludní 22. februára sme sa spolu s dievčatami zúčastnili prehliadky židovskej synagógy na Puškinovej ulici v Košiciach.. Páčila sa nám jej architektúra, a tiež prednáška i PhDr. Teššerovej. Napriek tomu, že nám bolo zima, prednáška bola zaujímavá a pútavá. Dozvedeli sme sa veľa nových informácií - napr. prečo sú vo vitrážach harfy a tiež čo znamenala výzdoba kupoly. Doktorka Teššerová nám vyrozprávala, ako sa synagóga počas vojny stala útočiskom židov, ktorí boli prezradení a deportovaní do koncentračných táborov. Po prehliadke v synagóge sme sa presunuli do Východoslovenskej galérie, aby sme si

prezreli výstavu obrazov Ľudovíta Felda.

Výstava prezentovala dôležité momenty v dramatickom živote a diele jedného z najsvojráznejších predstaviteľov skupiny autorov obdobia, označovaného ako Košická moderna. Ľudovít Feld je pre Košičanov povestný svojou vľúdnou priateľskou povahou a nadšením dôkladne kresliť, portrétovať a zaznamenávať košické zákutia a vidiecke scenérie. Ale rovnako je známy ako pamätník holokaustu a Mengeleho maliar. Diela tejto série sú prevedené uhlíkom, ručkou alebo ceruzou. Sú temné, s dôkladne vypracovanými detailmi a tieňovaním, cieľavedome vystavanou kompozíciou, podtrhujúcou atmosféru príbehu.

Povoynové roky, plynúce v budovateľskom duchu velebenia jednoduchého človeka a jeho práce, ale aj výstavby sídlisk ako nových centier mestského života, vytvorili námet pre mnohých umelcov. Feld spracúva motívy remeselníkov, baníkov, no hlavne kovoobrábačov v železiarňach, mnohé s jemu vlastným dobrosrdečným, niekedy možno až komickým výrazom v tvári.

Je dôležité pripomínať si holokaust, aby sa už nikdy neopakoval.

Mgr. Silvia Jurčiová, Denisa Brodová



Beauty Lady



Popoludní 23. februára sa v našom školskom internáte konala súťaž *Beauty Lady*, ktorú zorganizovala naša skupinová vychovávateľka Mgr. Silvia Jurčiová. Súťažiacim z rôznych výchovných skupín poskytla aj rôzne druhy líčidiel a pomôcky na úpravu vlasov. Dievčatá sa navzájom naličili, upravili si vlasy kulmou či žehličkou, pekne sa obliekli. Skúšali si kontúrovanie tváre a rôzne druhy líčenia očí, vhodné na rôzne slávnosti a podujatia (niektoré zo súťažiacich boli hneď dokonale pripravené na večernú diskotéku v družobnom ŠI Komenského). Žiačky boli nadšené, súťaž sa im veľmi páčila. Nielenže získali pekné ceny, ale priučili sa aj novým technikám líčenia a novinkám zo sveta beauty. Práve preto dúfame, že sa na ďalší rok súťaže zúčastníš aj ty!

Denisa Brodová



Vedomostná súťaž „Páli vám to?“

Prvého marca sme sa s trojčlenným družstvom dievčat zapojili do medziinternátnej súťaže s názvom „Páli vám to?“. Školský internát na Jedlíkovej ulici zorganizoval už jej druhý ročník. Ako už názov napovedá, súťažiaci mali preukázať svoje vedomosti z rôznych oblastí. Tohto roku boli pripravené otázky z troch okruhov. Prvý bol zameraný na príslovia a porekadlá, ktoré účastníci doplňovali. Ďalšie cenné body si mohli pripísať za správne odpovede zo znalostí o Košiciach a finišovali pri zaujímavostiach z celého Slovenska. Prestávky, počas ktorých spracovávala odpovede trojčlenná komisia, spríjemňoval svojou hrou na gitare mladý hudobník.

Naše prváčky, ktoré tvorili súťažné družstvo, skončili v konkurencii starších študentov na peknom piatom mieste. Dúfame, že niektoré z nich prídu zabojovať o dobrý výsledok aj na budúci rok.

Mgr. Alžbeta Lipnická

Svetový deň vody 2017

„Vode bola daná čarovná moc byť miazgou života na Zemi“

Leonardo da Vinci

Na podnet Organizácie spojených národov si každoročne od roku 1993 pripomínáme 22. marca Svetový deň vody. Jeho cieľom je upriamiť pozornosť svetovej verejnosti na vodu, ktorá je pre život na Zemi fundamentálna, nenahraditeľná a determinuje všetky sféry života. Tohtoročný Svetový deň vody sa nesie pod heslom „Odpadová voda“. Cieľom je vyžadovať nové prístupy k čisteniu odpadových vôd. Príležitosti využívania odpadovej vody ako udržateľného zdroja sú obrovské. Spracovanie odpadových vôd je cenovo dostupným a udržateľným zdrojom vody, energie, živín a ďalších obnoviteľných materiálov.



Aj my v našom školskom internáte si každoročne pripomínáme Svetový deň vody. Rozoberáme význam vody pre život a potrebu jej šetrenia. Naším heslom je: Ani kvapka vody nazmar! V jedálni nášho školského zariadenia chystáme každoročne ochutnávku našich minerálnych vôd, s popisom ich zloženia a priaznivých účinkov na zdravie.

Aj tohto roku nám vedúca školského stravovacieho zariadenia Ing. Agnesa Dobálová zabezpečila k večeri 22. marca prírodné minerálne vody Budiš a Rajec s rôznymi

príchutami. Žiačky ich mohli ochutnať a vybrať si pre nich tú najlahodnejšiu. Na stoloch nechýbal ani obľúbený Sprite, Fanta či Coca Cola. Potešilo nás, že dievčatá uprednostňovali zdravšie minerálky...

Súčasťou večera boli aj súťaže – na jeden panel žiačky uviedli svoj odhad množstvá vody v troch rôzne naplnených nádobách, na ďalší písali, aký význam má podľa nich voda. Po sčítaní najlepších odhadov a správnych odpovedí vyhlásila vedúca stravovacej komisie Bohdana Perlová víťazky, ktoré dostali za odmenu fľaše obľúbených minerálok.

Henrieta Želonková

Výstava ľudových krojov

Večer 28. marca sa v študovni na druhom poschodí konala výstava ľudových krojov, ktorú inštalovala vedúca kultúrnej komisie Ing. Tatiana Hricková. Mali sme možnosť spoznať kroje východného Slovenska – rôzne zemplínske kroje, kroje zo Šariša, Spiša a z Abova (okolie



Košíc). Od organizátorky výstavy sme sa dozvedeli veľa zaujímavosti o ľudových krojoch – ide vlastne o tradičný odev príslušníkov národov, etnických skupín či regiónov... V našich zemepisných šírkach ide najmä o odev vidieckeho obyvateľstva, ktoré bolo späté s poľnohospodárskym spôsobom života. Všetky vystavované kroje boli šité na mieru a ručne vyšívané.

Počas výstavy sme sa vrátili späť do histórie, do čias našich prastarých rodičov, pre ktorých bolo toto oblečenie nepísaným pravidlom. Bol to pre nás umelecký zážitok. **Veronika Lašová**

Týždeň veľkonočných príprav

Súbežne s uzávierkou tohto čísla časopisu Int'ák sa v našom školskom internáte konajú rôzne aktivity na dôstojné uvítanie veľkonočných sviatkov.

Vychovávateľka Bohdana Perlová s dievčatami zo ZÚ Gazdinka už upiekli veľmi chutnú veľkonočnú paschu. Na väčšine nášho územia je tento obradový koláč neodmysliteľnou súčasťou veľkonočných jedál. Na východnom Slovensku sa pripravuje predovšetkým okrúhly koláč pod názvom paska. Pôvod má v starom rituálnom pečive, ktoré sa k nám i k susedným národom rozšírilo prostredníctvom kresťanstva. Okrúhly tvar pasky symbolizoval slnko, nový život, snahu o zabezpečenie dobrej úrody. Na strednom a západnom Slovensku majú koláče rôzny tvar, prevládajú podlhovasté záviný. V týchto oblastiach sú zaužívané hlavne názvy baba, calta, mrvaň.

Vyfúknuté vajíčka putujú do výtvarnej „dielne“, v ktorej dievčatá, predovšetkým výtvarníčky, spolu s Ing. Tatianou Hrickovou maľujú veľkonočné kraslice. Popritom všetky výchovné skupiny vyhotovujú rôzne veľkonočné dekorácie a skrášľujú si poschodia.

Vyvrcholením týždňa Veľkonočných inšpirácií je charitatívna zbierka Pôstna krabička, ktorú u nás tradične organizuje na pomoc deťom v Afrike vychovávateľka Mgr. Agnesa Nežníková. Bližšie informácie prinesieme v budúcom čísle nášho internátneho časopisu. -oš-

Vyhodnotenie súťaže Valentínske pero

Talenty medzi nami

Vedúca záujmového útvaru Mladá novinárka a redakčná rada nášho časopisu Int'ák vyhlásili už 18. januára každoročnú súťaž o najkrajšie ľúbostné vyznanie pod názvom Valentínske pero. Ako tradične, súťaž mala dve samostatné kategórie – poetická a prozaická tvorba. V oboch mohli naše dievčatá prezentovať svoje literárne výtvory do konca februára. Odvahu ukázať svoj talent ani tohto roku nenašlo veľa žiačok nášho školského internátu, avšak hodnotiacu porotu z radov našich vychovávateľiek prekvapila vysoká úroveň súťažných príspevkov v oboch kategóriách. O víťazkách v okruhu prozaických prác sa rozhodovalo veľmi ťažko – každá z vychovávateľiek určila ako svoju „naj“ inú súťažnú prózu, a tak sme sa rozhodli oceniť rovnako prvým až tretím miestom všetky autorky. (Víťazku medzi nimi si vyberte samy!). Aj medzi poetickými prácami našich dievčat sa veľmi ťažko vyberala víťazná. Porota napokon rozdelila prvé miesto medzi štvrtáčky Kristínu Homonnaiovú (Človek a láska) a Danku Malastovú (Výpoveď mojej duše). Víťazkám blahoželáme a ich práce uverejňujeme v tomto čísle nášho časopisu.

Mgr. Oľga Švedová,
vedúca ZÚ Mladá novinárka

Príbeh veľkej lásky

Nech sa snažila akokoľvek, nedokázala svoje myšlienky roztriediť. Musela sa však vzchopiť, nemohla celý deň presedieť v izbe. Premohla svoju lenivosť a vyšla von. Ovanul ju jemný jarný vánok, slnko príjemne svietilo a jej sa na perách rozžiaril úsmev. Ako sa len mohla schovávať vo vnútri pred krásnou prebúdajúcou sa prírodou?!

Nohy ju samy viedli na obľúbené miesto, na kopček pri malej kaplnke. Oprela sa o lavičku a chvíľu len v tichu sedela. Užívala si jarné počasie a dokonalé ticho. Aj keď mala rada svojich priateľov, občas potrebovala byť sama. Milovala takéto chvíle, rovnako ako milovala aj chvíle s nimi. Patrilo to k nej tak, ako k sebe patria Jing a Jang, Mickey a Minnie, Brenn a Booth.

Z tašky si vybrala poznámkový blok, ktorý mala stála pri sebe. Nedala naň dopustiť. Boli v ňom jej obľúbené citáty, jej myšlienky, jej fantázia. To patrilo len jej. V ňom mala všetky svoje výtvory. Občas to boli len náhodné slová poskladané do vety, ktorá sa snažila byť súvislá, inokedy to boli príbehy, čo chytia za srdce aj bezcitných ľudí. Pustila sa do písania. Zrazu jej hlavou prúdilo mnoho myšlienok a nápadov. To už sa jej nestalo dlho. Zväčša rozmýšľala o všetkom inom, len nie o príbehu. Teraz ho však napísala za dosť krátky čas.

Páčil sa jej. To nemohla poprieť. Po dlhom čase sa jej naozaj páčilo, čo napísala. Potom už len oddychovala. Keď pomaly začalo zapadať slnko, postavila sa na odchod. Ešte sa poslednýkrát poobzerala po tomto mieste, netušiac, kedy sem príde zas.

Doma si spravila kakao a zabalená v deke si sadla na balkón. V tichu jarnej noci pozorovala hviezdy. Hľadala rôzne súhvezdia. Pri tomto si spomenula na svojho ex, ten vedel stále nájst rôzne hviezdne reťazce. Po líci sa jej skotúľala slza. Ešte sa cez ten rozchod celkom nedostala. Bolo neskutočne ťažké odpustiť mu. Lúbila ho a on ju podviedol. Kým ona naňho doma čakala s večerou, on bol s inou v posteli. Bola zranená a zlomená. Nedokázala pochopiť, čo spravila zle. Aj keď už prešlo pár mesiacov, stále ju to zožieralo. Bola však rada, že má pri sebe svoju najlepšiu priateľku. Ona jej pomohla, keď jej bolo najhoršie.

Chrbtom ruky si utrela slzy a pobrala sa dovnútra. Na dlhé nočné vysedávanie bola ešte zima. Aj napriek posledným pár minútam si do postele líhala s pokojným úsmevom na tvári.

Ráno ju zobudilo príjemné jarné slnko. Po raňajkách sa rozhodla zísť do knižnice. Už to bol nejaký ten piatok, čo tam bola naposledy. Len čo vošla, zacítila vôňu kníh, ktorú tak milovala. Pomaly kráčala a rukou jemne prechádzala po chrbtoch kníh. Po dlhom uvažovaní si nakoniec jednu vybrala a vykročila smerom k pohovke. Sedel na nej chlapec asi v jej veku. Trochu sa posunul, aby jej uvoľnil miesto. Pozrela mu do očí a úsmevom poďakovala. Vykúzlil oslňujúci úsmev a žmurkol na ňu. Pri tomto geste jej líca zaplavila červen. Sklonila hlavu a zahanbene sa usmiala.

Sadla si vedľa neho a otvorila knihu. Začítala sa do textu, no po pár stranách na sebe ucítila pohľad. Zdvihla hlavu a pohľad sa jej stretol s jeho očami. So záujmom ju pozoroval.

Pousmiala sa a odvrátila od neho zrak. Keď sa to však opakovalo, nesmelo sa ho opýtať:

„Nebaví ťa kniha?“ On sa uchechtol a poznamenal: „Pravdaže zaujíma.“

„Prečo potom stále hľadáš na mňa?“

Usmial sa na ňu: „Preto, že ty si zaujímavejšia. Očarila si ma, už keď si sem vošla.“

Ostala naňho civieť, neschopná povedať slova. Očividne si to všimol, a tak pokračoval:

„Prečo som ťa tu ešte nevidel? Chodím sem dosť často. Inak, aby som nezabudol.“

Mimochodom, som Lucas.“ Podával jej svoju ruku. Jemne mu ju stisla a dodala: „Tamara.“

„Teší ma, Tam, máš pekné meno.“ riekol a usmial sa na ňu.

„Ďakujem. Už dlho som tu nebola, môže to byť tým.“ odpovedala mu ešte na predchádzajúcu otázku. Nerada nechávala otázky nezodpovedané.

„Mohol by som ťa niekedy pozvať von?“ nesmelo sa opýtal.

„Prečo nie?“

Aj ju samú to prekvapilo. Zväčša si podobné ponuky premyslela. Pri ňom však mala problém racionálne uvažovať. Ten chlapec ju pripravoval o rozum už od začiatku. Následne sa dohodli na schôdzke a ďalej komunikovali a spoznávali sa. Bolo im spolu dobre, cítili sa príjemne, obaja v ich obľúbenom prostredí. Lucas ju pozval von a o pár minút už sedeli v príjemnom prostredí neďalekej kaviarne. Podozvedali sa o sebe nové veci a ona si začala uvedomovať, že tento chlapec má čosi do seba a ju to priťahuje. V jeho modrých očiach sa strácala stále, keď sa naňho pozrela.

Lucas ju ešte zobral na prechádzku. Prekvapujúco sa stále mali o čom rozprávať. Slnko začalo zapadať za horizont. Lucas zastavil a chytil ju za ruku. Pozrel je do očí, usmial sa na ňu a povedal: „Neviem, čím to je, ale mám chuť ťa pobožkať.“ Pousmiala sa: „Tak to sprav.“

Bez slova sa k nej pomaly nahol a priložil svoje pery na tie jej a už sa od nej nechcel odtiahnuť. Dochádzal im však kyslík. Aj keď nerád, musel sa vzdialiť jej perám. Hlboko jej pozrel do očí a široký úsmev zdobil jeho tvár. Odprevadil ju domov a ešte raz spojil ich pery v jedno. Vymenili si čísla a s prísľubom, že sa zajtra uvidia, sa rozlúčili.

Aj keď ho poznala len krátko, už vlastnil kľúč od jej srdca. Zamilovala sa doňho na prvý pohľad. Prvým pohľadom sa začala ich láska. Verila mu, a aj keď to znie naivne, kdesi v hĺbke srdca vedela, že ju nesklame. Tie krásne oči predsa nemohli klamať!

On to cítil rovnako. Očarila ho nielen pohľadom, ale aj úprimným srdcom. Túžil s ňou byť až naveky, no nechcel na ňu tlačiť. Dával jej čas. Chcel jej srdce, nie jej telo.

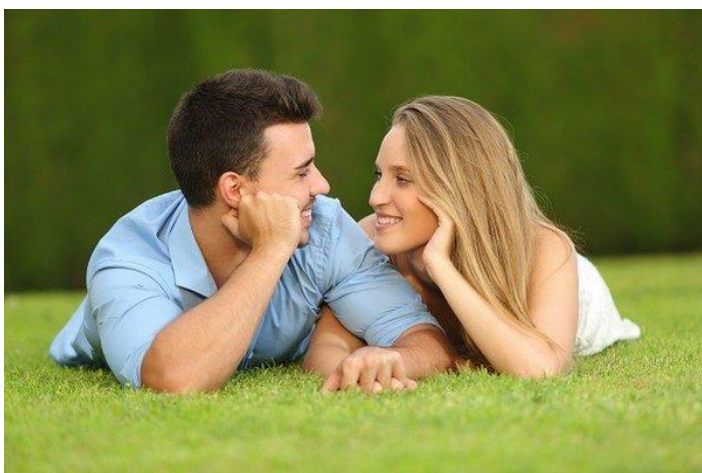
Tamara si uvedomila, že nech spraví čokoľvek, ľudia ju budú odsudzovať tak či onak. Splnila si teda sen a stala sa spisovateľkou. Potom už len chcela byť s mužom, ktorého ľúbila a ktorý ľúbi ju.

Človek by to nečakal, no skutočne sa ich veľká láska začala prvým pohľadom. Či skôr žmurknutím? Nad tým je už teraz zbytočné premýšľať. Dôležité je, že si obaja uvedomili, že sa ľúbia a je len na nich, ako skončí ich láska...

Ich láska sa spečatila o pár rokov v chráme a požehnala rok-dva potom. Vtedy sa im narodilo prvé bábo. Po ňom nasledovali ďalšie. Teraz sú už obaja postarší a tešia sa z vnúčat. Užívajú si spoločné chvíle ako zmlada a spomínajú na začiatky svojej veľkej lásky. Po tých šesťdesiatich spoločných rokoch života sa ľúbia dokonca ešte viac než na začiatku.

Klaudia Hudáková

ROZŠLIAPANÉ SRDCE



Sedela som v kruhu a počúvala ľudí naokolo, ktorí sa zdôverovali so svojimi príbehmi. Keď prišiel čas na mňa, zdvihla som sa zo stoličky a začala som rozprávať:

„Všetko sa začalo prestupom na strednú školu v Banskej Bystrici. Nikoho som nepoznala, každý po mne iba pokukoval a bola som ako outsider. Mala som len jednu

kamarátku, ktorá sa so mnou rozprávala iba keď nás nikto nevidel. Možno som sa s ňou nemala baviť, keďže hrala na dve strany, ale mne to bolo jedno. Mala som niekoho, kto mi napísal úlohy, keď som v škole chýbala, a to mi stačilo.

Jedného dňa som pri skrinkách v škole omylom vrazila do jedného spolužiaka. On sa na mňa pozrel a nenápadne na mňa žmurkol. Rýchlo som sa otočila a odkráčala domov. Nepovažovala som za podstatné, aby sa to niekto dozvedel.

Párkrát sa mi stalo, že po mne zakričal, ale ja som ho ďalej ignorovala. Bol mi ukradnutý.

Jedného dňa vošla do triedy profka a oznámila nám, že aj tento rok sa bude konať lyžiarsky výcvik. Jediným mojím nešťastím bolo, že účasť bola povinná, takže som nemala na výber.

Bolo to vo februári. Od jedenásteho do pätnásteho. Všetko bolo celkom fajn, aj naďalej som bola mimo kolektívu, nič sa nezmenilo. Deň pred odchodom sme mali „Valentínsku diskotéku“, na ktorú sme mali povolené ísť, keďže sme ďalší deň cestovali domov.

Ja som sa samozrejme nechystala - veď čo by som tam robila?! Lenže večer ma na izbe prekvapila moja „jediná“ kamarátka a doslova ma prinútila, aby som s ňou šla. Tak som sa nechala prehovoriť.

Cestou sa mi v hlave odohrávali všetky možné scenáre, ako to môže dopadnúť, ale nechávala som to na náhodu.

Len čo sme prišli, ako prvé som si všimla sálu, ktorá bola viac ako preplnená a mala som pocit, že je to tam hlava na hlave. Rozhodli sme sa, že pôjdeme nájsť niekoho zo spolužiakov. Keď sme ich po dlhšom pretláčaní sa pomedzi ľudí našli, trochu som si vydýchla. Už ma to tam prestávalo baviť. Každú chvíľu som mala sto chutí zdvihnúť sa a jednoducho odísť. Po pol hodine sedenia som to vzdala. Podišla som ku kamarátke, s ktorou som prišla a jednoducho jej oznámila, že odchádzam.

Tvár sa jej zamračila a už sa chystala niečo povedať, ale niekto ma schytil a ťahal preč. Doprastred parketu. Keď som sa rozhládla, vedela som, že je tu problém. Stál predou mnou chlapec, ktorý po mne kedysi žmurkal a pokrikoval. Lenže to by nebol až taký problém, keby nebol „ožratý ak prasa“.

Začal sa okolo mňa motať a kričal mi cez hlasnú hudbu do ucha: „Vieš, že si krásna? Ja som si ťa vždy... vždy som ťa videl. Aj som ťa volal...“

„Tým volaním myslíš to pokrikovanie?“

„Á...Áno... ja som kričal. Kričal, že si krásna.“

A to ma dostalo. Otočila som sa a odkráčala som von. Čerstvý vzduch, ktorý mi konečne dovolil nadýchnuť sa, ma až vyniesol. Konečne som mohla dýchať. Chvíľku som tam stála, a vtom som začula nejaké zvláštne búchanie a nepravdivé kroky. Akoby sa niekto doslova vliekol a nemohol otvoriť vchodové dvere. Podišla som k nim a otvorila ich.

To, čo som videla, ma neprekvapilo. Bol to on.

Pomohla som mu na nohy a s mojou pomocou sa dotackal k múriku, kde sme si obaja sadli. Snažila som sa udržiavať bezpečnú vzdialenosť, ale zároveň som ho pridržiavala, aby nespadol.

Začal mi rozprávať o tom, ako sa mu páčim a že on ma obdivuje, že som silná a podobné rečičky. Ja som ho však počúvala iba jedným uchom. Nepovažovala som to za podstatné. On však prestal rozprávať, keď si všimol, že neodpovedám na otázku. Nahol sa ku mne a využil moju nepozornosť. Prilepil svoje alkoholom nasiaknuté ústa na moje, ja som ho však hneď odtlačila. Nemala som s tým problém, keďže sa nevedel brániť. Pozrel sa na mňa a povedal: „Musel som to skúsiť...“ Ja som stratila nervy. Vylepila som mu facku, a odišla som.

Bola už neskorá noc, chystala som sa do postele a vtom som sa strhla na rámus, ktorý šiel z vonku. Opatrne som otvárala dvere a predstavovala som si, čo na mňa môže vyskočiť. Pravdupovediac to, čo som videla, ma prekvapilo. Teda on.

Rýchlo som ho vzala dovnútra a hodila po ňom pohľad, ktorý sa pýtal, čo tu robí teraz v noci. On len prišiel ku mne, chytil mi hlavu do dlaní a pobožkal ma. Nemala som dost síl vzpierať sa. Bol silnejší ako ja. Tak som to skúsila a pobožkala som ho späť. Chvíľu sme sa bozkávali, ale potom som sa odtrhla ako prvá a prešla k prázdnej posteli. Ľahla som si a povedala mu, nech si ľahne na zem.

Pozrel sa na mňa pohľadom „Čo to...“ ale nepovedal ani slovo. Ľahol si na zem vedľa postele a o pár minút som počula jemné chrápanie. Zaspal.

Ráno som sa prebudila plná energie a premýšľala som nad tým, čo sa predchádzajúci deň stalo. Bola som z toho trochu rozhodená. Keď som sa pozrela na zem pod posteľ, videla som tam ešte stále spiaceho spolužiaka. Aj napriek tomu čo sa stalo, vyzeral roztomilo. Jemne som doňho štychla, ale keď sa nepreberal, jednoducho som ho obľiala vodou. Nič iné mi v tej situácii neprišlo na um.

Prebral sa trochu dezorientovaný, ale hneď mu došlo, čo sa deje. Nebol vo svojej izbe. Trochu sa poobzeral a chrapľavým hlasom sa spýtal: „Kde mám veci?“

Hodila som po ňom pohľadom a ukázala mu kôpku oblečenia. Ani neviem, kedy sa stihol zblíčiť, keďže si líhal oblečený.

Keď sa obliekol a trochu sa prebral, pozrel sa mojim smerom a spýtal sa: „Bol som včera nezdvorilý?“

Nad jeho otázkou som sa musela pousmiať. „Ani nie,“ povedala som. Ale zrejme mi to neuveril, keďže sa začal ospravedlňovať, že ho mrzí, ak mi nejako ublížil a podobné veci.

Keď sa mu podarilo nenápadne prešmyknúť von z mojej izby, konečne som sa uvoľnila. Celý čas som trépla a premýšľala nad tým, čo by sa stalo, ak by to niekto zistil.

Počas cesty späť som sa na neho ani nepozrela. On sa tváril akoby sa nič nestalo, a ja som nemala dôvod o tom hovoriť. Bol by to iba zbytočný škandál.

Pár dní po príchode domov **som na facebook dostala novú správu..** Odosielateľ ma však úprimne zaskočil. Bol to on.

Písalo sa v nej: „Prepáč za moju nezdvorilosť počas výletu, veľmi ma to mrzí. Snáď sa nehneváš a chcel by som to nejako odčiniť. Môžem ťa pozvať von?“

Chvíľu som sa len pozerala a potom som odpísala: „Môžeš.“

Párkrát sme sa stretli a stali sa z nás kamaráti. Bol to fajn chalan. Mala som pocit, že mu môžem veriť. Časom, ako plynuli mesiace, som zistila, že som sa zaľúbila. Najprv som si to nechcela priznať, ale nebola som v tom sama. Aj on ku mne prechovával city. A tak sme takmer po roku začali spolu chodiť. Boli to veľmi pekné chvíle, ktoré som v tom čase neľutovala. Mala som pocit, že som šťastná.

Asi po piatich mesiacoch, odkedy sme spolu začali oficiálne chodiť, som si všimla, že niečo nie je v poriadku. Zmenil sa. Bol nepozorný a veľakrát myšlienkami niekde inde. Keď som sa ho na to spýtala, vyhovárал sa na únavu. Chcela som mu veriť, ale jeho konanie jasne nasvedčovalo, že ho niečo trápi a mne to nedalo pokoj. Prečo by mi o tom nepovedal?

Jedného dňa som sa rozhodla, že ho budem sledovať. Vedela som, že to nie je správne, ale nemohla som si pomôcť.

Zašiel o pár ulíc ďalej a zabočil smerom k parku. Kráčal chodníkom cez park, až kým nedošiel k starej ošúchanej drevenej lavičke v odlahlom kúte, na ktorej sedela akási dievčina. Len čo k nej došiel, zohol sa a pobožkal ju.

Mne sa do očí natlačili slzy. Vedela som, že je to náš koniec. Mala som sto chutí tam nabehnúť, kričať a stále len kričať. A neodolala som. Podišla som k nemu a sledovala jeho prestrašený výraz. Začal mi hovoriť, že to nie je tak, ako to vyzerá a podobné nezmysly. Ja som mu však povedala: „Verila som ti, a ty si ma zradil. Už ťa nechcem viac vidieť.“

Pomaly som sa otočila, a odkračala som. Ani sa nepohol. Stál tam ako prikovaný. To ma však v tej chvíli netrápilo.

Od tohto momentu som ho vymazala zo svojho života. Teda on to spravil za nás obidvoch. Nesnažil sa ma kontaktovať a vôbec sa neozýval. Cítila som, ako mi z hrude vytrhol kus môjho srdca. Bol jediný, komu som verila a koho som si naozaj pripustila k srdcu. No po tejto záležitosti som sa s ním ešte raz stretla.

Bolo to asi pol roka od nášho rozchodu na jednej párty. Spolu s partiou dievčat sme sa rozhodli osláviť moje narodeniny. Zašli sme do podniku, v ktorom mal byť nejaký nový DJ. A tam som ho zazrela. Bol tam, a nebol sám. Spoločnosť mu robila moja kedysi „naoko“ kamarátka, a neprirodzene blízko spolu tancovali. Vtedy som to pochopila. To ona ma zradila.. To bolo poslednýkrát, čo som o nich obidvoch počula a som rada, že to tak zostalo,“ ukončila som svoje rozprávanie.

Po mojom monológu sa pár žien na mňa pozeralo ľútostivým pohľadom. Ja som však nestála o ich ľútosť. Tá mi nevráti moje srdce späť do pôvodného stavu. Nie po tom, čo ho dvaja mne blízki ľudia dokázali rozšliapať na kusy.

Námet: Miriam Janočková

Autor: Denisa Brodová

Spomienka na deň sv. Valentína

V živote každého človeka sú chvíle, na ktoré bude spomínať celý svoj život. Niekedy sú to však aj tie, ktoré nám zlomili srdce, a tým v našich životoch ostanú zachované navždy.

Každé šťastie prináša aj smútok, a aby ste šťastie ocenili, musíte zažiť aj sklamanie.

Šťastných chvíľ je mnoho a človek si ich len ťažko všetky zapamätá. No tie najhlavnejšie, ktoré mu nejako zmenili život, ostanú v srdci uchované navždy.

Je to už dávno, a aj keď je moja myseľ už stará a chatrná sú okamihy, pre ktoré by som radšej umrela než na nich zabudla. Dnes je 14. februára. Deň Svätého Valentína. Pre niekoho možno len obyčajný deň, alebo klasický deň zamilovaných, no pre mňa Valentín je a vždycky bol niečím výnimočný.

Navždy budem spomínať na tri kľúčové udalosti, ktoré sa stali na Valentína.

Prvý, o ktorom vám poviem, bol zároveň aj mojím prvým Valentínom. Bol to totižto deň môjho narodenia. Deň, kedy som prvýkrát zazrela svetlo sveta, kedy sa moje pľúca prvýkrát nadýchli. Aj keď si tento deň nepamätám, bude pre mňa vždy jedným z najdôležitejších dní môjho života.

Druhý deň je dňom dvoch udalostí. Na moje dvadsiate druhé narodeniny som dostala správu, ktorá otriasla mojím životom od základov. Bolo mi oznámené, že moji rodičia, osoby, na ktorých mi dovtedy záležalo najviac, zomreli pri hromadnej autonehode. Mala som pocit, že všetko stratilo zmysel. Môj zármutok a strach, ktorý som pociťovala, sa nedal vyjadriť slovami. Našťastie sa v ten istý deň stalo niečo, čo mi pomohlo...

Už som viac nezvládla ticho domova a pocit samoty sa doma stal ešte zreteľnejší. Nevedela som, čo mám robiť, a tak som urobila to, čo som robievala vždy, keď som bola bezradná alebo smutná. Vybrala som sa do knižnice a začala čítať prvú knihu, ktorá mi padla do rúk. Snažila som sa nemyslieť na najhoršiu udalosť môjho doterajšieho života. Žiaľ, ani sila kníh

nebola dost' mocná na to, aby ma dokázala vytiahnuť z reality. Nemala som už dost' síl potlačiť smútok a potichu som sa rozplakala.

„Prepáč. Si v poriadku?“ ozval sa tichý hlas. Rýchlo som si z tváre zotrela slzy, no hneď ich nahradili ďalšie.

„Áno.... Prepáč, asi robím veľký hluk. Nebudem ťa rušiť.“ V rozpakoch som schmatla knihu a vybrala sa na odchod.

„Nie, počkaj.“ chytil ma za ruku a ja som sa zrazu ocitla priamo pred jeho prenikavými očami. Vtedy som ešte ani len netušila, že tieto krásne zelené oči budú mojou útechou do konca mojich dní...

V deň, keď som spoznala Adriána, som stratila svoju prvú rodinu, no zároveň som našla novú. Trvalo to dlho, ale nakoniec som smútok zo straty prekonala a svoje srdce som Adriánovi otvorila.

Tretí a zároveň aj posledný Valentín, o ktorom vám poviem, bol dňom neopísateľného šťastia. Stačili k tomu len tri slová.

„Vezmeš si ma?“ jeho slová zneli jemne ako vánok a zároveň zvučne ako rajská hudba. Moje rozpaky boli rovnako veľké ako naša láska, a ja som sa nakoniec predsa len zmočila na odpoveď.

„Á.....Áno.“ Na perách sa mu objavil úsmev a ja som sa vrhla do jeho naručia.

Toľko krás a toľko smútku. Všetko má svoj zmysel. Všetko sa začína a všetko sa končí. Môj prvý spomínaný Valentín si nepamätám ja a ten druhý si zase nepamätajú moji rodičia, no aj napriek tomu viem, že sa na mňa zhora pozerajú a sú pyšní na môj život. Ľudia prídu a odídu. To ale neznamená, že ich prestaneme milovať. Stále tu so mnou sú a budú až dokonca.

Skutočná láska nemôže vzniknúť na prvý pohľad. Na prvý pohľad môže len začať. Láska je niečo, bez čoho je ťažké žiť. Bez nej je človek zatrpknutý a smutný. A ja som každý deň vďačná za to, že sa naše pohľady v ten deň stretli. O tri roky nato som mu v našej knižnici povedala aj svoje áno.

Valéria Farkašová

Valentínsky príbeh



Bol 13. február a v škole sme dostali za domácu úlohu do ďalšieho dňa vypracovať referát o podstate a vzniku dňa zamilovaných a o našej láske. Úprimne, nenávidím tento deň. Všetci sú podľa mňa pokrytci, ktorí si myslia, že ten jeden deň im stačí povedať niekomu ľúbim ťa a ďalšie dni nič. Vtedy to už hovoriť netreba. Je to hlúposť. Ak má niekto niekoho rád, tak nie iba raz do roka. Dokazuje to každý deň, a nielen na Valentína.

Keď som vyjadrila istý nesúhlas s vypracovaním tohto referátu, profesorka mi pohrozila päťorkou. A tá by mi určite nepomohla, keďže moje známky už aj tak neboli excelentné. V triede na mňa pozerali ako na nejakého mimozemšťana. Všetky spolužiačky totiž v tento deň dostanú od chlapcov buď kvety, alebo listy a pozvánky na rande. Ony sa na to nesmierne tešili, ale ja nie.

Ako obyčajne som po škole prišla domov, zložila si svoje veci a pozerala telku. Tak ako vždy. Rodičia ešte neprišli domov z práce a brat hral počítačové hry.

Vtom niekto zazvonil. Išla som dolu otvoriť, lenže brat ma predbehol. Vo dverách stál „pán božský“. Aspoň tak som ho nazvala ja. Vyzeral totiž akoby ho vytvorili prostredníctvom počítača, všetko na ňom bolo dokonalé. Stála som tam ako soľný stĺp. Vedela som, že nemám žiadnu šancu, ale i tak. Nemohla som si vypočúť celý ich rozhovor, ale to, čo som zachytila, mi úplne stačilo. Vysvitlo, že je to náš nový sused a prišiel sa zoznámiť.

Po chvíli sa brat otočil smerom ku mne a opýtal sa ma, prečo neprídem bližšie, aby som sa s ním zoznámila. Nohy mi akosi oťaželi, namáhavo som prekladala jednu pred druhú a neisto som podišla k dverám. Vystrel ku mne ruku a povedal: „Volám sa Erik, teší ma.“

Pozerala som sa naňho ako na zjavenie a po chvíli som sa predstavila: „Lucia“. To bolo vtedy všetko, čo som zo seba dostala. Pozeral sa mi priamo do očí. Mal ich krásne modré, čierne, husté krátke vlasy a jemne opálenú vyšportovanú postavu. Bol ako sen. Len čo sme si potriasli ruky, zavolala naň mama, aby jej šiel pomôcť. A tak sa len zdvorilo pozdravil a odišiel.

Celý celučký deň som myslela len naňho. Blížil sa večer a ja som sa predsa len odhodlala napísať tú valentínsku domácu úlohu. Boli tam sprvu iba fakty a veci, ktoré bežne vidíme vo

filmoch a na internete. No poslednú stranu som venovala svojej tajnej láske - „pánu božskému“, čiže Erikovi.

Ráno som prišla do triedy a čakalo ma tam prekvapenie. Ten môj „pán božský“ bol totiž mojim novým spolužiakom. Povedala som si, že super, aspoň sa lepšie spoznáme. Keď som prechádzala popri lavici a išla si sadnúť k svojej kamarátke, pozdravil sa mi a milo sa na mňa usmial. Znova som zmeravela, ale slušne som mu odpovedala.

O minútu nato prišla do triedy pani profesorka. Sadla si za katedru a vyzvala nás, aby sme všetky referáty položili na jej stôl. Potom ich rozdávala naspäť, ale každému iný, čiže nie ten, ktorý vypracoval. A zrazu to prišlo. Všimla som si, že moju prácu dáva „pánu božskému“, teda samotnému Erikovi, o ktorom som písala. Myslela som, že je to môj koniec. Ak sa toto dostane von, tak odchádzam. Navždy a už nikdy sa tu neobjavím. Očervenela som až po korienky vlasov. Nevedela som, ako to zastaviť...

Ticho na hodine ma ubíjalo. Celý čas som pozorovala Erika, ako číta môj výtvor. No on nič. Akoby ani nevedel, že číta práve o sebe. To ma trochu upokojilo, ale istá som si nebola. Nechcela som si robiť márne nádeje. Po skončení hodiny som z triedy zdúchla ako gáfor a čo mi sily stačili som uháňala k svojej skrinke.

Zrazu som za sebou počula odkašľanie a potom svoje meno. Podľa hlasu som spoznala, že je to on. Srdce mi začalo tak prudko biť, div že mi z hrude nevyskočilo. Pomaly som sa otáčala, až som zazrela jeho tvár. Usmieval sa.

„Ďakujem. Ešte nikto o mne niečo také pekné nenapísal,“ povedal. A zrazu ma pozval na rande.

Neverila som vlastným ušiam: Ja a na rande? A s „pánom božským“?

Takmer som sa uštipla. Jeho oči mi však prezradili, že je to pravda. Od tej chvíle začal byť môj život naozaj skvelý...

Petronela Fuchsová



Človek a láska

Láska, ty čo si zač ?!
Človek zdravý rozum z teba stráca,
chudákom dušu rozbíjaš,
sú slepí aj hluchí pre kúsok šťastia.

Láska, ty nebo aj peklo si.
Prinášaš kúsok raja,
no nevydržíš naveky,
pominieš a človek sa potom umára.

Láska, ty si ako droga.
Ľudia sú priam závislí od teba
a schopní bársčo spraviť ,
aby ťa mohli zas a zas pocítiť.

Kristína Homonnaiová

Výpoveď mojej duše

Jedným slovom?
Čo vám poviem...
HĽADÁM.
Som žena mladá.
Ktorá nevie, čo chce,
ktorá nevie, kde je.

To, čo mi chýba,
nenájdem v žiadnej módnjej značke
ani v usmievavej slovnej hračke.

KDE TEDA?
Existuje nejaká životná abeceda?
Naučiť sa ju snažím
a zložiť si z nej svoj život mladý.

NEZABUDNÚŤ NA VÝNIMKY.
Tak ako v gramatike.
Je ich hádam viac ako pravidiel.
ZNOVA SA STRÁCAM V POLEMIKE.



Koho sa opýtať?
KTO MI TO VYSVETLÍ?
Jedine ja...a ty.

Potrebujem počuť pokrik do boja.
Ale čo vlastne hľadám tu?
ČO SI? KTO SI? KDE SI?
Okrem Boha...



On všetko vie, Jeho som sa už pýtala
a predsa ma anjelská posádka za tebou poslala.
Že ťa mám nájsť.
Nájsť tvoje srdce a ísť s tebou k Nemu bližšie.

Ale najprv mi nakázali takú vec urobiť
a to svoje srdce pred tebou v Bohu skryť.
A bojovať so svetom,
a kričať o život,
a zároveň skromnou byť.

Začala som teda hľadať tú najlepšiu skrýš.
Vraj, aby si to so mnou nemal ľahké,
že sa máš o moje srdce trochu posnažiť.

POSLÚCHLA SOM.

Teraz čakám.
Netrpezlivo.

Nad mojím životom sa niekedy zmráka.
Občas mám obavy,
či moja skrýš tú búrku vydrží,
či sa nevzdám radšej a neostanem v niekoho iného náručí.

ALE...

povedali mi, že stojíš za to,
že si poklad, že si zlato.

DOBRE.

Očakávam veľké veci,
nestrácam nádej.

TEŠÍM SA...

na tú chvíľu,
kedy budeš môj manžel



Danka Malastová

Blíži sa Veľká noc

Tešíme sa na ne, slávime ich, ale vieme o nich skutočne dosť? Reč je o sviatkoch, ktoré neodmysliteľne patria k našej kultúre a nášmu životu - už onedlho nás čaká Veľká noc.

Zvyklosti

Dni veľkonočných sviatkov sú úzko späté s náboženskými tradíciami. Veriaci trávia mnoho času v modlitbách, aby sa tak poďakovali svojmu Spasiteľovi. Počas Veľkého piatka sa udržiava komorná atmosféra, nepočúva sa hudba a cez deň by sa malo oddychovať a venovať duchovnému rozvoju.

Na Veľkonočnú nedeľu sa do košíka vezme kúsok z každého pokrmu a to sa dá posvätiť. To isté sa spraví aj s vetvičkou bahniatok, ktoré by sme mali počas roka použiť v čase choroby niektorého z členov rodiny. V niektorých rodinách sa nedeľný obed začína medovým krížikom, rovnako ako na Vianoce.

Pondelok je sviatok všetkých mužov, ktorí musia vyšibať a obliať svoje ženy. Je to symbol prichádzajúcej jari a zdravia, ktoré im má vydržať počas celého roka. Ako odmena sa najčastejšie dávajú sladké dobroty, na dedinách ešte stále dievčatá vyrábajú aj vlastné kraslice, ktoré rozávajú šibačom. Večer sa zvyknú všetci stretnúť na veľkej veselici, ktorá oficiálne ukončí pôstne obdobie.

Tradičné pochúťky

Jedlá sa odlišujú v závislosti od jednotlivých krajov. To spoločné, čo máme všade na Slovensku, sú vajíčka, ktoré sa varia na tvrdo, zemiakový šalát, údené mäso a iné údeniny. V mnohých rodinách je to aj vianočka, na východe sa robieva hrudka, známy je aj koláč pascha. Nechýbajú rôzne syrové pochúťky, vyrábajú sa aj domáce slané rolády. V niektorých kútoch našej krajiny sa pripravuje aj studená polievka z kyslého mlieka a chrenu. Na obed sa zvykne pripravovať mäso z mladých zvierat, ako napríklad jahňa alebo zajac. Častým pohostením sú obložené misy. Chýbať by nemal ani sladký baranček a väčší výber koláčov.

Pôstne obdobie sa ešte pred týmto hodovaním ukončuje Zeleným štvrtkom, počas ktorého by ste mali skonzumovať nejakú zelenú zeleninu alebo ovocie, a Veľkým piatkom, kedy by ste mali jesť iba striedmo a bezmäsité jedlá.

Sviatočné dekorácie

Nie sú presne známe sviatočné zvyky národov žijúcich pred Kristom, máme poznatky iba o zachovaných ľudových tradíciách. Existujú lokality, kde sa dodnes, každým rokom ožívujú tradičné veľkonočné zvyky, ako sú polievačka, darovanie maľovaných vajíčok, či zajačikov, väčšina z nás si ešte snáď dopraje výlety do prebudenej jarnej prírody. Dokonca dnes môžeme byť svedkami znovuoživenia týchto milých, veselých ľudových zvyklostí, týchto pocitov radosti, ktoré sa stávajú čoraz obľúbenejšími a žiadanejšími.

Čo by mohlo viac vystihnúť a symbolizovať sviatok jari a znovuzrodenia ako kvetina? Aby boli vaše veľkonočné dekorácie čo najvýnimočnejšie, ku klasickým vymyslite nové, kreatívne dekoračné prvky, a buďte odvážne!

Nápady na kvetinové dekorácie môžete čerpať z nových módných trendov, veľmi zaujímavé dekorácie sa dajú vytvoriť použitím rozkvitnutých jarných vetvičiek. Kvetiny a zopár skvelých doplnkov, ktorými pobláznime veľkonočnú kompozíciu a samozrejme aj polievačov, nesmú chýbať ani na sviatočnom stole!

Petronela Fuchsová



**K novej jari veľa sily,
by ste v zdraví dlho žili.
Na Veľkú noc veľa vody,
spokojnosti a pohody.
Krásne veľkonočné sviatky
praje redakcia Int'ák**