Časopis dievčat zo ŠI, Považská 7, Košice

Inťák

Valentínska láska

Valentín deň lásky je ,
priateľ kvietok kupuje.
Každý lásky plný je ,
tento deň vopred plánuje.

Vzduchom sladká láska premáva,
žalúdok každý preplnený máva.
Každý chlapec si uvedomuje,
valentínsku lásku prejavuje.

Aj keď nie každý svoju lásku má,
nádej v lásku v srdci prechováva.

Ďuriková Alexandra,
Vlčeková Alexandra,
Huťová Natália
(Valentínske pero)

INŤÁK – časopis dievčat z ŠI, Považská 7, 040 11 Košice, ročník XVII., číslo 3,4 , školský rok 2017/18. Vydáva: ZÚ Mladá novinárka pri ŠI, Považská 7, Košice, pod vedením Mgr. Oľgy Švedovej. Predsedníčka redakčného krúžku : Denisa Brodová, technická redaktorka: Natália Farkašová

Ako zbaliť muža snov!

Pokiaľ ste krásna, až sa muži pre váš pohľad zabíjajú, máte to ľahké. Stačí pohodiť hrivou dlhých vlasov, k tomu úsmev č. 3 a kľačia vám pri nohách. No nie každá to má také jednoduché...

Muž vašich snov

Ideál. Viete presne, ako má vyzerať, aký má byť, ako sa má chovať? Chyba! Idealizujete si princa z rozprávky, na ktorého budete čakať zbytočne. Žiadny chlap sa nevyrovná ženským predstavám, nemá šancu! Pokiaľ chcete reálny vzťah, ujasnite si svoju predstavu. Má to byť športovec? Inteligent? Spoločenský typ? Alebo vám viac imponuje typ osamelého vlka? No tak, koho chcete?

Kde ho hľadať

Internetové „zoznamky“, športové akcie, mestské parky, kaviarne, bary, koncerty, kino, divadlo, cez známych, v jazykovom i športovom kurze, na plavárni, pri korčuľovaní, vo fitku, v autobuse, vo vlaku i v supermarkete, tam všade sa zdržujú potencionálne objekty! Ide už len o to, vybrať si tú „svoju krvnú skupinu .

1. Upútajte jeho pozornosť!

Pokiaľ ho chcete, musí si vás najprv všimnúť! Hoďte naňho náhodný pohľad (akože náhodný). Nech je o niečo dlhší ako bežné stretnutie očí dvoch neznámych. Po chvíli pohľad číslo dva. Ten doplňte jemným náznakom úsmevu. Dodá mu odvahu a zmenší jeho strach z odmietnutia. Nasleduje boj o sekundy. Udržíte si jeho záujem? Len ak medzi sebou vytvoríte elektrizujúcu atmosféru plnú nejasného napätia! Nech žije očný kontakt!

2. Komunikácia! Výstrih už videl, ukážte mu IQ!

Zdravíte sa očami už nejaký ten čas? Tí sebavedomejší sa priblížia, len čo ostanete osamote, tých hanblivejších budete musieť osloviť vy. Čo mužov priťahuje? Milá, očarujúca a k tomu všetkému inteligentná baba – to je pre nich neodolateľná kombinácia! Dokážete to? Najviac zažiarite, ak ho prekvapíte vedomosťami z mužského sveta. Nie je preto na škodu mať nejaký ten základný prehľad o športe, autách či komponentoch do PC. Čo mužov odrádza? Prehnané sebavedomie, kilá líčidiel, -dlhočizné nechty a cigareta vo vašej krásnej puse!

3. Komplimenty a náznak obdivu

Komplimenty zaberajú, ale len v miernej forme! Ak ho budete tľapkať po pleci za každú vypustenú hlúposť, stratíte v jeho očiach na úcte. Takže len úprimný obdiv, nevtierajte sa!

4. Čo sa nedá prehliadnuť? Humor!

Muži zbožňujú veselé, vtipné a pohotové ženy. Pokiaľ sa vám podarí rozosmiať ho, bude z vás nadšený. Ak sa k tomu budete smiať i na JEHO vtipoch, je váš! Ale bacha, i tu platí červená na priveľkú snahu! Inak hrozí, že sa strápnite! Hrať sa na infantilnú babenku, ktorá sa smeje pri každom nevydarenom vtipe a zbožne klipká očami na svojho grgajúceho partnera, to je síce prehnaná predstava, no vystihuje, kam mierim: Poznajte svoju cenu!

5. Poproste o pomoc – dáte mu pocit, že je potrebný a užitočný, to muži chcú!

Doprajte mu príležitosť ukázať, aký je šikovný, zbehlý a čo všetko vie vybaviť. Komu by sa taká oslnivá rola nepáčila? Pomôcť žene v núdzi, to je túžba každého gentlemana! Z jeho reakcie aspoň zistíte, či tým gentlemanom naozaj je.

6. Priateľský prístup roztápa ľadovce

Okrem sympatií ním získate i zadné dvierka pre prípad neúspechu: Veď o nič nešlo, vy ste milá ku každému... čo si si myslel?

7. Choďte naňho cez jeho priateľov!

Venujte pozornosť i jeho priateľom. Ak na nich dokážete spraviť dojem, bude na vás hľadieť inými očami. Kto by nechcel babu, ktorú mu závidia?

8. Buďte citlivá, nepotláčajte svoju ženskosť!

„Žena má byť ženou," tvrdí môj dlhoročný známy. Podľa jeho názoru väčšina mužov stále túži nájsť v partnerke vlastnosti, ktoré sú symbolom ženskosti. Desia sa feminizmu, suverénnosti a preberania chlapskej role. Pokiaľ dokážete správne nadávkovať svoju zraniteľnosť i silu zároveň, okúzlite ho ako femme fatale!

9. Ukážte mu, že je o vás záujem!

Toto nie je rada nad zlato, akoby sa mohlo zdať. Niektorých mužov pocit konkurencie síce naštartuje, no sú i takí, ktorých nadobro odradí. Nie je zlé, ak objekt cíti, že si môžete vyberať. No chce to veľmi citlivú hranicu, aby to nevzdal a neodkráčal z bojiska bez boja.

10. To najdôležitejšie: Nehrajte sa na niekoho, kým nie ste!

Pretvarovať sa nedokážete dlho a aj keby, je to v konečnom dôsledku strata času pre obe strany. Buďte, aká ste. Možno práve to, čo na sebe tak úporne chcete skryť, osloví muža vašich snov. Orientujte sa na niekoho, koho zaujme vaše skutočné JA. Len pri ňom budete prirodzená, uvoľnená a teda i šťastná.

Pripravila: Kristína Elekaničová

Desať najlepších spaľovačov tukov

Od ovocia, cez oriešky, až po čokoládu... Toto sú potraviny, ktoré pomôžu nakopnúť spaľovanie tukov.

Grapefruit

Hoci toto horké ovocie nemá takmer žiadne kalórie ani tuk, zasýti. Je to spôsobené horkou látkou naringin. Tá stimuluje produkciu žalúdočných štiav, čo vedie k pocitu sýtosti. Naringin tiež stimuluje trávenie, najmä trávenie tuku. A tiež reguluje hladinu inzulínu a cholesterolu.

Zázvor

Koreň zázvoru stimuluje nielen metabolizmus, ale tiež podporuje trávenie a zaisťuje skorší nástup zasýtenia. Jedlu a nápojom navyše dodáva pikantnú príchuť. To má na svedomí oleoresín. Ostrosť zahrieva telo a spaľuje tuk.

Grécky jogurt

Napriek vysokému obsahu tuku je grécky jogurt ideálny na podporu spaľovania tukov a teda vhodný pri chudnutí. Vďaka vysokému obsahu bielkovín poskytuje telu energiu a zasýti na dlhý čas. Okrem toho pomáha predchádzať vlčiemu hladu, pretože hladina inzulínu sa reguluje zdravými tukmi a extra porciou bielkovín.

Čokoláda

Skutočne môže stimulovať spaľovanie tukov – nie však biela ani mliečna, ale tmavá s obsahom kakaa minimálne 75 percent. V tmavej čokoláde je nižší obsah cukru, zato však vysoký podiel balastných látok a antioxidantov.

Mandle

Tento druh orieškov obsahuje cenné a zdravé tuky a bielkoviny. Mandle majú pozitívny vplyv na pocit sýtosti a hladinu inzulínu. Tuk v mandliach reguluje metabolizmus. Sú výborným zdrojom horčíka a železa.

Avokádo

Avokádo obsahuje rôzne druhy nenasýtených mastných kyselín, minerálnych látok, stopových prvkov, vitamínov a antioxidantov. Reguluje hladinu inzulínu v krvi. Napriek svojmu vysokému obsahu tuku, podporuje spaľovanie tukov.

Zelený čaj
Horúci nápoj bez kalórií podporuje metabolizmus a spaľovanie tukov. Horké látky, obsiahnuté v zelenom čaji podporujú spaľovanie tukov a kofeín stimuluje trávenie.

Jablčný ocot
Ocot je zázračnou zbraňou – podporuje trávenie a pozitívne pôsobí na hladinu inzulínu, takže vlčiemu hladu nedá šancu. Ak sa vám zdá príliš kyslý, môžete si pridať do šálky čaju trochu medu, alebo pripraviť šalátový dressing či marinádu s jablčným octom.

Čili
Rovnako ako zázvor, aj čili spaľuje tuky vďaka ostrosti. Keďže čili obsahuje kapsaicín, ľahšie sa zbavíme nadbytočných kilogramov. Ale pozor, príliš veľa čili môže podráždiť žalúdok.

Škorica
Aj škorica, rovnako ako iné orientálne korenie ako je kardamóm a koriander, môže rozprúdiť spaľovanie tukov. Škorica obsahuje aj fytochemikálie a vlákninu, ktoré regulujú hladinu cukru v krvi. Antioxidanty sú zas ozajstné zachytávače voľných radikálov.

Pripravila: Lenka Bujňáková

Pijete vodu s citrónom na prázdny žalúdok?

Mnohé z nás vedia, že citrón je zdrojom vitamínov a energie, a preto sa traduje, že piť každé ráno na lačný žalúdok pohár vody s čerstvou citrónovou šťavou je zdraviu prospešné. Prečo je tomu však tak?

Urýchľuje trávenie
Citrón má v sebe látky, ktoré stimulujú produkciu žlče, čo má za následok zrýchlenie trávenia. Dochádza v tele k rýchlejšej a lepšej absorpcii látok z potravín, tým pádom k rýchlejšiemu vylučovaniu stolice.

Napomáha pri chudnutí
Tým, že citrón urýchľuje trávenie, zároveň napomáha k rýchlejšej strate hmotnosti. Navyše obsahuje veľké množstvo vlákniny, ktorá znižuje chuť do jedla a vy sa cítite dlhšie sýto.

Čistí pokožku
Vďaka citrónu sa krv okysličí a vyživí každú bunku, dochádza k omladeniu pokožky. Už po troch dňoch pitia citrónového nápoja môžete zaznamenať zlepšenie pleti, dokonca k redukcii akné.

Zlepšuje imunitný systém
Piť vodu s citrónom je ideálna cesta k prírodnému prísunu vitamínu C, ktorý je najlepší bojovník proti chorobám a navyše tento nápoj napomáha k lepšiemu vstrebávaniu železa a vápnika z potravín.

Zabezpečuje prísun energie
Pokojne môžete nahradiť kávu za vodu s citrónovou šťavou. Tento elixír totiž normalizuje hladinu glukózy v krvi, vďaka čomu sa budete cítiť plný energie a vitality. Navyše je citrón úžasné prírodné antidepresívum.

Osviežuje dych
Sliny pomáhajú zabíjať patogénny v ústach a vďaka tomu, že citrónová štiava napomáha k tvorbe slín, zvyšuje sa účinok sviežosti dychu.

Normalizuje kyslosť v tele
Kyselina citrónová pomáha udržať pH v tele v norme, tým pádom napomáha eliminovať kyselinu močovú, ktorej hromadenie vedie k rôznym zdravotným problémom.

Predchádza k vzniku infekcií
Citrón má zároveň antibakteriálne účinky, tým pádom pitie tohto nápoja predchádza k vzniku infekcií úst a hrdla.

Normalizuje tlak
Citróny obsahujú draslík a horčík, pričom draslík napomáha regulovať množstvo biologických tekutín a horčík uvoľňuje tepny. Zároveň zlepšuje tok lymfy a tým, že znižuje schopnosť obličiek produkovať hormón, ktorý ovplyvňuje zužovanie ciev, zvyšuje krvný tlak.

Čistenie močových ciest
Citrónová šťava pôsobí ako diuretikum, mení pH moču. Napríklad počas vášho spánku moč prechádza vaším močovým traktom a čistí ho od nahromadených baktérií.

Ako si pripraviť tento zdravý nápoj?
Do pohára s teplou vodou pridáme dve polievkové lyžice čerstvo vytlačenej citrónovej šťavy. Pre ochutenie môžeme pridať med a máme zdravý prírodný nápoj pripravený. Takto namiešaný elixír pijeme každé ráno na lačný žalúdok. Na zdravie! Samozrejme, aj keď ide o prírodný liek, vždy treba dbať aj na kontraindikácie. Hlavne ak trpíte alergiou na citrusy, cukrovkou alebo nejakým iným ochorením. Každopádne tento nápoj má blahodárne účinky a zabezpečí nám pevné zdravie. Čo poviete, skúsite aj vy **?**

Pripravila: Alexandra Kormaníková

POKLADY V NAŠEJ KUCHYNI

Voda

Voda lieči, vzpruží, vyplaví z tela všetko nepotrebné. Človek je z vody. Tvorí až okolo 60% ľudského tela. Počas dňa bežný človek stratí dva až tri litre vody, či už formou potu, moču, stolice, slzami, slinami alebo dýchaním. Preto treba tento objem pravidelne dopĺňať, ideálne formou nealkoholických, nesýtených a nesladených nápojov. Pri športe by mal byť príjem tekutín ešte vyšší. Len v noci sa dýchaním a potením z tela odparia približne dva decilitre potu. Začnite deň vypitím pohára vlažnej vody s citrónom. Tento nápoj naštartuje tráviaci systém a prebudí látkovú výmenu.

Ovocie a zelenina

Tie zabezpečujú zdravie na každý deň, sú zdrojom vitamínov, vlákniny a minerálnych látok. Nie ste práve fanúšikmi šalátov? Skúste si ich skombinovať, ochutiť olejmi, korením, orieškami, semienkami, čímkoľvek, čo vám chutí. Ovocie odporúčame konzumovať doobeda, obsahuje sacharidy. Zeleninu jedzte počas celého dňa. Skúste sa však vyhnúť sterilizovanej zelenine, či sladeným kompótom. V opačnom prípade si zbytočne zahltíte telo nadmerným množstvom soli a cukru.

Zelené "smoothies"

Ide o jemné, polotekuté, nemliečne kokteily s hladkou konzistenciou. Potrebujete mixér, ovocie, zeleninu a trochu fantázie. Vrelo odporúčame vypiť, či zjesť ich hneď ráno namiesto klasických raňajok. Možno vám to bude chvíľu trvať, kým si zvyknete na tekuté raňajky, no zabezpečíte si príjem energie až do obeda. Veľmi vydarená kombinácia je špenát, banán, trochu vody, hruška, lyžička škorice a dochutiť medom. Smoothies sa dajú variovať na tisíc spôsobov, osladiť aj okoreniť, pomer jednotlivých zložiek si možno zvoliť podľa chuti. Mixujte dohladka a pite pomaly. Prehĺtaním a pár sekundovým prežutím v ústach sa aktivujú tráviace enzýmy.

Ryža – poklad z Ázie

Táto cudzokrajná plodina má liečivé a očistné detoxikačné účinky. Budhisti veria, že je jediným pôstnym jedlom, ktoré zabezpečí rovnováhu v organizme a zároveň dá telu potrebnú silu. Celozrnná ryža má nespočetné množstvo minerálnych látok, má nízky obsah tukov, neobsahuje cholesterol a telo zásobuje sacharidmi, bielkovinami a vlákninou. Na tanier si pokojne naložte kombináciu ryže s dusenou zeleninou a lyžicou dobrého panenského oleja. Vyskúšajte sladké verzie ryžových pokrmov. Uvarte ryžu v kokosovom mlieku s medom, škoricou, badiánom a obklopte si ju čerstvými mandarínkami či pomarančami.

Stonkový zeler

Má špecifickú výraznú chuť aj vôňu, ktorá nemusí každému vyhovovať. Ale aj malé množstvo, zamaskované napríklad do lahodného smoothie, má fantastické účinky. Najviac toxínov sa zhromažďuje v tukovom tkanive a práve z neho má zeler schopnosť ich odstrániť. Jeho pravidelná konzumácia zvyšuje prietok krvi v obličkách, čím zbavuje telo škodlivých látok. Taktiež znižuje krvný tlak, odstraňuje zápchu, pomáha liečiť tráviace ťažkosti, aj boľavé kĺby. Ak vám nevyhovuje jeho priama konzumácia, odporúčame vyskúšať zelerový olej. Ideálnou cestou do vášho žalúdka je v surovom, čiže tepelne neupravenom stave, aby nestratil všetky hodnotné vitamíny a živiny.

Tipy na zelerové jedlá: zelerový šalát s jablkom a vlašskými orechmi. Zeler postrúhate spolu s jablkom a ochutíte nasekanými vlašskými orechmi, ktoré odporúčame krátko opiecť. Získajú výraznejšiu vôňu aj chuť. Tiež vám bude chutiť zapekaný zeler s cibuľou parmezánom.

Alexandra Kormaníková

Naše telo a nedostatok bielkovín

Nepokojný spánok aj priveľmi suchá koža - aké ďalšie príznaky napovedia, že nejete dostatok proteínov?

Máte pocit, že vaše svalstvo sa unaví priveľmi rýchlo? Nemáte na nič silu a ak sa aj rozhodnete robiť niečo fyzické, vyčerpanie sa dostaví po niekoľkých minútach. Slabé svalstvo aj jeho únava môže byť spôsobená nedostatkom bielkovín.

Ak vám začali vo väčšom množstve padať vlasy, lámať sa nechty a pokožku máte nezvyčajne suchú – takisto to môže byť jeden z príznakov. Vlasy, koža aj nechty totiž potrebujú pre to, aby boli zdravé, dostatok výživy v podobe bielkovín.

Ste často chorá a lepia sa na vás všetky infekcie? Proteíny sú dôležité pre dobre fungujúci imunitný systém, ich nedostatok ho oslabí. Zvlášť v čase zúriacich viróz.

Ovládne vás často vlčí hlad? Bielkoviny udržiavajú stabilnú hladinu glukózy v krvi. Ak ich v tele nie je dostatok, hladina glukózy kolíše a hlad sa o slovo hlási čoraz zúrivejšie. Ak máte neustále chuť napríklad na mäso, takisto to môže byť signálom nedostatočného príjmu proteínov.

A napokon – aj nepokojný spánok môže byť dôsledkom nedostatočného príjmu bielkovín počas dňa. Ak telo trpí na nedostatok aminokyseliny s názvom tryptofán, môže dochádzať k poruchám spánku.

Pripravila: Denisa Brodová

Koniec uplynulého roka v skratke

December bol, ako to už v našom školskom internáte býva tradíciou, bohatý na rôzne predvianočné aktivity, ktoré sa konali až po uzávierke dvojčísla nášho časopisu Inťák. Vzhľadom na dlhý čas, ktorý uplynul od ich konania, sa k nim vraciame iba v skratke.

Tesne po vydaní nášho internátneho časopisu, 6. decembra nás navštívil Mikuláš. Čakali sme ho všetky v slávnostne ustrojenej spoločenskej miestnosti. Mikulášsky večer nám spevom a hudbou spríjemnil Martin Brečka, ktorého väčšina dievčat pozná ako učiteľa na SZŠ Moyzesova, ale mnohé aj z minuloročného koncertného vystúpenia v našom ŠI. Počas prestávok sa ujal „povinnosti“ Mikuláš so svojou suitou – porozdával prítomným dievčatám balíčky plné dobrôt, čím ešte viac spríjemnil tento sviatočný večer.

Vysvietené stromčeky, ktoré tradične vyzdobili prváčky so svojimi vychovávateľkami a dekorácie na stenách síce pripomínali blížiace sa Vianoce, ale tú správnu atmosféru dodala až vôňa živých ihličnanov, z ktorých 12. decembra v rámci vianočného a zimného aranžovania vytvorili dekorácie dievčatá z druhej VS so svojou vychovávateľkou. A tiež vôňa medovníkov, šíriaca sa celým internátom, ktoré vedúca ZÚ Gazdinka napiekla so svojimi žiačkami.

Aj Vianočné inšpirácie už patria k našim tradičným celointernátnym podujatiam. Tvorivé dielne, na ktorých sa dievčatá naučia novým technikám výroby a dekorovania darčekových predmetov, sa konali v spoločenskej miestnosti 19. decembra. Vyrábali napr. vianočné pohľadnice, dekoračné svietniky a pod. pre svojich blízkych.

Povestnou „čerešníčkou na torte“ bola však Vianočná akadémia, ktorá sa uskutočnila o deň neskôr. Hudba, spev, tanec i hovorené slovo sa striedali a kultúrny program gradoval každým číslom. Mnohohlasne zaspievané vianočné koledy, ktoré na záver zaspievali štvrtáčky, ešte umocnili nostalgickú atmosféru blížiacich sa sviatkov. Tento kultúrno-spoločenský večer bol zároveň veľmi vydarenou bodkou za celointernátnymi podujatiami v starom roku.

Mgr. Oľga Švedová

Najlepší krížovkár

Dlhé zimné večery sú ako stvorené na relax po náročnom dni v škole. Preto sme pre dievčatá, ktoré rady riešia hlavolamy, pripravili oddychovú a zároveň súťažnú aktivitu s názvom Najlepší krížovkár. Táto súťaž sa už v našom internáte stala tradíciou.
Podvečer 17. januára sa stretli dievčatá z takmer všetkých výchovných skupín, odhodlané popasovať sa s pripravenou krížovkou v čo najkratšom čase. Drvivá väčšina súťažila vo dvojiciach. Cieľom bolo správne vylúštiť citát J. Caesara. Najrýchlejšie ruky a mysle mali dievčatá z 3.VS, Klaudia Hudáková a Laura Hiščárová. Druhé miesto si vybojovala dvojica z 9.VS - Radka Španová a Martina Polonyiová. Tretiu priečku obsadili Zuzana Fabišíková s Veronikou Mikulkovou zo 7.VS. Víťazky boli ocenené drobným i spomienkovými predmetmi a potleskom ostatných spolubojovníčok, ktoré sa nevzdali a postupne krížovku vylúštili Dúfame, že na budúci rok prilákame ešte viac súťaživých dievčat.

Mgr. Alžbeta Lipnická

Ovocný deň

Tohtoročný Ovocný deň sme usporiadali podvečer 24.januára formou súťaže. Dvojčlenné družstvá žiačok dostali za úlohu pripraviť pre nečakanú návštevu čo najkrajšiu ovocnú misu. Do súťaže sa zapojili všetky výchovné skupiny.

Ovocie sme najprv umyli a pripravili na hlavný stôl. Počas aranžovania mís sme sa rozprávali o dôležitosti konzumácie ovocia v týchto dňoch, kedy nás ohrozujú rôzne respiračné choroby, a hlavne chrípky. Každá výchovná skupina mohla vyhotoviť misu z rôznych druhov ovocia – k dispozícii mali napr. banány, jahody, jablká, pomaranče, mandarínky, hrušky, ananás, kivi, citróny, hrozno, čučoriedky, ale aj granátové jablko, mango, papáju, líči či hurmikaky. Niektoré žiačky použili pri práci aj carvingové nástroje, iným stačil kuchynský nôž a špáradlá...

Všetky misy boli zaujímavé, umelecky stvárnené. Počas večere mohli všetky žiačky zahlasovať za najkrajšie aranžmá. Najviac sa páčila ovocná misa súťažiacich z 8.VS. Na druhom mieste sa umiestnili dievčatá zo 6.VS a na treťom žiačky z 9.VS.Ako pri každom z dní zdravej výživy v našom internáte, sa na záver sa uskutočnili ochutnávkv. Netrvalo dlho a ovocné misy boli prázdne..!

Mnohé zo žiačok si pripravili aj ovocné smoothy podľa vlastnej fantázie. Najdôležitejším momentom v celej aktivite bolo to, že sa na príprave podieľali samotné žiačky. Mgr. Agnesa Nežníková

Valentín v našom internáte

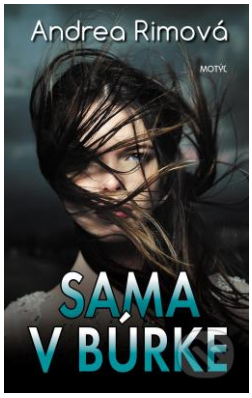
14.február - sviatok lásky, Valentína. Zamilovaní ľudia si vyznávajú lásku a oslavujú v dvojiciach. My v našom internáte oslavujeme tento deň zamilovaných vo veľkej skupine.
Ako každý rok , aj tohto roku sme na valentínsku zábavu pozvali našich kamarátov zo ŠI Komenského a Kukučínovej. Večer 25. januára sa dievčatá obliekli do krásnych šiat a chlapci do oblekov. Spoločenská miestnosť už vopred dievčatá s pani vychovávateľkami krásne vyzdobili a pre chlapcov pripravili aj krásne prekvapenie – vyrobili im k spoločenskému odevu krásnych motýlikov.
Na parkete sme sa stretli vo veľkom počte a oslávili spolu, aj keď trochu dopredu, sviatok lásky. Naša DJ-ka nám namixovala modernú i ľudovú hudbu, na ktorú všetci tancovali a zabávali sa po celý večer. Predtým sme si ale vytiahli lístky s číslami a tombola sa mohla začať. Medzi cenami boli hrnčeky, fixky, knihy ale aj „srandičky“ ako napr. toaletný papier...
Počas prestávky medzi tancovaním si chlapci vytiahli mená dievčat, s ktorými budú tancovať pomalý tanec. Niektoré pary sa počas týchto momentov spoznali natoľko, až sa z toho začal rysovať vzťah. Takto sme sa zabávali celý večer, až kým naša chlapčenská návšteva nemusela odísť do svojich domovov. Aj potom sa ešte niektoré z nás chvíľku zvŕtali na parkete...

Natália Huťová, Natália Čalfová

VÝSTAVA KNÍH

Dňa 5.februára sa vo vestibule nášho ŠI uskutočnila výstava kníh. Do našej čitárne sa nám aj v tomto školskom roku podarilo zakúpiť 160 nových knižných titulov. Väčšinu kníh sme vybrali na základe odporúčaní žiačok, išlo hlavne o beletriu – romány slovenských autorov, romány o lásky, skutočné príbehy ale aj kriminálky. V našej internátnej čitárni , ktorá je pre vás otvorená každý utorok a štvrtok od 17.00 – 19.00 hod., si môžete nájsť aj nižšie uvedené bestsellery:

Dom špiónov: Štyri mesiace po atentáte na americkej pôde teroristi z Islamského štátu udrú znova – tentoraz sa ich cieľom stane elegantná londýnska štvrť West End, ktorou otrasie séria mohutných výbuchov. Tieto útoky sú výsledkom dokonalého utajenia, no ich páchatelia predsa len zanechajú po sebe jednu stopu. Táto stopa zavedie Gabriela a jeho tím na juh Francúzska, do prepychového sídla Jeana-Luca Martela a Olivie Watsonovej. Bývalá modelka Olivia predstiera, že netuší, že pravým zdrojom Martelovho rozprávkového bohatstva sú drogy. A Martel zasa zatvára oči pred faktom, že obchoduje s človekom, ktorého cieľom je zničenie Západu. Pod Gabrielovým skúseným vedením sa však obaja stanú hrdinami v globálnej vojne s terorizmom.



Sama v búrke: Niekedy sa aj v dave ľudí za slnečného dňa môže človek cítiť ako sám v búrke...
Laurin život sa skomplikuje, keď bez stopy zmizne jej podnájomníčka Alica. Nikto netuší, čo sa mohlo stať. V čase príprav vlastnej svadby sa Laura rozhodne pátrať po stratenej žene. Postupne však zisťuje, že existujú otázky, na ktoré je lepšie nepoznať odpoveď. V hre je toho oveľa viac, ako si myslí. Podarí sa Laure odhaliť pravdu a nájsť Alicu? Čo všetko sa skrýva za záhadným zmiznutím? Najnovší román z pera Andrey Rimovej, autorky temnej romantiky, je rozhodne čítanie, ktoré nebudete vedieť pustiť z rúk.

Kedysi dávno niekto povedal: *„Knižnica je liečebňa duše.“* Želám si, aby sa aj naša čitáreň stala takouto liečebňou. Aby všetky žiačky nášho internátu prejavili túžbu po knihe a aby sa kniha stala súčasťou ich života. Veď – ako povedal známy pedagóg J.A. Komenský - nemilovať knihu, znamená nemilovať múdrosť a nemilovať múdrosť, znamená stávať sa hlupákom. Veľmi ma tešia pozitívne reakcie na presťahovanie čitárne do väčších priestorov a bližšie k vám čitateľkám. Želám si, aby ste do tejto miestnosti chodili s radosťou a, hlavne, aby ste sa tu cítili príjemne.

Mgr. Ivana Belejová

Šperkovnice z hliny

Podvečer 6. februára sa v študovni na 4. poschodí stretli žiačky z rôznych výchovných skupín. Prišli si vyrobiť šperkovnicu podľa vlastných predstáv. Preukázali svoj vkus, manuálnu zručnosť i predstavivosť. Práca z hlinou ich veľmi zaujala. Šperkovnice si potom vymaľovali a tešili sa, že si vyrobili darček, doplnok. Zároveň zrelaxovali v príjemnej atmosfére pri hudbe a priateľskom rozhovore a načerpali energiu na štúdium. Mgr. S. Jurčiová

Zdravé nátierky

Náš internát pre nás vymýšľa rozličné akcie, ktoré sú spojené so zdravým životným štýlom a zdravím celkovo. Poslednýkrát, konkrétne 20. Februára, sme sa v rámci záujmového útvaru Gazdinka zamerali na prípravu nátierok, ktorých hlavnou zložkou bol tvaroh. Dievčatá si následne ťahali, ktoré ďalšie suroviny budú môcť použiť pri príprave ich nátierky. A tak pripravili nátierky aj so šunkou, vajíčkom, syrom a zeleninou. A na sladko sa pripravili nátierky s banánom a vanilínovým cukrom. Dievčatá si mohli nátierku ochutiť a ozdobiť rôznym korením, smotanou alebo jarnou cibuľkou. Všetkým zúčastneným nátierky chutili a zakrátko z nich už neostalo nič. **Klaudia Hudáková**

„Valentínsky“Just Dance

Namiesto tradičného Valentínskeho disca, ktoré namiesto nás tohto roku zorganizovali chlapci z družobného ŠI Komenského, sa naše tancachtivé dievčatá stretli 15. februára v spoločenskej miestnosti, aby sme si spolu zatancovali tanečne kreácie Just Dance. Vyskúšali sme si, ako zvládame tanečné choreografie, rôzne krkolomné cviky a či si dokážeme poradiť aj s tancovaním v pároch alebo so stoličkami. Zábava gradovala a okrem toho, že sme sa nasmiali, otestovali sme si aj svoju kondíciu. Ale zároveň sme sa aj trošku zapotili. Just Dance nám výborne poslúžil na aktívne zrelaxovanie po ťažkom dni plnom učenia. Určite si ho ešte zopakujeme. **Bc. K. Ušalová**

Prečo som na svete rada?

Celoslovenský protidrogový výtvarný projekt Prečo som na svete rád/ rada funguje ako kľúčový projekt Ministerstva kultúry SR k prevencii drogových závislosti už od roku 1994 a aj v našom školskom intrnáte už funguje pekný pár rôčkov. V troch ostatných pod pracovným názvom Namaľuj si svoj svet.
Naposledy sa naše dievčatá zapojili do tohto výtvarného protidrogového projektu 14. marca. V spoločenskej miečstnosti sa stretli zástupkyne takmer všetkých výchovných skupín, ale hlavne dievatá mladších ročníkov, aby dali na papier to, čo majú či robia v živote najradšej. Je to ťažká otázka, ktorá má mnoho odpovedí. A bolo to vidieť aj na výtvarnom spracovaní tejto témy u našich žiačok.
Výsledné práce našich dievčat sme ako každý rok vystavili na výstavnom paneli v našom ŠI.

Bohdana Perlová, **koordeinátorka drogovej prevencie**

Človeče, nehnevaj sa!

Deň pred odchodom na jarné prázdniny, 21.februára podvečer sme sa stretli v študovni na treťom . poschodí pri skupinovom turnaji Človeče , nehnevaj sa! Dievčatá najprv súťažili medzi sebou vo výchovných skupinách, a potom víťazky vo finálnom kole. Medzi súťažiacimi síce panovala dobrá nálada, ale vo vzduchu bolo cítiť napätie... „Nech už padne tá šestka! “ zbožne si želala každá z nich. Po ukončení hry sa všetky dievčatá zo smiechom rozpŕchli po izbách.

A čo dodať na záver? Nie je dôležité vyhrať, ale zúčastniť sa! A spolu stráviť voľný čas po dlhom namáhanom dni v škole. **Mgr. N. Šebešťanová**

Svetový deň vody

Svetový deň vody si na všetkých kontinentoch pripomíname už celé štvrťstoročie (od roku 1993). Význam vody nevyhnutnej pre zachovanie života na našej planéte a rovnako upriamenie pozornosti ľudí, aby sa viac starali o udržateľné zaobchádzanie s vodnými zdrojmi – to je posolstvo Svetového dňa vody, pri príležitosti ktorého aj tento rok v stredu 22. marca nechýbalo množstvo aktivít.

Kvalitná pitná voda je nenahraditeľnou zložkou pitného režimu a najdôležitejšou súčasťou potravinového reťazca. Je významným zdrojom minerálnych látok a stopových prvkov, ktoré sú pre život človeka nevyhnutné, esenciálne, pretože organizmus si ich sám nevie vytvoriť a musia byť prijímané potravou a vodou. Medzi hlavné stopové prvky patria vápnik, horčík, fosfor, fluór (podieľajú sa na stavbe kostí, zubov a membránových štruktúr); sodík, draslík (ovplyvňujú reguláciu vodnej a elektrolytovej rovnováhy); zinok, meď, selén,

mangán (enzýmové katalyzátory); železo (transport kyslíka) a jód a chróm (hormonálne funkcie). Stopové prvky sa do vody dostávajú prirodzeným spôsobom z geologického podložia, cez ktoré voda prechádza. Aj v našom internáte sme si, ako každý rok, pripomenuli Svetový deň vody. Počas večere 22. marca sa konala ochutnávka minerálnych vôd, spojená s testovaním vedomostí žiačok o význame vody, zložení a využití minerálnych vôd pri rôznych zdravotných problémoch. Dievčatá mali napr. vymenovať aspoň tri názvy pramenitých vôd, odpovedali na otázku, ktorú vodu možno považovať za minerálnu (musí mať viac ako tisíc miligramov minerálov na liter!) a tiež tipovali, pri ktorých ochoreniach priaznivo pôsobia minerálne vody Cigeľka, Fatra a Baldovská. A viete, koľko prameňov evidujeme v súčasnosti na Slovensku? Je ich 1500 a rôznia sa chemickým zložením, výdatnosťou i teplotou!
Naše dievčatá pri vedomostnom teste obstali a za odmenu si mohli vybrať svoju obľúbenú z minerálok, ktoré nám zabezpečila vedúca školského stravovacieho zariadenia.

Klaudia Hudáková

Švihadlový maratón

V štvrtok 22.marca sa na našom internáte konal prvý ročník medziinternátnej súťaže Švihadlový maratón. Navštívili nás susedia z internátu Medická 2, vďaka ktorým mali na maratóne zastúpenie aj chlapci, ale aj súťažiaci zo školského internátu Werferová a Jedlíková. Po úvodnej rozcvičke so švihadlami, boli všetci desiati súťažiaci odštartovaní a ich úlohou bolo ľubovoľnou technikou preskákať sa až ku výhre. Všetkým sa spočiatku darilo, avšak nie každý mal rovnakú výdrž, a tak začali pomaly vypadávať z hry. Nakoniec prvé a druhé miesto obsadili dievčatá z internátu Werferová a tretie miesto obsadila naša šikovná prváčka Viktória Szerdiová.
V závere súťaže sme im pustili video s rôznymi spôsobmi skákania, pri ktorých sa súťažiaci ešte trošku zapotili ale zároveň aj zabavili. Tešíme sa nato, ako dopadne švihadlový maratón zas o rok.

Bc. Katarína Ušalová

Obrátenie Marka

„Nechaj ma!“ skríkla som a vytrhla svoju ruku z tej jeho. Na tvári som mala nahodený pohľad naštvanej ženy, ktorá nesmierne túži byť v tejto chvíli sama, ale zároveň som prahla po jeho objatí. Neznášala som ho preto, ako sa ku mne správal, ale zároveň som ho milovala neuhasiteľnou láskou.

Z jeho pohľadu som nevedela nič vyčítať. V očiach sa mu zračil hnev a zúfalosť, no cítila som z neho aj túžbu po nadradenosti. A práve to sa mi na ňom nepáčilo. Túžba po moci.

„Prečo si taká?“ spýtal sa a jeho otázka ma tak veľmi zaskočila, že som sa nezmohla na odpoveď. Po chvíli mlčania a uprených pohľadoch som sa opýtala: „A aký si ty?“

„Anna,“ povedal a pozrel sa do zeme, „čo sa to s nami deje? Už pomaly nie je deň, kedy by sme sa na niečom nedoťahovali a nekričali po sebe.“

„Marek, mám ťa rada, ale nedokážem byť v jednej miestnosti spolu s tvojim obrovským egom. Musíš si vybrať. Buď ja, alebo tvoja pýcha a sebectvo. Ja už nevládzem súperiť s takýmito rivalmi. Ide o nevyrovnaný súboj. Už nevládzem. Skús sa zamyslieť na tým, ako sa správaš. Viem, že ty za to nemôžeš, pretože veľkú váhu majú zrniečka, ktoré boli do tvojho srdca nasiate ústami a skutkami tvojich rodičov. No páčilo by sa ti, aby boli tvoje budúce deti vychovávané takto? Nemáš v srdci túžbu stať sa dobrým otcom? Stať sa dobrým manželom? A čo človekom? Marek, jediné čo ti môžem na to povedať je, že potrebuješ zmierenie s otcom. Najprv však s tým nebeským, až potom s tým pozemským. Nedokážem ti pomôcť. Ja nemám tu moc. Tú ti môže dať len samotný Boh.“

„Anna, ty predsa veľmi dobre vieš, že ja neverím na to všetko. Nikdy som nebol vedený k životu kresťanskému, k viere v Boha. Neviem si na to vybudovať vlastný názor, neviem čo si myslieť. Je možné že Boh existuje, nevylučujem to, ale nemôžem ani povedať, že verím v jeho existenciu. Možno ti to nedáva zmysel, no ja to tak cítim.“

„Och Marek, tak veľmi ti prajem, aby si zažil prítomnosť živého Boha vo svojom živote. Je to tak obrovská milosť. Dokázal by si vidieť mnohé veci, ktoré si doteraz nevidel....“ na chvíľku som sa odmlčala.

„Anna, prosím, odpusť mi moju hlúposť,“ povedal a v očiach mal slzy. Vedela som, že to myslí úprimne.

„Odpúšťam ti, teraz však choď a popros o odpustenie aj Otca a on ti zjaví to, čo uzná za vhodné. Neboj sa, ak chceš pôjdem tam s tebou. Prichádzaj do chrámu s pokorným srdcom a vyznaj všetko. Bude to ťažké, no ty to zvládneš.“

„Chcem, aby si šla so mnou. Potrebujem ťa. Milujem ťa,“ povedal a vtiahol ma od silného objatia. Vedela som, že potrebuje podporu a to, že tam s ním pôjdem, mu určite dodá odvahu. Tak veľmi som si priala aby uvidel to Božie svetlo, ktoré mu je ponúkané. Nech počuje ten tichučký Boží hlas, ktorý sa k nemu prihovára. V duchu som sa modlila a prosila o jeho obrátenie u Panny Márie. Žiadala som Bohorodičku o príhovor u nebeského Otca za obrátenie Mareka.

„Aj ja ťa milujem,“ zašepkala som mu do vlasov.

***

Stáli sme pred vianočne vyzdobeným a vysvieteným chrámom a okolo nás poletovali vločky snehu. Pevne som ho držala za ruku, chcela som mu dať aspoň trošku istoty, ktorú teraz tak veľmi potreboval. Doslova som z neho cítila neistotu a strach. V tej druhej ruke, ktorú mal voľnú, zvieral modlitebnú knihu. Keď som sa ho opýtala, povedal mi, že na prijatie sviatosti zmierenia sa poctivo pripravoval, a istú chvíľku mu to aj trvalo.

„Anna, v chráme som nebol už vyše osem rokov. Už si ani nepamätám, aké to bolo, keď sme ešte ako rodina chodili na bohoslužby," povedal a zahľadel sa na svoje topánky, ktoré boli pokryté snehom.

Veľmi jemne som sa mu dotkla líca a on sa mi pozrel priamo do očí. Vedela som, že z očí mi dokáže vyčítať či mu hovorím pravdu. Chvíľu som mu hľadela do očí a potom som sa spýtala: „Marek, čo cítiš?"

Nechápavo sa na mňa pozrel. „Strach a neistotu."

To som už však vedela. „Nie, Marek, čo cítiš tu?" spýtala som sa a priložila mu ruku na srdce.

„Chcem zabudnúť, Anna. Chcem dostať druhú šancu, mať čistý štít a začať odznova."

Po tom, čo to vyslovil, sa moje srdce naplnilo radosťou. Vedela som, že je pripravený. Opäť som sa dotkla jeho ruky a pošepkala som: „Tak poďme."

Veľmi silno mi zvieral ruku, ale mne to vôbec neprekážalo. Chcela som tu byť pre neho, potreboval to. Po vstupe do chrámu sme sa postavili do zástupu ľudí, ktorí teraz krátko pred vianočnými sviatkami čakali na spoveď. Celý čas mi kŕčovito zvieral ruku. Keď nadišiel jeho čas tak sa na mňa pozrel a ja som sa na neho usmiala. Odkráčal do miestnosti určenej na spovedanie a dvere sa za ním zavreli.

Prešiel istý čas. Pätnásť, možno dvadsať minút a dvere sa otvorili. Vyšiel z nich Marek, no nepozrel sa na mňa. Obišiel ma a sadol si do lavice. Videla som, ako tam kľačí a modlí sa. Aj ja som v ten deň prijala sviatosť zmierenia.

Sedeli sme vedľa seba a ja som sa dívala na oltár. Cítila som, ako sa nežne dotkol mojej ruky, pootočila som hlavou tak, aby som ho mohla vidieť.

Oči mal červené a opuchnuté od plaču, no usmieval sa na mňa. Cítila som sa nesmierne šťastná. Dokázal to. Nahol sa bližšie k môjmu uchu a pošepkal: „Ďakujem."

Keď sme vyšli z chrámu, Markova ruka ma zastavila. Pritiahol si ma k sebe tak, že ma rukami držal za boky, naklonil sa a pošepkal mi do ucha: „Anna, musím ti niečo povedať."

Pozrela som sa naňho a čakala, čo povie.

„Vždy som sa bál, že raz nadíde čas, kedy by som sa mal oženiť a nebude tú žiadna správna žena pre mňa. Že budem bez priateľky. No teraz viem, že mám teba a dostal som ťa ako dar. Si pre mňa obrovským darom. Ty to tak možno nevidíš, ale ja som vďačný každý deň za to, že mi ťa vietor privial do života..."

Prerušila som ho a povedala mu: „Marek, to Otec. Aj ty si pre mňa obrovským darom z nebies. Milujem ť..." ani som to nestihla dopovedať a Markove pery už nežne objímali tie moje.

Moje srdce plesalo a chválilo Boha za tento úžasný okamžik, ktorý som mohla v tejto predvianočnej chvíli prežívať.

Denisa Brodová

(Víťazka literárnej súťaže Môj vianočný sen)

Vyhodnotenie súťaže Valentínske pero

Talenty medzi nami

Vedúca záujmového útvaru Mladá novinárka a redakčná rada nášho časopisu Inťák vyhlásili už 24. 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. Práce žiačok, ktoré sa odhodlali prezentovať svoje literárne nadanie sa tohto roku rôznili ako štýlom, tak aj žánrovo , a tak z hľadiska objektívnosti sme sa rozhodli oceniť ako jedinečné všetky práce. Veď aj všetky z nás rôzne prežívajú lásku a naše očakávania od nej sa tiež líšia. Súťažné práce uverejňujeme v tomto čísle nášho časopisu a je na vás, aby ste si vybrali tú najkrajšiu.

Mgr. Oľga Švedová,
vedúca ZÚ Mladá novinárka

KRVAVÉ CHMÁRY

Moje telo je v jednom prekrásnom živom sne. Vidím to, po čom moja myseľ najviac túži. Možnože pokoj a šťastie sleduje moje krôčiky, no stále ma radostne prekvapí stres, smola a žiaľ. Sú to naozaj výborní lovci, no nesiahajú mi ani po päty. Svojim činom rozumiem, preto ma nikdy neprekvapia. Nudím sa len spolovice, pretože reakcie ľudí je ťažko predvídať, len ich dôsledok je tak jasný.

Túžim po tom sedieť v nekonečnej tme. Sedím tu. Mám strach, pretože aj keď som voľná a môžem sa hýbať, cítim, že mám na sebe kazajku neznalosti. Netuším, čo je predo mnou. Táto neznalosť irituje celé moje telo. Mám chuť si do niečoho poriadne udrieť, no do čoho? Okolo mňa nič nie je, len temnota.

Otáčam sa, no nič nevidím. Žiaden náznak svetla. Už cítim čepeľ pod svojim krkom. Som mŕtva, alebo ešte len budem? Pýtam sa sama seba. Otáčam sa a trhám svojou hlavou. Ty tam v tej tme ma nedostaneš. Aj keď si krásny, lahodný

a láskavý, viem, že túžiš len po jedinom - aby čierne plátno zaliala moja krv. Nechceš byť tu na tomto mieste plnom radostného ticha a čierneho pokoja. Chceš vidieť niečo romantické, niečo chutné, niečo, čo ťa naplní túžbou a zvedavosťou. Túžiš po niečom krvavom. Túžiš po mne. V tejto nekonečnej tme cítiš len moju prítomnosť. Nemiluješ ma, môj drahý, nemáš len na výber.
Znova cítim čepeľ pomaly sa blížiacu k môjmu krku. Stojíš predo mnou, tak krásny, a ja ťa stále nevidím. Odhaľ svoju tváričku, nech ju môžem nežne a provokatívne pobozkať. Poletuješ si len tak v tejto krásnej tme a nudíš sa. Už chceš preliať krv, chceš konať vo svojom mene. Nie je to pekný pohľad, vidieť ťa s nožom v ruke. Ja viem, že ťa to už prestáva baviť, no mňa nie. Tvoje utrpenie ma nehnevá, ani nijak nenamáha. Práve naopak, môj drahý, napĺňa ma Možnožže som väčší, silnejší démon, no raz toto divadielko skončí a mne narastú krídla. Uletím ti z tejto útulnej a krásnej klietky. Prečo, pýtaš sa, keď sa mi tak páčiš? Predsa zvedavosť ma láka. Môžeš si myslieť, že tvoje činy sú rozumné, no v mojich očiach sú hlúpe. Podstata obrazu ti uniká, stále si ešte hlúpy. Podkopeš ma do diery? Do akej? Nekonečná tma všetko vypĺňa. Je to hmota, ktorou nepohneš, maličký. Ak by moje oči videli, už dávno by ťa našli a radostne odmenili.
Prechádzam sa a cítim tlak na rukách. Čo zas stváraš, láska? Myslíš si, že tvoja podstata ma udrží? Veď uvidíš, tma tvoje činy napraví.Stále nič a ja čakám, ukáž mi niečo, ty maličký démon. Ukáž mi svoje očičká.
Cítim znova tlak, no na celom svojom tele. Priľahol si ma? Cítim nôž na svojom tele. Takže nie si až tak hlúpučký. Prechádzaš mi rukami po krku. Jazvy, môj drahý, myslíš si, že si jediný ? Nôž ucítim na krku. Nechám sa len pre tvoju radosť. Ostrá čepeľ jemne prereže kožu a z ranky vytečie krv na čierne plátno. Začína sa formovať a ja ťa začínam vidieť. Hm. Si naozaj taký krásny ako som si ťa predstavila, no teraz si ešte krajší.
Stále ma držíš a zvedavo sa pozeráš. Myslíš si, že si dosť silný. Lúsknem prstom a z tvojho objatia zmiznem. Stojím nad tebou a s úsmevom sa pozerám. Môj drahý, si stále taký slabý.
V čiernom plátne sa zjaví maličký a vzdialený bod svetla. Zväčšuje sa a zväčšuje. Ty sa len nechápavo pozeráš. Z môjho tela narastú krídla. Ja už dávno krídla mám. S úsmevom som ti povedala a z černoty odchádzam.

Johana Perháčovie

SVIATOK SV. VALENTÍNA

14. február – deň sv. Valentína, sviatok zaľúbených. Deň, kedy si ľudia na celom svete vyznávajú lásku častejšie a intenzívnejšie ako v hociktorý iný deň.
Každý jeden z nás túži po tom, aby bol milovaný a šťastný. Šťastie sa neraz ukrýva i v tých najmenších daroch. Mať priateľa, ktorý nás podrží aj v tých najhorších chvíľach, je najväčším darom, aký človek môže dostať. Je to ako svetielko, ktoré ožiari aj ten najtmavší kút.
Mať rád a ľúbiť je krásna vec, no krajšie je, keď ti to povie ten, ktorého máš tak rád. Nemyslím len priateľa alebo priateľku, ale aj mamku, ocka či kamarátov. Práve rodina je tá, ktorá ťa od detstva obklopovala úprimnou láskou. Preto by sme si mali vážiť každú chvíľu strávenú s nimi.
A kto bol vlastne sv. Valentín ?
Jedna z legiend vraví, že sv. Valentín bol kňaz žijúci v Ríme v 3. storočí. V tom čase vládol cisár Claudius II., ktorý zakázal v krajine manželstvo. Sv. Valentín však napriek zákazu ďalej zasnuboval a sobášil zamilované páry. Keď sa to cisár dozvedel, dal ho popraviť. Tu možno hľadať pôvod sviatku zamilovaných, ktorý všetci zaľúbenci oslavujú na deň Valentínovej smrti - 14.februára.
Každý z nás potrebuje k životu prejavy lásky a priateľstva v podobe bozkov či objatí, alebo pohladení, ktoré v každom z nás prebúdzajú tie najkrajšie pocity. Zamilovaní sa na deň sv. Valentína obdarúvajú valentínkami a ďalšími romantickými darčekmi, aby vyjadrili hĺbku svojich citov.
Tento sviatok má v sebe veľké čaro, ale lásku by sme si mali prejavovať častejšie, a nielen v tento deň.

Laura Vaňková

Láska

Láska - jednoduchý pojem, ale čo vlastne znamená?
Lásku nejde presne definovať. Vyjadrujeme si ju na základe vecí a činnou, ktoré robíme a prežívame. Niekomu stačí málo a niekto potrebuje, aby sa mu láska dokazovala deň čo deň. Milovať človeka znamená, milovať ho so všetkými jeho chybami, aj napriek okolnostiam. Je rozdiel medzi láskou a pobláznením. Pri pobláznení človek cíti vášeň, napätie a príťažlivosť, ktoré po krátkom čase opadnú. Pri láske tieto pocity pretrvávajú a sú čím ďalej silnejšie. Nezáleží na tom, či je človek veľký alebo malý, tučný alebo chudý, či nosí okuliare, alebo akej farby má očí... Pretože láska nevníma očami. Vníma srdcom. Ľudia by mali milovať nielen svojich partnerov, ale aj svoju rodinu, na ktorú sa môžu obrátiť, kedykoľvek a kdekoľvek, s prosbou o pomoc. Mali by sme milovať svojich rodičov, pretože nám dali najcennejší dar - život.
Ako si ľudia v dnešnej dobe prejavujú lásku? Niektorým stačí vážne len málo a majú radosť už len z toho, že je ich partner šťastný a rád s nimi trávi čas. Nepotrebujú od partnera ani darčeky, ani peniaze. Sú skromní. Ale to pre väčšinu ľudí z dnešnej doby neplatí. Ovplyvňujú nás sociálne siete, na ktorých sa osobnosti chvália tým, čo dostali od partnera. Myslím si, že

veci nie sú až tak dôležité. Dôležitejšie sú spomienky, ktoré zostanú navždy v pamäti.
Vo vzťahu sa vždy nájde niekto, kto miluje viac. Potom je pre neho ťažšie, ak sa vzťah skončí, alebo dôjde k nejakej hádke. Trápi ho to viac.
Vo vzťahu by ľudia mali nájsť porozumenie, chápanie a dôveru, ktorá je veľmi dôležitá. Lásku každý chápe inač, a popritom každý rovnako.

Zuzana Demková

Náhoda?

Pomaly som kráčal mostom a uvažoval. Prečo? Prečo sa deje toľko zla v mojom živote a prečo som ja sám tvorcom toľkého zla. Už nemôžem takto ďalej žiť. Nedokážem to. Tie výčitky svedomia ma rozožerú na prach.
Každým ďalším krokom som sa presviedčal, že idem urobiť správne rozhodnutie. Spravil som krok, a ešte jeden, tentoraz už posledný. Už tam budem...
Zastavil som sa pred kovovou konštrukciou a pozrel sa dole. Mysľou mi blesla myšlienka, aby som to nerobil. Ešte nie. Obzri sa. Nie je niekto naokolo? Moja myseľ zjavne hľadala dôvod, prečo to neurobiť.
„Obzri sa. Vravím ti - obzri sa!“ kričalo celé moje vnútro. Zaváhal som, ale obzrel som sa. To, čo som uvidel, ma prekvapilo. Žena. Stála na druhej strane mosta, a tiež sa v tej chvíli obzrela. Dívala sa priamo na mňa. Z tváre som jej vyčítal, že som ju vyrušil. Nemal som to robiť. Otočila sa späť.
Čo ak chce skočiť? Veď to nemôže! Musím ju zastaviť. Rýchlo som prebehol cez cestu. Auta trúbili, no ja som videl iba ju a to, že ju musím zastaviť. Keď som k nej podišiel, spýtala sa: „Čo tu robíš?“ Neznela nejak nahnevane, vravela pokojným hlasom.
„Ja? A čo tu robíš ty? Hádam nejdeš skočiť,“ povedal som. Sklopila zrak a povedala: „Chcela som, kým som ťa nezazrela. Niečo mi vravelo, že sa mám poslednýkrát obzrieť.“
Uvedomil som si, že to nebola náhoda, no nebol to ani osud. To bolo svedomie. To, ktoré nás chráni. To, prostredníctvom ktorého počujeme ten tichučký hlas. Závan Ducha Svätého.
„Vďaka ti, Bože,“ vyslovil som neuvedomujúc si, že to vravím nahlas.
„Veríš v Boha?“ spýtala sa.
„Neviem. Ty veríš?“
„Verila som, kým som neprišla o všetko a neoctila som sa práve tu. A s tebou.“
„Myslím si, že práve on ma tu poslal,“ povedal som, nechápajúc význam svojich slov.
„Ako to?“
„Mal som ťa zastaviť. Ukázať ti lásku. Skutočnú lásku. Vieš čo je láska?“
„Nikdy som nebola milovaná. Ani len ženou, ktorá ma priviedla na svet.“
„Dovoľ mi, aby som ti ukázal, čo je to láska... Smiem?“

Denisa Brodová

Zrodila sa láska

Vietor ju štípal v tvári. Vo veľkej rýchlosti zlyžovala svah. Adrenalín ju poháňal stále viac a viac. Tesne pri zjazdovke prudko zabrzdila až spŕška sneh odletela bokom. Zložila si lyžiarske okuliare a čakala na svojich súrodencov. Opäť bola prvá a vyhrala ich malé preteky. Všetci spoločne sa opäť vybrali lanovkou hore na svah.
Po návrate na hotel si všetci, unavení, políhali na postele a od vyčerpania zaspali. Nebolo to ani tak dlho od ich prebudenia, keď sa opäť vybrali na svah, tentokrát na nočné lyžovanie. To milovala zo všetkého najviac. Zjazdovka osvetlená iba svetlami reflektorov, príjemná hudba hrajúca z reproduktorov a temer prázdny svah. Opäť šla dolu, tento raz na jej vkus pokojným tempom, keď sa stalo niečo nečakané. Ucítila iba silný náraz a nevedno ako, ocitla sa na zemi. Vďaka pevnej prilbe sa jej nič vážne nestalo, ale aj tak sa rozhliada vôkol seba, aby našla svoje na chvíľu stratené lyže. Len čo ich zbadala, už sa k nej blížil mladý príťažlivý muž asi v jej veku.
„Prepáč mi to, veľmi ma to mrzí, nedával som pozor.“

„To je v poriadku, aj ja som mala dávať väčší pozor.“

„Inak, som Lucas.“ Predstavil sa mladík.

„Ja som Tamara.“ s úsmevom mu odvetila.

„Mohol by som ťa niekde pozvať? Ako malé odčinenie mojej chyby.“

Po krátkom uvažovaní mu prisľúbila, že s ním pôjde na čaj dnešný večer po lyžovačke.
Ešte zopárkrát zjazdila svah a musela sa pobrať do hotela, kde už boli aj všetci jej súrodenci. Dala si krátku sprchu, potom na seba natiahla jednoduché džínsy a modrú blúzku. Pre istotu si so sebou vzala aj sako, keby jej bola zima, aj keď by mali byť v reštaurácii.
Keď v jednoduchých bielych teniskách zbehla po schodoch dolu, už ju čakal pri recepcií.
V džínsoch a modrej košeli so sakom vyzeral ešte lepšie ako na svahu. Oslnivo sa usmial, až vyceril svoje zuby. Nesmelo mu opätovala úsmev a pozrela naňho veľkými gaštanovými očami. Po krátkom pozdrave už spolu smerovali do reštaurácie. Ako správny džentlmen jej najprv otvoril dvere a potom aj odsunul stoličku. Vďačne sa naňho usmiala. Typicky si objednala mätový čaj s citrónom bez cukru ako si ho rada vychutnávala. Rozprávali sa o bežných veciach, pýtal sa jej na jej obľúbené veci a napočudovanie sa s ním cítila príjemne. Neuvedomili si koľko času spolu strávili, až kým ich nevyrušila čašníčka, že o chvíľku zatvárajú. Bolo jej dosť ľúto, že čas strávený s ním už končí. To však nevedela, že to nie je tak celkom pravda. Len čo opustili hotelovú reštauráciu ju ešte pozval na prechádzku. Len čo vyšli von, ovanul ich studený vietor. Tamara sa až roztriasla z toľkej zimy. Lucas si pohotovo vyzliekol svoje sako a prehodil jej ho cez plecia.

„Ale nie, vezmi si ho späť, je zima a budeš chorý,“ vravela, aj keď ju jeho sako príjemne hrialo. Aspoň to za to bude stáť.“

Neschopná ďalšieho slova kráčala vedľa neho s hlavou plnou myšlienok, až kým ju nevyrušila jeho otázka.

„Prijmeš moje pozvanie aj na zajtrajší večer?“ opýtal sa s náznakom očakávania.

„Áno, samozrejme,“ vyhŕkla bez rozmýšľania.

Jej myseľ nevedela spracovať toľko nevídanej radosti. Ešte chvíľu sa pomaly prechádzali, ale studený vietor ich čochvíľa vyhnal späť do hotela. Celí uzimení vošli cez dvojkrídlové dvere, kde ich ovanul príjemný teplý vzduch.

„Môžem ťa odprevadiť k dverám?“ Opýtal sa s milým úsmevom na tvári.

„Pravdaže.“ Srdečne sa usmiala.

Úškrn zdobil jeho tvár. „Výťah či schody?“

„Hmm.....poďme výťahom, som celá premrznutá.“

S cinkotom sa im otvorili dvere výťahu a vošli dnu. Hrala tam príjemná tichá hudba, ktorej tóny boli práve také pokojné ako tlkot jej srdca. Ani sa nenazdali a už sa dvere opäť otvorili. Pomaly kráčali k dverám jej izby, ktorá sa nachádzala na konci chodby. Lucas ju chcel objať, ale bál sa ako zareaguje, tak jej len zaželal dobrú noc a pobral sa na odchod, už teraz sa tešiac na ďalšie stretnutie s ňou.

Hudáková Klaudia

Vykúpená láska

(Francine Riversová)

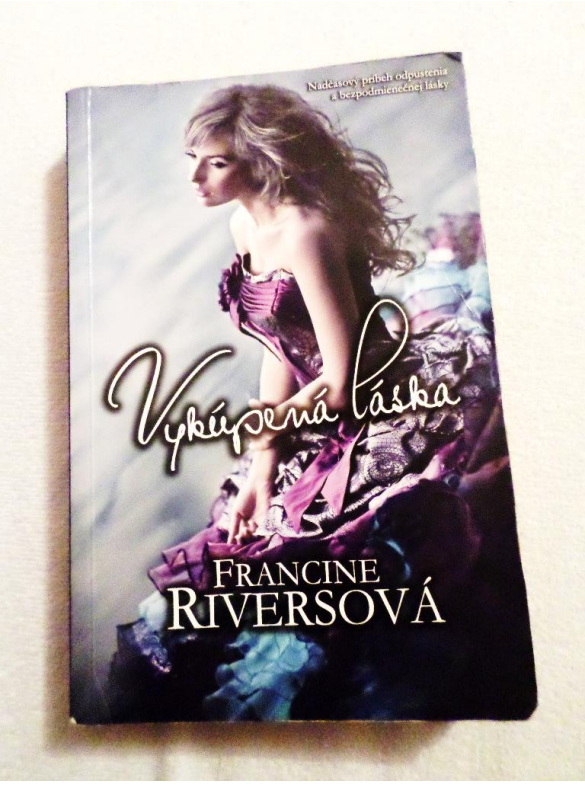
Autor: Francine Riversová
Vydavateľstvo: Kumran (2012)
Počet strán: 400

Oficiálny popis knihy:

Môže Božia láska zachrániť každého? Rok 1850, v Kalifornii sa práve začína zlatá horúčka. Muži predávajú svoju dušu za mešec zlata a ženy svoje telá za miestečko na spanie. Anjela nečaká od mužov nič iné ako zradu. Ako malé dievčatko ju po matkinej smrti predali za prostitútku. Teraz, po rokoch strávených v nevestincoch, ju pri živote drží len nenávisť namierená proti mužom, ktorí ju zneužívajú a zanechávajú v jej vnútri iba prázdnotu a smrť. Jestvuje láska, ktorá Anjelu ešte môže zachrániť? Dokáže jej srdce ešte uveriť takejto láske?

Po stretnutí s Michaelom Ozeom, mužom, ktorý vo všetkom hľadá vôľu svojho nebeského Otca, sa Anjelin život začína uberať novou cestou...

Táto nadčasová klasika je prerozprávaním biblického príbehu z Knihy Ozeáš. Vykúpená láska je príbehom o Božej nepodmienečnej, vykupujúcej a všetko spaľujúcej láske, je príbehom, ktorý mení život.



Túto knihu som čítala len z jedného dôvodu, počula som, že je dobrá. A môžem vám povedať, že dobrá naozaj je. Pri čítaní tejto knihy som žasla nad niekoľkými vecami. Hneď prvou bol Michael. Nedokážem si asi predstaviť, že by takýto človek existoval v dnešnom svete, ak aj jestvujú takí ako on, určite ich nie je veľa. Muž oddaný Bohu, ktorý mu verí celým svojim srdcom, počúva jeho hlas, je vytrvalý a nestráca nádej. Jeho srdce je pokorné a láskavé. Je takmer stelesnením dokonalého muža a manžela. Myslím, že nie je žena, ktorá by pri ňom nezanechala svoje srdce.

Druhá vec, ktorá ma oslovila, je samotná Anjela. Jej príbeh je bolestivý a nesie v sebe ťažké veci. Čo ma však dostalo a veľmi zaujalo, je to, ako sa v príbehu vyvíja. Doslova môžeme vidieť jej boje, jej trápenia, všetko čím si prechádza. Dostala sa do situácie, keď prestala dôverovať ľuďom a možno aj sama sebe. V príbehu vidíme ako sa učí mať rada seba samú, iných ľudí a aj samotného Boha.

Tento príbeh v sebe nesie hlboké myšlienky. Skrze túto knihu a tento príbeh môžeme vidieť, že zázraky sa dejú .A dejú sa dokonca aj v úplne každodennom a obyčajnom živote.

Ak vás táto kniha zaujala tak neváhajte a určite si ju prečítajte, stojí to za to. Mne osobne sa veľmi páčila. Už len samotná obálka knihy je veľmi pekná a lákavá. Ak by som mala knihu hodnotiť, tak by som jej dala 5/5.

Denisa Brodová

Najnovšie módne trendy sezóny jar - leto

Zima je na odchode a nežnejšie pohlavie sa začína zameriavať na najnovšie módne trendy novej sezóny. Koniec koncov – musíme zostať v obraze, aby sme vedeli na seba upútať želanú pozornosť. Po čom sa teda máme v obchodoch obzerať a čo tam, naopak, máme nechať ležať?

Štylisti nám diktujú módne trendy a pre tento rok kladú dôraz na jemnosť, prírodné farby a harmóniu. Dôležitá nie je len celková harmónia výsledného outfitu, ale aj samotná harmónia v šatníku. Skúste si upratať svoj šatník a možno tam nájdete staršie kúsky, ktoré ste dlho nemali a tento rok ich konečne využijete.

Blúzky

Najväčším trendom bude bavlna a bavlnené blúzky. Opätovný boom zažijeme pri viktoriánskom štýle. Volániky na rukávoch, výrazné goliere a čipky – to je to, na čo by sa malo v obchode upriamiť vaše oko. Veľmi módne bude pôsobiť vaša blúzka, ak jej golier ozdobíte stužkou. Pokojne môže byť aj väčšia a kontrastnej farby.

Košele

Klasická košeľa bude v móde navždy. Ak vlastníte takýto kúsok, nikdy sa ho nezbavujte pretože ho využijete každý rok. Je veľmi ľahké ju dokombinovať a vytvoriť tak veľa možných outfitov. Košeľa v pánskom štýle vyzerá dobre s obyčajnými rifľami, ktoré môžu byť zdobené farebnou aplikáciou. Ak chcete trochu provokovať, dajte si pod košeľu krajkovaný top a nechajte čo-to odhalené. Ak sa vám zdá, že biela košeľa je príliš formálna, môžete váš outfit oživiť farbenou šatkou alebo výraznejším náhrdelníkom. Aktuálne je v móde kombinácia viacerých tenkých retiazok s rôznymi príveskami.

Roláky

V chladnejšom období by rolák mal tvoriť základ nášho outfitu. Tak isto aj pre sezónu zima/jar 2018 je rolák základným kúskom. Tento kúsok vyzerá dobre v kombinácií s dlhou sukňou a bundou. Okrem klasických rolákov budú tento rok v móde aj voľnejšie roláky. Takýto kúsok vyzerá sám o sebe dobre, takže už k nemu nemusíte nič kombinovať a môžete zvoliť aj výraznejšiu farbu. Najviac „in“ pre tohtoročnú sezónu sú farby horčicová, vínovo červená a fialová.

Svetre

Tento kúsok nám vie opticky ubrať, ale aj pridať. Preto je na mieste pri výbere svetra veľká opatrnosť. Uprednostňujte voľný strih, okrúhly tvar a veľké rukávy.Väčšie svetre sú veľmi pohodlné a vyzerajú príjemne, hlavne ak si zvolíte správnu farbu. Do čierneho trafíte farbami ako šedá, béžová, žltá a červená. Krásny detail viete vytvoriť golierom. Štýlové sú ako veľké, tak aj malé goliere, takže sa nemusíte obmedzovať.

Vlnené svetre

Tieto svetre sú tenšie a majú užší strih. Pre rok 2018 sú vybrané svetre z jemnej vlny a s jemným vzorom bez golieru. Takýto kúsok vám nesmie v šatníku chýbať.Ak máte rady potlač alebo výšivku, venujte pozornosť hlavne folklórnym vzorom, kvetinám a jednoduchým geometrickým tvarom. Veľmi štýlovo však budete pôsobiť aj v obyčajnom šedom svetri.

Šifónové blúzky

Osobitnou kategóriou sú šifónové blúzky, ktoré sú už niekoľko rokov veľmi populárne. Nie je tomu inak ani v roku 2018, kedy sú opätovne na vrchole rebríčka. Takýto kúsok je vhodný ako pre business štýl, tak aj pre romanticky naladené ženy, ktoré chcú na seba upútať pozornosť. Ak však nechcete pôsobiť príliš vulgárne, dajte si pod takúto blúzku tričko alebo tielko. Pod bielu transparentnú blúzku si môžete dať tričko s jasným vzorom.V roku 2018 budú hlavnou dominantou blúzky a svetre rôznych strihov, farieb a materiálov. Môžete popustiť uzdu svojej fantázii a kombinovať jednoduché kúsky so náročnejšími a vytvárať tak zaujímavé outfity, ktorými upútate na seba želanú pozornosť.

Levanduľová - farba sezóny

Píše sa často o fialovej. Má byť hitom roka 2018. Ale v móde má aj jemnejšiu verziu. Tá ovládla móla aj pulty obchodov.

Reč je v tomto prípade o pastelovom odtieni fialovej farby, často nazývanom lila alebo levanduľová. Na mólach známych dizajnérskych značiek sa jej našlo naozaj dosť. S levanduľovou pracovali značky ako Valentino, Max Mara či Erdem. Na pohľad lichotivý a veľmi nežný odtieň sa ukázal ako skvelá alternatíva pre dámy s rozličnou farbou vlasov, či odtieňom pokožky. Nežný pastelový tón pripomína pre niekoho návrat do elegancie 50-tych rokov minulého storočia – aj preto sa lila objavuje na nadýchaných sukniach, zavinovacích kabátoch a paletách či na šatách. Modernejšie verzie

pre mladšie ročníky sú zase dostupné v podobe motorkárskych bundičiek či napríklad členkových čižiem na hrubšej platforme. Pri výbere kúskov na jarnú sezónu sa určite nemusíte obávať, že by ste s levanduľovou šliapli vedľa. Ak ju chcete kombinovať, siahnite po bielej či pieskovej. Skvelo však bude vyzerať napríklad aj v kombinácii so sýtou červenou, alebo naopak s inými pastelmi.

Káro je štýlové...

Nesmrteľná kombinácia čiernej a bielej už pred desaťročiami našla spojenie v károvanom vzore. Kedysi taký typický pre pracovnú garderóbu, dnes výnimočne vhodný aj na voľný čas či zábavu.
V pondelok sa pred objektívy fotografov v Taliansku postavila. Pred štartom slávneho hudobného festivalu v San Remo sa navliekla do károvaného kostýmu moderátorka a modelka Michelle Hunziker. Aj to bol jeden zo signálov, že káro je večne živé. A v spomenutej „pracovnej“ verzii sa dnes dá nosiť naozaj na všemožné príležitosti.
Kárované inšpirácie - do práce aj do klubu!
Netreba sa báť klasického saka a nohavíc, ktoré spolu vytvoria súzniaci celok. Túto sezónu sú čoraz populárnejšie široké nohavice, ktoré budú skvelo vyzerať nielen s lodičkami na podpätku, ale aj oxfordkami alebo inými šnurovacími topánkami na pánsku nôtu. Mokasínam sa tiež vyhýbať nemusíte.
Ak chcete károvaný vzor využiť v rámci iných ako pracovných chvíľ, nebojte sa experimentovať s variáciami strihu. Napríklad sukňa zdobená volánom sa môže spojiť s ležérnym ľanovým topom alebo oversized topom na ramienkach – výsledok vás príjemne prekvapí.

V kurze široké nohavice

Každá sezóna so sebou prináša nadvládu jedného či dvoch typov strihov alebo trendov. Široké nohavice budú v kurze nasledujúcu sezónu

Hoci výber nohavíc je najčastejšie závislý od proporcií a výšky nositeľky, ani túto časť garderóby trendy neobchádzajú.
Jar a leto roka 2018 sa bude niesť v znamení celkom jasnej podoby tohto čiastočne maskulínneho prvku šatníka. Nohavice sa nosia široké a dlhé často až takmer po spodný okraj topánky. Návrat širokých nohavíc potvrdilo viacero svetoznámych odevných značiek, pričom materiály aj strihové riešenie boli skutočne rozmanité. Počnúc napríklad širokými nohavicami s vysokým s zdôrazneným driekom, kalichovými nohavicami ozdobenými vreckami či výšivkami a dekoratívnymi detailmi až po denimové modely, ktoré práve v rozšírenej verzii nadobúdajú celkom netradičný rozmer.

Pravdou je, a to by sme nechceli opomenúť, že široké nohavice svedčia viac vysokým a štíhlejším dámam. Na druhej strane, ak patríte k ženám s výraznejšími bokmi, ale zároveň máte istú výšku, široký strih nohavíc dokáže opticky siluetu predĺžiť a jemne zoštíhliť. Trošku ošemetná môže kratšia dĺžka tohto kusu odevu, ktorá sa tiež objavuje vo výraznom množstve. Ak neviete voliť správnu obuv, radou pre vás môže byť inšpirácia érou 70-tych rokov a sandálami alebo topánkami, ktoré sú masívnejšie. Širokú nohavicu akoby trochu uzemnia. Veľmi efektný však bude aj mix širokých nohavíc a dokonalej lodičky na tenkom podpätku. Pohrať sa môžete s efektom nohavicových „sukní“.

Zelená je móda, obliecť sa je hra!

Inšpirujte sa farbou sezóny

Zvyčajne sme pri nej veľmi opatrní. Zapájanie zelenej farby do šatníka nie je u dám až také bežné. Aktuálna sezóna možno zmení ich názor.

V tónoch intenzívnej zelenej farby sa dá vyskladať celý šatník a dôkazom sú aj pulty obchodov, ktoré sa zelenou farbou priam hemžia. Ak myslíte na klasickú žiarivú zelenú, vedzte, že skôr sa pozornosť upla k jej sýtejšiemu a matnejšiemu tónu. Pre niekoho to môže byť variácia na smaragdovú, pre iného skôr farebnosť ďatelinovej lúky. Jedno je však isté – ide o farbu, v ktorej nezostane prehliadaná.

Zelená je trendy, nosí sa aj takto

Medzi odevnými prvkami, ktoré v nej vyniknú najviac, sú samozrejme najmä vrchné časti odevu ako kabáty alebo saká. U dám však určite väčší úspech zožnú najmä šaty alebo nohavice. Vzorom sa brániť nemusíte – jednoliata zelená je predsa len niekedy príliš „vodníkovská“. V kombinácii s prúžkami, ale napríklad aj potlačou kvetín, však bude výsledok bezchybný. Stačí si len vybrať ten správny prvok odevu.
Nezabúdajte ani na to, že ak sa vo vašom štýle farbami šetrí, stále sú k dispozícii menšie doplnky. Obuv alebo kabelky či dokonca bižutéria, ktorá bude odkazovať na spomenuté drahé kamene. Zelenej sa rozhodne netreba báť.

Natália Farkašová

Blíži sa Veľká noc

Veľká noc je najstarším, najvýznamnejším kresťanským sviatkom, počas ktorého si kresťania pripomínajú umučenie, smrť a vzkriesenie Ježiša Krista. Nadväzuje na židovskú paschu - ktorá sa slávila od 14. do 21. dňa v mesiaci nisan (náš marec až apríl) na pamiatku oslobodenia Izraelského národa z egyptského otroctva. (2.Mojžišova 12,1-4 a 13,3-10). Termín Veľkej noci nie je stály, každoročne sa mení. Veľká noc pripadá na prvú nedeľu po prvom jarnom splne mesiaca - po 21. marci. Má však ustálený deň na oslavu - nedeľu - pretože Ježiš Kristus vstal z mŕtvych podľa svedectva apoštolov prvý deň po sobote (Matúš 28,1 Marek 16,1 Lukáš 24,1 Ján 20,1). Veľkonočný - tichý týždeň trvá od Kvetnej nedele po Bielu sobotu, počas ktorého si cirkev zvlášť intenzívne pripomína pamätné dni utrpenia a smrti Ježiša Krista. Ich vážnosť pripomína čierne chrámové rúcho.

Kvetná nedeľa
Kvetnou nedeľou vstupujeme do veľkého týždňa, veľkého na najdôležitejšie udalosti spásy. Počas Kvetnej nedele si pripomíname vstup Ježiša do Jeruzalema, aby tu oslávil veľkonočné sviatky.

Zelený štvrtok
Pomenovaný je pravdepodobne podľa zelene v Getsemanskej záhrade, kde sa Pán Ježiš modlil a bol zatknutý vojakmi. Hlavným dôvodom svätenia tohto dňa je ustanovenie Večere Pánovej Pánom Ježišom Kristom.

Veľký piatok
Kresťania si na Veľký piatok pripomínajú potupnú smrť Ježiša Krista na kríži. Evanjelici ho považujú za najvýznamnejší sviatok, pretože Syn Boží dokončil dielo vykúpenia sveta. Ježiš Kristus bol ukrižovaný na vrchu Golgota cisára Tibéria a Pontského Piláta.

Biela sobota
Ježiš bol pochovaný do hrobu. V sobotu sa v chrámoch nekonajú služby Božie. Len večer bývajú v niektorých cirkevných zboroch služby Božie, ktoré sa začínajú v pôstnom duchu a

končia sa už radosťou z Pánovho vzkriesenia. Sobota je prípravným dňom pred veľkonočnými sviatkami.

Veľkonočná nedeľa
Každý rok na jar sa odohráva zápas života so smrťou. Zo zamrznutej zeme vyrastá tráva, rozkvitá zasnežená lúka, na zamrznutom strome vypučia listy... Raz na jar pred 2000 rokmi na Veľkú noc sa však odohral aj iný zápas so smrťou. Veľká noc nie je len sviatkom jari. Ježiš Kristus, ktorý bol mŕtvy, prekonal smrť a vstal k novému životu. Neostal v hrobe, pretože Ho Boh vzkriesil. Po Jeho smrti Ho stovky ľudí opäť videli živého. Mnohí s Ním hovorili, dotýkali sa Ho a dokonca s Ním jedli a pili. Ježiš Kristus nebol obyčajným človekom, ale bol Božím Synom.

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 rozdávajú 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 s 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.

Pripravila: Johana Perháčová

Charitatívna Pôstna krabička

Slovenská katolícka charita znovu spustila celoslovenskú kampaň a verejnú zbierku „pôstna krabička pre Afriku.“ Jej poslaním je pomôcť deťom v krajinách subsaharskej Afriky. Centrum Nepoškvrneného srdca Panny Márie, ktoré vybudovala a prevádzkuje SKCH na severe Ugandy, poskytuje zdravotnú a sociálnu starostlivosť HIV pozitívnym deťom, ktoré stratili jedného, alebo obidvoch rodičov. Deti majú zabezpečené ubytovanie, stravu a čo je najdôležitejšie - pravidelné užívanie liekov, ktoré im pomáhajú viesť normálny život. Kultúrne centrum sv. Vincenta Pallotti v pútnickom meste Kibeho na juhu Rwandy vstupuje v roku 2018 už do tretieho ročníka svojej existencie. Denné centrum navštevujú deti vo veku od troch do šiestich rokov, pričom niektoré doň dochádzajú aj dve hodiny pešo. Rodičia sa často nedokážu o deti postarať a niektoré trpia podvýživou i rôznymi chorobami z nedostatočnej hygieny a zlej stravy. Súčasná budova je jednoduchá hlinená stavba, ktorá poskytuje útočisko pre deti len dočasne. Preto SKCH v spolupráci s miestnou rehoľou pallotínov buduje novú budovu, ktorá už tento rok poskytne zázemie, vzdelávanie a stravu pre dvojnásobný počet detí.
V dňoch od 13. do 26. marca sa zapojili do tejto charitatívnej akcie aj zamestnanci a žiačky nášho školského internátu. Každý podľa svojich možností a presvedčenia venoval malý príspevok chudobným deťom v Afrike. Dievčatá vyzbierali do „pôstnych krabičiek“ celkovo 95 eur, ktoré odosielame na účet Slovenskej katolíckej charite. **Mgr. Agnesa Nežníková**

Veľkonočné inšpirácie tradične

Už v týždni pred Kvetnou nedeľou sme v našom internáte začali s výzdobou spoločných priestorov v internáte. Dievčatá s pani vychovávateľkami najprv obliekli do veľkonočného šatu priestory vestibulu, aby všetci, ktorí vkročia do budovy videli, že sa tešíme na blížiace sa kresťanské sviatky. A postupne sme vnášali jarnú a veľkonočnú náladu výrobou aranžmánov a následne výzdobou na všetkých poschodiach.

Posielanie Veľkonočných pohľadníc je síce už pre mnohých zabudnutou piesňou, no my v našom internáte na staré dobré zvyky nezabúdame. Spolu s vychovávateľkou Mgr. Alžbetou Lipnickou sme aj tohto roku vyrábali vlastné pohľadnice – pre vlastnú potechu, aj pre radosť tým, ktorým ich pošleme.

Aj pečenie veľkonočného koláča patrí v našom internáte k dlhoročným tradíciám. Vedúca ZÚ Gazdinká Bohdana Perlová so svojimi dievčatami počas uzávierky tohto čísla Inťáku upiekla veľkonočnú bábovku a z vyfúkaných vajíčok Ing. Tatiata Hricková so žiačkami vyrábali nádherné kraslice. **Mgr. Oľga Švedová**

Veselú Veľkú noc vám želá
redakcia časopisu Inťák!