

Časopis dievčat zo ŠI, Považská 7, Košice

Int'ák

č.2-3, šk. rok 2013/2014



O zvieratkách

**Havran s fl'ášou whisky letí,
kým nespadne medzi deti.
Stonôžka v každej ruke hrniec má,
a s nimi bije havrana .**

**Hrobárík si hľadá ženu
a prihlásil sa do Farmár hľadá ženu .
Máme tu aj Extrémne rodiny ,
sú to myši zdochliny .**

**Huby telku pozerajú,
kým Zuzku Plačkovú nezbadajú.
Zvinavka sa všetkým chváli,
že si žijú ako králi.**

**Baktérie s hlístou koketujú,
Farma končí, plakať budú.
Dážďovka sa denne modlieva ,
že chce ísť do Modrého z neba .**

Petronela Fuchsová

INŤÁK – časopis dievčat z ŠI, Považská 7, 040 11 Košice, ročník XIII., číslo 2-3, školský rok 2013/14. Vydáva: LPK Mladá novinárka pri ŠI, Považská 7, Košice, pod vedením Mgr. Oľgy Švedovej. Predsedníčka redakčného krúžku : Laura Fechová, technická redaktorka: Katarína Janošková.

Chceš samé jednotky?

Nedokážeš sa učiť?

Môže sa stať , že si to budeš myslieť, ale neschovávaj sa za touto veľmi trápnu výhovorkou , pretože niečo také neexistuje. Máš mozog, nie si mentálne postihnutá , takže si schopná sa aj učiť – maximálne ti na to chýba nálada, odhodlanosť. Ak ma niekto takýto pocit, môže to mať dva dôvody.

„Aj tak to nepôjde“

Niektorý si myslia , že sú na niečo hlúpi a v podstate presvedčia sami seba, že nepotrebujú znalosti z daného predmetu a aj prijímačky bojkotujú. Výsledok bude, že sa vyučia v inom odbore, ako by mali, a nebudú sa cítiť dobre vo svojej koži , stanú sa z nich zatrpknutí dospelí.

Zmeň to !!!

Určite si už počula o sile myšlienok, čo znamená , že keď na niečo intenzívne myslíš a často sa na to sústreďíš , tak sa to v tvojom živote aj stane. Odteraz je teda jasné, že nemá význam presviedčať sa, že to nepôjde . zbav sa všetkých obáv a k učivu sa postav tak , že bude ľahké a jednoducho sa cez to prehryzieš.

„Je to veľký chaos“

Ak máš takýto pocit ohľadom daného predmetu, potom chyba nie je (iba) v tvojom aparáte. Možno nebol najlepší učiteľ a aj ty si „náhodou“ preskočila zopár úloh.

Zmeň to!

V takomto prípade niet iného riešenia ako to , že si musíš zaobstarať niekoho na doučovanie a pustiť sa do učiva úplne od začiatku . Učenie je ako stavanie domu - ak mu chýbajú základy, zosype sa celý.

Ako sa učiť?

Maj prestávky - takto ostane tvoj mozog až do konca čerstvý.

Systematizuj si učivo – urob si osnovu k učeniu , ktorej sa budeš držať .

Bez odporu - učenie je radosť! Ak ho budeš takto chápať, bude to jednoduchšie!

Buď kreatívna – rob si kresby, symboly. Väčšina dievčat sú vizuálne typy a toto je obrovská pomoc.

Poznámky – ak si urobíš o každom dôležitom bode poznámku, tvoj mozog si to lepšie zapamätá.

Čo a ako?

Dejepis.

Dejiny sú ako kriminálka , nie? Králi, sprisahania, boje a vraždy. Samozrejme je tam množstvo dátumov, čo robí dejepis suchým – ale preto ho nesmieš znenávidieť. Ak sa budeš učiť nejaké učivo , vždy si pozri , čo sa v danom období dialo na iných miestach – takto budeš mať prehľad a ľahko pochopíš súvislosti.

Literatúra

To je predmet , kde môžeš voľne používať fantáziu. Samozrejme , že sa oplatí zapamätať si aj veci , ktoré povie učiteľ, ale môže ti veľmi pomôcť, ak sa vžiješ do jednotlivých básní a smelo o nich vyjadríš svoj názor.

Matematika, fyzika, chémia

Mohli by sme povedať aj to , že obávaná trojka . Pritom pre mozog by práve tieto tri predmety mohli byť najjednoduchšie, veď ide o logické postupy, ktoré stačí pochopiť. Na pochopenie je však veľmi potrebný dobrý učiteľ, najmä ak si ostala niekde zaseknutá.

Pripravila : Jana Piteľová.

Zbohom, otravné zlozvyky

Horká závist', ubíjajúca žiarlivosť, otravná nerozhodnosť, hryzenie nechťov a tak ďalej a tak ďalej! Všetky robíme veci, ktoré samy na sebe neznášame a za ktoré sa možno aj hanbíme, ale jednoducho s nimi nedokážeme seknúť! Poradíme vám, ako sa svojich chybičiek môžeš pokúsiť zbaviť...

Závisť

Žiadna z nás to síce nechce priznať, ale zožieravý pocit závisť poznáme všetky. Na štihlejšiu, vyššiu, obľúbenejšiu, zazobanejšiu, vtipnejšiu dievčinu. Skrátka, vždy si niečo nájdeme. Závisť vedie k ohováraníu a nenávisti.

A v každom prípade je úplne nezmyselná. Človek totiž väčšinou závidí veci, za ktoré ostatní ani nemôžu: vzhľad, majetok rodičov, pekné vlasy atď. V tom momente si neuvedomujeme, že i človek ktorému môžeme zdanlivo dosť vecí závidieť, má svoje problémy a komplexy, pretože - akokoľvek je to obohrané - stále platí, že nikto nie je dokonalý. Závisť vzniká tak, že nie si spokojná samá so sebou. Pretože na sebe vidíš iba tie svoj slabé stránky, vnímaš úspechy a prednosti ostatných negatívne. Zamyslí sa nad tým, čo by ostatní mohli závidieť tebe. Určite niečo nájdeš. Pokojne si to napíš na lístok a občas si ho prečítaj. A keď ťa na tebe niečo šťve, tak sa to radšej snaž zmeniť. Nauč sa šetriť na to, čo si chceš kúpiť... Skrátka sa snaž byť lepšia, namiesto aby si sa mstila tým, ktoré už to majú alebo niečo vedia.

Žiarlivosť

Tvoj chlapec úplne nevinne spomenie meno nejakej inej dievčiny a u teba sa okamžite spustí výstražný alarm! Nedokážeš na tom bohužiaľ nič zmeniť. V súvislosti so svojím chlapcom vidíš v každom dievčati konkurenciu. Čo s tým?

Táto nepríjemná vlastnosť dokáže dokonca aj ničť vzt'ahy. A bude niečo na tom, čo sa píše v knihách: „Malá láska je ovládaná žiarlivosťou, veľká je zbavená od takejto maličkosti.“

Žiarlivosť väčšinou neznamená, že by bolo niečo nie v poriadku s vašim vzt'ahom, ale skôr poukazuje na tvoje malé sebavedomie. Tvoj chlapec si ťa však vybral z miliónov dievčat predsa preto, že ty si v jeho očiach tá najlepšia! Ty predsa tiež poznáš hromadu chlapcov. Chcela by si s nimi chodiť? Bozkávať sa a maznať? Určite nie, veď máš predsa svoju lásku! Takže pokoj, uvoľni sa a dýchaj! Urob niečo len pre seba, rozmaznávaj sa, postaraj sa o to, aby si sa mala rada. Len tak sa tej prekľatej žiarlivosti zbavíš.

Nepozornosť

Nieko ti niečo rozpráva, ty prikyvuješ. Lenže on sa ťa zrazu spýta na niečo k tomu, čo ti práve rozprával a ty sa zmôžeš len na niečo nechápavé: „Ehm, čože?“ Tak to patríš k dievčatám, ktoré sa uprostred rozhovoru v myšlienkach niekam vzdialia, jednoducho prestanú vnímať, nepočúvajú a prítomné sú iba fyzicky. Je to dosť neslušné a len tak ľahko sa toho nezbavíš.

Asi často vedieš hovory, ktoré ťa od začiatku veľmi nezaujímajú. Aby si hneď nevyzerala nezdvorilo, reči svojho spolubesedníka si vypočúješ, ale len tak na pol ucha. Podobnú konverzáciu nabudúce ukončí skôr, než budeš mať potrebu znovu sa zasnívať. Alebo preruš hovoriaceho hneď, keď si uvedomíš, že ho nezvládaš počúvať. Je určite zdvorilejšie priznať: “Sorry, práve som sa trochu zamyslela. Môžeš mi to povedať ešte raz?” než byť prichytená pri tom, že nepočúvaš. To je potom veľikánsky trapas!

Poučovanie

Kamarátka niečo povie – a bum, ty ju už opravuješ. Nieko niečo nesprávne vysloví, a pohotovo nasleduje tvoje správne vylepšenie. Možno máš dokonca pravdu a v mnohých oblastiach sa vyznáš lepšie než tvoji kamaráti, ale bohužiaľ to pôsobí veľmi nesympaticky. Nezabúdaj, že nikto nie je dokonalý, ani ty, aj keď sa o to snažíš svoje okolie pravidelne presvedčovať. Aby si od tej nepríjemnej hrôzy odvykla, musíš tvrdo trénovať svoju zdržanlivosť. Ale to tiež nebude žiaden problém!

Skús to takto: namiesto aby si ostatným hneď vpadla do reči so svojím, aj keď správnym názorom, sa musíš naučiť sa musíš naučiť svoju opravu milo zaobaliť. Alebo si ju nechať úplne len pre seba. Toto samozrejme nebude jednoduché, pretože zakaždým, keď zase dokážeš, že máš pravdu, pôsobíš predsa tak clever a na výške. Ale namiesto toho aby si povedala: „Zle! Tomu sa hovorí...“, by si radšej mohla začať takto: „Mám pocit, že sa pletieš. Nie je to náhodou...?“ Zaobal' svoje vedomosti tak, aby neznalosť druhých nevyznela hlúpo a tvoje opravy povýšenecky. Určite to bude všetkým okolo teba sympatickejšie a ty budeš môcť tiež v pokoji spať. Uvidíš!

Nerozhodnosť

„Kúpim si toto, alebo radšej tamto? Ja neviem! Pre množstvo dievčat je rozhodovanie veľmi zložitý. Hlavne pri objednávaní jedla v reštaurácii to vedie k nepríjemným situáciám. Zvlášť chlapi sú „na mŕtvicu“ z dievčat, ktoré nevedia, čo chcú, alebo sa nevedia jasne vyjadriť. Za tým sa však skrýva len strach z tvojho zlého rozhodnutia. Ale neboj sa, i stým sa dá niečo urobiť!



V reštauráciach, kaviarňach alebo cukrárňach ti určite pomôže, keď dáš najskôr prednosť tomu druhému. Dievčatá, ktoré sa nevedia rozhodovať, sa často zavesia na ostatných, takže si kupujú to isté čo kamarátka alebo ktokoľvek je s nimi. Ak máš tento problém pri nakupovaní oblečenia, tak by si svoje rozhodnutie mala jednoducho odložiť a nekúpiť si ani jeden, ani druhý kúsok. Asi nie sú až také super, keď to nevieš isto. Ak sa chceš tejto otravnej vlastnosti zbaviť, musíš si uvedomiť, že sama seba len zbytočne stresuješ. Prečo si zo zľavnených vecí nekúpiš rovno obe? Alebo dnes jednu a neskôr druhú? Hlavne nerob paniku, vždy sa dá vymyslieť nejaký spôsob, ako všetko vyriešiť. Takže v pohode, no stress!

Nedochvilnosť

Do kelu! Neraňajkujem, nedesiatujem, nestihnem to, nestačím! Už je to tu, poznáme to všetky. Zase nestíhaš?! Lenže nezabúdaj na to, že sľub je sľub. A ty si predsa sľúbila, že tam budeš v určitú dobu!

Takže nabudúce, ak niečo sľúbiš, radšej si na mobile nastav budík o niečo skôr než obvyčajne, nech máš nejakú rezervu. Uvidíš, že je to príjemnejšie než poletovať s ručníkom na hlave, jednou nohou v nohavici a nalíčeným jedným okom! Aspoň potom na schôdzku neprídeš upotená a udýchaná. A navyše, ak chlapci niečo nenávidia, tak sú to nesplnené sľuby a nedochvilne dievčatá. To, že : „ Dievča má chodiť vždycky neskôr, aby to nevyzeralo, že sa veľmi teší!“ už dávno vôbec neplatí, práve naopak. Presnosť je super vec! Teba by predsa tiež nebavilo stále na niekoho niekde netrpezlivo čakať, nie?

Hryzenie nechtov

Je fakt ťažké sa tohto zlozvyku zbaviť, pretože si človek často ani neuvedomí, že už zasa hryzie nechty.

Existujú samozrejme prostriedky ako odporne chutnajúce vodičky a laky na nechty, tie ale závislé hryzačky aj tak dlhodobo neodradí. Lepšie je, aby si v typických situáciách, napríklad pri televízii, zamestnávala buď svoje ruky, alebo zuby. Takto k sebe nenájdu cestu. Takže ak budeš nabudúce sledovať napínavý film, maj nablízku niečo na hranie. Pletením náramku alebo obvyčajným pohrávaním sa s gumičkou na vlasy zabavíš ruky a navyše ťa to skvele zbaví nervozity. Túžbu po hryzení nechtov zastaví aj žuvačka, rovnako ako jedlo. Skrátka urob čokoľvek, čo ťa spoľahlivo zabaví a odvedie tvoju pozornosť od rúk. Alebo si jednoducho predstáv, že si toto všimne tvoja láska! Fuj! Pokiaľ si skôr ohryzáš kožtičku okolo nechtov, piomôžu ti rukavice, aspoň ako riešenie v čase, keď si sama (v škole určite nie). Veľa dievčat s týmto problémom si nemôže vynachváliť umelé nechty. Sú totiž pevnejšie než prirodzené, a ak je napriek tomu rozohryzieš, bolí ťa to viac, pretože nový necht musíš zase zaplatiť. A to by ťa stále dookola vyšlo poriadne draho!



Pripravila: Veronika Pavúková

Sedem najčastejších Beauty omylov

Vzali sme si na mušku najrozšírenejšie mýty ohľadne vzhľadu a postavy a ... zistili sme zaujímavé veci!

1. Pre krásu sa jednoducho musí trpieť

Túto vetu zrejme vymysleli plastickí chirurgovia. Operácie, pri ktorých krásou posadnuté fanatičky riskujú kvôli úpravám nosa, pŕs, alebo pri liposukcii, sú totiž veľmi bolestivé. My dievčatá sme totiž na rôzne boľáčky, ktoré denne podstupujeme, zvyknuté (topánky na vražedne vysokých podpätkoch, trhanie obočia, depilácia, tesné oblečenie), ale čo je veľa, to je veľa! Žiadna plastická operácia ti šťastie neprinesie! Kto sám seba stresuje tým, že si pripúšťa chybičky na kráse, bude vždy na svoje okolie pôsobiť ako smutné deva s nízkym sebavedomím, ktorej sa každý vyhne. Kašli na nezmysly, maj sa rada, staraj sa o seba, rozmaznávaj sa, nech sa cítiš dobre vo svojej koži. To je to pravé tajomstvo krásy!

2. Chlapcom sa páčia čo najväčšie prsia!

Chlapcom sa na dievčatách prsia páčia, možno preto, že ich sami nemajú. Môžeš sa vsadiť, že už pri samotnom pohľade na dievčenský dekolt pracuje ich erotická fantázia na plné obrátky. Samozrejme je táto téma pre mužov veľmi lákavá a nikdy ich neprestane baviť. Okomentujú ako megaprsia, tak aj plochý hrudník, tým si buď istá. A napriek tomu, že pri pohľade na vyvinutý hrudník obdivne hvizdnú, podľa prieskumu dáva väčšina z nich u dievčat prednosť bežnej veľkosti alebo menším, ale pevným ňadrám než XXL variante.

3. Modelky musia byť vysoké a chudé!

Claudia Schiffer patrí so svojimi 180 cm na móle k žirafím modelkám, zatiaľ čo Kate Moss to s výškou 170 cm veľmi vysoko nedotiahla. Na 170 cm však modelky štartujú. Na predvádzanie na módnych móloch je táto výška nutná, rovnako ako veľkosť 34. Modelky sa totiž musia držať prísnych požiadaviek návrhárov, ktorých kreácie sa vyrábajú iba v jednej veľkosti. Tento trend ale začína byť prežitkom a vyziabnuté modelky ustupujú tým s bežnou váhou. Navyše ako fotomodelka pre reklamné kampane alebo fotenie pre časopisy môžeš uspieť aj s malým vzrastom. Tu nie je výška tak dôležitá!

4. Kto chce schudnúť, musí držať diétu!

Tak takto jednoduché to rozhodne nie je. Predovšetkým:

- 1) Diéty (nehovoriac desivé hladovky) by nemali držať dievčatá vo vývine!
- 2) Kto chce dlhodobo zhodiť prebytočné kilá, ten by mal trvale zmeniť stravovacie návyky namiesto dočasnej diéty a následného jojo efektu.
- 3) Kto sníva o štíhlejšej siluete, ten svoj cieľ nedosiahne bez pravidelného športu!

5. Krásni ľudia to majú v živote jednoduchšie!

Tak na tomto predsudku možno trochu pravdy bude. Štúdie totiž dokazujú, že k nadpriemerne krásnym ľuďom sa ich okolie (tzn. učitelia, zamestnávateľia, policajti...) správajú priateľskejšie. Oproti tomu to majú krásavci a krásavice o veľa ťažšie pri voľbe partnera. Často totiž naletia povrchným ľuďom, ktorí ich chcú len využiť a o ich city im

vôbec nejde. Vezmi si také modelky alebo iné celebrity! Buď striedajú svojich partnerov ako na bežiacom páse, alebo sú sami, pretože tú pravú lásku nie a nie nájsť!

6. Chudučkí nemajú celulitídu

Hlúposť! Tak toto rozhodne pravda nie je! Až 80% žien (silnejších, tučných alebo chudých) má s celulitídou problémy. Za nepopulárne a fakt nepekné jamky na zadku, na stehnách a často aj na pažiach môžu tukové bunky, ktoré sa tlačia cez tenkú vrchnú vrstvu kože. Za tieto trampoty môže slabé väzivové tkanivo, ktoré je dedičné. Rozhodne celulitída nevzniká (ako si mnohí myslia) len kvôli nadváhe. Nadbytočné kilá ale môžu problém zviditeľniť a zhoršiť. Trh s prípravkami proti celulitíde len prekvitá, ale ich účinnosť je dosť pochybná. Jediné, čo kožu s celulitídou naozaj vypne a skrášli, je zdravá strava a pohyb! Začať! Ale musíš hneď, nie až keď objavíš prvé príznaky!

7. Blondínky sú žiadanejšie!

Anjeličkovia sa síce maľujú s blond'avými vlasmi, ale ináč si väčšina ľudí spája blond farbu s určitým rebelantstvom a divokosťou. I preto sa mnohé speváčky, ktoré rozhodne netúžia vyzeráť ako anjeli, farbia vlasy na blond, napr. Lady GaGa, Christina Aguilera. Keď sme ale s touto otázkou vyrazili do ulíc a pýtali sa chlapcov, akej farbe vlasov dávajú u dievčat prednosť, dostali sme zaujímavú odpoveď: len 35% chlapcov uprednostňuje blondínky! Takže, brunetky, nezúfajte!

Z Bravo Girl! DÍVKA preložila: Karolína Ziburová

Raňajkovať či neraňajkovať?

O nezmyselnosti diét bez pohybu a celkového preorientovania na zdravý životný štýl sme sa už v našom časopise neraz zmienili. Ale nezaoberali sme sa témou raňajkovania, ktoré je pre tvoje fungovanie a vytvarované super telo pekne dôležité! Neraňajkujúci totiž majú veľký problém!

Všetci máme svoje raňajšie rituály. Niektorí si rád pospia, iní naopak dospať nemôže, ale nech už svoje ráno prežívaš akokoľvek, mali by byť jeho súčasťou raňajky. Zarytí neraňajkujúci si možno o pár minút dlhšie pospia, ale zdravotné problémy, ktoré si týmto spôsobom vyrábajú, nestoja rozhodne za to!

Prečo raňajkovať?

Keby si sa spýtala svojho tela, ako začať nový deň, odpovedalo by ti stopercentne: jedlom! Raňajky totiž ničím nenahradiš, navyše by mali predstavovať 20-25 % denného príjmu energie. Od tela navyše automaticky očakávaš, že bude pracovať neustále bez prestávky, a to aj v spánku. Behom nočného odpočinku tak organizmus dodáva energiu životne dôležitým orgánom, udržiava správnu telesnú teplotu a túto vyčerpanú energiu potrebuje zase niekde nabráť, a to čo najskôr! Ideálne ju doplnia raňajky!

Nepoučiteľní neraňajkujúci

S absenciou raňajok sa tvoje telo vyrovná po svojom – začne pomaličky priberať na váhe. Mozog ti začne signalizovať väčšiu chuť do jedla a ty zvýšiš príjem potravy. Nevedomky tak svoje telo donútiš ukladať si časť energie a odkladať ju na „horšie časy,“ až ho zase budeš mať chuť obrať o raňajky. A máš zarobené na problém!

Prečo nemáš ráno hlad?

Možno patríš medzi tých ľudí, ktorí ráno jednoducho hlad nemajú. Prečo to tak býva? Pretože je v tvojom tele ráno najvyššia hladina hormónu nadobličiek (kortizolu), ktorý v tele potláča hlad (a trebárs aj bolesť), a spôsobuje ranné nechutenstvo. Večer ťa naopak provokuje k doplneniu dlhu z rána. Následkom toho však ale môže dôjsť k neželanému ukladaniu tukových zásob.

Čo raňajkovať?

Jedlá, ktoré nezaťažia tvoj žalúdok zbytočnými tukmi! Napr. mliečne produkty v spojení s celozrnnými cereáliami, zapekanými alebo sypanými mäsli. Takéto raňajky obohatia tvoje telo o vlákninu, vitamíny a minerálne látky. Vyhní sa naopak údeninám, tučným syrom, šiškách a koláčom.

Tipy na zdravé raňajky

- Raňajkové celozrnné cereálie s mliekom alebo bielym jogurtom.

- Pečivo (chlieb) s rastlinným tukom, plátok syra alebo šunky a zelenina.

- Celozrnné pečivo s tvarohovou nátierkou a ovocný jogurt alebo pohár mlieka.



Zdravo raňajkovať nie je nič, na čo by si nedokázala zvyknúť! Začni s tým ale hneď!

Pripravila: Veronika Harausová

Tajomstvo úspechu sa skrýva v správnom načasovaní

Ideálny čas na...

Viete, že mejkap by ste mali kupovať poobede, parfum pred záverečnou a nový zostrih vám vydrží najdlhšie, keď si ho dáte urobiť pri ubúdajúcom Mesiaci? Nepočuli ste? Nič to, prezradíme vám to najdôležitejšie.

...píling tváre

Večer. Jemné pílingové častice v pílingových krémoch alebo géloch majú tendenciu pleť jemne podráždiť, takže je krátko po tejto procedúre začervenaná a nechránená. Preto si na píling vyhrad'te radšej večer. Počas noci, keď v pokožke prebiehajú regeneračné procesy, má pleť čas zaceliť sa a upokojiť.

...nový zostrih

Pri pribúdajúcom mesiaci. Už dávno v minulosti si ľudia všimli účinok Mesiaca na život, zdravie i krásu človeka. Tak napríklad vlasy zastrihnuté pri pribúdajúcom Mesiaci rýchlejšie dorastajú. Takže pokiaľ chcete mať dlhé vlasy, je to pre vás ten ideálny čas. Rovnako je tento časový úsek výhodný pre farbenie a trvalú, ktoré potom lepšie držia. Pri ubúdajúcom mesiaci vraj vlasy naopak dorastajú pomalšie, ale zato sú hustejšie.

... vytrhávanie obočia, depiláciu

Večer. Po odstránení chĺpkov zostávajú nepekné červené flaky, ktoré by sa pri kontakte so slnkom mohli zmeniť na pigmentové škvrny. Bolesť zmiernite, keď sa tomuto úkonu budete venovať po kúpeli. Teplo a vlhkosť rozšíria póry, zmäkčia pokožku aj chĺpky, takže ich odstraňovanie bude jednoduchšie. Na záver nezabudnite ošetrené miesta vydezinfikovať.

... nákup nového mejkapu

Poobede. Na začiatku druhej polovice dňa pokožka vyzerá ešte čerstvo, je poriadne prekrvená a krvný obeh pracuje na plné obrátky. Jej farba teda najvernejšie zodpovedá realite. Mejkap si nanášajte z vnútornej strany zápästia alebo priamo na tvár. Vyhýbajte sa lícam, ktoré bývajú začervenané. Snažte sa vybrať si odtieň, ktorý je na nerozoznanie od toho vášho. Ak si nie ste istá, vyberte si ten svetlejší. A pozor! Nespoliehajte sa na umelé svetlo v obchodoch, ktoré skresľuje, a radšej si pozrite odtiene aj na dennom svetle.

...vlasovú kúru

Pri večernom kúpeľi. Pri zvýšenej teplote a vlhkosti prenikajú účinné látky jednoduchšie a hlbšie do poškodených vlasov. Preto si večer vo vani ako posledné naneste do vlasov masku, zabaľte ich do uteráka a relaxujte potrebný čas. Čo môže byť lepšie?

...nákup parfumu

Pred záverečnou. V priebehu dňa sa váš čuchový vnem stáva citlivejším. Večer je teda v tej najlepšej forme. Neskúšajte naraz viac ako tri nové vône. V opačnom prípade ich nos už nebude vedieť rozlíšiť. Vôňu nanášajte vždy na pokožku, nie na papier, inak sa naplno nerozvíja.

Pripravila: Slávka Hajduková

Fašiangy u nás a v iných krajinách

Fašiangy boli odjakživa symbolom veselosti, zábavy, hodovania a pitia. Aj keď v ostatných desaťročiach sú ľudové tradície na ústupe a väčšiu tradíciu získavajú plesy a bály, v obmedzenej podobe sa s oslavami fašiangov stretávame ešte takmer vo všetkých regiónoch Slovenska i dnes. Fašiangové obdobie sa začína už v čase od Troch Kráľov a trvá do popolcovej stredy. Je v podstate obdobím prechodu od zimy k jari. Po ňom nasleduje čas štyridsaťdňového pôstu.

Fašiangy sú pôvodne pohanská slávnosť zasvätená bôžikovi vína a nestriednosti Bakchovi alebo Liberovi. Tieto oslavy nazývané Bakchanália alebo tiež Liberália oslobodzovali od starostí všedného života hlavne svojim obsahom, čo bolo hodovanie, obžerstvo, opilstvo a všetky možné prejavy nemravností. Slávnosti mali pôvod z Egypta, odkiaľ sa tieto slávnosti preniesli do Téb v Grécku, kde sa veľmi rýchlo rozšírili po celej zemi. Počas krátkej doby prekročili Jadranské more a prišli do Ríma a odtiaľ postupne do takmer všetkých kútov Európy. Fašiangy boli a sú akýmsi spojivom medzi vážnym časom Vianoc a vážnym obdobím predveľkonočným a má svoje práva a svoju veselosť.

Ďalej sa pri fašiangoch stretávame s pojmom „dii parentes“, takzvané dni rodičov. Ich súčasťou bolo kladenie jedál na hroby a obrady, pri ktorých sa nosili masky, znázorňujúce predkov. Slovo „masca“ vraj znamená dušu zomrelého podľa talianskeho etnografa Paola Toschiho. U Slovanov sa to tiež oslavovalo na prelome zimného a jarného obdobia. Sú dôkazy, že niektoré prvky západných a východných Slovanov sú premietnuté buď do fašiangov alebo Veľkej noci. Fašiangy taktiež označovali obdobie, ktoré ukončovalo priadky a za ktorým nasledovalo tkanie. V tomto období sa uskutočňovala aj väčšina svadieb, prebiehali tu rôzne iniciačné obrady (prijímanie mládencov a dievčat do spoločnosti, učni sa stávali tovarišmi). Radovánky sa nevyhli ani šľachtickým dvorom. Napríklad kráľ Matej I. si dal masky poslať až z Ferrary. Fašiangové zábavy trvali od nedele do utoroka, niekde až do stredy. V domoch sa pieklo mäso, varila huspenina, vyprážali šišky a fánky. Bolo zvykom sa riadne najesť pred obdobím pôstu a tradovalo sa aj, že človek bude potom hladný po zvyšok roka. Typické boli aj obchôdzky v maskách, kde mládež získavala jedlo, z čoho sa potom niečo spoločné urobilo (zväčša richtárka).

Fašiangy sa oslavovali hravosťou. Neboli žiadne predpisy, žiadne tresty, spytovanie svedomia, žiadne pôsty. Naopak z komôr zmizlo veľa mäsa, veľa pitia. Ľudia sa častokrát zadlžovali, aby si mohli tiež užiť. V tomto období sa odohrávalo veľa akcií – svadby, zabíjačky, tanečné zábavy. Každú nedeľu sa konali tanečné zábavy alebo bály. Naši predkovia si na bujaré fašiangové zábavy veľmi potrpeli, čo bývalo mnohokrát trŕnom v oku cirkvi. Vtedy však býval fašiang dosť hlučnejší a odviazanejší než dnes. Každý sa snažil užiť si fašiangové zábavy ako najlepšie vedel. Veselil sa bohatý aj chudobný, pán i sluha, majster aj tovariš.

Mládenci – fašiangovníci poobliekaní do masiek sa v poslednú fašiangovú nedeľu vydávali na obchôdzku z domu do domu. Za odmenu dostávali slaninu, klobásu, vajíčka, koláče a samozrejme aj vypiť. K typickému pečivu “na ponúkanie” patrili smažené šišky – pampúšky a fánky.

Vyvrcholenie fašiangových sviatkov bolo vo fašiangový utorok – posledná muzika spojená s pochovávaním basy. Pri tomto symbolickom pohrebe miestni občania v prestrojení za farára, organistu, kostolníka uskutočnili obrad, pri ktorom bolo veľa plaču, smiechu a zábavy všetkých prítomných.

Ako sa vraví iný kraj, iný mrav, tu to tiež platí. I keď sa tu vyskytujú aj spoločné črty. V obci Devín sa pražila praženica, na ktorú bola pozvaná celá dedina. Mládenci najprv týždeň pred zábavou chodili po dedine a pozývali dievčatá, ale aj starších. Pri tejto obchôdzke nezabudli pobrat' vajíčka a slaninu. Praženicu väčšinou pripravovala richtárka, potom sa začínala zábava, na ktorej boli aj pražené šišky, karamel, závin, huspenina... V Honte bolo zvykom robiť pálenku. Chlapci chodili po dedine a vyberali zrnó, taktiež spojené s obchôdzkami za dievčatami a pýtaním slaniny, klobásy a niekde im dali aj údené mäso. Všetko sa odnieslo na priadky, kde dievčatá pripravili pohostenie. Fašiangy sa končili v utorok o polnoci. V ostatných regiónoch Slovenska boli tieto zvyky dosť podobné, aj keď sa vyskytovali isté odlišnosti v slávnostiach, dĺžke ich trvania, spôsobe zábavy, typoch jedál a pod .

V mestách sa zase v čase fašiangov okrem tanečných zábav a plesov konali rôzne sprievody remeselníckych cechov, súťažné hry, prijímanie učňov za tovarišov a pod. Teda skôr sa tu konali zábavy, ktorých hlavnými organizátormi boli tovariši. Konali sa väčšinou v dome majstra, pretože sa tu vítali noví tovariši, ktorým bolo poskytnuté krátkodobé ubytovanie. V tomto období sa zvykli stávať z učňov tovariši. Museli však uspieť v rôznych skúškach. Napríklad v Kežmarku bolo typické kúpanie v studenej a potom teplej vode, nosenie na žrdi alebo brve atď. Keďže sa zábavy konali u majstrov, žiadna z ich dcér nesmela zostať na ocot. Niekde bolo známe trhanie husí (husacia jazda). Snažili sa získať strieborné lyžice alebo hodvábné šatky. Cieľom bolo odtrhnúť husi hlavu. Jednotlivé cechy konali sprievody a snažili sa o čo najväčšiu atraktivnosť. Mlynári behali na chodúľoch, debnári krútili nad hlavami obručami atď. Remeselnícke fašiangové zvyky zanikli pred 1. svetovou vojnou.

Typickou piesňou pre všetky kraje je na fašiangy táto:

*Fašiangy, Turíce, Veľká noc ide, kto nemá kožuška zima mu bude.
Ja nemám, ja nemám, len sa tak trasiem, dajte mi slaninky, nech sa popasiem.*

Pripravila: Veronika Harausová

PLESOVÁ MÓDA 2014

Ako každý rok, tak aj tento je už plesová sezóna v plnom prúde. Veľa žien, či už mladších alebo starších, má v kalendári zaškrtnutý aspoň jeden takýto deň, počas ktorého sa oblečie do krásnych šiat a ocitne sa na chvíľu v rozprávke.

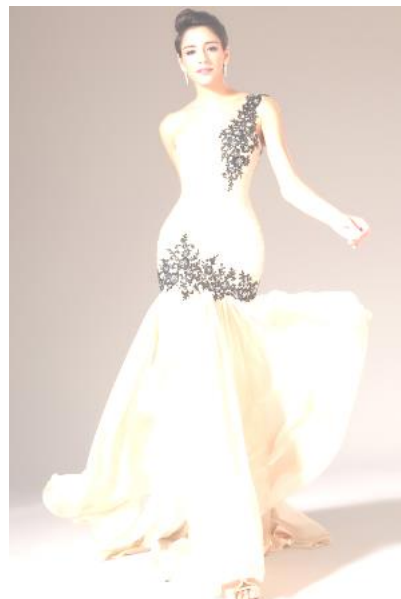
No aké trendy sú v plesovej móde tento rok? Aké typy šiat by ste mali radšej nechať v šatníku a ktoré si, naopak, okamžite vziať?

Objem alebo jemnosť?

Hlavný trend minulého roku ostáva - objem nechajte radšej doma a voľte šaty prirodzenejšieho strihu. Hitom sú padavé látky, ktoré zo sukni robia jemne vejúce potešenie pre oko a rozhodne aj pre dámy, ktoré ich budú mať na sebe. Žiadne spodničky ani kruhy držiace tvar, nosia sa strihy, ktoré jemne obopínajú na ženské krivky. Buď padajúce rovno k zemi, alebo vytvorené z viacerých vrstiev.

Čipka?

Stálou medzi zdobením je čipka, ktorá je síce materiálom, no nie iba tak hocijakým. Stačí ňou potiahnuť základnú látku a z bežného modelu je celkom nový. Čipka sa vyníma svojou ženskosťou, jemnosťou a romantikou, ktorá je každoročným trendom medzi ženami.



Zdobené šaty

Nedávne elegantné večery zo sveta ukázali, že so zdobeným dekoltom trafíte do čierneho. Kamienky, trblietky alebo vyšívanie, ktoré sa smerom dolu stráca, je jedným zo šatových trendov. Samozrejme, toto zdobenie krásne vynikne aj v prípade, že smeruje presne opačne - zdola nahor.



Farby

Farebné trendy sa vo svete plesov veľmi nemenia, zväčša ide o jednofarebné šaty, alebo o kombináciu známych farieb ako je bielo-čierna, alebo najnovšie aj červeno-čierna.

Okrem týchto farieb vyhráva tento rok aj strieborná, ktorá predbehla zlatú, ktorá bola jednou z obľúbených farieb po minulé roky a ako ukázali šaty, ktoré mali umelkyne na odovzdávaní zlatých glóbusov, do popredia sa pomaly dostávajú kombinácie dvoch farieb.

Vrstvenie

Ak predsa túžite po objeme, miesto klasických ťažkých sukni je tu dnes vrstvenie. Vhodné materiály "naukladané" na seba vedú vytvoriť efektnú sukňu, ktorá krásne ladí s vypasovanou vrchnou časťou šiat. Na sukniach sa tento rok nosí aj jemné skladanie, čo je zas a znova hra s materiálom.

S vlečkou alebo bez?

Na oficiálnejších plesoch vyniknú aj details, ktoré by ste si bežne neobliekli. Jedným takým je vlečka - nie zbytočne dlhá, iba mierne predlžujúca koniec šiat. Krásne sedí obtiahnutejším modelom, no nestratí sa ani na objemnejších sukniach, ktorým dodá ešte väčšiu gráciu.



A čo teraz? Šaty máme vybrané, ale množstvo žien to považuje za najmenší detail.



Kameň úrazu prichádza až teraz. Čo s vlasmi a s make-upom?

Účes musí každá z vás zladať s modelom šiat. Odhalené ramená znesú spustené pramene vlasov, ramienka a zaujímavé aplikácie na šatách zase ocenia drdoly a twisty.

Hlavnou zásadou príprav na ples je nič nezanedbať. Napriek tomu, že v jednoduchosti je krása a aktuálne trendy to vedia oceniť, nič nenechávajte na náhodu. Vlasy majte čerstvo dofarbené, dôkladne ich vyživte maskou, prípadne kúrou kvôli lesku a zdravému vzhľadu, dbajte na precízny vzhľad účesu. Nechcete predsa pôsobiť neupravené.

Rozpustené alebo zopnuté?

K stiahnutým účesom patria aj chvosty. Hoc sú tým najpraktickejším účesom na bežné nosenie, môžu byť vašou okrasou aj na ples. Ich úprava však vyžaduje viac snahy než v ktorýkoľvek iný deň, preto majte vlasy buď dôkladne uhladené, alebo zvlnené. Chvost musí vyniknúť svojou výnimočnosťou.

Vyraziť môžete aj s rozpustenými vlasmi, ktoré však vyžadujú dostatok lesku, aby skutočne zažiarili. Či ich idete vyžehliť alebo zvlniť, dajte si záležať na ich kvalite a zdraví. Myslite na to, že pred odchodom na ples budete mať na hlave nános stajlingových produktov a vaše vlasy to budú musieť zvládnuť. Ak sa obávate o tvar účesu počas celej noci, pomôžte si vlasovými doplnkami. Účesom pristanú sponky, ozdoby i čelenky, samozrejme, nastajlované do elegantnej podoby.



Vyčesané vlasy



Česanie by ste mali prispôbiť v prvom rade šatám, v druhom rade typu svojej tváre. Vyzdvihujte jej prednosti a maskujte slabé stránky, nech sa okrem efektného vzhľadu cítite dobre a pohodlne. Ku klasickým plesovým účesom patrí french twist, ktorý vyzerá elegantne a bez problémov ho vytvoríte doma pred zrkadlom. Vlasy uhladíte, zatočíte, dôkladne prichytíte a ak máte zaujímavý doplnok, osviežite ním jednu stranu hlavy.

Pri vyčesaných účesoch si dajte záležať aj na ofínke.

Pre dámy, ktorých tvár vyžaduje optické zoštíhlenie, je ideálom ofínka nabok, ostatné tváre bez problému znesú jej vypnutie nahor. Týmto spôsobom docielite modernosť účesu, ktorá nikdy nie je nazvyš, najmä v prípade, že sa chcete od prítomných dám mierne odlíšiť.

Pripravila: Claudia Kántorová

Na Silvestra 2013 nezabudnú...

Počas prvých hodín silvestrovskej noci museli zdravotní záchranári v rámci celého územia Slovenska zasahovať v 26 prípadoch, keď došlo k zraneniu v dôsledku manipulácie s pyrotechnikou.

Zábavná pyrotechnika zranila deväť ľudí, plastiku potrebovali dvaja. V jednom prípade šlo o amputáciu prsta. Ošetrovali aj rezné rany spôsobené rozbitými fľašami.

Počas silvestrovskej noci sa ľudom nevyhýbali ani srdcové či mozgové príhody a podobné zdravotné ťažkosti. **Zaznamenali aj akútne psychické problémy u viac ako 15 ľudí, vrátane pokusu o samovraždu.**

Pyrotechnika zmrzala aj Košičanov

Úrazové pracoviská košickej univerzitnej nemocnice počas prvých 6 hodín Nového roka ošetrili celkovo 30 ľudí, išlo prevažne o mladých ľudí. Piaty z celkového počtu ošetrovaných utrpeli úrazy po manipulácii s pyrotechnikou. **Krátko po polnoci navštívili ambulanciu Kliniky úrazovej chirurgie na Rastislavovej dvaja Košičania a jeden pacient bol privezený z Popradu. Dvom z nich museli chirurgovia amputovať niektoré články prstov, ale aj celé prsty.**

Rovnako bolo ošetrovaných aj veľa mladých ľudí, vo väčšine tínedžeri, na otravu alkoholom. Na chirurgickej ambulancii ošetrili 34 detí, u ktorých prevládali ťažkosti dýchacích ciest, sprevádzané vracaním. Vo veku 15 – 17 ošetrili päť detí na intoxikáciu alkoholom. V súvislosti s pyrotechnikou nepotrebovalo ošetrenie žiadne dieťa. Nemocnice ošetrovali aj dohodaných ľudí a opitých výtržníkov, rezné rany spôsobené rozbitými fľašami, popáleniny.

Záchranári zasahovali

Najviac (9) výjazdov záchranárov bolo v Banskobystrickom kraji, v Bratislavskom kraji záchranári zasahovať nemuseli. Záchranári počas silvestrovskej noci zaznamenali 133 prípadov intoxikácie alkoholom. Najviac (26), v Prešovskom kraji, najmenej v Nitrianskom kraji (9).

Na záver treba len dodať, že ľudia v mladom veku by sa mali vyvarovať priveľkému požitiu alkoholických nápojov. Nemusí to vždy skončiť šťastne...

Slávka Hajduková

Najdôležitejšie fakty o alkohole

Piť na party colu je pre lúzrov? Veľa chlapcov a čím ďalej viac dievčat si to myslí! Majú pocit, že liať do seba alkohol je dospelé a cool. Smejú sa ti, že nepiješ, ale tušia vôbec, že riskujú zdravie i život?

Skutočne sa po alkohole tlstne a hlúpane? Prečo sa človek stane tak rýchlo závislým na alkohole? A ako najlepšie poslať niekoho, kto ti drink núti, do hája?

01 Koľko alkoholu týždenne sa môže vypiť?

Najlepšie je nepiť žiaden alkohol! Ak máš menej než osemnásť rokov, tvoje telo saq ešte telesne i duševne vyvíja. Čím častejšie piješ alkohol, tým väčšie je riziko, že sa nebude zdravo vyvíjať tvoj mozog, orgány a celkový rast neprebehne tak, ako by mal.

02 Tlstne sa po alkohole?

Áno! Alkohol má veľmi veľa kalórií a zároveň brzdí spaľovanie tukov, takže je vlastne dvojitým dôvodom k priberaniu na hmotnosti.

03 Hlúpne sa po alkohole?

Áno, pretože alkohol blokuje plnohodnotné dozrievanie šedých mozgových buniek, ktoré sa kompletne vyvinú až na konci dospievania. A alkohol je nielen zabijakom týchto buniek! Zákerne škodí bunkám celého tela. Na škodlivé pôsobenie na centrálny nervový systém pritom postačí aj veľmi malé množstvo alkoholu! Centrálny nervový systém tínedžerov je na alkohol náchylnejší než u dospelých a pri požití väčšieho množstva alkoholu hrozí dlhodobé poškodenie mozgu.

04 Znášajú silnejšie dievčatá alkohol lepšie než štíhle?

Áno! Obsah alkoholu v krvi závisí od váhy. Čím drobnejšia dievčina, tým rýchlejšie stúpa hladina alkoholu.

05 Odkiaľ sa berie „opica“?

Alkohol je jed, ktorý zbavuje telo vody, ty tak stratíš ako tekutinu, tak soli (tzv. elektrolyty). Tým vzniká určitý tlak na mozgové blany, ktoré spustia pulzujúcu bolesť v hlave, ktorej sa ľudovo vraví opica. Tú potom sprevádza aj nevoľnosť, zvracanie alebo hnačky.

06 Prečo je také ťažké zvládnuť závislosť na alkohole?

Mozog má totiž „pamäť na závislosti“. I po úspešnej liečbe zostáva alkohol v pamäti mozgu uschovaný na celý život a aj najmenší pohárik alkoholu sa môže postarať o bleskový návrat závislosti! Vyliečený alkoholik musí abstinovať po celý zvyšok života!

07 Je človek po alkohole agresívny?

Áno. Už Alkohol rúca zábrany. A každý človek má sebe určitú agresiu, ktorú za triezva vie potlačiť. Pod vplyvom alkoholu sa ale agresia vymkne spod akejkol'vek kontroly. Vlastne alkohol spôsobí, že si agresia nájde cestu z tela von. A práve u tínedžerov je alkohol ventilom, ktorý spúšťa potláčanú zlosť v podobe násilia (bitka, ničenie vecí, provokovanie...).

08 Ako rýchlo sa človek stane závislým?

To je u každého jedinca iné. Ale čím skôr začneš alkohol piť a čím častejšie sa s ním zahrávaš, tým sa nebezpečenstvo závislosti zväčšuje.

09 Kedy sa už dá povedať, že je človek závislý?

Keď nezvládneš dotknúť sa alkoholu 2 - 4 týždne, máš problém. Závislá si v každom prípade vtedy, keď už svoje pitie nedokážeš kontrolovať, piješ čím ďalej častejšie, myslíš na to, kedy ba si sa tak mohla napiť, tešíš sa, až si naleješ pohárik čohokol'vek, a vyhľadávaš situácie, pri

ktorých by si sa mohla napit'. V tom prípade už si závislá na alkohole, a mala by si s tým niečo robiť.

10 Je alkohol droga?

Áno, alkohol patrí, rovnako ako cigarety a legálne lieky (ktoré môžeš kúpiť v lekárni) k tzv. drogám všedného dňa, ktoré sú tolerované, na rozdiel od zakázaných drog (napr. LSD, kokaín, heroín).

11 Prečo nie je alkohol zakázaný, keď je taký nebezpečný?

Deťom a mladistvým alkohol zakázaný je. Ale ani tento zákon nezabráni zneužitiu, pokiaľ ho nebudú všetci dodržiavať a alkohol bude mladistvým podávaný v obchodoch či nalievaný v reštauráciách! Dospelí by už mali byť natoľko zodpovední, že by si mohli uvedomovať riziko návykovej látky a vedieť sa mu vyhnúť.

12 Môžem chlapcov ohromiť tým, že sa „viem“ napit'?

Určite nie! Skoro všetci chlapci pokladajú opité dievčatá za odporné, lacné a trápne (pozri našu anketu. Až taký stopercentný odpor voči opitým dievčatám sme od chlapcov nečakali)! Takže skúste ohromovať chlapcov ináč.

13 Ako povedať NIE, ak ma niekto do pitia núti?

Chce to veľkú dávku sebavedomia odmietnuť vnucovaný drink. Ale len ak budeš rozhodná a hlasne povieš NIE na všetko, čo sa ti nebude páčiť, získaš si u ostatných rešpekt. Buď zásadová a pokojne viackrát povedz NIE, než by si rezignovala a povedala NO TAK DOBRE! Najlepšie bude, ak si nájdeš nejakú cool výhovorku, napr.: „Ďakujem, nechcem, o chvíľu mám rande a nechcem, aby mi páchlo z úst!“ alebo „Sorry, ale zajtra musím byť v stopercentnej forme.“ Tí najsebavedomejší férovo povedia: „Ďakujem, ale ja nepijem!“ Takej odvahe tleskame.

Anketa: Ako chlapci vnímajú opité dievčatá?

Lukáš, 15: „Opité dievčatá nemajú zábrany a ako som videl, tak robia veci, ktoré by triezve neurobili a často sa na to nedá pozerieť. Aj tá najkrajšia dievčina je v takej chvíli jednoducho nechutná!“

Marek, 16: „Mne pripadajú také dievčatá odporné. Ktorý chlapec by sa rád prihlásil k dievčine, ktorá kľáči nad záchodom, všetko pozvracia...?! Nie som svätý, ale toto je hnus.“

Michal, 18: „Opité dievčatá strácajú kontrolu nad sebou, pritancujú k vám, myslia si., že sú bohvieako sexy, a pritom je katastrofa ich čo i len pozorovať. Tá dotieravosť a podliate oči ma odpudzujú!“

Zimná sedmička

Zima nám dá všetkým zabrat'. So správnymi trikmi jej zabránite, aby dala zabrat' aj vašej kráse.

NEVIDITEĽNÁ VRSTVA

V zime nás pred mrazom chráni vrstva oblečenia. Ak pridáte ešte jednu ochrannú celotelovú vrstvu výživného mlieka alebo oleja, pokožka vám poďakuje. Ideálne hneď po rannej sprche ale pred spaním. To sú časti dňa, keď pokožka prijíma najväčšie množstvo živín. Nehovoriac o tom, že pred spaním nájdete na natieranie určite nejakého ochotníka... Najčastejším zimným problémom v starostlivosti o krásu je totiž práve vysušená pokožka. Predvídajte a doprajte si zamatovú pokožku aj v náročnejšom období roka.

1. Obnovujúci a ochranný krém na telo.
2. Vyživujúci sprchovací olej.
3. Sprchovací krém s kokosovým olejom.

NEZABÚDAJTE NA RUKAVICE

Ak necháme svoje ruky vonku mrznúť len tak bez rukavíc, koledujeme si o poškodenie pokožky. Ak zabudneme raz, dobre. Ak však rukavice odmietame zaradiť do svojej zimnej výbavy, je to problém. Sčervenanie je ešte to najmenej. Oveľa horšie stupne sú vysušené miesta a prasklinky na koži. Nielenže nevyzerajú esteticky. Niekedy aj poriadne bolia a ťažko sa hoja. Sčítané a podčiarknuté, bez rukavíc a dobrého krému to nepôjde.

1. Regeneračný krém na ruky.
2. Ochranný krém na ruky so silikónom.
3. Krém na ruky s francúzskou vanilkou.

HYDRATUJTE A HYDRATUJTE

Ešte stále veríte, že na zimu treba vysadiť hydratačné krémy ? Zabudnite. Hydratačné krémy novej generácie obsahujú zložky, ktoré práve zabezpečujú, aby si pokožka udržala správne množstvo vody. Pokožka bez vody má oslabené ochranné bariéry a tie sa do sychravého počasia naozaj nehodia. Pokojne a bez obáv teda hydratujte do zbláznenia! A nielen tvár.

1. Krém obnovujúci hydrolipidový film na pokožke.
2. Hydratačný krém na suchú pleť.
3. Hydratačný a čistiaci prípravok.



NIET NAD OPATRNOŠŤ

Ideálnym obdobím na očistu pleti v podobe hrubších pílíngov alebo čistiacich masiek je bezkonkurenčne jeseň alebo jar. Čo sa týka zimy, týmito procedúram sa radšej vyhnite alebo ich aspoň obmedzte. Pílingy plet' vyčistia, to rozhodne, ale pravda aj to, že sčasti plet' podráždia. Čo pokožke, naopak, rozhodne prospeje, sú extra dávky výživných zložiek, či už v sérach, alebo maskách.

1. Premasťujúce a upokojujúce odličovacie mlieko.
2. Jemná odličovacia micelárna voda.
3. Výživné nočné olejové sérum.

SNEŽÍ-NESNEŽÍ

Zima je presne to obdobie, ktoré mnohé z nás spájajú aj s menej príjemným javom, lupinami. Nemôže za ne ani čiapka, ani zle opláchnutý šampón. Suché vlasové lupiny, ktoré nám neželane zdobia tmavé kabáty a svetle, sú tiež následkom suchého vzduchu, v ktorom sa väčšinu dňa pohybujeme. Riešením je kvalitný hydratačný šampón, ktorým si budete masírovať pokožku hlavy poctivo niekoľko minút. Dáme krk na to, že lupiny zmiznú už za pár dní.

1. Krémový čistiaci šampón s hodvábnom.
2. Šampón na suché vlasy a vlasovú pokožku.

ZVLHČUJTE SI VZDUCH

Suchý vzduch v prekurých bytoch nespôsobuje len sucho v krku ráno po zobudení. Rovnakú daň si vyberá aj na pokožke a oberá ju o dôležitú hydratáciu. A to nemyslíme len tvár, ale pokožku celého tela. Okrem dodávania hydratácie pomocou krémov je ideálne zabezpečiť vo svojom byte aj vhodnú vlhkosť vzduchu. Zainvestujte do bytového zvlhčovača alebo aspoň použite recept starých mám a nechajte desať minút vrieť plný hrniec vody s harmančekom.



RELAX PRE VLASY

Pokúste sa aspoň v zime obmedziť žehlenie, kulmovanie alebo fénovanie vlasov na minimum. Mrazy vonku, sucho vnútri a dusenie pod čiapkami je pre ne beztak poriadne záťažové. Namiesto stylingových úkonov doprajte svojej korune krásy veľa prospešných látok v podobe výživných olejov či vlasových masiek. Verte, že na jar vás vlasy prekvapia svojím zdravím a tradične jarné vypadávanie sa zminimalizuje.

Pripravila: Veronika Pavuková

Červené stužky



Aj na našom internáte, sme sa rozhodli pomôcť dobrej veci nosením červených stužiek. Vírus HIV spôsobujúci AIDS a ničiaci našu imunitu, presne to symbolizuje červená stužka pripnutá na našom oblečení. A to nielen 1. decembra, čo je deň boja proti tomuto ochoreniu.

Pre väčšinu z nás je AIDS tabu, problém, ktorým sa v našej krajine nemusíme zaoberať. No každým rokom je aj v našej oblasti čoraz viac ľudí postihnutých týmto vírusom. Preto sme sa aj my na našom internáte rozhodli, tak ako aj po iné roky, upozorniť na tento problém.

Laura Fechová

Mikuláš medzi nami

Ani na nás, dievčatá na internáte, tohto roku nezabudol Mikuláš a bohato nás odmenil. Ako by aj nie, keď sme si vyčistili naše čižmy a boli sme dobré a poslušné po celý rok.

Pripravili sme si pre neho originálny program vo forme módnjej prehliadky. Každá výchovná skupina mala inú tému, podľa ktorej sa mali vybrané modelky obliecť a predstaviť sa. Predviedli sme sa ako antické bohyne, rockerky, v retro štýle, ako by sme sa mali obliecť na nákupy a podobne. Mikuláš veru mal čo obdivovať.

Za odmenu nám u našich pani vychovávateľiek nechal balíčky plné sladkostí, do ktorých sme sa po Mikulášovom odchode s chuťou pustili.

Tohto roku k nám bol veľmi štedrý. Už teraz sa tešíme na to, čo nám prinesie na budúci rok.

Veronika Pavuková



Vianočné inšpirácie

Tak ako je už tradíciou, aj záverom minulého roku sa na našom internáte uskutočnila vianočná burza, spojená s kultúrnym programom znásobujúcim sviatočnú atmosféru blížiacich sa sviatkov. Slávnostný večer sa konal 17. decembra v spoločenskej miestnosti nášho ŠI pod názvom Vianočné inšpirácie.

V prvej časti večera sa nám dievčatá predstavili so svojím talentom v žánrovo pestrom kultúrnom programe. V ich podaní sme počuli rôzne vianočné koledy, spievané i hrané na klavíri. S nádhernou dramatizáciou „Zrodenie Krista“ nás potešili dievčatá zo 6. výchovnej skupiny. Keďže sa dievčatá na túto udalosť pripravovali, všetky vystúpenia boli úchvatné.



Večer pokračoval burzou, v rámci ktorej sa predávali výrobky, na ktorých už mesiac vopred pracovali vychovávateľky so žiačkami v rámci rôznych tvorivých dielní. Za zlomok predajnej ceny si naše dievčatá na burze zakúpili rôzne výrobky, ako napríklad sviečky zo včelích plastov, ručne maľované hodvábné šatky

a šály, vianočné venčeka a iné dekorácie, bižutériu, rámčeky na fotografie a iné výrobky. Zakúpiť si mohli aj občerstvenie, ktoré im pripravili vychovávateľky vo forme vynikajúceho nealkoholického ovocného punču a chutných makových závinov, ktoré napiekla vedúca krúžku varenia, vychovávateľka Bohdana Perlová. Niektorí si pochutnali aj na pirohoch, ktoré priniesli na stôl priamo zo sporáka v krúžkovej kuchynke.

K Vianočným inšpiráciám už tradične patria aj tvorivé dielne. Podobne ako pri predchádzajúcom podujatí, učili sa naše dievčatá od našej zamestnankyne A. Fedičovej, ktorá je vyučenou cukrárkou, zdobiť medovníčky (po jej nádherných svietnikov zhotovených z medovníkov, ktorými obohatila predajný sortiment na burze, sa len tak zaprášilo). Pri inom pulte inšpirovala žiačky originálnou dekoráciou nechťov na spoločenskú udalosť Mgr. Zuzana Árvaiová.

Vianočné inšpirácie spojené s burzou boli príjemným spestrením záveru minulého kalendárneho roka a dúfame že sa táto tradícia zopakuje aj záverom tohto roku. Potešila nás aj suma, ktorú sme získali predajom na burze – 111 €. Odovzdali sme ju v januári na besede v ŠI Komenského rímskokatolíckemu kňazovi Marošovi Kuffovi, ktorý vedie sekulárnu komunitu v Žakovciach. Veríme, že pomôžu jeho členom v druhej šanci na život.

Michaela Žinčaková

VÝSTAVA KNIÍH

„S pomocou kníh sa mnohí stávajú učenými i mimo školy.

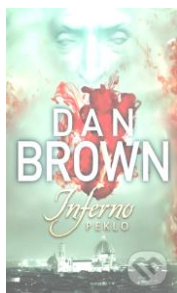
Bez kníh nebýva učený nikto ani v škole“.

Jan Amos Komenský

Kniha sa, žiaľ, nepovažuje za základnú životnú potrebu, ale mala by sa. Od čítania predsa závisí úroveň vzdelanosti a kultúrnosti národa. Čítanie pomáha rozvíjať fantáziu a tvorivé schopnosti. Spomeňte si, kedy ste vy naposledy čítali?...

Večer 13.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 odporúčaní 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 – 18.00 hod. a môžete v nej nájsť aj nižšie uvedené bestsellery:



Inferno: nový triler Dana Browna nadväzuje na sériu so symbolistom Robertom Langdonom, ktorého si vo filmových adaptáciách zahral Tom Hanks.

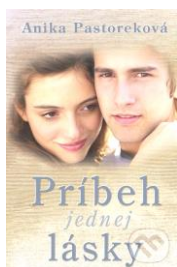
„Čitateľov zavediem na cestu hlboko do mystickej ríše kódov, symbolov a tajných chodieb,“ povedal Dan Brown pre BBC.

Nová kniha Inferno je inšpirovaná Peklom z Danteho Božskej komédie.

„Ako študent som sa zaoberal Danteho Peklom, no až pri výskume vo Florencii som si uvedomil ten večný vplyv Danteho diela na moderný svet,“

tvrdí spisovateľ. Aj preto sa veľká časť novej knihy odohráva v uliciach talianskej Florencie.

Zlodejka kníh: Liesel Memingerová prichádza do nemeckého mestečka Molching, kde ju čakajú adoptívni rodičia. Postupne si zvyká na krik a výčitky novej mamy Rosy i na láskavosť nového ocka Hansa. Liesel si nachádza priateľov – aj toho najlepšieho, ktorý sa do nej zaľúbi. Zoznamuje sa so slovami, učí sa ich čítať i zapisovať. A hoci by to od nej asi nik nečakal, kradne knihy. Blíži sa koniec vojny, život je čoraz ťažší a Smrť, rozprávač strhujúceho príbehu Liesel Memingerovej, má čoraz viac práce. Jeho pohľad sprevádza čitateľov od prvej stránky po poslednú a prifarbuje ju melanchóliou i čiernym humorom.



Príbeh jednej lásky: Prvý román mladej slovenskej autorky ponúka silný príbeh nabitý emóciami. Osemnásťročná Lea trávi posledné prázdniny po maturite s rodičmi a Martinom, s ktorým ju odmalička spája pevné puto. Ich vzájomná náklonnosť však čoskoro prerastie v lásku. Lea sa tomuto citu zúfalo bráni, aj keď ju Maťo čoraz väčšmi priťahuje...

Mgr. Ivana Belejová

Spomienky na oslobodenie Košíc

Ubehlo už pekných pár rokov odkedy 19. januára 1945 vojská Červenej armády vstúpili do východoslovenskej metropoly bez boja. Skončila sa tým niekoľkoročná maďarská okupácia. Košice sa dočkali skončenia vojny a stali sa súčasťou novej Československej republiky.

Podľa historických zdrojov oslobodeniu Košíc predchádzalo vyčišťanie maďarskej fašistickej Strany šípových krížov. Bolo vyhlásené stanné právo, obyvatelia boli vyzývaní na mobilizáciu. Od 5. do 17. januára 1945 sa uskutočnilo niekoľko verejných popráv. Do oslobodenia Košíc príslušníci Strany šípových krížov popravili okolo 530 ľudí a vyše 1200 odvliekli do koncentračných táborov smrti. Len málokto sa dožil konca vojny.

Vojská 4. ukrajinského frontu vstúpili do Košíc 19. januára 1945. Nenarazili na žiadny vojenský odpor. Už pár hodín po príchode Červenej armády bol vytvorený Revolučný československý národný výbor, pripravený prevziať civilnú správu mesta. 20. januára 1945 Dočasná maďarská národná vláda anulovala Viedenské arbitráže, na základe čoho sa Košice opäť stali súčasťou Československa. Od 30. januára začala z Košíc politicky riadiť oslobodené územie Slovenská národná rada (SNR), ktorá zrušila staré bezpečnostné orgány, políciu i žandárstvo a zriadila Verejnú bezpečnosť a začala budovať správny aparát. Keď sa okolo deviatej ráno ozvali zvony františkánskeho kostola, všetci d'akovali Bohu, že bez jediného výstrelu sa ich vojnové utrpenie skončilo.

Druhá svetová vojna trvala od roku 1938 do 1945 a znamenala pre mesto ekonomický a demografický úpadok a tiež zánik významnej židovskej komunity v meste. V Košiciach žilo v roku 1938 až 11 420 obyvateľov židovského pôvodu. Holokaust neprežilo asi 10 tisíc z nich. Z mesta a jeho okolia odišli štyri transporty, v ktorých bolo asi 15 tisíc ľudí. Celkovo prešlo cez Košice 137 vlakov smrti, preto u nás toto obdobie vyvoláva negatívne pocity.

Obdobie holokaustu sme si na našom internáte pripomenuli 20. januára besedou s Ing. arch. Jurajom Szantom a PaedDr. Martou Györiovou, členkou Medzinárodného združenia židovských žien a prezidentkou Združenia Ester. Juraj Szanto prežil holokaust na Slovensku len vďaka nevšednej obetavosti ľudí, ktorí mu s nasadením vlastného života nezištne pomáhali, a tak sa vyhol transportom do vyhladzovacích táborov. Narodil sa v roku 1919 v Prešove, no dlhé roky žije v Košiciach. Keď sa začali na Slovensku v roku 1942 deportácie Židov do koncentračných táborov, ukrýval sa v prešovských kasárňach. Neskôr sa z východného Slovenska musel presunúť do Papradna, malej obce na Považí. Jeho silný príbeh sme si pripomenuli v podobe filmového dokumentu Toda – Ďakujem, ktorý bol nakrútený podľa námetu PaedDr. Marty Györiovej.

Po premietnutí filmu nasledovala beseda s pánom Szantom. Film nám ponúkol iný pohľad na holokaust, pretože nekladie dôraz na negatívne skutočnosti, ale poukazuje na ľudskosť a morálku ľudí, ktorí počas druhej svetovej vojny mladého J. Szanta skrývali.

Mgr. Alena Tabaková



Ovocný deň



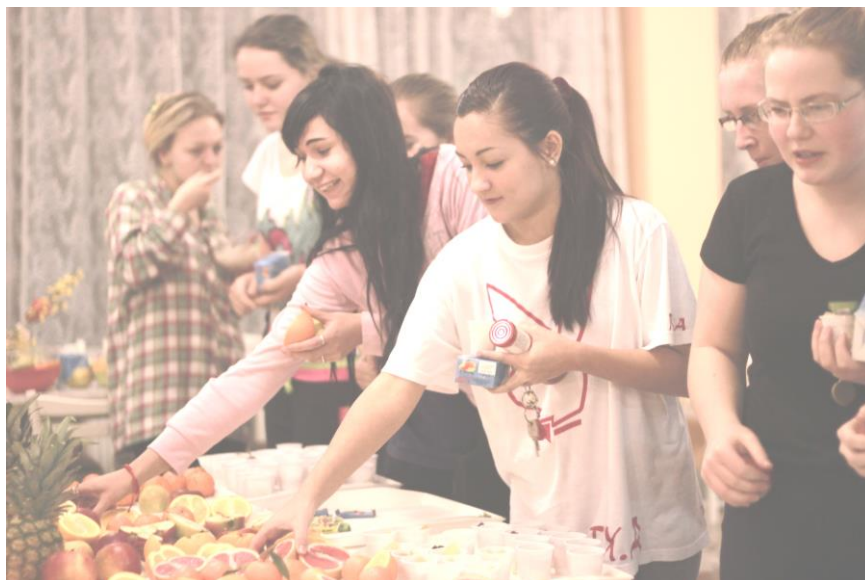
Ovocie patrí medzi hlavné zložky zdravej a racionálnej výživy. Je bohaté na sacharidy, vlákninu, draslík, veľa vitamínov a zdravie chrániace fytochemikálie. **Živiny obsiahnuté v ovocí sú dôležité hlavne pre:** zlepšenie zdravia, zníženie rizika nádorových ochorení, vysokého krvného tlaku a podporu regenerácie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

Aj my v našom školskom internáte dbáme, aby naše žiačky mali v svojom jedálničku dostatočné množstvo ovocia. Význam ovocia pre zdravý vývoj jedinca sme zvýraznili aj v rámci Ovocného dňa, ktorý sa konal v jedálni nášho školského internátu večer 29. januára.

Okrem rôznych druhov čerstvého ovocia, naaranžovaného na stoloch, mohli žiačky ochutnať aj sušené slivky, banány, ananás a marhule, pomaškovať si na mýsli tyčinkách. Okrem toho im pani kuchárky pripravili aj veľmi chutný jablkový a banánový šalát.



Dievčatám všetko ovocie veľmi chutilo a už sa tešia na ďalší z dní zdravej výživy.

Laura Fechová



Švihadlový maratón

Viete, že skákanie cez švihadlo dokonale spaľuje tuk a zlepšuje pohybovú koordináciu? Že za 10 minút skákania spálite 110 - 130 kalórií a že 5 minút skákania cez švihadlo je toľko ako 20 minút behania? Na vlastnej koži sa o tom presvedčilo trinásť dievčat z nášho školského internátu, ktoré sa zúčastnili švihadlového maratónu. Konal sa večer 30. januára v spoločenskej miestnosti.

Všetky súťažiacie odštartovali spoločne. Každá si vybrala jej najbližší štýl a rôzne bolo aj ich tempo. Po chybe zo súťaže odstupovali, až napokon zostala iba trojica, ktorá bojovala o víťazstvo. Najlepšiu kondičku mala Bibiána Rujaková zo 4. VS, ktorá v súťaži zvíťazila. Na striebornej priečke sa umiestnila Marcela Halčinová a na treťom mieste Mária Budzáková – obe zo 6. VS. Vedúca športovej komisie Mgr. Gabriela Balogová, ktorá súťaž zorganizovala, odovzdala všetkým účastníčkam maratónu sladkú odmenu a zvlášť ocenila tri najlepšie súťažiace.

Slávka Hajduková



Lady Carneval

Podvečer 11. februára sa konal v našom školskom internáte už tretí ročník súťaže o naj vizáž plesovej sezóny pod názvom: „Lady Carneval“.

O tento ročník súťaže bol veľký záujem. Zúčastnilo sa ho deväť párov, ktoré nás okúzlili svojou nápaditosťou. Mnohé dievčatá prišli načerpať inšpiráciu či už od súťažiacich alebo z vizuálnych ukážok, ktoré sa premietali na počítači. Iné sa viac zaujímali o maľovanie na telo, ktoré predvádzala budúca profesionálna

vizážistka Kamila Miklošková. Nášho hosťa sme požiadali aj o vyhodnotenie jednotlivých súťažiacich.

Dynamická hudba podporovala tvorivé prostredie. Všetky adeptky nám predviedli zaujímavé kreácie, avšak najviac nás znovu okúzliла práca Laury Klimonovej s modelkou Bibiánou Vaňovou (9.VS), ktoré získali prvé miesto. Na druhej priečke sa umiestnili Mária Mišenčíková s Klaudiou Strelcovou (1.VS) a tretie

miesto obsadila Natália Dudrová, ktorá upravovala Lesanu Belanyiovú (5. VS). Víťazkám srdečne

gratulujeme.

Na záver súťaže sme sa opýtali prítomných dievčat, ako sa im páčila dnešná súťaž a aký typ

skrášľovania by

odporúčali do budúcnosti. Prečítajte si ich odpovede:

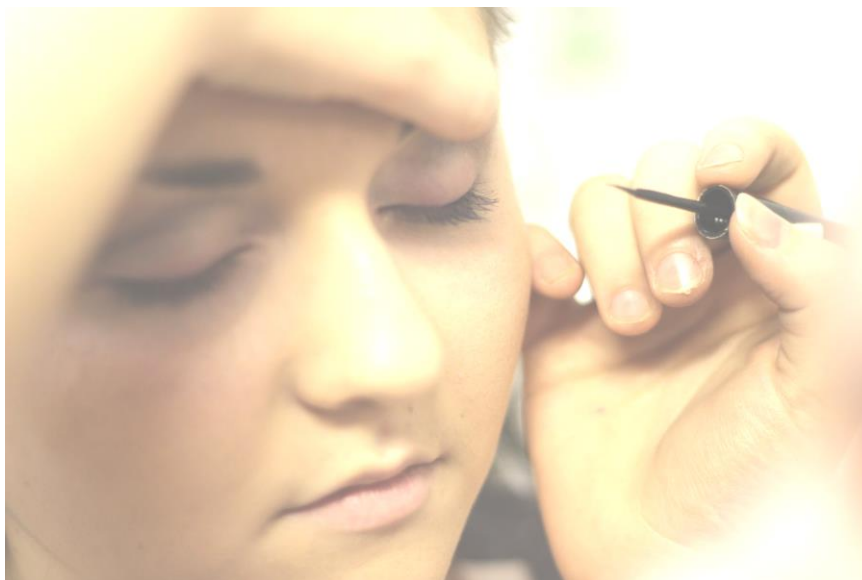
Lenka: „Dnešná súťaž sa mi veľmi páčila. Bola som sa pozerat' a nedovolilo mi odísť. Som rada, že internát niečo také organizuje. Páčia sa mi takéto aktivity.“

Lenka, Klára, Barbora:

„Nezvyčajná, super akcia! Odporúčame pokračovať v tomto trende.“

Laura: „Podľa mňa je to dobrý nápad a každá z nás si so sebou odnesie nové skúsenosti do budúcnosti. Každý je pekný, len sa musí o seba vedieť starať!☺ Nemaľovať sa od 13-tich!“

Ivana: „Táto akcia sa mi zdá ako dobrý a originálny nápad. Pomôže určite niektorým dievčatám, ktoré konečne zistia, ako sa správne naličiť a na ulici sa ich potom človek nezľakne.“



Mgr. Zuzana Árvaiová

Valentín

Sviatok sv. Valentína pripadá na 14. február. Je sviatkom všetkých zamilovaných a slávi sa už niekoľko desaťročí v rôznych kútoch sveta.

Jedna legenda hovorí, že Valentín alebo Valentinus bol kňaz, ktorý slúžil v treťom storočí v Ríme. Cisár Klaudius sa rozhodol zakázať mladým mužom sobáše, pretože si myslel, že slobodní muži sú lepší bojovníci. Valentín sa dostal cisárovej nemilosti potom ako Klaudius zistil, že tajne sobáši mladých milencov a odsúdil ho na smrť.

Podľa tejto legendy poslal prvý valentínsky pozdrav sám Valentín, keď sa zalúbil do dcéry väzenského dozorca, ktorá ho vo väzení navštevovala. Aj keď je pravda okolo

Valentína nejasná a nezachovali sa o ňom žiadne fakty, príbehy hovoria o jeho obrovskom súcite a hrdinstve. Niet divu, že už v stredoveku patril medzi najpopulárnejších svätých mužov v Anglicku a Francúzsku.

Mnoho ľudí si myslí, že deň sv. Valentína sa oslavuje uprostred februára, ako spomienka na jeho smrť, alebo pohreb. Iní tvrdia, že cirkev sa rozhodla oslavovať deň svätého Valentína uprostred februára v snahe pokresťančiť starorímske pohanské oslavy luperkálií. V starovekom Ríme sa február oslavoval ako oficiálny začiatok jari. V polovici februára slávili sviatok plodnosti a vzdávali hold zakladateľom Ríma.

V dnešnej dobe sa na deň sv. Valentína zamilovaní obdarúvajú valentínkami a ďalšími romantickými darčekom, aby vyjadrili hĺbku svojich ľubostných citov.

Pripravila: Laura Fechová



Valentínska diskotéka

Večer 12. februára sa konala v našom internáte Valentínska diskotéka. Oproti tej predchádzajúcej, ktorá sa konala 20. novembra minulého roku ku Dňu študentov, sa jej zúčastnilo menej

tancachtivých. Mnohé z našich dievčat totiž dali prednosť oslavám sviatku zalúbených s partnerom osamote.

Aj keď nás bolo na parkete čo do počtu menej, dobrú zábavu to nepoznačilo.

Rozdávali sa aj čokoládové srdiečka pre potešenie, ktoré boli vynikajúce. Dobrú zábavu nám urobil DJ Laco, ktorý

prehrával moderné pesničky, dokonca aj na želanie. „Zlatým klincom“ boli ľudovky na záver diskotéky. Prišli aj chlapci z družobných internátov, a tým sa zábava ešte viac rozprúdila.

Všetci sme tancovali, spievali, kričali a skákali. O zábavu nebola núdza. A ja dúfam, že aj najbližšia diskotéka bude takáto a že sa jej zúčastní viac našich dievčat a hlavne chlapcov!

Petronela Fuchsová



Knižná séria Nočný tieň

Oficiálny popis 1. knihy:

Keď sedemnáťročná stredoškôľka Calla nájde v horách ťažko zraneného chlapca, ešte netuší, ako dramaticky sa zmení jej doterajší život, odohrávajúci sa vo dvoch podobách – zvieracej a ľudskej. Mladého dobrodruha Shaya zachráni pred istou smrťou a poruší tak zákony vlastného spoločenstva. Shay je nielen výzvou pre jej srdce zadané nádejnému budúcemu vodcovi spriatelenej svorky vlkolakov, ale aj veľkou záhadou. Ako jediný človek sa z neznámych dôvodov teší privilegovanému postaveniu a ochrane oboch svoriek, čo sa majú v krátkom čase spojiť sobášom Cally a Rena. Iba najbližšia priateľka Bryn a brat Ansel -aj vďaka vzájomne sa rozvíjajúcemu ľúbostnému vzťahu - šípia, čo sa odohráva v Callinom vnútri a prečo sa jej postoj k prísnyim zásadám Ochrancov a Strážcov začína meniť. Callina napínavá výprava do zakázanej jaskyne, kde sa skrýva jeden z kľúčov poznania jej vlastnej minulosti, a krvavý rituál ako súčasť nadchádzajúceho sobášneho obradu prinášajú rozuzlenie, čo odstráni všetky pochybnosti. Calla si musí vybrať...

Priznám sa, že som nikdy nemala v pláne písať recenziu (nie dobrovoľne), ale táto knižná séria si to rozhodne zaslúži! Nakoľko som už prečítala dosť fantasy kníh, táto je, aj napriek tomu, že sa v nej nachádzajú vlkolaci, dosť originálna. Autorka tu nielenže vložila rôzne bytosti (Strážci, Ochrancovia, Stopári) do nášho sveta, zároveň s ním vytvorila aj nový a úplne iný svet. No a z neho už do jednotlivých kníh vstupovali nové a nové postavy.

Táto séria je okrem iného podľa mňa výnimočná aj tým, že autorka sa nezaobera výhradne hlavnou postavou, no priam dokonalo rozvíja množstvo ďalších, úplne odlišných postáv a vzťahy medzi nimi. Z nepriateľov dokáže urobiť priateľov a z priateľov dokonca aj členov rodiny.

Ďalšie plus je podľa mňa aj to, že autorka zbytočne nezačína nejakými omáčkami, ale hneď čitateľa vrhne do stredu diania a preto tam o akciu a napätie nie je núdza.



Základ knihy je dosť jasný. Ide o Callinu voľbu medzi srdcom a povinnosťami. Avšak medzitým sa vyberáme do rôznych častí mesta Vail, ktoré zo sebou prinášajú rôzne nástrahy pre našich hrdinov.

Ľúbostný život má hlavná hrdinka viac-menej podobný ako vo všetkých moderných románoch.

Ide o milostný trojuholník.

Calla, ako mladá alfa-samica svorky Nightshadovcov sa má, keď dovŕši osemnásť rokov, vydať za alfa-samca svorky Banovcov, Reniera Larochea. Tým by mala vzniknú nová, tretia svorka. V prvej knihe sú prípravy na ich sobáš v plnom prúde. Avšak všetko, čo obe svorky chystali od Calliných piatich rokov, náhle naruší príchod mladého Shaya Dorana, ktorý sa ocitne oproti medveďovi a nemá najmenšiu šancu.

Vtedy Calla prvýkrát porušila zákon. Vyliečila obyčajného človeka a zachránila ho pred smrťou.

Akoby to nestačilo, čoskoro sa nielen ona, ale aj ostatní členovia oboch svoriek dozvedajú, že Shay je veľmi dôležitý a že po ňom už dlho pátrajú Stopári.

Stopári. Ľudia, ktorých vymyslela autorka, sú vlastne dosť podobní lovcom. Na začiatku je síce ťažké rozlíšiť, kto je dobrý a kto zlý, no oni chcú doviest' Shaya k pravde. On je totižto potomok.

Všetko ale komplikuje jeho prehlbujúce sa puto s Callou a to, že sa dozvedá o novom svete, netušiac, že aj on v ňom má svoju úlohu. Spolu sa snažia zistiť, prečo je Shay dôležitý pre obe strany. To ich zavedie do Haldisej jaskyne, kde sú vystavení smrti.

Obrovský magický pavúk zraní Callu a tá zomiera. Jediné, čo ju zachránim, je Shayova obeta. Chlapec netuší, do čoho ide, ale prijme od nej možnosť stať sa Strážcom a svojou, neskôr strážcovskou krvou, ju vylieči. Ale jeho premena spúšťa ďalšie problémy.

Keďže som vám nechcela veľa prezradiť, aby ste si túto knihu aj prečítali, môžem prezradiť, že na konci celej série nás nejuden hrdina opustí a to nezanechá ani jedno oko bez slzy.

Claudia Kántorová

Rozprávково-filmový guláš

Jedného osudného dňa prišiel princ Norbit do tajomného zámku obklopeného ružami . V najvyššej veži spala nádherná dievčina menom Ruženka .Všetci dobre vieme, čo sa stane teraz . Princ podišiel k princeznej , pobožkal ju a ona sa zobudila .A to bola jeho osudná chyba !! Len čo Ruženka otvorila oči , schmatla princa , otvorila ústa a so zubami veľkými ako nôž mu vycicala krv. Ruženka bola totiž upírka .

Od toho dňa začala Ruženka so svojím mužom Draculom vládnuť . Chudáci obyvatelia veľmi trpeli . Hladovali , pretože nemali čo jesť . Báli sa čo i len vychádzať z domova, aby ich tí upíri nezabili . Áno , bolo ich totiž viac . Ľudia to tam vôbec nemali ľahké , nie že by neľadali pomoc , práve naopak a dokonca ju aj našli . Jeho meno je Van Helsing .

Najznámejší v celom kraji , veľmi dobre vede, čo má v takej situácii robiť. Potajme zostrojil vynález menom Trójsky kôň , ktorý strieľal šípy , strieborné šípy pokvapkané svätenou vodou . Keď to Dracula s Ruženkou zistili, bolo už neskoro .

Hoci Van Helsing neskúšal , či vynález vôbec funguje správne , stál pred zámkom rozhodnutý zasiahnuť a zastaviť to zlo , ktoré pohltilo zámok. Najprv zasiahol Draculua a ten sa pomaly , ale iste rozsypal na márne kúsky . Keď to Ruženka uvidela , plná hnevu chcela Van Helsinga zabiť , lenže nedokázala vzlietnuť . Bola totiž pokvapkaná svätenou vodou . Nikto tomu spočiatku nerozumel ,až neskôr pochopili ,že keďže Ruženka nelieta , nemôže zaútočiť , a tak Van Helsing zasadil posledný úder. Ruženka zomrela , ostatní upíri totiž od strachu utiekli, a tak zavládol na zámku pokoj a mier . Ale jedno je isté , keby v ten osudný deň neprišiel princ Norbit a nevyslobodil princeznú, nič z toho by sa nestalo .

Petronela Fuchsová

Hrdozobčeková púť

Jedného dňa za jasnej noci , keď hviezdy na nebi svietili ako slnko, sa presne o polnoci vyliahlo vajce. To vajce bolo dračie. Z toho obrovského vajcia vyšiel malý dráček , ktorému dali meno Hrdozobček. Jeho rodičia totiž často pozerali Harryho Pottera , a tak si to chúd'a

dráčik odniesol . V ich dedine to nebolo obyčajné meno, ale priam hniezdo posmechu . Aj keď si ja nemyslím , že je to zlé meno , nie všetci boli toho názoru.

Ako tak Hrdozobček rástol , musel znášať mnoho nadávok , posmeškov a potúp . Veľmi ho to bolelo , cítil sa sám , pretože sa s nim nikto nechcel hrať . Hoci bol malý dráčik múdrejší než ktokoľvek z dediny.

Keď dovŕšil pätnásť rok veku, odišiel z domova . Chcel cestovať a stáť sa hrdinom, ako to čítal v knihách . Veľmi túžil po tom, aby boli jeho rodičia na svojho syna pyšní . A tak Hrdozobček blúdil a blúdil po lese . Aj keď bol odhodlaný, predsa sa len trochu bál , pretože všetko ,čo poznal , bola len dedina, v ktorej žil a jazero, v ktorom sa kúpал. A tu zrazu akísi dvaja malí ľudkovia .Zhovárali sa a Hrdozobčeka si ani nevšimli . Ich rozhovor znel asi takto : „Počuj ,počuj Hapčí, niekto nás sleduje“. „Ktokoľvek to je, Hundroš, musíme sa ho opýtať , či nezazrel našu partiu.“

Po rozhovore sa otočili k Hrdozobčekovi , navzájom sa predstavili a zhovárali sa. Ako tak plynul ich rozhovor , odrazu dačo v listí zašuchotalo. A tu vyskočí spod kríkov Snehulienka . Objala obidvoch trpaslíkov a ťahala ich späť domov .

Hrdozobček hlasno vyhrkol:“ Môžem ísť s vami?“ A Hundroš na to : „Teba nikto nevolal !“ „Ale, Hundroš ,“ ozvala sa Snehulienka a obrátila sa na Hrdozobčeka: „ Len pod' s nami, nikto by nemal zostať sám, “ povedala.. A tak sa všetci štyria svorne vybrali za ostatnými trpaslíkmi .

Petronela Fuchsová

Zlodej vajíčok

V malom mestečku Čičibenk žila partia mladých ľudí, ktorí si dali názov Divé svine. Boli v nej tri dievčatá - Lili,Lola a Lula a traja chlapci - Jim , Jom a Jem.

Táto partia bola veľmi neobyčajná. Každý utorok presne o ôsmej hodine večer pozerali film Sherlock Holmes. Snívali o tom, aby aj ani mohli riešiť záhady a chytať zločincov. A práve teraz sa im naskytla možnosť. Už celý týždeň sa totiž obyvatelia mestečka sťažovali, že im v noci niekto kradie vajíčka z kurníka.

Divé svine sa rozhodli hneď po škole začať pátrať. Stretli sa pri fontáne, aby vymysleli plán. Každý z nich mal za úlohu, sledovať v noci spoza svojho okna okolie. Aby zistil, či ide o jedného zlodeja, alebo celú bandu.

Na druhý deň sa všetci zišli v škole. Okrem Jima. Bolo to čudné, pretože nebol ani chorý a sľúbil, že určite príde. Po škole sa dohodli, že sa o hodinu stretnú na tajnom mieste a aby za ten čas zhľadali ďalšie informácie o Jimovi a o ukradnutých vajíčkach. Keď sa po hodine stretli, zhovárali sa a vymieňali si navzájom informácie. Jem bol veľmi nervózny, pretože sa nemohol dlhšie zdržať . Po chvíli pribehol Jim. Hľadal ich, aby im oznámil novinu: Zistil, kde sa zlodej ukrýva.

Hneď sa tam vybrali, aby zistili, kto je ten zlodej. Jim mal pravdu, skutočne to bol úkryt zlodeja, dokonca tam boli aj tie ukradnuté vajíčka! No najviac ich šokovalo, kto tým zlodejom bol. Bol to totiž pán školník! Hneď im bolo všetko jasné: Preto to jeho čudné správanie! Vždy im pripadal tak trochu čudný.

Zavolali políciu a zlodeja vajíčok zatkli. Lenže to nebol koniec. Školník pred odchodom s políciou vypustil potajme svojho obrovského zúrivého psa. Keď sa neskoro vracali domov, to zúrivé psisko ich začalo naháňať. Ešteže nablízku bývala pani riaditeľka, a tak sa šli do jej domu skryť. Všetko pani riaditeľke vyrozprávali. Pochválila ich a keďže už bolo neskoro, odprevadila ich všetkých domov, aby si oddýchli po namáhavom dni.

Petronela Fuchsová

SI SKUTOČNE REBELKA?

Si plná sebaistoty a smelo vyriešiš akýkoľvek problém? Alebo si, naopak, bojazlivý zajko, ktorý sa vie realizovať, len ak sa môže oprieť o druhých?

1. Niektí ťa za chrbtom ohovára, má o tebe negatívne reči. Ako budeš reagovať?

- a. Poviem svojim priateľom, ako strašne zle sa cítim. Oni ma povzbudia a hneď sa budem cítiť lepšie.
- b. Vezmem si to k srdcu a budem sa tým celé dni zožierať.
- c. Ostanem šokovaná. Ako sa len niekto opováži o mne povedať niečo zlé?
- d. Nijako. Nechám to bez povšimnutia. Viem, že keby som reagovala, bol by to iba zbytočný olej do ohňa.

2. Rodičia ťa nechajú samu na celý víkend. Čo urobíš?

- a. Zorganizujem žúrku a každého, na kom mi záleží, pozvem.
- b. Zavolám kamarátky na babský večer, objednáme si pizzu a budeme sa dívať na romantické filmy.
- c. Nič. Budem si užívať, že som konečne celkom sama.
- d. Počkám, kým niečo navrhnú moje kamarátky.

3. Ak ťa niekto pochváli, že dnes vyzeráš úchvatne a pôsobíš étericky. Čo povieš?

- a. Spokojne mu poďakujem. Vždy si obliekam šaty, v ktorých sa cítim úžasne.
- b. Odlahne mi. Nikdy si nie som istá, či siahnem po vhodnom oblečení.
- c. Ešte dobre, že sú tie šaty také trendy: veď stáli celý majetok.
- d. Dostanem blok, začervenám sa. Nie je zvykom, že chvália môj zovňajšok.

4. Na žúrke ťa niekto ponúkne cigaretou. Čo urobíš?

- a. Zatváram sa, že som nerozumela a otočím sa.
- b. Vypýtam si jednu - baba s cigaretou v ruke pôsobí tak cool a uvoľnene.
- c. Počkám, ako bude reagovať moja kamarátka, a urobím to isté.
- d. Poviem rázne nie: nech svojmu organizmu dodávajú jed iní.

5. Čo by bol ideálny darček na tvoje narodeniny?

- a. Najprv by som sa opýtala kamarátov, aké bláznivé nápady majú oni.
- b. Malá súkromná oslava s mojimi rodičmi.
- c. Nejaký nový zážitok. Napr. spoločná dovolenka s kamarátmi alebo rafting na divokej vode.
- d. Sladká –ku každému je milá a miluje, ak sa jej priatelia cítia dobre.

6. Ktoré plavky sú podľa teba ideálne?

- a. Celé čierne plavky.
- b. Dvojdielne – tigrované.
- c. Dvojdielne – pestrofarebné.
- d. Dvojdielne s lambádovým vrškom.

Vyhodnotenie:

7- 12 bodov

Príliš všetko prežívaš...

Niet v tebe veľa rebelizmu. Nikdy si nie si istá sama sebou a tým, čo robíš. Vždy čakáš na odobrenie. Nevšímaj si to, čo si myslia druhí! Ak si sama so sebou spokojná, aj oni ťa tak budú brať. Prijmi samu seba takú, aká si a nikdy neukazuj druhým svoju inú tvár len preto, aby si im vyhoveľa.

IN. TIP: Napíš si na papier svoje silné stránky a papier si vylož v izbe na dobre viditeľnom mieste, aby si ich každý deň mala na očiach. Popros svoje kamarátky, aby ťa vždy upozornili, keď sa znova začne strácať.

13- 17 bodov

V jednote je sila

V spoločnosti si rebelka, ktorú dostať na všetko, ale vždy potrebuješ aj ostatných, aby ťa z úzadia podporovali. Musíš mať pred očami aj svoje vlastné záujmy. Nemusíš robiť vždy, to čo od teba žiadajú – pokojne by si mohla robiť aj líderku. Jaj, žeby si na to nemala odvahy? Tak posilni svoje sebavedomie!

IN.TIP: Môže byť dobrým tréningom, ak odteraz necháš počuť aj svoj hlas a vždy sa ozveš, ak sa ti niečo nebude páčiť. Spočiatku budú všetci prekvapení, že ako sa opovažuješ rozprávať, ale časom si zvyknú a zistia, že sa oplatí počúvať ťa.

18- 23 bodov

Magnet na šťastie

Si rebelka, ale iba do takej miery, do akej ti to zdravý rozum a úsudok dovoľia. Si plná sebaistoty a sebadôvery a vieš, čo od života chceš. Máš jasno v tom, že nie si cool len preto, že vyskúšaš všetky bláznovstvá.

IN.TIP: Ak treba, vieš ísť po svojej vlastnej ceste a preto ťa ostatní ešte viac obdivujú. Nezabúdaj, nie každý má toľko sebadôvery ako ty. Pomáhaj svojim kamarátkam, aby aj ony našli cestu k dosiahnutiu sebaistoty.

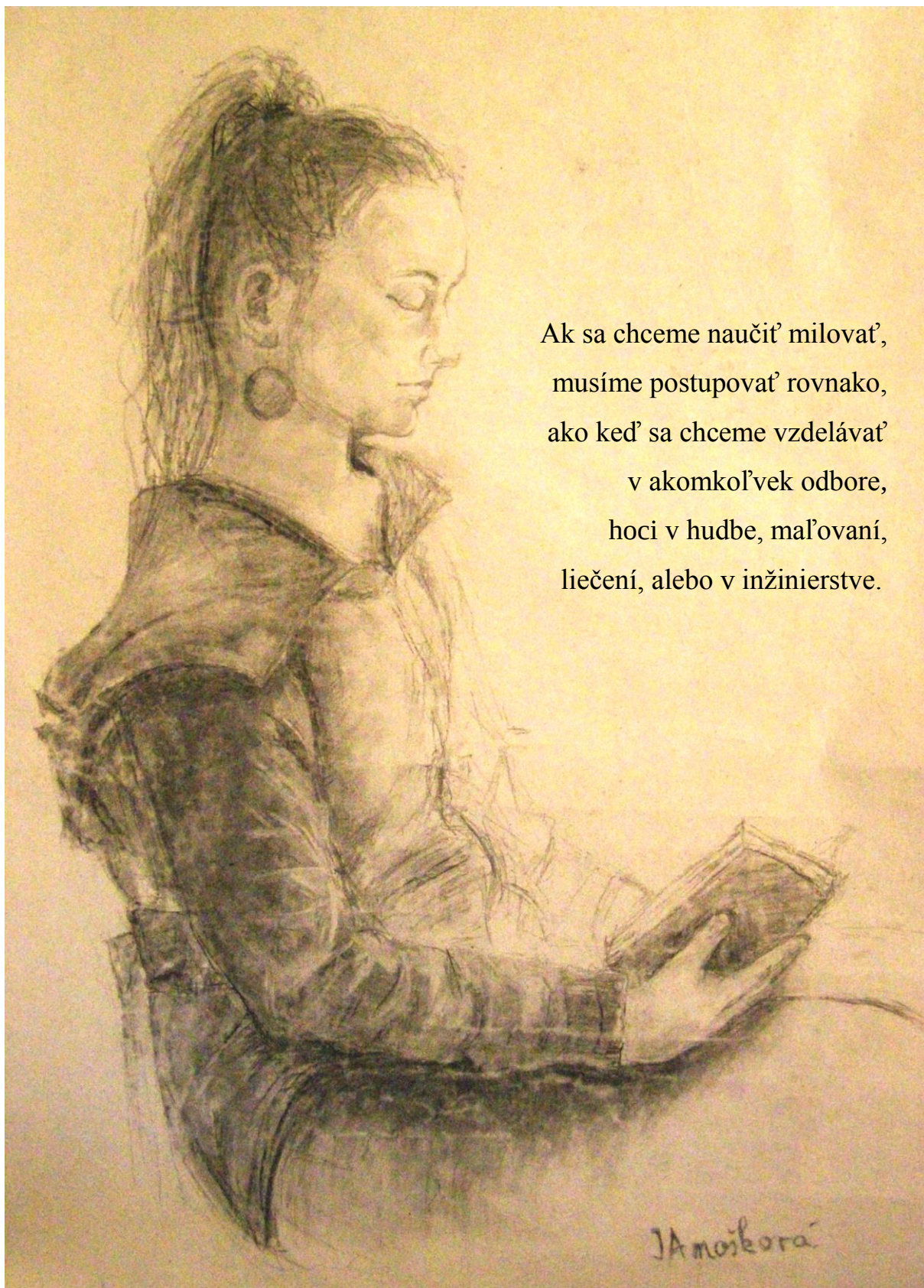
24- 28 bodov

Exhibicionistka

Si za každé bláznovstvo, ale iba v prípade, že je okolo teba aj obecenstvo. Cítiš sa byť niekým len vtedy, ak priťahuješ pozornosť. Ale pritom si tým dosiahla iba to, že väčšina sa na teba díva ako na prázdnu bábku z výkladu. Zvonku sa zdáš byť celkom v poriadku, ale v skutočnosti si plná neistoty a obáv. Nemusíš byť vždy dokonalá. Snaž sa jednoducho byť sama sebou.

IN. TIP: Dovoľ, nech sa uplatnia aj tvoje kamarátky. Uvidíš, že ťa ostatní nebudú obľubovať len vtedy, keď budeš spomedzi nich vynikať.

Pripravila: Slávka Hajduková



Ak sa chceme naučiť milovať,
musíme postupovať rovnako,
ako keď sa chceme vzdelávať
v akomkoľvek odbore,
hoci v hudbe, maľovaní,
liečení, alebo v inžinierstve.

JA noiskora