

Časopis dievčat zo ŠI, Považská 7, Košice

Inták

č.4-5, šk. rok 2013/2014



Dobro sídli v nás

Cítim ako padám,
už dávno.
Moje telo zlyháva,
dáva mi pár silných rán.
Priamo od srdca, zrádza ma!
Snažím sa ísť proti prúdu,
privrieť zlobe dvere.
Usídlit' svetlo v sebe.
Bojujem!
A neskladám zbrane.
Pred svetom, kde ľudia bijú sa stále,
zhadzujem všetky zbrane.
Stratená, ubolená uprostred púšti,
verím v sladké more.
Načahujem ruku za tými, čo neveria.
Vkladám im svoj obraz sladký,
že môžeme mier zažiť.
Peklo obráti sa na nebo,
ak my zmeníme vieru na svetlo.
Uvidíme jasne všetko krásne.
Cez pár slaných slz zbadáme duše jasné.
Silnými staneme sa, ak cez bolesť usmejeme sa.
Dobro sídli v nás, ak veríme,
že je v každom z nás.
Stačí zaň len bojovať.

Laura Fechová

Zvládáte kritiku?

Výčitky sú často ťažko stráviteľné. Ale ak ich správne využijeme, môžu nám pomôcť, a dokonca nás posunúť ďalej.

Od najlepšej priateľky

„Ozveš sa, len keď odo mňa niečo potrebuješ...“

Najprv porozmýšľajte: Uf, to naozaj bolí. Otázka teraz je, či priateľka koniec-koncov nemá pravdu. Možno ste v poslednom čase boli príliš zamestnaná sama sebou a nezaujímalí ste sa o jej problémy.

Správna reakcia: Nepopierajte hneď všetko, radšej sa na to popýtajte. „Prečo si to myslíš? Čo konkrétne som urobila?“ Tak môžete vyjasniť nedorozumenia, alebo vysvetliť, prečo ste nemali čas.

Vaša šanca: Ozajstná priateľka vás kritizuje len preto, lebo dúfa, že touto výčitkou sa situácia natrvalo zmení. Keby ste jej boli ukradnutá, námahu by si najpravdepodobnejšie ušetrila a prerušila by s vami kontakty. Kritika môže byť aj znamením toho, že si vás váži.

Od mamy

„Ty prostě nie si žiadna žienka domáca...“

Najprv porozmýšľajte: Ide o zle udržiavanú kúpeľňu, alebo o zle vyžehlené košele? Alebo je za tým niečo omnoho viac?

Správna reakcia: Vyvarujte sa viet ako: „Nie som ako ty – žena v domácnosti, mám aj svoje záľuby.“ Nechajte svoju mamu, nech sa vám vyrozdpráva, pretože až potom správne pochopíte, čo tým naozaj chcela povedať.

Vaša šanca: Kritiku nemusíte prijať bez toho, aby ste sa k tomu nejako vyjadrili. Musíte však byť pripravená riadne si všetko vypočúť, skôr než začnete nejakú nezmyslenú hádku. V zásade platí: kto na výčitky reaguje vecne a uvoľnene, umožňuje druhým, aby hovorili o veciach, ktoré ich naozaj trápia a ktoré sa stali. Vážte si, že vám to chcú povedať.

Mgr. Oľga Švedová

Búrka

Búrka sa skrýva v každom z nás, je jedinečná a vždy iná, lebo v každej ľudskej osobe panuje rôzna sila. Mám pocit, že sa môžem zabávať, dokonca lieťať, smiať sa...inokedy mám zasa chuť na kolená padnúť a strachu sa oddať. Môže byť jarná, letná, jesenná, zimná... Môže byť silná, slabá ako čaj, no zakaždým je iná, aj keď sa zdá nezmenená.

Azda chce svetu niečo povedať? Odpoveď sa skrýva v nás a vo veľkolepom vesmíre. Ale stále otázka: „Aká?“ Búrka lásky, búrka priateľstva, búrka nenávisti a hnevu, búrka života a smrti...Pozri sa! Stojím tu pred tebou vonku napospas. Pozri sa! Vyjadri cit, vylej si svoj hnev a nech mám mokré vlasy. Keď sa neodvážim, iba z okna ťa ticho sledujem. Ticho. Ticho mám v hĺbke duše. To ticho pred búrkou... Moje srdce búši.

Ja viem, raz to príde, keď svetu pravda sa zide. Búrka je ako zákon schválności, vždy vyberie si ten najhorší čas, no vždy vzbudzuje iný pocit v nás. Možno sa niečo vyrieši a možno niečo ostane ešte viac zakopané pod zemou naveky. Čo viac už povedať? Búrka je symbolom hnevu, vzdoru, opravy napríklad? Neviem. Ale iste vždy je to niečo, čo vnútri trápi nás.

Myšlienka

Myšlienka je niečo, čo dokáže ovládnuť celý svet. Jedna bije na druhú, druhá na tretiu a z toho skladám úlomky viet. Nezmyselné myšlienky z neznámej inej strany sa spriadajú a dôsledkom sú moje sny.

Ako vyzerá myšlienka? To nikto na svete nevie. Možno iba Boh. A ani on sám vlastne netuší, kde sa mu to v hlave berie. Možno je to kúsok vody, kúsok kvetu, neba... Možno je to aj kúsok z teba. Kedy človek nemyslí? Prestane myslieť až vtedy, keď mu dôjde kyslík. Ako celkom obyčajná a bežná vec nám pripadá, a pritom jej skutočne pravá tvár je taká tajomná. Všetko má niečo do seba. Myšlienka je preto, aby mohol existovať svet. A nielen ten náš.

Myšlienka skúma všetko, čo sa zdá byť podivné, ale samú seba nikdy nie. Veď to je prirodzené. Sedím ticho a rozmýšľam nad riadkami, ktoré by boli možno krásne, ale myšlienky sa vymenili a ja už nevidím žiadne riadky básne. Pekné veci netrvajú dlho, no nemožno na nich zabudnúť. Spomienky sú myšlienkami samy.

Danka Malastová

Priateľ'stvo

„Prežívanie priateľ'stva necháva zažiť šťastie a utrpenie robí znesiteľnejším.“ (Marcus Tullius Cicero)

Kto je to priateľ? Mnoho z nás si predstaví človeka, ktorý pri ňom stojí v ťažkých chvíľach, ktorý ho má rád, a na ktorého sa môže spoľahnúť. A čo je to priateľ'stvo? Vzťah, ktorý znamená pre ľudí veľa. Je založený na dôvere a úprimnosti.

Priateľ'stvo, priateľ, najlepší priateľ. Možno sú to len slová, ale pre niektorých ľudí majú veľký význam.

Čo priateľ'stvo znamená? Pre tých, ktorí si ho vážia, znamená mať pri sebe človeka, ktorý pri Tebe vždy stojí, pomáha ti, hovoríš mu o všetkom, dôveruješ mu, utešuje ťa keď plačeš, smeje a teší sa s tebou, keď si šťastná. Všetci chcú mať priateľa, ale nikto sa nestará o to, aby bol priateľom. A čo znamená priateľ'stvo pre mňa? Keď počujem slovo priateľ'stvo, hneď si spomeniem na svoje najlepšie priateľky. Spomeniem si, čo sme všetko spolu prežili, aké pocity sme mali pri našich hlúpostiach, čo sme vyviedli: strach, radosť, smútok a ďalšie iné neopísateľné pocity, ktoré by si s hociktorým iným človekom nezažil. Rozprávame sa o našich problémoch, zážitkoch, radíme si navzájom. Je to naozaj super pocit mať tie najlepšie kamarátky. A preto si priateľ'stvo vážim. Nie nadarmo sa predsa hovorí, že priateľ'stvo je ako zlatá niť - keď sa pretrhne, dá zas zaviazať, no uzol zostane! Preto sa snažme byť úprimnými priateľmi a poznať, čo je skutočné priateľ'stvo.

V priateľ'stve tiež platí stará múdrosť - nesúd knihu podľa obalu. Pamätaj, že ak máš skutočných priateľov, tak máš všetko... **P. Fuchsová**

Marec – mesiac knihy

História Mesiaca knihy sa začala písať v roku 1955, kedy prebehol prvý ročník. Akcia Mesiac knihy mala byť manifestáciou sily v službách komunistickej doktríny. Zacielená bola predovšetkým na vybrané skupiny obyvateľov, u ktorých bolo možné predpokladať "ideologický rast". Mládež, poľnohospodári a robotníci mali byť opracovávaní a pretvorení v uvedomené, socialistickému zriadeniu oddaných súdruhov.

Mesiac knihy a internetu

V roku 1989 prišla "zamatová" revolúcia a s ňou aj mnoho zmien. Mesiac knihy prestal byť akciou oficiálne riadenou z ministerstva a postupne takmer zanikol. Na jeho miesto nastúpil napr. Týždeň knižníc. S nástupom vizuálnych a elektronických médií prišla tlačená kniha o svoje výsadné postavenie, čo sa prejavilo okrem iného aj premenovaním Mesiaca knihy na Mesiac knihy a internetu.

Zaujímavé fakty o knihe

Pôvod slova 'Kniha'

Pôvod z latinského slova pre knihu Liber, pochádza od Rimanov, ktorí používali tenkú vrstvu „liber“ ktorá sa nachádza medzi kôrou a drevom stromu. Anglické slovo „book“ pochádza z dánskeho slova pre knihy „bog“, čo znamená breza. Prví ľudia v Dánsku písali práve na breзовú kôru.

Cenné knihy

Vzácné prvé vydanie Alenky v ríši divov od Lewisa Carrolla bola vydražená za \$ 1,5 m na aukcii v New Yorku a stala sa tak najdrahšou **detskou knihou v histórii**.

Najväčšia kniha - Ku Tho Daw Phayar

Kompletná budhistická biblia (alebo budhistické biblie) boli ryté do 729 bielych mramorových tabliet a sú považované Mjanmarskými budhistami za ortodoxné texty. Tabule sú postavené do štvorca, pričom každý je chránený malým chrámom

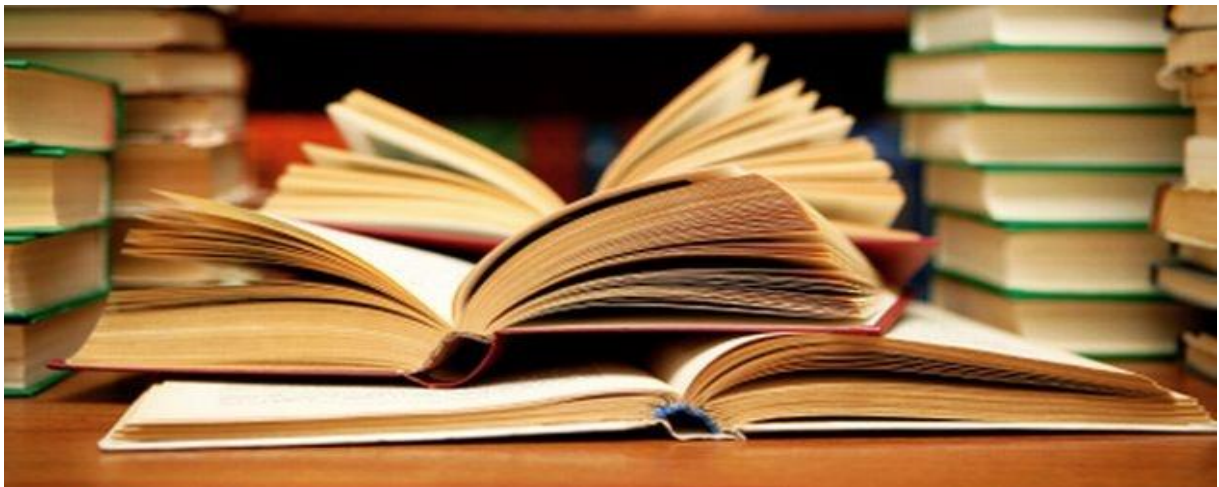
Najväčšia knižnica na svete : Knižnica kongresu, Washington DC, USA obsahuje 28 miliónov kníh a má 532 kilometrov regálov by ste išli cca 50 km za hodinu v aute, trvalo by vám tesne pod 8 hodín prejsť všetky. A to je bez prestávky na záchod

Najväčšie kníhkupectvo

Barnes a Noble kníhkupectvo, New York City, USA. Má 20.71 km z regálov a zaberá plochu 14,330 m².

Najpredávanejší autori

Všetkých čias, táto pocta patrí Agathe Christie, autorke detektívnych príbehov. Od roku 1920 sa predalo cez miliardu výtlačkov jej kníh v anglickom jazyku a o ďalšiu miliardu viac v 45 cudzích jazykoch. Viac sa predalo už iba Biblie a kníh od Williama Shakespeara.



7 tipov, ako vybrať dobrú knihu na čítanie:

1. Pozrite sa na obal. Prečítajte si názov a pozrite sa na titulnú ilustráciu.

2. Prečítajte si prvú stránku a použite pravidlo piatich prstov.

Pravidlo piatich prstov: Ak je na tejto prvej strane päť alebo viac slov, ktoré nepoznáte alebo nedokážete prečítať, kniha pravdepodobne nie je pre vás.

3. Prečítajte si ďalšie knihy od vášho osvedčeného autora.

4. Prečítajte si ďalšiu knihu z problematiky, ktorá vás zaujíma.

5. Spýtajte sa niekoho, komu dôverujete na jeho odporúčania.

6. Pozrite sa na veľkosť knihy (aby sa vám dobre držala, nebola ťažká,...).

7. Poobzerajte sa po dome. Na dobré knihy často ticho sadá prach vo vašom vlastnom dome. Možno ste zabudli na jednu knihu, ktorú ste dostali vlni na Vianoce alebo niekto, kto žije s vami má pár dobrých kníh... K. Ziburová

Čo skrýva apríl

Čo vám napadne, ak vám poviem jedno jednoduché slovo – apríl? Bezpochyby bude prvou vecou Veľká noc – Zelený štvrtok, Veľký piatok, Biela sobota, Veľkonočná nedeľa a napokon Veľkonočný pondelok, ktorý je vlastne synonymum pre nadmerné množstvo vody vo vašom okolí. Myslím, že všetci vieme, na čo narážam...

Apríl však nie je len o Veľkej noci. V tomto mesiaci sú dni, ktoré nie sú určené na oslavovanie, ale na premýšľanie a uvedomovanie si, že život nie je jednoduchý pre nikoho. Začala by som 4. aprílom – Svetovým dňom bez násilia. Násilie zahŕňa zranenie ľudí, ale aj zasahovanie do osobnej slobody. Podľa WHO (Svetová zdravotnícka organizácia) stratí život v dôsledku násilia asi 1,6 milióna ľudí ročne.

Ďalším aprílovým dňom je Svetový deň Parkinsonovej choroby. Parkinsonova choroba je ochorenie centrálnej nervovej sústavy, ktorá priamo súvisí s odumieraním nervových buniek. To spôsobuje, že pacient postupne nie je schopný ovládať a kontrolovať svoj pohyb. Touto chorobou dnes u nás trpí 10 až 15 tisíc ľudí. Na túto chorobu neexistuje liečba ani v dnešnej dobe, avšak existujú prostriedky, ktoré túto chorobu vedú zmierniť.

Nemôžem zabudnúť na Deň narcisov – Svetový deň boja proti rakovine. Rakovina je chorobou primárne genetického pôvodu. Zmeny v bunke, ktoré nakoniec vedú k vzniku zhubného nádoru, sú vždy dôsledkom mutácií DNA určitých génov. V Slovenskej republike v súčasnosti umiera na zhubné nádory štvrtina mužov a pätina žien. Zhubné nádory predstavujú u nás druhú najčastejšiu príčinu smrti.

16. apríl je Svetovým dňom hlasu. Hlas je pre mnohých neoddeliteľnou súčasťou seba samých. Ťažko si vieme predstaviť, ako by sme si vedeli predstaviť náš život bez tejto jedinečnej schopnosti. Nie je ich veľa, avšak nájdeme aj takí, ktorí o hlas prišli, alebo ho už od narodenia nemali. Vo svete je postihnutý týmto „nedostatkom“ takmer jeden človek z tisícich.



Martina Orlejšová

Vyhodnotenie súťaže Valentínske pero

Talenty medzi nami

Vedúca záujmového útvaru Mladá novinárka a redakčná rada nášho časopisu Int'ák vyhlásili už 18. januára každoročnú súťaž o najkrajšie ľúbostné vyznanie pod názvom Valentínske pero. Ako tradične, súťaž mala dve samostatné kategórie – poetická a prozaická tvorba. V oboch mohli naše dievčatá prezentovať svoje literárne výtvory do konca februára.

Odvahu ukázať svoj talent nenašlo veľa žiačok nášho školského internátu, avšak kvalita súťažných príspevkov ďaleko predčila kvantitu. Hodnotiacu porotu z rady našich vychovávateľiek prekvapila vysoká úroveň súťažných príspevkov v oboch kategóriách a odporúčala ďalej rozvíjať tvorivé schopnosti žiačok.

Napriek tomu, že talent sa nedá merať – buď ho máš, alebo nemáš - a aj lásku prežíva každý človek ináč, porotkyne napokon vybrali spomedzi súťažných príspevkov najlepšíe.

V kategórii próza sa porotkyniam najviac páčil ľúbostný príbeh Klaudie Kántorovej (6. VS) s názvom Krásneho Valentína, drahá, na druhé miesto navrhli Valentínsky príbeh od prváčky Petronely Fuchsovej (8.VS) a Schody od Veroniky Pavúkovej (6.VS). Tretie miesto získala Laura Fechová s krátkym ľúbostným príbehom Moment.

Aj medzi poetickými prácami našich dievčat sa veľmi ťažko vyberala tá naj. Porota sa napokon zhodla na víťaznej básni Na krídlach lásky, autorkou ktorej je Laura Fechová z 9. VS. Druhé miesto udelila básni Ľúbim ťa od Sára Moskaľovej z 5.VS a tiež krásnemu vyznaniu talentovanej prváčky Danky Malastovej s názvom Zatiaľ možno slová. Na tretej priečke skončilo vyznanie ďalšej prváčky, Martiny Orlejovej (4. VS) s názvom Liek na samotu a báseň Dôvera od Klaudie Kántorovej. Víťazkám blahoželáme.

Mgr. Oľga Švedová

Na krídlach lásky

Hlboko v horách,
vysoko na kopcoch,
blízko pri nebi.
Planie môj plameň,
túžiaci po svetle.

Netrzeplivo čakám, až
ustáli sa horský vietor
a ja zletím z vysokých
skál,
priamo do domova mojich
mám.

Rozprestriem svoje krídla,
ukážem svetu nebeskú
moc,
priamo z ostrých kopcov,
posiatych bielym snehom,

priletím za tebou. Domov.
Odniesie ma moja túžba
byť.

Tak neboj sa, a začni žiť!

Tam, kde planie môj
plameň, tužiaci po svetle,
hlboko v horách.
Cítim dotyky posvätnéj
zeme, na mojich lícach
uschla už slaná voda.

Bolest' opadá! Tak slnko
svieť! Vietor len slabo
vej!

Ponesiem sa na krídlach

neba,
odnesú ma za tebou,
za krajinu našich svetov.
Až odmrzne posledná
slaná slza,
zletím z horských skál.
V podobenstve anjela
priletím k domovu.

Tak dovoľ mi pristáť
doma,
otvor náruč a vpusť ma
do môjho domova!

Kde budem počuť tvoje
srdce hlasno biť,
objímam ťa a nechám
vietor horský ísť.

Laura Fechová

Krásneho Valentína, drahá

Miestnosťou sa rozľahla krásna hudba, ktorej úlohou bolo vytvoriť tú správnu atmosféru na niečo, čo sa malo stať.

Niečo nezabudnuteľné.

Muž, vysoký s dobre formovanou postavou, sa teraz nervózne ošíval a nevedel, ako to má urobiť. Nebol si istý, či to, čo sa chystá urobiť, urobí najsprávnejšie a najkrajšie, ako sa dá. No túžil po tom. Jeho srdce na sekundu zamrelo vo chvíli, keď zbadal Alex. Jedinú ženu, pre ktorú jeho srdce bilo a ktorú miloval viac, než bol kedysi chlap schopný priznať. Bol odhodlaný chrániť ju aj svojím životom a nedopustiť, aby sa tomu krehkému stvoreniu niečo stalo.

Nathaniel sa postavil zo stoličky a prešiel k Alex.

Zaľadel sa jej prenikavo do očí a vedel, že toto je jeho chvíľa. Jeho príležitosť ukázať jej, že ju miluje nadovšetko.

Bez ďalšieho rozmýšľania si pred ňu kľakol na koleno tak, ako to dosť dlho nacvičoval, vybral zo zadného vrecka malú, karmínovú krabičku a otvoril ju.

„Milujem ťa a chcem, aby si bola moja,“ usmial sa. „Vezmeš si ma, Alexandra?“

Tým, že na konci vyslovil celé jej meno, Alex pocítila, ako jej po chrbte prebehol mráz a jemne sa zachvela. Do očí sa jej natlačili slzy a aj cez všetko, čo práve teraz prežívala, so smútkom pokrútila hlavou.

Nemohla to urobiť. Nedalo sa to. Už len pre to, čo by cítila, keby....

„Prepáč, Nate, nemôžem,“ zavzlykala a vytrhla mu svoju ruku.

Muž sa okamžite postavil a nechápavo na ňu hľadel. Čakal veľa reakcií, emócií, ale plač spojený s odmietnutím... to ho zarazilo.

„Prečo?“ zachripel zlomene. „Myslel som... myslel som, že ma...“ To sklamanie ho natoľko pohltilo, až nebol schopný ani rozprávať. V hrdle mu navrela guča a najradšej by do niečoho tresol. Keby sa tak čas dal vrátiť späť!

„Milujem ťa!“ vyhrkla automaticky. „Samozrejme, že ťa milujem, akoby som aj nemohla?“ Rukou ho chytila za líce a donútila ho pozrieť jej do očí. Cítila, že srdce jej bije ako o závod a jemu takisto.

„Tak prečo?“ nerozumel.

Alex si zahryzla do pery.

„Nechcem žiť s predstavou, že by si sa mi nevrátil,“ zašepkala takmer nečujne, ale on dosť dobre vedel, čo tým myslela.

A chápal, prečo sa tak bála. Jeho povolanie predsa vravelo za všetko. Byť vojakom nebolo nikdy jednoduché, avšak čakal, že to chápe. Nikdy si na to predsa nestážovala.

„Alex, toho sa báť nemusíš. Za tebou by som sa vrátil, aj keby som bol bez nôh!“ prisľúbil jej.

Ona však len krútila hlavou.

„Ale... je to komplikované...“

„Nerozmýšľaj, prosím,“ zažiadal zmučene. „nikde teraz nejdem. Môžeme si usporiadať svadbu, kde budú všetci naši blízki a nikto nikam neodíde. Hlavne ja nie.“

Alexandra sa nadvihla a nevedela, čo na to povedať. Nathaniel nepatril medzi tých, ktorí by to len tak vzdali. A rozhodne nie v situácii, akou bola táto.

„Dáš mi teda ten prsteň?“ nadvihla spýtavo obočie a kútkom úst jej šklblo do úsmevu.

Nate sa natešene usmial a skôr, ako jej dal prsteň, si ju k sebe pritiahol čo najbližšie a zmocnil sa jej pier. Spojil ich pery v krásnom, priam motýľom bozku. Alex si okamžite vpletla ruky do jeho vlasov a všetko mu náruživito oplácala.

„Krásny Valentín, miláčik,“ usmiala sa na neho, keď sa od seba konečne odtiahol.

„Aj tebe, láska,“ šepol a konečne jej s láskou a slzami v očiach navliekol na prstenník snubný prsteň. Ten čarovný moment avšak prerušilo náhle zvonenie Nathanielovho telefónu. Muž si len povzdychol a hnedými očami prebodol mobil, ktorý mu na stole vibroval. Behom sekundy ho už držal pri uchu.

„Prosím?“

Alex medzitým prešla do kuchyne, aby nachystala večeru, ktorá medzi tým vychladla a na tvári sa jej pohrával úsmev.

Bola šťastná. O tom nebolo pochýb. Po pravde... ani netušila, či niekedy bola šťastnejšia ako v tejto chvíli. Milovala Nathaniela a vedela, že o neho nechce nikdy prísť.

Otočila sa a okamžite zhíkla od ľaku.

„Preboha, chceš, aby som dostala infarkt?“ vytrieštila oči na svojho snúbenca.

On mal ale padnuté ramená a tvár mu tiež smerovala dole.

„Alex... ja... musím ti niečo povedať,“ dostal zo seba po dosť dlhej odmlke.

Žena tušila, že za týmto tónom sa neskrýva nič veselé. A toho sa práve obávala. Bála sa, že niečo jej predsa len naruší tú krásnu chvíľku eufórie.

„Povolali ma.“

Tie dve slová stačili na to, aby sa s Alex zatočil celý svet a ona sa radšej chytila linky, aby sa udržala na nohách. Cítila sa, akoby jej niekto práve bodol dýku do chrbta. Akoby... akoby jej niekto chcel ublížiť a našiel na to ten najlepší spôsob.

„To nemyslíš vážne,“ vydýchla po chvíli a snažila sa zadržať nával emócií, ktorý sa k nej dobýjal ako tsunami.

„Je mi to ľúto,“ sklonil Nate hlavu a stisol pery, až vytvoril úzku linku.

Ona sa snažila túto správu rozdýchať, ale... úľava neprichádzala. Ba čo viac, ešte viac sa jej zmocnila úzkosť.

„Ako dlho?“ Bola už jediná otázka, ktorá ju zaujímala.

„Rok,“ hlesol.

Okamžite k nemu vystrela hlavu a prebodávala ho pohľadom. Alex sa dvihla žľč a žalúdok jej začal robiť saltá. Nemala náladu. Cítila sa... zraniteľne.

„Nie som hladná,“ povedala chladne a rozbehla sa do kúpeľne k záchodovej mise. Musela to dať zo seba von. Ináč mala pocit, že by ju na mieste porazilo.

Slnko prenikalo do izby a nechcelo jej dopriať ani sekundu oddychu na viac. Veď prečo by aj, keď je sobota? Prečo by mala spať dlhšie ako do pol ôsmej?

Rozospato začala rukou siahť po mieste vedľa seba a chcela sa pritúliť k Nathanielovi, no on... bol preč.

Alex okamžite vyskočila na nohy a hoci sa jej zakrútila hlava a pred očami sa jej zatmelo, neplánovala si znova sadnúť. Jediné, čo chcela vedieť bolo, že on je ešte stále tu a že neodíde bez rozlúčky. Ak by jej toto urobil, neprežila by to. Rozhodne s ním ešte musela hovoriť.

„Nate!“ rozkrikla sa po byte a svojimi akvamarínovými očami sa ho snažila nájsť. Ani nie o minútu na to vyšiel z kúpeľne.

Okamžite sa k nemu rozbehla a hodila sa mu do náruče. Nathaniel ostal zarazene stáť, ale neprotestoval. Miloval svoju snúbenicu a chápal, že ten včerajšok ju musel asi veľmi rozrušiť.

Jeho to rozrušilo. Nechcel od nej odísť, ale vlast'... bola vlast'. A ak raz musel, tak sa s tým nič nedalo robiť.

„O dve hodiny mi letí lietadlo,“ oznámil jej potichu.

„Tak skoro?“ zamrmlala sklamane. „Ako to bez teba vydržím?“

„Určite si nejako poradiš. Hádám nám naplánuješ svadbu, nie?“ štuchol do nej a tým trocha odľahčil situáciu.

„Budem najkrajšia nevesta, akú si kedy videl,“ prisľúbila mu a vtisla mu ešte jeden vášnivý bozk, nakoľko niekto zazvonil.

„To je môj odvoz.“ Oči sa mu zaleskli, ale nechcel plakať. Nie pred ňou. Cítil by sa... slabo, zraniteľne. A to on nechcel. Chcel, aby ho Alex videla ako hrdinu, nie ako padavku.

„Tak nateraz ahoj.“

Usmiali sa na seba, ešte raz sa rýchlo pobozkali a už ho nebolo. Alex ostala v byte celkom sama. Bez svojej polovičky. A v srdci to prežívala... akoby ju niekto rozdelil na dve.

Po chvíli už bola znova nad záchodovou misou a vracala. Bolo jej tak zle, ako ešte nikdy.

O šesť mesiacov

Augustovým večerom sa všade ozýval zvuk hromov a bleskov a dažď zúrivo bubnoval na hroby. Všetko bolo také tmavé, chladné. Nikto by si nepomyslel, že z takých horúčav sa rázom môže takto ochladiť.

Okolo Alex akoby všetko zvädlo. Všetka nádej, ktorú mala, všetka láska, ktorú cítila... všetko to bolo fuč. Nič jej neostalo.

Zo sklonenou hlavou sa niesla okolo náhrobných kameňov a sama seba nútila robiť ďalší... a potom ďalší krok. Nevedela, či bude schopná dôjsť do konca, ale jednoznačne sa neplánovala vzdať.

Nikdy sa nevzdávala. Ani keď jej prišla správa, že je nezvestný. Vedela, že sa objaví. Verila v to. Avšak mýlila sa. Nemala pravdu. Slepochcela veriť niečomu, čomu nemala, a preto, keď jej prišiel list a na dvere jej zaklopali jeho kolegovia, zrútila sa.

Veď čo iné mala robiť? Mala sa tváriť, že je všetko v poriadku? Mala sa len cez slzy usmievať a prijať ich sústrasť?

Alex nad tými spomienkami pokrútila hlavou a zastala. Cez slzy, ktoré jej tiekli po tvári sa zahľadela na hrob, kde stálo:

15.5.1988- 17.6.2014

Nathaniel Rewill

Verný priateľ, dobrý ochranca

„Prečo?!“ zachripela obviňujúco do dažďa a chytila si bruško.

Tak sa tešila na chvíľu, na Valentína, ako k nej príde a povie jej, že sa im všetko podarilo. A ona by mu povedala niečo lepšie. Povedala by mu, že pre neho má darček. Krajší darček, ako bol snubný prsteň.

Je tehotná.

Claudia Kántorová

Lúbim ťa



Čo to je? Čo to znamená?
Sú to slová, to je jasne,
ktoré si dnes vedia povedať
aj tí, čo nepoznajú svoje mená.

chlap dvoril žene, a to nielen raz.
Získal si jej dôveru a boli spolu,
ak ich chcel niekto rozdeliť, mal
smolu.

Prečo je dnes ťažké poznať pravú
lásku?
Dievča chce modela a chalan krásku.
Hlúposť? Nie, dnes je to tak.
Keď niekto niekoho odmietne, skáče
pod vlak.

Čo bolo, to bolo, uvidíme čo bude,
snáď na slušné spôsoby nik
nezabudne.
Ak niekto povie LÚBIM ŤA, nech
to myslí vážne,
z radosti, lásky, túžby a vášne.

Kedysi to bolo inak ako teraz,

Sára Moskaľová

Schody

Jeho pohľad:

Nudný piatkový večer, nemáte kam ísť a ešte k tomu je Valentín. Sedím u nej doma. Rozhodli sme sa, že tento večer strávime spolu. Keďže ani jeden z nás nikoho nemá, tak v tom nebol žiaden problém. Pustili sme si spoločne horory, na ktorých sme sa smiali, koniec koncov ako vždy.

To by som asi nebol ja, keby som niečo nepokazil. Práve keď som sa odhodlal konečne jej povedať, že ju mám rád viac ako iba kamarátku. No, čo čert nechcel... vracal som sa z kuchyne aj s kolou v pohároch, zakopol som a celý obsah pohárov skončil na nej. Skončila celá mokrá a teraz sa sprchuje. Ved' ako inak. Nepovedal som ani jedno mizerné prepáč. Zhora bolo počuť tečúcu vodu, takže ma teraz nebude počuť a môžem si pre seba povedať to, čo som jej chcel povedať do očí, ale dnes už určite nie. Podišiel som ku schodom. Síce som to nemal premyslené takto, ale budíš. O ničom sa nedozvie.

„Schody, týčia sa tak vysoko a ukazujú mi teraz niečo, na čo nemôžem dosiahnuť. Na teba. Aj keby ich bolo tisíc, vedel by som na každý jeden z nich povedať niečo, čo sa mi na tebe páči a čo na tebe potajme obdivujem. Áno, som do teba blázon a som zaľúbený po uši. Žiaľ, u teba doma je iba sedem schodov. Nevadí, vyberiem iba to najlepšie. Ostatné ti poviem neskôr, ak sa to vôbec niekedy dozvieš.“ Podišiel som k schodišťu.

Prvý schod. „Tvoja nádherná tvár. Nemáš na nej ani najmenšej chyby. Hocktorá modelka by ti ju mohla závidieť. Nepotrebuješ make-up, ani nič podobné, stačí ti tvoj úsmev. Sama nevieš, aká si krásna.“ A vykračujem o chod vyššie.

Druhý schod. „Tvoj úsmev, ktorý som už spomínal. Dve rady dokonale bielych rovných zubov, ktorými dokážeš vyčariť svoj úsmev, z ktorého sa mi niekedy až podlamujú kolená. Stačí, ak sa na mňa usmeješ a hneď mám krajší deň.“

Tretí schod. „Tvoje vlasy. Tak ich neznášaš a vždy na nich nadávaš, no sú nádherné. Neposedné kučery, ktoré ti siahajú do polovice chrbta. Vždy ma štekli na tvári, ak sa o mňa oprieš a vždy voňajú po kokosovom šampóne, ktorý mám tak rád.“

Štvrtý schod. „Oči. Tie sa nepochybne nedajú prehliadnuť. Majú farbu ako horúca čokoláda, na ktorú som ťa prvýkrát pozval, lebo sme obaja zmeškali autobus domov a ďalší išiel až o dve hodiny. Iba sa nimi na mňa zahľadíš a ja mám pocit, že mi nimi vidíš až na dno mojej duše.“

Piaty schod. „Tvoj zmysel pre humor. Smeješ sa na každej taľafatke. Čo je niekedy dosť hlúpe, ale tvoj smiech je tak nákazlivý, že sa začnú smiať aj ostatní ľudia okolo teba. Zasmeješ sa aj na vtip, ktorý nebol vtipný, len aby sa dotyčná osoba necítila až tak trápne.“ A postupujem vyššie.

Šiesty schod. „Tvoj charakter. Ešte som u žiadneho človeka taký nevidel. Večné dieťa, povedal by niekto. Ja v žiadnom prípade, pretože ak ide o niečo vážne, tak sa podľa toho aj správaš. Ak treba niekomu pomôcť, pomôžeš mu. Ak niekto smúti, smútiš s ním a snažíš sa ho utešiť, aby sa cítil o niečo lepšie. Nie, ani ty nie si dokonalá... občas, keď si nahnevaná, alebo keď sa ti niečo nepodarí, potom nech každý uteká kade ľahšie.“

Siedmy schod. „To, ako sa dokážeš zažrať do veci. Ak ťa niečo nadchne, celá sa do toho pohrúžiš a je ťažké ťa od toho odtrhnúť. A ak sa o to niekto pokúsi, po každom hádžeš nenávistné pohľady a z očí ti metajú blesky. Vtedy sa v tebe prebudí malý diablík, ktorého som už spomínal.“

A už som hore. Tento bol posledný. Prečo je tých schodov tak málo? O čom všetkom by sa dalo ešte rozprávať... každý kúsok teba, tvojej osobnosti, inteligencia, priatelia, vystupovanie, kuchárske zručnosti, znalosť v športe a mnohých iných veciach.

„Lúbim ťa, ale aj tak sa o tom nikdy nedozvieš, lebo som zbabelec.“ Povzdychol som si. Zodvihol som hlavu hore. A stála si tam ty. Och nie, ďalší trapas. Všetko, čo som povedal, som hovoril nahlas.

„Ehm... čo všetko si počula?“ pre istotu som sa spýtal a moje oči opäť vyhľadali dlážku. Nedočkal som sa odpovede, pretože som ucítil tvoje pery na tých mojich. Čo to? Po prvotnom šoku som sa spamätal a začal spolupracovať.

„Ešte žiaden človek mi niečo také nikdy nepovedal. Ako dlho som chcela urobiť prvý krok, ale bála som sa. Nechcela som prísť o naše dlhoročné priateľstvo, ani o takého človeka ako si ty. Nevedela som, či cítiš to isté čo aj ja. No po tom, čo som si práve vypočula, viem, že áno.“

„T- to znamená, že...“

„Lúbim ťa.“

Tentoraz som medzeru medzi nami vyplnil ja a jej áno spečatil bozkom.

Veronika Pavuková

Zatiaľ možno slová

**Chcela by som písať slová,
ktoré sú krásne,
slová, ktoré sú dôkazom našej
vášne.**

**Chcem vedieť to, čo sa stane
pred tým, než večerné svetlo
zhasne
a my zostaneme dvaja v tme.**

**Ešte pred tým, kým príde vrúcny
bozk,
kým o sebe vieme viac než dost'.
Prv, ako dotyk spojí naše ruky,
ten pohľad prenikavý, prudký.**

**Chcela by som vedieť,
ako vie úsmev očariť,
vôňa a hlas omámiť.**

**Chcem pripomenúť osud,
čo nám dopraje tento súd.**

**V okamihoch, kým som bez teba,
všetko smutné sa mi zdá.
Skôr než srdce čosi tuší
a po láske tak náramne túži.**

**Dnes je deň s' ťa každý iný,
že raz zaľúbiš sa, vôbec nie si
vinný.**

**Pretože za láskou svet pobeží,
dostať a dávať lásku si každý
zaslúži.**

Dana Malastová

Valentínsky príbeh



Bolo 14. februára, Valentínsky deň. Začal obyčajne, ako každý iný deň. Od rána svietilo slniečko, sneh sa trblietal a hŕstke návštevníkov parku odrážal slnečné lúče priamo do očí.

Na jednej z lavičiek sedel osamelý starec. V jeho blízkosti sa hrali mladí chlapci. Začali si zo starého muža uťahovať. Okrem jedného. Ten chlapec nebol ako ostatní. Odohnal svojich kamarátov, sadol si na lavičku k staršiemu mužovi a ospravedlnil sa mu. Ten sa na naň len jemne pousmial a pozrel na oblohu. Zhlboka sa nadýchol, vydýchol a potom sa opýtal chlapca, ako sa volá.

„Volám sa Peter, a Vy?“ opýtal sa chlapec.

„Mňa volajú Pavol,“ odvetil starček.

Peter sa spýtal Pavla, čo ho trápi. Ten sa nechápavo zahľadel na chlapca - ako mohol vidieť, že ho niečo trápi, keď sa usmieva? Peter dodal, že tí navonok najšťastnejší ľudia sú tí najsmutnejší a chcel starcovi pomôcť. Nevedel prečo, no akoby ho niečo s ním spájalo. Bolo to asi tým, že sám nemal ani jedného dedka.

Peter sa zrazu opýtal: „Aký je Váš príbeh?“

„Neviem, o čom to rozprávaš,“ prekvapene odpovedal Pavol.

„No predsa o Vašom živote. Počul som, že ste toho veľa prežili, mnoho dobrých, ale hlavné bolestivých udalostí,“ povedal Peter.

Na Pavlovu otázku, od koho to vie, chlapec vyhýbavo odpovedal: „Na tom nezáleží. Viete, mám domácu úlohu a tá sa týka ľudských príbehov, či už šťastných alebo smutných.“

Starý muž len skromne sklonil hlavu a začal rozprávať: „Môj príbeh je ten najšťastnejší, ale zároveň i ten najsmutnejší. Začalo to, keď som bol v tvojom veku. Chodil som do školy ako každý iný, no ja som do školy chodil veľmi rád. Ale nie preto, že by ma to bavilo, ale preto, že som sa zaľúbil do svojej spolužiačky.“

Petrov pohľad visel na rozprávačových ústach. Zdalo sa mu, že až omladol, keď zasnene spomínal na svoju lásku: „Malá nádherné gaštanové dlhé vlasy, oči modré ako nebo a bola vždy milá a láskavá. Úsmev jej žiaril tak príjemne, že dokázal i tomu najsmutnejšiemu človeku vyčariť úsmev na tvári. Vieš, nepatril som k veľmi obľúbeným žiakom, ale ona sa i tak ku mne chovala ako k ostatným. Niekedy som mal pocit, že ma mala tiež rada, aspoň z polovice ako ja ju. Na Valentína som jej daroval kyticu kvetov, ktoré som nazbieral na lúke a pozval som ju do kina. Keď som

sa jej pozrel do očí, celá žiarila a súhlasila. S úsmevom na tvári sme si po škole vyšli do kina. Pamätám si presne, čo mala oblečené, no na dej ani nie, pretože počas celého filmu sme hľadeli na seba. Keď skončil, šiel som ju odprevadiť domov. Po ceste sme sa rozprávali a keď sme dorazili k jej domu, pobožkala ma na líce a poďakovala. A ja som akoby onemel. Hľadel som na ňu a nevedel som z nej spustiť zrak. Stál som ako soľný stĺp, ani som nemukol, a pritom som jej chcel toľko toho povedať...“ pousmial sa nad svojím správaním a pokračoval v rozprávaní:

„Bol to môj najkrajší Valentínsky deň, aký som dovtedy zažil. Ale to nebol koniec. Na druhý deň sme spolu šli do školy a držali sme sa za ruky. Tak to bolo každý deň. A keď bol víkend, prechádzali sme sa po parku, ja som jej písal pesničky a ona ich spievala. Mala totiž anjelský hlas, počúvať ju bolo ako sen, jeden nádherný sen. I keď sme chodili na strednú školu, vydržalo nám to a po škole som ju požiadal o ruku. Presne na Valentína. Ona súhlasila a svadba sa konala o rok neskôr, no na deň presne,“ zdôraznil starý muž.

„Žili sme spolu šťastne, ako v rozprávke. Nič krajšie by som si nevedel ani sám vysnívať,“ rozvíjal ďalej svoj životný príbeh starší muž: „Lenže všetko krásne raz pominie a ani nás to, bohužiaľ, neobišlo. Moja jediná láska ochorela. Bola to veľmi pomalá, zákerná a bolestivá choroba. Báľ som sa, že ju stratím, lebo som si nevedel predstaviť život bez nej. Ale ona bola silná, niekedy som mal pocit, že to nie ona, ale ja som potreboval pomoc. Usmievala sa, hoci trpela, a ja som ju miloval ešte viac. Choroba postupne silnela a ona slabla, až jedného dňa odovzdala svoju dušu Pánovi a ja som ostal na tomto svete sám. Zomrela práve na Valentína... Tento deň je pre mňa ten najkrajší, ale i ten najsmutnejší a najbolestivejší zo všetkých dní...“ uzavrel so smútkom v hlase svoje rozprávanie.

Chlapec len hľadel a od úžasu, aká silná dokáže byť láska, na okamih onemel.

Napokon zo seba vyhrkol: „Neexistuje lepší príbeh ako ten Váš!“

„Naozaj? A prečo?“ bol zvedavý starček.

„Pretože ten Váš príbeh je skutočný. A dokazuje, že láska je silná a nádherná,“ skonštatoval Peter.

Petronela Fuchsová

Liek na samotu

Keď sa cítiš samá
a nik sa o teba nestará,
keď cítiš, že na ničom nezáleží
a na svete si už iba ty,
to je príznak samoty.

Na samotu je iba jeden liek,
nezaváži ani vek,
veď už to vie celý svet,
že láska je samoty liek.



Tá láska, ktorá nás sprevádza
už od detstva,
tá láska, ktorá rozžaruje naše srdcia,
tá láska, ktorá nefunguje bez precitnutia.

Martina Orlejová

Beseda s novinárkou

Necelý týždeň pred maturitnými písomkami, večer 13. marca 2014 bolo v študovni na treťom poschodí rušno. V snahe pomôcť žiačkam štvrtého ročníka pri písomných maturitných skúškach zo slovenského jazyka sme tam pre nich zorganizovali besedu s novinárkou. Tradičným hosťom bola PhDr. Beáta Hybáčková, ktorá dievčatám stručne vysvetlila zákonitosti jednotlivých žánrov a štýlov, odpovedala im na ich otázky a zdôraznila, na čo nesmú pri tom ktorom slohovom prejave zabudnúť. Na záver povzbudila dievčatá a poprialala šťastie pri písomných i ústnych maturitných skúškach.

Laura Fechová



Súťaž Najlepší krížovkár

Večer 19. marca sa v našom ŠI uskutočnila súťaž Najlepší

krížovkár. Táto akcia vznikla vlani na podnet žiačok, ktoré rady lúštia krížovky. Cieľom tohtoročnej súťaže bolo, aby žiačky rozšírili svoju slovnú zásobu. Akcie sa zúčastnilo 12 súťažných párov a jedna sólo súťažiaci.

Súťaž sa uskutočnila v jedálni nášho internátu a dievčatá veľmi zaujala, bola zábavná. Aj keď by sme mohli povedať, že bola najtichšia z podujatí v našom internáte. To ticho spôsobilo sústredenie dievčat, ktoré sa do krížovky ponorili celou svojou myslou. A výsledok na seba nenechal dlho čakať. Prvé miesto bezkonkurenčne obsadila Katarína Bilá a Jana Maskaliková z 2. VS. Druhé miesto obsadila Patrícia Štundová a na tretej priečke sa umiestnili Martina Orlejová a Ivana Povaková - všetky tri zo 4. VS.

Akciu pripravili Mgr. Zuzana Árvaiová a Mgr. Agnesa Nežníková. Podujatie sa stretlo s veľkým ohlasom žiačok a pravdepodobne bude mať ďalšie repete.

Michaela Žinčáková

Ochutnávka minerálnych vôd

Voda ako dar

Bez vody by nebol život na zemi – bez váhania odpovie už dieťa v materskej škole.

Stačí otočiť vodovodným kohútikom, otvoriť fľašu alebo sa započúvať do bubnovania dažďa na plechovej streche. Je takmer všade okolo nás a tvorí 75 % povrchu zeme. Zriedka si však uvedomujeme jej dôležitosť a nevyčísliteľnú cenu. Krištáľovo čistá a chutná, teda pitná voda je naozaj veľkým zázrakom. Na pití je však vhodné iba 1 % všetkých svetových vôd. A čo je hlavné – bez tejto životodarnej tekutiny by naozaj neexistoval život na našej planéte.

Bez vody by nefungovalo naše telo, veď takmer 65 % našej hmotnosti je tvorených práve touto tekutinou. Prežiť bez vody je možné 2–3 dni.

Málokto z nás si uvedomuje dôležitosť a opodstatnenosť pitného režimu, hoci nás na to upozorňujú lekári i média. **Najprospešnejšou pre naše telo je čistá a chladná neperlivá voda** alebo bylinkové nesladené čaje. Pre pitný režim sú vhodné i pramenité a minerálne vody s nízkym obsahom minerálov v rozpätí 150–400 mg na liter. Silo mineralizované vody slúžia k liečbe rôznych nemoci a nie sú vhodné pre pravidelný pitný režim, práve naopak – v tomto smere sú pre naše telo záťažou. Limonády, káva, silné čaje, sladké džúsy či alkohol sú nepriatelia pri hydratácii.

Denne sa odporúča vypiť 2–3 litre tekutín. O tom, že tieto tvrdenia sú opodstatnené, vypovedá fakt, že priemerná denná strata vody z nášho tela je 1,8 l z ľadvín, 0,5 l z pokožky, 0,3 l sa vylúči stolicou a 0,4 l dýchaním. Potrebné množstvo tekutín potrebných pre náš organizmus vypočítame jednoducho:.

Platí, že denná spotreba vody je asi 35 gramov na 1 kilogram hmotnosti. Pričom nie je na škodu toto množstvo prekročiť, pretože naše telo prebytočnú vodu z tela bez problémov vylúči.

Polovinu príjmu tekutín tvorí ovocie, zelenina a polievky. Zvyšok je treba vedome dopĺňať. Teóriu ovládame všetci, avšak jej aplikácia do praxe je omnoho zložitejšia. Koľkokrát večer líhame do postele a pri rekapitulácii denných aktivít zistíme, že náš pitný režim pozostával z dvoch káv a pohára vody? Určite sa to stáva skoro každému z nás.



Čo sa deje v našom tele, keď pociťuje nedostatok tekutín? Náš organizmus sa začne prehrievať, dochádza k únave, vyčerpaniu, podráždeniu, úzkosti či bolestiam hlavy. Znakom nedostatku tekutín môže byť zvýšená teplota a moč sýto žltej farby. Dostatočný pitný režim je naozaj nevyhnutný.

Voda pomáha bojovať s nadváhou a často sa smäd nesprávne zamieňa s hladom. Preto je pri pocite hladu vždy dobré vypiť pohár studenej vody. Zároveň sa neodporúča piť pri jedle. **Metabolizmus najlepšie naštartujeme dvomi pohármi vody, vypitými nalačno hneď po prebudení.** Bolo vykonaných viac výskumov, ktoré potvrdili, že dostatočný príjem tekutín skutočne pomáha pri chudnutí a pitím vody musí náš organizmus vydať ešte viac energie než u nápojov bežnej teploty, pretože je nutné ich zahriať. Pozor však na nadmerné pitie, i v prípade vody platí „všetkého s mierou“.

Pre správny pitný režim je najlepšia priesvitná, chladná pitná voda z vodovodu. Aj o tomto sme informovali naše dievčatá v rámci ochutnávky minerálnych vôd, ktorú sme pripravili v našej jedálni pri príležitosti Svetového dňa vody. Počas večere 20. marca mohli ochutnať rôzne druhy minerálnych vôd a prečítať si o ich zložení a účinkoch na zdravie. Aj takouto formou vedíme naše žiačky ku zdravému životnému štýlu.

Slávka Hajduková

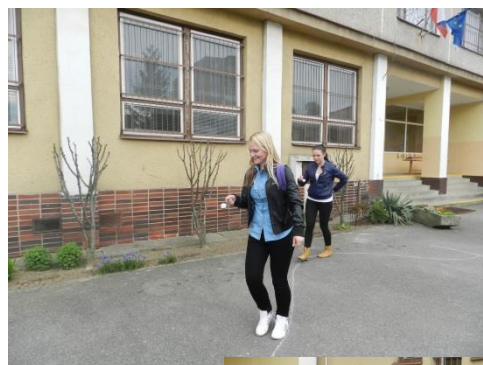
SVETOVÝ DEŇ ZDRAVIA

Každý rok si 7. apríla pripomínáme Svetový deň zdravia. Téma Svetového dňa zdravia sa každoročne mení a sústreďuje sa na témy, ktoré upozorňujú na určité aspekty zdravia, ktorým treba venovať zvýšenú pozornosť. Ústrednou témou tohtoročného Svetového dňa zdravia sú **infekčné ochorenia prenášané vektormi** (komármi, kliešťami atď.). Vektormi prenášané choroby sú jedným z najväčších prispievateľov k ľudskej úmrtnosti a chorobnosti najmä v tropických oblastiach, ale aj mimo nich. Nebezpečenstvo prenosu tropických ochorení ohrozuje aj našu populáciu vzhľadom k tomu, že práve tropické krajiny sa stávajú vyhľadávanými destináciami pre letné dovolenky. S blížiacim sa letným obdobím sa táto téma stáva čoraz aktuálnejšou a mali by sme jej venovať dostatočnú pozornosť.

Dňa 8. apríla 2014 sme pri príležitosti Svetového dňa zdravia pripravili pre naše žiačky zábavné popoludnie. Žiačky v areáli ŠI čakalo 5 súťažno-zábavných stanovišť. Po absolvovaní všetkých stanovišť boli žiačky odmenené chutným a zdravým ovocím, ktoré pri tejto príležitosti zabezpečila vedúca stravovacej prevádzky Ing. Agnesa Dobálová. Ďakujeme všetkým, ktorí sa zúčastnili a aktívne zapojili do tohto zábavného popoludnia.

Zdravie je to najcennejšie čo človek má a záleží na každom z nás ako sa k svojmu zdraviu postaví.

Mgr. Ivana Belejová



Charitatívna zbierka

Už po tretíkrát bola jedným zo symbolov pôstneho obdobia na Slovensku aj malá pôstna krabička. Slovenská katolícka charita totiž spustila celoslovenskú kampaň a verejnú zbierku „Pôstna krabička pre Afriku, na pomoc deťom v Ugande“. Vďaka štedrosti Slovákov aktuálne už pomáhajú 170 deťom. Počas pôstu si ľudia mnohé veci odriekajú a viac myslia na potreby ľudí v núdzi.

Táto kampaň aj nám ponúkla príležitosť zapojiť sa a meniť životy detí, ktoré sa zo života tešia aj napriek tomu, že ich doteraz nebol a pre HIV ani nebude jednoduchý. Podvečer 7. apríla sme usporiadali charitatívnu zbierku s cieľom pomôcť týmto deťom. Žiačky 7. VS chodili po celom internáte a vyzbierali 41,20 eur, ktoré sme poslali na účet Slovenskej katolíckej charity. Všetkým dievčatám za príspevok srdečne ďakujeme.

Mgr. Agnesa Nežníková

Veľkonočné inšpirácie

V našom internáte už tradične pripravujeme pred veľkonočnými sviatkami jedlá charakteristické pre náš kraj. Začali sme 7. Apríla, prvý deň Týždňa veľkonočných inšpirácií, prípravou veľkonočnej hrudky – u nás na východe nazývanej sýrek. Túto po stáročia obľúbenú pochúťku z vajec a mlieka, ktorú ovláda každá viac či menej zručná gazdinka, sme pripravili s dievčatami z krúžku varenia. Hrudka sa vydarila a keďže všetkým veľmi chutila, ponúkam náš osvedčený, veľmi jednoduchý recept.

Suroviny: 3 l mlieka, 16 vajec, 4 klinčeky, soľ, 1 lyžicu cukru

Postup: Do studeného mlieka rozhabarkujeme vajíčka, pridáme klinčeky, osolíme, ochutíme cukrom a za stáleho miešania zohrievame, kým sa neurobí syrovátka. Zoberieme dole z ohňa, rozlejeme do dvoch redšie tkaných obrúskov, pevne zviažeme a necháme do druhého dňa odtiect'. Sýrek režeme na plátky a podávame so šunkou ako súčasť obloženej misy.

Chcete vedieť tajomstvo chutnej, vydarenej hrudky? Tkvie v jej príprave! Po celý čas myslite na blízkych, rodinu, ako je vám s nimi dobre a ako ich milujete. Verte, sýrek pripravený nielen z vajec a mlieka, ale aj z vašej lásky, bude chutiť božsky. Ocenia to vaši priatelia a kamaráti, ak im vlastnoručne vyrobenú lahôdku ponúknete za veľkonočnú kúpačku.



K veľkonočnému menu neodmysliteľne patrí aj pascha. Tú zamiesili a upiekli vychovávateľky B. Perlová a Ing. T. Hricková 14. apríla a dievčatám, ktoré ju ochutnali, veľmi chutila..

Bohdana Perlová

Škrupiny z vyfúknutých vajíčok poslúžili v nasledujúcich dňoch na maľovanie kraslíc. Dievčatá, prevažne výtvarníčky, spolu s vedúcou výtvarného krúžku Ing. Tatianou Hrickovou v priebehu celého týždňa pripravovali jeden zo základných symbolov Veľkej noci na dekorovanie spoločných priestorov školského internátu. Niektoré si vzali vlastné výtvary domov, aby sa pochválili svojimi zručnosťami rodičom i súrodencom. Maľovali hlavne voskovou technikou, ale vítané boli aj vlastné nápady či skúsenosti s iným spôsobom dekorovania kraslíc z domova.

Martina Orlejová

Odlišné, módne kraslice zhotovovali dievčatá s vychovávateľkou Mg. Ivanou Belejovou. Po veľkonočných guliach vyrábali aj patchworkové kraslice, ktoré sa dievčatám veľmi páčili a chceli sa naučiť túto metódu dekorovania. Kraslice z ich dielne zdobili aj priestory našej internátnej jedálne.

Slávka Hajduková



V stredu 9. apríla dievčatá s vychovávateľkou Mgr. Oľgou Švedovou vyrábali veľkonočné dekorácie z papiera a prútia. Z mladého vrbového prútia vypletali korbáče, pridali zopár ozdôb a zaujímavý obrázok bol na svete. Korbáčky poslúžili aj na netradičné košíčky. Z prútia vyrábali aj vence, ktoré podobne ako pletené z odpadového papiera ozdobili jarnými kvetmi, kraslicami a pod. Zdobili dvere i steny poschodia a študovni a spríjemňovali predveľkonočnú atmosféru v internáte.

Karolína Ziburová



Na záver týždňa Veľkonočných inšpirácií vyrábali žiačky zo 7. a 8. VS so svojimi vychovateľkami Mgr. Agnesou Nežníkovou a Mgr. Silviou Jurčiovou netradičné veľkonočné košíky a vajíčka. Vytvorili krásne dekorácie, ktoré môžu mať viacero využití.

K výrobe našich veľkonočných košíkov sme potrebovali: balóny, vodné sklo, rôznofarebné bavlny, maľované vajíčka, zelenú dekoračnú trávku, štetce, nádobu, plastový obrus.

Postup: Vodné sklo si nalejeme do nádoby, nafúkneme balón, ktorý si obmotáme rôznofarebnými bavlnami podľa vlastného vkusu na obmotaný balón nanesieme vodné sklo,

ktoré schne približne 2-3 dni. Po zaschnutí balón praskneme a vytvorí sa nám krásny košík, do ktorého podľa výberu a fantázie môžeme poukladať maľované vajíčka alebo kuriatka z bavlny. A nádherná dekorácia je na svete.

Petronela Fuchsová

Bodkou za všetkým predveľkonočnými záujmovými činnosťami bol Veľkonočný Just Dance. Mgr. Zuzana Árvaiová ho usporiadala deň pred odchodom na Veľkonočné prázdniny – 15. apríla. Táto tanečno-športová aktivita sprevádzaná hudobno-tanečnými klipmi mala u našich dievčat tradične veľký úspech a z parketu sa im po záverečnej ťažko odchádzalo.

Michaela Žinčáková

Rozlúčka so štvrtáčkami

Podvečer 13. mája sa v našom školskom internáte, tak ako každoročne, uskutočnila Rozlúčka so štvrtáčkami. Začala tradičným lúčením s dievčatami na poschodiach, odkiaľ si to dievčatá s riaditeľkou ŠI, jej zástupkyňou a so svojimi vychovávateľkami nasmerovali do spoločenskej miestnosti, kde na nich čakal kultúrny program.

Prvá časť slávnostnej rozlúčky začala príhovormi. Najprv sa s maturantkami rozlúčili tretiačky, potom sa lúčili s dievčatami, vedením ŠI a všetkými zamestnancami štvrtáčky. Napokon sa maturantkám prihovorila riaditeľka ŠI Ing. Dana Rošková, ktorá im za seba, pedagogický zbor i ostatných zamestnancov ŠI popriala šťastnú ruku pri maturitách a mnoho šťastia a úspechov do ďalšieho života. Po nej zástupkyňa riaditeľky Ing. Jana Lukáčová ocenila štvrtáčky, ktoré sa aktívne zapájali do celointernátneho diania. Nato tretiačky odovzdali všetkým maturantkám na pamiatku píšťalky, ktorých zvuky zakrátko prenikavo ozvučili spoločenskú miestnosť. A len čo sa maturantky usadili, začal sa kultúrny program.

Rozlúčkový večer vyvrcholil slávnostnou večerou v pekne nastrojenej jedálni nášho ŠI.



Musím priznať, že keď nám tretiačkam bolo povedané, že máme pripraviť program, vôbec sa nám nechcelo. Nevedeli sme si predstaviť, na čo je to celé dobré. Veď aj tak chce každý len vidieť ako sa strápnime, vraveli sme si. Mali sme pocit, že nekonečným stretnutiam, na ktorých sme sa vkuse len

dohadovali o programe, zadefinovaní úloh a nadšenej neochote sa na niečom podieľať nebude konca kraja. Stálo to veľa námahy a chcelo to veľkú dávku energie a síl, aby sme sa zapreli a vytvorili – aj s pomocou žiakov z nižších ročníkov - zmysluplný a hodnotný program. Čím viac sa dátum Rozlúčky približoval, tým menej sme sa jej chceli zúčastniť. No keď sme sa v to popoludnie pozreli na zoradené a slávnostne oblečené štvrtáčky, boli sme veľmi šťastné, že aj svojou troškou sme prispeli k tomu, aby pocítili, že aj v týchto ťažkých a neľahkých chvíľach sme s nimi.. Že sa nemusia báť, pretože majú našu podporu. Zrazu nám nebolo jedno, že dievčatá, ktoré nám v mnohých situáciách boli oporou, odchádzajú. Vedeli sme, že podporu, ktorú nám toľkokrát prejavili, teraz potrebujú dostať naspäť. A myslím si, že spolu s ostatnými dievčatami z ŠI, ktoré sa s nimi prišli rozlúčiť, sa nám túto úlohu podarilo naplniť.

Laura Fechová

Príhovor tretiačok ku štvrtáčkam



Vážená pani riaditeľka, pani zástupkyňa, milé pani vychovávateľky, pracovníci ŠI, milé štvrtáčky.

Čakáme. Život je čakanie. Počas našej cesty týmto svetom sa každý z nás aspoň raz ocitne v situácii, keď mu neostáva nič iné než čakať. Stáť a dívať sa. Pred seba na možnú budúcnosť, ktorú privievajú naše sny, alebo naopak spomínať na minulosť, ktorá z nás urobila ľudí, ktorými sme dnes. Takýto deň nastal aj dnes, keď ste sa vy, naše štvrtáčky, dostali až sem, preto aby sme sa vám podakovali, zaspomínali si a ficiálne sa rozlúčili.

Prežili ste na tomto internáte dlhé štyri roky plné zážitkov, zažili výbuchy smiechu, radosť, šťastie, no aj zúfalstvo a plač. Pamätáte sa, s akým pocitom ste prvýkrát vkročili do tejto budovy? Povzbudené niečím novým ste snívali svoj sen. Nadväzovali nové priateľstvá, spoznávali okolité miesta, vystrájali rôzne šialenstvá, uvažovali nad svetom a užívali si mladosť v tomto meste, ktoré sa na určitý čas stalo vašim domovom. Nepochybne krásne zážitky sa striedali s oblasťami búrok a zemetrasení vašich srdiec, keď ste uvažovali, ako dlho ešte potrvá táto trnistá cesta. Chceli ste dôjsť do cieľa, nechať za sebou všetky pády a zrady od ľudí, ktorí sa na priateľov celý čas len hrali. Ocitnúť sa tak v nádhernej záhrade plnej krásnych chvíľ, kde budete dospelé, krásne mladé ženy, odhodlané vyšplhať sa na najvyšší strom a splniť si sny. Nepochybujte, že práve teraz je tá správna chvíľa. Ťažké chvíle boli aj budú, no vy ich určite zvládnete. My všetci vieme, že sa vo vás skrýva nespočetné množstvo odhodlania, nádeje, túžby urobiť ďalší veľký krok. Nečakajte a začnite si plniť svoje sny, pretože každý východ je vchod niekam inam. Polovica ťažkostí je len

v našich predstavách, a ak si ich nebudeme všímať, zmiznú. Len čo odídete, preberieme vaše žezlo, plné osvedčených rád budeme kráčať vo vašich šľapajach smerom do raja. Dúfame, že ani my nesklameme.

Pred vami je ďalšia skúška ohňom – maturita. Prajeme vám, aby všetky vedomosti a skúsenosti, ktoré ste za tieto roky nadobudli, priniesli svoj osoh a vy ste ich plnohodnotne využili. Či už teraz, alebo v ďalších chvíľach, keď sa budete pretínať životom. Želáme vám veľa úspechov a splnených snov. A nezabudnite : Jedine tí, ktorí si myslia, že dokážu zmeniť svet, ho naozaj zmenia. Pretože všetko je možné - tomu, kto verí. Tak vykročte v ústrety svojmu šťastiu.



Príhovor štvrtáčok

Vážená pani riaditeľka, pani zástupkyňa, vážené pani vychovávateľky, pracovníci prevádzky, milé študentky a maturantky!

Čas plynie ako rozbúrená rieka. My sa len nechávame strhnúť jej rýchlym spádom. Pamätám sa na časy, keď sme ako ustráchaní prváci obdivovali vyobliekaných maturantov. Chceli sme byť ako oni, najstarší, a že vraj aj najmúdrejší na škole. Teraz tu stojíme pred vašimi očami my .

Život nie je o počte nadýchnutí, ale o chvíľach, ktoré berú dych. O okamihoch, ako je tento, z ktorých sa v mysli utkáva pavučina spomienok. Jemné vlákna pádov i výhier, sklamaní a úsmevov, spoznávania i lúčenia, ktoré sme zažili počas krásnych 4 rokov v našom druhom domove . Všetky tieto slová by sa dali nahradiť dvoma – stredoškolské časy.

Nie je to však len čas sedenia za knihami , stresovaním pred písomkou, zdieľania úspechov či pádov alebo prvých lások, ale je to samostatná kapitola neodvratne zapísaná v knihe bytia. Dnes sme sa tu zišli, aby sme Vám poďakovali za každodennú starostlivosť, milé slová a pekné spomienky z našich stredoškolských čias. Spoločne zapečatili naše životné kapitoly a odprevadili ste nás na našu cestu dospelosti. Dnešným dňom zavrieme bránu detstva za tými, ktorých sme niekoľko rokov stretávali na chodbách nášho internátu .

V nádejí a očakávaní upierame svoj pohľad v pred . Slovo „Dospelosť“, v nás budí zmiešané pocity nevieme čo nás čaká v diaľke našich snov. No s istotou Vám vieme povedať, že Vaše rady, milé úsmevy, vytvorené priateľstvá, ktoré sme tu nadobudli budú v našich srdciach a spomienkach pretrvávajú navždy .

Vážená pani zástupkyňa, milé vychovávateľky, úsmev, milé slovo, spoľahlivosť a priateľskosť vám nikdy neboli cudzie. Sprevádzali a usmerňovali ste nás počas chvíľ kedy naše túlavé topánky boli azda najodvážnejšie. Snažili ste sa nás potešiť milým slovom a usilovali vyčariť nám úsmev na tvári a prekryť naše slzy zo smútku. Starali ste sa o nás ako o vlastné, preto zabudnúť je nemožné, budete stále nielen v našich myšliach ale aj srdciach.

Ďakujem je obyčajné slovo, no význam má veľký. Preto nielen vám, ale aj pani riaditeľke chceme poďakovať. Vážená pani riaditeľka, boli ste to práve vy, ktorá ste nám poskytli strechu nad hlavou a riadili ste celý chod tohto nášho domova.

Jedno veľké ďakujeme patrí aj stravovacej prevádzke Ing. Dobálovej a pani kuchárkam, ktoré s úsmevom na perách sa starali o naše hladné brušká . Naše ďakujeme patrí aj pracovníckam hospodárskej prevádzky, pani upratovačkám, pánovi údržbárovi a vrátnikom, ktorí svojou prácou a úsmevom spríjemňovali deň a vytvárali nám tak príjemné prostredie.

Jedným prostým výrazom, no plným lásky a vďačnosti chceme vám všetkým poďakovať za to všetko, čo ste pre nás spravili.

Ďakujeme vám ☺





Pomohli sme životnému prostrediu i telesne postihnutému chlapcovi

Vyhodnotenie zberu vrchnákov z PET fliaš

V snahe ochrániť životné prostredie pokračuje náš školský internát v tradícii separovania odpadu. Na dôvažok ekologická komisia vyhlásila aj tohto roku súťaž v zbere vrchnákov z PET fliaš. Aktívne sa do nej zapojili všetky výchovné skupiny. Každý mesiac ekologicko-zdravotnícke referentky jednotlivých VS prinášali predsedníčke komisie Mgr. Silvii Jurčiovej zozbierané vrchnáky, odvážili ich a hmotnosť zapísali.

Popoludní 15. mája ekologická komisia zber vrchnákov vyhodnotila. V súťaži si najlepšie počínali žiačky tretej výchovnej skupiny, na druhom mieste skončili dievčatá zo šiestej VS a tretiu priečku obsadila deviata výchovná skupina.

Predsedníčka komisie ocenila aj tri najaktívnejšie „zberačky“. V tretej VS sa o prvenstvo pričínala Ľudmila Kravcová, v šiestej VS najviac vrchnákov zozbierala Stanislava Kravcová a v deviatej – Annamária Želenáková.

Vrchnáky z plastových fliaš sme zbierali pre chlapca, ktorý potrebuje invalidný vozík. Doručila mu ich žiačka z deviatej výchovnej skupiny Klaudia Petrišová.

Patrí jej naša veľká vďaka za pomoc a prejavovaný ľudský prístup.

Víťazkám súťaže blahoželáme a vám všetkým ďakujeme za aktívny prístup k súťaženiu i ochrane životného prostredia.

Mgr. Silvia Jurčiová

Literárna súťaž Venované mame

Tradičnú súťaž vo vlastnej tvorbe pod názvom venované mame sme vyhlásili aj tohto roku. Takmer mesiac pred Dňom matiek sa žiačky nášho školského internátu oboznámili s kritériami tejto literárnej súťaže. Svoju prácu, v ktorej vyjadria svoj vzťah k mame, mohli napísať v ľubovoľnej forme - formou básne, svojho názoru, krátkej poviedky...

Poetické a prozaické výtvory žiačok porota, ktorú tvorili naše vychovávateľky, posudzovala osobitne. Na rozdiel od predchádzajúcej literárnej súťaže Valentínske pero, bolo súťažných príspevkov menej, avšak to na jej kvalite neubralo. Dokonca sa pri nich porotkyne, ktoré sú samy mamami, zapotili viac. A konečný verdikt? Keďže láska sa merať nedá a každá z nás prejavuje svoj vzťah ináč, rozhodli sme sa udeliť všetkým súťažiacim prvé miesta.

Blahoželáme!

Mgr. Oľga Švedová

Matka je tá, ktorá ťa s láskou vychovala

Kde bolo tam bolo, žilo raz jedno dievčatko, ktoré sa volalo Janka. Nebolo to len také obyčajné dievčatko. - malo zvláštny dar rozprávať nádherné príbehy. Aj teraz vám jeden vyrozpráva:

„Je to príbeh mladej ženy, ktorá prežila ako malé dievčatko zlé veci. Keď mala 4 roky, opustila ju mama. Jej otec to nezvládol - aspoň tak jej to tvrdil - a tiež odišiel. A nakoniec zostala sama so svojou babičkou. A hoci babička sa o ňu starala ako len vládala a s láskou, nikdy nemohla nahradiť lásku otca a mamy. Preto malo dievčatko stále diery vo svojom srdiečku. No zmeniť to nemohla. Chodila do školy ako ostatné deti a vyrástla z nej mladá žena.

Ako sa vraví, čo prežijeme v detstve, zanechá na nás stopy. A ani ona nebola výnimkou. Malá problémy v láske a dôvere. V jeden deň, keď sa náhlila z práce domov, stretla mladého muža. Ich pohľady sa stretli a bola to láska na prvý pohľad. Zoznámili sa a vymenili si čísla. O pár hodín po stretnutí jej zavolať a pozval ju na rande. Ona súhlasila, lebo niečo také ešte k nijakému mužovi necítila. Bolo to niečo výnimočné, a tak sa vybrali spolu na večeru. Rozprávali sa celú noc, hneď bolo totiž jasné, že si rozumejú. Často potom chodievali do kina, divadla a na prechádzky. Trávili spolu všetok voľný čas. Až ju jedného nádherného letného večera požiadal o ruku. Ona súhlasila a o mesiac nato sa uskutočnila aj svadba. Pár mesiacov po svadbe otehotnela. Manželia boli neuveriteľne šťastní. No keď bruško postupne rástlo a približoval sa termín pôrodu, začala mať pochybnosti. Bála sa totiž toho, že bude taká ako jej matka alebo otec. Mala strach z toho, že je to v nej a že tá diera v srdci je priveľmi veľká. Plná zúfalstva utekala k svojej babičke, ktorú celé tie roky pravidelne navštevovala. Vyrozprávala sa jej a babička sa len s nehou pousmiala a povedala: „Minulosť nezmeniš, ale budúcnosť môžeš ovplyvniť, je to na tebe, moja drahá. A pamätaj, že matka nie je tá, ktorá ťa porodila, ale tá, ktorá ťa s láskou vychovala.“

Pochopila to a s vďačnosťou objala svoju babičku. Nevedela si bez nej predstaviť svoj život, a tak sa vrátila domov bez strachu. V deň narodenia svojho dievčatka bola tou najšťastnejšou ženou na svete. Dala jej meno Janka. Je to dievčatko, ktoré vám tento príbeh vyrozprávalo...

Petronela Fuchsová

Kolobeh

Začalo sa to nádychom. Ľahkým a plytkým prúdením kyslíka do malých pľúc. Plač nevinného a bezbranného telíčka dokázal vnieť svetlo do nejednej duše.

Nový život. Pre niektorých tak jednoduché, pre iných naopak, nedosiahnuteľné...

Začiatky bývajú najťažšie. Prvé kroky, prvé slová. Vryjú sa nám do pamäte a zostanú nezdolateľné. S napätím očakávame, kedy sa to už stane. Kedy jeho pery vyslovia to čarovné a známe slovo, darované mame. Krv v našich žilách odrazu zovrie, keď z jeho úst zaznie. Smejeme sa a plačeme stále.

Čas beží a dieťa rastie. Roky strácajú sa neustále, miznú v neviditeľnom dave. Rúčky, vlasy, nos i tvár menia svoj tvar. Už to nie je to malé, neposedné šidlo, ktoré je nám tak známe. Strácame sa v nepoznanom jave. Kam zmizli tie časy, keď spolu v objatí preplávali sme aj oceány? Cez búrky a hurikány niesli sa v odhodlaní, že spolu to zvládneme, len tým tak prejdeme.

Existujú len dve možnosti, ktoré máme. Je ľahké sklznúť z cesty nášho života, oddeliť sa od rodiny a nechať sa unášať prúdom tohto sveta. Naozaj ťažké je zostať stáť. Premýšľať a niečo si uvedomiť. Tak neprestávajme snívaj. Spomienky, ktoré spolu máme, nezostanú spomienkami stále. Raz sa to všetko opäť vráti, ak necháme vietor plniť jeho plány...

Bude to náhle. Jeden jediný nádych. Jeden nový život dokáže zmeniť váš svet. Umlčať vám dych a priniesť ho späť. Deň, keď sa zastaví zem. Vaše srdce začne biť len preň. Pre jeden maličký svet.

To je celý kolobeh!



Laura Fechová

Matkina láska

Dcéra stojí pri hrobe,
ocitla sa v útrape,
od žiaľu slzu uroní,
líce ju naň upozorní.
Matka sa jej nevráti,
ani svet ju nenahradí.
Radosť z jej života odišla,
a smutná doba nadišla,
keď prázdno v srdci má,
a stratiť navždy ju odmieta.

Neposlúchala ju vždy,
no milovať ju bude navždy.
Napriek tomu dvihne hlavu,
s nádychom získa odvahu.
Láska matkina je
nenahraditeľná,
dodáva silu, ktorá je
neobnoviteľná.

Petronela Fuchsov

Venované mame

Som dievča.
Obyčajné dievča, ktoré by sa chcelo vyšplhať niekam na vrchol.
Kdesi do neznáma...

Tam, kde je láska, porozumenie a šťastie – vlastnosti mamy,
sú také krásne.
Mama mi svieti jasotom
za slnka, či za hviezd.
Horúce srdce nikdy nevyhasne.

Tam, kde prameň úsmevu je pravdivý a prirodzený – chvíľky mamine,
sú také neuveriteľné.
Mamička moja, ja všetko zdolám,
keby sa o mňa toľko nestrachovali.
Raz vyrovnám sa aj mohutnosti horám.

Tam, kde iskrivosť momentu vybuchne v ženskú nervóznosť – to zas azda moje chyby,
uznávam.
Už ich je viac než dosť,
avšak neodhadnem niekedy všetky svoje tváre,
odpusť mi za to, priznávam.

Tam, kde charakter víťazí nad peniazmi – túžby svoje si neodopriem.
Ty si mi ukázala, že je to možné
a všetko je tak, ako to má byť.
Uznanie príde, úcta sa pokloní,
len treba prečkať tie chvíle hrozné.

Tam, kde oporu nájdem v objatí nežnom – tajomstvá matky,
sú takto dané.
Ochrániť si ma hcela pred zlým,
no občas so vzdorom som okúsila horkosti.
Kiež by som ti vedela vyjadriť pocity ako mím.

Tam, kde nedorozumenie sa odpúšťaním vyrieši – mamičkin čaj,
je taký neodolateľný.
Aj ja budem raz mamou vraj
a tiež žena nádherná ako kvet.
Pocit, že si milovaná privádza na zem raj.

Tam, kde trpezlivosť sladkosť zaručuje – zišlo by sa túto vlastnosť mať.
Trochu radosti na každý deň.
a povinnosť si plniť nebude len námahou.
Večer chladivým bozkom privinie sen.

A jedného dňa sa stane niečo, čo by nikto teraz nečakal.
Dosiahnem to, po čom som vždy túžila.
Než ale sa hrdosťou nadchnem, chcem prejaviť vďaku.

Venované osobe, bez ktorej by som tu nebola
a tieto riadky by neboli písané mojou rukou zo srdiečka.
Ďakujem za všetko a ľúbim Ťa mamka



. Danka Malastová

Medzinárodný deň mlieka

Mlieko a mliečne výrobky predstavujú jednu z najdôležitejších a nenahraditeľných zložiek plnohodnotnej ľudskej výživy. Preto si každoročne pripomíname deň mlieka. Medzinárodný deň mlieka sa oslavuje od roku 1957 pod záštitou Medzinárodnej mliekarskej federácie. Cieľom je poukázať a vyzdvihnúť ich biologicky významný obsah, mimoriadne nutričné vlastnosti a inšpirovať ľudí k tomu, aby mlieko zaradili do každodennej súčasti života.



Spotreba mlieka vždy klesá. Veď radšej si dáme čaj alebo kávu namiesto mlieka. No malo by to byť práve naopak. Aj my sme si 20. 5. 2014 pripomenuli v jedálni nášho internátu medzinárodný deň mlieka. Mali sme možnosť ochutnať rôzne druhy mliečnych výrobkov - plnotučné i polotučné mlieko, rôzne druhy Aktívie, Actimel, orechovo –banánový šalát s jogurtom a šľahačkou, tvarohovú penu, termixy, sýry, a mnohé iné. Každá z nás si mohla prísť na svoje, aj tá, čo mlieko veľmi neoblubuje.

Mlieko by malo byť súčasťou nášho každodenného života, pretože obsahuje látky, ktoré sú veľmi dôležité pre náš organizmus (bielkoviny, tuky, mliečny cukor – laktóza, organické kyseliny, enzýmy, vitamíny).

Veronika Pavúková



Cukrík za cigaretu

Posledný deň mája je Svetovým dňom bez tabaku. My si ho v našom školskom internáte rok – pripomíname každoročne. Tohto roku sme si ho pripomenuli 29. mája celointernátnym podujatím Cukrík za cigaretu.

Skupinka dievčat pod vedením drogovej koordinátorky v ŠI Bohdany Perlovej oslovila fajčiarky z nášho internátu, aby vymenili cigaretu za cukrík. Žiaľ, väčšina nebola ochotná vzdať sa svojej obľúbenej drogy, a tak sme ich aspoň informovali o tejto akcii a nechali im cukrík. Potom sme sa túlili v okolí internátu a oslovovali okoloidúcich fajčiarov. Ani oni neboli ochotní vzdať sa svojej cigarety – maximálne tak ohorka z nej. Reagovali však, na prekvapenie, milo a len sa pousmiali. Niektorí šli ďalej, ale ďalší sa zastavili a prehodili zopár slov.

Cukríky sme rozdali všetky a podali sme ďalej informáciu o Svetovom dni bez tabaku a jeho celi. Môžeme klen dúfať, že niektorí z oslovených si vzali naše slová k srdcu a aspoň 31. mája zostali bez tabaku...

Adriana Pavľáková

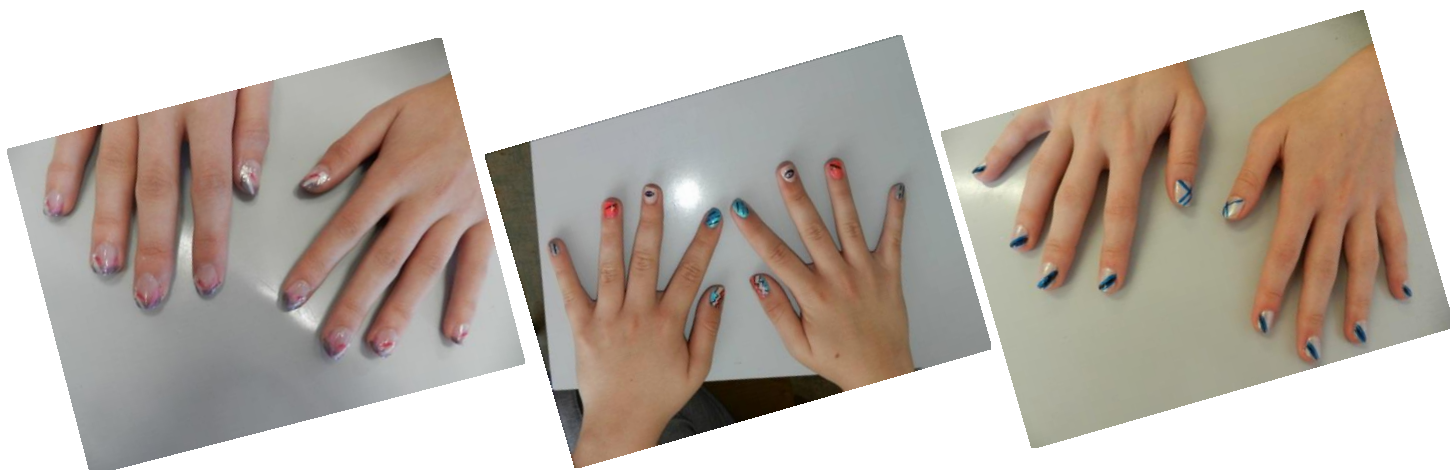


Nechtový dizajn

Vedeli ste o tom, že podobne ako topánky či upravený účes, i naše nechty o nás dokážu v priebehu sekundy vypovedať viac než tisíc slov? Choré či zanedbané nechty sú však tou najhoršou vizitkou ženy! Nie, nemusíte mať drahú francúzsku manikúru či dlhé gélové nechty, stačí základná starostlivosť.

Naše ruky a nechty sú neustále vystavované nepriazni počasia, neustálej záťaži, chemickým prípravkom a namáhame ich prakticky pri každej činnosti. Musíte uznať, že každý deň dostanú poriadne zabráť. Darujte im preto pár minút vášho času.

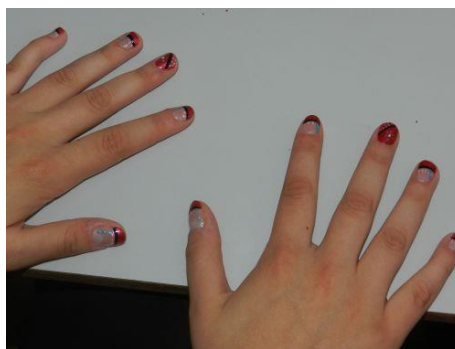
Na základe uvedených skutočností sa žiačky nášho internátu zapojili 4. júna do akcie Nechtový dizajn. Išlo o prezentovanie zručnosti, šikovnosti a originality žiačok pri úprave nechťov. Táto prezentácia bola úspešná, žiačky sa navzájom inšpirovali a spojili tak príjemné s užitočným.



Na záver ešte niečo príjemné pre vaše ruky:

Začnite s kúpeľom rúk. Do teplej vody pridajte trochu citrónovej šťavy a jojobový či mandľový olej. Ruky kúpte po dobu desiatich minút, potom ich dobre osušte a nakrémujte. Preventívne si ich krémujte aj počas dňa hydratačnými krémami na ruky.

Text a foto: Ivka



Zeleninový deň – 11.6.2014



**Pekný záver školského roka
a príjemné prázdniny ,
plné slniečka a pohody
Vám želá
Redakcia Int'ák**

