

Časopis dievčat zo ŠI, Považská 7, Košice

Int'ák

č. 4 šk. rok 2014/2015



Chýba mi...

Chýba mi láska,
čo tvorila tvoj úsmev roky.
Chýba mi neha,
čo bola v každom slove.
Chýba mi cit,
s ktorým si sa o mňa starala.

Chýbaš mi Ty.

Ako každé ráno vyprevádzala si ma do školy,
chýba mi povzbudivé slovko z tvojich úst.
Lenže ja už nie som dieťa,
čo samo nevie ísť.
Už sa to viac proste nedá,
ja sama musím vedieť, kedy odísť.

Chýbaš mi Ty.

Aj keď hlava plná hormónov je,
stále by si mala stáť pri mne.
Napriek všetkým problémom,
čo medzi sebou máme,
chcela by som si byť istá,
že My sa s tým vyrovnáme.

Claudia Kántorová

INŤÁK – časopis dievčat z ŠI, Považská 7, 040 11 Košice, ročník XIV., číslo 4, školský rok 2014/15. Vydáva: ZÚ Mladá novinárka pri ŠI, Považská 7, Košice, pod vedením Mgr. Oľgy Švedovej. Predsedníčka redakčného krúžku : Claudia Kántorová, technická redaktorka: Tímea Žolobaničová.

Móda znamená slobodu

Nie všetky sezóny ponúkajú v oblasti trendov také široké spektrum možností ako tá súčasná. Minisukne, volániky, rôzne dĺžky, hry krikľavých farieb. Na módnych prehliadkach to potom vyzerá, akoby návrhári kombinovali naslepo. Pravdou však je, že nám ženám týmto robia službu. To znamená, že sa môže vlastne všetko. Noste to, čo sa vám páči a v čom sa cítite skvelo !!! Móda predsa nie je nič vážne.

Romanticky a žensky

Minisukňa je nutnosťou, to je jasná vec ! Materiál ale vôbec nehrá rolu, štýl totiž určujú detaily ako volániky, zipsy alebo plisované skladanie. Rôzne zdobenie sa v lete vyskytne aj na módnej obuvi v podobe perličiek, kamienkov či kvetinových vzorov. Na sukniach a šatách sa objaví vrstvenie priehľadných materiálov typické pre baleríny či bábičky. Na štýle ale vôbec nezáleží, pretože so zdravím sebavedomím zažiarite v čomkoľvek, čo si oblečiete. Obuv môžete meniť podľa nálady – nízke sandále alebo modely na klinovom podpätku, chuť páčiť sa budete mať určite vždy.

Rozmanitosť je tromfom

Okrem výrazných farieb môžete v tejto sezóne jednoducho napodobniť ďalšie dva výrazne trendy. Tým prvým je kombinovanie rôznych dĺžok, druhým hitom je džínsová bunda v mierne „obnosenej“ podobe. Pohodlné nízke sandále v hipsterskom štýle alebo sandále na strednom podpätku perfektne doplnia tieto pohodou nabitú módne kolekcie.

V športovom duchu

V móde sú trikoty, tenisové sukienky, šortky akéhokoľvek druhu a tielka-pokoje aj s odhaleným bruškom. Nebojte sa vytiahnuť zo skrine svoj oddielový dres. Keď ho zladíte s modernou sukňou, môže sa stať skutočným trhákom. Kombinovanie štýlov je totiž IN! Výbornými spoločníkmi budú tiež tenisky alebo plátenky.

Pripravila: Eva Haľková.

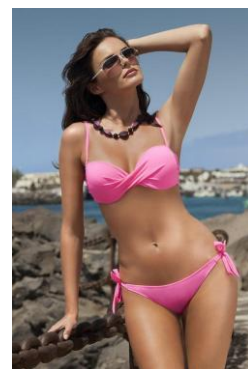
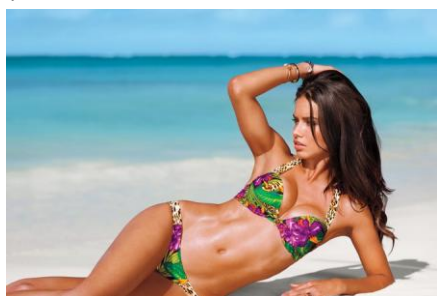
Sezóna plaviek je tu!

Dočkali sme sa. Prichádza leto a sním sezóna dovoleník a prázdninových výletov. Počas nej sa nezaobídeme bez plaviek. Malý kúsok odevu, ktorý v sebe spája ľahkosť a slobodu. Najdôležitejšie je, aby ste sa v nich cítili dobre a práve v tom bude táto sezóna ústretová. Ponuka strihov, vzorov a farieb je taká široká, že si každá z nás vyberie.

1. TRADIČNÁ JEDNODUCHOSŤ

Jednofarebné plavky stále žijú. Zdôrazňujú eleganciu a dokazujú, že v jednoduchosti je krása.

Okrem farieb to platí aj pre klasické strihy



2. INŠPIROVANÉ PRÍRODOU

Kvetinové vzory oslavujú veľkolepý návrat do prírody. Očarujúco pôsobia divoko rastúce kvety a exotická flóra. Zvýrazňujú ich rôzne čipky alebo výšivky.

3. VZOROVANÉ AKO ŠPERKY

Čím netradičnejší vzor, tým trendovejšia budete. Mimoriadne módne sú potlače s rôznymi vzormi v tvare šperkov či s geometrickými obrazcami.

4. PRE MILOVNÍČKY PRÚŽKOV

Prúžky dnes nájdete na každom kúsku oblečenia a plavky nie sú výnimkou. Nie sú už určené iba pre športové typy, mať prúžky je dnes štýlové!



Pripravila:
Veronika Pavúková

Sedemdesiat sukíeň mala...

Teplé letné dni najlepšie privítame so sukňami. Sú vhodné na každú príležitosť, zvýrazňujú ženské krivky. Každá žena si môže vybrať podľa strihu a dĺžky tak, aby zakryla nedokonalosti a zvýraznila prednosti. Mini, midi alebo maxi. Od nadčasových tradičných strihov až po originálne štýlové kusy. Aktuálne trendy hovoria, že do módy sa vracia elegancia a ženskosť.

MINI



Ak chcete upozorniť na svoje ženské proporcie, najlepšie sú kratšie a obťahnutejšie sukne. V horúcich dňoch sme vďačné za tento malý kus odevu, ku ktorému padnú dobré športové tenisky či sandále. Keď sa schladí, decentne sa dajú skombinovať aj so vzorovanými pančuchami.

MIDI

Sukňa v strednej dĺžke je top v tejto sezóne. Z každej z nás spraví dámu s jemným šmrncom ženskosti. Výborne ladí so skráteným topom a nesmú k nej chýbať lodičky na vyššom podpätku. Siahaj pod kolena a platí pri nej pravidlo: čím nižšia postava, tým kratšia dĺžka.



MAXI



Dlhé sukne sú mimoriadne pohodlné. Navyše skryjú každú nedokonalosť, nezáleží na tom, či máme krivky ako z módného móla. Dlhé elegantné sukne po členky sa hodia aj na formálnejšie príležitosti, treba ich len doplniť vkusnými doplnkami.

TAJNÁ ZBRAŇ Z KABELKY

Rúž na pery má v kozmetickej taštičke najdôležitejšiu úlohu.

Veľakrát o nás prezradí viac ako si myslíme, no zároveň nám vie pomôcť dosiahnuť to, po čom túžime. Odvážnejšie odtiene rúžov zvýrazia naše silné črty, prírodné farby prezradia zasa mierumilovnejšie rysy. Ak pri výbere správneho odtieňa budete počúvať svoj inštinkt, z rúžu sa stane náš najlepší spoločník



Pripravila : Claudia Kántorová.

Zaručený recept na krásu?

Poznáme ho

Viete, že vašu krásu a zdravie pleti ovplyvňujú nielen dedičnosť, životný štýl, pitný režim a používaná kozmetika, ale vo veľkej miere tiež kvalitný spánok, pohoda a osobnú spokojnosť? Lenže to je občas nad ľudské sily. Stresu o povinnosti je každý deň až-až, spánok klameme pravidelne a kde nájsť duševnú rovnováhu, navyše pocity šťastia? Možno stačí, keď ráno vykročíte správnou nohou, skúsíte veci robiť inak a budete myslieť nielen na školské povinnosti, ale tiež na seba.

INGREDIENCIA Č.1: DOBRÝ SPÁNOK

Kvalitný spánok je dôležitý z mnohých dôvodov- zlepšuje pamäť, posilňuje emočnú stabilitu, ale tiež pomáha regenerácii buniek celého tela. Počas spánku sa navyše uvoľňuje melatonín, hormón, ktorý stimuluje vlastné regeneračné procesy pleti, a tak jej pomáha získať hebký a plný vzhľad. Spánok ovplyvňuje krásu pleti ešte iným hormónom – kortizolom. Tento stresový hormón sa pri nedostatočnom spánku tvorí v tele vo väčšom množstve a podieľa sa na vzniku tmavých kruhov pod očami a negatívne ovplyvňuje kolagénové vlákna, čo vedie k vzniku hlbokých vrások a strií.

Čo robiť pre krásu?

Veľa spíte

Snažte sa spánku venovať dostatok času a choďte spať včas, čo naspíte do polnoci, to sa počíta dvojnásobne. Spite aspoň šesť hodín a pamätajte na to, že melatonín sa začne vylučovať asi de hodiny potom, čo tvrdo zaspíte a oveľa lepšie sa tvorí, ak spíte v tmavej miestnosti.

Hydratujte

Veľmi jednoduchým a pritom prírodným prostriedkom, ako ovplyvniť krásu pleti, je voda – pitný režim. Pri nedostatku tekutín je pleť vysušená, vráskavá a mdlá. Suchá pleť nielen zviditeľňuje vrásky, ale vďaka nedostatku vody v tele sa ich oveľa viac tvorí.

Nechajte nočné krémy pracovať za vás

Počas noci je ochranná bariéra pleti o niečo nižšia, a tak pleť lepšie vstrebáva hydratačné a výživné látky obsiahnuté v kozmetike.

INGREDIENCIA Č.2: **RADOSŤ Z MALIČKOSTÍ**

Možnosti povzdychnete, že práve šťastie sa nikde kúpiť nedá a ovplyvniť ho, to vôbec nie je jednoduché. Nemusíte sa ale vznášať šťastím, ako sa hovorí, úplne postačia pocity spokojnosti a vnútornej radosti. Napríklad keď je vám dobre na prechádzke s partnerom, pri tanci alebo pri športe... Pohyb a fyzická aktivita totiž spúšťajú tvorbu hormónov dobrej nálady, čo sa potom prejaví i na vašej pleti. Celé čaro vnútornej radosti a spokojnosti tkvie v tom, že ich vnímajú i ostatní, takže keď sa cítite šťastne a príjemne, viac nadväzujete očný kontakt a viac sa na ostatných usmievate. A ostatní sa potom usmievajú na vás. A aj také príjemné pocity sa potom odrážajú vo vašom vzhľade.

Čo robiť pre krásu?

Usmievajte sa a smejte sa

Usmejte sa na neznámeho človeka, a to i keď ste bez nálady a práve nemáte veľa dôvodov na radosť. Podľa výskumov i predstierané šťastie pomôže k radosti. Smích zlepšuje krvný obeh, a to znamená viac kyslíka a vyživujúcich látok pre každú bunku v tele.

Radujte sa z maličkostí

Radosť vyhladzuje vrásky - takže zjdite s kamarátkou na večeru, choďte športovať, robte to, čo vám prináša radosť.

Dožičte si intenzívnu kozmetickú starostlivosť

Ideálna je kozmetika, ktorá okrem hydratácie a výživy dodá pleti energiu a neutralizuje toxické voľné radikály, ktoré sa hromadia v dôsledku stresu, znečisteného životného prostredia a slnečného žiarenia.

INGREDIENCIA Č.3: **MINIMUM STRESU**

Ako ovplyvní vašu krásu život bez stresu? Neviete? A všimli ste si, ako vyzerá vaša pleť po prázdninách a že jej kondícia je omnoho lepšia, než keď chodíte do školy? Dôvod je jednoduchý – relaxujete, odpočívate, tiež oveľa viac a lepšie spíte, ste vo väčšom pokoji, užívate si a robíte si radosť...

Čo robíte pre krásu?

Relaxujte

Ak sú prázdniny v nedohľade, používajte v náročných dňoch všetky relaxačné techniky, ktoré vás uvoľnia a zbavia stresu – vyskúšajte aromaterapiu, kúpele, masáže, pohyb i bylinkové čaje.

Myslite na zdravý jedálniček

Zamilujte si ovocie a zeleninu, celozrnné obilniny, ryby, orechy a semenka. Hoci sa to nezdá, i tie sú pre vašu krásu dôležité. Obsahujú rad výživných látok, vitamíny, minerály a omega 3 mastné kyseliny, ktoré kožné bunky potrebujú. Navyše sú bohaté na antioxidanty a pôsobia proti voľným radikálom a posilňujú kolagénové a elastínové vlákna v pleti.

Krémy nevťerať, ale vklepávať

Pleť zaťažená stresom potrebuje veľa hydratácie a šetrnej starostlivosti, takže stavte na svoje obľúbené prípravky a vyhnite sa všetkému, čo by mohlo pleť podráždiť a narušiť jej ochrannú bariéru (napr. peeling). V období zvýšeného stresu dožičte pleti ľahké hydratačné krémy a miesto rozťierania ich do pleti vklepávajte, pokožku jemne prekrvíte, podporíte vstrebávanie prípravku a jeho účinok.

Pripravila: Petronela Fuchsová

Svetluška

Všimal si každý letný pohyb jej ružových šiat. Svojim štíhlým telom sa pôvabne krútila okolo vysvietenej fontány. Pestrofarebné svetlá a kvapky vody dopadajúce na jej nevinnú pokožku len zdôrazňovali jej výnimočnosť.

Teplý príval vzduchu jemne nadvihol lem šiat obšmietajúcich sa okolo jej chudučkových nôh.

Pri pohľade na jej tvár a žiarivý úsmev sa nedokázal ubrániť hrdosti. Prenikala každou bunkou jeho tela tak ľahko, ako pramene jej svetlých vlasov prerážali horúci vzduch.

Až pri nej skutočne pocítil, aké to je milovať. Bez akýchkoľvek hraníc, ktoré by jeho lásku obmedzovali. Pre jej šťastie by urobil čokoľvek.

„Ocko!“ Z maličkých pier sa ozva roztomilý zvuk. Kričala hlasno a prenikavo, hoc stála iba necelý meter od jeho nôh. „Pozri, ako sa uhnem kvapkám,“ prehovorila nadšene.

Verila, že dokáže aj nemožné. Napriek tomu, že sa farba jej šiat zo svetloružovej zmenila takmer na červenú.

„Videl si ma? Som ako superhrdinka,“ zajasala a celá mokra sa mu nemotorne hodila do náručia.

„Samozrejme, zlato, bola si úžasná.“ Uchopil jej teličko a mocne objal svoj jediný poklad.

„Kam by chcela ísť, princezná, teraz?“

„To je jedno, oci. S tebou som rada všade.“

S veľkolepým úsmevom na tvári sa vybral do ulíc mesta. Prechádzal okolo mohutného gotického kostola a vnímal prítomnosť dobra, ktoré mu darovalo tento cenný drahokam.

„Myslíš, že je možné, aby som raz naozaj zachraňovala ľudí?“ spýtala sa s miernymi pochybnosťami v detskom hlásku.

„Áno, určite. Dokážeš všetko,“ ubezpečil ju.

„Všetko nie,“ zosmutnela. „Keby som bola superhrdinkou, všetky deti by mali mamy. Nikto by nebol hladný a ľudia by sa zbytočne nehádali. Prečo sa nemôžeme iba ľúbiť, oci?“

Ak vám päťročná dcéra položí takúto otázku, ako na ňu odpoviete? Je síce pravda, že deti v jej veku sa často pýtajú na čokoľvek. Lenže otázky tohto malého dievčatka, ktoré pevne zvieral v náručí, trápili aj jeho. Pýtal sa, tak ako aj ona. Kričal to do sveta a odpoveďou mu bol ruch mesta. Žiadna záchrana.

„My sa ľúbime.“

Nežným lícom sa oprela o jeho hrud'. Cítil srdce, udierajúce v rovnakých frekvenciách ako to jeho. Kratučkými rukami obopla jeho krk a smrkla. „Prečo to nerobia všetci?“

„Každý ľúbi, srdiečko. Niektorí však ľúbia menej.“

„Ale mama nás neľúbi. Ak by nás aspoň trochu ľúbila, neodišla by,“ bezbranné teličko sa mu rozvzlykalo v náručí.

Láska. Najdôležitejšia súčasť nášho života. Krehký kvet a mohutná skala, zanechávajúca v našich srdciach tie najpestrejšie a najbolestivejšie spomienky. Len ak milujeme, tak žijeme.

„Opustila nás, pretože si myslela, že nás nedokáže ľúbiť tak, ako my ju. Ale ľúbi nás.“

„Ja ju ľúbim.“

„Zoberieš ma k fontáne, oci? Tam sa cítim dobre.“ Tak ju tam teda vzal. Sedeli na bielej, prachom zapadnutej lavičke. Videl krásnu scenériu. Zamilované páry s deťmi, holuby obletujúce vystrekujúce prívaly farebnej vody.

Superhrdinka zamyslene krčila úzke pery a pohupovala nohami visiacimi vo vzduchu.

„Nefúbi ma, lebo som poškodená,“ šepla. „Však?“

Tornádo, gejšír, či morský príliv. Nič by ho nezasiahlo viac ako slová vychádzajúce z jej vnútra. Trápila sa viac než si on dokázal predstaviť. Zákerné myšlienky tentoraz nahlodávali aj jeho myseľ.

„Nie si poškodená. Si výnimočná. Moja superhrdinka.“

„Oci? Môžem ti niečo povedať? Vieš, chcem byť superhrdinkou, pretože by som bola aj slávna. V telke a časopisoch. Rada by som pomáhala, ale radšej by som bola, keby ma mama videla. Možno by sa potom k nám vrátila. Nehanbila by sa za mňa a vrátila sa,“ trasúcimi rukami si zotrela kvapky slz z červenastých líc.

Srdce mu prepichovalo pár tupých drevených kolov. Pomaly a bolestivo.

Ľudia naňho vyčítavo hľadeli. V očiach im zazrel ľútosť, no aj zlobu. Takmer všetci, ktorí prešli okolo, upreli svoj pohľad na jeho plačúcu dcéru. Najradšej by kričal, hneval sa na celý svet a odišiel niekam, kde ho nik nepozná. Lenže to urobila ona. On takýto nebol. Utekla, neuniesla bremeno, ktoré ich zavalilo. Mohli byť rodina. Bola príliš slabá na to, aby to prekonala. Predsa len dúfal, že sa raz vráti. Nie kvôli nemu, ale kvôli maličkej.

„Ona ťa ľúbi, zlatičko. Len sa bojí vrátiť. Možno raz, keď budeš väčšia, príde. Uvidíš.“ Pritiahol si ju k sebe a poutieral zvyšky slz stekajúce jej po tvári. Upokojila sa.

„Povieš mi, ako vyzerala? Rada ťa počúvam, keď ju opisuješ,“ ozvala sa prívetivým hláskom.

Sledoval jej zastretý pohľad upierajúci sa do neznáma. Svojimi svetlými očami blúdila po okolitej kráse. Odpoveďou jej bola čierňava.

Koho mala, ak nie jeho? Kto mu ostal, ak nie ona? Nemali nikoho, iba seba navzájom.

On bol svetlo, čo ju viedlo. Ona bola sila, čo ho rozžiarila.

Laura Fechová

TY

Malo to krásny začiatok,
po veľkej láske však prišiel smútok.
Nemuseli sme nič vraviť,
mohli sme hodiny len tak na seba hľadiť.

Píšem si tieto verše zase,
keď spomínam na chvíle naše.
Rozosmial si ma, keď mi bolo nanič,
mal si to, čo nemal nik.

Začalo to nevinnou dohodou, že sme spolu,
no nejako nám to prerástlo cez hlavu.
Dni šli a s nimi aj plán náš,
nevedela som, či ma naozaj rád máš.

Prešiel polrok a prišlo bum,
týždenná pauza zišla nám na um.
Nebol to práve dobrý nápad, to sme vedeli,
no aj tak sme to potrebovali.

Slepo som sa ešte viac namotala,
a potichu ťa milovala.
Boli tu aj iné čo ťa chceli,
keď som bola s tebou, ticho závideli.

Mala som ťa a už viem, čo je bolesť,
nechcelo sa mi vtedy ani jesť.
Viem, že vieš, že je to o tebe, zlatko,
úsmev ti vždy žiaril ako pozlátka.

Tak toto bolo trochu z mojej tvorby o tebe,
bolo to fakt fajn mať ťa pri sebe.
Posledné slová ti zbohom dajú,
a v mojom srdci dieru zanechajú.

Možno dieru v srdci mám,
ale teba si vždy budem pamätať.
Opäť budem s niekým šťastná a rada,
nemyslieť na teba si to už žiada.

Sára Moskaľov

ČO AK...

Sadol si na sedadlo oproti nej a vytrhol jej knihu z ruky. „Greenová, čo ak ti poviem, že čítaš príliš veľa?“ položil knihu k ostatným na konci stola.

Lily zavrela oči a snažila sa udržať, aby nevybuchla. „Wood, čo ak ti poviem, že radšej preferujem spoločnosť kníh než teba? Knihy sú plné poznania, vzrušenia, romantiky a určite nie sú nudné.“ Sladko sa na neho usmiala a vzala si späť svoju rozčítanú knihu.

„Greenová, a čo ak ti poviem, že ľudia, ktorí žijú vo svete fantázie, sú náchylní k tomu, aby nenašli pravú lásku a dožili svoj život v dome plnom mačiek?“ podoprel si svoju hlavu rukou a pozeral sa na obal knihy, ktorú čítala.

Lily čítala jeden riadok už asi po desiaty krát. Nemohla sa sústrediť. Zvyčajne jej to problém nerobilo, nedala sa vyrušiť nikým, ale on bol výnimkou - a vedel to. „Čo ak ti poviem, Wood, že nenávidíš moje čítanie iba preto, že jednoducho žiarliš?“

Dennis iba pretočil očami a pousmial sa. „Čo ak ti poviem, že to bola tá najabsurdnejšia vec, ktorá vyšla z tvojich úst?“ Znovu jej vytrhol knihu z ruky. „Vieš, že je to neslušné, ak sa na mňa nepozeraš, keď sa s tebou rozprávam?“ knihu držal tak, aby sa k nej nevedela dostať.

So svojim typickým úškrnom a žmurknutím si zobrala ďalšiu knihu a otvorila ju. „Čo ak ti poviem, že tá kravata, čo máš na sebe, sa ti vôbec nehodí ku košeli?“ vedela, že ho tým naštvie, lebo on si na svoj vzhľad potrpel. Dúfala, že ho naštvá dost na to, aby ju nechal na pokoji a odišiel preč.

Vedel sa vyrovnáť s tým, že mu niekto povie, že je hlúpy, lebo vedel, že nie je. Ale povedať mu, že sa nevie dobre obliecť, to bolo niečo, čo nezniesol. A nebola to pravda. „Greenová, to bola rana pod pás. Čo ak ti poviem, že si ranila moje city?“

Lily zložila knihu a pozrela sa na neho zo zdvihnutým obočím. „Ty máš city?“ nasilu sa zasmiala a vrátila sa k predstieranému čítaniu. „Čo ak ti poviem, že si myslím, že ty nie si schopný citov?“

Dennis sa oprel a vyložil si nohy na stôl. Aby to nebolo málo, začal nohou poklepávať do obalu knihy, ktorú predstierane čítala. Vedel, že bol otravný, a hlavne k nej. „Čo ak ti poviem, Greenová, že sa smrteľne mýliš? Cítim veľa vecí.“

Lily zabuchla knihu, a v momente ho ňou buchla po nohách, aby ich zložil zo stola. „Čo ak ti poviem, že preto, aby som ti uverila, mi to budeš musieť dokázať?“ Začala nervózne poklepávať nechtami o stôl, čakajúc jeho reakciu. „Tak... povedz mi, čo je to čo cítiš?“

Dennis sa na ňu uškrnul. Zbožňoval túto malú hru. „Čo ak by som ti to ukázal a nie povedal?“ videl, ako sa začervenala a prišlo mu to roztomilé, teda aspoň trochu.

„Čo ak ti dám facku na tú tvoju odpornú tvár a poviem ti, že si úchylný?“

„Čo ak ti poviem, že som videl, ako sa červenáš? A myslím si, že máš rada myšlienku na mňa ukazujúceho presne to čo cítim.“

Lily sa nepokojne zavrtela na stoličke. „Čo ak by som ti povedala, že to by som radšej zjedla nechutné chrobáky, než by si mi mal ty niečo ukázať.“

Dennis sa zasmial. „Čo ak by som ti povedal, že by som ti tie nechutné chrobáky vlastnoručne doniesol v škatuľke? Aj so stuhou - ak chceš.“

Vidieť Dennisa Wooda ako dobrovoľne naberá rukami nechutné chrobáky a dáva ich do škatuľky pre ňu, bola dosť vtipná myšlienka, keďže on sa všetkého špinavého stránil na kilometre. „Čo ak ti poviem, že to nebude nutné? Že som si z teba iba uľahovala?“ Viditeľne sa mu uľavilo. Vedel, že by to nezvládol. Bolo mu z tých malých potvor zle už len pri pohľade na ne. Ak by ich mal chytať rukami... no, nedopadlo by to veľmi dobre. „Čo ak ti poviem, že máš chabý zmysel pre humor? Pretože toto nebolo ani prinajmenšom vtipné.“ „Čo ak ti poviem, že jediná vtipná vec na tebe je tá otrasná kravata, ktorú máš?“ naklonila sa cez stôl a dala mu dole tú žltú kravatu, z ktorej až bolia oči, keď sa na ňu pozriete. Dennis bol dosť v šoku. Nečakal, že by k nemu dobrovoľne išla až tak blízko a už vôbec nie to, že sa ho dotkne. „Čo ak ti poviem, že ak nepustiš moju perfektne zladenú kravatu, budeš to ľutovať.“ „Čo ak by som chcela vedieť, ako ma prinútiš ľutovať to.“ Stále držala jeho kravatu a nakláňala ho cez stôl bližšie k sebe. „Umieram túžbou vedieť to.“ Ich tváre boli od seba vzdialené iba centimetre. Videl každú jej mihalnicu, cítil vôňu je šampóna. Mohol vidieť jej zamatové pery. „Čo ak by som ťa pobozkal, Greenová?“ Lily sa tvárila, že premýšľa. „Hmm... znie to lákavo. Čo ak by som povedala áno?“ „Potom by som to urobil.“ Povedal a zrušil tú krátku vzdialenosť, ktorá bola medzi nimi, krásnym bozkom na jej zamatové pery. Odtiahol sa od nej. Navzájom si pozreli do očí. Srdcia im búšili ako splašené a po celom tele mali zimomriavky. „Čo ak by som ti povedal, že chcem ďalší bozk?“ „Čo ak by som ti povedala, že chcem niečo viac než bozk?“ obtrela špičku nosa o ten jeho, užívajúc si ten pocit blízkosti. „A čo ak vám ja poviem, že toto je knižnica a nie nejaký podnik? Von! Obaja! Nech vás tu nevidím!“ ozval sa za nimi našťavaný hlas knihovníčky. Obaja sa so smiechom rozbegli preč. Pred knižnicou ju schmatol za bok a pritisol o stenu. „Čo ak by sme pokračovali niekde inde?“ šibalsky sa usmial a opäť pritisol svoje pery na jej.

Veronika Pavuková

Prekvapenie

Na konci ulice stála stará telocvičňa s názvom „Champions“. Poznala som ju už ako dieťa, prevádzkoval ju otec troch synov. Ten najmladší, Will, bol odo mňa o rok starší. Ako deti sme sa často spolu hrávali a naťahovali - ako všetky deti. Jeho otec bol bývalý šampión v kickboxe a on, ako najmladší syn, pokračoval v jeho šľapajach. Starší synovia vyštudovali vysoké školy. Jeden sa venoval právu a ten druhý vlastnil obchod so športovým zameraním.

Dobrých desať rokov som nevčkročila na túto ulicu a dnes, keď som sa po dlhých rokoch vrátila domov, ma nohy zaviedli rovno do starej známej telocvične. Teraz ju už nevedel otec, ale najmladší syn Will. Chcela som si zacvičiť a zatrénovať po dlhej ceste. Vošla som dnu - a moje spomienky sa akoby obnovili. Vôbec nič sa tam nezmenilo. Úprimne som sa zaradovala.

Toľký nával emócií, až som tomu sama neverila. No najpríjemnejší bol pohľad na Willa. „Ach“, pomyslela som si, „ale opeknel“. Keď ma zbadal, zakričal moje meno. Usmial sa, podíšiel ku mne a silno ma objal. Bola som celá bez seba, cítila som jemné zachvenie a radosť zo mňa žiarila. Po tréningu sme zašli na pivo a pospomínali na staré časy. V tom momente, keď sme sa na seba pozreli, sme obidvaja niečo cítili. Niečo silné. Zo začiatku ani jeden z nás nevedel, čo k sebe cítíme. Stretávali sme sa naďalej ako starí dobrí priatelia. No postupom času som k nemu začala cítiť veľkú náklonnosť.

Jedného dňa ma pozval na večeru k sebe. Pozvanie som bez váhania prijala. Keď som v dohodnutý čas prišla, stôl bol prestretý pre troch. V ten večer ma totiž čakalo nemilé prekvapenie. Večeru totiž pripravila jeho snúbenica. Bol to pre mňa obrovský šok, veď som sa chystala povedať mu o svojich citoch. Aké šťastie, že som to nespravila! Bol by to obrovský trapas.

Večera bola veľmi divná. Will ma predstavil snúbenici ako svoju super kamarátku a ja som sa snažila správať priateľsky. Ale ten moment ma natoľko ranil, že som mala chuť utiecť a už nikdy sa nevrátiť.

Po večeri som si povedala, že žiaden chlap nestojí za to, aby sa preňho žena vzdala všetkého. A navyše - nie je to láska, ak neľúbia obaja. Tak som si povedala, že to je len dočasné poblúznenie a naďalej som chodila do telocvične trénovať.

Willovi a jeho snúbenici som sa však snažila čo najviac vyhýbať. Postupne si to začal všímať a začal mi klásť otázky typu: „Stalo sa niečo? – Spravil som niečo? – Prečo sa mi vyhýbaš?“ Nemienila som mu, pravdaže, povedať pravdu, ale tiež som nechcela predstierať, že sa nič nedeje. To sa predsa nedá. A tak sme sa išli prejsť po pláži, a všetko som mu vyklopila. Ani sama neviem, ako sa to stalo, proste to zo mňa vypadlo. On na mňa pozrel, objal ma a povedal: „No konečne! Už som si myslel, že sa toho nedožijem...“ A rozrušene pokračoval: „Celý ten čas to bola len hra. Chcel som ti proste povedať, že sa mi páčiš, ale bál som sa, že ty to tak necítiš. A tak som si to chcel overiť. Prepáč, ale som taký šťastný, že to ani neviem vypovedať.“

Zostala som stáť ako omráčená, neveriac tomu, čo som práve počula. Zdalo sa mi, že azda snívam. Bola som šťastná, že sa mu páčim, no na druhej strane som mala chuť zaškrtiť ho za to, čo spravil. Bolo to akoby ma niekto ovalil palicou po hlave a ja som všetko videla obrátene.

Po krátkej chvíli ticha som mu dala facku „To aby si vedel, že so mnou sa nezahráva“, vysvetlila som.

Nenaštal sa a neodišiel. Znovu sa usmial a pobožkal ma. Zdalo sa mi, že snívam, no ten pocit bol úžasný. Ani sama neviem, čo sa potom stalo, ale jedno viem: Láska je nevyspytateľná!

Petronela Fuchsová

Počujem ticho srdce biť

Priblížiť sa nesmieš,
lebo by to mohlo znamenať potupu.
Priblížiť sa nesmieš,
lebo by som mohla cítiť Tvoju vôňu.

Dotknúť sa ma nemôžeš,
pretože Ty zlákať ma vieš.
Dotknúť sa ma nemôžeš,
pretože ja som slabá.

Verím, že láska nepotrebuje dotyk,
existuje ako silný cit.
Verím, že láska nepotrebuje slová,
počujem ticho srdce biť.
Verím, že láska nepotrebuje skutky,
vznešenosťou sa dá žiť.

Nehovor nič, žiadne milé slová,
ktoré mohli by ma presvedčiť.
Nehovor nič, žiadne piesne,
ktoré vtisneš mi do pier.

Nekonaj chrabré činy,
ja vzácnejšia som.
Nekonaj slepé prejavy,
Ty potrebuješ viac.

Počúvaj prítomnosť našej lásky.
V úsmeve zbadaj spoločné vrásky.
Rozhodni sa čas krásny
v sile prejsť.

Dana Malastov

Náš úspech 2015

V dňoch 23. - 24. Marca sa v priestoroch Strednej odbornej školy Ostrovského 1 v Košiciach uskutočnil **4. Tanečný festival stredných škôl Košického samosprávneho kraja.**



Vyhlasovateľom súťaže bol KSK, Odbor školstva, organizátorom Centrum voľného času - Regionálne centrum mládeže na Strojárskej 3 v Košiciach. Súťaž prebehala v dvoch termínoch: 1. termín – Tanečný šport, 2. termín – IDO disciplíny a iné žánre - jednotlivci, kolektívy, do ktorej sme boli zaradení aj my. V odbornej porote bol aj známy tanečník **Milan Plačko.**

Naše žiačky Bianka Orlická, Mária Oberstová, Júlia Lórinčová, Bibiana Orgovánová, Zuzana Denická, Mária

Budzáková a Lenka Dulebová

nacvičovali novú choreografiu, ktorú sme pripravili na túto súťaž, nepretržite niekoľko mesiacov v rámci Zumby. Pri vystúpení tanečných choreografií sa všetky snažili a podali veľmi pekné výkony. Po prvý- krát



sme sa umiestnili na prvom mieste, aj keď konkurencia bola veľká. O to viac nás teší úspech, ktorý sme dosiahli.

Zúčastneným žiačkam patrí pochvala za úspešné reprezentovanie nášho internátu. Srdečne im gratulujeme.

Mgr. Zuzana Fazekašová

Charitatívna zbierka Pôstny dar

Už po štvrtýkrát sa dievčatá z nášho školského internátu, podobne ako ľudia z celého Slovenska, zapojili do charitatívnej zbierky venovanej na pomoc deťom v Ugande a Rwande v Afrike. Túto kampaň organizuje Slovenská katolícka charita (SKCH), ktorá im zabezpečuje jedlo, lekársku starostlivosť a lieky.

Aj my sme mohli počas pôstu, ktorého sa ľudia mnohých vecí zriekajú a snažia sa viac obetovať pre druhých, pomôcť týmto deťom dobrovoľným príspevkom. Týždeň pred Veľkou nocou, 24. marca sme odštartovali charitatívnu zbierku, vyslali žiačky 7. VS, ktoré chodili s tzv. „pôstnou krabičkou“ po celom internáte. Táto kampaň nám dala príležitosť pomôcť deťom, ktoré sa tešia zo života, aj keď kvôli HIV vírusu nie je jednoduchý.

Slovenská katolícka charita pomáhať už vyše 170 deťom. Vďaka štedrosti našich žiačok sme vyzbierali 68,00 € a poslali ich na účet SKCH.

Dievčatá, z celého srdca ďakujeme a veríme, že deti, ktorým ste pomohli, vám vďačia ešte srdečnejšie.

Dana Malastová

Deň zdravia

Zdravie je to najcennejšie, čo máme. Väčšina to počúva od detstva a mnohí z nás si to naplno uvedomíme, až keď sme vystavení nepohode spojenej s chorobami. Najlepší spôsob, ako rôznym neduhom predchádzať, je pravidelná a kvalitná starostlivosť o zdravie.

Pre dobré fungovanie imunitného systému je dôležité niečo urobiť. Netreba sa spoliehať len na prirodzenú imunitu, ktorá je daná človeku geneticky. Treba posilňovať aj jej druhú zložku – imunitu získanú. Vhodnou profylaxiou je prijímanie primeraného množstva vitamínov v strave, otužovanie organizmu, telesná aktivita a vyhýbanie sa stresu. Dobrá imunita ochraňuje človeka pred choroboplodnými organizmami, ale aj pred nádormi a rakovinou.

Stravou k silnej imunitě

Strava je nevyhnutnou súčasťou zabezpečenia dobrej imunity. Ak ľudský organizmus dlhodobo nemá k dispozícii nejaký vitamín, stavebný prvok alebo minerál, môže výrazne imunitu oslabiť. Imunitu aktivujú najmä vitamíny C, E a A vyskytujúce sa v citrusovom ovocí a zelenine, bránia totiž tvorbe voľných radikálov kyslíka v tele. V racionálnej strave by nemal preto chýbať kel, paprika či brokolica a z ovocia pomaranče, citróny, kiwi alebo jablká. Bohatým zdrojom vitamínu E sú ovsené vločky, orechy, rastlinné oleje, vajčka, aj kapusta. Železo je ďalším dôležitým prvkom pre správne fungovanie imunity. Jeho nedostatok môže



mliečne výrobky obsahujúce probiotické kultúry. Tie udržujú črevnú imunitu.

V zdravom tele zdravý duch

Dobrej kondícii imunitného systému pomáha aj primeraná a pravidelná telesná aktivita. Nezáleží na tom, akému športu sa venujete, dôležitá je jeho pravidelnosť

Deň zdravia u nás v školskom internáte

Aj u nás v internáte sme si pripomenuli Deň zdravia. Hlavným dôvodom, prečo sme si ho pripomenuli, bolo povzbudiť formou zábavných stanovišť čo najviac žiakov, aby zaradili do svojho voľného času každodenne aspoň 30 minút pohybových aktivít a žili zdravšie. Žiačky v priestoroch nášho ŠI čakalo 22. apríla niekoľko zábavno-súťažných stanovišť. Hneď pri prvom stanovišti si mali žiačky možnosť odmerať krvný tlak. Ďalšie už boli zábavné, a to skákanie na fit loptách, beh vo dvojici so zaviazanou jednou nohou a skákanie na švihadle.



Eva Haľková

Rozlúčka so štvrtáčkami



Popoludní 29. apríla sa v našom školskom internáte uskutočnila tradičná rozlúčka so štvrtáčkami. Odštartovali ju samotné štvrtáčky, ktoré sa prešli po všetkých štyroch poschodiach v rytme ľudových piesni, ktoré si samy zanôtili. Po tejto obchádzke si to štvrtáčky spolu so svojimi vychovávateľkami, zástupkyňou a pani riaditeľkou namierili do spoločenskej miestnosti, kde na nich s pripraveným kultúrnym programom čakali mladšie dievčatá. Kým sa program začal, odzneli príhovory. Najprv sa tretiačky, ktoré pod vedením svojich vychovávateľiek vdýchli spoločenskej miestnosti sviatočný šat a pripravili kultúrnu časť podujatia, prihovorili štvrtáčkam. Hneď po nich predniesli príhovor štvrtáčky, v ktorom sa poďakovali celému kolektívu školského internátu za všetko, čo tu prežili počas štyroch rokov / oba príhovory prinášame v plnom znení/. Nakoniec nasledoval príhovor riaditeľky ŠI Ing. Dany Roškovej, ktorá popriala dievčatám šťastie pri maturitách a zaželať im veľa úspechov v ďalšom živote – či už sa rozhodli pre štúdium na vysokej škole, alebo si vybrali možnosť ísť pracovať. Potom so svojou

zástupkyňou Ing. Janou Lukáčovou ocenili diplomom a vecným darom maturantky, ktoré sa aktívne po všetky štyri roky zapájali do internátneho diania.

Po tom, čo sa usadili sa mohol začať kultúrny program, kde sa ukázali tretiačky.

Ukázali, že vedia tancovať nielen moderné tance či zumbu, ale aj karičku. Zaspievali hit Happy v maďarčine, čo zožalo nesmierny úspech. Samozrejme, nesmela chýbať hra na hudobný nástroj, hovorené slovo a podľa tradícií aj spoločná záverečná pieseň tretiačok.

Po pestrom programe sa dievčatá presunuli „o dum dál“ čiže do jedálne, ktorú im na túto príležitosť sviatočne nastrojili druháčky. Tam bola len pre nich pripravená slávnostná večera. Ešte pred ňou ich čakalo veľké prekvapenie – na filmovom plátne sa postupne odvíjal ich internátny život od prvého ročníka až do súčasnosti. Pri krátkej videoprojekcii, ktorú pre nich pripravili vychovávateľky Mgr. Ivana Belejová a Mgr. Zuzana Fazekašová, si pripomenuli jednu etapu života, ktorú strávili spoločne s nami.

Veronika Pavuková

Príhovor tretiačok k maturantkám

Vážená pani riaditeľka, milí hostia, drahé štvrtáčky !!!

Vaša stredoškolská cesta sa pomaly, ale isto končí. Bola to cesta mnohokrát náročná, bolestivá, niekedy až priťažká. Ale určite vždy prišli aj momenty, ktoré vám túto cestu



uľahčili či skrášlili. Momenty, ktoré vám dodali chuť ísť s nadšením ďalej.

V škole ale aj na internáte sa za ten čas mnohé udialo. Len pred krátkym časom Vám staršie žiačky pripravovali Imatrikuláciu. A teraz ste Vy tie najstaršie žiačky, ktoré nás čo nevidieť opustia.

Krásne časy prežité v školskom internátne na Považskej ulici sprevádzalo mnoho zážitkov:

pondelkové hospodárke dni, alebo spomienka na jednu chladnička na poschodí – jedlo ktoré si sem tam zo svojho miesta zmizlo, spoločné sprchy, ale aj neporiadok na izbách, či nejaké tie narodeninové oslavy. Spomienky? Áno. Ako sa hovorí, študentské časy sú tými najkrajšími v ľudskom živote. Sme predsa študentky, máme neobmedzené možnosti zabávať sa, máme čas tráviť voľné chvíle s priateľmi, láskami ale aj s našimi blízkymi.

Stali ste sa krásnymi mladými ženami, ktoré majú svoje sny a plány do budúcnosti. Verím, že tieto stredoškolské časy, prežité v Košiciach, vo vás zanechajú len to najkrajšie z najkrajšieho a najlepšie z najlepšieho, a po rokoch pri spomienke na ne vám vyčaria obrovský úsmev na tvári. Zažili ste tu veľa nového, pekného a získali nové životné skúsenosti.

No nezabúdajte, že život sa neriadi našimi predstavami, občas potrápi, zarmúti. Ale aj slzy majú svoj význam a zmysel. Prajem vám, aby každá chvíľa vášho života bola pamätnou, aby vás posilnila a upevnila vo vás sebavedomie, ale aj pokoru pred ľuďmi a úctu k životu.. Nech sa z vás stanú osobnosti, ktoré vedia nielen čo chcú, ale aj ako to získať.

Stredná škola končí, nová etapa života začína. Vykročte do nej tou správnou nohou.

Všetci vám zo srdca prajeme úspešné zvládnutie maturít i množstvo študijných i pracovných príležitostí, ktoré uspokojia vašu túžbu po šťastí. Toto a oveľa viac vám želáme za všetky vaše mladšie spolužiačky a spolubývajúce z internátu.

Príhovor štvrtáčok

Vážená pani riaditeľka, pani zástupkyne,
vážené pani vychovávateľky,
ctení hostia, milé naše kamarátky

Život plynie ako rozbúrená rieka a my sme jej plavci, pohltení vlnami. Plavíme sa rýchlo a neúprosne. Čas plynie bez toho, aby sme si stihli uvedomiť, ako ďaleko nás sila týchto vln zanesla. Nastala chvíľa, aby sme sa zastavili.

Už štvrtý rok je toto miesto našim prístavom. Záchranným miestom, kde si môžeme oddýchnuť, nabrat' nové sily do ďalšieho namáhavého dňa. Čo chvíľa budeme musieť odísť a nájsť si nový bezpečný prístav. Spomienky na toto miesto nám však ostanú



navždy.
Dnes tu stojíme pred vami. Dievčatá, ktoré sa aj vďaka vám zmenili na krásne mladé ženy. Keď sme vo svojich pätnástich prvýkrát vstúpili do internátu a okúsili kúzllo Košíc, tušili sme, že toto miesto a ľudia zmenia naše životy. Skutočnosť však prevýšila naše očakávania. Spoznali sme tu nových ľudí, nadviazali nerozlučné

priateľstvá a naučili sa správne kráčať životom. Občas sme tápali zo dňa na deň a topili sa v beznádejí. Slnéčné chvíle sa striedali s okamihmi búrok. Hádali sme sa, škriepili, obviňovali. Spoločne sme sa smiali, plakali aj utešovali. No teraz, v posledných mesiacoch nášho spolunažívania sme pochopili, aké je dôležité mať dobrých priateľov, a hlavne, že tie chvíle, ktoré sme spolu strávili, nech už boli akékoľvek, navždy ostanú v našich spomienkach.. Všetky okolnosti a ľudia, s ktorými sme prežili tieto posledné roky, z nás urobili to, čím sme dnes. Vypelá a rozhodné ženy, ktoré sa neboja ísť za svojimi snami.

Veľké ďakujem patrí Vám, vážená pani riaditeľka a vedeniu školského internátu. Vďaka vám sme mohli na tomto internáte prežiť krásne štyri roky v čoraz modernejšom a krajšom prostredí. Ďakujeme aj pani zástupkyni Lukáčovej, ktorá nám vždy poradila, nikdy nás neodmietla a dbala, aby nám stále fungovala obľúbená a často využívaná WiFi sieť.

Všetkým vám, ktorí ste po celý čas boli pri nás, patrí naše jedno veľké ďakujem.

V prvom rade by sme sa chceli poďakovať našim milým vychovávateľkám. Nech sa dialo čokoľvek, vždy ste tu boli pre nás. Trápili ste sa, zažili kopec nepríjemných



a niekedy aj komických situácií, do ktorých sme vás chtiac-nechtiac priviedli. Vieme, že ste to s nami nemali ľahké. A práve za tie všetky chvíle, v ktorých sme nestáli na správnej strane, a vy ste nás aj napriek tomu podržali, by sme sa vám chceli poďakovať. Stali ste sa našimi druhými mamami opatrovali ste nás, starali sa o nás a často aj strachovali. Ďakujeme vám za vaše múdre rady, ponaučenia a krásne chvíle, keď ste nás učili pretĺkať sa životom.

Naše milé pani kuchárky a pani vedúca stravovacej prevádzky. Po celé štyri roky ste zaplňali naše hladné brušká. Aj keď sme sa niekedy sťažovali a kritizovali denné menu, našli sa v ňom mnohé jedlá, ktoré nám ulahodili. Ďakujeme vám za všetku vynaloženú prácu a ochotu, keď ste nemali problém doložiť nám na tanier o trošku väčšiu porciu.

Ďakujeme pekne všetkým pracovníkom hospodárskej prevádzky. Každý z vás sa zaslúžil o spríjemnenie našich voľných chvíľ v internáte a aj vďaka vašim každodenným úsmevom sa nám neraz zlepšil deň.

Ďakujeme pani upratovačkám, ktoré nás napriek nášmu neporiadku nezavrhli. Pánom údržbárom, ktorí vždy pomohli a boli tam, kde ich bolo treba. Ďakujeme pánom vrátnikom a pani vrátničkám, ktorí nám každý deň otvárali dvere do ďalšieho náročného dňa a vítali nás pri návrate pod strechu domova.

Ďakujeme aj vám, milé baby, za milé úsmevy, za krásne, veselé i smutnejšie spoločne prežité chvíle. Aj vy nám ostanete už len v spomienkach. Prijmite od nás radu na rozlúčku: Nezapadnite sa usmievať a snívať a svet vám bude ležať pri nohách. Na záver ešte jedna prosba - Držte nám všetkým palce pri maturitných skúškach.

Vyhodnotenie súťaže v zbere vrchnákov z plastových fliaš

Pochvala maturantkám

Aj tohto roku vyhlásila ekologická komisia v našom internáte zber vrchnákov z plastových fliaš. Pred začiatkom akademického týždňa našich maturantiek zber ukončila. Po zosumarizovaní výsledkov večer 12. mája vyhlásila víťazov súťaže.. Najviac vrchnákov, osem a pol kilogramu zozbierali dievčatá z 1. VS a obsadili 1. miesto. Druhú priečku obsadila v súťaži 8.VS s tromi kilogramami vrchnákov z PET fliaš a na treťom. mieste sa umiestnili žiačky z 9.VS, ktoré zozbierali len o pol kila vrchnákov menej.

Vrchnáky poputujú pre 4-ročné dievčatko na invalidný vozík. Odovzdala jej ich Alexandra Ledinská zo 6. VS. Spoločne sme nazbierali 25 kg. Ďakujeme .

Mgr. Silvia Jurčiová

Vydarený Deň mlieka

Mlieko je prvou potravou, s ktorou sa stretneme po svojom narodení a sprevádza nás po celý život. Je jednou zo základných potravín pre všetky vekové skupiny populácie vzhľadom na nezastupiteľný význam jeho biologickej hodnoty pri zabezpečení správnej výživy obyvateľstva.

Mlieko sa svojím zložením môže označiť ako ochranný výživový prostriedok s najširším účinným spektrom. Jeho hlavné zložky – bielkoviny, tuky, mliečny cukor - laktóza, prítomné esenciálne látky, vitamíny a minerálne tvoria komplexnú vyváženú poživatinu.

Mliečne bielkoviny, ako stavebné látky sú potrebné pre výstavbu všetkých tkanív v organizme. Mliečna bielkovina je zložená z peptidov a množstva aminokyselín, z ktorých je veľká časť pre človeka nenahraditeľná (esenciálne aminokyseliny).

Mliečny tuk v mlieku je po chemickej stránke glyceridom nasýtených, ale aj nenasýtených mastných kyselín. Jeho význam spočíva jednak v ľahšej stráviteľnosti tuku s dietetickým významom, ako aj v nositeľstve vitamínov rozpustných v tukoch a to vitamínov A a E a v letných mesiacoch i vitamínu D.

Mliečny cukor - laktóza ako ojedinelý sacharid, ktorý prislúcha iba mlieku a mliečnym výrobkom, má popri energetickom význame osobitnú úlohu v detstve ako zdroj galaktózy a všeobecne pre priaznivé ovplyvnenie zloženia a metabolizmu črevnej mikroflóry. Galaktóza vo forme glykolipidov, cerebrozidov a gangliozidov je základnou súčasťou mozgu a nervového tkaniva, a tým esenciálnej zložky výživy jedinca, najmä v období jeho vývoja.

Z minerálnych látok je nesmierne dôležitý obsah vápnika a fosforu, aj ich vzájomný pomer,



ušiel iba syr a pohár mlieka ...

Aj tento z dní zdravej výživy, ktoré usporadúvajú naše vychovávateľky v spolupráci s vedúcou stravovacej prevádzky Ing. A. Dobálovou, dopadol na výbornú a my sa tešíme na ich repete.

Sára Moskaľová

ako aj obsah horčička, a to jednak z hľadiska optimálneho vývoja kostry u detí a dospievajúcej mládeže, rovnako tiež čo sa týka účinnej prevencie rozšírenosti osteoporózy u dospelých stredného a najmä u osôb vyššieho veku, ale aj u mladších jedincov.

Deň mlieka sme si v našom školskom internáte pripomenuli 20. mája ochutnávkou mlieka a mliečnych výrobkov počas večere. Pani kuchárky nám popri večeri prichystali výbornú tvarohovú penu s banánom a banánové mlieko a pani vychovávateľky s dievčatami porciovali mlieko a mliečne výrobky tak, aby sme mohli okoštovať všetky zo všetkého. A bolo si veru z čoho vyberať – polotučné mlieko i mlieko bez laktózy, syr Eidamská tehla, parenica i korbáčiky, Termixy, Malíčky a ďalšie mliečne maškrtky... Všetky dobroty postupne mizli zo stola a tým, ktoré prišli na večeru tesne pred záverečnou, sa už



Zamysli sa ...

V pondelok 25.mája sa u nás v spoločenskej miestnosti konalo malé stretnutie dievčat. Náš plagát nebol možno až taký výrazný a pútavý, ale aj napriek tomu sme sa tešili účasti.

Dievčatá zo 7. VS si pripravili pre svoje rovesníčky krátke zamyslenie sa nad našim každodenným životom.

Chceli sme pouvažovať o tom ako sa správame a čo vlastne ako mladé vyvíjajúce sa dievčatá v rozkvetu puku vlastne hľadáme. Uvedomujeme si, že štúdium nie je to najdôležitejšie v našich životoch, aj keď pravda, teraz mu venujeme najviac svojej pozornosti a času. Ale čo bude potom? Nechceme premárniť svoj čas len nekonečným čakaním na piatok s myšlienkou, že zajtra bude lepšie. Pozvaným dievčatám sme rady predstavili svoje životné ciele a snažili sme sa im ukázať, že aj na ich myšlienkach niekomu záleží. Potrebujeme skúmať to, čo v sebe máme a vyťažiť zo svojho vnútra to najlepšie, čo môžeme dať. Hoci len malou drobnosťou môžeme meniť svet okolo seba.

Toto stretnutie sme nazvali „Kvety jednoducho kvitnú“. Myslíme si totiž, že každá z nás rastie a ani jedna sa tomu nevyhneme, ale potrebujeme kvitnúť do vnútornej krásy.

Zároveň vás, milé dievčatá, pozývame na naše ďalšie stretnutia každý pondelok o 19.hodine.

Tešíme sa na vás!

Danka Malastová

Svetový deň bez tabaku

Cukrík za cigaretu

Väčšina y nás už vie, že 31. máj je Svetovým dňom bez tabaku. Keďže tento dátum pripadá na nedeľu, rozhodli sme sa pripomenúť si ho v našom internáte v štvrtok, 28. mája.

V internátnom rozhlase sme dievčatám pripomenuli, ako škodlivo pôsobí cigareta na organizmus, ale predsa svoju milovanú si fajčiarka neodpustí. Z vreckového zaplatí 3 až 4 eurá a potom vypúšťa z pľúc rakovinotvorný dym. Pri bráne internátu, na diskotéke, v kaviarni, tajne v noci na izbe, v študovni, či v sprche. „Vyzývame vás, nefajčite!! Pochopte, že fajčenie patrí medzi najrozšírenejšie civilizačné závislosti“, apelovali sme

na ich rozum a city. A informovali sme všetky, že ich dnes navštívime na izbách a ponúkneme cukríkom. „Boli by sme veľmi radi, keby ste nám na oplátku dali vašu jedinou cigaretu. Prisaháme, nevyfajčíme ju.“

Po rozhlasovom vysielaní sme navštívil na izbách dievčatá, ktoré fajčia a ponúkli sme im cukrík. Ony nám zaň dali cigaretu. Povedzme si pravdu! Nie je lepšie dať si cukrík, ako si zafajčiť cigaretu? Pre naše zdravie určite áno. Ako sme už spomínali, 31.máj je Svetový deň bez tabaku. Nedá sa síce zistiť, či tento deň to naše dievčatá bez cigarety aj vydržia, ale veríme, že to zvládnu. Že zvládnu jeden, a možno aj viac dní bez tabaku. Ak by sa im podarilo vydržať bez cigariet dlhší čas, neodmenili by sme ich my cukríkmi, ale odmenilo by sa im ich vlastné zdravie. Dostali by niečo oveľa cennejšie ,ako bol ten jeden cukrík. Naše dievčatá by to určite zvládli.

Adriana Pavľáková, Mária Juríniová

Súťaž Najlepší krížovkár

Súťaž Najlepší krížovkár si medzi našimi dievčatami našla priaznivcov , a tak sme ju zorganizovali aj tohto roku. Uskutočnila sa 2. júna a zapojili sa do nej žiačky z jednotlivých výchovných skupín. Dievčatá sa rozdelili do dvojíc, aby si navzájom pomáhali.

Najrýchlejšie vylúštili krížovku dievčatá z 9. VS, a to Zlatica Sontagová



a Katarína Martoňáková . Na druhom mieste skončila sólo súťažiaca - Patrícia Štundová zo 4. VS. Za ňou, sa umiestnili žiačky Ivana Nováková (8. VS) a Renáta

Jenčová (3. VS). Všetky výherkyne boli odmenené . Na záver jedna z organizátoriek súťaže prečítala správnu odpoveď, aby si ostatné žiačky mohli skontrolovať, či krížovku správne vylúštili

Dievčatám sa akcia veľmi páčila, spoločne sa odfotili a tešia sa na ďalšie pokračovanie tejto súťaže.

Mgr. A. Nežníková



Cestujeme po Slovensku

Myslíte si, že dobre poznáte svoju krajinu? Že by ste uspeli vo vedomostnej súťaži? Tak našim prváčkam Lívii a Lenke sa to podarilo. Dňa 03. júna sa zúčastnili vedomostného kvízu „Cestujeme po Slovensku“, kde vyhrali 1. miesto. Tento vedomostný kvíz pripravil a zorganizoval Školský internát Werferova v Košiciach. Zapojilo sa sedem stredoškolských internátov, ktoré tak vytvorili sedem dvojčlenných družstiev. Účastníci to veruže nemali jednoduché. Kvíz pozostával z piatich kôl. Prvé dve boli zamerané na všeobecný prehľad o Slovenku, ďalšie dve boli zamerané na mesto Košice a v poslednom kole mali účastníci predstaviť svoje bydlisko. Žiačkam srdečne blahoželáme a ďakujeme za úspešné reprezentovanie internátu.

Mgr. Ivana Belejová



TROJBOJ

Popoludní 4. júna sme pre žiačky nášho internátu pripravili športový trojboj. Konal sa v areáli ŠI a zúčastnili sa ho žiačky z viacerých výchovných skupín. Vybrali sme tri športové disciplíny. Žiačky si vyskúšali, akú majú presnú mušku streľbou zo vzduchovky, ktorá žiačky veľmi lákala. Ďalšia disciplína bola zameraná na výdrž na stacionárnom bicykli. Trojboj sme ukončili tanečnou Zumbou, netradične v areáli ŠI.

Text a foto: Mgr. Ivana Belejová



Dekorovali sme textil

Dňa 9. júna sa v študovni na druhom poschodí nášho internátu konala akcia Dekorácia textilu pod vedením vychovávateľky Ing. Tatiany Hrickovej. Dievčatá najprv oboznámila s technikami dekorácie, medzi ktoré patria tupovanie cez šablónu, kreslenie masným pastelom, nažehľovanie nažehľovacích fólií a tiež lepenie glitrov.

Dievčatá si priniesli svoje tričká, ktoré si chceli skrášliť a „šlo sa na vec“. Každá si svoje tričko vyzdobila podľa svojho vkusu. Niektoré si na tričká kreslili obrázky pomocou voskoviek, iné obkresľovali rôzne obrázky farbami na textil, prípadne použili nažehľovaciu látku. Takto si naše dievčatá spríjemnili večer a na víkend odchádzajú s vynovenými kúskami odevu.

Adriana Pavľáková

Zeleninový deň - 9. 6. 2015



Foto : Mgr. Ivana Belejová

Vyhodnotenie súťaže Venované mame

Tradičnú literárnu súťaž Venované mame sme aj tohto roku vyhlásili už v polovici apríla, takže do Dňa matiek mali naše dievčatá na tvorivú prácu času dosť. Žiaľ, aj tohto roku sa nám do tejto súťaže nezapojilo toľko dievčat, koľko sme očakávali. Pritom medzi nami, ako vieme, je veľa neodhalených literárnych talentov...Z hľadiska kvality príspevkov však môžeme usúdiť, že súťaž má svoje opodstatnenie a treba v nej pokračovať. Mysleli si to aj naše porotkyne, samy už mamičky, keď rozhodovali o víťazkách súťaže. Kým v poetickom vyznaní vzťahu k matke jednoznačne zvíťazila Danko Malastová zo 7. VS s básňou Venované mame, v próze bolo favoritov viac. Po dôkladnejšej analýze sa porotkyne uzhodli, že udelia prvé miesto Claudii Kántorovej za vysoko profesionálne spracovaný príbeh OUT OF HELL a druhé miesto Petronele Fuchsovej za Oriekový sen. Osobitnú cenu za nádherné vyznanie lásky mame venovali za všetky mamičky Säre Moskaľovej a jej úvahe s názvom mama.

Všetkým oceneným dievčatám blahoželáme. Ich príspevky prinášame v tomto čísle nášho časopisu Int'ák.

Mgr. Oľga Švedová

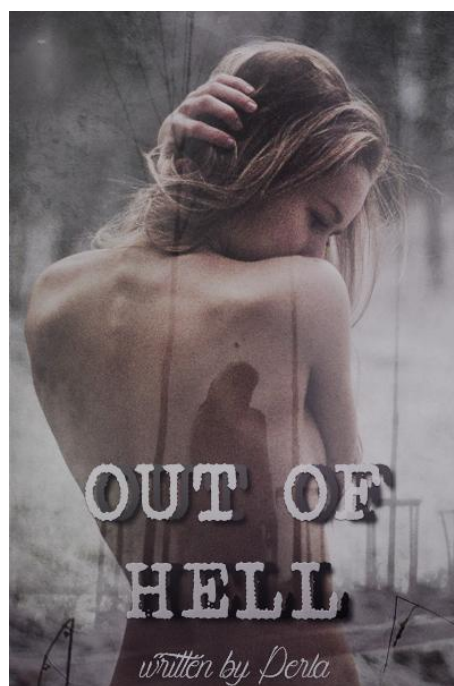
OUT OF HELL

Plač. Tie hlasité náreky, ktoré ešte naberali na sile vďaka štyrom obrovským stenám, v ktorých obklopení sa ocitla.

Slzy. Rinuli sa jej po tvári ako niagarské vodopády, ktoré nedokázala zastaviť, aj keď by tak veľmi chcela. No na to by musela cítiť menšiu bolesť. Aj keď vedela, že o chvíľu to príde.

Nádych a výdych. Základné slová, ktoré si opakovala stále donekonečna, a nielen teraz. Každý deň, každú hodinu a každú minútu samú seba musela presviedčať, aby dýchala. Alebo aby sa o to aspoň pokúsila. Možno nechcela, ale nemala na výber. A jej pľúca vždy nasali vzduch zmiešaný s cigaretovým dymom, ktorý ju ničil rýchlejšie ako on.

„No tak! Spolupracuj!“ začula ho tesne za sebou



a cítila jeho mentolový dych na svojom krku. Hlas mal hlboký a našťvaný. Chcel sex, no ona sa bránila. Tak ako vždy. Nemala predsa nič iné, za čo by bojovala. Len seba. A preto sa bránila zo všetkých síl.

„Nie!“ zavzlykala a už cítila, ako jej pritlačil hlavu do vankúša. Na sekundu pocítila nedostatok vzduchu, ale o sekundu už mohla znova dýchať. Muž, ktorý ju mal tak v oblúbe, si obmotal jej vlasy okolo ruky a prudko ju za ne potiahol. Zasipela od návalu bolesti, ktorá jej vystreľovala prudko do mozgu, a nezmohla sa ani na slovo, pretože o sekundu ho už v sebe cítila.

Bol neľútostný. Vždy dostal to, čo chcel. Bez ohľadu na to, ako sa deti bránili. A ani ona nebola výnimkou. Keď však videla, ako trpeli niektoré iné deti, nemohla tomu len tak prihliadať. Nemali predsa ani desať! Tak prečo im títo ľudia tak ničili životy?

Nevyrovнала sa s tým, to rozhodne nie. Chcela svoj starý život viac ako čokoľvek iné na svete, ale vedela, že to sa nestane. Bolo jej nad slnko jasné, že to všetko je len spomienkou, krásnou ilúziou a toto... toto je jediné, čoho sa dočká. Preplakaných dní a prebdených nocí.

Netušila, kedy to skončilo. Jediné, čo cítila, bola voľnosť. Voľnosť jej rúk a následne aj nôh, ktoré doteraz mala priviazané k posteli. Aby sa nemohla hýbať a ubrániť sa, samozrejme. Zbabelec jeden! Báľ sa, že ho porazí žena!

Opatrne sa posadila a rýchlo na seba hodila jemnú košielku, ktorá bola všetkým, čo mala. Nič viac jej totiž v tomto „domove“ nebolo pridelené. No... dalo sa to nazvať domovom?

To určite nie.

Vždy, keď ako malá počula ten názov, vybavila si pred očami veľký dom, v ktorom bude veľa detí, ktorým zomreli rodičia a budú sa o ne starať dobré tety, ktoré z nich budú vychovávať budúcich géniov sveta. Avšak netušila, že polovica z tých domovov funguje ináč. Na inom princípe. Nevedela, že by sa jej niekedy mohlo prihodiť niečo také.

Postavila sa a bez slova vyšla z izby. Hľadela pred seba, cez uslzené oči rozoznávala obrysy obrazov na stenách, ale všetko to robila mechanicky. Jej myseľ totiž nedokázala pracovať normálne a sama poriadne nevedela, či o to má vôbec záujem. Pravdepodobne nie.

Vošla do jednej z mnohých izieb, prešla okolo niektorých, čo tam len tak bezducho sedeli a zamierila do sprchy. Potrebovala na seba cítiť vodu a chcela sa zbaviť jeho dotykov. Musela sa ich zbaviť. Ináč hrozilo, že sa pred všetkými zrúti! Čo by si o nej ale pomysleli tí najmenší? Ak sa zrúti sedemnášť ročné dievča, čo majú robiť oni?

Bola ich oporou. Vždy, keď sa niečo stalo, keď im niekto ublížil, ona ich vzala k sebe a nahradila ich mamu. Vyobímala ich, tuho si každého jedného privinula na hrud', dala božtek do vlasov a večer potajomky uložila do postele. A oni ju mali radi. Videli v nej nádej. Nedokázala by im ublížiť tým, že by to vzdala. Radšej sa zatne a bude bojovať až do konca!

Pustila na seba horúcu sprchu a zaklonila hlavu, aby jej zmáčala tvár. Kvapky ju štípali na lícach, tiekli jej po hrudi na celé telo a ona cítila, že žije. Bolelo to, no v porovnaní s tým, čo jej tu robili, bola táto bolesť príjemná. Bola iná a zároveň taká omamná.

Človek by povedal, že bolesť je niečo, čo nikto nechce zažiť. Avšak niekedy je bolesť to jediné, čo nás dokáže udržať nažive. Aj William Shakespeare raz povedal: „*Sú bolesti, v ktorých človek iba sám si môže pomôcť, a silné srdce sa chce iba na svoju silu spoľahnúť.*“

Nemýlil sa. Mal pravdu v každom jednom slove, ktoré povedal. Človek nemôže dôverovať nikomu. Ani tým, ktorým by mal. Ak by mohol, ona by rozhodne neskončila na tomto tmavom mieste, preč od rodičov, ktorých naposledy videla pred dvanástimi rokmi. Ak by na nich nespomínala každý deň od tej chvíle, pravdepodobne by si ich ani nepamätala. A nemala by žiaden svetlý bod, o ktorý by sa mohla oprieť.

„Mel?“ zaklopal niekto na dvere. Ten tenký hlások by rozoznala aj na míle ďaleko. Rýchlo vypla vodu, zabalila sa do uteráka a prešla k dverám, aby ich otvorila. Dovnútra pomaly vošla čiernovláska, ktorá mohla mať nanajvýš sedem rokov, aj to sa dalo badať len vďaka niektorým mliečnym zúbkom, ktoré si už povedali, že vypadnú.

„Ahoj, pokladík,“ usmiala sa na ňu, aj keď sa jej slzy tisli do očí. Pohľadila ju jemne po krásnych ružových líčkach, ktoré mala vyštípané od zimy a vyhodila si ju do náruče.

„Si mokrá,“ zasmiala sa, ale nechala sa odniesť až na svoju posteľ, kde ju Melánia položila.

„To ľudia bývajú, keď vyjdú zo sprchy,“ pripustila, tváriac sa veselšie ako obyčajne. A pritom jej duša bola zničená. Spustošená, rozbitá a roztrhaná na tie najmenšie kúsočky, aké sa len dalo. Ale kvôli Diane sa na to rozhodla nemyslieť. Nechcela, aby vedela, že sa niečo deje. Nie, kým ju môže ochrániť.

„Kde si doteraz bola? Zmeškala si obed,“ vyvalila na ňu svoje nádherné oči, ktoré boli modrejšie ako ten najmodrejší oceán a čakala na odpoveď. Tá ale neprichádzala, pretože Melánia nebola schopná vymyslieť si dôveryhodnú lož tak rýchlo.

„Mala som veľa práce,“ zaklamala, aj keď v podstate to nebola až taká veľká lož. Mala prácu. Ak nechcela, aby si to odnieslo nejaké z mladších detí. „A čo ty? Čo dobré si dnes papkala?“ spýtala sa milo a sladko. Aspoň Dianka na nej nič nespozorovala. To bolo dobré znamenie.

„Mali sme buchty!“ vyhrkla s úsmevom. „S lekvárom!“ dodala na ozrejmienie.

Melánia sa len usmiala a utrela ju na líci. Na tom sa zasmiali obe. A schuti.

„Tak preto si všade špinavá, všakže?“ dotkla sa jej nošteka, ktorý bol ako špendlíček. Pomaly sa postavila a prešla k svojmu „šatníku“ z ktorého vybrala spodnú bielizeň a nejaké rifle, ktoré boli síce viac ako dosť potrhané, ale aj tak boli tým najteplejším, čo mala. Nové veci dostala vždy len vtedy, keď prišiel nejaký záujemca o dieťa, v jej prípade adolescenta. Ale o ňu záujem nemali, predsa len sa každým dňom čoraz viac blíži dospelosti. A to znamená aj menej peňazí. Pre narkomanov, ktorí tu chodili, by bola len záťažou. A to takou, za ktorú by nič nemali a ktorá by ich nezaujímalá. Takí mali radšej malé deti, najlepšie tie, čo nemali ani rok.

„Nie som! Umývala som sa! Ako si ma to naučila,“ vyrušilo ju dievčatko a smutne na ňu pozrelo. „Alebo sa neviem umyť?“ zapochybovalo a rýchle sa snažila nájsť si nejaké zrkadlo, aby sa v ňom mohla vidieť.

Brunetka si na seba natiahla tričko, ktoré nedokázalo zakryť modriny na rukách a ani cucfleky na krku. Tí, ktorí ju napádali, si veľmi radi značkovali územie. No nemohla s tým nič robiť. Musela to len pretrpieť.

„Samozrejme, že vieš, srdiečko,“ naširoko sa usmiala. „Len som ťa skúšala, vieš?“ veľavýznamne na ňu pozrela. „Nikdy o sebe totiž nesmieš pochybovať. Ak si niečo zaumieniš, musíš za tým ísť hlava - nehlava. Aj keď ti ostatní budú hovoriť, že je to nemožné, dobre?“

„Dobre,“ prikývla okamžite maličká.

„Sľúbiš mi to?“ kontrolovala jej bruneta a nastavila malíček, ktorého sa dievčatko hneď chytilo.

„Sľubujem ti,“ povedala pekne s vážnym pohľadom v očiach. Ten pohľad Lauru vyviedol z miery a chvíľu netušila, či Diana náhodou nerozumela dvojzmyslu jej preslovu. Ale keď to predsa nie je možné, nie? Je to iba dieťa.

Náhle sa ale otvorili dvere a v nich stála vysoká, štíhla žena, o ktorej by si nikto určite nepomyslel, aká veľká mrcha to môže byť. Ale pravdou bol opak.

„Diana, tak tu si,“ vydýchla si a prehrabla si čierne dokonalé vlasy. „Pod’ sem. Dole sú ľudia, ktorí sa s tebou chcú zoznámiť,“ oznámila chladne a čakala na dieťa.

Ono len svojimi očkami pozrelo na Melániu a čakalo, čo urobí ona. A veruže urobila. V sekunde vyskočila na nohy a zakryla ju svojím štíhlym telom.

„Prečo práve ju?“ spýtala sa. „Nie je tu dost’ iných detí?“

„Nestaraj sa o ňu,“ zmrazila ju pohľadom „sociálna“ pracovníčka. „Vyžiadali si presne ju, tak ju budú mať. Pusti ju.“

„Nie!“ vyhrkla a sama poriadne nevedela, odkiaľ sa v jej hlase nabralo toľké odhodlanie. Vedela, že práve hladí štrkáča, ale bolo jej to ukradnuté. Nenechá Dianu len tak.

„Čo si to povedala?“ pozdvihla dobré tvarované obočie. „Okamžite ustúp, ak nechceš, aby sa niekomu niečo stalo,“ zasipela na ňu ako had.

Brunetka sa začala triasť, ale nemohla uhnúť. To malé tmavovlasé srdiečko bolo všetko, čo tu mala. Bolo ako jej sestrička, ktorú nikdy nemala. Nie. Bolo ako jej dieťa.

„Mel, to je dobré,“ ozvalo sa dievčatko spoza nej, ktoré zosadlo z postele a prešlo k nim. „Možno budú milí,“ rozmýšľala a v očiach jej horeli zvedavé ohníčky. Chcela skúsiť šťastie, ale Melánia sa nedokázala zmieriť s predstavou, že by si ju niekto vzal. Čo ak to budú nejakí narkomani? Ako dlho bude trvať, než polícia nájde jej mŕtve teličko niekde v chladničke?

„Nechcem ťa stratiť, maličká,“ hlesla a tuho si ju k sebe privinula. Tento raz už nedokázala zadržať nával slz.

„Nestratíš,“ zašepkalo jej dievčatko. „Budem tu,“ povedala a keď sa od nej odtiahla, dotkla sa miesta, kde mala Melánia srdce. „Dobre?“

„Samozrejme,“ usmiala sa aj cez slzy.

„Tak poďme!“ dupla si čiernovláska nohou a čakala, kým k nej Diana vystrie ruku. A potom zmizli vo víre ľudí, ktorí sa prechádzali po dome. Detí tu predsa bolo viac ako dost’. Neraz to Melánii pripadalo ako nejaký obchod s deťmi. Supermarket, kde stačí prísť, ukázať na niektoré z nich a kúpiť si ho. S tým, že nakoniec sú to oni, kto je ziskový.

„Ako ste to mohli dopustiť!“ vrieskala z plných pľúc a slzy ju štípali na tvári. Nebola schopná normálne uvažovať, nedokázala premýšľať. Všetko bolo odrazu také čierne.

„Ako sa opovažuješ takto so mnou hovoriť!“ zrúkol po nej mužský hlas. Jediné, čo cítila, boli jeho ruky na jej líci, potom sa jej podlomili kolená a spadla na zem.

Rana ju štípala, ale tá bolesť bola len fyzická. Bola ničím v porovnaní s jej psychickou bolesťou, ktorá sa usadila v jej vnútri hneď vo chvíli, čo zbadala, ako si ten muž berie Dianu preč. Vyzeral dobre zabezpečený, ošatený, ale prečo by chcel dieťa? A od týchto ľudí? Určite nie zo žiadnych dobrých úmyslov! V pokoji to môže byť pedofil a každú chvíľu môže jej slniečku ublížiť.

Vždycky si vravela, ako je možné, že za ňu rodičia nebojovali. Uvažovala, prečo sa o ňu nikto nebil, prečo po nej nepátrali. Bola ich láska k nej slabá? Alebo sa jej chceli zbaviť?

Avšak bolesť, ktorú cítila za stratou Diany... bola ako tá, ktorú by mal cítiť každý rodič. A toľká bolesť nepustí, kým človek neurobí aj to posledné, aby vyhral.

„Vstávaj a okamžite si daj odchod!“ vrátil ju do reality muž a ešte do nej kopol na dôraz svojich slov.

Melánia nabrala do pľúc vzduch a silno sa zaprela, aby mala ešte silu postaviť sa. Hoci vedela, že ak chce urobiť to, čo musí, musí v sebe objaviť ešte oveľa viac tej sily. Bude ju potrebovať všetku.

Bez slova odišla a prešla do haly. Cez okno videla všetko, čo sa odohrávalo vonku. A jasne videla svoju únikovú cestu. No na to potrebovala nejaké zbrane. Samozrejme, niečo, čo zastaví ľudí v tom, aby ju chytili. Avšak... kde niečo také nájde?

Rýchlo vybehla do izby, o ktorú sa delila s ďalšími štyrmi deťmi (teraz už len tromi), a prešla k svojej posteli. Posadila sa na ňu a pozorne sa dívala okolo seba, aby našla niečo, čo by jej mohlo pomôcť. Hocičo.

A podarilo sa. Naradostene sa postavila a schytila do ruky svietnik, ktorý mal na konci ostrý špic. Schovala si ho dozadu do nohavíc. Teraz už mohla ísť. Aj tak sa musí ešte dostať do stajní. Ináč nemá ani najmenšiu šancu na útek.

Vždycky bola nenápadná. Všetci ju prehliadali, skoro nikto ju nechcel. Aa keď sa už niekto taký našiel, zakrátko sa jej nasýtil a poslal ju späť s tým, že nie je spokojný. Bola pokazený tovar, ktorý sa ale nedalo recyklovať. A tak sa rozhodli využívať ju na ranči.

Opatrne, čo najviac nepozorovane sa vykradla zozadu do stajní ku koňom, kde práve nikto nebol, pretože väčšina „usilovných“ robotníkov si dávala po výdatnej večeri šlofika. Ved' prečo by sa starali o tie zvieratá?

Prešla k čiernemu koňovi, o ktorého sa starala, keď bola menšia a na ktorom sa naučila jazdiť.

„Ahoj, Queen,“ usmiala sa na kobyľu a pohladila ju po hrive. Kôň len s radosťou poskočil a stiahol sa tak, aby sa k nemu mohla dostať.

„Si pripravená na menšiu jazdu? Ak sa to podarí, budeme obe slobodné,“ zašeptala tak, aby to počula len ona a nikto iný. Bolo to ich tajomstvo.

Behom čo najkratšej chvíle ju stihla prichystať, a už na ňu chcela aj vysadnúť.

„Čo sa to tu deje?!“ skríkol tlstý a oplzlý muž a nie veľmi prívetivo na ňu zazeral.

„Nestarajte sa!“ okríkla ho a vysadla na kobyľku. Pevne sa ujala oprát a spoza nohavíc vytiahla svoju zbraň, ak by šlo do tuhého.

„Uhnite mi z cesty!“ oborila sa na muža a ten nemal na výber, pretože kôň rozhodne nemal v pláne zastaviť sa pred ním.

Melánia vybehla zo stajní a čo najrýchlejšie uháňala k hlavnej bráne, ktorá nebola nejako veľmi zabezpečená. Ved' prečo by aj mala? Mal to byť predsa letný tábor pre deti, nie väzenie!

„Pozor! Poplach! Ušlo dieťa na koni!“ vrieskal niekto do rozhlasu a všetci sa dali okamžite do pohybu.

Bruneta nevnímala nič, len rýchlosť a vietor vo vlasoch. Uháňala v ústrety osudu čo najviac len mohla, ale zároveň počula, ako si za ňou už muži nabíjajú svoje zbrane a štartujú autá. Rozpútala veľkú naháňačku.

„No tak, Queen! My to dáme!“ chlácholila koňa, ktorý sa zľakol hneď po prvom výstrele, avšak Mel ho hneď strhla do lesa, aby mala väčšiu šancu na únik.

Netušila, ako dlho takto unikala a bolo jej to ukradnuté, avšak nikdy sa jej už nepodarilo zahliadnuť žiadne z ich áut. Až vo chvíli, keď začula výstrel, pravdepodobne z brokovnice, a Queen hlasno zaerdžala od ľaku. Postavila sa na dve a Melánia, keďže to nečakala, z nej spadla.

„Queen! Pokoj, maličká!“ chlácholila ju, ale bolo jej to na nič. Ušla a nechala ju samú v lese, boh vie kde.

Všade bola zima a Melánia cítila, ako jej omrzajú ruky aj nohy, ale nemohla sa zastaviť. Povedala si, že to dokáže a dostane sa z toho. Urobí to pre Dianu. Musí to dokázať. Nemôže sa sebecky poddať prostrediu, aj keď ju to tak lákalo.

Po hodine, keď sa vonku úplne zotmelo a ona nedokázala vidieť ani na svoj nos, sa potkynala o všetko, čo mala pod nohami. Cítila valiacu sa krv z jej kolien, odreté lakte

a v bruchu jej škvŕkalo. Pery mala vyschnuté, vlasy nalepené na čele a každý ďalší nádych sa pre ňu stával častým.

Konečne pochopila, prečo im vždycky vraveli, že pokus o útek nemá cenu. Pretože oni tu nemajú ani najmenšiu šancu prežiť.

„Nie!“ zveskla odrazu, keď sa jej zem stratila spod nôh a ona padala dole strmým kopcom. O všetko sa odierala, na tele sa jej tvorili nové rany a nebola schopná tomu zabrániť. Až vo chvíli, keď pristála na niečom tvrdom a studenom. Na betóne.

Avšak to bolo jedno. Na ničom už nezáležalo, pretože už nemala sily na to, aby sa pozviechala. Musela sa zmieriť s osudom, a aj s jej prehrou. Musela pochopiť, že Dianu už nikdy neuvidí a nezachráni. Kto vie, čo v domove povedia, keď ju nájdu mŕtvu. Že bola sprostá? Alebo len psychicky zaostalá? Dozvedia sa o nej niekedy jej praví rodičia?

Oči sa jej samovoľne zatvárali a Melánia sa tomu nebránila. Tento raz už nie. Vedela, čo príde a očakávala to. Smrť môže byť predsa aj vykúpenie, nie?

Avšak.. čo ju čaká, ak namiesto bieleho svetla na konci tunela zbadala žlté svetlo na čiernom BMW?

Claudia Kántorová

VENOVANÉ MAME

Ja.

Moja tvár, moje ruky, moje srdce.

Jej tvár, jej ruky, jej srdce.

**Ja v nej a ona vo mne zostávame
navždy.**

Ďakujem.

**Ty sa pre mňa trápiš, Ty sa pre mňa
obetuješ**

a vždy s láskou o mňa pečuješ.

Pozriem na seba,

únava sadá na teba.

**Niekedy akoby sa mi uzatvoril svet,
hľadám, ale teba niet.**

Jednoduché vlasy, kostým všedný.

Ale tvoj úsmev, mami,

je neprekonateľný.

Vďačím.

**Ani neviem, kam sa to ponáhľam,
a vlastne za čím?**

**Ty však si zavše nájdeš so mnou
trpezlivosti.**

A tvoja ruka naznačí,

že čas nemožno oklamať

a vo vspetkom mieru treba mať.

**Sú chvíle, kedy by som znova chcela na
staršiu múdrosť volať.**

**Mäkkým obliečkam v teple domova
a voňavému svetru nedokážem odolať.**

**Avšak spoločnosť sa mi snaží cestu
zahatať**

**a postaviť ma len na vlastné nohy,
čo niekedy aj bolí.**

Obdivujem.

**Ako si mohla všetko tak úžasne
vydržať?**

Viem, že ma budúcnosť čaká

a neznámy kraj tak trochu láka.

**Ale nechcem ťa už viac častovať
smútkom.**

Ty budeš mojou mamou

a ja navždy ostanem tvojím dieťkom.

**PS.: Drahá moja mamka. Až teraz, už pomaly dozrievam a zisťujem, že si vždy chcela pre mňa
len to najlepšie a Tvoje milujúce a ochotné srdce pre Tvoje deti a rodinu ani na chvíľočku
neprestalo biť. Lúim Ťa, aj keď Ti to občas neviem vyjadriť**

Dana Malastová.

Mama

Vravieva sa , že vraj najlepším priateľom človeka je pes. No podľa mňa je najlepším priateľom človeka jeho mama. Prečo? Jednoduché vysvetlenie.

Mama sa nám, na rozdiel od kamarátov, nikdy neotočí chrbtom, keď to potrebujeme. Vždy nám podá pomocnú ruku, či už to žiadame alebo nie. Dokonale vie vytušiť, čo v danú chvíľu potrebujeme. Presne vie, kedy máme problém a kedy nás niečo trápi, aj keď je úplne nemožné, aby sa to od niekoho dozvedela. Môžeme mať veľa priateľov, ale ani v jednom z nich nenájdeme toľko pozitívnych vlastností naraz ako v našej mame. Môžeme vlastniť mnoho vecí, ale ani jedna z nich nám neposkytne takú radosť a šťastie, ako čas strávený s mamou. Aj keď kričí a neustále sa nás snaží poučovať, vždy to bude proste ona. Ten cirkus okolo toho jednoducho patrí k nej.

Mama je človek, ktorý je výnimočný vo všetkom. Dala nám život, počas ktorého nám svojím spôsobom stále pomáha a usmerňuje nás. Mali by sme naším mamám byť vd'ační stále, nielen keď niečo potrebujeme a chceme, pretože nie každý má to šťastie , že môže byť s mamou.

Milovať ich a byť im vd'ační. Slová, ktoré nemajú byť povinnosťou, ale máme ich myslieť vážne zakaždým, keď to povieme. Inak tie slová nemajú vôbec žiaden význam.

Sára Moskaľová

Orieškový sen

Deň začal ako obyčajne. Ráno som ešte netušila, že dnešok bude taký zdrvivý. Ráno som sa naraňajkovala, zbalila si veci do tašky a išla na autobus. Cestou na zastávku mi zastavil môj priateľ Rick, Ach, on je úžasný. Čierne krátke vlasy, ako sa na chlapca patrí, modré nebeské oči, v ktorých sa topím, úžasné pery a postava športovca. Tak s týmto idolom chodím ja. Milujem ho a neviem si život bez neho predstaviť. Lenže mojej mame sa vôbec

nepáči. Hovorí mi, že je sukničkář, že si ma vôbec neváži... Ale ja si myslím, že mi len závidí, lebo ona už nie je mladá.

Nasadla som do auta a išli sme do školy. Po ceste som ho poprosila, aby sme sa zastavili u mojej najlepšej kamarátky Lízy a zviezli ju so sebou.

Prvá hodina bola stresujúca. Učiteľ dejepisu skúšal tých, ktorí nepísali písomku, a ja som patrila k nim. Našťastie ma to minulo. Cez prestávku sme sa s Lízou zabávali a neustále riešili chlapcov. Presnejšie som jej chcela dohodiť Rickovho kamaráta, lenže ona s úsmevom odmietla. Prišlo mi to trochu divné, lebo ešte pred mesiacom sa naňho vypytovala.



Zazvonilo a my sme si sadli na miesto. Do triedy prišla učiteľka matematiky a hneď začala písať príklady na tabuľu. Asi po piatich minútach sa Líza vypýtala na toaletu, vraj jej nie je dobre. Zarazilo ma to, lebo ešte pred chvíľou jej nič nebolo.

V polovičke hodiny som sa vypýtala na toaletu aj ja. Chcela som pozrieť Lízu, či jej nie je lepšie.

To, čo som uvidela na chodbe, ma zasiahlo viac

než čokoľvek na svete. Skríkla som a moje oči sa premenili na niagarské vodopády. Bežala som domov, čo mi sily stačili, ale stále som mala pred očami obraz Lízy a Ricka. Zrútil sa mi celý svet a cítila som, že toho viac neznesiem. Bola som na dne, totálne na dne. Nevládala som dýchať, a už vôbec nie žiť. Stále som nemohla pochopiť, ako mi to mohli urobiť. Líza a Rick, najlepšia kamarátka a frajer. Môj frajer. Srdce sa mi akoby roztrhlo.

Doma som namierila utekala rovno do svojej izby, zamkla sa a celý deň som preplakala.

Mama stála za dverami a čakala, kým jej neotvorím. Bola neodbytná, asi sa bála, že si ublížim... Tak ma to znervózňovalo, že som jej nakoniec otvorila dvere. Okamžite ma objala a ja som sa ešte viac rozplakala. Stále ma utešovala, ale ja som nevedela zo seba dostať ani hlásku.

„To nič zlatko, srdce sa zahojí. Uvedom si, že on si ťa nezaslúži. Jedného dňa pochopí, že prišiel o takú krásnu ženu ako si ty,“ povedala. A mne sa akoby uľavilo.

Po jej slovách som prestala plakať. Neviem, ako sa to dozvedela, ale asi to vytušila. Mamy predsa vedia všetko.

Nenechala ma osamote ani chvíľu. Celú noc sme sa rozprávali. Už si ani poriadne nepamätám, o čom sme hovorili, ale od toho večera sa náš vzťah s mamou zmenil. Odvtedy bola mojou najlepšou kamarátkou, ktorej som sa zverovala so všetkým...

V ten večer sme moje sklamanie zajedali dezertom, ktorého názov si pamätám dodnes - Oreškový sen. Odvtedy sme každé naše sklamanie či zlý sen zajedali oreškovým snom...

Petronela Fuchsová

