

Časopis dievčat zo ŠI, Považská 7, Košice

Int'ák

č.1, 2 šk. rok 2014/2015



Príhovor Ing. Dany Roškovej, riaditeľky školského internátu

V apríli tohto roku, pred ukončením päťročného volebného obdobia, vypísal Košický samosprávny kraj výberové konanie na obsadenie funkcie riaditeľa Školského internátu Považská 7, Košice. Konalo sa 15. mája v našom školskom zariadení. Svoju pozíciu v ňom obhajovala riaditeľka Ing. Dana Rošková. Výberová komisia, po posúdení všetkých kritérií na obsadenie postu riaditeľky, ju potvrdila vo funkcii na ďalších päť rokov. Tešíme sa a staronovej riaditeľke k znovuzvoleniu blahoželáme! Pri tejto príležitosti sme ju požiadali o príhovor k našim čitateľom:

Milí čitatelia Int'áku,

som rada, že po niekoľkých mesiacoch opäť môžete otvoriť nové číslo nášho internátneho časopisu.

Aj keď je školský rok 2014/2015 už plnom prúde, chcem aj touto cestou popriať všetkým žiačkam a zamestnancom školského internátu veľa zdravia, elánu a radosti z dosiahnutých výsledkov počas celého školského roka. Obzvlášť

INŤÁK – časopis dievčat z ŠI, Považská 7, 040 11 Košice, ročník XIV., číslo 1,2, 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.

Na aktuálnu tému

chcem vyzdvihnúť prácu redakčného tímu nášho časopisu. Práve vďaka ich snahe a tvorivej práci držíme teraz v rukách ďalšie číslo časopisu Int'ák, ktorý Vás nielen pobaví, ale zaiste i poučí, a hlavne poinformuje o každodennom živote v školskom internáte.

Prvého septembra sme začali v poradí už šiesty školský rok pod mojím vedením.

V priebehu predošlých piatich rokov sme postupne začali s obnovou a modernizáciou priestorov školského internátu. Každoročne zlepšujeme materiálno-technické a priestorové podmienky, v závislosti od finančných možností. Upriamujeme pozornosť na opravy v oblasti psycho-hygienických požiadaviek – kúpeľne, sprchy a spoločné priestory internátu. Prvého septembra ste sa ubytovali vo vynovených izbách. Mojou snahou a želaním je v nastúpenom trende pokračovať aj v ďalšom období. Prioritou bude zlepšovať podmienky pre výchovno-vzdelávací proces, podporovať aktivity mimoškolskej činnosti - či už sú to záujmové útvary, alebo tradičné akcie školského internátu, ako sú Imatrikulácia, Prváčky sa predstavujú, Volejbalový turnaj „O pohár riaditeľky ŠI“, Vianočná burza, Rozlúčka so štvrtáčkami. Snažíme sa naše žiačky nielen niečo naučiť, ale predovšetkým vychovávať k tolerancii, ľudskosti, ochrane zdravia.

Zaželajme si veľa úspechov, aby bol školský rok plný zaujímavých projektov, súťaží a aktivít, aby sme sa tešili zo spoločenských a športových podujatí.

Prajem si, aby ste v našom školskom internáte vždy našli človeka, ktorý vás podporí, pomôže, vysvetlí čo nepochopíte, podá pomocnú ruku. Úprimne si želám, aby náš školský internát - tak ako doteraz - fungoval ako úspešná výchovno-vzdelávacia inštitúcia. Ale zároveň mal svoju dušu, otvorené srdce a hladiace ruky - ako v dobrej rodine. Na splnení týchto cieľov musíme pracovať spoločne, pretože toto školské zariadenie, jeho úspechy i neúspechy netvorí len budovy, stroje, či počítače. Všetko záleží od ľudí, ktorí vytvárajú hodnoty a odovzdávajú vedomosti. A to sme my všetci, každý jeden z vás.

Na záver sa chcem poďakovať všetkým, ktorí náš školský internát v akomkoľvek smere podporujú. Želám nášmu Školskému internátu, všetkým jeho zamestnancom a žiakom pohodový a úspešný školský rok.

**Ing. Dana Rošková
Riaditeľka ŠI**

Môj prvý dojem z internátu

Moje pocity? Popravde som nevedela, čo od života v internáte čakať. Zo začiatku som sa tešila, no keď som si uvedomila, že okrem jednej osoby nepoznám v novom bydlisku nikoho, bála som sa.

Moje spolubývajúce sa už navzájom poznali – to bolo ďalšie, z čoho som mala strach. „Príjmu ma medzi seba?“ vŕtalo mi hlavou. Nebola som si istá, či sa im budem páčiť a či si navzájom sadneme...

Vybaľovala som si v izbe svoje veci, a vtom vošla jedna z mojich nových spolubývajúcich. Zoznámili sme sa a začali sa rozprávať. O chvíľu prišla aj druhá – a moje obavy boli preč. Slovo dalo slovo, a tak som zistila, že som nebola jediná, ktorá nevedela do čoho ide. Vďaka dievčatám zo 419-stky som spoznala nielen školu a mesto, ale aj kopu nových priateľov.

Keď dnes prekročím prah našej internátnej izby, mám pocit, akoby som vchádzala do tej svojej. Moje spolubývajúce sú pre mňa ako sestry a 419-stka ako rodina. Som vďačná za každý deň prežitý pod jednou strechou.

PS: Dievčatá, pri vás je o smiech vždy postarané...: D

Nicol Ďurišová

Na internát som sa tešila

Na internát som sa tešila. No zároveň aj bála. Tešila som sa, pretože môj život by mal začať akoby od nuly. Tešila som sa, že spoznám kopec ľudí a naučím sa mnoho nových vecí. A čoho som sa bála? V prvom rade toho, ako mi to tam pôjde. A bude sa mi tam páčiť?

Nuž, vyzerá to tu celkom fajn, aj keď niečo by sa možno aj dalo zmeniť.

Niektoré dievčatá by chceli väčšie skrine či inak riešený úložný priestor. Mne osobne je to jedno. Pre mňa sú dôležitejšie iné veci. Napríklad dobré spolubývajúce - nových spolubývajúcich som sa vlastne pred príchodom do internátu najviac obávala. Dopadlo to našťastie super. S dievčatami z izby som spokojná - je s nimi zábava.

D: Som zvedavá, aké to tu bude ďalej. Zmení sa niečo? To všetko ukáže čas.

Ewa

Mrazivý balet

Helsinki, 30. November 1939

Nespútaná vášeň, ktorá pohlcovala každú bunku môjho tela. Bola to ona. Viedla všetky kroky mojich nôh. Kamkoľvek smerovali, cieľ bol určite správny. Dýchala som zhlboka a jasne, tak aby moje pľúcne laloky boli vždy dostatočne naplnené čerstvým kyslíkom. Ešte nikdy v doterajšom živote som necítila priam až spaľujúce šťastie.

Teraz to prišlo. Pohltilo môjho ducha, a o to väčšmi telo. Špičkami som sa dôkladne dotýkala drevených parkiet. Jedna z mojich chudučkých nôh sa vystrela dozadu. Spevnila som celé telo a naklonila sa dopredu, aby som dokončila ďalšiu z mnohých figúr opantávajúcich myseľ.

Červené krvinky roznášali tanec do všetkých spiacich buniek môjho tela. Priamo k jadru.

Cítila som život prúdiaci mi v žilách. Hudba akoby to len umocňovala. Vytvárala dokonalo ležérny súzvuk medzi telom pohybujúcim sa v prúdiacom vzduchu a rytmom piesne. Ľahká, takmer priesvitná sukňa sa obtierala o moje dlhé nohy a napodobňovala ich pohyb. Jej čistota sa rozplývala na parkete a prebúdzala každé kamenné srdce usídlené v hľadisku. Moje telo sa náhle zatočilo a jej čipkovaný lem sa vydvihol do vzduchu, niesol sa zmesou vášne a šťastia, ktoré ma obklopovali.

Najvýznamnejší deň môjho života.

Stačil jediný neodolateľný skok do závratných výšin, jediné odrazenie špičiek prstov od parkiet. Ruky, dvíhajúce sa k nebeským bránam, a môj zastretý pohľad upierajúci sa do najvyšších miest rovno uprostred prepychového divadla. Vtedy akoby sa moje telo ocitlo v prázdnote, pár centimetrov vzdialené od zeme.

Tak máličko chýbalo k tomu, aby som sa vyšvihla z vlastného tieňa priamo do slnečného žiarenia. Stačil jeden mocný odraz, dokonale premenená pirueta a svet, po ktorom moja duša prahla celý život, sa mohol premeniť v skutočnosť. Vulkán, ktorý by zalial divadlo, by sa nikdy nedal zastaviť, ani spomaliť.

V mojich predstavách som často snívala práve o takomto dni. Takto by mal vyzerat' najvýznamnejší deň môjho života. Napriek všetkej snahe, zapieraniu a bolesti, ktorú som nato vynaložila po celučičký môj život, sa tak nestalo.

Naším perom

Tanec, ktorý viedol moje telo, bol omnoho rýchlejší a spontánnejší. Hudba sa premenila na ohromný hluk trhajúci ušné bubienky a všetku nádej. Bolest', ktorá mala znamenať víťazstvo, sa umocňovala na tisíckrát. Vníkala som chlad, spaľujúcu tmu a ohlušujúci strach trýzniaci moje vnútro. Stratila som sa v rieke beznádeje a topila sa bez možnosti nadýchnuť sa. Hodvábna sukňa bielej farby nadobudla krvavočervený odtieň, zaplavila ma bolesť vychádzajúca z môjho vnútra. Nebolo možné zastaviť ju.

Dotancovala som. Pieseň utíchla.

Divoký potlesk vystriedal náhly rev.

Baletné divadlo sa ponorilo do vražednej tmy. Bomba, prenikajúca cez mohutnú strechu, ho zrovnala so zemou. Spod kamenných ozdobných stien trčali dolámané zvyšky kostí a dotrhané prepychové šaty.

Sovietskemu zväzu sa podarilo zasiahnuť Helsinki priamo z oblohy. Neskôr krajiny uzavreli prímerie. V zimnej vojne však zahynulo viac ako milión Sovietov.

Hitler sa len utvrdil v tom, že ho už nič a nik nedokáže zastaviť.

Laura Fečová

Volanie

Slza milióna z oblohy padá,
v srdci mi tkvie ukrutná sebazrada.
More slz mojich zaplavia mesto,
hľadám tu, na tomto svete moje miesto.

Želám si, aby moje srdce prekvitalo
vrúcnosťou
a zatiaľ spieva len bolestnou žalosťou.
Chcem na dvore šťastia zasadiť ku stolu,
no nateraz strácam iba vedomia kontrolu.

Padám, stále padám niekam do hlbín.
Kedy Bože, kedy si toto už odtrpím?
Ja túžim sa len nájsť a šťastne žiť,
veľakrát to skúšam znova. Ako na svete
byť?

Nechápem, nerozumiem, nepoznám,
neexistujem.
Tvrdosť hraničného tvaru mi berie odvahu.
Už ani v spánku nemám žiadnu predstavu.

Presvedčiť sa o tom, čo by za to stálo,
asi všetko je tak, ako byť by malo.
Lenže toho málo, aj keď dost' sa udialo.

Ciele sú tam, kde si myslím, ukryté za
dušou.
Už len svetlo nájst' medzi nekonečnou
hmlou...
a od zajtrajška sa stanem radostnou.

Danka Malastová

Jeden deň na vojne

„K zemi!“ zručol generál amerických vojsk, ktoré sa ešte len včera vylodili v Európe. Vojak klesol k zemi, poslušne a bez otázok. Okrem života tu nemal čo stratiť. Rodinu. predsa nechal v bezpečí, v domovine, kde sa k nim nič z toho zla nedostane.

O minútu na to sa ozval generálov hlas a všetci muži ležiaci v zákopoch sa rozbehli s pripravenými zbraňami von. Vedeli, že prišiel ich čas. Čas bojovať nielen za svoje životy, no zároveň za životy ľudí, ktorých ani nepoznali. Ale na to, aby sa aj on prihlásil do vojny tak ako ostatní, na to ich poznať nepotreboval. Stačilo presvedčenie.

Cítil, ako sa mu v žilách hromadí adrenalín, všetko okolo neho zahalil opar a odrazu... nevnímal ani jedno mŕtve telo, cez ktoré prešiel na ceste do ďalšieho zákopu. Jediné, čo vnímal bol tlkot jeho srdca, ktorý počul tak hlasno, akoby ho mal v hlave.

„K zemi!“ zvraskol niekto a John Waters, milujúci manžel a otec štyroch krásnych detí, znova poslušne.

Nikdy nekládol odpor. Celý ten čas, ktorý strávil na výcviku, preč od rodiny, od krásneho úsmevu svojej ženy... ani raz za celý ten čas nepovedal nič, čo by nesúhlasilo so slovami generála. No teraz... ako sa mu naskytl pohľad na západný front... vedel, že bol hlupák.

Bol hlupák, ak si čo i len na chvíľu myslel, že by toto mohol vyhrať. Bol infantilný blázon, ktorý veril na zázraky a šťastné konce. Niečo také predsa neexistovalo.

„Tati... to predsa nie!“ trucovalo blond'avé dievčatko sediac na posteli so založenými rúčkami na hrudi. Jej našpúlené pery a uslzené očká ockovi jasne napovedali, že s tým nie je spokojná.

„Prečo nie, srdiečko?“ začudoval sa muž s láskavým pohľadom na tvári.

Miloval večery ako boli tieto. Tiché a pokojné, plné lásky a najmä plné času s jeho rodinou. Toho sa nikdy nedokázal nabažiť. Bolo to akoby jeho drogou, o ktorú nechcel nikdy prísť. Ani za nič na svete by to nevymenil. Aj keď vedel, že už o dva dni odchádza.

Preto chcel využiť čo najviac času, ktorý mal, aby sa neho jeho deti nespomínali len ako na otca, ktorý s nimi nikdy nebol. Vždycky si predsa vravel, že nebude taký, ako bol ten jeho.

„Princezná musí byť s princom!“ trvala maličká na svojom. „On nemôže zomrieť!“

„Taký je ale život, srdiečko,“ šepol už tichšie a položil jej knihu na stolík k posteli. „Nie vždycky dostaneme to, čo chceme.“ A pokrčil plecami.

Dievčatko sa ale nechcelo nechať len tak odbiť. Postavila sa a prešla k ockovi. Sadla si mu do lona a pozrela na neho svojimi veľkými zelenými okáľmi.

„Ale ty si vyhral, však?“ spýtala sa. „Máš nás a mamku. Ty by si nás neopustil však? Nezachoval by si sa ako ten princ z rozprávky, všakže?“ kontrolovala mu.

„Nikdy srdiečko,“ prikývol a vlepil jej veľký bozk na čelo. „Navždy budeme spolu.“

Aj napriek tomu, že táto spomienka patrila medzi jeho najšťastnejšie, tentoraz sa mu stala osudnou. Nepočul prudký výbuch a necítil ten chlad, ktorý ho náhle obklopil. Nemci hodili do zákopu granát a zabili všetkých. Avšak on necítil smrť. Necítil bolesť, ba ani strach. Vedel, že jeho rodina je s nim a oni zas vedeli, že on s nimi ostane, aj keď tu už nebude. Pretože ako sľúbil dcérke, svoj sľub chcel aj dodržať.

„Navždy budeme spolu.“ a vydýchol posledný raz.

Claudia Kántorová

Uväznený

Leopoldov

Chlad, prenikajúci spoza zastaralých mreží, otupoval aj tie najinteligentnejšie ľudské mozgy. Jeho ostrý pach sa šírila závratnou rýchlosťou. Sila, akou pôsobil, bola v doterajšej dimenzii nášho sveta nevidaná. Spôsoboval tak okúzľujúco vtieravý a mrazivý pocit neželaného bezpečia.

Izbou sa nieslo jedno trhavé zakašľanie za druhým. Zvuk, odrážajúci sa od múrov štyroch nahých stien, lomcoval neznámym mužom sediacim uprostred polorozpadnutej postele.

Svojimi nevraživými očami pozorne sledoval každý letný pohyb, ktoré jeho oči zaregistrovali.

Zem bola posiatá bielym hodvábnym páperím, ktoré v tichosti prosilo o pomoc. Pri každom rýchlom prejazde pneumatík sa snežná krása pominula. Pri všetkých tých malých a nesúcitných ľudských krokoch strácala na svojej moci. Stačilo tak málo, aby sa z toho najkrajšieho, čo za posledné mesiace videl, stalo strohé „nič“.

Posratý sneh, pomyslel si. Zima mu pripomínala všetko, na čo túžil zabudnúť. Nahľadávala jeho už aj tak zničenú dušu.

Do ušného bubienka mu zavítal srdcervúci kašeľ. Znelo to ako posledný vzlyk mamuta umierajúceho na tuberkulózu. „Zavri to okno dofrasa, lebo ti rozbijem papuľu!“

S poriadnym zaškrípaním, ktoré trhlo uši, okno zatvoril a bez jediného zakliptania mihalnic sa znova posadil na posteľ.

„Odkedy ťa presunuli do nášho brlohu, stále mlčíš,“ prehovoril zarastený a potetovaný chlapík sediaci oproti.

Karol bezmyšlienkovito mykol plecom. „Čo chceš počuť?“ Hlas mal ostrý, prerezal by aj ten najtvrdší diamant.

Tretí obyvateľ izby, skrývajúci sa pod väzenskou prikrývkou, vystrčil hlavu a nastavil uši na lepší odposluch.

„Prečo si tu?“ v polotienistej izbe hlasno zahrnel priškrtený Karolov smiech. Rehot, ktorého prílišný uštipačný podtón zamrazil oboch vyčkávajúcich členov izby.

„Nariadil to sud,“ prehodil s nadvihnutým obočím.

„Myslel to...,“ skôr ako Tuberák stihol dopovedať, príšerne sa rozkašľal.

„Prečo si tu ty?“

„Podvody, čierne prachy,“ prehovoril s miernymi výčitkami.

„A tamten?“ Hlavou kývol na neustále sa dusiaceho. Tomu zabehnú aj vlastné sliny.

„Drogy.“

Karol uprel svoj pohľad cez zatvorené okno. Snežná búrka stíchla. „Je pravda to, čo sa hovorí?“ Tuberákovi sa po dlhej dobe podarilo prehovoriť. S poriadnou dávkou nevidanej zvedavosti v zachrípnutom hlase.

Bol si vedomý toho, aké nemravné pletky sa v base dokážu roznieť. Nech už bola pravda akákoľvek, lži mu vyhovovali. „Čo presne?“

Podvodník sa nadýchol. Prenikavo. Až do posledného voľného miesta v pľúcach. „Vraj si ju zmasakroval, rozstrieľal.“

„Koho?“

„Svoju ženu.“

V hrdle mu uviazol kameň. Obrovských rozmerov a s tisíckami ostrých hrán prerezávajúcich jeho hltan.

„Som síce väzeň ako ty, ale svojej žene by som neublížil.“

Chlad, ktorý pociťoval doteraz, bol ničím v porovnaní s mrazom, prechádzajúcim jeho telom. Bezbranný biely sneh padajúci priamo z neba. Akoby ho zoslali samotní anjeli. Čistý a nevinný, predsa však umiera. Bez akejkol'vek možnosti brániť sa.

„Zabil by si ju, tak ako ja.“

Pred rokom

„Pozri!“ Ivanine oči sa rozžiarili šťastím. Ich oslnivá belasá farba ho hriala pri srdci. Stála opretá o drevené okno v ich rodinnom dome. Oblečená iba v kratučkom župane pôsobila ešte väčšmi miniatúrne. Ruku mala vystretú von oknom a na svetlú dlaň jej dopadali veľké chumáče snehových vločiek. Na jej pokožke však pobudli iba chvíľu, potom sa rozplynuli.

Karol ju pozorne sledoval odo dverí. Ivanina plet' bola nadmieru bledá, ba až priesvitná. Podobala sa snehu. Postavu mala štíhlejšiu ako tá najchudšia modelka sveta. Občas sa mu zdalo, že mu mizne priamo v náručí. Pokožku na hlave mala pokrytú farbenou šatkou. Hanbila sa pre to, ako vyzerala. Dokonca aj pred ním.

„Ľahni si. Prechladneš,“ opatrne ju usadil na posteľ a privrel okno.

„Pomôž mi, prosím,“ Svojou mokrou dlaňou pevne zovrela tú jeho. Cítil, ako sa chlad zráža s teplom.

„Nová liečba ti pomôže,“ šepol.

„Dobre vieš, že to tak nie je!“ rozvzlykala sa. „Si predsa policajt, máš toľko možností. Ja už nechcem trpieť, Karol. Prosím!“

Bodali ho. Jej slová pôsobili ako tisícky šípov zabodávajúcich sa mu do hrude. Snažil sa to ignorovať. Prikryl ju, nežne pobožkal a zaželel dobrú noc.

Vtedy, keď sa už zdalo, že zaspala, odišiel. V ten večer sa to stalo.

Instinkt, impulz. Nech to už bolo čokoľvek, prišlo to. Chlad, otupujúci všetky mozgové bunky. Sneh, zafarbujúci sa do červena. Život, ktorý náhle vyhasol.

Iba jeden výstrel.

Videl jej telo, túliace sa pod otvoreným oknom. Zahaľovala ju tma a vločky snehu. Bola priveľmi krehká. Krv jej v pramienkoch stekala dole tvárou. Rinula sa od rany na hlave. Jej chudé líca konečne žiarili farbou.

Nedokázal jej pomôcť. S trasúcimi sa rukami jej vytiahol pištoľ z dlane.

Pomohla si sama.

Celú pištoľ dôkladne poutieral a uchopil do svojich rúk. Potom, čo ju vzal do náručia a posledný raz pobožkal na usmiate pery, zavolať na políciu. Udal sa.

Nemohol dovoliť, aby ju ktokoľvek odcudzoval. Zabil ju. Rozstrieľal. Bola to jeho vina. Nedokázal ju ochrániť. Jej krv sa miešala s jeho slzami.

Bol väzňom vlastnej bolesti.

Laura Fečová

Pät' najčastejších klišé

Aj vy máte ten pocit, že vždy, keď začnete čítať knihu, prepadne vás hneď na druhej strane ten známy pocit *deja vú*?

Ja teda rozhodne. A to veľmi často, bohužiaľ. Zaráža ma, že v dnešnej dobe je pre mnohých svetových autorov úplne nepodstatné, ako majú písať, o čom majú písať a najmä s kým majú písať.

Každá kniha v dnešnej dobe obsahuje rovnaké postavy, rovnako nezáživný dej a hlavne rovnako nezáživný štýl písania.

Práve preto si myslím, že pre každého začínajúceho autora je dôležité ujasniť si pár hlavných vecí pred tým, než sa pustí bezhlavo do písania. V tomto článku sa vám pokúsím poradiť a zároveň priblížiť 5 najčastejších klišé, s ktorými sa môžete stretnúť nielen ako čitateľ, ale aj ako autor. A najlepšie by predsa bolo vyvarovať sa ich, nie?

5. „Happy end“

„Like... really?“ Tak presne toto si hovorím na konci každej knihy, ktorá skončí úplne rovnako ako tá predošlá. Hrdina zvíťazil nad zlom, našiel si svoju „princeznú“ a odcválali spolu na bielom koni, pričom sa im v pozadí leskli slnečné lúče, odrážajúce sa od hladiny mora.

Samozrejme, to, čo som napísala vyššie, je len obrazné, no som si istá, že ma všetci chápete. Nezdá sa vám, že je to už odpozerané? Nemôže sa kniha aspoň raz skončiť nejakou stratou? Nemôže autor napísať niečo, čím by čitateľa aj v poslednej kapitole prekvapil a vyrazil mu dych takmer na konci? Prečo toľkým spisovateľom zatemnili úsudok iné bestsellery, ktoré majú každý jeden šťastný koniec?

Je málo kníh, v ktorých som si všimla nejaký zaujímavý zvrat na konci a ešte menej tých, kde to autor dokázal spracovať tak, že mi behal mráz po chrbte a do očí sa mi tlačili slzy. Práve preto som rada, ak ma autor dokáže prekvapiť niečím novým, niečím, s čím som sa ešte nestretla.

4. Večne sedemnásť

A máme tu ďalšie obľúbené klišé, ktorým sa nedokáže vyhnúť väčšina brakových autorov. Alebo možno nechce? Naozaj neviem odpoved' na túto otázku. A pritom by som sa autoriek veľakrát spýtala, čo ich viedlo k tomu, že v štyridsiatich napíšu niečo o sedemnásťročnom dievčati, ktoré nerobí nič iné, len rieši chlapcov a vzťahy.

Nuž... nejde vždy len o to. Niekedy je tá postava iná, avšak ten vek... myslia si autori, že vďaka tomu skôr zaujmú čitateľov? Alebo to píšu len preto, aby sa oni sami vrátili do svojej mladosti?

Vedieť odpoved' aj na to, som asi médium. :D Ale nie, nechcem uraziť diela, v ktorých ten vek korešponduje s príbehom. No niekde... niekde sa to jednoducho nehodí a dnes je takých diel zbytočne veľa.

3. Dokonalý hrdina

Áno, pomaly prechádzame na klišé vyššieho kalibru. A tým je napríklad aj fakt, že hrdina je úplne dokonalý.

Chlapec s dobre stavaným telom, širokými ochránárskymi ramenami a hlavne s pohľadom, ktorý dievčaťu jasne napovedá, že o ňu nemá záujem a tá ho chce preto ešte viac. A ako čerešnička na torte... tento chlapec musí byť kapitán futbalového tímu!

Čo sa týka dievčat, miery 90/60/90 asi nikdy nevymiznú. Niekedy sa možno stane, že autor napíše, že je postavou napríklad nižšia, ale „krásne“ to vykompenzuje tým, že aspoň môže pozrieť na chlapca cez jej veľké a, samozrejme, nádherné mihalnice. Ved'... prečo by aj nie?

2. Otočka o stoosemdesiat stupňov

Dlho som uvažovala nad tým, či si toto klišé nezaslúži prvé miesto, ale predsa len sa našlo niečo iné, takže tomuto ostalo krásne striebro.

Myslím, že všetci poznajú, ako to v knihe chodí. Krásna Bella dôjde do školy a odrazu príde na to, že je Edward upír. Ocitne sa vo veľkom nebezpečenstve a uvedomí si, ako sa jej život od základov zmenil. A to sme len na začiatku. Alebo taký Percy, ktorý má celý život len problémy a odrazu... je Poseidonov syn! A takto by som mohla pokračovať do nekonečna. Myslím, že chápete, o čom rozprávam...

1. Lúboštný trojuholník!

A máme tu víťaza! Najväčšie klišé, ktoré priniesla dnešná doba! Skoro v každej jednej knihe nájdete lúboštný trojuholník, v ktorom sa dvaja muži bijú o srdce krásnej ženy (dievčaťu v tomto prípade), a ona je úplne zúfalá, pretože si nevie medzi nimi vybrať. Srdce ju ťahá za jedným, pretože jej rozumie, no zároveň sa nevie rozhodnúť, čo cíti k tomu druhému, ktorý v nej vyvolával to, čo doteraz nikdy necítila. To je ale dilema, nie?

Väčšina autorov si myslí, že pridaním ďalšieho chlapa do príbehu to okorenia, vylepšia, no opak je skoro stále pravdou. Načo čitateľovi kaziť zážitok z príbehu, keď sa dá aj bez toho rozviesť pointu príbehu a autor by sa tak mohol lepšie sústrediť na zbližovanie sa medzi hlavnými postavami? Naozaj je tam tak nevyhnutne potrebná tretia postava?

Zažitých klišé je veľa a bolo pre mňa náročné vybrať si len päť. Avšak táto päťica si rozhodne nezaslúži zostať bez povšimnutia, keďže každý autor, ktorý sa chce presadiť a vynikať svojou unikátnosťou, sa potrebuje vyhnúť podobným situáciám ako sú tieto.

Týmto článkom by som vám zároveň chcela predstaviť aj novú rubriku, ktorú odteraz nájdete v každom čísle nášho internátneho časopisu. Vy všetky, ktoré si doma píšete - či už pre seba, alebo si vediete blogy, kde píšete príbehy - máte možnosť zlepšiť nielen jedinečnosť vašich námetov, ale zároveň aj skvalitniť svoje príbehy.

Claudia Kántorová

Imatrikulácia prváčok



V utorok 9. septembra sa v našom školskom internáte uskutočnila Imatrikulácia prváčok . O jej prípravu sa postarali dievčatá 3.ročníka . Nadránom o druhej budili prváčky krikom . Vyplašeným dievčencom odovzdali inštrukcie týkajúce sa večerného programu . Tradične ich pomaľovali kvôli označeniu . Nakoniec si zabehali koliesko po chodbe a mohli ísť spať . Počas dňa tretiačky v škole sledovali , či si prváčky svoje značky nezotreli. Dievčatá , ktoré si svoje značky zmazali, tretiačky nanovo označili - ako VIP.

Večerný program začal hneď po večeri . Pozvali sme naň aj chlapcov z družobného ŠI Komenského. Najprv bol prípitok – slaná voda a predjedlo - farebný puding na

kapustnom liste . Potom nasledovali úlohy pre prváčky. Jednou z nich bola súťaž vo fúkaní múky vo dvojiciach. Veľa zábavy sme si my, prizierajúce sa staršie žiačky, zažili pri disciplíne Umývanie zubov . Pri tejto úlohe sa vybrali chlapci z publika a dievčatá si im sadli na kolená. Chlapci bez toho, aby videli , umývali dievčatám zuby nutelou s makom. Ďalšou úlohou bolo hľadanie kľúča , ktorý bol ukrytý v jednej z troch sklenených nádob, plných odpadu z kuchyne. Poslednou úlohou bol tanec podľa videa , ktorý najprv tancovali dievčatá a následne si ho mali zatancovať aj chlapci.

Večer vyvrcholil diskotékou, na ktorej sme sa všetci dobre zabavili. Najviac asi prváčky. Nakoniec – veď si to zaslúžili!

Zuzana Baniková

Volejbalový turnaj o pohár riaditeľky ŠI

Favoritky nesklamali

V septembri a októbri sa v našom Školskom internáte Považská 7, Košice uskutočnil Volejbalový turnaj o putovný pohár riaditeľky ŠI. Do turnaja sa zapojilo desať výchovných skupín, pričom v každej z nich vytvorili šesťčlenné reprezentačné družstvo.

Všetky zápasy boli hrané podľa platných pravidiel, s ktorými oboznámil hráčky rozhodca turnaja. Nálada na ihrisku bola výborná, žiačky pristupovali k zápasom zodpovedne, čo bolo zrejme z dosiahnutých výsledkov. Po úspešnom odohraní vyradovacích a semifinálových zápasov, sa vo finále stretli dievčatá z 1. VS a 9. VS. Zápas bol síce vyrovnaný, ale víťaz môže byť len jeden. Najlepšiu formu a súťaživého ducha ukázali napokon hráčky družstva 9.VS, ktoré po minuloročnom úspechu opäť potvrdili, že sú neprekonateľné.

Čo dodať na záver? Víťazom blahoželáme, ostatným ďakujeme za účasť a snahu. Už teraz sa tešíme na budúcoročnú odvetu. **Mgr. Zlatica Štanclová**





Každý deň jabĺčko

Jedno ráno, druhé večer, medzitým pohár šťavy a choroby nemajú šancu ...

V jablkách sa nachádza veľké množstvo antioxidantov, ktoré zlepšujú funkcie mozgu. Ak si chcete zachovať bystrú myseľ do vysokého veku, začnite čo najskôr spomaľovať prirodzené starnutie mozgových buniek. Výskumy ukázali, že najsilnejší efekt má čistá jablková šťava. Odporúčaná dávka 2 až 3 poháre šťavy denne alebo 3 až 4 veľké jablká. Na farbe nezáleží

Jabĺko je naozaj všeliek. Pomáha pri nespavosti, vracia chuť do jedla, zmierňuje napätie a nervozitu, zlepšuje krvotvorbu, lieči zápchu aj hnačku, znižuje riziko astmy a tlmí bolesti kĺbov. Tieto liečivé vlastnosti má vďaka jedinečnej zostave vitamínov, minerálov a rôznych fytochemikálií.

Kombinácia horčíka, vápnika, železa, kremíka, draslíka, fosforu, síry, vlákniny a vitamínov B, C a E posilňuje svaly a nervovú sústavu.

Enzýmy, ovocné kyseliny a cukor ovplyvňujú látkovú výmenu, zlepšujú trávenie a kondíciu dŕasien, vlasov a nechtov. Pektín na seba viaže škodlivé látky, znižuje

cholesterol a odtučňuje tkanivá. Bór podporuje mozgovú aktivitu. Draslík upravuje krvný tlak a spomaľuje zanášanie ciev. Zároveň vyplavuje nadbytočnú tekutinu nahromadenú v tukových bunkách, ktorá je základom celulitídy. Je jedno, či dávate prednosť zeleným alebo červeným jablkám. Červené sú zvyčajne sladšie, dlhšie si uchovávajú chuť, posilňujú imunitu a omladzujú pleť. Jedzte ich aj pri problémoch s trávením, vredoch a zápaloch hrubého čreva. Zelené odrody sú kyslejšie a viac osviežia. Účinnejšie odbúravajú kyselinu močovú, preto ich uprednostnite, ak trpíte ochorením kĺbov. Údajne vyliečia aj staré katary žalúdka.

Prírodná lekárnica

Keď vás niečo trápi, nemusíte ihneď siahnuť po tabletke. Najprv to skúste s jabĺčkami:

- o Poruchy trávenia, vysoký tlak, migréna: **surové, pečené alebo dusené jablká.**
- o Prekyslenie žalúdka, vredy: **sladké druhy jabĺk.**
- o Málo kyseliny, kŕče v žalúdku: **kyslé druhy jabĺk.**
- o Chrípka, prechladnutie, bronchitída: **odvar zo šupiek alebo z celých jabĺk.**
- o Horúčka: **postrúhané jablká a šťava.**
- o Popáleniny, omrzliny, jazvy: **čerstvá jablková kašička.**
- o Ochorenie pečene, obličiek a reumatizmus: **čaj zo šupiek**
- o Detoxikácia: **jedno jablko ráno a večer.**
- o Jablková diéta: **pri odvykaní od fajčenia.**



Vzhľadom na všeliečivý účinok jabĺk organizujeme každoročne v našom školskom internáte v rámci dní zdravej výživy Deň jablka. Tohto roku sa konal 24. septembra. Vedúca stravovacej jednotky Ing. A. Dobálová sa postarala, aby jabĺčka nechýbali v našom dennom jedálničku ani raz: jablko na desiatu do školy, na obed pečené na plátku kuracích prs a po večeri sa ako dezert podávali rôzne druhy jabĺk, mix jablkových štiav, ovocné müsli tyčinky, ale aj jablková štrúdl'a a mini závin. Ochutnávku jabĺk a výrobkov z nich nám pripravili pani kuchárky a o pekne naaranžované a vždy plné podnosy sa postarali naše vychovávateľky so skupinkou šikovných dievčat. Tohtoročný deň jablka bol veľmi vydarený - každá z nás si našla na stole niečo pre seba. Aj tie, čo uprednostňujú pred plodmi, ktoré rastú v našich zemepisných šírkach a sú pre nás najvhodnejšie, ovocie z trópov či subtropov, si pochutili na výborných závinoch či zdravých tyčinkách. Ďakujeme. Už teraz sa tešíme na prekvapenia z ďalších ochutnávok zdravých jedál.

Slávka Hajduková

PRVÁČKY SA PREDSTAVUJÚ



Po tom, čo si prváčky prešli prijímacím ceremoniálom v podobe imatrikulácie a zistili, ako to na „Považane“ chodí, aj ony sa na oplátku predstavili nám. Pripravili si pre nás bohatý program, ktorý mal premiéru večer 16. októbra.

Prváčky si, samozrejme, pozvali aj svojich triednych učiteľov. Od nás nechýbala pani riaditeľka, pani zástupkyňa, naše pani vychovávateľky a aj niektorí zamestnanci hospodárskej prevádzky. A samozrejme naše staršie dievčatá. A všetci, ktorí sa na predstavovaní najmladších obyvateľiek internátu

Veru sme sa mali na čo pozerat'. Na začiatok navodili správnu atmosféru prednesením básne a zahrli sa skladby známych umelcov, pri ktorých sa ne jeden divák vlnil v rytme. Vlnenie pokračovalo ďalej, keď sa nám prváčky ukázali ako zdatné tanečnice nielen moderných tancov ale aj tých ľudových, pri ktorých mali na sebe oblečené ľudové kroje.

Čo by to bol za večer, keby sa aj niečo nezaspievalo. Zanôtila sa známa rusnackú ľudovku.

V speve sme im samozrejme pomohli aj my. Ale len čo prišlo k piesni od Adele – Rolling in the deep, to sme si radšej už len hmkali, lebo dievčinu by sme asi ťažko prekonali.

Poriadne nás rozbolelo brucho od smiechu pri scénke o našom biologickom produkte a problémoch, ktoré sú s ním spojené. Dedinské babky sa proste nezaprú.

Večer ukončili spoločnou piesňou od skupiny Drišľak s názvom Šicke sme tu kamaraci. Je vidno, že aj tento rok k nám zavítali talentované dievčatá.

Pripravila Veronika Pavuková

Z domova





Z domova

Volím, volíš, volíme ..!

V utorok 21. októbra sme privítali v našom školskom internáte vzácnu návštevu. Čas na stretnutie a debatu s našimi študentkami si našla viceprimátorka mesta Košice MUDr. Renáta Lenártová, PhD. Hlavnou témou besedy boli blížiac sa novembrové komunálne voľby.

Po úvodnom, priateľskom privítaní sa slova ujala hlavná protagonistka popoludnia. Venovala sa téme fungovania mestskej samosprávy, jednotlivých mestských častí,

právomociam mestského parlamentu, neopomenula ani úlohy, ktoré náležia do kompetencie kancelárií námestníkov primátora.

Po uvedení do témy sa medzi pani viceprimátorkou a auditóriom študentiek rozprúdila plodná debata. Nezaujímal sa len o dianie súvisiace s voľbami, ale tiež o lekárske pôsobenie MUDr. Lenártovej, ktoré kvôli profesionálnemu rastu vykonáva trikrát mesačne. Hostka prisľúbila, že ak jej to pracovné povinnosti dovoľia, určite si nájde čas na ďalšiu besedu so študentkami nášho internátu.

Daniela Pirschelová



Z domova

Na vlnách internátneho rádia

V stredu 22. októbra. sa v éteri ozvalo vysielanie internátneho rádia. Prinášame vám jeho prepis.

Prijemný, hoci zapršaný deň prajeme z internátneho rádia. Prihovárať sa vám bude Nicol a možno aj Daniela.

Dnešný podvečer sa hlásime pokusne, preto sa ospravedľujeme za prípadne chyby, hoci..., našou snahou bude, aby sme naozaj boli dobré moderátorky a podobne, aby také bolo aj vysielanie nášho rádia.

Na vlnách rádia Školského internátu Považská 7 chceme fungovať tzv. na pulze dňa, budeme reagovať na aktuálne dianie, ponúkneme zaujímavé rozprávania, rozhovory, vtipy, prania, ale aj tipy na príjemne strávený čas. Nebudú chýbať ani pekné pesničky.

Poteší nás, ak sa tvorcami nášho programu stanete aj vy a to tak, že nám napíšete, alebo aj osobne zájdete do nášho improvizovaného štúdia na vrátnici školského internátu a povieť, čo by ste si chceli vypočuť vo vysielaní.

Dnes máme Deň zdravej výživy, ktorého tradícia sa v našom zariadení pestuje už takmer päť rokov. Okrem toho ponúkame našim dievčatám v rámci výchovného programu aj Deň jablka, Deň vody, Deň ovocia, Deň mlieka, ale aj ďalšie akcie podporujúce zdravý životný štýl v stravovaní.

V súvislosti s témou dnešného dňa sme sa opýtali obyvateľiek nášho internátu, čo by rady videli na jedálnom lístku: Tu sú ich odpovede: Ananás, jahody, hrozno /namiesto banánov/, pomaranče, na raňajky müsli s mliekom, na obed zapekanú brokolicu, viac rezňov, hydiny, bryndzové pirohy, palacinky s čokoládou a šľahačkou.

Podľa odpovedí dievčat hodnotíme, že ich jazýčky sú poriadne vyberavé.

Teraz však, milé dievčatá, pozývame vás na ochutnávku zdravých pokrmov do internátnej jedálne. Uskutoční sa počas vydávania večere. Dobrú chuť.

Prijemný zvyšok večera praj .

Nicol a Daniela

Deň zdravej výživy

Rok čo rok si 16. októbra pripomíname Svetový deň zdravej výživy. Pretože výživa je významným faktorom životného štýlu, ktorý ovplyvňuje zdravie. Poskytuje nielen krytie základných potrieb energie a jednotlivých živín potrebných pre život, ale je spojená s emóciami, často aj s pocitom uspokojenia. Výživa sa spoločne s fyzickou aktivitou a genetickou dispozíciou podieľa na výslednom výživovom stave jedinca.

Prečo si pripomíname svetový deň výživy ?

Cieľom programu je dosiahnuť zníženie energetického príjmu, príjmu tukov, najmä živočišných, ďalej cholesterolu, sacharidov a soli v strave. Jednou z úloh programu je aj monitorovanie spôsobov stravovania obyvateľov SR, v ktorých stále pretrváva zvýšený

Z domova

príjem energie. Na Slovensku je ešte stále pomerne vysoká frekvencia požívania bravčového mäsa, naopak spotreba morských rýb u dospelaj populácie je nedostatočná.

Svetový deň výživy vyzýva k spolupráci, aby sa základné ľudské právo, právo na potraviny, zabezpečilo všetkým obyvateľom planéty. Zároveň nadväzuje na Svetový potravinový summit z roku 1996, na ktorom účastníci a účastníčky prijali za cieľ zníženie počtu hladujúcich vo svete o polovicu najneskôr do roku 2015.

Zdravá strava - ako začať?

Ako

pomôcka pri zdravom a správnom stravovaní nám môže poslúžiť tzv. potravinová pyramída. Podľa nej by 40 % nášho denného príjmu potravín mali tvoriť potraviny zo skupiny obilniny, chlieb, ryža a cestoviny, 35 % ovocie a zelenina, 20 % mlieko, mliečne výrobky, mäso, hydina, ryby, strukoviny a orechy, 5 % tuky, oleje a sladkosti. Samozrejme, nesmieme zabúdať ani na dostatočný príjem tekutín.

Dôležité je aj správne rozloženie celodenného príjmu stravy. Základom sú tri hlavné jedlá – raňajky, obed a večera a 1 – 2 menšie porcie medzi hlavnými jedlami – desiata a olovrant. Správna výživa sa významnou mierou podieľa na zdravotnom stave obyvateľstva, ovplyvňuje kvalitu a dĺžku života a je hlavnou podmienkou prevencie a liečby najvýznamnejších ochorení.

Zásady zdravej výživy:

- optimálny príjem energie,
- zníženie príjmu tukov,
- optimálny príjem bielkovín,
- optimálny príjem sacharidov a vlákniny,
- optimálny príjem mikronutrientov – vitamínov, stopových prvkov,
- zníženie príjmu soli (NaCl),
- zníženie príjmu alkoholu,
- správna frekvencia príjmu jedál a primeraná kultúra stravovania.

Tento deň neostal nepovšimnutý ani u nás v internáte. Pani kuchárky za pomoci vychovávateľiek a zopár študentiek si pre nás pripravili veľmi chutné prekvapenie, ktorému nikto nedokázal odolať.

Len čo hodiny odbili šesť a večera sa začala podávať, v jedálni sa to hemžilo dievčatami tak, ako si už dávno nepamätáme.

Po chutnej večeri sa väčšina dievčat zhromaždila okolo stola, ktorý bol preplnený samým dobre vyzerajúcim a aj výborne chutiacim ovocím a zeleninou, obloženými misami so šunkou a rôznymi druhmi syra... Nielenže toho bolo dosť, no hneď pri druhom stole sme mali možnosť ochutnať rôzne typy pečív a vynikajúce chlebičky s treskou. Týmto sa večera stala nielen chutná, no zároveň aj poučná. Naozaj je pravda, že jedlo môže byť zdravé a zároveň aj chutné. Preto dúfame, že takéto dni sa v jedálni nášho internátu budú opakovať aj častejšie.

Claudia Kántorová a Veronika Pavuková

Z domova



Spájame príjemné s užitočným



Pod vedením vedúcej záujmového útvaru Bohdany Perlovej sa aj tohto roku učíme v našom internáte variť a piecť. V „Kružku varenia“ sme sa v novembri rozhodli upiecť si pizzové slimáky. Rozvaľkali sme lístkové cesto na veľkosť plechu a naň sme rozotreli plnku z nastrúhaného syra, paradajkového pretlaku a nadrobno nakrájanej salámy Nitran. Cesto sme potom zrolovali a nakrájali na kolieska, ktoré sme naukladali na plech, potreli rozšľahaným vajíčkom a dali zapiecť. Zhruba po pätnástich minútach sme slimáky vybrali z rúry, trochu počkali, kým vychladnú, a pustili sa degustovať. Chutili vynikajúca. O to väčšiu radosť sme mali z pečenia, a hlavne z vlastnej práce. Nielenže sme sa niečomu novému priučili, ale zároveň aj ulahodili našim maškrtným jazýčkom.

Pozývame aj ostatné dievčatá, aby sa na prácu nášho krúžku v kuchynke na druhom poschodí prišli pozrieť a spolu s nami nabrali nové skúsenosti. Najlepšie na jeho činnosti je to, že si môžeme vybrať, čo budeme variť či piecť a potom si zgustnúť na výsledku vlastnej práce.

Magdaléna, Kristína a Karolína

Beseda s policajtkou

Popoludní 21. októbra sa v spoločenskej miestnosti internátu stretli naše dievčatá, hlavne tie najmladšie, s koordinátorkou prevencie závislosti a sociálno-patologických javov Policajného zboru v Košiciach. Na besedu s dievčatami ju pozvala koordinátorka prevencie nášho internátu, vychovávateľka Bohdana Perlová.

Prvá časť besedy bola venovaná medzi mladými ľuďmi rozšírenému šikanovaniu. Jej súčasťou bolo aj premietanie filmu. Koordinátorka prevencií PZ fundovane odpovedala žiačkam na ich otázky ako predchádzať šikanovaniu v školskom prostredí.

V druhej časti besedy sa venovala trestno-právnej zodpovednosti mládeže. Zdôraznila, že veková hranica trestno-právnej zodpovednosti je 14 rokov, takže všetky naše dievčatá už osobne preberajú zodpovednosť za svoje činy. Objasnila žiačkam následky priestupkov alebo trestných činov. Poučila ich, že veľké množstvo zločinov, končiacich aj tragicky, bolo zavinených ľudskou hlúposťou. Žiačky zistili, že zábava môže vyústiť do finančnej pokuty, podmienky alebo až pobytu vo väzení. Presvedčila ich, že porušovanie zákona sa v žiadnom prípade nevypláca.

Adriana Pavľákov

Študentská diskotéka



Tradičná diskotéka ku Dňu študentstva nechýbala v našom školskom internáte ani tohto roku. Konala sa večer 26. novembra a podľa tradícií sme na ňu pozvali aj chlapcov zo školských internátov Komenského a Medická 2.

Všetko sa to začalo zoznamovaním sa. V spoločenskej miestnosti boli pripravené stoly a dievčatá, hlavne tie najmladšie, nedočkavo



čakali na príchod chlapcov. Dočkali sa - okolo devätnástej prišla veľká skupina chlapcov, najmä zo ŠI Komenského. Postupne sa striedali pri dievčenských stoloch, až sa so všetkými spoznali. A o to vlastne išlo.

Po „zoznámk“ nasledovala hlavná časť programu - diskotéka. Pri výbornej hudbe, o ktorú sa starali dvaja DJ, sme sa všetci dobre zabavili. Škoda len, že

skončila tak skoro. Chlapci totiž museli o 21. hodine odísť, aby stihli večierku, a tak sme sa s nimi rozlúčili. My dievčatá sme sa mohli ešte chvíľku zabávať, aj keď nie dlho.

Zo Študentskej diskotéky nám zostali krásne spomienky a netrpezlivo čakáme na ďalšiu internátnu akciu. Dúfame, že tiež bude taká dobrá ako táto.

Petra Kordošová



Mikuláš na nás nezabudol

Kým všetci ostatní čakali na mikulášske prekvapenie až do soboty rána, nás Mikuláš potešil svojou návštevou v internáte už vo štvrtok, 4. decembra po večeri. S vrecom plným sladkostí zavítal medzi dievčatá na každom poschodí. Tie si preňho pripravili bohatý program, aby ho potešili a, samozrejme, dostali odmenu, na ktorú celý rok čakali.



Mikuláša potešili svojim srdečným privítaním a pestrým programom. A keď ho presvedčili, že boli celý rok poslušné a dobré, porozdával im balíčky plné sladkostí.. Po jeho odchode sme

v zábave pokračovali a plné koše obalov od rôznych cukrovíček svedčili, že nám mikulášska nádielka urobila veľkú radosť.

Petronela Fuchsová

Z domova



Chceš kráčať s módou ?

Ked' sledujete módné trendy každý rok, sezónu po sezóne, nemusíte byť odborníkom na módné trendy, aby ste zistili, že všetky prvky sa raz za pár rokov zvyknú vystriedať. A potom to už len pokračuje znova a znova. Stačí sa prejsť po meste a veľmi ľahko zistíte, čo prevláda vo výkladoch rôznych butikov a veľkých obchodov. Často sa dokonca stane, že zastanete a zamyslíte sa, či ste to isté už niekde nevideli. A pritom ide len o prvky, ktoré sú použité v danej časti oblečenia.

Vzory

Nie každému sadne prechod z farebného letného do ponurého jesenného či zimného šatníka, plného neutrálnych strihov a zemitých farieb. Pre tie dámy, ktoré si rady užívajú rozmanitosť aj počas módného fádneho obdobia, existuje riešenie v podobe vzorov. Trendový výber počíta so širokou paletou – od minimalistických geometrických útvarov až po prehnaný farebný eklekticismus, inšpirovaný folkom – a vyberie si naozaj každá. Pozor, pri kombinovaní viacerých vzorov v rámci outfitu treba byť opatrná. Stávkou na istotu je iba jeden takýto kúsok, zvyšok v jednofarebnom prevedení.



Pastelový kúsok

Ak sa neviete za žiadnu cenu vzdať farebnosti (a nie ste zďaleka ojedinelý prípad), zvolte jediný kúsok, napríklad sako vašej obľúbenej farby v jemnom pastelovom odtieni. Neónová na jeseň či v zime príliš kričí a preto je správna voľba odtieňa pre úspech outfitu kľúčová. Zvyšok doladte podľa pravidiel neutrality – napríklad v zložení biely či čierny top, elegantná šatka, úzke tmavé nohavice a členkové opätky. Update je hotový a pomer vynaložené úsilie/celkový dojem možno zhodnotiť na jednotku. Trúfnete si?

Menej je niekedy viac

Nadčasové a univerzálne platné pravidlo nachádza spôsoby aplikovania aj koncom tohto roka. Tentoraz sa ale týka predovšetkým doplnkov. Nenápadnejšie varianty topánok, menšie kabelky, nevýrazné opasky a šatky či iba nutné minimum šperkov a bižutérie: to je odkaz, ktorý tlmočia známi návrhári, ktorí tomu rozumejú. Vyplatí sa preto ním riadiť. A ako každú jeseň, tak aj záverom tohto roka kľačujú svetle. A ja som sa rozhodla pre vás vybrať pár najzákladnejších druhov, ktoré rozhodne oživia váš šatník.

Zavinovací sveter

Pre milovníčky sukni nebýva ani chladnejšie počasie vonku prekážkou. Ponuka na trhu je skutočne pestrá a tak nie je dôvod s nosením tohto kúska oblečenia skončovať. Veľmi obľúbené sú i naďalej Á-čkové midisukne, ktoré výborne vyzerajú práve v kombinácii s priliehavými svetríkmi. Bavlnený sveter na telo so zvinovacím efektom je k tomuto typu sukni tou najlepšou voľbou.



Pásiky nesklamú

Pokiaľ patríte k ženám, ktorým príroda nenadelila väčšie vnady, pomôžte si osvedčenými pásikmi. Prúžky totiž opticky zväčšia váš dekolt, čo istotne ocení nejedna z nás. Dlhší svetřík navyše výborne skombinujete s jednofarebnými legínami. K nim si stačí obúť už len čižmy na vysokom opätku a razom budete krásna a sexy zároveň.



Overená klasika

Ani v menej výstredných modeloch si nemusíte pripadať ako šedá myška. Práve naopak. Minimalizmus, čisté línie, jednoduchý strih a jednotné farby sú (nielen) pre konzervatívnejšie povahy to pravé. Pokiaľ sa môžete pochváliť osím driekom, zvýraznite ho pekným opaskom. Pútate pozornosť mužov štíhlymi bokmi? Siahnite po svetříku balónového strihu. V jednoduchosti je krása, tak na to nezabúdajte.

Veselé vzory

Ten správny sveter na jeseň a zimu už dávno nemusí byť iba „čierno-biely“. Čoraz viac mladých dievčat i žien siaha po veselších motívoch, výraznejších farbách a vtipných odkazoch, ktoré sa ľahko kombinujú s osvedčenými džínami. A dobre robia! Kto vravel, že jesenná a zimná móda je fádna?



Svetřík ako šaty

Táto alternatíva je medzi ženami čoraz obľúbenejšia. Pokiaľ je sveter dostatočne dlhý a siaha minimálne do polovice stehien a nižšie, razom ho môžete využiť aj ako krásne úpletové šaty. Nezabudnite na tmavšie pančušky, čižmy (prípadne členkové topánky na opätku), a máte outfit ako vyšíty nielen na party, ale tiež pracovnú večeru.

Sveter s výstrihom

Ani na jeseň sa nemusíte vzdávať obľúbených výstrihov. Sveter, ktorý rafinovane odhalí váš dekolt, môže byť skvelou alternatívou ako na rande, tak i na posedenia s kamarátkami. Nezabúdajte, že ak si zvolíte sveter s nápadnejšími vzormi, zvyšok oblečenia by mal byť striedmejší. Príliš veľa vzorov a farieb vám padne skôr na škodu, než opačne.

Claudia Kántorová

Rada si získavate priateľov?

Keď prídete na party, kde nikoho nepoznáte, cítite sa ako ryba vo vode, alebo radšej vyhľadáte spoločnosť starých priateľov ?

1. S rozhovorom ste spokojná keď...

- a) Ste si vymenili všetky plánované informácie. /3
- b) Sa po ňom cítite dobre. / 6
- c) Ste sa niečo dôležité pritom naučili. / 0
- d) Ste sa dobre porozprávali. / 9

2. Ste pozvaná na oslavu, na ktorej okrem oslávenca nikoho nepoznáte. Čo spravíte?

- a) Hodím do seba zopár pohárikov alkoholu a vrhnem sa do davu. / 6
- b) Ochutnám delikatesy a odídem. / 3
- c) Pridám sa k nejakej skupinke a zabávam sa. /9
- d) Hneď odmietnem ísť. / 0



3. Aká veta vás najviac vystihuje?

- a) Mám rada ľudí. / 6
- b) Rešpektujem ľudí. / 3
- c) Zaujímam sa o ľudí. / 9
- d) Ľudia ma často prekvapujú. / 0

4. Aká téma je vhodná na rozhovor s osobou, s ktorou ste sa práve zoznámili.

- a) Politika našej krajiny. / 3
- b) Najnovšie filmy. /6
- c) Čo bolo skôr – vajce či sliepka. / 9
- d) Počasie. / 0

5. Sú ľudia, ktorý sa musia počas rozhovoru neustále dotýkať toho druhého. Ako to vnímate?

- a) Neznášam to. / 0
- b) Dotýkam sa len toho, koho už poznám. / 6
- c) Sama sa rada dotýkam. / 9
- d) Tolerujem to len tomu, koho mám rada. / 3

6. Aký bol váš posledný účet za mobilný telefón?

- a) Nízky, prípadne nemám mobil. / 0
- b) Ani sa nepýtajte. / 9
- c) Mám kartu. / 3
- d) Ujde to. / 6



Otestujte sa

7. Osloví vás atraktívny muž, ktorý vás poprosí, aby ste mu poradili nejakú dobrú reštauráciu. Ako mu poradíte?

- a) Vecne. /3
- b) Snažím sa o zaujímavú konverzáciu. / 6
- c) Odprevadím ho. / 9
- d) Vôbec. Sama sa nevyznám. / 0

8. Čo si predstavíte pod pojmom intímny kontakt?

- a) Otvorenosť a spriaznenosť. /6
- b) Trápnosť. /0
- c) Najkrajšie veci sveta. / 9
- d) Inzerát v pochybných novinách. / 3



RYHODNOTENIE

0 až 33 bodov

Trvá vám dlhšie kým sa s niekým spriatelíte. Okrem toho nemáte záujem o takých ľudí, ktorí rozprávajú len o povrchných veciach. To sa radšej uzavriete do vlastného sveta. Ak sa však niekomu raz podarilo vtiahnuť vás do konverzácie, ukážete všetkým, že aj vy sa viete zabávať.

24 až 48 bodov

Vaša komunikácia s okolím závisí od toho, akú máte náladu. Ak ste v pohode, sama oslovujete aj neznámych ľudí a diskutujete s nimi o všetkom. Ak je vaša nálada zlá, vyzerá to s vami inak. Vtedy sa rozprávate len s tými ktorý vám ponúkajú dostatočne kvalitnú diskusiu.

49 až 72 bodov

Zaujímate sa o ľudí, o ich problém a trápenia. Využívate každú príležitosť, aby ste sa mohli s nimi porozprávať. A na to nepotrebuje žiadne rozhovory na vysokej úrovni. Povolania, pri ktorých prídete do kontaktu s veľkým množstvom ľudí, sú pre vás ako stvorené.

Pripravila: Karolína Ziburová



**Blížia sa najkrajšie sviatky roka .
V mene redakčného kolektívu Vám želáme
radosťné Vianoce v kruhu rodiny , veselého
Silvestra , pokoj a šťastie do nového roka**

**Claudia Kántorová
Mgr. Ol'ga Švedová .**

