

Časopis dievčat zo ŠI, Považská 7, Košice

Int'ák

č. 3 šk. rok 2015/2016



Moja pieseň pre Teba

Bože, ja chcem písať o Tebe,
chcem hľadiť na Tvoju tvár.
Bože, chcem vedieť, kým som a čo mám v Tebe.
Nedovoľ viac, aby moje srdce zachvátil žiaľ.

Hospodin, moja pieseň nech navždy znie pre Teba,
Nechcem mať bohatstvo a preto svár.
Hospodine, som zbláznená do Teba,
Ty si moje útočisko, si najjasnejší zo všetkých žiar.

Pane, prahnem za Tebou, bez Teba nie som ničím
a z plného hrdla kričím,
kým Tvoj jemný hlas ma upokojí.
Pane, ja túžim prebývať v nádeji.

Si inšpirujúci a odvahu dodávajúci Kráľ
a Tvoje slovo života sa nesie v širu dial'.
Som si vedomá svojich omylov a mojich chýb,
vd'aka Ti, Kráľ, že Ty ich na mne nevidíš.

Svoju priazeň, Ježiš, mi láskou prejavuješ
a každým dňom sa nado mnou zmiluješ.
Tvoje diela a Tvoja tvorivosť ma privádzajú k úžasu.
Teším sa na chvíľu nekonečnosti času.

Danka Malastová

INŤÁK – časopis dievčat z ŠI, Považská 7, 040 11 Košice, ročník XV., číslo 3, školský rok 2015/16. Vydáva: ZÚ Mladá novinárka pri ŠI, Považská 7, Košice, pod vedením Mgr. Oľgy Švedovej. Predsedníčka redakčného krúžku : Claudia Kántorová, technická redaktorka: Soňa Koromházová

O tradícii veľkonočných sviatkov



Veľká noc sa vždy oslavuje prvú nedeľu po prvom jarnom mesačnom splne. K jarnej oslave slnovratu, ku vzkrieseniu prírody zo zimného spánku, sa viaže mnoho starých zvykov, pochádzajúcich ešte z pohanských čias. Pod vplyvom kresťanstva získali veľkonočné sviatky náboženský charakter a boli zasvätené pamiatke umučenia a vzkriesenia Ježiša Krista.

Veľkej noci predchádza štyridsaťdňový pôst. Jeho súčasťou je šesť nediel' - poslednou je Kvetná. Mala by sa však volať Palmová, pretože Ježišovi pri vjazde do Jeruzalema mávali nadšené zástupy palmovými ratolesťami a oslavovali ho ako mesiáša - osloboditeľa židovského národa. U nás palmy nahradili rozkvitnuté vrbové halúzky. Na Kvetnú nedeľu sa bahniatka v kostoloch svätili. Ľudia ich strkali na poliach do zeme na ochranu pred krupobitím a doma za obrazy, aby chránili domy pred hromom.

ZELENÝ ŠTVRTOK

V tento deň pri Poslednej večeri Kristus ustanovil sviatosť kňazstva a sviatosť oltáru - Eucharistiu. Chlieb premenil na svoje telo a víno na svoju krv.

Podľa ľudovej tradície je ráno dobré skoro vstať a umyť sa rosou. Vraj sa tak zabráni lišajom a iným chorobám. V ten deň naposledy zaznejú zvony, ktoré potom zmlknú až do Bielej soboty. Pri poslednom zvonení treba cinkať peniazmi, aby sa vás držali po celý rok. Namiesto zvonenia sa až do Vzkriesenia ozývajú ráno, na obed a večer rôzne rapkáče, hrkáče a klepáče.

VEĽKÝ PIATOK

Tento deň je v katolíckej liturgii dňom smútku. Cirkev prežíva umučenie a smrť Spasiteľa. Ježiš nesúc svoj kríž, bol vyvedený von na miesto zvané Lebka, hebrejsky Golgota, kde bol ukrižovaný. Dôkazom účasti na utrpení Ježiša Krista je prísny pôst. Aby mal Ježiš v hrobe pokoj, nesmelo sa hýbať s pôdou, pracovať na poli ani v záhrade. Tiež sa podľa ľudovej

tradície neprala bielizeň. Gazdiné si dávali pozor, aby nepožičiavali nič z domácnosti, pretože požičanými vecami sa vraj dalo čarovať. Na Veľký piatok sa údajne otvára zem a vydáva poklady.

BIELA SOBOTA

V tento deň sa nekonajú až do polnoci nijaké bohoslužby. Telo Ježiša ležalo zabalené v bielej plachte v hrobe, ale jeho duša išla k spravodlivým zosnulým zvestovať, že sú vykúpení. Ľudia čakajú na jeho vzkriesenie.

Podľa tradície bolo v domácnosti zvykom uhasiť všetky ohniská. Oheň vzbĺkol v kostoloch až o polnoci zo soboty na nedeľu, keď sa vlastne začínajú sviatky, oslava vzkriesenia a života. Noc Bielej soboty sa nazýva aj Veľká, odkiaľ pochádza aj názov sviatku vzkriesenia Pána - Veľká noc.

VEĽKONOČNÁ NEDEĽA

Týmto dňom sa začína veľkonočné obdobie, ktoré trvá až do Turíc a v ňom si pripomínáme posledné dni pozemského života Ježiša Krista. V tento deň sa svätili baranček a bochník, ale aj vajcia, chlieb a víno. Podľa tradície každý, kto prišiel do domácnosti, dostal kus svätého chleba. Popoludní sa farbili kraslice.

VEĽKONOČNÝ PONDELOK

Neviažu sa k nemu nijaké liturgické úkony. Z hľadiska ľudovej tradície je to však najvýznamnejší deň veľkonočných sviatkov. Neodmysliteľne k nemu patrí šibačka či oblievačka, ktorej charakter a priebeh sa mierne líši podľa oblastí Slovenska.

Najčastejšie sa šibe korbáčmi z vrbového prútia, ktoré je symbolom jarnej prírody. Ich dotyk omladzuje, prináša silu a krásu. Rovnaký účinok sa prisudzuje aj polievaniu vodou. Oblievačka znamená, že chlapci chodia navštíviť dievčatá a ženy v rodine, dievčatá z dediny alebo mesta, spolužiačky a kamarátky a oblievajú ich vodou a parfumom. V posledných rokoch už nie je oblievačka tak intenzívna ako v minulosti. Malí chlapci oblievajú vodou zo striekačky alebo zo striekacích pištolí. Ešte stále je ale veľa regiónov, kde najmä v obciach chodia mládenci oblievať mladé dievčatá na koňoch, s rapkáčmi, vyzdobení stuhami, oblečení v krojoch. Ako odmenu dávajú dievčatá a ženy chlapcom sladkú odmenu, ovocie alebo kraslicu a peniaze. Mládenci dostávajú pohárik alkoholického nápoja, občerstvenie a kraslicu - vyfúknuté slepačie vajce, ktoré je dekorované, namaľované alebo ozdobené rôznymi technikami.

Radosti veľkonočných sviatkov sa obyčajne končili a na vidieku dodnes končia tanečnou zábavou. Po dlhom pôstnom čase tak opäť znie hudba.

Veronika Tomečková

Prevenencia proti chrípke a nádche

Chrípka je vysoko nákazlivé vírusové ochorenie dýchacích ciest, ktoré môže byť vyvolané 3 antigénne odlišnými chrípkovými vírusmi. Vírus chrípky typu A vyvoláva epidémie a pandémie, typ B len menšie epidémie a typ C iba sporadické ochorenia. Ide o nákazu šíriacu sa vzduchom, preto sa chrípka rýchlo šíri v uzavretých priestoroch, kde dochádza k zhromažďovaniu väčšieho počtu ľudí.

Ochorenie začína veľmi rýchlo po usídlení vírusu chrípky v sliznici nosohltanu vnímavých osôb. Prameňom nákazy je chorý človek, ktorý pri kýchaní, kašľaní, ale aj rozprávaní vylučuje do okolia kvapôčky z dýchacích ciest obsahujúce choroboplodné zárodky. Inkubačná doba /čas od nakazenia po objavenie sa prvých príznakov/ sa pohybuje v rozmedzí 18-72 hod. Ochorenie začína náhle pocitom zimnice, malátnosťou, vzostupom teploty na 39 – 40 °C, ktorú sprevádza bolesť hlavy, svalov, kĺbov, výrazný pocit únavy až vyčerpania. Hoci najťažšie príznaky pretrvávajú 2 – 3 dni, choroba často pokračuje ďalší týždeň až 10 dní.

Veľa ľudí „hrdinsky prechodí chrípkou“, pričom si neuvedomujú, že môžu byť prameňom nákazy pre iných a sú vystavení zvýšenému riziku vzniku komplikácii s možnými prechodnými resp. trvalými následkami.

Závažnosť tohto ochorenia spočíva vo vzniku komplikácii, predovšetkým zápalu pľúc. Väčšina ťažkých ochorení a úmrtí spojených s chrípkou sa vyskytuje u tzv. „rizikových skupín ľudí“, u ktorých je vysoké riziko vzniku komplikácii. Sú to malé deti, starší ľudia a pacienti s poruchami imunity alebo so závažnými chronickými ochoreniami, predovšetkým dýchacích ciest.

V súčasnej dobe neexistuje dostatočne efektívna liečba chrípky, antibiotiká sú voči vírusovej infekcii neúčinné. Je potrebné si uvedomiť, že chrípka nie je banálne ochorenie, ohrozuje každého z nás a najlepšou ochranou je prevencia.

Prevenencia je úsilie, vďaka ktorému možno dosiahnete, že sa váš život stane zdravším. V tomto článku si rozeberieme niektoré spôsoby, ako predísť chrípke a nádche.

6 tipov, ako predísť chrípke a nádche

1. Umývajte si ruky

Počas dňa by ste si mali často umývať ruky, najlepšie antibakteriálnym mydlom. Ak pri sebe mydlo nemáte, aj umývanie čistou teplou vodou je lepšie, ako nijaké umývanie. Keď ste v blízkosti chorých, umývajte sa častejšie.

Chrípka a nádcha sa šíri priamym kontaktom a samoinfikovaním, teda tak, že sa dotknete predmetu alebo osoby kontaminovanej vírusom a potom sa neumytými rukami dotýkate vlastných očí, nosa alebo úst.

Dávajte si pozor aj na telefóny, klávesnice alebo na iné predmety, ktorých sa dotýkajú nakazené osoby

2. Dodržiavajte pitný režim

Takmer 75 % ľudského tela tvorí voda. Každý z našich životne dôležitých orgánov potrebuje vodu, aby dobre fungoval a neodumrel.

Ak chcete zostať zdraví, mali by ste každý deň piť veľa tekutín (voda, prírodné ovocné šťavy a bylinkové nápoje bez kofeínu). Voda prechádza celým našim telom a vyplavuje z neho jedy. Zdravý dospelý človek by mal denne vypiť najmenej 2 litre vody alebo iných tekutín.



3. Dýchajte nosom, nie ústami

Dýchanie ústami vysušuje sliznicu v hrdle, teda obrannú líniu proti chrípke a nádche, ktorú chcete mať v najlepšom stave.

Možno si ani neuvedomujete, ako dýchate. Poproste preto priateľa alebo príbuzného, aby si všímal, či dýchate nosom alebo ústami.

4. Dajte si záležať na zdravej výžive

Správne stravovanie podporuje reprodukciu zdravých buniek a tkanív. Ak sa budete zdravo stravovať, udržíte si silné svalstvo a pevnú kosť a poskytnete telu potrebnú energiu. Jedzte viac zeleniny a ovocia.

5. Jedzte jogurt

Každý deň si dajte jeden nízkotučný jogurt a vaša náchylnosť na chrípku a nádchu sa zníži. Niektoré výskumy hovoria o tom, že ľudia, ktorí konzumujú jogurt, sú o 25 % menej náchylní na nádchu. Podľa vedcov za to môžu aktívne kultúry v jogurte, ktoré stimulujú produkciu látok imunitného systému, ktoré chránia organizmus pred ochoreniami.

6. Snažte sa myslieť pozitívne

Mozgové mechanizmy pozitívneho myslenia stimulujú uvoľňovanie interleukínov, ktoré pôsobia proti nádche a chrípke. Negatívne emócie spôsobujú úplne inú reťazovú reakciu ako pozitívne pocity. Často sa pritom uvoľňujú látky, ktoré potláčajú imunitné schopnosti organizmu.

Ešte zopár rád na záver:

- častejšie vymieňajte uteráky
- navštevujte saunu
- otvorte na chvíľu okná a doprajte si čerstvý vzduch
- zvýšte príjem vitamínu C
- znížte príjem kofeínu
- oddychuje

Soňa Ďžurnáková

Sme stvorení z lásky a pre lásku

Nepoznám človeka, ktorý by nevedel, pod akým dátumom sa skrýva sviatok zamilovaných. Samozrejme, je to 14.február.

Sv. Valentín bol jeden z prvých kresťanov, ktorý tajne sobášil zamilované páry, keď boli kresťania kruto prenasledovaní, kvôli čomu ho uväznili . V deň, kedy oslavujeme sviatok sv. Valentína, bol popravený.

Už od začiatku februára, ktorý sa vďaka tomuto sviatku stáva aj mesiacom zaľúbených, si môžeme všade v obchodoch všimnúť zamilované srdiečka, pohľadnice, dezerty alebo rôzne marketingové ťahy, ktoré prijímame prostredníctvom médií. Aby bola valentínka tá "pravá orechová", nesmie na nej chýbať srdiečko.

Nech už chcete 14. februára akokoľvek prekvapiť milovanú osobu, fantázii sa medze vôbec nekladú. Originálne vyrobený valentínsky darček darovaný z lásky má pre toho druhého nevyčísliteľnú hodnotu.

Avšak tento sviatok nie je len pre zaľúbencov! V tomto čase by sme si mali prejavovať lásku navzájom aj v rodine alebo medzi priateľmi...No je tu predsa len istá výnimka...tento deň dáva príležitosť plachým a nesmelým ctiteľom, ponúka im perfektnú príležitosť zdieľať svoje pocity, sympatie, vyznať lásku inej osobe. Veď v takýto nádherný deň lásky sa nič nedá odmietnuť a každý prejav lásky sa stane potešením.

Láska nemá presnú definíciu. Každý z nás ju prežíva subjektívne. Určite mi dáte za pravdu, že láska je tá najvzácnejšia a najvznešenejšia vec v živote človeka. Láska dodáva odvahu, optimizmus, zbavuje človeka pocitu samoty, inšpiruje umeleckú tvorbu. Dodáva zaľúbeným silu a rozvahu aj v ťažkostiach a spolu s trpezlivosťou pomôže prekonať každú prekážku.

Myslím, že každý človek vo svojom živote hľadá lásku, túži po láske. Nie je to nič nezvyčajné. Pretože sme boli takto stvorení - z lásky a pre lásku. Láska nás poháňa vpred.

Danka Malastová

Zmysel života

Veľakrát sa z televíznych novín dozvedáme, že ten a ten mladík sa obesil, tá a tá dievčina skočila pod vlak... A v duchu sa pýtame, prečo to spravili, čo také zlé sa im prihodilo? Často sú to však nepatrné otázky nášho podvedomia, ktoré nám potom dlho blúdia myslou a my sa nad tým stále viac a viac zamýšľame.

Tieto otázky som si často kládla aj ja. No teraz už nie. Čo sa zmenilo? Azda som dospela? Možno. No teraz si pomyslím, že chudák človek stratil svoj zmysel života, a tak ho radšej skoncoval. Nieko si môže myslieť: „Stratil zmysel života, no a čo, to sa musí hneď zabíjať? Ved' si môže nájsť nový...“ Až na to, že zmysel života sa nehľadá len tak ľahko. Áno, je síce pravda, že každý človek si hľadá zmysel života, ale nestráca ho, a to nikdy. Keď aj povie, že stratil zmysel života, tak ho vlastne nestratil, len ho už nevidí. No keď sa dá späť dokopy, s pomocou blízkych a priateľov ho opäť nájde. ..

A viete, čo je vlastne zmyslom života každého človeka? Nie? Podľa môjho názoru je zmyslom života každého človeka milovať a byť milovaný. A preto by mal milovať nielen svojich blízkych, ale aj Boha. Prečo? Lebo Boh ťa nikdy neprestane milovať. Lebo on sám je Láska.

Klaudia Hudáková

Sila viery

"Život je založený hlavne na viere a trpezlivosti. Kto má tieto dve čnosti, dosiahne obdivuhodné ciele" - Rudolf Trnka.

Čo je to vlastne viera? V čo ľudia veria? Má každý človek vieru?

Na tieto otázky sa pýtam často. Podľa mňa každý človek má vieru. Viera je niečo, čo nás posúva vpred. Keď človek skutočne verí, že niečo dokáže, tak to dokáže.

Ľudia môžu veriť v niekoho alebo v niečo. Všetky úspechy, ktoré ľudia dokázali, sú hlavne vďaka viere a trpezlivosti. Ani Edison by žiarovku nevyrobil, keby neveril v sám seba. Matka Tereza by nedokázala toľkým ľuďom, a hlavne deťom pomôcť, keby nemala vieru v Boha, ktorý ju sprevádzal po celý jej život. Ani Fleming by bez viery nedokázal vynájsť penicilín, ktorý zachránil nejedného život...

Nie je možné, žeby niekto nemal vieru. Už som počula od niektorých ako hovoria, že neveria nikomu a ničomu, pretože svet je zlý a bude ešte horší. Ja si myslím, že už len preto potrebujeme vieru. Musíme predsa veriť v lepší život, i keď sa vo svete deje to, čo sa deje. Nikdy to nebolo, nie je ani nebude v živote ľahké, ale viera v lepšiu budúcnosť je to, čo nás poháňa vpred.

Viera nám pomáha aj v škole a v práci. Veríme v to, že skončíme úspešne školu. Človek dokáže neuveriteľné veci, len škoda, že neverí sám v seba. To je to, čo mu chýba. Človek môže zmeniť aj seba, len si musí veriť. Charles Duhigg raz povedal: „Ak veríte, že sa môžete zmeniť a vieru si osvojíte, vaše očakávania sa stanú skutočnosťou. Správať sa budete iba tak, ako sa sami rozhodnete.“

Viera je sila, vďaka ktorej žijeme na tomto svete. Veríme v to, že na tomto svete je niekto, kto na nás dozerá. Veríme, že po smrti budeme žiť ďalej. Veriť znamená žiť.

Petronela Fuchsová

Pravda o drogách

„Mojim cieľom v živote nebolo žiť, ale dostať sa do opojenia. Počas mnohých rokov som sa obracal na kokaín, marihuanu a alkohol vo falošnej viere, že by mi to mohlo pomôcť utiecť od mojich problémov. Ale veci sa iba zhoršili. Stále som si opakoval, že po tejto poslednej dávke s tým navždy skončujem. Nikdy sa mi to nepodarilo...“

(Vyznanie drogového závislého Jána)

Prečo ľudia užívajú drogy?

Ľudia užívajú drogy, pretože chcú vo svojom živote niečo zmeniť. Tu je niekoľko príčin, prečo mládež siaha po drogách:

- aby zapadli do kolektívu
- aby unikli alebo sa uvoľnili
- aby sa zbavili nudy
- aby vyzerali dospelo
- aby sa vzopreli spoločenským pravidlám
- aby experimentovali

Mladí ľudia si myslia, že drogy sú riešením. Avšak napokon sa drogy stanú ich problémom. Akokoľvek ťažké môže byť čeliť vlastným problémom, následky užívania drog sú vždy horšie než problém, ktorý sa človek snaží nimi vyriešiť. Skutočným riešením je poznať fakty, a nie začať užívať drogy.

Ako drogy účinkujú?

Drogy sú v podstate jedy. Ich účinok určuje užívané množstvo: Malé množstvo stimuluje (zrýchli a naštartuje vás). Väčšie množstvo účinkuje ako sedatívum (spomalí vás). A ešte väčšie množstvo spôsobí otravu a môže človeka zabiť. Platí to pre každú drogu. Líšia sa iba množstvom potrebným na dosiahnutie príslušného účinku.

Ale mnohé drogy spôsobujú aj niečo iné: priamo ovplyvňujú myseľ. Môžu skresliť pohľad človeka na dianie okolo neho, následkom čoho môže byť konanie daného človeka čudné, iracionálne, nenáležité, a dokonca deštruktívne.

Drogy blokujú všetky pocity – tie žiaduce, aj tie nežiaduce. Takže drogy síce poskytujú krátkodobú pomoc tým, že uľavujú od bolesti, zároveň však ničia schopnosti a ostražitosť človeka a zatemňujú jeho myslenie.

Lieky sú drogy, ktorých cieľom je zrýchliť alebo spomaliť, alebo zmeniť činnosť telesných funkcií v snahe ich zlepšiť. Niekedy sú potrebné. Avšak stále sú to drogy; účinkujú ako stimulanty alebo sedatíva a privysoké dávky vás môžu zabiť. Takže ak neužívate lieky tak, ako by sa mali užívať, môžu byť rovnako nebezpečné ako nelegálne drogy.

Drogy ovplyvňujú myseľ, ničia tvorivosť

Zvyčajne, keď si človek na niečo spomenie, myseľ pracuje veľmi rýchlo a informácia prichádza k človeku rýchlo. Ale drogy zastierajú pamäť a vytvárajú v nej prázdne miesta. Keď sa človek snaží získať informácie z tejto zahmlenej spleti, nedokáže to. Drogy u človeka vyvolávajú pocit, že je pomalý alebo hlúpy a sú príčinou jeho zlyhaní v živote. A on má v živote viac zlyhaní a život sa stáva ťažším, a tak chce viac drog, aby mu pomohli vyrovnať sa s týmto problémom.

Jedným z klamstiev o drogách je, že sa človek vďaka nim stáva viac tvorivým. Pravda je však úplne iná.

Človek, ktorý je nešťastný, môže začať užívať drogy v nádeji, že bude šťastný. Ale nefunguje to. Drogy dokážu u človeka prebudiť falošný pocit šťastia, ale keď ich účinok pominie, prepadáva sa ešte hlbšie ku dnu než bol predtým. Emočný pokles je stále hlbší a hlbší, až napokon drogy zničia všetku tvorivosť, ktorú človek má.

„Zdalo sa mi, že keď si vypijem, viem sa oveľa lepšie zabaviť. Krátko potom(ako som začala piť) mi ukázali marihuanu...Neskôr, keď som sa potĺkala v dome u kamaráta a fajčila trávu, niekto vytiahol z tašky kokaín. Šnupanie koksu sa čoskoro stalo mojim denným zvykom. Kradla som peniaze z firmy mojich rodičov a od starých rodičov, aby som bola schopná denne finančne pokryť moju potrebu alkoholu, koksu, marišky a LSD. Potom som sa dostala k OxyContinu a začala som ho užívať pravidelne. Kým som si uvedomila, že som závislá, jeho šnupanie sa stalo súčasťou mojej dennej rutiny. Potrebovala som niečo silnejšie, a tak som sa dostala k heroínu. Nič ma nevedelo zastaviť, keď som sa potrebovala dostať „tam hore“. Moja závislosť vyhrávala. Vždy, keď som sa snažila dostať von z toho začarovaného kruhu, fyzická žiadostivosť ma vrhla späť do po ďalšiu dávku,“ hovorí drogový závislá Edita.

Pripravila: Kvetoslava Mekková

Chcem verzus potrebujem

V dnešnej modernej spoločnosti prevláda názor, že kvalita človeka sa odzrkadľuje vo výške jeho majetku. Je však mylné domnievať sa, že hmotný prospech musí byť nutne hlavnou motiváciou každého človeka. Spoločnosť postavená na takomto princípe automaticky hádže polená pod nohy svojim najvzácnejším jedincom, teda ľuďom, ktorých prvotnou motiváciou nie je materiálny zisk, ale veľkoleposť, zdravie a funkčnosť spoločnosti ako celku. Myšlienkou, že budeme žiť lepší život, ak budeme zarábať viac peňazí, sme dnes úplne posadnutí. Honba za materiálnymi statkami sa rýchlo stáva novým svetovým náboženstvom. Naháňame sa za všemožnými zbytočnosťami a myslíme si, že ich získaním naplníme zmysel svojho života. Správame sa ako posadnutí: chceme najnovší mobilný telefón, ipod novej generácie, ešte ľahší a výkonnejší laptop, nablýskané auto, veľký dom, bazén, domáce kino, playstation, značkové oblečenie, luxusná kozmetika, drahé šperky... A tento zoznam by mohol pokračovať donekonečna...

Chceme mať všetko. Len čo však dosiahneme svoju vytúženú vec, radosť rýchlo vyprchá a vzápätí nás opäť zožiera túžba po čomsi novom. Tento hlad nebude ničím nasýtený. Hrabanie vecí je len ďalšou drogou, ktorú nekontrolujeme, ale ona kontroluje nás.. Reklamy sa na nás valia z každého rohu: všadeprítomné bilbordy, obrazovky, nanútené letáky... Tomuto tlaku nie ľahké odolať. A len málokto nájde silu tomuto šialenstvu vzdorovať.

V skutočnosti však človek potrebuje k životu iba veľmi málo: udržať sa nažive, neustále sa zdokonaľovať a vytvárať niečo hodnotné, čo tu po ňom zostane.

Skromný život však má svoje praktické výhody. Keďže si človek vystačí s málom, môže sa väčšmi sústrediť na to, čo chce v živote skutočne dosiahnuť. Môže napríklad pracovať menej hodín a viac času venovať svojej rodine, svojmu osobnému rozvoju, či tvorbe niečoho výnimočného. Alebo môže peniaze ušetriť a použiť ich na niečo hodnotné...

Ide o celkové prehodnotenie svojich hodnôt a priorít. Myslíte a neustále sa pýtajte, či daná vec je pre váš život skutočne potrebná, prípadne či vás ako človeka robí lepším. Učte sa rozlišovať medzi potrebujem a chcem!

Tieto tvrdenia vám dnes môžu pripadať smiešne a spiatočnické. Ale spomeňte si na to za pár rôčkov, keď budete sobotňajší deň tráviť v práci, odrezaní od všetkého, na čom vám skutočne záleží. Budete tam len preto, aby ste mohli zaplatiť napr. svoju novú plazmovú televíziu prehnaných rozmerov, zatiaľ čo vám nezostane čas na to najdôležitejšie - na rodinu, manžela a svoje deti.

Mgr. Oľga Švedová

Návrat zvonových nohavíc

Túto sezónu ich musíte mať !

Môžete ich nosiť, ak ste vysoká i nízka, rada sa obliekate športovo i elegantne. Dajte im šancu a zadovážte si aspoň jedny.

Viete, že zvonové nohavice sa prvýkrát preslávili začiatkom 60. rokov v časoch hnutia hippies, ktoré bolo známe svojou láskou k farbám?

Večerná elegancia

Zvonové nohavice môžete nosiť elegantne aj na večerné príležitosti. Vyberte tmavšie farby nohavíc a pokojne ich doplňte výraznými lodičkami.

Náš typ: Vysoké ženy si k zvonovým nohaviciam môžu dať aj topánky bez podpätku, no ak ste nižšia, „zvony“ bez podpätkov určite nenoste!

Denim s denimom

Vyskúšajte nosiť viacero denimových kúskov spolu, vyzerá to úžasne. Pri yvonových nohaviciach sa nebojte kombinácie džínsov, košele, či denimovej bundy.

Náš tip: Denim s denimom patria medzi najväčšie sezónne vychytávky. Farby vašich denimových kúskov môžu byť rovnaké, no takisto aj kontrastné.

Štýlové etno

Etno vzory a kombinácie sú ďalšia skvelá voľba k zvonovým džínsum. Nezabudnite túto jar na tento styling, v módnych kruhoch mu predpovedajú veľký úspech.

Náš tip: Oversizet pončo je ideálne, ak chcete zúžiť boky. Krátky top nahraďte jednoduchým topom v dĺžke do pásu. V prípade zvonových nohavíc sa vyhýbajte tunikám a predĺženým topom.

Pripravila: Sára Moskaľová

Čas rýchlo utiekol, spomienky zostávajú...

Od vydania dvojčísla nášho časopisu ubehlo veľa času. Nedá nám však nezaspomínať si na také dôležité udalosti v živote nášho školského internátu, aké sa udiali záverom kalendárneho roku 2015. Najprv sme sa tešili na Mikuláša, a pred odchodom na vianočné prázdniny sme sa na sviatočnú nôtu naladili na Vianočných inšpiráciách a hlavne na Vianočných variáciách. Pripomeňme si tieto pekné dni textom i fotografiou.



Mikuláš na nás nezabudol

Po rozbalení mikulášskych prekvapení doma nás Mikuláš potešil svojou návštevou aj v internáte - 7. 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 sa všetky tešili.

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 cukrovínek svedčili, že nám mikulášska nádielka urobila veľkú radosť.

Petronela Fuchsová



Vianočné inšpirácie

Ako každý rok pred Vianocami, keď sa už každý teší na prázdniny, aj záverom minulého roku nám naše pani vychovateľky pripravili zaujímavý program. Nazvali ho "Vianočné inšpirácie". Konal sa v spoločenskej miestnosti, kde si dievčatá po dva večery prichádzali vyrobiť, či už niečo pre seba, alebo darček pre svojich blízkych.

Keď som vstúpila do miestnosti, na výzdobe ktorej už predtým popracovala pani vychovateľka Švedová s dievčatami z 1. poschodia, nevedela som si vybrať, čo skôr robiť. Bola tam výroba vianočných pohľadníc, ktoré ste mohli poslať svojim blízkym, alebo ktoré mohli zdobiť vašu izbu. Tú riadila pani vychovateľka Lipnická. Pani vychovateľky Nežníkova a Jurčiová nám ukázali, ako si vyrobiť svietniky - napríklad z pohára a naň si niečo podľa našej fantázie nakresliť farbami na sklo. A kto mal záujem naučiť sa robiť si tzv. PATCHWORKOVÉ gule alebo ihlany, pridala sa k pani vychovateľke Belejovej. Vlastnoručne vyrobené dekorácie si dievčatá zobrali domov a zavesili na vianočný stromček. Naše mamky boli určite na nás pyšné, keď sme im ukázali ako vieme zdobiť vianočné perníky. a to vďaka pani vychovateľke Kohútovej, ktorá nám ich podľa osvedčeného receptu svojej starej mamy napiekla, a tým, ktoré zatiaľ nemali skúsenosti, aj ukázala spôsob zdobenja. A keďže na Vianoce je zima, museli sme sa predsa nejako zahriať - a tak sme s pani vychovateľkou Hrickovou vyrábali sviečky z včelích plastov.

To všetko si pre nás naše milé vychovateľky pripravili a aby neboli sklamané, tak aj my sme sa trochu posnažili a nacvičili program na "Vianočné variácie".

Petronela Fuchsová



Vianočné variácie



Večer 16.decembra sme si v spoločenskej miestnosti počas kultúrno- spoločenského večera s názvom Vianočné variácie plne uvedomili, že najkrajšie sviatky roka sú už za rohom. Akosi prirodzene sme sa stíšili, spomalili, započúvali do tajomnej sviatočnej atmosféry...

Program začal básničkou o Ježiškovi, ktorou sme ho pozvali medzi nás. O ňom boli aj dve prozaické čísla – Sen a Jasličky. Potom prišiel na rad spev, ktorý bol sprevádzaný hraním na flaute a husliach, ktorý očaril snáď každého.

Ďalším vystúpením sme sa dostali do čias, keď ešte po dedinách chodili a spievali koledníci a oznamovali Ježišov príchod. Lenže naše koledníčky boli iné, zaspievali nám ľudové piesne tak krásne, až by si človek bol pomyslel, že sú to anjeli. Ďalej nasledovala scénka: "Misionár", ktorá nám ukázala, že aj keď sme zraniteľní a pokúša nás zlo, vždy je tu možnosť zvíťaziť.

Z iného „súdka“ bol príhovor prváčok k pani riaditeľke! List v originálnom šarišskom nárečí, ako by nám ho z duše niekto napísal, plný humoru, ale aj pravdy (hehe), vyčaril všetkým úsmev na tvári. Predposledným číslom bola zumba, ktorá nás v duchu rozhýbala a oživila. Pri poslednom čísle programu sme pocítili, aká silná zbraň je hudba. "Cimbalová hudba" nám nielen rozospievala hlasivky, ale nás aj nasýtila kultúrnym zážitkom.

Náš program bol mierený na skutočný význam Vianoc. Narodenie Ježiša Krista, to je to, čo oslavujeme každý rok a práve týmto programom sme si mali uvedomiť, že Vianoce, to nie sú len darčeky, sladkosti a vianočné filmy či pečenie koláčov, ale je to niečo, čo si každý rok v kostole pripomínáme.

Petronela Fuchsová

Prosba prváčok

Vážená pani riaditeľka,
no, zas Vám tu píšeme, žeby sme nezapomli, že nás tu mace . Kec už su tote šveta, ta by sme Vám chceli zaželať Vešelé Vianoce a šťastný Nový rok 2016, veľo rodzinnej pohody, zdravia, šťesca a najvecej bohatého Ježiška.

No a teraz by som ešte chcela še vráćic ku tomu listu, co bol predtým, teho z minula, kec sebe nepamätace, šak zname, že mace toho veľo, ta Vám pripomeňme naše požadavky (teraz še jak terorista cítim, co dakoho unesol :D). N -o ale nazat, chceli sme, šumne sme popytali, tých chlopcoch a toto wi-fi. Tote vychadzky še už zmenili dajak, neznam jak vám še vidzi dzivčatá ale ta mne dobre. No a toti chlopci a wi-fi? Nič še nezmenilo. Ale ta žeby sme nekrivocili ta svetla sce nám dali namontovac, kus veľo bordeľu z teho bulo ale ta sme popratali. Tak me napadlo→ (hej, hej grizly me napadnul :D), no ale akože toti chlopci majú na toto svetlo prisc? Šak ošlepnú jak ja dneška rano, šak to jak krtkove sme ošlepení, tam mi navčas rana zašvica LED-ky ta to R.I.P. moja sietnica. Mne sa zdá, že toti chlopci neprídu na toto švetlo, akurát tak pod okná še kukac. Ta co už?

Ale večný problém je wi-fi, ešte furt to neidze. Ja še normalne čudujem, že som ešte neskrachovala, furt len tote SMS pošilac. To neže bez kreditu budzem chodzic, to už rovno bez mobilu.

A toti chlopci, znace keľo problémoch by s tým VYRIEŠILI? Dzivčatám by nebula taká žima na chodboch, by še pritulili ku chlopcom, takom by bulo ceplejše. Ani wi-fi by nás tak netrápilo, bo znace - osobný kontakt je osobný kontakt. Taže znace, treba chlopcoch a nebudú problemy. Nebudze treba kupovac bundy, bo ceplo budze, šak láska hreje. Ani vychádzky by netrebalo, naše pani vychovavateľky by mali kus kľudu i už by bulo. By sce vidzeli, zaraz by sme chodzili i na šicke akcie. Každý by bul spokojný, a kto ne, ta ma smolu, bo by až bars vydumoval, ešte vecej jak ja.

Moj zaver je jasný, chlopci rieša problémy. Kec už sú tote Vianoce, ta sce nám mohli schvalic, šak i náš parlament schvaľuje zákony na ďalší rok už teraz, ta i vy by sme mohli tak .I list máme pre Vás, či by sce chceli koklovu žiadosť? Ta šak i toto→(má tú dakto kolky? No, akože co? Nikto nehraje bowling?). Ta asi ne, kolková nevyšla, môže nabudúce, ale aspoň list mame. Žeby sce mali na očiach, že co by sme chceli...

A kec už sú tote najkrajše šveta v roku, ta Vás chceme ešte raz o to poprosic a zaželať Vám Vešelé Vianoce a šťastný Nový rok. Cešíme še, že idzeme domu a potom po novom roku še zaš vidzime. Šickým pritomným vešelé Vianoce a šťastný Nový rok želajú Vaše prváčky.

Kludia Hudáková

Charitatívna zbierka v našom školskom internáte

Mnohí z nás majú v živote šťastie a nestretli sa s vážnymi problémami. Ak áno, zvládli sme ich svojou šikovnosťou, rozhladenosťou, nepoddajnosťou. Sme zdraví, máme kde bývať. Okolo nás však žijú ľudia, čo to šťastie nemali, čo pri problémoch zlyhali a potrebujú pomoc. Jednými z tých, čo sú odkázaní na pomoc sú osamelé matky. Životná situácia



osamelých matiek je omnoho ťažšia, než situácia v rodine, kde sa o deti starajú obaja rodičia. Byť sama s dieťaťom je neustály boj o prežitie. Málo času, málo peňazí a večný zhon. Matky s deťmi prichádzajú do krízového centra po náročných životných situáciách, poznačené týraním, stratou partnera, zamestnania, rodiny, domova. Krízové centrum v Košickej Novej Vsi pomáha nielen takýmto osamelým matkám s deťmi, ale aj osamelým ženám bez domova či mladým po skončení ústavnej výchovy viesť ich k zodpovednosti, seberealizácii, odovzdávať im pracovné návyky a pomôcť im tak opätovne sa zaradiť do bežného života a uplatniť sa na trhu práce.

Charitatívna zbierka v našom školskom internáte pre Krízové centrum v Košickej Novej Vsi prebehla v predvianočnom období (od 14. do 17. decembra 2015), keď sa ľudia snažia byť k sebe lepší, milší a vnímavejší na potreby iných. Do zbierky sa zapojili nielen žiačky nášho školského internátu, ale aj všetci jeho zamestnanci. Vyzbieralo sa spolu 100,95€. Z vyzbieranej sumy sme nakúpili trvanlivé potraviny a drogistický tovar, ktoré krízové centrum nevyhnutne potrebovalo. Nákup sme spolu so žiačkami – Natáliou Wolfovou a Monikou Vojtekovou odovzdali sociálnej pracovníčke krízového centra – pani Sárkovej (v zastúpení vedúceho krízového centra Mgr. Miroslava Firdu), ktorá nám v mene všetkých klientov krízového centra veľmi pekne poďakovala a odovzdala ďakovný list.

Mgr. Veronika Pavliková



Ďakovný list:

Útulok – Krízové centrum, Poľná 1, 040 14 Košická Nová Ves

„Nezáleží na tom, koľko toho vlastníme, ale na tom, či z toho čo máme dokážeme rozdávať.“

riaditeľka
Ing. Dana Rošková
Školský internát
Považská 7
040 11 Košice

Košice, 19.1.2016

Vážené dámy a páni!

Dovoľte nám v mene našich malých klientov a ich rodičov, ktorí sú ubytovaní v Útulkú - Krízové centrum na Poľnej ulici v Košickej Novej Vsi, týmto sa poďakovať žiakom, rodičom a pedagogickému zboru za sponzorský dar vo forme balíkov s potravinami.

Matky s deťmi prichádzajú do nášho zariadenia po náročných životných situáciách, poznačené týraním, stratou partnera, zamestnania, rodiny, domova. V našom Krízovom centre im poskytujeme ubytovanie, sociálne služby a sociálne poradenstvo. Našou snahou je vytvoriť im aspoň dočasný pocit útočiska – domova a napomôcť k rýchlejšej integrácii do bežného života. Ďalšiu klientelu tvoria osamelé ženy v hmotnej núdzi bez prístrešia a dievčatá, ktorým bola ukončená nariadená ústavná príp. ochranná výchova po dosiahnutí plnoletosti.

Za klientov a kolektív v KC s úctou a veľkou vďakou!!!

Arcidiecézna charita Košice
Krízové centrum
Poľná 1
040 14 Košická Nová Ves
Mgr. Firda Miroslav
vedúci KC

Ovocný deň

Viete, ktoré ovocie je najobľúbenejšie u žiakov nášho internátu? My to už vieme! Uhádnete?

V duchu propagácie zdravej výživy bol 27. január 2016 venovaný príprave Ovocného dňa. Dievčatá sa vyše týždňa tešili, ako si pochutia na ovocných ochutnávkach pri večeri, a to vďaka krásnemu plagátu k podujatiu, ktorý nakreslila žiačka Kristína Homonnaiová z 1.VS. Už pri obede všetkých potešili tyčinky s ovocím a orieškami. Malá ochutnávka povzbudila chute a prebudila nedočkavosť na večerné podujatie.

Hneď po obede sa žiačky 6.VS – Kristína Guregová, Eva Halíková, Julianna Popovičová a Jana Otrošinová - pustili do zhotovenia nástenného panelu, na ktorom prebehlo hlasovanie o najobľúbenejšie ovocie. Zatiaľ pani vychovávateľky starostlivo umývali a vykladali rôzne druhy domáceho, aj exotického ovocia. Pochutiny ako grapefruit, jablko, kiwi, granátové jablko, pomelo, ananás, banán, hrozno, limetka, mandarínka či pomaranč čakali na stoloch na šikovné ruky, ktoré ich naaranžujú a pripravia.

Inšpiráciu priniesla Kristína Homonnaiová z 1.VS, ktorá všetkým predviedla ako sa tvorí carving z ovocia. Pani vychovávateľky a ochotné žiačky sa chopili práce. Spoločne vytvorili ovocné misy, šalát a obložené ovocné tanieri. Dievčatá sa rozhodli poučiť svoje spolužiačky o pozitívnych vplyvoch ovocia na naše telo. S pomocou knihy *Ovocie a zelenina ako liek* vytvorili každému druhu ovocia propagačnú tabuľku, s uvedením jeho prínosu pre naše zdravie.

Pred vchodom do nášho stravovacieho zariadenia pomaly narastal rad žiakov. Osemnásť hodina sa blížila len veľmi pomaly. Dievčatá netrepezlivo vyčkávali na otvorenie dverí do jedálne, kde na nich svietili ovocím bohato naložené stoly.

Lahodné ochutnávky sa na tanieroch dlho neohriali. Oko potešili carvingové ovocné kreácie a bruška naplnilo chutné ovocie. Na zapitie pani kuchárky pripravili rôzne druhy ovocného čaju, ktoré si dievčatá ochutnali limetkou. Žiačky so záujmom čítali o priaznivých účinkoch ovocia na ich organizmus. Veľký úspech zožal ovocný šalát z jablka, kiwi, pomaranča a granátového jablka, preliaty limetkovo-medovou zálievkou.

Vrcholom večera bolo hlasovanie o najobľúbenejšie ovocie kreslením a písaním obľúbeného ovocia na pripravený nástenný panel. Navečerané a ovocím posilnené dievčatá odchádzali z jedálne so spokojným úsmevom. A víťaz našej súťaže o najobľúbenejšie ovocie? Pri silnej konkurencii ako mango, brusnice, či čučoriedky predsa len s prehľadom vyhral banán a jablko, so zhodným počtom desať hlasov.

Mgr. Lenka Kohútová



VÝSTAVA KNÍH

J.A. Komenský povedal: „*Nemilovať knihu, znamená nemilovať múdrosť a nemilovať múdrosť, znamená stávať sa hlupákom.*“

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

Dňa 8.2.2016 sa vo vestibule nášho ŠI uskutočnila výstava kníh. Cieľom výstavy bolo predstaviť najnovšie knihy a podporiť vzťah k čítaniu. Väčšina kníh sa zakúpila na základe odporúčaní žiakov, hlavne beletria – romány slovenských autorov/autoriek, romány o láske, skutočné príbehy a taktiež aj krimi.

Naša internátna čítareň je pre Vás všetky otvorená každý utorok a štvrtok od 17.00 – 18.00 hod. a môžete v nej nájsť aj nižšie uvedené bestsellery:



ODSÚDENÍ PREŽIŤ

Tri neuveriteľné skutočné príbehy, ktoré osud spojil do jedného! Keď Slovenka Priska, Poľka Rachel a Češka Anka prešli v roku 1944 cez nechválne známu bránu **najväčšieho nacistického koncentračného tábora** Auschwitz II. - Birkenau, ukrývali tajomstvo - všetky boli v druhom stave. Osamelé a vydesené sa v kútiku duše rozhodli, že si nenechajú vziať to jediné, čo im ostalo - svoj život a **život svojich nenarodených detí.**

Tri bábätká sa narodili s odstupom niekoľkých týždňov a za **nepredstaviteľne krutých okolností.** Všetkým trom ženám sa nejakým spôsobom podarilo prežiť neľudské podmienky v nemeckom pracovnom tábore. A napriek nepriazni osudu prežili aj ich novorodeniatka. O sedemdesiat rokov neskôr sa títo súrodenci spriaznení osudom po prvý raz stretli, aby vyrozprávali **pozoruhodné príbehy** svojich matiek, ktoré sa vzopreli smrti, aby im dali život. Každý z nich sa narodil, aby prežil.

STRÁCAM SA V TEBE

Byť silný znamená naučiť sa žiť aj napriek bolesti

Osemnásťročná Nell Hawthornová sa zaľúbila do svojho dlhoročného priateľa z detstva Kyla Callowaya. Ich mladá láska je krásna a budúcnosť je plná príslubov. Potom však Kyle tragicky zahynie a Nell to navždy zmení. Na pohrebe sa prvý raz stretne s Kylovým starším bratom Coltonom. Obaja sa prebívajú životom, ako najlepšie vedia. Asi o rok sa ich cesty znova skrížia v New Yorku. Colton pochopí, že Nell sa ešte vždy nezmierila s Kylovou smrťou. Ešte vždy v nej tlela bolesť, pocit viny a ľútosť. Vie, že by sa do toho nemal starať, ale nemôže si pomôcť. Cestu k sebe nenájdu ľahko a obaja majú svoje tajomstvá. Spolu sa však naučia, ako prekonať bolesť a ako zaceliť staré rany. Zistia, aké dôležité je odpúšťanie.

Mgr. Ivana Belejová



Valentínska diskotéka

Večer 3. februára sa v našom školskom internáte uskutočnila Valentínska diskotéka. Prečo sme si vybrali práve tento dátum, keď sviatok zamilovaných je až 14. februára? Pretože sme sa chceli vyhnúť času pôstu, kedy sa kresťania zdržiavajú rušných zábav. Navyše práve začal druhý polrok školského roku a učenia nebolo tak veľa, žeby si naše dievčatá nemohli prísť zatancovať.

Po celý čas nám do tanca vyhrával a mixoval skvelú muziku DJ ZOOLANDER (Ladislav Hudák), ktorý si aj napriek chorobe na nás našiel čas. Najväčším prekvapením pre zúčastnených bola TOMBOLA, ktorú si mohli zakúpiť za symbolickú cenu nielen pred začatím diskotéky, ale aj počas nej. Ceny do tomboly venoval školský internát. Kvôli mimoriadne veľkej účasti a záujmu o tombolové lístky našich dievčat aj chlapcov z družobného ŠI KOMENSKÉHO, ktorí sa prišli s nami zabaviť, bolo dodatočne pridaných niekoľko cien.

Po slabom záujme o predchádzajúcu diskotéku, nás účasť našich dievčat na tejto diskotéke a chuť zabaviť sa a zrelaxovať medzi učením potešila. Potvrdila, že sa zabávať chceme a vieme. Už teraz sa tešíme na ďalšiu spoločnú diskotéku, na ktorú si pripravujeme nové prekvapenie.

Monika Vojteková





Lady Carneval

Večer 9. februára sa v našom internáte uskutočnila tradičná súťaž v líčení a maľovaní na tvár Lady Carneval. Zapojilo sa do nej veľa šikovných dievčat z rôznych výchovných skupín. Svoje triky, kreativitu a zručnosť predviedli na svojich kamarátkach. Nechýbala im ani odvaha - siahli aj po výrazných farbách, takže sa dievčatá, ktoré ich prišli povzbudiť, mali na čo pozerat'...

Aby bolo hodnotenie nestranné, porotkyňami boli vychovávateľky, ktorých žiačky sa súťaže nezúčastnili. Víťazkou sa stala modelka Barbora Bodnárova s vizážistkou Máriou Oberestovou. Na druhom mieste sa umiestnila Klára Halčíšáková a jej vizážistka Bianca Ratajová. Na treťom mieste skončili Júlia Popovičová s vizážistkou Radkou Šteczovou.

Klára Halčíšáková

Skupinová drepovačka proti fajčeniu

Závislosť na fajčení je jedným z najväčších problémov súčasnej spoločnosti, ktorému podlieha množstvo vekových kategórií. Väčšina ľudí fajčí preto, lebo im to prináša radosť a uvoľnenie. Ak zvýšime fyzickú aktivitu, túžba po nikotíne sa zníži. Pravidelné športovanie dá človeku oveľa viac ako len krátkodobý pocit uvoľnenia. Na rozdiel od cigariet šport pomáha rozvíjať vôľové vlastnosti, naučí disciplíne, trpezlivosti a vytrvalosti. A práve pre tieto pozitívne účinky, ktoré šport prináša, zorganizovala vedúca športovej komisie Mgr. Veronika Pavliková 25. februára „Skupinovú drepovačku proti fajčeniu“.

Išlo o súťaž v drepovaní, ale zároveň o vyjadrenie svojho postoja k fajčeniu. Žiačky sa podpisovali na tabuľu s nápisom „SOM PROTI FAJČENIU“. Všetky, ktoré sa zúčastnili drepovačky, získali srdiečkový odznak proti fajčeniu.

Súťaže sa zúčastnilo vyše 30 dievčat, pričom vyhrať mohli iba tri najlepšie. Dievčatá drepovali približne 30 minút, ale keď ostali tri najlepšie žiačky, bolo to veľmi ťažké. Žiadna z nich sa nechcela vzdať výhry...

Nečakali sme takýto dlhý a vyčerpávajúci súboj, a preto sme žiačky zastavili, aby si na chvíľku oddýchli, rozcvičili sa a na záver sme im dali „rozstrelovú“ rozhodovaciu súťaž – PLANK. Žiačky boli aj v tejto disciplíne vytrvalé, no Mária Budzáková sa ako prvá vzdala

a s časom 1
minúta 57
sekúnd sa
umiestnila na
3. mieste
a získala
jablkový džús.
Druhá v tejto
rýchlej
rozhodovacej
súťaži
skončila
Gabriela
Daráková
s časom 3
minúty 18
sekúnd, vďaka
čomu vyhrala
kilo



mandarínok a jablkový džús. Absolútnou víťazkou sa stala Erika Mačová, ktorá získala hlavnú cenu – veľký ananás a jablkový džús.

Kamila Orlovská

TURNAJ ACTIVITY

Jedného chladného popoludnia, v pondelok 29. februára sa proti sebe postavilo 24 žiačok nášho ŠI. S odhodlaním a túžbou po víťazstve dievčatá z rôznych výchovných skupín vytvorili dvojčlenné tímy a stretli sa tvárou v tvár v TURNAJI ACTIVITY.

Oblíbená hra prilákala nielen účastníčky, ale aj spolužiačky, ktoré ich prišli povzbudiť. V každom kole si jedna žiačka z dvojice vytiahla kartičku s bodovým ohodnotením 3, 4, alebo 5 bodov, na ktorej bolo 6 pojmov. Jej úlohou bolo v časovom limite jednej minúty mlčky znázorniť, nakresliť, alebo slovami opísať vybraný pojem. Aby to dievčatá nemali úplne jednoduché, pred vytiahnutím kartičky si najskôr hodili hracou kockou – ak padlo párne číslo, mohli si vybrať len 2., 4., alebo 6. pojem; ak padlo nepárne číslo, patrilo im 1., 3., alebo 5. pojem na kartičke. Snaha priniesla nielen víťazstvá, ale i mnoho vtipných situácií pre účastníčky a divákov. Do záverečného finále sa prebojovali štyri najúspešnejšie dvojice s najvyšším počtom bodov z úvodných kôl. Tu už dievčatá lákal nielen dobrý pocit z hry, ale aj zaujímavé ovocné ceny a diplom. Na štvrtom mieste skončili žiačky 1. VS –



Romana Gergelčíková a Daniela Karabinošová. Tretia priečka patrila žiačkam 3. VS – Patrícii Ščensnej a Radoslave Šteczonej. Žiačky 6. VS – Michaela Gernátová a Kristína Karatníková sa umiestnili na druhom mieste. Po usilovnom boji získali víťazstvo žiačky 10. VS – Lenka Krivá a Michaela Žinčáková.

Dievčatá zábavné popoludnie potešilo, pobavilo a vyčarilo im úsmev na tvárach, aj napriek mrakom za zimnými oknami.

Mgr. Lenka Kohútová

Navrhni si svoju desiatu

Koľko ľudí – toľko chutí. Potvrdila to aj celointernátna súťaž s názvom Navrhni si svoju desiatu, ktorá sa konala 3. marca večer.

Podvečer si všetky výchovné skupiny vyhrnuli rukávy a pustili sa do prípravy nátierky, ktorá sa dievčatám najviac pozdávala. Základné suroviny – pečivo, maslo, zeleninu, vajíčka, horčicu a kečup nám vďaka sponzorským príspevkom zabezpečila vedúca stravovacej prevádzky Ing. Agnesa Dobálová / patrí im naša vďaka/, ostatné ingrediencie podľa receptárov sme zakúpili z príspevkov ZRPŠI.

Kuchynky na všetkých štyroch poschodiach boli tohto popoludnia plne obsadené. Jeny žiačky krájali, druhé strúhali, ďalšie miešali, natierali na pečivo a pripravovali misy ... A niektoré sa iba zboku prizerali, a potom koštovali. Vraj si všetko odskúšajú doma a pripravia prekvapenie pre rodinu.

Návrhov na desiatové nátierky bolo desať – presne ako výchovných skupín v našom školskom internáte. Na prvom poschodí pripravovali najstaršie žiačky so svojimi skupinovými vychovávateľkami hneď štyri druhy nátierok – syrovú so šunkou, cesnakovú z tatárskej omáčky so syrom, vajíčkovú- šunkovú s tatárkou a pochúťkovou smotanou a pre labužníčky aj nutelovú s jahodami. Na druhom poschodí pripravovali dievčence pod dohľadom svojich vychovávateľiek tradičnú rybaciú a tuniakovú nátierku. Tretie poschodie vsadilo na zeleninu – dievčence pripravili avokádovú a mrkvovú nátierku, ktoré medzi ostatnými zaujali farebne. Asi najprácejšie boli nátierky, ktoré pripravovali pod dohľadom vychovávateľiek dievčatá zo štvrtého poschodia- oškvarková a drožd'ová. Hotové misy s „chuťovkami“ odniesli všetky skupiny do jedálne, kde ich očísloval a následne ich dievčatá mohli okoštovať. Tej, ktorá im najviac chutila, pripísať na magnetickú tabuľu bod k dobru.

Ako som už vravela – koľko ľudí, toľko chutí. Každý z nás chutila iná nátierka. Mne osobne práve tá, ktorá zmizla zo stolov ako prvá – šunkovo-vajíčková, s tatárskou omáčkou odlahčenou pochúťkovou smotanou. Po sčítaní hlasov (musím povedať, že niektoré dievčatá



ako správne patriotky pripisovali body nátierke vyrobenej ich skupinou!) napokon skončila o bod na druhom mieste za tradičnou rybacou a bod pred syrovou so šunkou. Avšak, bez ohľadu na bodovanie, všetky „chuťovky“ boli výborné a zakrátko boli všetky misy a podnosy prázdne. Pochválili nás aj pani kuchárky, a to je pre nás najväčšie ocenenie.

Veronika Pavuková



Obchodovanie s ľuďmi

V stredu 9. marca sme do nášho školského internátu pozvali Pplk. Ing. Jozefa Lacka z Prezídia PZ hraničnej a cudzineckej polície, Národnej jednotky boja proti nelegálnej migrácii,

oddelenia východ a npor., JUDr. Luciu Polákovú z informačného centra na boj proti obchodovaniu s ľuďmi a prevenciu kriminality MV SR, aby sa s nami podelili o skúsenosti v oblasti boja proti novodobej verzii otroctva – čiže obchodovanie s ľuďmi. Obyvatelia Košického a Prešovského kraj patria totiž v rámci Slovenska k tým, ktorí sa na takýto obchod dajú zlákať najčastejšie. Je preto veľmi dôležité vedieť to rozoznať a poprípade o tom oboznámiť políciu, ktorá môže včas zasiahnuť a pomôcť obetiam, ktoré týmto ľuďom uverili.

Čo je to vlastne obchodovanie s ľuďmi?

„Obchodovanie s ľuďmi je trestný čin, pri ktorom sa človek stáva obeťou dobrovoľného alebo nedobrovoľného presunu na iné miesto, najčastejšie do iného štátu, kde je zneužívaný na rôzne druhy vykorisťovania s cieľom ekonomického zisku,“ povedala nám v úvode besedy npor. L. Poláková. Dodala, že na zlákanie svojich obetí obchodníci často využívajú podvodné konanie a klamstvo a po príchode do krajiny násilím, zastrašovaním alebo vydieraním nútia osobu vykonávať rôzne druhy „práce“. Svoje vysvetlenie doplnila ukázkami z krátkych filmov.

O spôsoboch obchodovania a konkrétnych prípadoch z našich dvoch krajov, ktoré vyšetruvalo jeho oddelenie, hovoril pplk. Jozef Lacko. Reálny pohľad na svet obchodovania s ľuďmi mal veľké ohlasy a väčšinu z dievčat zaujímalo, ako je niečo také možné rozoznať. Kedy môže človek vedieť, že ho chcú „predať“? Medzi indikátory obchodovania s ľuďmi, ako nám pplk. J. Lacko povedal, patria najmä nasledujúce indikátory:

- Nútenie k výkonu práce
- Kontrolovaný pohyb
- Nemožnosť voľnej komunikácie s ostatnými
- Zamedzený prístup k osobným dokladom
- Nemožnosť svojvoľného opustenia pracovného prostredia



Ako nám v yávare besedy obaja hostia povedali, je veľmi ťažké predvídať všetky rizikové situácie, v ktorých sa môže človek v cudzine ocitnúť. V cudzine je totiž človek oveľa zraniteľnejší ako doma, čo obchodníci dobre vedia. Preto ak má osoba čo i len najmenšie podozrenie, že sa s ňou obchoduje, je dôležité nezaváhať ani na chvíľu a zavolať na políciu, slovenské veľvyslanectvo alebo konzulát.

Claudia Kántorová, Veronika Pavuková

Vyhodnotenie súťaže Valentínske pero

Talenty medzi nami

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

Odvahu ukázať svoj talent nenašlo veľa žiakov nášho školského internátu, avšak hodnotiacu porotu z rady našich vychovávateľiek prekvapila vysoká úroveň súťažných príspevkov v oboch kategóriách. Aj keď sa rozhodovali ťažko, napokon vybrali spomedzi súťažných príspevkov najlepšie. V kategórii próza sa porotkyniam - vychovávateľkám Mgr. Agnese Nežníkovej a Mgr. Alžbete Lipnickej a Mgr. Veronike Pavlikovej - najviac páčil ľúbostný príbeh tretiačky Petronely Fuchsovej (9. VS) s názvom Vianočný sen a na druhé miesto navrhli príbeh Najkrajší deň prváčky Klaudie Hudákovej (4.VS).

Aj medzi poetickými prácami našich dievčat sa veľmi ťažko vyberala tá naj. Porota - Mgr. Ivana Belejová a Mgr. Silvia Jurčiová - sa napokon zhodla na víťaznej básni Mat' ťa tak raz, autorkou ktorej je Danka Malastová (7. VS). Druhé miesto udelila básni Chcem od Sára Moskaľovej z 2.VS. Na tretej priečke skončila ďalšia báseň od Danky Malastovej (7. VS) s názvom Vtedy. Víťazkám blahoželáme a ich práce uverejňujeme v tomto čísle .

Mgr. Oľga Švedová

Mat' ťa tak raz

Láska je sŕa oheň žiarivý,
vždy zjaví sa v studenej veru chvíli.

Iskra preskočí na vzbĺknutie
plameňa
a už sála teplo z mocného polena.

Láska túži po pokoji nevinne,
keď jeden druhého si k sebe privinie.

Tá šálka čaju očarí vôňou
a hrnček kávy omámi chuťou.

Ruku si vložím do tvojej dlane,
Všetko, čo má sa stať, nech sa stane.

Všetko je nádherné, navôkol všade,
úsmevy v očiach v daždi si dáme.

Dnes je deň nový, dnes je deň náš,
na zajtra s tebou, láska, teším sa zas.

Danka Malastová

Vianočný sen

Bol chladný a mrazivý večer. Po tele mi behali zimomriavky, keď som z okna svojho čierneho hradu pozorovala mesiac. Bol jasný a žiarivý ako nikdy. Celé údolie rozžiaril tak, akoby ani noc nebola. Obzrela som sa vôkol seba a nevidela som nič a nikoho. Odkedy našu rodinu postihla tragédia, žijem v tomto hrade sama. No dnes som sa cítila sama viac než inokedy.

Boli totiž Vianoce. Pamätám si, keď som si ako malá vysnívala svojho princa. Mal modré oči, husté havranie vlasy, bol vysoký, silný a mal láskavé a statočné srdce. Volal sa Milan. Všetko bolo priam dokonalé až na to, že bol vymyslený. I keď vtedy som verila tomu, že je skutočný a pre mňa ten pravý. Lenže teraz som už dospelá a v mojom živote sa udialo toľko zlého, až som prestala veriť, že raz aj ja budem šťastná...

Bola som už unavená, a tak som si radšej šla ľahnúť. Ani neviem ako som zaspala. No snívam sa mi veľmi zvláštny sen. Bol vianočný. Snívam sa mi, že ráno pri stromčeku stál môj vysnívaný Milan.

Keď som sa prebudila, bolo už ráno, a tak som vstala. Z toho sna som mala stále divný pocit. Mala som chuť poprechádzať sa vonku, a tak som sa šla obliecť.

Bola zima a od rána snežilo. Padali obrovské chumáče snehu. Údolie vyzeralo ako z rozprávky. Všetko bolo biele a žiarivé. Deti sa guľovali a naháňali.

Vracala som sa späť, keď som zbadala, ako pred mojím hradom zastal koč a z neho vystúpil chlap.

Nevidela som ho veľmi dobre, lebo bol otočený chrbtom, ale už z diaľky som si všimla, že bol vysoký, silný a mal čierne vlasy. Najprv som si myslela, že je to len nejaký sluha, ktorý priniesol pozvanie na vianočný ples.

Vianočný ples je totiž niekoľko stáročná tradícia. Každý rok sa na Vianoce koná ples a vždy na inom hrade. "Och! Veď teraz je na rade môj hrad! Úplne som na to zabudla!"

Prišla som bližšie k mužovi, ktorý prišiel a o ktorom som si myslela, že je sluha. Otočil sa a jemne sa usmial. Pozrela som naňho a neverila som vlastným očiam. Jeho oči boli modré ako nebo a bol presne taký ako princ, o ktorom som ako dieťa snívam...

Úplne som stratila dych. Srdce sa mi rozbúšilo akoby malo vyskočiť z hrude. Nohy sa mi podlamovali a nevedela som vydať zo seba ani hlások. Našťastie ma zachránil môj sluha, ktorý mi predstavil najmladšieho syna Ondreja a Jany Šermplovských, princa Mareka. Kým vyslovil jeho meno, stihla som nábrať dych a aspoň trochu sa skoncentrovať. Privítala som ho, ako sa na princeznú patrilo, a pozvala ho ďalej. Snažila napanikáriť, ale nebolo to vôbec ľahké.

Rozprávali sme sa spočiatku len o formálnych veciach, keď mi oznámil, že je tu, aby mi pomohol s prípravou vianočného plesu. Snažila som sa tváriť múdro a zakryť, že som na ples zabudla. Myslela som si, že sa mi to podarilo, ale očividne nie. Pozrel na mňa, usmial sa a povedal, že to je v poriadku a že to všetko hravo zvládneme a ples bude ten najlepší aký kedy len bol.

Poslala som sluhov roznášať pozvánky, kde to len bude možné a zvyšok služobníctva sa spolu so mnou a princom Marekom pustilo do výzdoby hradu. Nemala som nič nakúpené, ale v podkroví boli ešte staré ozdoby z čias, keď ples organizovali moji rodičia. Nezostávalo nám totiž nič iné.

Príprava nám zaberala dva dni. Celý čas sme boli s princom sami. Rozprávali sme sa o mnohých veciach, ale väčšinou o tých, čo sa týkali plesu. Páčil sa mi a veľmi. Myslela som si, že aj ja jemu.

V deň plesu bolo všetko pripravené. Hostia postupne prichádzali. Ja som sa zatiaľ pripravovala vo svojej izbe. Obliekla som si dlhé červené šaty, pokryté čipkou.

Dnes som bola pripravená dať najavo svoju náklonnosť princovi Marekovi. Bola som už hotová, a tak som zišla dolu do hlavnej sály, aby som slávnostne otvorila vianočný ples. Hostia vytvorili kruh, do ktorého som vstúpila. Predniesla som zopár slov, ktoré neboli ničím výnimočné a vianočný ples sa oficiálne začal. Bola som nadšená, ako sme všetko s princom vyzdobili, pretože celé to bola nádhera. Sama som tomu nemohla uveriť.

Všetci začali tancovať. Ustúpila som na kraj a dívala sa, no zároveň som hľadala aj princa. Keď nečakane podišiel ku mne zozadu. Chvilu sme sa rozprávali o tom, aké je všetko dokonalé. Otočila som sa k nemu s

ým, že mu konečne poviem o svojich citoch k nemu, keď vtom ma prerušila jedná žena. Prišla k nám a pritísila sa k princovi Marekovi ako nejaké lepidlo. Vtedy mi ju predstavil ako svoju manželku, princeznú Lianu. A práve vtedy sa to "dokonalé" zmenilo na katastrofu! Bol to môj najhorší večer. Cítila som sa taká ponížená...

Bolo to pre mňa také šokujúce, že som celý večer preplakala. Nemohla som sa ukázať na plese, išla som do svojej izby a strávila tam celý večer. Tuho som premýšľala, ale na nič som neprišla. Vedela som, že život ide ďalej. Ale sľúbila som si, že žiaden muž mi už tak ľahko nepoblázni hlavu.

Petronela Fuchsová

Chcem

*Chcem s tebou stále byť,
ak to pôjde, tak aj žiť.
Chcem s tebou tráviť každú chvíľu,
každú jar, leto, jeseň či zimu.
Chcem ťa bozkávať každý deň,
a objímať ťa, keď mám zlý sen.
Chcem na tvojej tvári vidieť len úsmev,
a neskoro v noci počuť tvoj ospalý spev.
Chcem sa s tebou hádať pre maličkosti,
a deliť sa s tebou o všetky ťažkosti.
Chcem ťa hladiť vždy, keď spíš,
a pozorovať ťa, keď na niečo vážne myslíš.
Chcem, aby si to bol ty, kto so mnou zostarne,
aj po tom, čo mi ani zub, ani vlas neostane.
Chcem ťa milovať najviac ako sa len dá,
Tipovať, na koho sa naše dieťa podobá.
Chcem ťa držať za ruku, no nielen v spoločnosti,
byť ti oporou za každých okolností.
Chcem cítiť, ako sa naše prsty prepletú,
Cítiť, že si stále tu.
Chcem s tebou aj naďalej vymýšľať nové teórie,
ktoré sa s našimi spomienkami zapíšu do histórie.
Chcem, aby si bol so mnou navždy,
aj na slnku, aj v daždi.*

Sára Moskaľová

Najkrajší deň

Cez okno do izby svietili slnečné lúče. Rozospato si prešla po viečkach a pomaly sa ponat'ahovala. Fakt, že dnes nemusela vstávať do práce, jej vyčaril úsmev na tvári. Pomalým suchtavým krokom sa vybrala do kúpeľne, kde sa už mohla začať pripravovať.

Obed už dávno pominul a večer sa rýchlo blížil. V čipkovaných čiernych šatách a v čiernych lodičkách, nalíčená a s jemnými kučerami sa ešte naposledy pozrela do zrkadla, pripravená ísť otvoriť dvere, za ktorými už nedočkavo čakal jej milovaný.

Stál tam s kyticou červených ruží v rukách a s úsmevom na perách. Bola pripravená vyraziť s ním na akékoľvek miesto. Bol deň sv. Valentína - sviatok všetkých zamilovaných a ona bola rozhodne zamilovaná. A to len doňho.

Zaviedol ju do nádhornej francúzskej reštaurácie. Po luxusnej večeri ju zobral na romantickú prechádzku po pláži. Pri žiari mesiaca si odrazu kľakol na koleno a z vrečka vytiahol bordovú škatuľku. Otvoril ju a položil otázku, ktorú chce počuť azda každá žena: „Vezmeš si ma?“

Jej ruka okamžite vyletela k ústam, ktoré sa otvorili od údivu. Oči jej zaplavili slzy. Nevedela čo robiť, slzy sa jej skotúľali po lícach a z úst vyšlo nadšené "áno".

Diamantový prsteň jej nasadil na ľavý prstenník. Vstal a s ňou v náručí sa zatočil. Šťastní zostali v tesnom objatí. Pozrel sa na ňu a vtisol jej bozk na pery...

Klaudia Hudáková

Vtedy

Vtedy, keď dažďové kvapky cupotajú
príbeh nad hlavou,
vtedy i chce sa mi spievať, i padám
únavou.

Vtedy mi spomienka ožije,
spomienka na isté krásne chvíle.
Vtedy potrebujem objatie,
no láska je odo mňa na míle.

Vtedy myslím na teba,
len nie na to, čo mi skutočne treba.
Vtedy by som lietala v oblakoch,
Všetko, čo chcem, však vie iba Boh.

Vtedy mám pocit, že mám všetko všetkým
povedať. Vtedy vidím sa vpred, už len sa
nezdráhať.

Vtedy mi napadne toho veľa naraz,
pokojne sa nado mnou zaraz.
Vtedy mi je všetko jedno,
krásny život ja mám vedno.

Vtedy si plány zosnujem,
čo také ešte darujem.
Vtedy sa len a len radujem,
je to šialené, ja viem.

Vtedy skončím, lebo už bláznim,
už sa normálne stáva zo mňa básnik.
Vtedy každému navôkol odkážem,
teš sa a maj krásny deň.

Dana Malastová

Učíme sa variť

V našom internáte máme mnoho spoločenských aktivít - pani vychovávateľky pre nás pripravujú rôzne akcie na zabíjanie nudy či rozvoja našich schopností. Jednou z týchto aktivít je aj "Krúžok varenia", ktorý vedie pani vychovávateľka Bohdana Perlová. V tomto záujmovom útvare sú najmä dievčatá zo 4. výchovnej skupiny, ale vítané sú všetky, ktoré sa chcú priučiť kuchárskemu umeniu i trochu pomaškrtiť.

Varíme väčšinou v stredu v kuchynke na 2. poschodí. Pani vychovávateľka stále pobehá všetky izby a pýta sa dievčat, či a kedy majú čas a dohodnú sa na vhodnom dni.

Varili a piekli už mnoho tradičných receptov. Pani vychovávateľka vie, čo jej dievčatám chutí, a preto vyberá tie najchutnejšie jedlá - ako sú napríklad zemiakové placky, palacinky, lokše, medovníky či americké lievance, ku ktorým pridávame aj recept:

Potrebuje: 200 ml mlieka
150 g hladkej múky
2 PL cukru
2 PL kypriaceho prášku
1 vajce
3 PL oleja
Maslo
javorový sirup

1. Všetky suché suroviny dobre zmiešame, v inej miske zmiešame mlieko, vajce a olej. Zmes s mliekom pridáme k

suchým surovinám a vypracujeme hladké cesto.

2. Trochu masla rozpustíme na panvici, vložíme štvrtku cesta a necháme pri nízkej teplote piecť. Dávame pozor, pretože rýchlo tmavnú. Obrátíme, keď vrchná strana už nie je tekutá a druhú stranu tiež opečieme dozlata. Výborne chutia s javorovým sirupom.

Rozhodli ste sa upiecť si samy lievance podľa nášho receptu? Verím, že aj vám budú chutiť a prajem dobrú chuť!



Klaudia Hudáková

Záujmový útvar „Moje druhé JA“

Vieš, čo je najstaršie dramatické umenie, ktorým sa ľudia zabávali už v staroveku?

No predsa DIVADLO!

Rada by si sa aj ty podieľala na tvorbe divadelného podujatia, moderovala a konferovala internátne aktivity? Máš záujem navštíviť divadelné predstavenia rôzneho žánru v Štátnom divadle Košice? Alebo len chceš tráviť voľný čas aktívne, zdokonaľiť sa v komunikácii, zbaviť sa trémy, pomáhať s tvorbou kulís a kostýmov, vyskúšať si rozmanité druhy vizáže?

Záujmový útvar „Moje druhé JA“ je tu presne pre teba!

Schádzame sa každú stredu o 19. hodine na treťom poschodí v študovni č.301, resp. po vzájomnej dohode.

Kedykoľvek sa môžeš prihlásiť a informovať u vychovávateľky Mgr. Lenky Kohútovej (číslo dverí 302).



Tešíme sa na teba ☺





Príjemné prežitie veľkonočných sviatkov
a veselú polievačku
želá všetkým redakcia časopisu Inťák

