

## Editoriál

### Moji najdrahší čitatelia!



Máme za sebou ďalší rok našich „Intrákovín“. Nevieť ako ste tento rok vnímali vy, aké budete mať na tento rok spomienky, ale pre mňa bol podstatne náročný. S druhým rokom môjho „pôsobenia“ v Košiciach pribudlo mnoho povinností v škole, ale aj nejaké tie na našom intráku. Aj čo sa týka nášho internátneho časopisu – Spoločne. Rada by som touto cestou poďakovala pani vychovávateľke Zahradníčkovej, za to, že mi dala možnosť viesť tvorbu nášho časopisu. Naším skvelým a usilovným redaktorkám, ale hlavne aj vám, našim čitateľom, pre ktorých tento časopis tvoríme a ktorých bude dúfam stále len a len pribúdať.

Ako vždy čakáme na vaše príspevky, návrhy, odporúčania.

Dúfam, že sa uvidíme aj o rok, či už z postu šéfredaktorky, redaktorky alebo čitateľky.

Všetkým prajem tie najkrajšie letné zážitky .

Veronika

## Zaujímavosti zo života v školskom internáte, ktoré stoja za pozornosť.

### Pozoruhodnosti z projektu SPOLOČNE ĎALEJ V EURÓPE

#### Burza práce v Miškolci.

Aby sme sa dozvedeli aké sú možnosti štúdia, ale aj zamestnania v oboch družobných mestách, mimochodom druhých najväčších vo svojej krajine, absolvovali sme prezentáciu škôl a firiem pôsobiacich vo svojom meste. Možnosti na oboch stranách boli bohaté. Počas workshopu nám okrem iného podali výklad o veternej

elektrárni a navštívili sme aj závod Bosch na výrobu elektrických spotrebičov, náradia a súčiastok v Miškolci. Po večeri sme mali možnosť vybrať si medzi účasťou na programe, ktorý pripravil internát a bol spojený s diskotékou, alebo ísť na prehliadku mesta.

Grétka

#### Lyžiarsky zájazd na Plejsoch



Cesta do strediska Plejsy so spolucestovateľmi z Maďarska ušla ako voda. Prekvapujúco rýchlo sme sa vybalili, spráskali obed a hneď v ten deň sme išli preskúmať svah. Naš lyžiarsky sa niesol v znamení úplne iných vecí ako sneh a lyžovanie. Dobré no, väčšinu dňa sme strávili na lyžiach a o 16 – tej sme prichádzali do hotela, nachádzajúceho sa hneď pod svahom, kompletne premočený, ale aj napriek tomu si každý z toho pobytu

zapamätá skvelé okamihy na vrátnici, ktorá bola našou spoločenskou miestnosťou, komunikáciu formou rúk a nôh a prostredníctvom všetkých možných jazykov, ktoré ovládame a so zákuskami podávanými k večeri. No na celom pobyte bolo najúžasnejšie, že aj napriek jazykovej bariére, ktorú sme spočiatku mali, vznikli priateľstvá, ktoré ostanú navždy v našej pamäti.

F. Ihnátová

## Reprezentácia nášho internátu v Miškolci na súťaži o opere.

V marci sme sa zúčastnili mestskej súťaže Združenia priateľov opery v Miškolci, organizovanej opernou sekciou Miškolckého národného divadla a Mestským pedagogickým inštitútom .  
Boli sme štyri súťažiaci za

naš internát a obsadili sme tretie miesto. Večer sme boli pozvané na predstavenie opery Bánk bán, kde sme si prevzali pamätný list. Boli to fajn zážitky.  
Po raňajkách sme sa zbalili a našli vhodný vlak.

Barbara, Júlia, Hajnáka a Kinga

## Kvíz – Krásy Slovenska

Atraktívna obrázkovo – textová kniha „1 000 zaujímavostí Slovenska“ od Jána Lacika, bola podkladom pre otázky do kvízu

„Prírodné krásy a kultúrne pamiatky Slovenska“, ktorého sa vo februári zúčastnilo 43 žiakov. Kvíz je už tradíciou a úspešne ho vedie pán vychovávateľ Ing. Marian Kováč, ktorý pre súťažiacich vždy pripraví zaujímavé ceny a otázky, ktoré potešia i zabavia.



Nika

## Momentky z internátu.

Momenty, zachytené fotoobjektívom žiakov hovoria o radosti zo života, o trávení voľného času a o tom, že život na internáte prináša veselé aj



vážne chvíle, o schopnosti umelecky zachytiť čaro okamihu, na ktorý budeme všetci radi spomínať. Na súťaž bolo vybraných 38 záberov, ktoré celý mesiac spetrovali náš vestibul.

Veronika

## Deň narcisov



**16.4.2010** sa konala celoslovenská verejná finančná zbierka **Deň narcisov**. Školský internát sa zapojil do tohto projektu a v zastúpení organizácie Ligy proti rakovine zúčastnili sme sa zbierky ako spoluorganizátori. Podporil ju každý podľa svojho

presvedčenia a finančných možností.

Zbierka prebiehala v rámci internátu a taktiež v uliciach mesta. Preto sa dá povedať, že do akcie boli zapojení takmer všetci žiaci a vychovávatelia, ktorí boli oslovení a informovaní o poslaní a cieľoch zbierky. O tom, že sa akcia stretla s veľkým pochopením, svedčí vyzbieraná suma 765,24 €.

Mgr. Gabriela Gačková

## Zbav sa a získaj !

Takto sa prihovárali organizátorky – Ing. T. Zahradníčková a PhDr. M. Tejová žiačkam a žiakom v školskom internáte prostredníctvom pútača vo vestibule a vyzývali všetkých, aby poupratovali vo svojom okolí i skrinkách a priniesli do



burzy všetko, čo už nepotrebujú a stratili k tomu vzťah, ale môže to poslúžiť a potešiť srdcia spolubývajúcich. Zhromaždilo sa veľa neobyčajných vecí a záujem bol veľký nielen zo strany žiakov, ale aj zamestnancov.

Plyšové hračky, suveníry, CD, DVD, ale hlavne literatúra našli svojich nových majiteľov. Tešíme sa znova na túto akciu v budúcom školskom roku!

Soňa

## Rozlúčka s maturantmi

Vzácne roky života strávené na internáte sa už nikdy nevrátia a v srdciach zanechajú pekné a pestré spomienky. Chvilky strávené v internáte prinášajú mnoho zážitkov, radostí, ale nezaobídu sa ani bez problémov. V slávnostný deň 27. apríla 2010 sme sa zišli,



aby sme si spoločne zaspomínali a zároveň sa rozlúčili so svojimi vychovávateľmi a spolubývajúcimi skôr, ako



sa naše cesty rozídu. Súčasťou večera bol pestrý kultúrny program, rozlúčkový



príhovor maturantov, rodiča a pani riaditeľky, ktorá odmenila tých, ktorí pomáhali robiť život v internáte zaujímavejším

a príjemnejším.  
Nuž, zachovajte si v myšliach len to najlepšie a najkrajšie...

Soňa

## Súťaž v halovom veslovaní

Dňa 4.mája 2010 sa v priestoroch jedálne nášho internátu uskutočnila súťaž v halovom veslovaní žiakov stredoškolských internátov v spolupráci so Slovenskou asociáciou halového veslovania.

Súťažilo sa v štvorčlenných družstvách chlapcov a dievčat v 4 kategóriách

podľa ročníkov v škole.

Súťaže sa zúčastnili žiaci zo 7 košických školských internátov. Prihlásilo sa 17, avšak prezentovalo sa len 14 družstiev. Umiestnenie našich družstiev bolo vynikajúce, získali sme 1.,2., dve 3. a jedno 4. miesto. Takže hor sa do tréningov!

P.I.



## Návšteva výstavy „BEAUTY Móda-zdravie „

„Kto chce byť zdravý a krásny?“ pýtala sa pani vychovávateľka Zahradníčková a Gačková žiakov v internáte. Tí, ktorí sme mali záujem a hlavne čas popri mnohých školských povinnostiach, sme sa

11. mája vybrali pozrieť si výstavu do hotela Centrum.

A veru bolo sa na čo pozerieť a aj nakupovať, len keby tie peňaženky boli plnšie.



Aneta

### Pochvaly pani riaditeľkou.

Život v internáte by nebol dosť zaujímavý a nemal svoje plusy bez aktívnych žiakov, ktorí pomáhajú spetrovať a uľahčovať život na internáte. Svoju vďačnosť a spokojnosť s ich správaním vyjadrili



vychovávateľa udelením pochvaly riaditeľkou ŠI. Pani riaditeľka rozdávala pochvaly prostredníctvom pekného slova a diplomov.

Nikola

## Z dalších zajímavých akcí vybíráme :



**Kvíz všeobecných vedomostí**



**Diskotéka v maskách**



**Valentínske srdce**



**Svetový deň vody**



**Turnaj vo futbale**



**Stolnotenisový turnaj chlapcov**



**Môj najkrajší výtvor**



**Krst básnickej zbierky**



**Stolnotenisový turnaj dievčat**



**Geografický kvíz**



**Kvíz – Malá škola slušnosti**



**Diskotéka**

## **Rubrika: Naše talenty**

**Monika Chovancová,**

2.ročník Súkromné konzervatórium



**-Takže Monika, čomu všetkému sa venuješ?**

Hlavne spevu, herectvu, hru na klavíri a priateľom.

**-Prečo je spev tvojou prioritou?**

Pretože veľa ľudí mi hovorilo, že mám na spev talent a spevu som sa začala venovať pre potešenie iných.

**-Ako dlho sa mu už venuješ?**

Odkedy som uzrela svetlo sveta, no na spev sa to začalo podobať až v materskej škole.

**-Aký štýl vlastne spievaš?**

Najviac spievam ľudové piesne, teda ľudovky, pretože s nimi som už dlho spätá, no v škole máme rôzne štýly.

**-Určite si už bola na nejakých súťažiach, že?**

Áno, na základnej škole som sa každý rok zúčastnila Slávika roka a vždy som vyhrala 1. miesto. Taktiež spievam aj v skupine, s ktorou to na všelijakých podujatiach vždy roztočíme.

**-Je tvoja blízka, ale aj ďaleká budúcnosť spätá so spevom?**

No blízka určite áno, pretože v apríli som sa zúčastnila súťaže s názvom Ľudová pieseň košickej mládeže, kde som sa umiestnila na 2. mieste. Celkovo sa spevu chcem venovať dokedy budem vládvať a najmä sa

chcem zúčastňovať tejto súťaže, ktorú usporadúva Matica slovenská v Košiciach.

**-Máš nejaký spevácky vzor?**

Áno, nie je to žiadna známa speváčka, ale moja učiteľka spevu na Základnej umeleckej škole v Lipanoch.

**-Chystáš sa niekedy potešiť svojim spevom aj nás ?**

Samozrejme áno, hneď pri prvej príležitosti, na rozlúčke s maturantmi!

**-Čo máš najradšej v našom internáte ?**

Moju pani vychovateľku Tejovú.

**- Aký typ chlapa sa ti páči?**

Jednoznačne taký, akého mám: veľkí fešáci s veľkým srdcom.

Berka a Edita

## Nezbedník s dobrým srdcom.

V dnešnej dobe prekvitajúceho sebeckva, je málokto schopný vžiť sa do situácie človeka, ktorý niečo stratí. Preto tu píšeme o vzácnom skutku **Michala Filička**, ktorý v jedálni našiel peňaženku s nemalou sumou peňazí a s dokladmi, ktorú odovzdal službukonajúcemu vychovateľovi. Tým sa stal našim vzorom, aj keď nie vo všetkom je podľa pani



vychovateľky vzorný. Miško, aj tak si obdivuhodný.

Zuzana

## Zaujímavý umelec.

Na 8. poschodí žije chlapec, ktorý svoj voľný čas zasvätil tomu čo študuje, výtvarnému umeniu- **Patrik Jánosdeák**. S trpezlivosťou, ktorú má málokto, svoju malú fotografiu zväčšil na celú stenu svojej izby. Nuž posúďte sami, však to stojí za pozornosť?



Michaela

## Rubrika : Zdravý internát

### „Šálka a v nej zdravie“

Nedávno, ako som pocítil mojou návštevou starú dobrú tetušku Vilmušku, ochutnal som čaj, aký som ešte nepil. Začali sme sa rozprávať o čaji. Mal som veľa otázok, a tak mi tetuška podarovala knihu ČAJ od autora Viola von Wachendorfa. Úžasná kniha, ktorá o tomto zázračnom nápoji vie takmer všetko.

Napríklad:

„Čaj je popri vode najčastejšie konzumovaný nápojom.

Všade na celom svete sa pije čaj každý deň. Niektorým slúži na osviežujúce uhasenie smädu, iní ho spájajú so



základným rituálom. Pôvodne bol čaj v Číne považovaný za medicínu

a liek, ale už onedlho si podmanil celý svet a dnes je neodmysliteľnou súčasťou nášho bežného života. Azda najstaršia poľnohospodárska rastlina má svoj pôvod v Číne. Už takmer 2500 rokov sa v Číne pestuje čaj. Ešte dnes sa každému hosťovi podáva na privítanie šálka čaju na znak priateľstva. Čaj patrí v Číne ku každému jedlu. Pred jedlom slúži tento nápoj na osvieženie a po jedle ako pomoc pri trávení. Čajovník bol údajne známy už pred 5000 rokmi. Podľa legendy objavil čaj cisár Šen Nung, ktorý pil iba prevarenú vodu. Jedného dňa vietor zavial tri lístky čajovníka do jeho šálky. Tie zafarbili vodu na zlatohnedo. Cisár ochutnal a uznal, že je to oživujúce a osviežujúce. „Nenápadné suché lístky odhalia svoje tajomstvo, až keď ich zalejeme horúcou vodou.“ Čaj má v Japonsku dlhú tradíciu. Okolo roku 1211 budhistický mních opísal čaj ako život predlžujúci liek. V Anglicku vznikla dokonca tradícia „čaj o piatej“ Čaj ako pochutina:

S pitím čaju si mnoho ľudí spája príjemné teplo, svetlo, sviečky a pohodlie. Denné pitie čaju pôsobí pozitívne na zdravie. Čaj neobsahuje iba



podporný účinok na telo a myseľ.

Je to ideálny tvorca nálady pre dušu. Povzbudivý účinok má tento životabudič vďaka kofeínu, ktorý sa dávnejšie označoval aj ako teín. Kto však vypije šálku čaju pociťuje účinky kofeínu pomalšie ako po vychutnaní kávy. Naproti tomu povzbudivý účinok vydrží veľmi dlho.

Účinok čaju:

„Keď ti je zima, čaj ťa zahreje. Keď si rozhorúčený, schladí ťa.

Keď si sklesnutý, povzbudí ťa. Keď si rozrušený, upokojí ťa.“

William Edward Gladstone

Čaj ako liek:

„Každá rastlina a z nej získaný druh čaju má špeciálny účinok.“

Teraz nasledujú najdôležitejšie účinky

„zeleného a čierneho čaju“...  
Na základe látok, ktoré obsahujú, ako sú napríklad éterické oleje, minerály a stopové prvky, sú zelený a čierny čaj aj prírodné liečivá. Triesloviny obsiahnuté v nápoji pôsobia protizápalovo, upokojujúco na žalúdok a črevá a liečivo pri prechladnutiach na hlieny v dýchacích cestách. Zelený čaj by sa nemal zalievať vriacou vodou. Inak dostane trpkú chuť. Vriaca

voda musí najprv trošku vychladnúť a potom dáme čaj lúhovať. Zvyčajne sa zelený čaj pije čistý. Podľa kvality sa môže zaliať až 3-krát, ale musí sa potom dlhšie lúhovať. Čierny čaj by mal byť vždy liaty čerstvou prevarenou vodou. Podľa chuti môže byť čierny čaj doplnený cukrom, medom, mliekom, smotanou alebo citrónom. Príjemné čítanie a dobrú chuť k čaju .

Janka a Martin

## Rubrika: **Recepty** **zdravej výživy** **Paradajky plnené** **tuniakom**

**8 väčších paradajok, soľ, mleté čierne korenie, olej, 100 g tuniaka v oleji, 6 natvrdo uvarených vajec, 100 g majonézy, petržlenovú vňať.**

Paradajky umyjeme a odrežeme im klobúčik. Vnútrajšok vydlabeme lyžičkou, osolíme, okoreníme

a pokvapkáme olejom. Mäso z tuniaka pokrájame na malé kocky, pridáme na kocky pokrájané, na tvrdo uvarené vajcia, nadrobno posekanú petržlenovú vňať a všetko dobre premiešame s majonézou. Paradajky naplníme pripravenou masou a prikryjeme zrezaným klobúčikom.

## Zapekaná cuketa

**menšie cukety, 2 papriky, 4 paradajky, 150 g šunkovej salámy, cibuľa, mleté čierne korenie, mletá červená paprika, vegeta, olej, 2 dcl mlieka, 4 vajcia, 100 g Eidamu**

Cukety očistíme a nakrájame na kolieska. Papriku a paradajku na malé kúsky, šunkovú salámu na kocky. Na oleji speníme nadrobno pokrúpanú cibuľu. Pridáme zeleninu, okoreníme a podlejeme trochou vody. Pridáme na kocky nakrájanú šunkovú salámu a dusíme domäkka. Zmes preložíme do vymastenej zapekacej



nádoby. V mlieku rozšľaháme vajčička, ochutíme vegetou a touto zmesou zalejeme zeleninu. Posypeme strúhaným Eidamom a dáme zapiecť na 30 - 45 minút pri teplote 200 stupňov. Podávame so zemiakmi a šalátom.

## Špenátový pekáč s rybou

**150 g tvrdého syra 4 porcie ryby alebo rybieho filé, zemiaky uvarené v šupke, dusený špenát, soľ, korenie na ryby, hladká múka Rybie filé (nerozmrazujeme) z oboch**



strán osolíme, posypeme korením na ryby a obalíme v múke. Na rozpálenom oleji z oboch strán opečieme. Pekáč vytrieme olejom. Na dno poukladáme olúpané zemiaky pokrúpané na

kolieska. Zemiaky prikryjeme špenátom a naň nakladíme opečené filé. Posypeme strúhaným syrom, vložíme do vyhriatej rúry a zapečieme (200°C, cca 15-20 minút).

T.Z.

## Rubrika : Rady do života

**S pani  
vychovateľkou  
PhDr. Máriou  
Tejovou**

**Pani vychovateľka,  
končí sa vaša výchovná  
práca na internáte,  
s akými pocitmi  
a myšlienkami  
odchádzate do dôchodku?**

Určite so smútkom, že končí najdôležitejšia etapa môjho života a že opúšťam vás, mladých ľudí. Mladosť je úžasné obdobie života a čím sme starší, tým viac nás fascinuje. A v tomto kontraste



mladosti a veľmi zrelého veku by som využila túto príležitosť k tomu, aby som vám povedala pár myšlienok o životných hodnotách.

Vy si azda ani neuvedomujete koľko sa od vás učíme my.

Vďaka vám musíme byť v každej situácii tvorivejší, pružnejší psychicky i fyzicky, prežívať okamihy života z vášho mladistvého pohľadu, tešiť sa s vami, mať v sebe iskru, nadšenie. Aj vďaka vám ostávame „živí“ a udržujeme si schopnosti, ktoré vekom otupievajú, ako je radosť zo života, ale aj schopnosť plakať, a pritom vždy zo všetkého hľadať východisko.

Mám známu, 75 ročnú „babku“, ktorá celý život pracovala s deťmi v materskej škole. Dnes drží celú svoju početnú, podstatne mladšiu rodinu pri živote a nad vodou. Od detí pravdepodobne veľmi „múdro“ odporovala ako sa tešiť z každej minúty života, z každej maličkosti, ako sa životom „preskákať, preváľať, prekotúľať“, trošku hravo, trošku tanečne. To pravda neznamena bezstarostne a nezodpovedne! A tak, keď iní pod ťarchou života padajú, ona vždy nájde v sebe dostatok entuziazmu, optimizmu a akejsi detinskej odvahy vysporiadať sa s úderom, problémami, neúspechmi.

Zachovajte si teda dieťa v sebe

čo najdlhšie, ale nie také, ktoré je rozmazané a trucuje, ale to rozkošné, ktoré aj keď stále padá a udiera sa, so staršími prehráva, dostáva facky, vždy sa zdvihne a ide ďalej v obrovskej nádeji, že život ponúka aj iné. Viem prečo o tom hovorím.

Niekedy sa mi zdá, že príliš rýchlo dospievate, chcete mať naraz a hneď toho veľa, priveľa kalkulujete. Často za to v podstate nemôžete, pretože nútia vás k tomu okolnosti. Okrem toho možno naivne sa domnievam, že iba to „dieťa v nás“ môže človeku pomôcť v súčasnom zložitom a náročnom živote nereagovať s obavami, zlosťou, hnevom, sebeckosťou, úzkosťou, nenávisťou, nepriateľstvom, ale aj nepokojom, útokom, bojom. Boj áno, ale za pozitívne riešenia, za pozdvihnutie reality, okolností, budúcnosti, a tým aj seba samého, nie za každú cenu iba seba samého. „Ja“ je šialene citlivé a značne nám komplikuje život aj keď nemusí. **Ste pripravená na nový život?** Áno. Aspoň v hlave, tak ako sa pripravujeme na rôzne etapy života: nástup do školy, do zamestnania, na narodenie dieťaťa. Vlastne som sa naň

pripravovala dá sa povedať celý život. Teraz už nebudem „pani vychovávateľka, doktorka, či pani doktorova“. Všetky oficiálne role padnú. Ostanem len „jednoducho Mária“. Zostanem len sama sebou a so sebou, a to nie je paradoxne jednoduché... Mám svoje záujmy, kontakty a rodinné povinnosti, ale predovšetkým budem žiť s čistým svedomím, že nikdy som nikomu zámerne neublížila, ani keď išlo o veľa. Pri každom svojom čine som dávala svet ľuďom, pred svet vecí, medziľudské vzťahy a spolužitie boli na prvom mieste v blízkom okolí, radšej som dávala ako brala. Dnes si žiaľ, takýto luxus môže dovoliť málokto. V konkrétnej situácii to často nie je výhodné, ale keď som sa sklámala, ostala som pokojná, že chcela som a robila to, čo som považovala za neublížujúce. Je zaujímavé, že nakoniec aj po viacerých prehrách, som akosi vnútorne vyhrala. Tak je to v živote,

v celej histórii ľudstva, že napriek mnohému zlu, dobro v konečnom dôsledku je silnejšie. Zákony života zariadili, že žiť bez pocitu viny je nielen morálne a príjemné, ale aj zdravšie. Chcem tým len povedať, že na poslednú etapu života sa pripravujete už teraz, lebo život je na seba nadväzujúca kontinuita.

### **Aký odkaz by ste chceli pre nás zanechať?**

Urobte každý deň nejaký malý zázrak, nejaký dobrý skutok, niekedy stačí aj pekné slovo, vypočujte si niečie starosti, poraďte, a ak môžete vytvorte niečo, čo má trvalejšiu hodnotu, trebárs aj pre seba, na seba. Nevzdávajte sa ideálov, ušľachtilých, ale aj veľkých cieľov, uvedomujte si ich neustále aj pri neúspechoch, a tak chodte za nimi so sebadôverou a dôstojne. V živote má hodnotu iba to, čo je ľudsky čisté – vzťahy, úmysly, skutky i podnikanie.

Nikola

**Fajčiť či nefajčiť?  
To je otázka.**

Hneď na úvod chcem povedať, že vyhráva možnosť b) teda nefajčiť. Nechcem

však pôsobiť ako vychovávateľ, lekár, psychológ či zodpovedný rodič, len ako dievča, ktoré sa samo s týmto problémom stretlo. Nejdem sa samozrejme chváliť, lebo viem, že toto na pochvalu nie je. Musím povedať, že aj ja fajčím. Viem síce, že je to nezdravé, stojí to zbytočné peniaze a že mám s tým vážny problém, ale nechcem ho riešiť. Neprišla som ešte do štádia, kedy si sama plne uvedomím následky môjho konania, nič ma nenúti uvedomiť si, že toto správanie je nesprávne. Odvšadiaľ sa na nás valia články o tom, ako nám fajčenie škodí a to hrozivé štatistiky o počte fajčiacej mládeže, ktoré neustále stúpajú, no väčšina mojich rovesníkov, vrátane mňa, to berie na ľahkú váhu. Hanbím sa za to, že som tejto závislosti podľahla aj ja. Najprv sa mi táto alternatíva zdala ako vhodný spôsob zaradenia sa do skupiny, do partie. Moja jednoznačná odpoveď na otázku či fajčiť bola: „Samozrejme, že sa pýtaš!“ No neskôr som si uvedomila, že

pravému kamarátovi záleží hlavne na mojom zdraví, tak som s tým prestala. Po čase som sa k tomu opäť vrátila. Tentoraz kvôli ilúzii, že mi fajčenie pomôže s učením. Nastúpila som na novú školu, gymnázium, podstatne ťažšiu ako základná škola. Nevedela som sa vysporiadať so stresom, ktorý na mňa doľahol. Tak som sa oddala tejto závislosti nanovo v mylnej nádeji, že sa týmto spôsobom vyrovnám so svojimi problémami. K stresu zo školy sa pridružili aj problémy s rodičmi. Vôbec sa im nečudujem, ale ich dôvera ku mne bola narušená práve mojim odchodom na internát. Stala sa zo mňa rebelka, ktorá si myslela, že Košice čakajú len na to, kedy sa tam objavím a „rozbalím to“. Domov som chodila ako duch. V podvedomí som vystrájala na internáte. Práve pre túto chybu (moje pokarhanie vychovávateľom) som si uvedomila, že asi konám neprávne. Fajčenie mi po všetkom tomto ale aj tak bohužiaľ ostalo. Asi som slabá osobnosť, no cítim, že keby som mala nejaký

vážnejší dôvod prestať, dokázala by som to. Myslím si, že väčšina mojich „spolu internátnikov“ robí rovnaké alebo aspoň podobné chyby. V podstate, chcem znova dať do popredia fakt, na ktorý som prišla vlastnou skúsenosťou. Fajčenie je len vsugerovaný pocit upokojenia a pohody. Nie sú to skutočné pocity, je to len chybná ilúzia. Preto by som chcela týmto článkom upozorniť doterajších nefajčiarov, aby s touto závislosťou radšej nezačínali. No je aj všeobecne známe, že **KAŽDÝ SA UČÍ NA VLASTNÝCH CHYBÁCH.** Myslime však aj na to, že

inteligentný človek sa poučí aj na chybách iných. Nie všetko je potrebné v živote vyskúšať. Niečomu sa dá aj vyhnúť. Stačí len štipka zdravého rozumu, sebazaprenia a jeden vynikajúci priateľ, ktorý človeka podrží v každej chvíli. A ak aj vtedy budete cítiť chuť siahnuť po cigarete, či v horšom prípade po inej, silnejšej droge, skúste si v pokoji ľahnúť či sadnúť a zamyslieť sa nad otázkou: „Naozaj to potrebujem?“ Nie je všetko zlato čo sa blyští. A ešte jedna malá rada, jablká sú pre mňa najlepším spôsobom upokojenia, pomáhajú mi s koncentráciou. Skúste si niekedy spomenúť na moje rady.

Ad'a Bosáková



## Zdravie:

- Pi veľa vody.
- Jedz raňajky ako kráľ, obedy ako princ a večere ako žobrák.
- Jedz viac jedla, ktoré rastie na stromoch, kríkoch, menej toho, ktoré je spracované.
- Ži s tromi E- Energia, Entuziazmus, Empatia.
- Modli sa a venuj tomu čas.
- Hraj viac hier.
- Čítaj viac kníh, ako v roku 2009.
- Sed' v tichosti aspoň 10 minút každý deň.
- Spi 7 hodín.
- Prechádzaj sa 20-30 minút každý deň a usmievaj sa pri tom.
- Dýchaj zhlboka, uprednostňuj brušné dýchanie.
- Pohybuj sa raz toľko ako sa ti chce.



## Osobnosť

- Neporovnávaj svoj život s druhými. Vôbec nemáš tušenie, o čom je ich cesta životom.
- Neprechovávaj negatívne myšlienky a veci, ktoré nemôžeš kontrolovať. Venuj svoju energiu prítomným pozitívnym momentom.
- Neprepracúvaj sa. Udržuj si svoju hranicu.
- Neber sa tak vážne. Nikto iný Ťa tak vážne neberie.
- Nemíňaj svoju vzácnu energiu na ohováranie.
- Snívaj viac, kým nespíš.
- Závisť je strata času. Už máš všetko čo potrebuješ.
- Zabudni na to, čo sa stalo v minulosti, to dobré odovzdaj ďalej.
- Život je príliš krátky na to, aby sme nenávideli. Prestaň nenávidieť. Vyrovnaj sa so svojou negatívnou minulosťou, aby neovplyvňovala Tvoju prítomnosť.
- Nikto nemá moc nad Tvojou radosťou okrem TEBA.
- Uvedom si, že život je škola a si tu, aby si sa učil. Problémy sú jednoducho súčasťou životopisu, ktoré sa objavujú a miznú ako algebra, ale lekcia, ktorú sa z toho naučíš bude na celý život.
- Usmievaj sa a smej sa viac.
- Nemusíš vyhrať každý spor.

## Dočista do čista

Toto si hovoria tety upratovačky každý deň. Dnes sme sa porozprávali s niekoľkými z nich, s A.Pipovou 8. posch., M.Kolesárovou 1. posch., A.Horváthovou 4. posch., O.Feckovou



2. posch. A tu sú ich odpovede.

Vykonávate túto prácu s radosťou?

Áno aj nie. Nie najviac preto, že keď prídeme domov, niekedy sme ako dolámané. Dáme si nohy na fitloptu a najradšej by sme sa nechali potom obskakovať my. Áno preto, že na druhej strane -pohyb je liečivý, uvoľní psychiku a vytiahne z hlavy zlé myšlienky. Fajn je aj to, že sme medzi mladými a naša práca je samostatná. Istým spôsobom ako si poupratujeme, tak to budeme mať. Nezanedbateľná je skutočnosť, že po nás ostáva viditeľná čistota, čo môže človeka uspokojovať.

A pokiaľ ide o naše

postavenie, zvykli sme si, že každý musí niečo robiť, aby to všetko vo svete fungovalo a my sme nezanedbateľná súčasť fungovania internátu „Jeden delá to, a druhý iné zas“ ako sa spieva v starej pesničke Jana Wericha. Nakoniec v dnešnej dobe nezamestnanosti nikto nevie kde skončí. My tiež máme za sebou maturitu.

Snívali ste, alebo snívate o nejakej robote?

Dnes už ani nie, ale voľakedy som chcela byť archeologičkou, hovorí pani Mária, ale s matematikou mi to nevychádzalo, tak som

nemohla ísť na gymnázium. „Ešte stále ma zauímajú knihy a filmy o vykopávkach“. A ja som snívala, že budem tanečníčkou v nejakom súbore, ale vydala som sa, prišli deti,..., hovorí pani Anna. Pracovali sme aj v iných zamestnaniach v Tesle, Frukone ..., nielen ako upratovačky.

### Aké máte vzťahy so študentmi na internáte?

Nedá sa to povedať jednoznačne. Záleží to od žiakov a od toho, akí sú zhovorčiví a či niečo potrebujú. Mnohí nás jednoducho považujú za upratovacie stroje. A to sa nám nepáči. Väčšinou, keď sa mi prihovoríme k niekomu, je potom prekvapený, o čom všetkom sa dá s nami rozprávať. Sú aj takí, ktorí sa nám aj zdôveria s problémami. Niekedy niektorých pochválime, polichtáme si, najmä chlapci vedia byť v lichôtkach vynachádzaví. A pochvália nielen čistotu, ale aj niektoré naše prednosti. Mnoho závisí od situácie. Ak niekto niečo

potrebuje, či otvoriť izbu, kuchynku, pomôcť v prípade choroby, alebo aj požičať si chýbajúce peniažky na cestu domov, potom sme „tetušky“. Ale my radi pomôžeme, ak je to v našich silách. Aj my máme svojich obľúbených aj menej obľúbených, tak to už v živote býva. My sa však snažíme aby neboli konflikty.

### A ako nás vnímate?

Nuž ako deti, ktoré sú vo vývoji. Nechápeme, prečo vyhadzujete do košov toľko potravín, ktoré by sa dali zjesť: ovocie, mäso, konzervy, chlieb, koláče, všetko možné z domu i z jedálne. Vieme, že jete veľa chipsov a pizze. A pokiaľ ide o poriadok a čistotu snažíme sa vás nabádať k väčšej poriadkumilovnosti a čistote. U tých menej poriadnych možno predpokladať, že raz prídu na to, že poriadok vstupuje do celého života a bez poriadku vo všetkom, je život ťažší. Z toho hľadiska sme aj my pre vás čiastočne matky, ktoré zabezpečujú poriadok v domácnosti. Preto nám dobre padne každý pozdrav, každý úsmev.

Cítite sa mladšie, keď pracujete s toľkými mladými ľuďmi?

Samozrejme. Každý musí cítiť tú vašu dobrú, mladú energiu, veď máte život pred sebou, a tak ona ani nevieme ako prechádza na nás. Možno preberáme niektoré vaše mladistvé postoje k životu, ktoré mám azda aj niekedy uľahčia niejakú situáciu.

Ako trávite voľný čas vy?

Starostlivosťou o domácnosť, deti a vnúčatá, pomáhame im pri úlohách, staráme sa o ich voľný čas, čítame časopisy, knihy, zaujímame sa o obliekanie, pracujeme s počítačmi, internetom. Chodíme na nákupy, aj na dovolenky.

Čo by ste chceli zmeniť na našom internáte?

Pokiaľ ide o vybavenie, tak nové okná a čiastočne aj nový nábytok. A samozrejme aby odpadky boli tam, kde

patria, v košoch! Nie okolo košov, nie na chodbách, vo výťahoch, na schodoch, pod oknami! Každý by si mal uvedomiť, že vyhadzovaním odpadkov ubližuje nám všetkým upratovačkám, ostatným žiakom, zamestnancom, a v neposlednom rade aj sám sebe. Žiť v špine, neporiadku, šmýkať sa na odpadkoch je smutná realita.

Čo by ste chceli odkázať našim žiakom?

Že im držíme palce, aby im to v živote vyšlo, že im chceme len dobre. Priali by sme si, aby si vážili každú prácu, teda aj našu, aby boli slušní a aby sa aj viacej zdravili. Veď pozdrav je ako pohladenie. Aby si viacej vážili peniaze svojich rodičov a nevyhadzovali to, čo im za ťažko zarobené peniaze kúpili. A nakoniec pripomíname staré, známe: Čistota je pol života.

M.T.

## Rubrika : Schránka dôvery

**Pre odpoveď si môžete prísť do kancelárie číslo 520. Inzeráty si tiež môžete vhoďiť kedykoľvek. Odpovede, ktoré nie sú dôverného charakteru si môžete nájsť na nástenke pri schránke. Na vaše listy bude odpovedať - Vaša Jana.**



**Otázka: Nerozumiem si so svojim otcom, zdá sa mi, že ma vôbec nechápe a tým sa postupne odcudzujeme. Som nešťastná, lebo veľmi by som chcela vychádzať s ním dobre, chcela by som aby mi bol oporou ako „hlava rodiny“. Niekedy si myslím, že je to veľmi ťažké a neriešiteľné.**

### **Monika**

*Odpoveď:* Milá Monika, áno, je to ťažké, ale riešiteľné. Iste nie si sama, ktorá má takýto problém, pretože je veľa dôvodov pre to, aby existoval. Porozumieť citlivej duši dospievajúceho dievčaťa je pre muža, ktorý má celkom iné starosti doslova umením a vyžaduje si to aj jemu, možno cudzie vedomosti a schopnosti. Predovšetkým

ako muž často „podľa seba súdi teba“, a preto sa nevie vcítiť do tvojho odlišného myslenia a cítenia. Veľa záleží na tom, či otec mal príležitosť učiť sa vzťahu k žene, buď prostredníctvom sestry, ešte lepšie viacerých, aký vzťah mal k svojej matke a matka k nemu. V týchto vzťahoch by mal príležitosť prejsť dobrou školou života vo vzťahu k ženskej duši, podobne ako ty vo vzťahu k otcovi učíš sa vzťahu k mužom. Musíš preto niečo robiť, aby sa váš vzťah zlepšil, lebo je omnoho dôležitejší práve pre teba. Skús trpezlivo hľadať cestu k nemu tým, že mu odovzdáš viac pozitívnej energie,

poďakuj mu, ak niečomu  
v tvojom živote  
porozumie, hovor mu o tom čo  
a ako prežívaš, ako vnímaš  
jeho správanie, objím ho,  
stisni mu niekedy ruku. Možno

sa trochu obmäkčí, a tým sa  
sám otvorí ženskému svetu.

Vaša Jana

## Boh očami detí

### „ Detské starosti “

Bože, naozaj si? Mnohí tomu neveria. Ak si, tak radšej rýchlo niečo urob!



Milý Bože, je ti matka príroda  
rodina? Bol som na svadbe  
a oni sa tam bozkávali priamo  
v kostole. To sa môže?

Milý Bože, zariad', aby Vianoce  
boli skôr. Nemôžeme byť dobrí  
tak dlho.

Je pravda, že treba robiť iným to, čo oni robia tebe? Lebo bráško má po chlebe.

Milý Bože, za toho bračeka Ti ďakujem, no ja som sa modlil za psíka...

Pane Bože, naozaj si chcel mať takúto žirafu, alebo si ju zbabral?

Prečo si kedysi robil toľko zázrakov, a teraz už nerobíš žiadne?

Pane Bože, vždy dávaš správne duše do správnych ľudí? Čo ak sa pomýliš?

Milý Bože, keby si bol dal Kainovi a Abelovi vlastné izby, možno by sa neboli zabili. Nám s bratom to funguje.

Keď nechceš, aby ľudia hovorili škaredé slová, tak načo si ich vymyslel?

Naša učka hovorí, že dni sa skracujú a potom predlžujú. To si taký nerozhodný?

## Si pravá blondínka? - test

**1. Máš pred sebou päť jabĺk. Ty zoberieš tri. Koľko jabĺk ti ostane?**

- a) 8
- b) 5
- c) 3

**2. Čo je ťažšie? Kilo peria alebo kilo železa?**

- a) nooo..
- b) železo
- c) sú rovnako ťažké



**3. Koľko hráčov je na ihrisku počas futbalového zápasu?**

- a) neviem...pozerám až koniec zápasu, keď sa už vyzliekajú
- b) 11
- c) 22

**4. Aká je Tvoja obľúbená farba?**

- a) ružová! popripade cyklámenová
- b) fialová alebo modrá
- c) čierna alebo hnedá

**5. Včera si bola vo fastfoode. Tvoj priateľ sa Ťa dnes opýta, čo si jedla..**

- a) hamburger
- b) nepamätám sa
- c) nechodím do fastfoodov! sú drahé a nezdravé

**6. Prečo je tento test taký krátky?**

- a) prečo? toto je test?
- b) pretože autor nemal viac nápadov
- c) pretože toľko sa zmestilo na jednu stranu

**Vyhodnotenie:**

**Najviac a) odpovedí : Si pravá blond!**

Si natoľko blond, že to už ani nie je otázne. Možno si sa náhodou napila z tekutiny pre blond odtieň a tá Ti cez vlasy prešla rovno do mozgu. Nie, to neznamená, že si hlúpa sliepka..

## **Najviac b) odpovedí : Máš v sebe blond!**

Niekedy dávaš pozor, aby si používala aj mozog, ale sú dni, keď zabúdaš, že niečo v hlave máš. Vtedy sa môže stať, že si v knižnici miesto knihy objednáš hamburger, alebo si myslíš, že pedofília je ženské meno.

## **Najviac c) odpovedí : Nie si blond!**

Určite nie si blond! Aspoň vo vnútri – tvoje vlasy nimi byť môžu. Ale nie je to veľmi pravdepodobné. No nechci byť ani bojovníčkou feministkou, pretože ani tie nemajú príliš veľa rozumu. Mimochodom, mohlo sa stať aj to, že si tieto odpovede uhádla len tak náhodou.

TENTO TEST JE IBA PRE ZÁBAVU! NEDISKRIMINUJE NIKOHO!  
BLONDÍNY MÁME VŠADE OKOLO NÁS – NEJAKÉ ZVONKA  
A INÉ ZVNÚTRA.. a máme ich radi :)

## **Horoskopy ako typológia človeka**

### **/ Pokračovanie v budúcom čísle /**

**Aby sme lepšie pochopili seba aj ľudí okolo seba, rozhodli sme sa vám v krátkosti popísať a naznačiť typológiu osobnosti na základe slnečných znamení. Jestvuje viac typológií človeka, toto je však najjednoduchšia pre postupné poznávanie ľudskej povahy.**

### **RAK**

Mesiac dáva ľuďom narodeným v tomto znamení výrazné citové založenie, a tým aj vzácnu zdržanlivosť a nesmelosť. Títo ľudia



milujú svoj domov, rodičov i vlastnú rodinu viac ako iní. Zmietajú sa ale v svojich romantických snoch a premenlivých náladách. Obyčajne bývajú umelecky založení a mnohí z nich vedia svoje bohaté citové vnemy odovzdať prostredníctvom štetca, slova, či spevu. Aj keď sa o nich hovorí, že sú ľahko ovplyvniteľní, tak v závere vlastne oni ovplyvňujú svoje okolie a obohacujú ho o čaro osobnosti plnej emócií.

## **LEV**

Toto znamenie dáva ľuďom, ktorí sa v ňom narodili zdravé sebavedomie a prirodzenú autoritu. Majú vôľu vládnuť a ovládať druhých, ale ich správanie nie je autoritatívne, ale veľkorysé a priateľské. Títo ľudia o sebe spravidla nemajú pochybnosti, pretože veria svojim pracovným aj morálnym kvalitám a dôverčivo posudzujú aj ľudí okolo seba. Sú to ľudia hrdí a majú v úcte aj hrdosť svojich blízkych, u ktorých sú obľúbení pre svoju priamosť a otvorenosť. V ich povahe je rytierskosť a vrozený takt.



## **PANNA**

Výraznou črtou týchto ľudí je zmysel pre poriadok a systém. Sú to ľudia praktickí, ktorí zároveň majú veľké konštrukčné a manuálne schopnosti. Dokážu sa naplno sústrediť a vecne vnímať realitu. Títo ľudia dbajú na poriadok v medziľudských vzťahoch, kde sú však dosť racionálni, pretože majú radi vo veciach jasno. Rozumom korigujú aj svoje city, často dosť sebecky. Nie sú bezcitní, ale skôr opatrní, aby sa neangažovali tam, kde je všetko



dopredu prehraté. Sú to spoľahliví ľudia so zmyslom pre povinnosť.

## **OBSAH :**

Editoriál	1
Zaujímavosti zo života v ŠI	2
Krásy Slovenska -kvíz	4
Momentka z ŠI	4
Deň narcisov	5
Zbav sa a získaj	5
Rozlúčka s maturantmi	6
Súťaž v halovom veslovaní	6
BEAUTY Móda - zdravie	7
Pochvaly pani riaditeľkou	7
Z ďalších zaujímavých akcií	9
Naše talenty	11
Nezbedník s dobrým srdcom	12
Zaujímavý umelec	13
Rubrika Zdravý internát	13
Recepty zdravej výživy	15
Rubrika Rady do života	17
Fajčiť či nefajčiť ?	19
Zdravie	22
Osobnosť	23
Dočista do čista	24
Rubrika Schránka dôvery	27
Detské starosti	28
Si pravá blondínka? – test	29
Horoskopy ako typológia človeka	31

## **Šéfredaktorka: Veronika Želinská**

Zástupkyňa šéfredaktorky: Zuzana Kákošová

Členky redakčnej rady: A.Bosáková, M.Csalová, G.Feješová, I. Feckaničová  
M.Chovancová, N.Jackuliaková, M.Fečunda, S.Jambrichová, L.Porezaná, N.Rondziková,  
V.Simčáková, A.Šimičeková, J.Štafurová, A.Štítová, N.Tešlarová, M.Vašková,  
D. Záhorčáková,

**Vedúce redaktorky: Ing.T.Zahradníčková, PhDr. M. Tejová**

**Foto : archív ŠI**

## VTIPY

Viete, kde žijú najmenší ľudia na Slovensku?

No predsa v Bratislave. A prečo? Napadne iba 20 cm snehu a majú ho po krk.

Slovák nájde na púšti fľašu. Natešený ju otvorí, vystúpi z nej džin a povie: - Splním ti jedno želanie. – Chcem ísť domov! Džin ho schytí za ruku a kráčajú spolu púšťou. – Chcem ísť domov, ale rýchlo! – Dobre, tak utekajme!

Dežo sa chváli v škole pani učiteľke:

Pani učiteľka, moja staršia sestra má infekčnú žltáčku.

Ach, Bože! Dežko, choď ihneď domov! – Vystraší sa pani učiteľka, že Dežko nakazí celú triedu. Po týždni stretne pani učiteľka veselého Dežka na ulici a vyzvedá: Tak čo, Dežko? Ako sa má sestra?

Zatiaľ neviem, pani učiteľka, - odvetí Dežko, - to viete, kým príde list z Anglicka, to trvá.

Roztržitý profesor:

V triede sa otvoria dvere a hneď sa zase zatvoria. Profesor sa pýta: Kto to bol? Prievan. A čo chcel?

*Huráááá, prázdniny!*

