

## Obsah:

Editoriál	1
Moje spomienky na Paríž	2
Košická bubniáda	4
La Rambla	5
Uvítacia retro párty	6
Voľba predsedu žiackej rady	7
Nuit Blanche	8
Výstavka a ochutnávka zdravej stravy	8
Prváci vitajte medzi nami!	10
Študentská kvapka krvi	12
Rubrika: Naše talenty	13
Ad revidendum, možno raz...	17
Na internáte žijeme zdravo...	20
Svetový deň mlieka	20
Rubrika: Zdravý internát	21
Horoskopy	23
Študent verzus profesor	26
Základný anglicko-východniarsky slovník	27
Užitočné informácie	28

### **Šéfredaktorka: Veronika Želinská**

Zástupkyňa šéfredaktorky: Zuzana Kákošová

Členky redakčnej rady: A.Bosáková, D. Ciberejová, M.Csalová, G.Feješová, I. Feckaničová, M. Janošková, A. Macejková, B. Rostášová, L. Vašková V. Vertáľová, S.Jambrichová, P. Pichaničová L.Porezaná, D. Záhorčáková, K. Záhorčáková

**Vedúce redaktorky: Ing.Tatiana Zahradničková, Mgr. Katarína Hudecová, Mgr. Gabriela Gačková**

**Foto : archív ŠI**

Drahí čitatelia!

Letné prázdniny ubehli ako voda, a tak sa tu, po nezabudnuteľných zážitkoch, najosnivejších dňoch a najkrajších nociach, opäť stretávame. Som veľmi rada, že som opäť dostala možnosť pracovať na našom internátnom časopise a že sa vám aj naďalej budem prihovárať z prvej strany nášho časopisu **SPOLOČNE-Intrákoviny**. Verím v to, že sa s nami po letných prázdninách budete



mať s čím podeliť, vyrozprávate nám tie najnapínavejšie dobrodružstvá a že my vám snád' nejakو pomôžeme, poradíme, alebo vás pobavíme.

Veronika

## Moje spomienky na Paríž



Dnes ubehol presne mesiac, kedy sme celí natešení a plní očakávaní vyrazili do Francúzska. My, študenti francúzskeho bilingválneho Gymnázia M. R. Štefánika, máme tento štát naštudovaný zo všetkých svetových strán. Niektorí sme v Paríži už boli,

iní, ako napríklad ja, nie, ale aj tak sme sa všetci tešili ako malé deti na Vianoce.

Prvý deň sme cestovali v klimatizovanom a vraj „pohodlnom“ autobuse, no naozaj nikto z nás sa necítil najlepšie. V Trenčíne k nám pristúpil náš sprievodca, a medzi nami, ujo Ľudovít má taký orientačný zmysel, že by sa stratil aj na chodbách nášho internátu. Dúfam, že je naozaj nemožné, aby sa mu tento článok dostal do rúk.

V utorok ráno sme vystúpili na nemeckej benzínke, kde boli nakreslené sprchy, ale po polhodine vysvetľovania istému milému Nemcovi, že by som si rada dala „une douche“, lebo som celú noc cestovala v autobuse a o dve hodiny idem do európskeho parlamentu na mňa iba začudovane pozrel, že vraj nech od neho nechcem veľa. Tak sme sa skoro všetci za 50 centov prezliekli a osviežili v nemeckom vydaní

zariadenia „TOI-TOI“. Vyrazili sme a o necelú polhodinku sme prechádzali nemecko–francúzskou prírodnou hranicou, ktorou je rieka Rýn. Vystúpili sme pred budovou Európskeho parlamentu a mrzli. Asi tak dvadsať minút sme stáli pred vchodom, do ktorého ľudia neustále vchádzali a neskôr odniekiaľ vychádzali, v mylnej predstave, že odtiaľ sa aj my dostaneme do tej obrovskej sklenenej budovy. Hľadali sme slovenskú vlajku medzi ostatnými štátmi EÚ, fotili, smiali sa a čakali. Neskôr náš milý pán sprievodca zistil, že to asi nebude správny vchod, tak sme minimálne takú polhodinku blúdili okolo parlamentu. Nakoniec sme sa tam dostali a naša prehliadka sa začala. Zistili sme, ako funguje parlament, videli na vlastné oči jeho zasadnutie, porozprávali sa so zástupcami nášho štátu v parlamente, napríklad s bývalou primátorkou sídliska Dargovských Hrdinov, pani Monikou Smolkovou. Neskôr sme si prehliadli celý Štrasburg a jeho pamiatky. Medzi nami, nič výnimočné, pre väčšinu z nás bol najfascinujúcejší MC–Donald. Konečne to prišlo. To,

na čo sme sa všetci tešili najviac, teda, až po nociach na ubytovni typu F1. Prišli sme do Paríža, mnohými zatracovaného a naopak, mnohými vyzdvihovalý medzi najkrajšie mestá sveta. Ja môžem zhodnotiť, že je naozaj nádherný. Prevládali odtiene farieb sivej a hnedej, na prvý pohľad pôsobil ošumelo, ale dokonalo prepracovaný. Vybudovaný podľa matematických zákonov. Mesto s očarujúcou atmosférou, príjemnými ľuďmi a obrovskými masami turistov. Francúzi vedia Paríž dokonale predať, ešte aj tie najzapadnutejšie uličky. Eifelova veža, Víťazný oblúk, Invalidovňa, Versailles a jeho záhrady, námestie Bastilly, Notre Dame de Paris, Bazilika Sacré Coeur, slávny bulvár Champs – Elysées preplnený luxusnými butikmi od výmyslu sveta, jediné moderné sídlisko s rozlohou necelého kilometra Le Monmartre, Pantheon, slávny kabaret Moulin Rouge a samozrejme, svetoznáme Louvre nás očarili už pri letmom pohľade. Nieto ešte po dôkladnejšom preskúmaní. Každý večer sme sa vracali na ubytovňu síce unavení, ale veselí s množstvom nových

poznatkov, fotografií a suvenírov. Tieto noci ostali cenzurované. To, čo sa stalo vo Francúzsku, tam aj ostalo. Nikto nechcel riskovať problémy s rodičmi alebo náhle ukončenie dlhodobého šťastného partnerského vzťahu. Veď tam, kde neboli znížené známky zo správania alebo prípadná

pomoc lekárov, sa naozaj nestalo nič zlé, však?

Tento výlet hodnotím pozitívne, veď do Paríža neodbieham každý víkend a dúfam, že mi všetci, alebo aspoň veľká väčšina účastníkov zájazdu, dá za pravdu.

O desať rokov v Paríži, je môj sľub, ktorý si určite splním.

Ada

## ***Zaujímavosti z nášho života v internáte***

### **Košická bubniáda**

V Košiciach sme sa dňa 14. septembra 2010 zúčastnili na prvej košickej bubniáde. Každý z nás si mohol priniesť so sebou to, čo doma našiel, a to napr. prázdne plastové fľaše, hrnce, varešky, plechy a iné. Týmito netradičnými prostriedkami sa mohol každý z nás zahrať na „bubnistu“. Hoci, celkom nezvyčajným spôsobom, ale išlo o zábavu. Do tejto

zmysluplnej akcie sa s nami zapojil osobne aj multiinštrumentalista, Marián Čekovský, ktorý je zároveň rodený Košičan. Ten nám ukázal ako veci, ktoré máme doma, v záhrade, či už v robote, alebo škoľe dokážu zmeniť účel a dostávajú zvuk. Vyšantiť sme sa tu mohli nielen my a deti, ale aj všetky vekové kategórie.



Stačilo si priniesť so sebou nejaký ten vlastný prostriedok, dobrú náladu a chuť zabaviť sa. Bolo to najväčšie bubnistické

zoskupenie v histórii Košíc. Na túto akciu sa dostavil prekvapujúci počet obyvateľov, ktorí milo prekvapili organizátorov. Tí potvrdili, že budú naďalej pracovať na nových projektoch, ktoré sa opäť v blízkej budúcnosti uskutočnia v Košiciach. Pevne dúfajú, že tak, ako aj na tejto Košickej bubniáde, sa na podobných projektoch zúčastní mnoho ľudí.

Inga a Maja

## La Rambla

**La Rambla** – štvrtý ročník La Rambly je za nami. Bolo síce chladnejšie ako minulé roky, no množstvo ľudí to aj tak neodradilo od toho, aby sa na náš prišli pozrieť. Ako každý rok, aj teraz sme mohli vidieť živé sochy. Tento rok sa medzi nami nachádzali





Grécki bohovia, krásny anjel, Fantóm opery, či sochy, ktoré sa nazývali evolučný vývoj – od homo habilis až po robota.

Medzi nimi bol aj študent , ktorý chodil na chodúľoch

a žongloval s ohňom. No kto by ho nechcel vidieť? Ak ste si to tento rok nechali ujsť, môžete ľutovať. Tak stretne sa o rok .

Lucia

## Uvítacia retro párty

Dňa 28. septembra 2010 sa v našej internátnej jedálni konala „zoznamovacia“ diskotéka, ktorej sme zúčastnili aj my, tak ako väčšina z vás. Hlavným cieľom bolo privítať prvákov, dobre sa zabaviť, nadviazať nové priateľstvá a trochu zabudnúť na učenie ☐. O skvelú hudbu, ktorá bola



dopĺňaná svetelnými efektmi sa nám postaral náš „starý známy“ kamarát Kristián Krenar, ktorý je už tretí rok našim DJ-om.

V 80. rokoch väčšina teenagerov túžila mať rockovú kapelu a stať sa hviezdou. Podarilo sa to samozrejme málokomu z nich,



avšak imidž si zmenili všetci  
a rovné dlhé vlasy

v kombinácii s výstrednými klobúkmi, či krátke kučeravé „afro“ účesy sme mohli vidieť na každom kroku. Takže na chvíľu sme sa aj my mohli vžiť do retro obdobia, ktoré bolo ozaj skvelé. Samozrejme, že oblečenie, účesy a úžasné doplnky mali svoj čaro. Našli sme dokonca aj najlepšie oblečených tanečníkov a stali sa nimi: Lukáš Kožár a Richard Helcman, ktorí získali sladkú odmenu za prvé miesto. Druhé miesto obsadili dievčatá od pani vychovávateľky Havajovej a tretie miesto dievčatá od pani vychovávateľky Karolovej. O dobrú atmosféru sa postarali všetci zúčastnení.

Majka a Inga

## Naši zástupcovia – voľba predsedu žiackej rady

V októbri som sa zúčastnila volieb na predsedu žiackej rady.

Do volieb som sa prihlásila, pretože podľa mojej pani vychovávateľky som bola na to „stvorená“, teda ináč povedané, vraj mám dar reči a viem si vybojovať svoje.

Organizácia sa mi veľmi

páčila, taktiež aj program, ktorý ma pobavil. No, podľa môjho názoru, hlasovanie mohlo prebehnúť počas večera. Hoci som voľby nevyhrala, bola to pre mňa dobrá skúsenosť do života. Víťazom sa stala **Paula Majiská**, ktorej gratulujeme.

Denisa

## Nuit Blanche



V sobotu, 2. októbra, sa Košice vďaka získanému titulu Európske hlavné mesto kultúry 2013, po prvýkrát stali

súčasťou renomovaného európskeho projektu Bielych nocí, ktorý vznikol v Paríži. Prvá košická Biela noc – Nuit Blanche predstavila súčasne umenie v netradičných priestoroch a v nezvyčajnom čase. Noc svetla a zvuku bola plná výnimočných zážitkov. Na vytýčenej trase ulíc, budov, kostolov a parkov v centre mesta sme sa v čase od 19:00 do 02:00 rána stretli s jedinečnými interaktívnymi inštaláciami mladých a kreatívnych umelcov. A my sme boli pri tom...

Soňa

## Výstavka a ochutnávka zdravej stravy

**Zdravá výživa** – často opakované slová. Málokto by vedel povedať, čo presne pod tým rozumie. Väčšina ľudí význam zdravej výživy podceňuje. Zdravá výživa však môže rozhodnúť o našom zdraví – či chorobe. Telesnom i duševnom. Zdravá strava



neznamená len kvalitné „palivo“ pre svaly. Zdravá strava znamená aj výživu pre mozog. Správnu funkciu mozgu môžete ovplyvniť – stravou. V dobrom i v zlom. Aj to je dôvod, prečo sa naozaj neoplatí ignorovať pojem „racionálna výživa“. Zlá výživa môže vážne zhoršiť

zdravie. Aj spôsobiť smrť. Rôzne rýchlo. Ako aj po uplynulých rokoch aj teraz svoje. Pastva pre oči, ale aj pre chuťové bunky, to sú základné znaky tejto obľúbenej,

októbrovej akcie, kde sa každoročne stretávajú naši „papkáči“ z internátu. Tento ročník zaznamenal rekordnú návštevnosť, ale aj

rekordne krátky čas zjedenia všelijakých dobrôt, ktoré boli ponúkané a ktoré pod vedením pani vychovávateľky Zahradníčkovej a Gačkovej pripravili žiačky z nášho internátu. Svoju silu na nákup potrebných potravín využili žiaci zo skupiny pani



vychovávateľky Gačkovej, za čo všetkým ďakujeme a prajeme si, aby sa podobná akcia opakovala hoci aj každý mesiac.

Zároveň vám ponúkame základné princípy zdravej výživy:

## Pravidlá správnej životosprávy:

1. SPRÁVNE KOMBINOVAŤ JEDLÁ!
2. JEŠŤ MEDZI 12. a 20. HODINOU – do 12. hodiny konzumovať len ovocie!
3. JEŠŤ NA PRÁZDNY ŽALÚDOK!
4. JEŠŤ POTRAVY S VYSOKÝM OBSAHOM VODY!
5. PIŤ PRED JEDLOM – je nesprávne piť počas jedla alebo tesne po ňom!
6. JEŠŤ OVOCIE NA PRÁZDNY ŽALÚDOK!
7. NEPREJEDAŤ SA!
8. CVIČIŤ A ŠPORTOVAŤ!

## 10 superpotravín, ktoré vám dajú všetko to, čo potrebujete pre optimálne zdravie:

1. strukoviny (hrach, sója, fazuľa, šošovica),
2. ľanový olej a semená,
3. horká čokoláda (80 % kaka),
4. citrón a limetky,
5. cesnak a cibuľa,
6. zázvor,
7. vlašské orechy,
8. červená kapusta,
9. avokádo,
10. zelený čaj.

## Prváci, vitajte medzi nami!

Je 10. november 2010, množstvo ešte neoŕukovaných tvárí nováčikov – prváčikov sedí pozorne



v jedálni a čaká, čo bude nasledovať. Vychovávatelia hrdo zastupujú svoje výchovné

skupiny, v pozadí počť jemnú upokojujúcu hudbu a miestnosť je odrazu plná slávnostnej nálady...

Asi takto by sa dala opísať atmosféra v deň, kedy sme medzi nami oficiálne privítali všetkých nových žiakov prvých ročníkov, ktorí sa pred zrakmi starších žiakov Sľubom prvákov zaviazali plniť pravidlá potrebné pre harmonický chod nášho druhého domova. Každý jeden nováčik dostal sľub, hrnček a, samozrejme,

nechýbalo ani pohladenie pre ich chuťové poháriky. A ak si náhodou myslíte, že sa celá táto slávnosť niesla v duchu vážnosti, tak to sa veľmi mýlite. O zábavu bolo postarané, a to poriadne! Či už spoločenským tancom, vystúpením iluzionistiek,

„spevom žabiek“ alebo skupinou troch rapperov, ktorí poriadne vyburcovali sálu a rozprúdili zábavu na parkete. Dostali do varu všetkých parketových levov a levice a tí sa veru nehanbili



ukázať ich pestré tanečné kreácie.

Týmto sa chcem v mene všetkých poďakovať organizátorom, ktorí zvládli tohtoročnú imatrikuláciu bravúrne a dopriali nám aspoň na pár hodín uniknúť z každodenného stereotypu.

Radka

## Študentská kvapka krvi

Do humanitnej akcie, ktorú vyhlásil Červený kríž, sa pod vedením pani vychovávateľky Šemorádikovej zapojilo 12 študentov ŠI (z ktorých sa 6 študentov stalo úspešnými prvodarcami krvi) a 3 dospelí.

Ďalší študenti, hlavne zo SOZŠ, darovali krv jednotlivo alebo za svoju školu. Akcia úspešne splnila stanovený cieľ – motivovať študentov v humanitnej oblasti, mať pozitívny prístup k ľuďom, ktorí potrebujú pomoc a viesť žiakov k poznaniu hodnoty ľudského života.

Študenti – darcovia, boli za svoj čin odmenení formou verejného poďakovania ďakovným listom a čokoládou.

Sú to: Františka Ihnáthová, Patrik Bokšanský, Adrián Baranec, Michal Filičko, Patrik Galajda, Martin Rohun, Patrik Furčák, Anton Lamanec,



Máριο Jedinák, František Juhász, Martin Pčola a Roman Feník. Za pedagogický zbor darovali krv Anna Šemorádiková a Ing. Marián Kováč. Za úsek údržby ŠI krv daroval Juraj Sirotský.

vychovávateľka Anna Šemorádiková

## Rubrika: Naše talenty

### Najlepšia tanečníčka v ŠI

#### Katarína Miháliková

*Už štvrtý rok sa jej úspešne darí skrývať svoj talent medzi mohutnými múrmi tohto internátu. Nášmu šponáznemu oku však nič neunikne. Vypovedali sme jej maličkosť na izbe č. 524. Predstavujeme Vám **Katku Mihálikovú – excelentnú tanečnicu spoločenských tancov.***

#### Ako dlho sa venuješ tancu?

Tancu sa venujem už od svojich šiestich rokov. Svoju tanečnú kariéru som začala rozvíjať vo svojom rodnom meste v tanečnom klube TK Grácia Michalovce. Zmenou školy prišla aj zmena klubu, a tak som pokračovala v tanečnom klube TC Košice.

#### 11 rokov je dosť dlhá doba. Nemala si niekedy chuť skončiť s tancom?

Samozrejme, že áno, také obdobie nastane u každého tanečníka. Najmä, ak má problém, nájsť si vhodného tanečného partnera.

#### Znie to, akoby si tých tanečníkov vystriedala už veľa. Čo nám k tomu povieš?

Čo sa týka sólového boli iba stalo sa mi, dobu som nemala. Môj súvislý vzťah“ trval



môjho tancovania, štyria. Ale že aj dlhšiu partnera najdlhší „tanečný dva roky.

Samozrejme, na profesionálnej úrovni. □

**S tanečníkmi si určite strávila mnoho času. Stalo sa ti niekedy, že si sa do svojho tanečného partnera aj zaľúbila?**

Je to dosť bežné a samozrejmé, stáva sa to dosť často, keďže s týmto človekom trávite väčšinu svojho voľného času. Alebo sa nenávidíte, alebo sa ľúbite. Odporúčam udržiavať si odstup a neutrálny profesionálny vzťah.

**Čo pokladáš za najväčší úspech vo svojej kariére?**

Určite postup do vyššej výkonnostnej triedy, no najviac si cením ťažko vybojované druhé miesto v štandardných tancoch na súťaži v Martine z celkového počtu 39 párov. Vo svojej zbierke ocenení máme aj niekoľko zlatých a strieborných a bronzových medailí, no súťaž v Martine nás najviac potešila a prekvapila.

**Venuješ sa iba sólovému tancu, alebo aj nejakému väčšiemu tanečnému zoskupeniu?**

Áno. Pred pol rokom som dostala ponuku tancovať v štandardnej formácii TC Košice. Je to skupina 8 tanečných párov a nebolo jednoduché zosúladiť tieto páry tak, aby na parkete vyzerali ako jeden pár. Je to pre mňa nová skúsenosť, ktorá mi otvorila bránu k skúsenejším tanečníkom a novým príležitostiam.

**Môžeš nám prezradiť viac o týchto príležitostiach?**

Nedávno sme sa s touto formáciou zúčastnili na majstrovstvách Európy v nemeckom Ludwigsburgu, kde sme síce neobsadili popredné priečky, avšak o to sa pokúsime na nasledujúcich majstrovstvách sveta v poľskom Elblagu.

**Vyzerá to tak, že máš pestrý a nabitý program. Máš ty vôbec čas na nejaké iné aktivity?**

Bohužiaľ nie. Tanec mi zaberá väčšinu voľného času, každodenné večerné tréningy mi dokonca uberajú nielen zo spánku, ale aj z mojej prípravy do školy. Dúfam však, že maturitnú skúšku zvládnem na výbornú a tancu sa potom budem môcť venovať aj naďalej.

**Držíme ti palce, určite to zvládneš. Takže s tancom rátaš aj v budúcnosti?**

Samozrejme, svoj život si už bez tanca predstaviť neviem. Je to súčasť môjho JA a tanec milujem.



**Ďakujem za rozhovor.**

-rk-

## **Najlepšia matematicka v ŠI**

### **Ildikó Jeso**



Žiačka navštevujúca Gymnázium S. Máraiho, Ildikó Jeso, sa zúčastnila matematickej súťaže stredoeurópskych štátov v Rumunsku, kde sa umiestnila na druhom mieste. V novembri absolvovala pobyt v Bruseli, zúčastnila sa na slávnostnom odovzdávaní cien pre najúspešnejších riešiteľov matematiky. Slovensko bolo zastúpené iba 3 mladými matematikmi.

Ildikó počas voľných chvíľ rada číta,

počúva hudbu, stretáva sa s priateľmi, s ktorými rada chodí na výlety. Má dobrých spolužiakov, sú dobrou triedou a aj preto veľmi rada chodí do školy.

Našej úspešnej spolubývajúcej gratulujeme a držíme prsty v riešení matematických úloh.

Red.

## Jakub DARGAJ



Študent 1.A triedy na gymnáziu Poštová

**Úspechy:** ZŠ 8. r 1. miesto – okresné kolo fyzikálna olympiáda /FO/

9. roč. 1. miesto – okresné kolo fyzikálna olympiáda  
krajské kolo – úspešný riešiteľ

Gymnázium 1. miesto / 5-členný tím / M-Slovenska  
/Bratislava/ názov súťaže „Náboj“, súťažilo 38 tímov

-- v Terchovej sa zúčastnil týždenného celoslovenského sústredujúceho riešiteľov FO

Naším úspešným žiakom gratulujeme a prajeme ešte veľa úspechov.

Red.

## Ad revidendum, možno raz...

Narodiť sa, batoliť sa, spievať, kresliť, rásť, učiť sa, formovať si charakter, hľadať cestu, študovať, prežiť lásky, zažiť straty a stále neprestávať žiť, dospievať, dozrievať, byť na ceste, stáť pred životnými rozhodnutiami...

Neoddeliteľnou súčasťou nášho života ako ostrieľaných „internátistov“ je aj prostredie, v ktorom sa formovala naša osobnosť posledných pár rokov. Je to miesto, kam sme sa vracali zo školy, miesto, ktoré nás naučilo, ako sa starať o seba samého, ako sa zaoberať bez rodinného zázemia a pomoci našich blízkych (aj keď tu veľakrát pre nás boli naši vychovávatelia). Je to proste NÁŠ INTRÁK. Na začiatku sa nám to zdalo ako zlý sen, opustiť náš domov, našu rodinu, nebolo to vôbec jednoduché. Ale potom prišlo to, čo nám každý sľuboval a rozprával, boli to neuveriteľné zážitky, ktoré nikde inde človek nezíska. Doma by to bolo stále o tom istom. Na internáte mladý človek žije slobodnejšie, aj keď pod dohľadom vychovávateľov.

### 1. Aké si mala pocity počas prvých dní v ŠI?

B.: Mala som pocit obrovského odlúčenia od rodiny a všetkého pre mňa známeho. Okolie sa mi zdalo veľmi cudzie, nevedela som sa aklimatizovať, bola to veľmi náhla zmena všetkého, čo som doteraz poznala.

J.: Mala som v tom obrovský zmätok. Mala som pocit, že som stratená, nevedela som čísla električiek, kde je moja škola, ako sa dostanem naspäť na intrák zo školy.

### 2. Čo sa ti hneď na prvý pohľad páčilo? Čo ťa hneď našťvalo alebo rozplakalo pri spomienke, že doma by to bolo iné?

B.: Ťažko som to zvládala a vždy ma pochytil stres pri predstave odchodu z domova, opäť na to – pre mňa čudné miesto. Zmocňovala sa ma úzkosť aj s návalmi pocitov na zvracanie.

Jediné, čo sa mi páčilo, bolo, že sme si mohli vymaľovať vlastné izby podľa našich predstáv.

J.: Páčilo sa mi, že sme tu boli viacerí prváci z mojej školy, ale keď som telefonovala domov, hovorila som s mamou o tom, čo sa doma deje, chcela som byť tiež súčasťou toho sveta. Už som sa však nachádzala v inom priestore a musela som si na to pomaly zvykať.

### **3. Aký bol prvý rok? Ubehol ti rýchlo? Prečo?**

B.: Prvý polrok mi ubiehal pomalým tempom, ale ten druhý rýchlejšie. Určite aj vďaka mojim kamarátkam.

J.: Prvé dva mesiace sa mi vliekli, akoby to bolo sto rokov, ale potom, keď som si už zvykla, ubehlo to naozaj rýchlo.

### **4. Ako si pociťovala, že sa tvoj život možno mení, že sa uberá cestou samostatnosti?**

B.: Väčšinu vecí som už musela riešiť sama, ak sa nejaké problémy vyskytli v škole alebo na internáte, starala som sa o seba sama. Všetko to šlo ruka v ruke so zodpovednosťou.

J.: Už som nebola taká závislá na rodičoch.

### **5. Aký je tvoj najväčší zážitok, na ktorý nikdy nezabudneš?**

B.: Boli to hlavne naše spoločné bunkové zábavy, nevinné permanentné porušenie nočného pokoja, pri ktorých sme už len čakali, kedy vojde nočný vychovávateľ (SDZ – slnečnica :-D ).

J.: Pre mňa boli zážitkom všemožné internátne akcie, návštevy kultúrnych podujatí.

**6. Ako pociťuješ tento posledný rok? Ako si si iste všimla je plný zmien. Zasiahli ťa tieto zmeny vo veľkej miere alebo sa to dá ešte zniest'?**

B.: Po príchode na internát tento rok ma to šokovalo, ale myslím si, že v priebehu prvého týždňa som pochopila, že táto zmena bola potrebná. A uvedomila som si tiež, že som nadmieru spokojná a to aj vďaka mojej úžasnej spolubývajúcej.

J.: Ja si myslím, že za posledných pár rokov sa toho na internáte zmenilo naozaj veľa, napríklad vynovené priestory vrátnice.

**Tešíš sa, že odtiaľto odídeš, alebo ti to tu možno trochu bude aj chýbať?**

B: Budú mi chýbať tie neoceniteľné priateľstvá a je pravda, že sa aj bojím toho, čo príde, čo mi život prinesie, kam sa dostanem na vysokú školu, akých ľudí tam spoznám. Áno, bude mi to tu chýbať.

J.: Ja sa viac neteším ako teším, že odtiaľto odídem, pretože som si už zvykla na toto prostredie, na týchto ľudí okolo mňa. Obávam sa toho, čo príde, už pôjde o skutočnú zodpovednosť za svoje činy. Teším sa však na nové zážitky, ktoré mi život prinesie (bude to možno klišé, čo teraz poviem), ale aj tak by som tých pár rokov, čo som tu strávila, nevymenila za nič na svete. □

## Na internáte žijeme zdravo - posilňujeme, cvičíme a súťažíme v rôznych disciplínach

Úspešnou akciou bol volejbalový exhibičný turnaj vychovávateľia verzus žiaci, v



ktorom žiacke družstvo potvrdilo minuloročné víťazstvo nad družstvom vychovávateľov. Za

vychovávateľov urputne bojovali vychovávateľia a pracovníci: Mgr. Monika Tušanová, Mgr. František Stacho, Bc. Milan Kocur, Mgr. Pavel Hudáček, Mgr. Ladislav Kozák a Gabriel Dakos. Víťazné družstvo bolo zložené zo žiakov: Aneta Falatová, Kristína Gregová, Miroslava Straková, Nikola Olšavská, Kristína Kriššáková, Martin Trávníček, René Goldschmidt, Dominik Rabatin a Jakub Boháč.

Víťazom srdečne blahozeláme!

Niki

## Svetový deň mlieka

V poslednú septembrovú stredu sme sa aj my, žiaci z internátu na Medickej 2, zapojili do celosvetovej akcie Svetový deň mlieka, aby sme upozornili na mliečny program, ktorý má za úlohu propagovať



mlieko a mliečne výrobky v strave mladých ľudí a tým prispievať k zdravej výžive. Do tejto akcie sme sa aktívne zapojili pod vedením pani vychovávateľky Zahradníčkovej. Dievčatá

a chlapci si mohli pochutnať na vzorkách mlieka, vypočuť si reláciu v internátnom rozhlase na túto tému a v neposlednom rade obdivovať živú reklamu, ktorou nám spestrili večeru M. Filičko a P. Galajda.

Všetkým ďakujeme za pekný zážitok!

Veronika

## Rubrika: Zdravý internát

Recepty zdravej výživy :

### Zemiaky s krevetami

**Suroviny:** surové olúpané krevety, zemiaky v šupke, pór, cibuľka, olivový olej, karí korenie, bazalka, oregano



#### Postup

Zemiaky uvaríme v šupke a necháme vychladnúť. Medzitým na panvici opražíme na pár kvapkách olivového oleja mladú cibuľku a na kolieska nakrájaný pór. Potom pridáme krevety.

Chvíľu pražíme a podlejeme trochou vody. Keď chytia ružovú farbu a voda sa odparí, pridáme k nim nakrájané zemiaky. Premiešame, dochutíme soľou, karí korením a bylinkami.

## Vločkové keksíky

### Suroviny:

200 g Hery (mäkkej)  
150g cukor

2 bal. vanilkového cukru

½ čaj. lyžičky soli

2 vajcia

80 g kokosová múčka

100 g nasekané orechy

50 g nasekané hrozienka

200 g polohrubá múka

1 a pol čaj. lyžičky kypriaci prášok

120 g ovsených vločiek



### Postup

Maslo, cukor a vanilku dobre vymiešame. Pridáme vajcia, kokos, orechy, hrozienka, múku s práškom do pečiva a nakoniec vločky. (Môžeme pridať kakao, granko, nasekanú čokoládu, piškóty, sušené ovocie....). Vznikne veľmi hustá hmota. Čajovými lyžičkami si vytvoríme guľky a tie položíme na plech s papierom na pečenie. Trochu ich utlačíme, aby boli ploché. Necháme 4 cm rozostup. Pečú sa vo vyhriatej rúre cca 15-20 min na 180 – 190 stupňov. Stuhnú až chvíľku po vybratí.

# Horoskopy ako typológia človeka

/ Pokračovanie v budúcom čísle/



## Váhy

(23.9. – 22.10.)

Obvykle očarujúca osobnosť, ktorá disponuje vybranými a jemnými spôsobmi správania. Výrazný šarm a elegancia. U týchto ľudí stojí v popredí extrémna túžba po harmónii, čomu sa podriaďuje aj celý charakter, preto obvykle bývajú diplomatickí, nestranní, tolerantní, prispôsobiví a vnímaví k ostatným bytostiam. Sú majstri v hľadaní kompromisov. Váhy sa ťažko potýkajú s akceptovaním života i v jeho neestetických a agresívnych podobách, čo vyúsťuje do toho, že si drsnú životnú realitu prikrášľujú všade tam, kde len môžu. Často majú umelecký talent, alebo aspoň silné estetické cítenie. Milujú poriadok a spravodlivosť. Potreba harmónie ich predurčuje k tomu, že ju hľadajú u druhých ľudí, preto je to znamenie, ktoré sa na partnerstvo vzťahuje najviac. Napriek tomu je ťažké ich nejako spútať, pretože veľmi obľubujú voľnosť a slobodu. Váhy väčšinou majú silné sympatie k bohémskemu životu, či k donchuanstvu. Svojim zmyslom pre krásu zastierajú hroziace konflikty, šminkujú ich narúžovo, aby unikli strachu z rozluky. Neznášajú nevraživé hádky a dusnú atmosféru, preto negatívne pocity radšej potlačia ako by mali niekoho zraniť, čo ale u niektorých typov môže byť predzvesťou silnej pretvácky, pretože len s ťažkosťami povedia to, čo si v skutočnosti myslia. Len málokto si je vedomý toľkých alternatív voľby ako oni, preto bývajú veľmi nerozhodní a váhaví. Aj keď sú váhy rodení plánovači, svoje ciele málokedy dosahujú sami, obvykle im k tomu vždy niekto výrazne pomáha. Ich sila je v tom, že si vedia získať mnoho priateľov a dôležitých spoločenských kontaktov, ktoré im napomáhajú v kariére. Niektorí ľudia z tohto znamenia sú veľmi rafinovaní a vypočítaví. Bývajú z nich vynikajúci spoločníci, preto u nich len zriedkakedy nájdeme sklony k samotárstvu. Váhy sú veľmi ľahko ovplyvniteľní lichotením. Neznášajú extrémny, najradšej kráčajú nezáväznou zlatou strednou cestou. Obvykle neznesú veľkú námahu, ktorej sa pokiaľ možno

vyhýbajú. Bývajú výrazne pohodlní a často aj leniví. Obrovské výkyvy nálad spôsobujú, že ich charakter je veľmi krehký. Nebezpečenstvo apatie, nedbalosti a straty chuti do života. Niekedy manická závislosť na sympatiách ostatných ľudí a chorobný strach z konfliktov. Váhy majú veľakrát milé, ale trochu chladné a dištancované spôsoby. Sklony k aristokratickému správaniu.

## Škorpión

(23.10. – 22.11.)



Ľudia narodení v znamení škorpióna sa namiesto vyrovnaného priemeru radšej pohybujú všade tam, kde sa rozpínajú extrémny, pretože ich faustovská povaha sa viac prejavuje pri situáciách na hrane ako v bežnom živote. Majú veľmi podmanivý a nepreniknuteľný charakter, v ktorom badať prvky niečoho démonického. Vynikajú húževnatosťou, odvahou a dobrou intuíciou, pričom len ťažko dokážu robiť kompromisy. Schopnosť ponoriť sa do hĺbín duše a vydržať námahu. Tichá voda, ktorá brehy myje. Škorpión je mimoriadne tvrdý, ale aj citlivý zároveň. Keďže je veľmi zraniteľný, často býva obdarený veľmi nebezpečnými zbraňami. Je to majster skrytých psychologických bojov a duševného trýznenia. Krivdy a neprávosti si pamätá až dokonca života, pričom sa neštíti aj po rokoch ich oplácať. Sklony k pomstychtivosti a krutosti. Snaha o získanie moci, potreba nenápadne ovládať a držať v hrsti ostatných. Jeho presvedčenie a túžby sú také silné, že ho často privedú na okraj priepasti. Pudenie odhaliť tajomstvá a odvaha vydať sa pritom i do zakázaných oblastí. Neschopnosť kráčať zlatou strednou cestou ho privádza do mnohých nebezpečných situácií. Škorpión neznáša žiadny sociálny tlak, žiadnu brzdu, žiadny zásah vonkajšej vôle. Pociťuje ich ako atentát proti svojmu najintímnejšiemu bytiu. Pripúšťa len svoj vlastný zákon, neznáša žiadnu autoritu, ledaže by si svojich nadriadených skutočne vážil. Škorpión je večný burič a živelný individualista. Úzkostlivý, precitlivelý, často má obdobia tiesne a jeho silná potreba meniť veci ho vedie k deštruktívnemu chovaniu. Mocné emócie spôsobujú, že dokáže milovať, ale i nenávidieť z celého srdca. Záujem o všetko

skryté a tabuizované, kde môže spoznať vášnivé i bolestné výšky a hlbiny života. Škorpión obvykle má vynikajúce regeneračné schopnosti, pričom sa priam zázračne dokáže vylízať aj z patových situácií. Túžba po intenzívnych zážitkoch, ktoré vedú k radikálnej zmene osobnosti. Životné krízy obvykle pôsobia na charakter priaznivo, pretože vedú k sústredeniu síl. Životný úspech často pokazí streštená či zle využitá energia, ktorá dáva podnet k sporom, omylom a utrpeniu. Niekedy u nich prevláda pesimizmus, žiarlivosť, podozrievavosť, bezohľadnosť, závisť a prehnaná náruživosť.

## Strelec

(23.11. – 21.12.)



Strelec je skôr globálne orientovaný, pričom svet okolo seba rád posudzuje z tej pozitívnejšej stránky. Maličkosti a detaily prenecháva radšej druhým, on sa uspokojí s celostným pohľadom na vec, aby nestrácal všeobecný prehľad, ktorý má obvykle vo viacerých oblastiach. Rád nad niečím hľba, či filozofuje a tiež rád vyjadruje svoj názor na rôzne životné témy. Strelec je v podstate idealistický, úprimný, nadšený, veľkomyselný, optimistický, so zmyslom pre humor a vtíp, na druhej strane môže byť vystatovačný, povýšenecký, radorečný, preháňajúci, impulzívny, neopatrný, arogantný, s nedostatkom taktu a diplomacie. Jeho pompézne vystupovanie mu nedovolí nijako sa obmedzovať, preto v jeho životnom štýle často chýba dostatok miernosti a sebazaprenia. Po všetkých stránkach je ochotný chrliť množstvá a rozpínať sa do obrovských dimenzií. Rola blahosklonného mecenáša je mu šitá rovno na telo, preto sú jeho veľkorysé a ušľachtilé gestá v okolí povestné. Strelec patrí medzi dobrodruhov a hľadačov pravdy. Jeho túžba po slobode nemôže pripustiť, aby mu realita vnucovala nejaké medze, alebo hranice. Žije v stave permanentnej revolty voči zvykom. Jeho prudká veľkodušnosť a nepretržité vzplanutia ho vedú k rozsiahlym a odvážnym akciám. Vo svojom vnútri je strelec hlboko nábožensky založený človek, ktorý vie, že vo všetkom, čo

bolo stvorené sa skrýva vyšší zmysel. Jeho poslaním je nájsť ho a šíriť ďalej. Niektoré typy ľudí sa ako intelektuáli vydávajú na filozofické a náboženské putovanie, iných to láka do ďalekých krajín, pričom túžia po poznaní a rozvoji osobnosti. Vždy ich to láka k neznámym obzorom a neohraničeným priestorom. K tomu majú veľkú radosť z výkonu a pohybu, spojenú s darom ľahko sa inšpirovať a motivovať. Byť na ceste je pre nich dôležitejšie ako prísť niekam. Ľudia narodení v znamení strelca svet vnímajú iba tým, že ho presahujú. Keďže majú silne vyvinutý zmysel pre spravodlivosť, sú schopní kvôli jej nastoleniu obetovať množstvo svojej energie. Niekedy si nevedia stanoviť medze, skromnosť a pokora je im cudzia. Nevyzreté typy týchto ľudí majú sklon k predsudkom a moralizovaniu.

Za

## Študent verzus profesor

V školskej jedálni si prisadol študent k profesorovi a ten hovorí:

-Prasa si nezaslúžilo, aby sedelo s labuťou.

Študent sa postaví s odpoveďou:

- Tak ja letím.

Čím samozrejme pána profesora našťaval a ten sa rozhodol, že mu dá zabráť pri skúškach. Bohužiaľ pre neho, študent na všetko odpovedal bezchybne. Preto mu dal ešte jednu otázku:

- Keby ste si mohli vybrať z dvoch vriec, v jednom by bolo zlato a v druhom rozum, ktoré by ste si vybrali?

Študent po chvíli hovorí, že by si zobral to so zlatom.

Profesor víťazoslávne:

- No vidíte a ja by som si vybral to s tým rozumom.

Študent neváha:

- Veď áno, každý si vyberie to, čo mu chýba.

Profesor už je tak vytočený, že na študentov index napíše BLBEC a pošle ho preč. Študent odchádza bez toho, aby sa pozrel na hodnotenie a za chvíľu sa vráti:

-Pán profesor, vy ste sa mi tu síce podpísali, ale nenapísali ste mi tu žiadnu známku!!!

*Presvedčenie, ktoré má mládež o sebe:*

Že by všetko na svete zariadila a vybavila lepšie, než to neprebudené ľudstvo pred ňou, nebýva azda len márnomyseľným sebaaprečoňovaním, ale je aj – a hádam ešte väčším – krásne a povzbudzujúce.

Jozef Čapek

Martina a Lúbia

## Základný anglicko-východniarsky slovník

Do you speak English? – Znaš rečovac jak toten Buš?

Where do you live? – Ta dze žiješ?

Come on! – Ta idzeme na to, ne?

Touch me... – Ulap me!

What are you talking about? – Co dristaš?

Can we have a beer, please? – Ta šturime po pifku, ne?

I like potatoes. – Žerem grule.

Oh, he is so handsome! – Ta bars šumny toten hlop!

Be cool! – Netreba še šarpac!

Break on touch to the other side. – Preplažic še na druhu stranu.

You are crazy! – Ta co ci rajbe uz načisto?

I lost my mind. – Šaľena ja bula.

What is a hot weather? – Psy jazyky vyvaľuju?

Where were you? – Ta dze ši ty bul?

Finally, it stopped raining. – Prestalo pršec.

You make me angry! – Ta ši me nasral!

# Užitočné informácie :

autobus <b>17</b>		<b>Odchody zo zastávky: POVAŽSKÁ</b> <b>Smer: LINGOV</b> <b>Platnosť: OD 1.11.2010</b>			
		Pracovné dni		Voľné dni	
		hod.	minúta	hod.	minúta
<b>ke.iMHD.sk</b>		<b>05</b>	06 29 49	<b>05</b>	<b>06s 36</b>
<b>čas, pásmo, zastávka</b>		<b>06</b>	11 31 51	<b>06</b>	06 36
<b>1 Luník VIII</b>		<b>07</b>	06 21 36 51	<b>07</b>	06 36
1 Stodolova		<b>08</b>	11 31 51	<b>08</b>	07 38
1 DP mesta Košice		<b>09</b>	11 31 51	<b>09</b>	08 38
1 Michalovská		<b>10</b>	11 31 51	<b>10</b>	08 38
1 Trebišovská		<b>11</b>	11 31 51	<b>11</b>	08 38
1 Žilinská		<b>12</b>	11 31 51	<b>12</b>	08 38
1 Hodonínska		<b>13</b>	11 31 51	<b>13</b>	08 38
1 Hronská		<b>14</b>	11 31 51	<b>14</b>	08 38
1 Sokolovská		<b>15</b>	11 31 51	<b>15</b>	08 38
1 Nová nemocnica		<b>16</b>	11 31 51	<b>16</b>	08 38
<b>&gt;&gt; 1 Považská</b>		<b>17</b>	11 31 51	<b>17</b>	08 38
1 1 Cassovar		<b>18</b>	11 31 51	<b>18</b>	08 38
3 1 Hlavná pošta		<b>19</b>	11 31 51	<b>19</b>	08 38
5 1 Slovenský rozhlas		<b>20</b>	08 38	<b>20</b>	08 38
6 1 Radnica Starého mesta		<b>21</b>	07 36s	<b>21</b>	07 36s
8 1 Nám. Maratónu mieru		<b>22</b>	<b>06s 36s</b>	<b>22</b>	<b>06s 36s</b>
9 1 Železničná nemocnica		<b>23</b>	<b>06s</b>	<b>23</b>	<b>06s</b>
10 1 Pošta 2		<b>Poznámky</b>			
12 1 Staničné nám.		s - ide po zastávku <b>Staničné nám.</b>			
14 1 Jakobov palác		<b>12</b> - Spoj zabezpečuje nízkopodlažné vozidlo			
17 1 Palackého		Dopravca: DPMK, a. s., Bardejovská 6, 04329 Košice			
18 1 Bosákova		Dopravný dispečing: 055-6407431			
19 1 Priemyselná					
20 1 Vo výmoli					
21 1 Pod Furčou					
23 1 Kalinovská					
24 1 Fábryho					
25 1 Poliklinika Východ					
27 1 Zupkova					
28 1 Postupimská					
29 1 Dargovských hrdinov, Miú					
30 1 Lingov					

električka

2

ke.IMHD.sk

čas, pásmo, poznámka, zastávka

- 1 Havlíčkova
- 1 Krajský úrad
- 1 Poliklinika Sever
- 1 Nám. Maratónu mieru
- 1 Radnica Starého mesta

» 1 Hlavná pošta

- 1 1 Krajský súd
- 3 1 Dom umenia
- 5 1 Nám. osloboditeľov
- 6 1 Senný trh
- 8 1 Staničné nám.

Odchody zo zastávky: Hlavná pošta

Smer: Staničné nám.

Platnosť: OD 2.9.2010

Pracovné dni (školský rok)		Pracovné dni (školské prázdniny)		Voľné dni	
hod.	minúta	hod.	minúta	hod.	minúta
05	14 39 55	05	14 39 59	05	13 43
06	10 25 40 55	06	19 39 55	06	13 43
07	10 22 34 46	07	11 26 41	07	14 39 59
08	00 20 40	08	00 20 40	08	19 39 59
09	00 20 40	09	00 20 40	09	19 39 59
10	00 20 40	10	00 20 40	10	19 39 59
11	00 20 40	11	00 20 40	11	19 39 59
12	00 20 40	12	00 20 40	12	19 39 59
13	00 20 40 56	13	00 20 40	13	19 39 59
14	11 26 41 56	14	00 20 40	14	19 39 59
15	11 26 41 56	15	00 20 40	15	19 39 59
16	11 26 41	16	00 20 40	16	19 39 59
17	01 20 40	17	00 20 40	17	19 39 59
18	00 20 40	18	00 20 40	18	19 39 59
19	00 19 44	19	00 19 44	19	19 44
20	14 44	20	14 44	20	14 44
21	13 43	21	13 43	21	13 43
22	13 43	22	13 43	22	13 43

## Poznámky

• - Zastávka je na znamenie

Dopravca: DPMK, a. s., Bardejovská 6, 04329 Košice

Dopravný dispečing: 055-6407431

autobus

36

ke.IMHD.sk

čas, pásmo, zastávka

- 1 Moskovská
- 1 Poliklinika KVP
- 1 Miestnica úrad, KVP
- 1 Starozagorská
- 1 Sokolovská
- 1 Nová nemocnica

» 1 Považská

- 1 1 Cassovar
- 3 1 Hlavná pošta
- 5 1 Slovenský rozhlas
- 6 1 Radnica Starého mesta
- 8 1 Nám. Maratónu mieru
- 9 1 Mlynská bašta
- 10 1 Národné nám.
- 12 1 Tomášikova
- 14 1 Mier
- 15 1 Pri hati
- 16 1 Tesco, Džungľa
- 20 1 Sofijská
- 22 1 Belehradská
- 23 1 Hanojská
- 24 1 Berlínska
- 25 1 Bruselská

Odchody zo zastávky: Považská

Smer: Sídliisko Ťahanovce, Bruselská

Platnosť: OD 22.9.2010

Pracovné dni (školský rok)		Pracovné dni (školské prázdniny)		Voľné dni	
hod.	minúta	hod.	minúta	hod.	minúta
04	49	04	49	04	49
05	09 29 49	05	09 29 49	05	09 29 49
06	09 24 39 52	06	09 24 39 54	06	09 29 49
07	04 14 24 34 44 54	07	06 18 30 42 54	07	09 29 49
08	09 24 39 54	08	09 24 39 54	08	10 30 50
09	09 24 39 54	09	09 24 39 54	09	10 30 50
10	09 24 39 54	10	09 24 39 54	10	10 30 50
11	09 24 39 54	11	09 24 39 54	11	10 30 50
12	09 24 39 54	12	09 24 39 54	12	10 30 50
13	09 24 39 54	13	09 24 39 54	13	10 30 50
14	06 18 30 42 54	14	09 24 39 54	14	10 30 50
15	06 18 30 42 54	15	09 24 39 54	15	10 30 50
16	06 18 30 42 54	16	09 24 39 54	16	10 30 50
17	06 18 30 42 54	17	09 24 39 54	17	10 30 50
18	09 24 39 54	18	09 24 39 54	18	10 30 50
19	09 24 39 54	19	09 24 39 54	19	10 30 50
20	10 30 50	20	10 30 50	20	10 30 50
21	09 29 49	21	09 29 49	21	09 29 49
22	09 29 49	22	09 29 49	22	09 29 49

## Poznámky

12 - Spoj zabezpečuje nízkopodlažné vozidlo

Dopravca: DPMK, a. s., Bardejovská 6, 04329 Košice

Dopravný dispečing: 055-6407431