

INTRÁK

INTERNÁTNY ČASOPIS STREDNÝCH
ŠKÔL V TREŇČÍNE

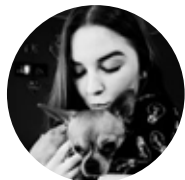
ročník V., číslo 2 - 3
ŠKOLSKÝ ROK 2017/2018



- ▶ **PÁLI NÁS TO!**
- ▶ **ŠPECIÁL**
- ▶ **NEČAKANÝ ÚSPECH**
- ▶ **POKEC S NAŠIM KAPLÁNOM**
- ▶ **MISS INTRÁK 2018**



školský
internát
Trenčín
stará č. 6



web: sportgymtn.sk
mail: casopisintrakgmail.com
tlač: FOTO STORY
náklad: 70 ks



TRENČÍN

Časopis je vydaný s finančnou podporou mesta Trenčín.



vydáva:
ŠPORTOVÉ GYMNÁZIUM,
ŠKOLSKÝ INTERNÁT
STANIČNÁ 6, 911 05 TRENČÍN

REDAKČNÁ RADA

Šéfredaktor:
Simona Boháčiková

Zástupca šéfredaktora:
Zuzana Moravčíková

Redaktori:
Andrea Kuviková
Simona Kadelová
Valéria Rudinská
Natália Várošová
Lucia Blštáková
Natália Časnochová
Jakub Zach

Prispievatelia:
Daniela Sabová
Milan Fraňa
ThDr. Juraj Sedláček
PhD., Dis
Ema Čučková
Mgr. Peter Vaculík

Foto:
Zuzana Moravčíková
Jakub Zach

Grafická úprava:
Zuzana Moravčíková

Jazyková úprava:
Mgr. Anita Zongorová

Koordinátor:
Mgr. Renáta Šulíková
Bc. Mária Kotlabová
Bc. Peter Urban

INFO

Žiacka rada	4
Mediácia	4
Zelená škola	4
Páli nás to!	7
Internátne premeny	8
Bylinková záhrada	9
Navrhni logo	9
Projekty	9
ZAUJALO NÁS	
Vyhlasenie športovca roka	10
Sezóna suroviny	10
Prečo niekoho nepotešiť?	10
Kraslice, pletenie korbáčov	11
Marec mesiac kníh	11
Maľovanie na látku	11
Deň vody	11
Potulky Trenčianskym regiónom	12
NA SLOVÍČKO	
Pokec s našim kaplánom	14
BAVÍME SA	
Fašiangové veselie	18
Piknik	18
Predstavenie Kufor	18
Power jóga	19
Florbal	19
Sixball	19
Prezentácia vysokých škôl	19
Vedomostný kvíz	19
POMÁHAME	
Prispeli sme, potešili sme	20
Z NÁŠHO A INTERNÁTNEHO ŽIVOTA	
Nečakaný úspech	22
Biely balet je moja srdcovka	25
ŠPECIÁL	
Maturitný večierok	28
Krása a intelekt	30
Moderna a avantgarda	34
Vífonka	35
Tajnička	35
Ludové zvyky	36
Tento rok bol pre nás úspešný...	36

Editoriál



Ahojte. V tomto časopise nájdete mnohé zaujímavosti aj úspechy našej práce. Dozviete sa, prečo internet „ide,, pomaly a ako pomáhame ľuďom atď.

Tento rok k nám prišiel opäť máj lásky čas. Máj je ako každý iný mesiac, len mu pripisujeme túto vlastnosť. Máj je mesiac, kde jar už pomaly končí a začína leto. Všade lietajú samé včielky, rastú kvety, vtáčiky spievajú. Už toto nás inšpiruje k rozkvetu našej lásky. Zamilované páriky sa fotia pod čerešňami, padajú bozky, vrúcne objatia... Preto chlapci / dievčatá nezabudnite v tomto mesiaci spraviť pre svoju polovičku niečo viac. Nebojte sa vyznať svoje city. Však čo je krajšie, ako keď vám vaša polovička povie ako vás ľúbi?

Tak isto nemôžeme zabudnúť na naše mamy. Druhá májová nedeľa je Dňom matiek. Mama je tá najdôležitejšia osoba, pomáha nám, stará sa o nás, dáva nám všetko. Mali by ste im poďakovať, vyjadriť lásku aspoň v podobe kvetov alebo čokolády. Síce nie je to ani minimum, čo robia oni pre nás, ale aspoň niečo.

Lásku a náklonnosť treba vyjadrovať neustále po celý rok. A tak vám želim všetkým dostatok lásky, ľúbte sa a buďte vďační za to, čo máte.

Maturantom želim úspešne ukončenie ďalšej etapy ich života. Vela pevných nervov a úsilia do ďalšieho štúdia alebo práce. A nakoniec vám želim pekné prežitie letných prázdnin, plno zážitkov a o 2 mesiace sa tu znova stretne plní elánu a hlavne oddýchnutí.

Vaša šéfredaktorka

Simona Boháčiková

foto: Zuzana Moravčíková

ŽIACKA RADA ZELENÁ ŠKOLA

Žiacka rada v internáte nezahála. Na svojich stretnutiach spoločne rozoberá a hľadá riešenia v oblasti stravovania a ubytovania žiakov v internáte. Ak máš niečo na srdci, oslov svojho zástupcu v skupine, prípadne vhod lístok do schránky vo vestibule určenej na podnety žiakov. Alebo oslov RR časopisu, ktorá tiež tvoj podnet posunie na riešenie.



MEDIÁCIA

Výcvik mladých mediátorov vzhľadom na neustály pohyb žiakov ešte stále prebieha. Ponúkame vám reakciu zúčastnenej žiačky. Jej slová svedčia o tom, že realizovanie takýchto projektov nie je v žiadnom prípade na škodu.

„Mediácia, teda doteraz prebiehajúce školenie a výcviky, ma, myslím ako človeka veľmi ovplyvnili. Zistila som, že ma celkom baví práca s ľuďmi, ako veľmi sa mi páči, keď viem komukoľvek pomôcť v situácii, keď to potrebuje. Už viem, že je dôležité zaujímať sa o ľudí okolo seba. Dúfam, že rovesnícka mediácia v internáte bude v budúcnosti veľkým prínosom. Veci sa nemenia zo dňa na deň, ale je skvelé vidieť ako napredujeme.“
mediátorka

Martina Beljová



text: Valéria Rudinská
foto: Zuzana Moravčíková

Napriek tomu, že sme do projektu Zelená škola zapojení len od septembra 2017, udialo sa u nás toho naozaj veľa. Zo siedmich krokov, ktoré musíme postupne naplniť, sa nachádzame asi v polovici, teda v 3. – 4. bode.

1. Vytvorenie kolégia

Hlavný koordinátor: Mgr. Renáta Šulíková
Mgr. Lenka Sádecká Ondrašková
Ing. Marta Schlesingerová
Jana Malecová
Mgr. Adriana Slezáková
Daniela Stanislavová
Mgr. Zuzana Nováková
Ing. Svetozár Sapák
Mgr. Karol Moravčík
Ing. Milan Karkoška

Žiacke kolégium:

- A1 1.sk. Ivana Hlaváčková, Martina Slobodová
2.sk. Nikola Ďurčíková, Zuzana Hroncová
3.sk. Nikola Valková
4.sk. Monika Duváčová
5.sk. Viktória Lovišková
- A2 6.sk. Vanesa Lacková
7.sk. Barbora Potměšilová, Aneta Toporová
8.sk. Veronika Michalková, Dominika Konradová
9.sk. Kristína Boháčiková, Viktória Kučerová
10.sk. Viktória Šilhanová, Viktória Žigmundová
- A3 11.sk. Lenka Kromholcová
12.sk. Simona Kadelová
13.sk. Natália Časnochová, Lucia Blštáková
14.sk. Emma Hupková, Zuzana Sekerová
15.sk. Veronika Rybárová
- B1 16.sk. Michaela Misiaková
17.sk. František Bucha
18.sk. Matej Kovačík
- B2 19.sk. Adam Lofaj, Samuel Šedaj
20.sk. Adam Zavadský, Peter Hromka
21.sk. Radovan Čunčík, Jakub Zach
22.sk. Marek Vaňa, Adam Kukuc

2.Environmentálny audit školy

Po vypracovaní auditu vo všetkých stanovených témach sa kolégium jednoznačne rozhodlo pre znižovanie environmentálnej stopy v téme „Odpad“.

1. Je uskutočnený odpadový audit, tj. je vypracované úplné zhodnotenie množstva vyprodukovaného odpadu: definované jeho zdroje, druhy/zložky produkovaného odpadu, množstvo produkovaných odpadov podľa jednotlivých vyseparovaných druhov/zložiek a popis nakladania s jednotlivými druhmi/zložkami odpadu? **Nie.**

2. Je prevádzka areálu školy v súlade s environmentálnou legislatívou SR, konkrétne je v súlade so zákonmi NR SR č. 223/2001 Z. z. o odpadoch (povinnosť triedenia odpadu, a pod.), č. 529/2002 Z. z. o obaloch, č. 478/2002 Z. z. o ochrane ovzdušia a inými? **Áno.**

3. Je v škole zavedený systém pravidelného monitoringu množstva vyprodukovaného odpadu podľa jednotlivých vyseparovaných druhov/zložiek (vrátane nebezpečného odpadu)? **Nie.**

4. Definujte miesta vzniku odpadov v areáli vašej školy: **izby, chodby, pracovne, zelená plocha pri ŠI, priestor pred vstupom do ŠI, telocvičňa.**

5. Popíšte jednotlivé druhy/zložky odpadov, vznikajúce na definovanom mieste: **papier, plast, sklo, kovový odpad, bioodpad, komunálny odpad, nebezpečný odpad.**

6. Produkcia odpadov v školskom roku 2017/2018: **papier 2 kg, plasty 1300 l, sklo-, kovový odpad-, bioodpad-, zvyšný komunálny odpad 850 kg, nebezpečný odpad 4 ks.**

7. Počet žiakov a zamestnancov školy k dátumu 15.9. v školských rokoch 2016-2017 - **640 žiakov, 41 zamestnancov.**

8. Vynaložené finančné náklady za odvoz a likvidáciu odpadu v € za sledované obdobie 9/2016 - 6/2017: **10375,35€.**

9. Triedi sa na škole odpad minimálne v množstve zložiek odpadu, daných zákonom o odpadoch a Všeobecne záväzným nariadením v obci (papier, plasty, sklo, bioodpad, nebezpečný odpad,...)? **Áno.**

10. Sú v škole zavedené osvetové a informačné opatrenia (nápis a vysvetlivky na miestach vzniku a triedenia odpadov)? **Áno.**

11. Je verejne prístupný, plnený a kontrolovaný pokyn na nákup spotrebného materiálu z recyklovaných materiálov (kancelársky papier, zošity, obalový materiál, toaletný papier,...)? **Áno.**

12. Je verejne prístupný, plnený a kontrolovaný pokyn na cielavedomú minimalizáciu odpadov pri prevádzke školy? **Áno.**



13. ...je na základe tohto pokynu používaný prednostne recyklovaný kancelársky papier? **Áno.**

14. ...je na základe tohto pokynu používaný papier z oboch strán (vrátane tlače a kopírovania dokumentov)? **Áno.**

15. ...je na základe tohto pokynu obmedzované používanie jednorazových výrobkov (perá, poháre, riad, ...)? **Áno.**

16. ...je na základe tohto pokynu odporučené opätovné využívanie obálok? **Áno.**

17. ...je na základe tohto pokynu pravidelne organizovaná zbierka jednostranne použitých papierov medzi rodičmi a žiakmi školy? **Nie.**

18. ...je na základe tohto pokynu na maximálnu mieru obmedzené používanie batérií, pričom v nevyhnutných prípadoch sa využívajú iba dobijateľné batérie? **Nie.**

19. ...je na základe tohto pokynu nakupovaný tovar v ekonomických veľkoobjemových baleniach? **Áno.**

20. ...je na základe tohto pokynu používaný prednostne recyklovaný toaletný papier? **Áno.**

21. Realizuje škola pravidelne aktivity s cieľom opätovného používania materiálov? **Áno.**

22. ... burza kníh **Nie...** školský antikvariát **Nie** ... bazár odevov, hračiek, športových potrieb **Áno.**

... charitatívne a humanitárne zbierky **Áno.**

23. Realizuje škola jednorazové zbery vyseparovaných zložiek odpadu (napr. papier, monočlánky, tetrapakové obaly,...)? **Nie.**

24. Realizuje škola zber elektrických malospotrebičov s odberom špecializovanej firmy na spracovanie a likvidáciu malospotrebičov (napr. Envidom)? **Áno.**

25. Kompostuje škola na školskom pozemku bioodpad? **Áno.**

26. Kompostuje školská kuchyňa a jedáleň na školskom pozemku bioodpad? **Nie.**

27. Má škola odberateľa na zvyšky jedál z kuchyne a jedálne? **Áno.**

28. Komunikuje škola so svojimi partnermi (včítane rodičov) prednostne elektronickou formou? **Áno.**

3. Environmentálny akčný plán

Environmentálny akčný plán školy: **Športové gymnázium - školský internát, Trenčín.**

Zvolená prioritná téma: **Odpad pre certifikačné obdobie: 2017-2019.**

Silné stránky: **Separujeme odpad.**

Slabé stránky: **Produkujeme veľa odpadu, separujeme iba trojzložkový odpad, chýbajú nádoby na niektoré druhy odpadu sklo, kovy..., v bunkách chýbajú vrecia na separáciu odpadu, nízka motivácia väčšiny žiakov.**

EAP písomne schválil: **Katarína Lapešková, dátum schválenia: 23.5 2018**

CIEĽ 1. Znížiť objem vytvoreného odpadu o 10 % do konca júna 2019.

Zodpovedné kolégium, žiaci, vedenie, pedagogický a nepedagogický personál - rozsiahla informačná kampaň o možnostiach minimalizácie tvorby odpadu v internáte.

AKTIVITY: teoretická časť:

1. Pravidelná aktualizácia Web stránky ŠG: zodp.: zást. riaditeľa: **Lenka Sádecká - T: priebežne 2017-2019 - dôležité info zo stretnutí - zoznam kolégia, audit a pod.;**

2. Vytvorenie a aktualizovanie FB podskupiny ZŠ zodp.: **žiacka Zuzana Hroncová - T: týždenne, prípadne priebežne 2017 - 2019 - info a videá o odpadoch, info o stretnutiach;**

3. Aktualizácia nástienok zodp.: **žiacke kolégium, vychovávateľia: Jana Malecová, Daniela Stanislavová - T: mesačne 2017 - 2019 - aspoň 3 rôzne témy na nástenke, audit, zoznam kolégia;**

4. Komunitné stretnutia - diskusie so žiakmi zodp.: **žiacke kolégium, hl. koordinátor Renáta Šulíková - T: marec - jún 2018 - účasť aspoň 20 z 30 žiakov na komunite, podávanie návrhov zo strany žiakov, zapájanie do aktivít, zvýšenie motivácie u žiakov;**

5. Meranie množstva komunálneho odpadu 1. Ako znížiť odpad v internáte/ v bunke? 2. Vyhodnotenie pozorovacích hárkov 1. kola separácie odpadu; zodp.: **žiacka rada a Marta Schlesingerová - T: február - máj 2018 - aspoň 10 odpovedí a 10 riešení informovanie žiakov o výsledkoch;**

6. Stretnutie s p. Medalom CEA pro spoločnosti Marius Pedersen zodp.: **žiacke kolégium, Renáta Šulíková, Mária Kotlabová - T: apríl - november 2018 - účasť aspoň 20 žiakov - získané info spracovať a prezentovať v komunitách;**

7. Časopis INTRÁK celá RR - T: **dvakrát ročne šírenie myšlienky ZŠ prostredníctvom časopisu;**

8. Oslovenie Rady rodičov - sponzorské dary - vecné dary - vlastná práca - **Zuzana Nagyová - T: február - jún 2018 - zapo-**

jenie aspoň 10 - 15 rodičov do ZŠ;

AKTIVITY: praktická časť:

1. **Vybrať a zrealizovať vybrané návrhy z prieskumu urobeného v internáte zodp.: žiacka rada, žiacke kolégium, Marta Schlesingerová - T: apríl 2018 - zníženie odpadu o 10% - pretavenie zistených informácií do praktickej časti;**

2. **Separovanie odpadu:**

1. kolo 2018 - do konca februára 2018, trojzložkové separovanie a meranie apríl, máj viaczložkové separovanie a meranie - zodp.: **celé kolégium, všetci žiaci ŠI, nepedagogický personál - zníženie odpadu o 10% - merná jednotka - denný počet vriec;**

3. **Výroba nádob na recyklovanie zodp.: žiacke kolégium, Peter Vaculík, Jozef Socha a Karol Moravčík - T: február - marec 2018 - znížiť odpad o 10%;**

4. **Burza - druhá šanca pre materiály rôzneho druhu zodp.: žiacke kolégium, Vlasta Karkošková, Eliška Masárová - T: priebežne 2017 - 2019 - ochrana životného prostredia;**

5. **Stretnutie vychovávateľov a žiakov z iných internátov zodp.: žiacke kolégium, Mária Adamková, Svetozár Sapák - T: jún 2018 - šírenie myšlienky o ZŠ, výuka;**

6. **Výroba tašiek z odpadového materiálu zodp.: žiacke kolégium, Eva Vránová, Marta Schlesingerová - T: máj - jún 2018 - ušití 10 tašiek z návrhov žiakov;**

7. **Tkanie kobercov - spolupráca s ľuďmi z nízkoprahového centra zodp.: žiacke kolégium, Vlasta Karkošková, Lenka Sádecká - T: máj 2018 - jún 2019 - využitie odpadového materiálu a materiálu z burzy;**

8. **Návšteva DSS - rozhovory o kompostovaní a odpadoch v ich veku, úprava skalky v ich zariadení, sezónne potraviny - pečenie zodp.: žiacke kolégium, Mária Kotlabová, Alexandra Husárová, Renáta Šulíková - T: priebežne 2018 - 2019 - využitie odpadového materiálu ušitie 20ks kľúčieniek ako darček, príprava jedál;**

9. **Výroba nástenných plagátov zodp.: žiacke kolégium, Jana Malecová, údržba: Rudolf Vavruš - T: marec/apríl 2018 - zvýšená efektivita zapojenia žiakov, estetizácia priestorov, výuka;**

10. **Hry z odpadového materiálu - spolupráca s občianskym združením Silnejší slabším - občerstvenie z prebytočnej stravy zo ŠJ zodp.: žiacke kolégium, Vlasta Karkošková, Mária Adamková, Svetozár Sapák, Milan Karkoška - T: máj - september - vyrobenie športového náradia a pomôcok z odpadu, zníženie KO a Bio odpadu, výuka;**

11. **Čistenie čerešňového sadu - spolupráca s p. Medalom**



zodp.: žiacke kolégium, Daniela Stanislavová - T: máj – september - účasť 10 - 15 žiakov - vyzbieranie odpadkov;

12. Turistika na Inovec - spolupráca s majiteľom chaty z o d p . : žiacke kolégium, Peter Urban -T: máj – september - účasť 5 - 10 žiakov, vyzbieranie odpadkov;

13. Vedomostný kvíz zodp.: žiacke kolégium, Peter Vaculík, Matej Dzurus - T: priebežne 2018 - 2019 - účasť 30 žiakov, 75% úspešnosť previerky vedomostí;

14. Separovanie odpadu: - 2. kolo 2019 február - máj viaczožkové separovanie a meranie zodp.: celé kolégium, všetci žiaci ŠI, nepedagogický personál zníženie odpadu merná jednotka - denný počet vriec v porovnaní s februárom 2018;

15. “Zvieratká žalujú” - animovaný film zodp.: žiacke kolégium, Peter Vaculík, Jozef Socha, Karol Moravčík, Milan Karkoška, Peter Urban, Svetozár Sapák, Matej Dzurus - T: marec - jún 2018 - výroba animovaného filmu pre deti z MŠ, výuka na separovanie odpadu.

4. Monitoring a hodnotenie

Prioritne sme prešli z trojzožkového separovania odpadu na viaczožkové. Začínáme s tkaním kobercov s využitím odpadových tkanín. Postupne prebiehajú aktivity zamerané na pro-environmentálnu výučbu, informovanie a zapojenie komunity, minimalizovanie odpadu. Zároveň aktivity priebežne sledujeme a zaznamenávame ich plnenie.



Páli nás to!

Milí internátnici, v predchádzajúcom čísle sme vám sľúbili odpovede na tému internet. Na otázky Valérie Rudinskej a Natálie Várošovej odpovedá pani zástupkyňa Mgr. Lenka Sádecká.

Pani zástupkyňa, vieme, že minulý rok sa na druhom poschodí A - traktu urobili určité kroky pre zlepšenie rýchlosti a celkovej kvality internetu. No z našej strany väčšinou nepocítujeme žiadne veľké zmeny. Boli by sme veľmi radi, keby ste nám vysvetlili o čo išlo. Taktiež budeme radi, keď nám odpoviete na pár otázok týkajúcich sa internetu.

1. Odkiaľ máme internet a v akom je to množstve?

Internetový signál nám poskytuje Trenčianska univerzita Alexandra Dubčeka v Trenčíne na základe dohody o sprostredkovaní bez mesačných poplatkov. Postupne wifi pripojenie, ktoré je na A trakte nedostatočné, vymeníme za pripojenie káblové. Na A2 sa táto úprava uskutočnila na celom poschodí minulý rok, žiačky si môžu svoj PC napojiť priamo na kábel. P. Káčer, ktorý je za chod internetovej siete v internáte zodpovedný, ochotne spolupracuje, ak ho oslovíte cez kontakt na vrátnici alebo prostredníctvom vychovávateľa. Pokiaľ žiaci káblové pripojenie budú intenzívne využívať, bude rýchlejší internet na poschodiach s wifi pripojením, keďže sieť nebude taká preťažená. Podrobné informácie, ako komunikovať so správcou, nájdete na výveskách, nástenkách a u svojich vychovávateľov.

2. Prečo nemôžeme poberať internet napríklad z firmy Orange, Telecom a pod. ?

Využívanie služieb operátorov je spojený s platením mesačného paušálu, ktorý by pri takom veľkom pokrytí dvoch budov dostatočným signálom bol veľmi vysoký, neúmerne k našim finančným možnostiam. Nemáme v rozpočte organizácie miesto na takéto vysoké mesačné poplatky. Treba si uvedomiť, že momentálne majú žiaci internet zadarmo - poplatok, ktorý platia na začiatku roka za zriadenie wifi je jednorázový, minimálny, manipulačný. O spoplatnené služby by u žiakov nebol záujem. Každý má možnosť si individuálne zriadiť internet ponúkaný operátormi vo svojom zariadení podľa svojho uváženia a svojich možností.

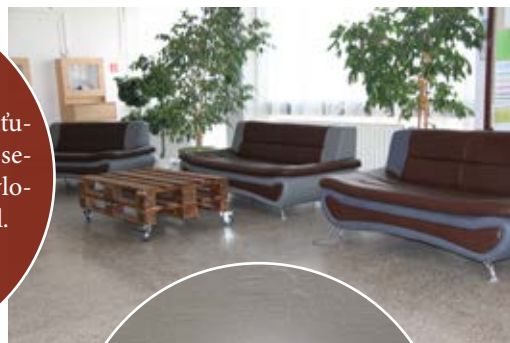
3. Zo strany žiakov by sme uvítali tlačiareň, skener a rýchly PC, kde by sme si cez USB tlačili a skenovali veci potrebné do školy. Tieto zariadenia by mohli fungovať ako kopírka vo vestibule za peniaze alebo na stravovaciu kartu, prípadne inú dobijateľnú kartu. Podobne to funguje na vysokých školách a v niektorých stredných školách. Neuvažujete s pánom riaditeľom o niečom takom?

V budúcom školskom roku plánujeme zaviesť možnosť využívať multifunkčné zariadenie podobnou formou ako kopírka vo vestibule.

Za rozhovor ďakuje Simona Boháčiková

INTERNÁTNE PREMENY

Dostavba telocvične je v plnom prúde, takže v novom školskom roku sa športovci a možno i široká verejnosť dočkajú otvorenia tohto diela. Telocvična bude zložená z troch častí: hala s rozmermi 44x24 m, trojdráhový 70 m dlhý bežecký tunel s doskočiskom a sociálna budova so šatňami, kanceláriami pre trénerov, posilňovňou, náradovňou a sociálnym zázemím. Telocvična vytvorí podmienky pre športy ako volejbal, futbal, hádzaná, basketbal, florbal či minifutbal, no trénovať v nej budú môcť napr. aj atléti.



Naše krásne „ritky“ pocitujú pohodlie v nových sedačkách vo vestibule. Štýlovo ich dopĺňa nový stôl.

Ďalšou novinkou sú práčky na mince. Tvojou úlohou je vhodiť špinavú bielizeň rovnakej kvality a farby. Žiadne obavy, prací prášok a aviváž sú už nadávkované v práčke. Pritom nezabudni vložiť peniaze a po opratí vyzdvihnúť čistú voňavú bielizeň.



Pozor! Ak si neustrážiš svoj hrniec pri varení, nielenže sa nenaješ, ale navyiac to nový hlásič dymu oznámi celej chodbe. Veríme, že iné nebezpečenstvo nám nehrozí.



Tešíme sa! Konečne naše pocity, že ten alebo tá na mňa „zazera“ z nás vymizli. Do jedálne a z jedálne odchádzame s úsmevom vďaka novým žalúziám.



V predchádzajúcom čísle sme sa zmienili, že vedenie internátu sa snaží získať finančné prostriedky na úplné technické vybavenie hlavnej spoločenskej miestnosti. A to sa aj podarilo. Máme novú oponu a s ňou celý posuvný systém.

Steny tretieho poschodia dostali druhý dych. Na trakte A sa žiačky internátu po jedenástich rokoch ocitli v novo vymalovaných izbách.

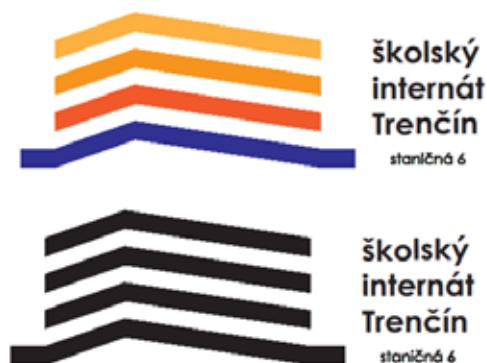


text: Valéria Rudinská, Natália Várošová
foto: Zuzana Moravčíková

NAVRHNI LOGO

Internátnici - umelci i neumelci sa mali možnosť zapojiť od 1. februára do spustenej súťaže „Navrhni logo ŠI“. Časové obdobie bolo dostatočne dlhé, keďže termín uzávierky bol 30. apríl a pokiaľ máme správne info, zapojilo sa 13 žiakov. Návrhy museli spĺňať určité stanovené požiadavky: jednoduchý a výstižný vizuál, opis zvoleného konceptu, aplikácia loga na tlačivá – vizitky, farebné a čiernobiely varianty, zafinovanie farby – písmo. Odmena pre víťaza bola lákavá - 30eur. Výhercom sa stal Peter Danek SUŠ 1.GVP. Gratulujeme!

Vítazné logo:



PROJEKTY

Opäť píšeme a podávame projekty, a to vám veru vôbec nie je ľahká vec. Stojí za tým mnoho umu, úsilia a hlasovania. Tento polrok sme podali tieto projekty: Pomáhame vyrásť, Zelená župa, Zelené oči, Miss ŠI, Zelené oázy, Mesto pre gesto, Zdravie a bezpečnosť v školách 2017, Časopis Intrák, Darujme krajší deň a Minimalizujme odpad. Do konca uzávierky boli schválené tieto projekty: od mesta Trenčín sme už po štvrtýkrát získali finančnú podporu na tlač časopisu Intrák vo výške 400 eur a Trenčianska nadácia podporila projekt Darujme krajší deň v sume 285 eur, za čo sa zakúpi oplátkovač, ktorého využitie bude všestranné - Vianoce, Veľká noc v ŠI, návštevy domovov dôchodcov, občianskeho združenia Silnejší slabším a pod.



BYLINKOVÁ ZÁHRADA

Naša útulná bylinková záhrada je doplnená o pár nových bylín ako kamilky a levanduľu, skorocel kopiovitý, sedmokrásku obyčajnú a nechtík lekársky...

Chceme upozorniť internátnikov, že bylinky slúžia všetkým ubytovaným žiakom. Napr. pre uvarenie dobrého čajku, „zažehnanie“ bolesti žalúdka, menštruačných bolestí, ale i zahriatie tela v zimných mesiacoch. O bylinkovú záhradku sa naozaj staráme a ich zdravé časti sú pravidelne zozbierané a starostlivo sušené. Ak máš chuť, príď do pracovne č. 302 a vyber si a uvar si. V neposlednom rade naša bylinková záhradka slúži našim žiakom zo SZŠ. V škole na hodinách farmakognózie a fyto terapie sa učia o liečivých rastlinách, aké účinné látky obsahujú, ako vyzerajú, kde sa vyskytujú, na čo sa používajú a taktiež latinské názvoslovie rastlín. Aj takýmto spôsobom prebieha spolupráca medzi našim internátom a strednými školami.



texty: Natália Várošová, Valéria Rudinská
foto: Zuzana Moravčíková

VYHLÁSENIE ŠPORTOVCA ROKA

Tak ako aj po ostatné roky, aj tento rok v apríli sme v spoločenskej miestnosti internátu videli vyhodnotenie ankety o najúspešnejšieho športovca Športového gymnázia za uplynulý rok 2017. Boli ocenení aj žiaci nášho internátu – plavci Barbora Mikušková, Zuzana Hrašková a Lukáš Kalník, atlétky Lucia Šišoláková a Michaela Vrecková a kanoista Milan Fraňa. V kategórii družstiev získali prvé miesto naši volejbalisti.

text a foto: Jakub Zach



Sezónne suroviny

Súčasný produkovaný potravín má negatívny dopad na zmenu klímy, dokonca horší než celý sektor dopravy. Vedie k masívnemu úbytku biodiverzity, odlesňovaniu a znečisťovaniu vody aj pôdy. Preto je namieste zamyslieť sa nad tým čo jeme, čo nám momentálne sezóna ponúka. V apríli sme na vychádzke nazbierali medvedí cesnak, ktorý má veľa prospešných látok pre náš organizmus. Pripravili sme si z neho palacinky, ktoré boli nielen chutné, ale aj výborne vyzerali.

Najbližšie si pripravíme dobroty z redkvičiek a jarnej cibulky. Recepty nájdete v rubrike Vifonka.



Prečo niekoho nepotešiť?

U každého z nás sa nájdú veci, ktoré sú zachovalé, ale už ich nenosíme. Usporiadali sme burzu, kde nielen žiaci ale i vychovávateľa priniesli takéto nepotrebné veci. Mnohí si tam vybrali kúsok, ktoré sa im páčia a urobia im radosť. Veci, ktoré si nenašli svojho majiteľa, sme odložili a v rámci projektu Zelená škola ich použijeme na výrobu kobercov.

text: Simona Boháčiková
foto: Jakub Zach

Marec mesiac kníh

Možno si povie, že čítanie kníh patrí do základnej alebo už materskej školy. Omyl! My sme si v mesiaci marec spravili malú exkurziu do Verejnej knižnice Michala Rešetku, zobrali sme staré vyraďené knihy a čítali a čítali. Výsledok: Vrátili sme sa do detských liet a to nielen my, ale aj naša pani vychovávateľka, ktorá si spomenula na svoje pokojné roky strávené so svojimi deťmi na materskej dovolenke. A my? Paráda, ležali sme v pyžamkách, osprchované a ako malé deti sme sa tešili na novú rozprávku. Aktivita prebehla aj v rámci Zelené školy a určite ju zopakujeme a budeme realizovať po celý rok!

text: Valéria Rudinská
Natália Varošová

SVETOVÝ DEŇ VODY

Tým, že sme Zelená škola, resp. internát, sa celá aktivita niesla vo väčšom duchu šetrenia tejto vzácnej tekutiny – vody, ale aj celého životného prostredia. Symbolom sa stala prinesená šálka k raňajkám, obedu i večeri počas celého týždňa.

Okrem každoročného kvízu s tematikou vody a rozboru vody, sme tento rok v internáte Deň vody obohatili o anketu, ktorá nám poskytla zaujímavé informácie /viď nižšie/.

- 1. Ako často sa sprchuješ?** D: 70% každý deň CH: každý deň
- 2. Ako dlho sa sprchuješ?** D: 15min CH: 20-25 min
- 3. Máš pustenú vodu, keď si umývaš zuby?**
D: 80% áno CH: 70% nie
- 4. Zastavuješ vodu počas sprchovania – umývanie vlasov/ tela?**
D: 50% áno 50% nie CH: 85% nie
- 5. Máš nejaké nápady v rámci šetrenia vody?**
D: vlastné uvedomenie si, prednáška CH: nie
- 6. Šetríš vodou?** D+CH: snažia sa

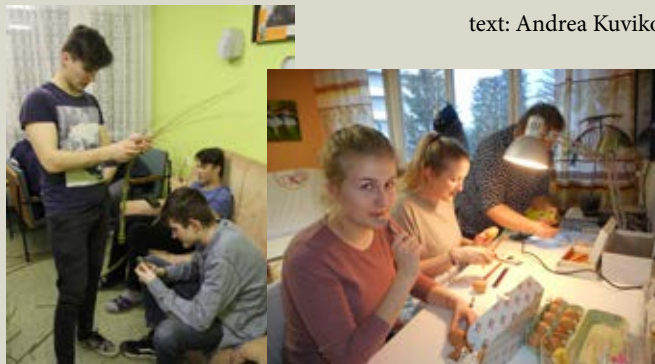


text: Valéria Rudinská
Natália Varošová

Maľovanie kraslíc a pletenie korbáčov

Velkonočné sviatky sa v každom kúte našej krajiny spájajú s rozmanitými tradíciami. My v internáte sme si tiež jednu vytvorili a to zdobenie vajčiek odpadovým materiálom a pletenie korbáčov. Náš novovzniknutý zvyk sa tešil vysokej účasti a veľkonočnej atmosfére, ktorú sme si vychutnali so skvelými dobrotami.

text: Andrea Kuviková



Maľovanie na sklo a látku

Aj zo starých odložených vecí sa dajú zhotoviť pekné predmety. U starých rodičov, ale i v pivniciach a na povalách, sme našli rôzne poháre, fľaše, tanierne, plachty, obrusy. Bola by škoda ich vyhodiť, a tak sme ich vyčistili a pomaľovali rôznymi motívmi a niektoré fľaše sme pieskom a suchými surovinami. Vznikli krásne a zaujímavé dekoračné predmety, ktoré potešia a sú vhodným doplnkom do interiéru.



text: Simona Boháčiková
foto: Zuzana Moravčíková

Potulky Trenčianskym regiónom

Nimnica

Najmladšie slovenské kúpeľné mestečko Nimnica sa nachádza v okrese Púchov v údolí rieky Váh. Krásnu lokalitu tvoria liečebné domy rozmiestnené v kúpeľnom lesoparku.

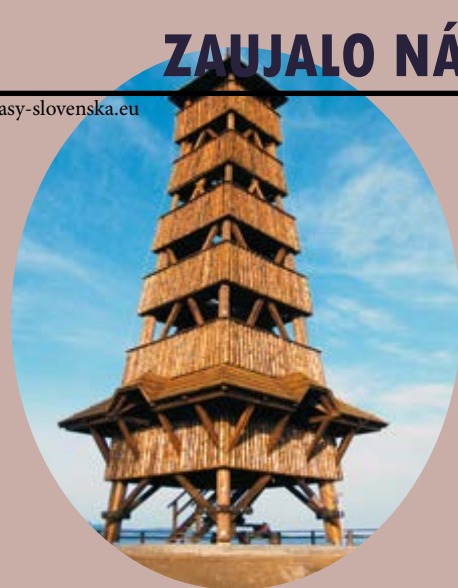


Kohútka

Stredisko Kohútka sa nachádza priamo na slovensko-českej hranici (29km od Púchova). Kohútka ponúka pestrú paletu možností pre milovníkov leta aj zimy. Cez teplé mesiace sa stáva skvelým miestom na turistiku, a to aj pre pohodlnejších jedincov, pretože autom sa dá jednoducho dostať až priamo pred horskú chatu Kohútka, kde sa servírujú najlepšie „kn-edlíky“ na svete. Počas zimného obdobia si v stredisku užijete nezabudnuteľné lyžovanie, snowboardovanie a bežkovanie.

Rozhľadňa Púchovskej doliny na Tlstej hore

6-poschodová rozhľadňa sa dovysoka týči medzi obcami Dohňany a Zubák. Rozhľadňa „vyrástla“ na mieste bývalej vojenskej vyhladkovej veže. Namáhavá cesta vás odmení krásnym panoramatickým výhľadom nielen na okolité obce a doliny, ale i na ďaleké pohoria- Malá Fatra, Nízke Tatry a Strážovské vrchy. Rozhľadňa stojí na trase známeho okružného náučného chodníka „Tri skaly“, ktorý spája miestne prírodné výtvy Čertovu skalu, Lazovskú dolinu a skalu Vieska.



www.hotelvrsatec.sk

Vršatské
Podhradie

Butkov

Vrch Butkov (765 m.n.m.) pri Ladcoch predstavuje výraznú dominantu západného okraja Strážovských vrchov. Butkov je miesto, kde sa stretávajú veriaci z celého Slovenska aj zo zahraničia. Už z diaľky možno vidieť biely 12m vysoký kríž, ktorý si možno všimnúť pri jazde po diaľnici. Cesta na horu Butkov je strmá, ale popri chodníku sa nachádzajú lavičky s jednotlivými zastaveniami Krížovej cesty. Vrch ponúka možnosť pokochať sa nádherným výhľadom na ďalekú krajinu.



www.flogpravda.sk

text: Andrea Kuviková

Pokec s našim kaplánom...

ThDr. JURAJ SEDLÁČEK, PhD., DiS. JE ÚZKO SPÄTÝ S NAŠIM INTERNÁTOM. PÔSOBÍ AKO KAPLÁN V UNIVERZITNOM PASTORAČNOM CENTRE (UPC), KTORÉ NAVŠTEVUJÚ AJ ŠTUDENTI NÁŠHO INTERNÁTU. TAKTIEŽ ZVLÁDA PRÁCU PROFESORA NA DVOCH UNIVERZITÁCH, POVOLANIE ZÁCHRANÁRA A OKREM TOHO VYDAL AJ ZOPÁR ÚSPEŠNÝCH KNÍH. Z TOHTO DOBROSŔDEČNÉHO, POKORNÉHO A PRIATELSKÉHO ČLOVEKA VŽDY VYŽARUJE POZITÍVNA ENERGIA. AJ VĎAKA NEMU JE UPC ŠTUDENTSKÝM HNIEZDOM ZMYSLUPLNÝCH A ZÁBAVNÝCH AKTIVÍT S ÚŽASNÝM DUCHOVNÝM NÁBOJOM.

1. Čo ovplyvnilo Vaše rozhodnutie stať sa kňazom?

Na našej zemeguli chodil „po vlastných“ Ježiš Kristus - živý Boh a máme to „na saláme“. Má ma strašne rád, zomrel za mňa, je ukrytý v Bohostánku a môže vojsť do môjho vnútra, kde už nemusím byť sám, a kde mi odpúšťa hriechy. No stále sú ľudia, ktorí o tom nevedia. Tak ma napadlo urobiť niečo preto, aby to „zistilo“ viac ľudí. A potom aj jeden silný zážitok - je tu veľká Láska a môže urobiť veľa dobra. Máme tu veľmi veľké dary a nevieme o nich. Spomínam si aj na jedného staršieho, strašne prísneho kňaza, ktorý u nás spovedával. Ako chlapec som sa ho bál a zo spovede som chodil skritizovaný a zdeptaný... mal som také tie klasické „chalanské“ hriechy a hanbil som sa za ne. Raz, takého zdeptaného ma napadlo, že keby náhodou motyka vystrelila a bol by som raz kňazom, v „mojej“ spovednici sa toto nikdy nestane.

2. Na čo si z detstva a z obdobia dospievania rád zaspomínate?

Ako maličký som bol s rodičmi na týždňovej dovolenke na Zemplínskej Širave. Bola tam strelnica, a mne sa tam páčila sanitka. Rodičia mi ju nechceli kúpiť, pretože bola veľmi drahá. Každý večer som plakal pri strelnici. Keď to videla predavačka postupne zo dňa na deň tú sanitku zlacňovala, až sa dostala k polovičnej cene. Rodičia mi napokon tú sanitku kúpili. Tiež rád spomínam na chvíľu kňazskej vysviacky. Mal som len 24 rokov... Potom tiež na zážitok pred tromi rokmi, keď som spolu so štyrmi chlapmi, bývalými študentami vystúpil na najvyššiu horu severnej Afriky - Toubkal (4167 m. n. m). Bol tam už riedky vzduch a slúžili sme tam svätú omšu. Vyššie som nikdy sv.omšu nemal. Moslimovia a Arabi sa len pozerali, že čo to robíme. Nebolo nám, všetko jedno... Keď sme sa večer vrátili na chatu položenú o tisíc metrov nižšie, tak jeden z tých mosli-

mov mi s veľkým rešpektom otváral dvere. Oni videli, ako sme si na hore uctili nášho Boha, a teraz si uctili oni nás. Bol všedný novembrový deň a tak som mohol dať chalanom liturgicky vbrať, že k akému tajomstvu odslúžime svätú omšu. Sami si vybrali omšu k Panne Márii. A prečo? Pretože v každom mužovi je hlboko zakódovaná úcta k matke.

3. Neľutujete rozhodnutie, že povolanie, ktorému sa venujete obnáša určité obmedzenia, alebo nazvime to obetou, ako napr. nemožnosť založiť si rodinu?

Jeden profesor na teológii nám hovoril, že manželky a snúbence, ale aj staršie či mladšie ženy povedia cez nás Ježišovi pri spovedi veci, ktoré by svojim mužom nepovedali. A mal pravdu. Veľa ľudí príde a otvorí svoje srdce, pretože potrebuje poradiť. A toto robil Ježiš Kristus. Ja viem, že ony mi dávajú svoju dôveru, lebo moje srdce patrí Kristovi. Počas kňazskej vysviacky v roku 2001 mi zverili záverečnú ďakovnú reč. Hneď po nej som sa otočil na spolužiakov a povedal som im: „Chlapi,



prežime radosť, že sme Boží a celí patríme Bohu.“ Bolo to netradičné poďakovanie a atmosféra v kostole sa zmenila.

4. Ako toto Vaše rozhodnutie prijala Vaša rodina?

Ja som ako chalan miništroval, a preto to moja mama tušila, hoci nikdy predtým sme sa o tom nerozprávali. Ale otec mi ako chlap chlapovi povedal: „Uvedom si, že je to na celý život“. Snažil sa tým zistiť, či to nie je len chvíľkové rozhodnutie pubertiaka. Počas šiestich rokov študovania teológie sa máme možnosť rozhodnúť, akou cestou sa poberieme ďalej. Či sa vyformujeme a dozrejeme na kňazov. Samozrejme, pre kňazstvo sa treba rozhodnúť aj po kňazskej vysviacke... a to každé ráno.

5. Vieme, že sa okrem duchovného povolania sa venujete aj inému-záchranárstvu. Aké je to byť otvorený obom povolaniam naraz?

Mám zdravotnícke povolanie aj kvôli tomu, že v Kňazskom seminári na bohosloveckej fakulte prednášam predmet pastorálna medicína. To znamená, že doktorát z teológie na tento predmet nestačí, potreboval som aj nejaké zdravotnícke vzdelanie. Som veľmi rád, že Pán Boh to tak riadi, a že môžem túto odbornú aprobáciu využiť aj pri študentoch na Fakulte zdravotníctva tu v Trenčíne. Zverili mi cvičenia z Prvej pomoci. Je to silné práve v tom, ako veta v žalme, v Starom Zákone: „Odnímaš im dych a hneď hynú“ (Žalm 104, 29). A to je vlastne resuscitácia. Ďalší príklad je v Druhej Knihe Kráľov – Elizeus sa modlil k Pánovi, sklonil sa nad chlapca, dýchol do neho a chlapec otvoril oči... (porov. 2Kr 4, 33-35) Záchranárstvo som študoval v Českej republike a mám veľa zážitkov, ktoré sa snažím zdieľať aj so študentami. Veľmi silné situácie pre mňa sú, keď idem raz za čas na výjazd a pokiaľ ide naozaj o vážny, život ohrozujúci stav pacienta, popri intenzívnej odbornej pomoci môžem udeliť aj podmienené rozhrášenie.

VĎAKA VÝJAZDOM MÁM MOŽNOSŤ VIDIEŤ AJ POMINUTEĽNOSŤ A BOLEŠŤ ŽIVOTA. KEĎŽE SOM ŠTUDENTSKÝ KAPLÁN, POTREBUJEM ROZUMIEŤ ŽIVOTU A MOJIM ŠTUDENTOM, PRETOŽE PRÁVE ONI SÚ MOJA FARNOSŤ.

6. Podľa mňa pôsobíte veľmi vyrovnané a pokojné. Vyžaruje z Vás nefalšované dobro a pokoj. Chcem tým povedať, že v tomto povolaní ste sa našli. Vyjadrili by ste sa nám k tomu?

Ďakujem veľmi pekne za kompliment :) Decká na internáte ma zdravia, keďže mám neprehliadnuteľnú postavu :) Snažím sa pri nich zastaviť a prihovoriť sa. Máme skvelé vzťahy s vedením oboch internátov, aj na univerzite. Vážim si to, a verím, že to tak ostane aj naďalej. Keď prežívam ťažšie chvíle, môžem



sa obrátiť na starších, skúsenejších kňazov, ktorým môžem plne dôverovať. Ako spoločenstvo sa pravidelne stretávame aj 21 univerzitných kaplánov z celého Slovenska. Samozrejme pomáha mi aj modlitba. Sú aj ľudia, ktorí pri modlitbe nič necítia, no to je dočasná vec; treba sa aj napriek tomu modliť neustále. **BOH VŠAK NÁM NEDÁVA LEN MODLITBU, ALE AJ VZŤAHY, PRIATEĽSTVÁ, JEDLO, HUDBU A RADOSŤ... TO VNÚTORNÉ JE VŠAK NAJDÔLEŽITEJŠIE.**

7. Prednášate ešte aj na VŠ. Počuli sme, že pôsobíte na univerzite v Trenčíne a Nitre. Taktiež ste autorom viacerých kníh, prostredníctvom ktorých motivujete mladých ľudí na správnu cestu. Poviete nám niečo o tom?

Áno prednášam. Snažím sa mojím študentom dať niečo viac. A naučiť ich rozmýšľať. Poznatky a skúsenosti, ktoré som nadobudol počas doktorandského štúdia teológie, mojich zahraničných ciest a konferencií, ďalej v Čechách, kde sú v oblasti medicíny a univerzitného vzdelávania v niečom vyspelejší ako na Slovensku. Okrem skúseností z výjazdov hovorím študentom, že život je Boží dar a taktiež o súčasných prístupoch medicíny. Napríklad vo Švajčiarsku je zdravotná poisťovňa, ktorá po tridsiatke nepoistí ženu, ktorá v mladosti užívala antikoncepciu, pretože u nej začnú problémy so štítnou žľazou, hrozí vznik karcinómov či vysoký krvný tlak. Poisťovňa by to stálo v tomto prípade ešte viac, a preto ju nepoistí. Majú to dobre prerátané. Mnohí študenti sa takéto poznatky dozvedajú prvýkrát. Ďalej napríklad otázka, z urgentnej medicíny, kvôli ktorej mi na štátniciach neudelili červený diplom... Odpoveď na ňu si navždy budem pamätať nielen ja, ale aj všetci moji študenti... Bohoslovcov zasa učím pastorálnu medicínu a pastorálnu psychológiu. Knihy som písať neplánoval. Na VŠ som dos-



tal ponuku vydať moju doktorskú prácu knižne. Skúmal som vzťah otec a syn a krízu otcovstva. Zistil som, že je to náročná téma, pretože otca má každý, ale nie každý vychovával správne. O štyri roky som napísal ďalšiu knihu "Otcovské rany", ktorá už vyšla v troch vydaniach. Nasledujúca kniha o maskulinite a identite muža, ktorú som nedávno dopísal, vyjde už aj v anglickom jazyku.

8. Čo je UPC? Čo poskytuje UPC deťom a aké aktivity ešte ponúka okrem duchovných? Ako sa Vám pracuje s mládežou?

Verím, že cez biskupa ma sem poslal Boh. Každý človek je dobrý, len niekto zažil viac lásky a niekto menej. Kto mal zažiť niečo dobré, zažil týranie, zneváženie. Aj tu máme deti, ktoré rodič jednoducho povedané odložil na internát, pretože potrebuje žiť v nejakom novom vzťahu alebo zväzku. Tie deti to

cítia. Toto ma ženie, a snažím sa o Kristov postoj. Je tu mnoho dobrých detí, dobrých študentov, ale mnohí neveria, lebo neboli prijatí v živote. A to z toho dôvodu, že keď sa napr. otec a mama hádali, otec napokon od nich odišiel, dieťa si to berie za vinu. Chalani nemajú sebavedomie a myslia si, že ho nájdu, ak budú hrať silných. Boja sa v partii vyčnievať, no zrovna v nej je vodcom takejto partie chalan, ktorý musí byť aspoň tu vodcom, pretože doma zažíva hrozné veci. Nič zo situácií z domu si nechce pripomínať, preto je taký šéf. Dievčatá, tie neveria svojej vnútornej kráse. Boh hovorí dievčaťu: „Si krásna!“ Média hovoria: „Áno si krásna, ale daj si pozor, aby si tá druhá nebola ešte krajšia.“ To je deštrukcia konzumu. A keď to nepovie milujúci otec dcére, takéto dievča si nezačne vážiť samé seba. Ak to neurobí, potom zažije veľa ďalších zranení. Vo svojej službe sa snažím prijímať všetkých ľudí aj s ich problémami, nielen s tým duchovným rozmerom. Spoločne hľadáme dobro - či už na spovediach, svätých omšiach, ale aj iných aktivitách, ktoré sa uskutočňujú cez UPC.

Na poslednej veľkej akcii UPC, ktorou bol Big Euro trip nám porozprávali svoje dojmy dvaja účastníci.

Janko: Je to výlet UPC-čkárov spojený s cestovaním v autobuse. Väčšinou sa cestuje do krajín v Európe. Tento rok sme cestovali po Slovensku, ale aj tak to bolo krásne. Navštívili sme rôzne pútnické miesta, skanzeny ako napr. Vlkolínec, Čiernohorskú železnicu- Čierny Balog, Staré hory, Rajeckú Lesnú. Počas putovania sme sa modlili, varili. Dalo mi to veľmi pekné zážitky s dobrým spoločenstvom ľudí, duchovnej sily do života a ďalších rozhodnutí.

Lubka: Trochu som sa obávala toho, keď tam ideme na päť dní, či nás to tam bude toľkých spoločne baviť. Ale každý deň bol úplne iný. Všetky dni sme boli niekde v prírode, čo je pre mňa úplne úžasné. Boli sme pozrieť kultúrne pamiatky, kostoly, múzeá. Nabitý program spôsobil, že sme nemali čas na hádky, ale práve naopak, spojilo nás to. Veľmi sa mi páčili chvíle pri čistení zemiakov, keď sme všetci spievali pesničky a do toho hrali na hudobné nástroje. Bolo to geniálne v tom, že sme sa cítili ako v časoch: nie je telka, tak poďme spievať. Pri hrncoch nás bolo aj desať, ale každý vedel, čo má robiť. Každý deň sme mali niekde sv. omšu, a celý výlet sme tak prežívali aj duchovne. Myslím si, že keď je to požehnané Pánom, tak aj on si nás chránil a viedol celou tou cestou.



**BOH VŠAK NÁM
NEDÁVA LEN MOD-
LITBU, ALE AJ
VZŤAHY, PRIATELST-
VÁ, JEDLO, HUDBU
A RADOSŤ... TO
VNÚTORNÉ JE VŠAK
NAJDÔLEŽITEJŠIE.**



Janka:

V UPC je veľká sranda, všetci sme tam jedna banda. Sám sebou tu môžeš byť, nemusíš sa za masku skrýť. S problémami svojimi príď, pomôžeme ti ich vyriešiť.

Keď chceš takú partu znáť, je čas prísť a neváhať.

Adam:

UPC mi dalo istotu, že keď nič v živote nefunguje, ostáva ešte posledná možnosť... modliť sa :) !

Rozália:

UPC je pre mňa druhý domov, kde ma vždy čaká dobrý Priateľ, skvelá káva, teplá pohovka a čas, ktorý sa zastaví kvôli mne.

Lubka:

Radosť, že stretnem svojich kamarátov mi dáva dôvod a silu vymýšľať a tvoriť, pomáhať a zapájať sa. UPC je miesto, kde môžeš ponúknuť seba a kde dostaneš neskutočne veľa.

Pánovi kaplánovi ďakujeme za rozhovor a prajeme veľa trpezlivosti.
rozhovor: Valéria Rudinská, Natália Varošová foto: archív Juraj Sedláček

Piknik

Začiatkom mája sme sa rozhodli, že využijeme pekné počasie a spravíme si piknik. Ludové múdrosti sa však nemýlia a porekadlo „Človek mieni, Pán Boh mení,“ nám zmenilo plány. Potrápil nás dážď, ktorému sme nedali šancu vyhrať a piknik sme si spravili v internáte – v klubovni. Rozprávali sme sa, smiali a ponúkali sme sa okrem iného opekanými chlebíkmi vo vajíčku.



Fašiangové veselenie

Ludové tradície fašiangov sme si pripomenuli aj v internáte. Kedysi bežné fašiangové sprievody spojené so zabíjačkou, z ktorej vznikli krvavničky, jaterničky, tlačienky a domáce klobásy, nesmeli chýbať v žiadnej dedine. Aby sa nezabudlo na tieto zvyky, pani vychovávateľky so žiakmi zo svojich skupín si pripravili bohatý fašiangový stôl s rôznymi dobrotami. Fašiangové oslavy sa končievali karnevalom, sprievodom v maskách a pochovávaním basy, nasledoval 40 dňový pôst, ktorý končil Veľkou nocou. Na intráku sme bohužiaľ tento rok karneval nemali, pretože už bol pôst, ale vynahradil nám to mím pán Vlado Kulíšek.

Predstavenie Kufor

Známy trenčiansky mím Vlado Kulíšek nám opäť ukázal, čo všetko sa dá vyjadriť aj bez slov. Vo februári k nám zavítal so svojím predstavením Kufor.



Vedomostný kvíz

Vedomostný kvíz si na intráku získal obľubu u žiakov. Už v poradí treťom vedomostnom kvíze sme hľadali odpovede na otázky: Ako sa vyrába zinčica? Ktorý prezident USA prehral drahý porcelán z Bieleho domu v partičke pokru? Čo znamená macac po „východňársky“? alebo: Na čo sa používa kúzlo „Expecto Patronum“? Tí najbystrejší boli samozrejme odmenení.



Floorball



Sixball

Nie všade majú decká možnosť zahrať si sixball. Tak prečo to nevyužiť a nevypustiť zo seba prebytočnú energiu? Preto sme usporiadali turnaj v sixballe, kde si mohol zašportovať každý. Výhovorky typu: „ja to neviem“ proste neplatili. Vedeli sme to hrať všetci.



Prezentácia VŠ

Keďže je medzi nami mnoho maturantov, ktorí na jar ešte stále uvažovali, ako pokračovať v živote po strednej škole, tak svoje ponuky štúdia nám predstavila Fakulta humanitných vied Žilinskej univerzity v Žiline. A nebola to vôbec nuda, veď to vidíte na fotkách.

Power jóga

Komu nestačí posilňovňa na intráku, každý štvrtok môže cvičiť power jógu, čo je novinka v našom intráku od tohto roku. Takže, kto sa málo hýbe, chce schudnúť a získať telesnú rovnováhu, šup-šup v utorok a vo štvrtok do spoločenskej miestnosti.



text: Jakub Zach, Andrea Kuviková
foto: Jakub Zach, Zuzana Moravčíková



Nepríšli sme naprázdno

Opätovne sme navštívili našich trenčianskych dôchodcov, keďže si uvedomujeme, že sú to bytosti, ktoré tiež potrebujú spoločnosť, vľúdne slovo, lásku a pozornosť. Nepríšli sme veru naprázdno! Starčekom sme upiekli perník, bublaninu, nakúpili mandarinky. V rámci projektu Zelená škola, do ktorého sme ako internát zapojený, sme z odpadového materiálu zhotovili - koženky a textilu - pekné kľúčenký. Naša prítomnosť a darčeky ich veľmi potešili a tak opäť sme sa dohodli na ďalšej návšteve, na ktorú sa už teraz tešíme :)

Ďakujeme



Zbierka "Deň narcisov" bola opäť podporená žiakmi, vyzbieralo sa 118 € za čo pekne ďakujeme.

Navarili sme guláš

Nízkoprahové denné centrá sú zriadené za účelom pomáhať osobám v nepriaznivej sociálnej situácii. Ani nevieme ako to prišlo, že sme chceli aspoň na chvíľu týmto ľuďom spríjemniť ich ťažké chvíle. Navarili sme guláš, spravili finančnú zbierku a zbierku šatstva a vydali sa na cestu...



text: Valéria Rudinská, Natália Várošová
foto: Jakub Zach

Urobili niečo pre iných

Slovenský Červený kríž organizuje náborovú kampaň s názvom Valentínska kvapka krvi od roku 1995. Názov kampane je zapísaný v registri ochranných známk SR. S päťtýždňovou kampaňou sa spájajú mobilné odbery krvi, náborové workshopy či simulované odbery krvi vo všetkých väčších mestách a mnohých obciach Slovenska. Verejnosť sa môže zapojiť do kampane darovaním krvi na odberových miestach Národnej transfúznej služby a na hematologicko-transfúzných oddeleniach nemocníc. Cieľom kampane je prilákať mladých ľudí k darcovstvu krvi. Už tradične každým rokom na Valentína organizujeme krásnu charitatívnu aktivitu v spolupráci s Hematologicko - transfúznym oddelením, v príjemnom prostredí Cinemax Trenčín. Našich žiakov vedieme k tomu že, darovanie krvi je skutočným „darom života“, ktorý zdravý jedinec môže poskytnúť. Každé odhodlanie darovať krv môže rozhodnúť o osude iného a zachrániť mu život. Tento rok nám to vyšlo na stredu 14.2.2018 v OC MAX Trenčín sa rozhodli svoj šľachetný čin zrealizovať títo žiaci.

Simona Boháčiková
 Vanessa Benito
 Natália Cigániková
 Nikola Ďurčíková
 Martina Fulierová
 Kristína Hlaváčová
 Mária Kotlárová
 Anna Kristína Vachová
 Nikol Valová
 Roland Herák
 Cristián Benito
 Samuel Bjelko
 Eduard Blaško
 Radoslav Ficek
 Peter Hromka
 Jakub Kočí
 Šimon Kozák
 Lukáš Kyjanica
 Milan Marinič
 Filip Matko
 Alexander Nikolaj
 Andrej Pollák
 Adrián Szelle
 Marek Vaňa



Stačí byť zdravý a odhodlaný urobiť niečo pre druhých. Veď možno raz aj niekto z nás bude potrebovať túto vzácnu tekutinu, ktorú tiež niekto daroval. Tak prečo to neskúsiť ... A za to Vám patrí „Úprimné a veľké Ďakujem“.

text a foto: Mgr. Peter Vaculík

NEČAKANÝ ÚSPECH

PRE MŇA BOL TEN PRVOTNÝ POCIT NESKUTOČNÝ, PREZRADIL NÁM KANOISTA MILAN FRAŇA...

1. Na úvod by si nám mohol objasniť šport, ktorému sa venuješ.

Robím rýchlostnú kanoistiku, je to prírodný a predovšetkým individuálny šport, pretekáme na tratiach s dĺžkou 1000, 500 a 200 metrov v single kajaku (K1), dvojkajaku (K2) a štvorkajaku (K4).

2. Od kolkých rokov sa venuješ kanoistike a kto alebo čo ťa priviedlo k tomuto športu?

Kanoistike sa venujem od roku 2010, vtedy som mal 12 rokov, priviedla ma k tomu mama a bol to šport, s ktorým som začal v športovom gymnáziu v Trenčíne.

3. Ako prebiehal tvoj prvý tréning na vode?

Prvý tréning? Podľa mňa nebol ničím zvláštny. Keď to mám porovnať s tými začiatkami ostatných, ale pre mňa bol ten prvotný pocit neskutočný.



“Na umiestnenie v prvej päťke som si veril, ale o víťazstve som nerozmýšľal.”

4. V čom spočíva tréning a kolkokrát do týždňa sa ho zúčastňuješ?

Tréning záleží vždy od sezónneho obdobia (jeseň - kondičná a technická príprava, zima - silovo vytrvalostná, jar - tempovo vytrvalostná) a leto je hlavná sezóna - preteky od kvalifikácie až po MS. Vtedy sa snažím, aby bola moja kondícia, čo najlepšia. Tréningu sa zúčastňujem každý deň 2 krát okrem stredy, keď mám len 1 tréning a poobede masáž alebo oddych a nedele, kedy mám voľno celý deň.

5. Kde trénuješ mimo sezóny?

Mimo sezóny trénujem stále v Trenčíne a hneď po sezóne mám mesiac voľno, kedy netrénujem vôbec.

6. Súvisí s kajakárstvom aj prísne upravený jedálniček?

Súvisí asi ako pri každom vrcholovom športe. Na jeseň a v zime nie je jedálniček extra striktný, ale na jar a dlhšie obdobie pred hlavnými pretekmi to je veľmi prísne.

7. Počas tvojho pôsobenia v klube Dukla Banská Bystrica si sa zúčastnil už niekoľkých súťaží. V ktorých štátoch si nás reprezentoval?

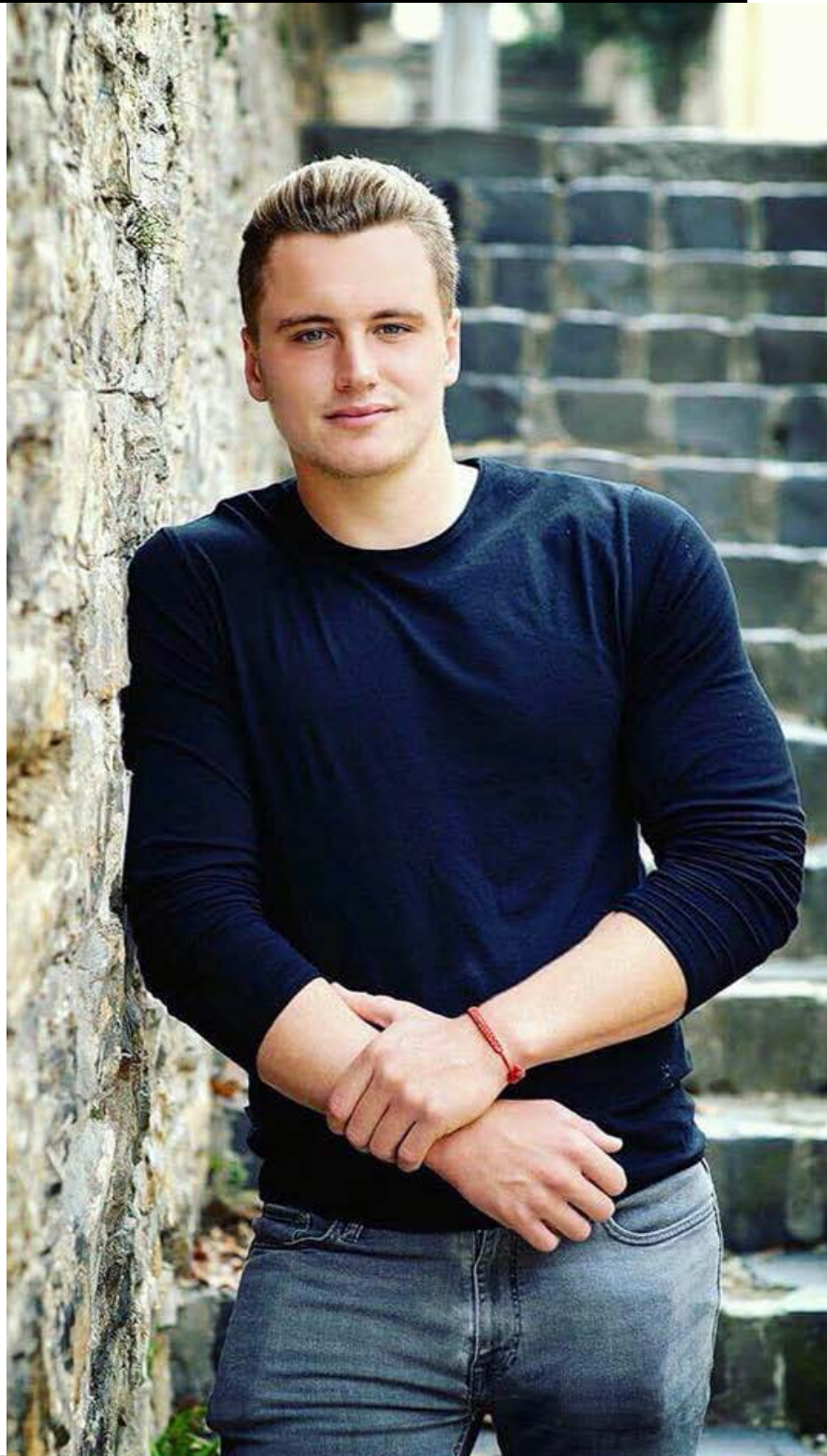
Áno, počas pôsobenia v Dukle som absolvoval dvoje Majstrovstvá sveta v Rumunsku a v Česku, dva svetové poháre v Portugalsku a Srbsku, a jedny Majstrovstvá Európy v Srbsku.

8. Aké sú tvoje najväčšie víťazstvá?

Určite najväčšie je titul juniorského Majstra Európy na 500m a potom 5. miesto na seniorských Majstrovstvách sveta.

9. Titul majstra Európy je určite ťažké dosiahnuť. Bol tvoj úspech nečakaný alebo si bol vopred motivovaný na dosiahnutie víťazstva?

Na umiestnenie v prvej päťke som si veril, cítil som sa dobre v celej príprave, ale o víťazstve som nerozmýšľal.



Z NÁŠHO A INTERNÁTNEHO ŽIVOTA

10. Kto a čo je tvojou konkurenciou?

Mojou konkurenciou je v prvom rade viac ako milión pretekárov na celom svete, kde konkurencia rastie každú sezónu.

11. Čo ti spôsobuje na vode najväčšie problémy?

Na vode? Asi ako veľkej väčšine vlny a silný vietor. Vtedy je ťažké udržať si technické prevedenie a samozrejme stabilitu.

12. Venuješ sa okrem kanoistiky aj iným záľubám?

Samozrejme. Mám rád všetky druhy športu, najviac vysoko-horskú turistiku, plávanie, dobré jedlo - všetko samozrejme v dobrej spoločnosti a s kamarátmi.

13. Obohatil tvoj život nejakým spôsobom tento šport?

Áno. Vďaka kanoistike som precestoval veľa krajín, spoznal

veľa známych a skvelých ľudí a hlavne robím to, čo ma baví.

14. Ktoré ciele by si chcel ešte dosiahnuť?

Určite by som chcel vyhrať každé preteky a hlavne olympiádu.

15. Kto je tvoj idol?

Idoly nemám skoro vôbec okrem jedného, je to britský boxer Anthony Joshua. Spoznal som ho v roku 2011 na jeho debutom amatérskom zápase a už vtedy mal môj obdiv. Pred mesiacom sa po zápase v Cardiffe stal najlepším boxerom v súčasnosti v divízii ťažkej váhy.

Ďakujeme za rozhovor a prajeme ešte veľa športových úspechov.



“Vďaka kanoistike som precestoval veľa krajín, spoznal veľa známych a skvelých ľudí a hlavne robím to, čo ma baví.”

text: Natália Várošová, Valéria Rudinská
foto: archív Milan Fraňa

“Biely balet” je moja srdcovka

V PREDCHÁDZAJÚCOM ČÍSLE STE MALI MOŽNOSŤ PREČÍTAŤ SI ROZHOVOR S FUTBALISTKOU MIŠKOU ŠIŠKOVOU - MIŠKA POCHÁDZA Z PIEŠŤAN A DO TRENČÍNA JU OKREM ŠTÚDIA NA OBCHODNEJ AKADÉMIÍ PRILÁKAL HLAVNE FUTBAL. VENUJE SA MU UŽ ODMALIČKA. VEĽMI DOBRE SA JEJ DARÍ AJ VĎAKA RODIČOM, KTORÍ JU V ŠPORTE PODPORUJÚ. ZA SVOJE ÚSPECHY ZÍSKALA VIACERO OCENENÍ A O JEJ REPREZENTÁCIU PREJAVILI ZÁUJEM VIACERÉ KLUBY NIELEN ZO SLOVENSKA. FUTBALOVÉ SKÚSENOSTI UŽ TERAZ ODOVZDÁVA MALÝM DEŤOM, KTORÉ TRÉNUJE. I KEĎ JEJ FUTBAL ZABERÁ VEĽA ČASU, V ŠKOLE DOSAHUJE VÝBORNÝ PROSPECH A NÁJDE SI ČAS AJ NA KAMARÁTKY A RELAX.

Jej snom bolo vidieť hrať futbalové mužstvo Reálu Madrid “Biely balet” naživo, keďže mu fandí a dokonca celá rodina doma. To sa jej splnilo, dostala sa na zápas, pozrela svoje mesto snov Madrid a o tom nám prišla aj porozprávať.

1. Kvôli čomu si šla do Madridu?

Takže do Madridu sme išli hlavne kvôli futbalu, pretože faníme Reálu Madrid a keď už sme tam išli, tak aby sme videli aj mesto a ich kultúru.

2. S kým si išla?

Išla som s rodinou, čiže ja, rodičia a sestra.

3. Čo ťa tam zaujalo?

Bolo tam strašne veľa ľudí oproti Slovensku, ulice boli úplne preplnené, veľa sme cestovali metrom. Videli sme aj historické námestia, presný stred celého Španielska, najväčšiu nákupnú ulicu Gran Via, kráľovský palác a ešte veľa iného. Potom ešte zaujímavá bola krytá tržnica Mercado de San Miguel.



Z NÁŠHO A INTERNÁTNEHO ŽIVOTA



4. Zázitok, porozprávaj nám niečo?

NAJVÄČŠÍ ZÁŽITOK BOL SAMOTNÝ ZÁPAS, LEBO VIDIEŤ NAJLEPŠÍCH HRÁČOV NA SVETE NAŽIVO A TÁ ATMOSFÉRA.

5. Stretla si sa s futbalistami?

Nestretla, pretože oni sú na štadióne skôr, ako púšťajú ľudí na tribúny a majú samostatný VIP vchod.

6. Jedla si nejaké ich typické jedlo?

Z ich typických jedál som jedla paellu, to je ako keby rizoto a sú tam pridané morské plody alebo čo si vyberieš a ešte som mala churros, to sú také smažené tyčinky a to si namáčaš do horúcej čokolády.

7. Aká bola atmosféra na štadióne a ako prebiehal celý zápas?

Hral Real Madrid a Celta Vigo, za ktorú hrajú aj dvaja slovenskí futbalisti- Stano Lobotka a Robo Mazáň. Zápas sledovalo 56474 divákov a skončil víťazstvom Reálu Madrid 6:0. Boli sme aj na prehliadke štadióna, prešli sme múzeum zo všetkými trofejami a dresmi, ďalej cez tribúny, VIP lôže, šatne, striedačky, press room, vlastne kino až sme sa dostali do oficiálneho fanshopu Reálu Madrid.

8. Porovnaj futbal na Slovensku a v Španielsku.

Rozdiely medzi futbalom na Slovensku a v Španielsku sú obrovské, španielska liga je najlepšia na svete a hrajú tam aj najlepší a najdrahší hráči sveta. Majú obrovské štadióny. Na zápasy chodia desiatky tisíc ľudí.



Z NÁŠHO A INTERNÁTNEHO ŽIVOTA



rozhovor: Simona Boháčiková
foto: archív Miška Šišková

Miške prajeme veľa úspechov :)

Maturitný večierok

PRÍŠIEL MÁJ, PRÍŠIEL ČAS ODCHODU – PRE NIEKTORÝCH – PRE NAŠICH MATURANTOV. ZASPOMÍNALI SME SI NA UPLYNULÉ ŠTYRI ROKY, POĎAKOVALI SME SA NAŠIM VYCHOVÁVATEĽOM, UŽILI SME SI VEČERU A NA DISKOTÉKE DO NESKORÝCH HODÍN SME SA PORIADNE ZABAVILI.

ZA ŽIAKOV SA MATURITNÝM PRÍHOVOROM LÚČIL VILIAM FEJT. VERU, CHALANISKOVI TO VYŠLO, DAL DO TOHO AKO SA HOVORÍ “DUŠU”, JEHO PRÍHOVOR NÁS CHYTL ZA SRDCE. A VIETE ČO? PREČÍTAJTE SI HO AJ VY.



Milí maturanti!

Dúfam, že ste si to tu na tomto mieste, ktoré sa pre nás nevyhnutne stalo domovom užili. Prežili ste tu svoje lásky, sklamania, úspechy a prehry, zataté zuby a aj prvý kontakt s krutou realitou, pretože keď nás maturita odprevadí, do sveta zodpovednosti, budeme sa smieť o seba postarať hlavne sami, tak ako na tomto internáte!

Vychovávateľa boli našimi poslednými veliteľmi a práve oni nám mohli ukázať tú správnu cestu. Teraz je len na nás akú cestu si vyberieme. „Tabula rasa“ – čistý list, tým ste kedysi boli, no dnes už máme niečo odžité.

Prato prajem všetkým športovcom, letcom, gymnazistom, zdravotníkom, umelcom ..., hladkú jazdu životom, na ktorú sme sa doteraz všetci pripravovali. Určite už máme z čoho čerpať a preto viem, že celá táto sála, plná úspešných ľudí to dotiahne ďaleko. Spomínajme na tieto časy štúdia a rastu s radosťou, tak ako na nás bude spomínať tento internát.

Viliam Fejt



Mimoriadne ocenenie:

Simona Zálešáková – za pozíciu redaktorky v internátnom časopise INTRÁK, kde pôsobila štyri roky časopis získal:

1. miesto celoslovenská súťaž stredoškolských časopisov „Sila Slova“ v TT 2016,

mimoriadna cena trnavskej televízie za celkový dojem celoslovenská súťaž „Sila Slova“ v TT 2016,
3. miesto súťaž stredoškolských časopisov KCVČ TN 2016.

1. miesto súťaž stredoškolských časopisov KCVČ TN 2017,
cena “Návšteva Európskeho Parlamentu” celoslovenská súťaž „Štúrovo pero“ vo ZV 2017,
cena 3. kategória televízie Markíza celoslovenská súťaž „Štúrovo pero“ vo ZV 2017.

3. miesto celoslovenská súťaž Proslavis v ZA 2017,

1. miesto súťaž stredoškolských časopisov KCVČ TN 2018,
cena “Návšteva Európskeho Parlamentu” celoslovenská súťaž „Štúrovo pero“ vo ZV 2018,
cena 2. kategória televízie Markíza celoslovenská súťaž „Štúrovo pero“ vo ZV 2018.

Ocenení žiaci:

Michaela Bartolenová
Martina Belejová
Silvia Benková
František Bucha
Terézia Divékyová
Ján Kotlarčík
Miriám Frkáňová
Nikola Hájná
Alexandra Hulínová
Júlia Kamasová
Patrik Kubizna
Martin Kučera
Lucia Kvaššayová
Martina Láhká
Monika Moravčíková
Kristína Pastorková
Veronika Purmová
Monika Šulyová
Janka Weissová
Katarína Zdurienčíková



text: Jakub Zach
foto: Zuzana Moravčíková

Krása a *intelekt

POČAS PRVÉHO JARNÉHO MESAČA "MAREC" SA V NAŠOM INTERÁTE USKUTOČNIL DRUHÝ ROČNÍK SÚŤAŽE MISS INTRÁK 2018. PO KASTINGOCH SA DO FINÁLE PREBOJOVALO 11 DIEVČAT. VO VYNOVENEJ SPOLOČENSKEJ MIESTNOSTI, KTORÁ NAOZAJ POSTUPNE NABERÁ NA MIMORIADNE SERIÓZNOM PEKNOM VZHLADE, SA NÁM PREDSTAVILI DIEVČATÁ V SPOLOČNEJ TANEČNEJ CHOREOGRAFII A VOĽNEJ DISCIPLÍNE. NECHÝBALA ANI SÚŤAŽNÁ OTÁZKA A ROZHOVOR S MODERÁTOROM A SAMOZREJME KONIEC PATRIL PREHLIADKE V SPOLOČENSKÝCH ŠATÁCH, KTORÉ DO SÚŤAŽE ZAPOŽIČALA SVADOBNÁ AGENTÚRA DANICA. O SPESTRENIE VEČERA SA POSTARALI SPEVÁČKA ČONKOVÁ, KRISTIÁN RYSY, RAPPER ADAM JAKUBECH A TANEČNÁ SKUPINA KORZO. TENTO ROK SA NÁM PODARILO NAHLIADNUŤ AJ DO ZÁKULISIA SÚŤAŽE A TAK VIDIEŤ NEJAKÉ TIE PRÍPRAVY. NIŽŠIE VÁM PONÚKAME ZAUJÍMAVÉ ROZHOVORY S ÚSPEŠNÝMI DIEVČATAMI.

Na nácviu chôdze na podpätkoch a choreografie sa nezištne podieľala Terézia Štrbová z Dopravnej akadémie. Za čo Terke veľmi ďakujeme.

1. Ako si sa dostala k tejto spolupráci?

K spolupráci na akcii Miss internát som sa dostala cez môjho trénera Vlada Ondroviča.

2. Máš v tom nejaké skúsenosti?

S vymýšľaním choreografie mám nejaké skúsenosti, nakoľko sa tancu venujem 7 rokov.

3. Chceš sa tým živiť aj v budúcnosti?

V budúcnosti by som sa určite chcela živiť tancom, či už ako choreografka alebo tanečníčka.

4. Ako rýchlo sa učili misky choreografiu?

Pred samotnou Miss sme mali mesiac 1 krát do týždňa nácvik. Myslím si, že na to, že dievčatá sa tancu nevenujú, tak to zvládli veľmi dobre.

5. Mala si nejakú favoritku, ktorej si držala palce?

Mala som favoritku, ktorá sa aj umiestnila, ale meno si nepamätám :)

rozhovor: Simona Boháčiková





Prečítajte rozhovor s víťazkou súťaže Emou Čučkovou.

1. Povedz nám v krátkosti o tom, čo ňa motivovalo prihlásiť sa do súťaže Miss Intrák a čo si od nej očakávala?

Ak mám byť naozaj úprimná, najskôr som nemala v pláne zúčastniť sa tejto súťaže, no kamarátky a moja skupinová pani vychovávateľka ma nakoniec presvedčili, aby som to skúsila, za čo im vďačím. Návčky ma začali baviť, a tak som sa na súťaž tešila. Viem, že to znie ako typická fráza, no prvé miesto som naozaj nečakala. Tajne som dúfala, že sa možno umiestnim tak na 3. mieste alebo možno 2. mieste. Takže som bola naozaj prekvapená.

2. Čomu sa vo voľnom čase venuješ, aké sú tvoje koníčky a záľuby?

Vo voľnom čase sa venujem hlavne spevu, ktorý bol vždy mojou záľubou. Už ako malá som mala vzťah k hudbe. Taktiež hrám na gitare a z času na čas rada napíšem aj niečo vlastné. V budúcnosti by som sa hudbe chcela venovať aj profesionálnejšie, je to asi môj najväčší sen. Okrem iného rada trávim čas s kamarátmi. Chodíme spolu von, pozeráme filmy... Vidím ich



len cez víkend, keďže som v intráku, a preto si spoločné chvíle užívame ešte viac.

3. Čo o tebe hovoria iní, v čom si podľa svojich rodičov, priateľov, možno priateľa zaujímavá ?

To by ste sa museli spýtať ich :), no sama by som sa opísala ako priateľská a tvorivá optimistka. Mojm najväčším nedostatkom je, že nad všetkým príliš premýšlam.

4. Aká vládla nálada počas celej súťaže?

Myslím si, že nálada bola uvoľnená a všetky sme boli pozitívne naladené. Brali sme to s nadhľadom a počas nácvikov na súťaž sme sa zabavili. Pred vyhodnotením sme boli asi každá trocha nervózna, pretože sme boli zvedavé, aký bude verdikt poroty.

5. Najkrajší zážitok zo súťaže?

Jedným z najkrajších zážitkov bolo určite spievanie pesničky Skyfall, ktorú som si vybrala ako voľnú disciplínu. No rada spomínam aj na nácviky, ktoré boli pred samotnou



súťažou. Nacvičovanie tanečnej choreografie a chôdze boli pre mňa novými skúsenosťami.

6. Aké ďalšie skúsenosti si zo súťaže odnášaš?

Novou skúsenosťou bol pre mňa nácvik chôdze na podpätkoch, ako som už trochu spomenula. Hoci vysoké topánky nosím, nikdy by som nepovedala, že chôdza v nich má toľko „pravidiel“.

7. Zmenila by si niečo na súťaži, bolo niečo čo sa ti nepáčilo?

Myslím si, že celá súťaž bola výborne zorganizovaná a všetko prebehlo hladko. Cítila som sa ako na naozajstnej „profesionálnej“ súťaži miss.

8. Otvorila ti výhra v súťaži brány do sveta modelingu?

Pred súťažou som nad niečím takým nerozmýšľala, takže ťažko povedať, čo bude ďalej. Budem dôverovať osudu, uvidím, kam ma osud zavedie :)

rozhovor: Lucia Bľstáková, Natália Časnochová
foto: Laura Dimová



2. VICE MISS Ema Zichová

1. VICE MISS Adela Bestvinová
MISS SMPATIA

MISS Ema Čučková

Módnú kolekciu pre finalistky Miss 2018 poskytlo

H&M

TONAS

DANICA
WWW.DANICA.SK

A-work


BONA FEM N. O.

I.M.D.K.
Pekáreň

FEDERÁLNY ALGID
TRENCÍN

ORIFLAME
SWEDEN

TRIMEX
SPOBILY
GATYBA

OVOCIE
HALIMEX
ZELENINA

KIRZIO
dance

NOELA

LENCOS

DUKLA
TRENČÍN

INTRA

POHOĎA

Mediálny partner

INTRÁK

Moderna a avantgarda

Literárna moderna a avantgarda sú čímsi, čo pridáva sledu jednotlivých období dynamickosť, expresivitu, poetickosť, ale tú odlišnú od konvenčných prototypov; tú, ktorá umožňuje rozjímať, ktorá je schopná akumulovať vášne čitateľa, vložiť ho do akejsi nadnesenosti reflexívnych pojmov, odhaľuje mu pochybovačnú, no v tom istom momente exkluzívne pútavú vlnitosť rovného povrchu - v každom prípade celkom nejednotvárnu hladinu divov. Nadnáša ho spôsobom, ktorý možno porovnávať s mocným prúdom veterných rozptýlov. Tie zas nadnášajú voľné kabáty poéтов.

Tie tvary, tá hravosť, ten senzualizmus - ich kombináciami preplávam morské pláne bez jediného zastavenia, bez akéhokolvek zamyslenia sa, či môj smer je naozaj namočený do správnosti oceánskeho šumu. Bohatstvo impresionistického momentu, dokonale nevystihnuteľného, znázorneného pomocou prerývajúcich sa tónov farebného vypätia, evokácie sekundovej prchavosti večerného okamžiku, vytvára lahodne zafarbenú a zvučne ladenú asociáciu s impozantným vyznením jednotlivých symbolov.

Tak, ako Rimbaud znázorňuje prostredníctvom senzualne namiešaných veršov s neopísateľnou voľnosťou osobitý charakter práve prežitého momentu na chodníku mesta, tak i Baudelaire ponára svoje zmysly do permanentnej znelosti, kde navzájom pôsobivo asimilujú; vytvára im neobmedzenosť v priestore na ich výsočné pôsobenie, kladie dôraz na dôležitosť každého z nich, pretože ich náboj má neutíchajúcu moc premeniť chvíľu na dojem.

V šarme pochybovačností, kde sa stretávajú Roy s Bretonom, kde sa Tzarovi zjavuje príležitosť prenechávať pôvabným nezmyslom rozpätie papierových listov, kde Apollinaire maľuje len skladaním slov a tie sa už len na prvú vidinu javia ako čosi, čo oko čitateľa nemá silu obísť. Kde je francúzske hudobné umenie dôkladne prelínané s tým výtvarným a literárnym, kde nachádzajú melódie Debussyho a obrazy Moneta horlivé opodstatnenie, kde sa svetom ubitý dadaista a surrealista vkrádajú do mysli len svojou detskou ležérnosťou a hrovou koncepciou. Kde je bohémstvo namiešané v naturalistickom zobrazení spoločne s obraznosťou, kde voľný verš utvára priestor myslím a dušiam pre ich kompletné oslobodenie sa

od každodenného nátlaku, kde srdce poéty či maliara dychtivo a netrpezlivo lapá po neprestajnom uchopení abstraktného. Kde Breton povyšuje svoj nespútaný sled myšlienok za akési zmyselnosťou zaliatie dielo, ohorené z každého uhla tou iskriacou vatrou a nadýchaný oblak éterického dymu sa nadnáša nad jeho pôsobiskom. Kde genitívna metafora zohráva funkciu, ktorej sa nebola schopná zmocniť tak pozoruhodne rozsiahlu dobu, kde sa filozofia a poézia navzájom prekárajú a ich súlad dodáva rozhorčenému poslucháčovi možnosť na rozkošou vystlaný zjazd. Práve tam, tam sa nachádza výsočná sféra doteraz nepočútaného a nevideného.

Tie obrazce, nazývané kaligramami, tá zvukomalebná stránka jazyka, tá lexikálna hra, ktorej prítomnosťou nás obdarúva každé jedno z diel. To slovo, ktoré je v tomto modernou nazývanom období povýšené na majstrovský kúsok, excelentne znejúce, vypustené z excelentne sa vyjadrujúcich úst. Pretože žiadne iné by neboli schopné dať mu ten ostrosťou nabitý odtieň, vhodne namiešaný, vykonturovaný spevovou a rytmickou arómou vznášajúcou sa v jeho tesnej blízkosti. Tá nespútaná melodika, ten prenikavo znejúci rytmus, ktorý zaujíma poslucháča do hudobnej precítenosti básne. Hĺbavosť a reflexia, tajomnosť a nekonečnosť, to spektrum šialene, no unikátne bežiacich dojmov. Búrlivé prehlbovanie intenzity zvuku, intenzity vône či chuti. Tá polytematickosť, tá velebená podstata skrývajúca sa pod povrchom geometrických tvarov.

Spektrálne rozlíšenie a komplexné vloženie sa do tohto sýteho obdobia s chvályhodným výrazom nás nabáda k úplnému sa odovzdaniu do výsosti moderného umenia. A i keď zámerom nie je popieranie konvenčných postupov, nemožno mi neskonštatovať, že iba minimalisticky sme v tomto okamihu schopní navštíviť dobre poznané zákutia realistických, barokových či stredovekých dôb.

To magické posolstvo sa skrýva v každej perióde umeleckých dejín, avšak mňa núti, tento drobný náhľad do modernistickej literatúry, prezentovať názor, že zimomriavky na tele sa dajú dosiahnuť len pod dôrazným tlakom dynamickosti, intenzity, expresivity, a v konečnom dôsledku úplnej pôvabnosti slova ako takého, čo je jednoznačne schopnosť umelcov z obdobia moderny a avantgardy.

text: Daniela Sabová
www.zborovna.sk

VIFONKA

Palacinky s medvedím cesnakom



1. cesto na palacinky - recept bol uverejnený v predchádzajúcom čísle

2. pridaj medvedí cesnak – listy

3. upeč na panvici

Kto nechápe a tečú mu už sliny, čiže pre „neandertálcu intráckeho“ prikladáme recept z predchádzajúceho čísla:

0,5l kravského mlieka, určite nie materského

2 slepačie vajcia veď aké iné, haha

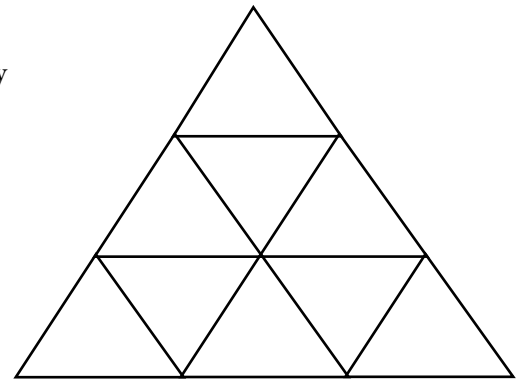
250g hladkej múky

štipka soli

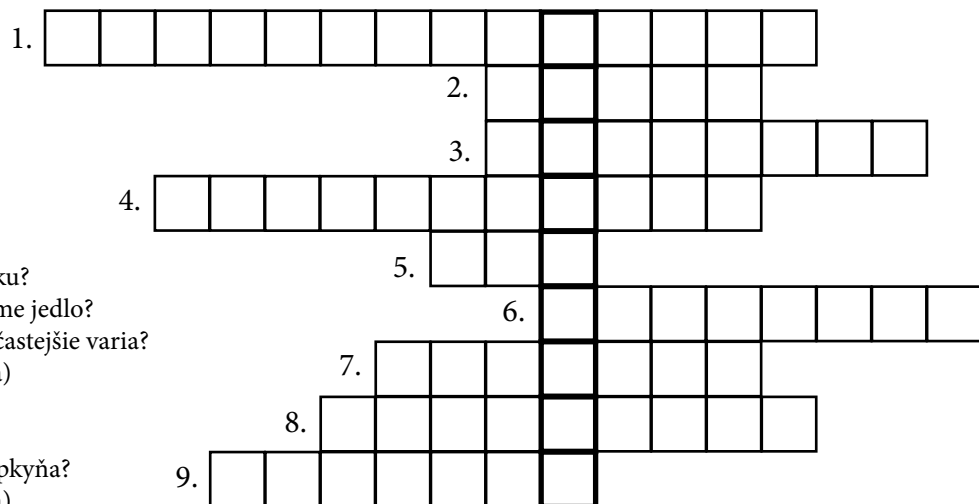
1-2 lyžice cukru

medvedí cesnak – listy

olej



Kolko vidíš trojuholníkov?



1. Kto na nás dohliada v intráku?
2. Čo nás zachráni, keď nemáme jedlo?
3. Z akého mäsa v intráku najčastejšie varia?
4. Kde sa konajú akcie (2 slová)
5. Koľko poschodí ma trakt A
6. Kde si sami varíme?
7. Ako sa volá naša pani zástupkyňa?
8. Kde sa konajú akcie (2 slová)
9. Najčastejšia príloha?

text: Simona Boháčiková
foto: Zuzana Moravčíková

Ľudové zvyky

A už znova sa tu ozývam....

ČEPIEC, PARTA, FERTUCHA, KLOBÚK, PIERKO.....

Tentokrát chcem písať, ako je známe o folklóre, o niečom, čo môže svojim spôsobom príjemne sformovať osobnosť človeka. Odčepčenie? Nie ZAČEPČENIE.. Ďalšou takou náplňou našich pravidelných kúšok súboru v piatok, či v sobotu večer, keď už má každý... dospelý či mladý čas a voľno, je práve toto... Chvíľa na svadbe znamená veľa pre nevestu, ktorá si to asi najviac zoberie k srdcu, pre jej rodičov a aj manžela.

Rodičom to častokrát pripomenie, že ich dcéra nebude už ich malým dievčatom, nebude bývať s nimi v dome, nebudú ju mať na očiach 7 dní v týždni, ale s odstupom času alebo aj o pár chvíľ bude rovnaká ako oni... Starostlivá a rozvážna, dobre vychovávajúca svoje deti.

Texty piesní vyjadrujú a ukrývajú v sebe veľa myšlienok na zamyslenie.

Všetko má však svoj harmonogram, ktorý je celkom ťažké dodržať alebo sa hlavne zo začiatku nepomýliť na nejaké maličkosti. A to je celkom zložité, keď to nerobíme dlho.. A máme za sebou zatiaľ iba 2 začepčenia, no napriek tomu ich je naplánovaných omnoho viac, a preto stále skúšame a skúšame. Keď sa na to niekto raz dá, tak to nie je také ľahké... nájsť si voľný čas, ktorý vždy nie je a prispôbiť tomu všetky svoje aktivity.

Ale kto chce, ten si čas nájde.

Napriek tomu, že sa to odohráva po polnoci, stretávame sa vždy o 2-3 hodiny skôr. Pre také klasické činnosti, ako je maľovanie, obliekanie, treba sa rozospievať a rozhybať svoje stvrdnuté kosti po piatkovej noci.

Tak potom vyzerajú cesty autom odiaľ. Nabudení s chuťou vyjsť do nočných ulíc...



text a foto: Simona Kadelová

Tento rok bol pre nás úspešný...

Časopis INTRÁK už po druhý rok získal ocenenia na prestížnej celo-slovenskej novinárskej súťaži Štúrovo pero 2018. Počas dvoch dní trvania súťaže sme si vypočuli konštruktívnu kritiku od profesionálov. Patrik Herman a Pavol Vitko nás naučili nové a užitočné veci. Po dlhej ceste vlakom sme boli ubytovaní vo zvolenskom internáte, kde nás privítal síce chutný obed, ale toalety a sprchy pripomínali spoločenskú miestnosť... náš internát je oproti tomuto luxus. Po chvíľkovom motaní po meste, sme zamierili ku krajskej knižnici Ľudovíta Štúra, kde sa súťaž konala. Pred vchodom na nás čakala uzavretá ulica plná policajtov a mužov v čiernom. Po príchode do preplnenej budovy súťažiacich sme zistili, že bude nasledovať hodinová tlačová beseda s pánom prezidentom slovenskej republiky



Andrejom Kiskom, po ktorom sa predstavil bývalý minister kultúry pán Marek Maďarič. Večer sme si užili lesnícke dni pri skupine Vidiek. Ďalší deň sa odštartoval seminármi s investigatívnymi novinármi Lukášom Milanom a Monikou Tóthovou, po ktorých nasledovalo záverečné vyhodnotenie, kde sme v posledných minútach získali ocenenie od televízie Markíza druhej kategórie. S prekvapením sme si prebrali cenu a zároveň nás vylosovali na zájazd do Európskeho parlamentu v Štrasburgu, ktorý financuje europoslanec Vladimír Maňka. Počas tejto súťaže sme nazbierali nové a užitočné rady a skúsenosti do ďalšieho tvorenia nášho časopisu. Takýmto spôsobom sme prežili nezvyčajný víkend strávený nezabudnuteľnými a krásnymi chvíľami :)



Časopis INTRÁK sa po štvrtýkrát prihlásil do súťaže Stredoškolské časopisy Trenčianskeho kraja.

Krajské kolo súťaže prebehlo v priestoroch Krajského centra voľného času (KCVČ) v Trenčíne, ktoré je už niekoľko rokov jeho tradičným organizátorom.

Súťaž sa skladá z dvoch častí: prvá časť predstavuje prihlásenie stredoškolského časopisu a druhá praktická časť, kde tento rok bolo potrebné napísať fejtón.

Z desiatich súťažiacich najviac bodov získal opäť náš časopis INTRÁK, ktorý obhájil svoju zlatú pozíciu z minulého roka.

Za prácu v časopise sa členom RR prišli poďakovať p. zástupkyňa Mgr. Lenka Sádecká a p. riaditeľ Mgr. Jozef Pšenka.

text a foto: Natália Várošová, Valéria Rudinská, Jakub Zach



foto: Zuzana Moravčiková