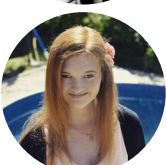
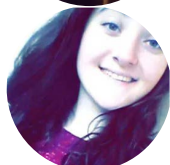
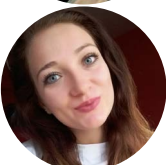
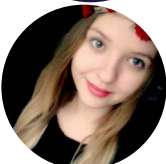
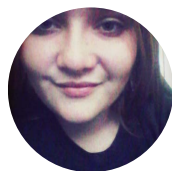


INTRÁK

INTERNÁTNY ČASOPIS
ŠKOLSKÝ ROK 2016/2017

ročník IV., číslo 3 - 4

- 
- ▶ PRO - ANA
 - ▶ A ČO ĎALEJ?
 - ▶ UMENIE MA BAVÍ
 - ▶ VO ZVOLENE NÁS DOSTALI
 - ▶ SME RÔZNI A PREDSA TAKÍ ISTÍ
 - ▶ AKO SOM SA PREBOJOVALA K MATURITE
 - ▶ Z ĎALEKÉHO VÝCHODU AŽ NA MAJSTROVSTVÁ



REDAKČNÁ RADA

Šéfredaktor:

Petra Kajanová

Zástupca šéfredaktora:

Simona Zálešáková

Redaktori:

Monika Šulyová

Alexandra Hulínová

Martina Belejová

Veronika Purmová

Lucia Blštáková

Natália Časnochová

Zuzana Moravčíková

Simona Boháčiková

Andrea Kuviková

Prispievatelia:

Michaela Šišková

Patrik Kubizna

Kristína Boháčiková

Kristína Piklová

Daniela Sabová

Samuel Goč

Pavol Kurej

Nikolas Ondruš

Foto:

Petra Kajanová

Patrik Kubizna

Soňa Kadlečíková

Grafická úprava:

Petra Kajanová

Zuzana Moravčíková

Jazyková úprava:

Mgr. Anita Zongorová

Koordinátor:

Mgr. Renáta Šulíková

Bc. Mária Kotlabová



vydáva:
ŠKOLSKÝ INTERNÁT,
AKO SÚČASŤ
ŠPORTOVÉHO GYMNÁZIA ,
STANIČNÁ 6, TRENČÍN 91105



Časopis je vydaný z finančnou
podporou mesta Trenčín.

INFO

Vo Zvolene nás dostali	4
Sme na seba hrdé...	5
Reprezentujú a sú úspešní	6
Internátne premeny	6
Babičkina bylinková záhrada	7
Silnejší slabším	8
Páli nás to!	9

ZAÚJALO NÁS

Voda	10
Zachovávame tradície	11

BAVÍME SA

Jedna kalória, žiadna kalória	12
Bola to pecka	12
...keď si na to spomeniem, slinky sa mi zbiehajú	13
Znovu to tie baby dokázali...	13
A čo ďalej?	14

POMÁHAME

Darovali sme...	16
Potešili sme...	17

NA SLOVÍČKO

Bc. Peter Urban	18
Eva Vránová	18
Mgr. Jozef Socha	19

Z NÁŠHO A INTERNÁTNEHO ŽIVOTA

Ako som sa prebojovala k maturite	20
Z ďalekého východu až na majstrovstvá	24
Umenie ma baví	26
Žijem hudbou	29
Moja super spolubývajúca	30
Sen o tetovacom štúdiu	32

ŠPECIÁL

Zrkadielko, zrkadielko	34
Kráska a intelekt	36
Pro - Ana	39
Sme rôzni a predsa takí istí	46
Vífonka	48
Komix	49



*“Priatel'ia sú ako anjeli, ktorí nám pomôžu,
keď naše krídla zabudnú lietať”*

Pamätáte si ešte na váš prvý deň v intráku? Vstúpili ste do izby, kde sedel neznámy človek – váš nový spolubývajúci. Zmiešané pocity, prvé predsudky. O pár minút ste vedeli, ako sa volá, kde býva a aké má záujmy.

Spolu ste kritizovali všetko, čo sa na tých pár metroch štvorcových, ktoré ste mali spolu zdieľať, nachádzalo. Po pár týždňoch ste spolubývajúceho brali ako súčasť vášho života. Niečo ako ďalší súrodenec. Jeho budíky poznáte naspamäť. Viete, čo má rád, a čo naopak neznáša. Dni, kedy sa za ním tešíte po hodinách strávených v škole. Ale aj dni, kedy by ste v škole zostali najradšej bývať, aby ste sa na intrák už nikdy nemuseli vrátiť. Po roku ste ho vymenili za iného, alebo s ním ešte doteraz bývate. Možno to nie je váš „BFF“, každopádne s ním máte ne jeden zážitok, na ktorý budete ešte dlho spomínať. A to je to najdôležitejšie. Užívajte si každú chvíľu s vašim „otravným“ spolubývajúcim. Smejte sa spolu, plačte, hádajte sa, ale hlavne sa navzájom rešpektujte. Pretože to je základ úspešného spolubývania. Ďakujem za každú spolubývajúcu, s ktorou som mohla bývať. Istým spôsobom mi každá ukázala rozdielny pohľad na život. A za to som im vďačná. Nikdy na ne nezapudnem, aj keď žiadna z nich nenahradí ju. Moju Best friend forever – Soničku.

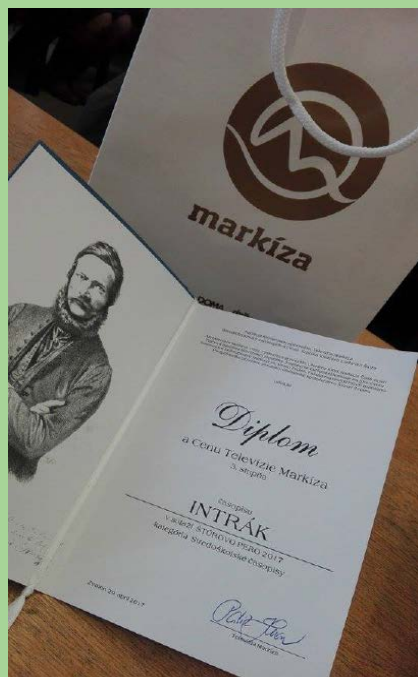
Pevné priateľstvá vám želá vaša šéfredaktorka

Petra Kajánová

text a foto: Petra Kajánová

VO ZVOLENE NÁS DOSTALI

Časopis Intrák sme sa tento rok rozhodli zapojiť do celoslovenskej súťaže Štúrovo pero. Po čase nám prišla pozvánka, aby sme sa zúčastnili vyhodnotenia vo Zvolene. Už toto bol pre nás veľký úspech, pretože sú tu zaradené len tie najlepšie časopisy. Tak nás 28.4. v piatok čakala cesta do Zvolena. Od rána sme cestovali. Cestou do Žiliny sa nám stalo menšie „kliše“, keď sme nastúpili do vlaku a sadli si nevedomky do prvej triedy. Bolo nám podozrivé, koľko málo ľudí cestuje. Neskôr prišla mladá revízorka, ktorá nám našťastie nedala pokutu, len nás upozornila. Tak sme s malou dušičkou a potom už so smiechom odchádzali z miesta hľadať ďalšie miesto, ale už sme si dávali pozor, kam si sadáme. Ubytovali sme sa v internáte a prvé, čo nás prekvapilo, boli spoločné



WC a kúpeľne na chodbe, na čo nie sme u nás zvyknutí. Baby, viete si to vôbec predstaviť, každé ráno sa deliť o jedno jediné zrkadlo v sprchách? Naše (ne)milé prekvapenia prevýšilo výborne jedlo, ktoré nás čakalo v útulnej jedálni, milý a ústretový personál v celom internáte vrátane s pani riaditeľ-

kou. Po ubytovaní sme sa vybrali všetci do Štúrovej knižnice, kde sa konali rôzne semináre a diskusie s Patrikom Hermanom (televízia Markíza), Lukášom Dikom (RTVS) a Pavlom Vitkom (šéfredaktor časopisu OBRANA) a ďalšími osobnosťami. Ani sme nečakali, že program bude tak náročný, semináre sa konali od poobedia do večera. Určite musíme oceniť prácu týchto ľudí, ktorí sa nám celú dobu venovali. Ku každému časopisu vyjadrili konštruktívnu kritiku, ktorá, veríme, nás posunie určite vpred. Vysvetlili nám, v čom sa máme zlepšiť, čo nemáme opakovať a v čom máme pokračovať. Naš časopis sa im páčil najmä v tom, že vyzbieraná suma peňazí z predaja časopisu, bola poskytnutá na ubytovanie a na stravu študentom v hmotnej núdzi v našom intráku. Na druhý deň sme pokračovali v prednáškach a diskusiách a nasledovalo vyhodnotenie. Časopis Intrák dostal ocenenie 3. stupňa televízie Markíza. A akoby to nebolo málo, jeden člen z redakčnej rady pocestuje vďaka ministerstvu vnútra do Európskeho parlamentu v Štrasburgu. Súťaže Štúrovo pero sme sa zúčastnili prvýkrát. Sme nesmierne vďační za tieto ocenenia. Ako sa hovorí, ani vo sne by nás nenapadlo, že uspejeme. Tešíme sa z tejto príležitosti a určite naše skúsenosti a informácie, ktoré nám poskytl, využijeme.

text: Zuzana Moravčíková

foto: Petra Kajánová



SME
NA SEBA
HRDÉ!



Už tretí rok sme sa zapojili do súťaže o NAJLEPŠÍ STREDOŠKOLSKÝ ČASOPIS V TRENČIANSKOM KRAJI. Na súťaž sme išli s vtipnými poznámkami, že určite budeme prví ... od konca. Napriek našim čiernym myšlienkam sme sa popasovali so zadanými témami na diskusný príspevok. Museli sme zaujať a aj pobaviť porotu, keďže nás ocenili prvým miestom! Naša námaha padla na úrodnú pôdu. A dievčatám, ktoré mali ísť na súťaž, ale nemohli, chceme odkázať, že aj tak odvádzajú úžasnú prácu v časopise a môžu byť na seba hrdé :-)

A to im odkazujú aj koordinátorky časopisu p. Šulíková a p. Kotlabová: DIEVČATÁ VEĽKÁ POCHVALA, SME NA VÁS PYŠNÉ...

text: Simona Zálešáková, foto: Petra Kajanová

REPREZENTUJÚ a sú úspešní

Reč je o našich žiakoch - športovcoch, ktorí sa stretli nie na športoviskách, ale v spoločenskej miestnosti v našom školskom internáte 18.05.2017 na vyhodnotení „Športovec roka 2016“.

Prítomným sa prihovoriť riaditeľ ŠG Mgr. Jozef Pšenka. Poďakoval im za reprezentáciu a najlepším športovcom, kolektívom a najúspešnejšiemu trénerovi odovzdal vecné ceny.

Kategória: Jednotlivec

- 1.miesto kanoistika Milan Fraňa
- 2.miesto plávanie Zuzana Hrašková
- 3.miesto vzpieranie Samuel Paulus

Kategória: Tréner roka 2016

Mgr. Jaroslav Zigo

Kategória: Kolektív roka 2016

1. miesto hádzaná
2. miesto volejbal
3. miesto atletika



text: Simona Boháčiková
foto: Patrik Kubizna

INTERNÁTNE PREMENY

Spoločné miestnosti, v ktorých sa často a s obľubou stretávame, začínajú naberať nový vzhľad. Zo starých a ošúchaných stien, rozpadajúceho sa nábytku či iného zariadenia sa stáva príjemné prostredie na trávenie voľného času. Asi ste už uhádli, že práve rozprávam o prerobených kuchynkách, spoločenskej miestnosti a ateliéri, ktorý vzniká v trakte A na medziposchodí. Vedenie internátu, vychovávateľa a vo veľkom počte aj my študenti sa snažíme vytvoriť stále krajšie prostredie, aby sme sa tu všetci cítili dobre. Samozrejme dúfame, že týmito miestnosťami to nekončí a renovácie nakoniec zasiahnu celý internát a my sa budeme môcť na tom nielen podieľať, ale si ich aj užívať :-)



text: Simona Záležáková, foto: Petra Kajanová



Babičkina bylinková záhrada

Vznikla vďaka podpore spoločnosti Yanfeng Slovakia Automotive Interior Systems s.r.o. a Trenčianskej nadácie. K financiám sme pridali usilovnosť študentov a vychovávateľov a vznikla oáza zdravých rastlín. Môžete prísť a pokochať sa krásou oranžových kvetov nechtíka lekárskeho, fialových slezu maurského, alebo levandule a echinacei. Omámi vás vôňa harmančeka, ľalie bielej, tymiánu, bazalky, medovky, mäty, ligurčeka i šalvie a estragónu. Možno vás prekvapí, že pestujeme aj bodliak ostropestrec mariánsky. Jeho semená sú výborné na regeneráciu pečene. Nielen vegetariáni môžu prísť a obohatiť svoju stravu o pažítku, poľníček, mangold, cibuľku, ligurček. Nájdete tu viac ako 20 druhov zdraviu prospešných rastlín. Pri každej z nich nájdete foto rastlinky s popisom, ktorú časť z nej zberať a na čo slúži. To pre tých, čo nie sú farmaceuti, tí už majú znalosti zo školy. Smelo si odtrhnite kvety, listy, či stonky rastlín a uvarťe si čajík. Pomôže vám odhnať kašeľ, zlepšiť kvalitu pleti, zmierni bolesť žalúdka, upokojí pred spaním alebo nabudí pred učením. V budúcnosti plánujeme získať opäť grant, a to na lavičky, aby sme mohli pri bylinkovej záhrade aj relaxovať.

text: Natália Časnochová
foto: Soňa Kadlečíková



SILNEJŠÍ SLABŠÍM

Projekt s názvom „Týždeň športu a hier“ (s hendikepovanými) podporila Nadácia pre deti Slovenska z grantového programu Dôvera. Napriek celkovej náročnosti bol úspešne zrealizovaný. Intaktní žiaci a hendikepovaná mládež si zmerali svoje fyzické sily v primerane zostavenom športovom týždni. Obsahoval športové aktivity ako sixball, petang, tenis, futbal, netradičné športové aktivity. Projekt sa završil dňom zdravej výživy.



„Aj zapájaním do rôznych projektov sa snažíme pomáhať druhým.“



Grantový
program
Dôvera

DÔVERA+
ZDRAVOTNÁ POISŤOVŇA

NADÁCIA PRE  SLOVENSKA

CHILDREN OF SLOVAKIA FOUNDATION

text: RR, foto: Petra Kajanová

PÁLI NÁS TO!

Náš internát sa žiakom po prvýkrát otvoril v školskom roku 1969/1970. Každoročne sa v ňom ubytuje približne 640 žiakov. Je to naozaj veľký kolos. Preto sa nemôžeme diviť, že porúch v bunkách, na chodbe a v ostatných priestoroch stále pribúda. Situácie s turniketmi, vybitými poistkami, zlými oknami, vyrážkami na tele nám vedia riadne pokaziť náladu. Určite sa zhodneme v tom, že niekedy máme pocit, že sa tu pre nás žiakov nič nedeje. Tak sme zisťovali a zisťovali a do niektorých nevyjasnených záležitostí (či už s poruchami) v ŠI chceme vniesť viac info. Tu sú.

„Na vaše možno ešte nezodpovedané otázky odpovedá p. zástupkyňa ŠI Mgr. Lenka Sádecká.“

Prečo boli nainštalované turnikety a kamery vo vestibule? Nemohli sa peniaze použité na tieto veci využiť niekde inde?

Bezpečnosť žiakov ubytovaných v internáte je prvoradá. Prioritne kladieme dôraz na evidenciu a kontrolu osôb a objektu, vzhľadom na veľké množstvo ubytovaných žiakov v internáte sa snažíme predchádzať možným hrozbám, ktoré momentálne vo svete vládnu. Turnikety prispeli k lepšej bezpečnosti študentov. Náš internát je jeden z najväčších na Slovensku. Kamerový systém eliminuje krádeže a konflikty.

Určite ste počuli sťažnosti žiakov na internátnu vodu. Čo nám povie o tejto problematike?

Voda v internáte každoročne podlieha kontrole kvality a rozboru. Z rovnakého zdroja sú napájané aj objekty a bytové domy v okolí, čiže prípadné znečistenie vody nie je možné. Ak sa vyskytnú u žiakov ťažkosti, ktoré by boli údajne spôsobené používaním vody v internáte, toto tvrdenie musí byť podložené lekárskou správou.

V tejto lokalite je veľmi tvrdá voda a možný zvýšený

obsah chlóru by teoreticky mohol podráždiť pokožku, ale toto obmedzenie nie je závažným kritériom pre nižšiu kvalitu vody alebo jej obmedzené používanie.

Wifi na trakte A je veľmi pomalá a často vypadáva. Je v pláne oprava? A vlastne, nerozmýšľali ste niekedy o zriadení miestnosti s počítačovou technikou? Mnohí z nás nemajú počítač a určite všetci by sme uvítali počítačovú miestnosť, tlačiareň a skener. Samozrejme aj za poplatok. Nám študentom by to často ušetrilo cestu do mesta a pod.

V pláne verejného obstarávania máme rekonštrukciu internetovej siete v A trakte. Momentálne mám hotový cenový prieskum trhu a čakáme na výberové konanie.

Je v pláne rekonštrukcia okien? Sú staré, opotrebované, veľmi cez ne fúka a v zime dobre netesnia. Predišlo by sa navýšovaniu finančných prostriedkov za energiu, taktiež by sa eliminovala pleseň z vlhkosti v niektorých izbách.

Plesnivé okná sa ak sa podarí vymenia počas prázdnin. Táto rekonštrukcia je nevyhnutná a vyhlásená ako havária, spraví sa súčasne s maľovaním izieb. Ostatné okná by sme vymenili v rámci rozsiahlej plánovanej rekonštrukcie celého objektu.

Rozhovor s pani zástupkyňou Mgr. Lenkou Sádeckou pripravila a spracovala Simona Boháčiková.

VODA

Objavila sa tu s počiatkom zeme a je len o niečo mladšia ako svet sám. Každý tvor vie alebo aspoň cíti, že by bez nej život nebol možný. A kde sa vlastne vzala? Hviezdy. Áno, do obrazu nám tu vstupujú hviezdy. Dnes sa môžeme len domnievať, že po veľkom tresku tieto nukleárne pece došli na koniec svojej cesty. Stali sa z nich supernovy, a tie svojou smrťou – výbuchom, prvky ako sú uhlík, dusík a kyslík rozptýlili do vesmíru. Tam putovali dovtedy, dokým sa s niečím nezrazili. Jednou z vecí v ich ceste bola aj naša Zem.

Voda sa postupne zbierala, prenikala medzi vulkanické pohoria a naplňala ich priehlbiny. Takto dostala nové meno - Phantalassa, praoceán ktorý poskytol priestor a živiny potrebné pre vývin prvých organizmov. Presne tak, ako dnes plodová voda poskytuje zázemie pre nového tvora. Svetový deň vody si každý rok pripomíname 22. marca.

BEZ NEJ BY
SME TU NEBOLI



text: Veronika Purmová, foto: Patrik Kubizna



ZACHOVÁVAME TRADÍCIE

Každý rok sa v období pred Veľkou nocou zdobia vajíčka. Či už sa maľujú, lepia alebo škrabkajú, sú jedným zo symbolov veľkonočných sviatkov. Tentoraz sa k nám ale pridali aj chalani a vychovávatelia (skrátka muži), ktorí sa odhodlali do pletenia korbáčov. Pri týchto prípravách sme si tradície osviežili aj typickými jedlami ako boli kysnuté koláče, pečené buchty a iné..



text: Veronika Purmová, foto: Patrik Kubizna

Patchwork je zvláštna technika zošívania látok, ktorá využíva rôzne kúsky látky, aby vytvorila väčší dizajn. Používa sa prevažne na tvorenie quiltov – deky, obrusy, vankúše. Na prezentácii nám Ing. Trnková a Ing. Babicová ukázali to, že technika patchworku nie je obmedzená len na tieto výrobky. Mohli sme si pozrieť veci ako tašky, puzdrá (okuliare, mobil), obrusy a dokonca aj hračky. Dá sa povedať, že ide o vintage techniku, teda techniku vysokej kvality a trvalej hodnoty, často populárnej v minulosti.

Patchwork je náročné hobby. Vyžaduje si naozaj presné rezanie – všetky kúsky nám musia zapadnúť do tvaru, celku. Táto časovo i finančne náročná technika si žiada kvalitné látky. Kovové pravítko, rezacia doska, kvalitné rezadlo textilu, hrubý a kvalitný materiál, to všetko je potrebné. Patchwork má 12 základných techník, a od tých sa potom odvíjajú ďalšie. V prípade záujmu „kukni“ stránku www.jt-patchwork.sk (možnosť zakúpenia patchworkových výrobkov). V prípade záujmu o radu, sú lektorky ochotné prísť do ŠI.

Taktiež sme si v internáte mohli pozrieť a vyskúšať techniku paličkovania, ktorá je pre niektorých z nás nepochopiteľná (tým myslíme, že by sa nám pri paličkovaní zachlpili ruky.) Techniku a krásne výtvary nám predviedla pani Nogová.



Jedna kalória, žiadna kalória



Tento rok sme si v intráku opäť užili veselé Fašiangy. Vychovávateľky spolu s nami upiekli a nachystali rôzne „kalorické bomby“ ako šišky, fánky, klobásky, jaterničky a tlačenkú. Mňááám. Ochutnať ste ich mohli 14.2. vo vestibule.

BOLA TO PECKA

Tohtoročný Valentín sme opäť oslávili valentínskou diskotékou, na ktorej sme predviedli svoje „tanečky“, ale predovšetkým sme spálili nadbytočné kalórie. Bola to fakt pecka. Ešte predtým, ako sme sa zabávali, mohli sme napísať odkaz pre niekoho, koho máme radi. Srdiečkové odkazy sme si našli na druhý deň na nástenke vo vestibule Ak ste niečo z toho nestihli, alebo ste sa hanbili, nevadí. Nabudúce to určite „zmáknete“.

text: Andrea Kuviková, foto: Patrik Kubizna



...keď si na to spomeniem, slinky sa mi zbiehajú

Po studenej zime každoročne prichádza jar. Obloha sa leskne ako diamant a spoza obláčikov sa na nás usmieva slniečko. Svojimi lúčmi hladí zem a prebúdzajú všetku okolitú prírodu z dlhého spánku. Ani my sme nemárnili čas a využili sme prvé teplé dni na spríjemnenie voľných chvíľ opekačkou pri Váhu. Hmm, keď si na to spomeniem až sa mi slinky zbiehajú pri pomyslení na opečenú špekačku na ohni. Na to teplo, ktoré mi na čele vytvára pot. Opalovanie sa na žiarivom slnku. S ľuďmi, s ktorými sa pri tom výborne zabávam. Pokiaľ si to ešte nezažil, rozhodne by si to mal vyskúšať. A ak ťa to nenakoplo, tak príď medzi nás, keď budeme mať piknik v tráve (síce na ihrisku, ale na tráve...). Je tam strašne fajn. Stále nič?? Je tam veľa dobrôt, ktoré ťa prilákajú. A hlavne super decká. Tak nabudúce sa vidíme.



Znovu to tie baby dokázali



Príjemná atmosféra, zábava, smiech a radosť zo života, to všetko k nám priniesli decká s DeD. Ďalší ročník športového stretnutia, kde si chlapci i dievčatá zmerali sily v niekoľkých disciplínach, prebehol opäť skvele:) Prekvapivo vyhrali dievčatá a to aj napriek veľkej snahe chlapcov.

text: Maťa Belejová
foto: Patrik Kubizna

- ísť študovať na vysokú školu
- zamestnať sa
- odísť do zahraničia
- oddychovať

A čo ďalej?

Túto otázku si opäť položili všetci naši maturanti a nie všetci majú v tom jasno. Končí sa ďalšia etapa ich života a treba sa správne rozhodnúť, čo ďalej.

Ako každoročne, tak ani tento rok sa nezaobišiel bez rozlúčky s našimi maturantmi, ktorá sa uskutočnila v príjemnej atmosfére 11.5. 2017 v našom internáte. Najaktívnejší žiaci si prevzali ocenenia a ďakovné listy z rúk p. riaditeľa Mgr. Jozefa Pšenku a p. zástupkyne Mgr. Lenky Sádeckej. Zároveň maturantom vo svojich príhovoroch popriali veľa šťastia, úspechov a správnych rozhodnutí. Po vyhodnotení sa všetci spoločne presunuli do jedálne kde už čakala pripravená slávnostná večera. Celý pekný podvečer uzatvorila diskotéka.

Ocenení žiaci:

Vanesa Vodárová,
Monika Panáčková,
Sarah Pekarčíková,
Dominika Štrauchová,
Natália Šimúnová,
Monika Miková,
Martin Jurda,
Peter Barták,
Ondrej Moravčík,
Natália Beláková,
Kristína Heglasová.

Chystáme jedáleň
na maturitný večerok





Posledná pusa na rozlúčku

text: Maťa Belejová
foto: Patrik Kubizna



Mimoriadne ocenenie:

Petra Kajanová – za pozíciu šéfredaktorky internátneho časopisu INTRÁK, pod jej vedením získal časopis v súťaži Sila slova 1. miesto za rok 2016 a mimoriadnu cenu televízie TT; v súťaži Štúrovo pero v roku 2017 získal časopis cenu televízia Markíza 3. stupňa a cenu Návšteva Európskeho parlamentu v Štrasburgu
Marek Nikolas Petříček – za grafickú úpravu časopisu, za výtvarné prezentácie, za angažovanosť pri organizovaní internátnych podujatí

Darovali sme...



DEŇ NARCISOV je jediná verejno-prospešná zbierka Ligy proti rakovine, ktorá sa koná na celom svete. Veľká vďaka patrí všetkým tým, ktorí sa i v tomto roku zapojili do zbierky pre pacientov trpiacich onkologickou chorobou. Aj niekoľkými centami dokážete pomôcť niekomu, kto vašu pomoc potrebuje. Malinký žltý kvietok na vašom odeve znamená obrovskú solidariťtu vo vašom srdci. Aj internát pomohol k zbierke. Do ulíc vyslal žiakov, ktorí vyzbierali sumu vo výške 125 €.

I tento rok sme sa zúčastnili vysoko humaného činu, akým je **DAROVANIE KRVÍ**. V hojnom počte sme darovali našu vzácnu tekutinu pre tých, ktorí ju potrebujú. Je dobré vidieť, že aj mládež sa dokáže spojiť pre dobrú vec a pomôcť. Hovorí sa,

že keď dávaš, tak i dostávaš a snaha našich darcov taktiež nevyšla nazmar. Každý z nich dostal pre organizmus potrebné tekutiny a posilnenie v podobe jedla. Kiežby prijímatelia dokázali povedať každému z nich svoje úprimné ďakujem.

Potrebuje sa zbaviť svojich starých či nepotrebných vecí? V tom prípade sa môžete niekoľkokrát do roka zapojiť do nášho **INTERNÁTNEHO BLŠÁKU**. Či už staré alebo nové, v dnešnej dobe je všetko moderné, a preto ide všetko na odbyt. Ak sa aj nájde vec, ktorá na pulte zostane, tak sa daruje menej šťastným obyvateľom. Preto neváhaj a zapoj sa i ty, veď predsa dobrých skutkov nie je nikdy dosť.

DARCOVIA KRVÍ 2017

Barbora Mojžišová
Linda Sogelová
Sixtin Vojteková
Patricia Mešová
Viktória Papučová
Simona Filipková
Karin Šaradinová
Kristína Vachová
Miriam Frkáňová
Michaela Pagáčová
Anette Bieliková
Lucia Svobodová
Viktor Hraboš
Marek Petříček
Dávid Staňo
Nikolaj Skopal
Adam Moravčík
Adam Nič
Pavol Tužák
Kevin Švancara
C. Benito Baláž



text: Saša Hulínová, foto: Patrik Kubizna

Potešili sme...



Napriek tomu, že sme mladí, nesmieme zabúdať na **STARŠÍCH OBYVATELOV Z DSS**. Sú to bytosti, ktoré tiež potrebujú spoločnosť, vlúdne slovo, lásku, našu pozornosť. A práve preto sme ich navštívili.

Svojou prítomnosťou sme potešili aj **DETI Z DETSKÉHO DOMOVA**, ktoré nás hneď vtiahli do sveta hier. Všetci od najmladšieho až po najstaršieho mali záujem zúčastniť sa rôznych aktivít, ktoré sme pre ne pripravili. Detská radosť je najkrajšia a najčistejšia. Na tie tváričky plné úsmevu sa len tak ľahko zabudnúť nedá.



Nezabúdame ani na nemé tváre v našom okolí. Vybrali sme sa do neďalekej **KARANTÉNNEJ STANICE**, v ktorej sme mohli pohľadiť i tú najdrsnejšiu srst', ktorú niekto opustil. Aby sme im ponúkli aspoň kúsok domova, vyzbierali sme pre nich peniaze, hračky, deky i jedlo. Iskričky šťastia v ich očiach lietali všade navôkol nás. Je ťažké pozeráť sa na psíkov, ktorí sú zranení či vystrašení. Štekotanie a kňučanie psíkov za chrptom, ktorí vás volajú späť, je naozaj na zaplakanie. Chceli by sme vyzvať ľudí, aby pomáhali psíkom viac a zapájali sa do pomoci, a nesedeli nečinne. Veľké ďakujem vám povie či už mokrý ňufáčik alebo jazyk oblizujúci vašu tvár. Aj to najtvrdšie srdce povolí.

text: Monika Šulyová,
foto: Patrik Kubizna

NA SLOVÍČKO

Pán Bc. Peter Urban

Pani Eva Vránová

Pán Mgr. Jozef Socha

vychovávateľ p. Peter Urban

Chceli ste vždy pracovať ako vychovávateľ alebo to len tak proste život priniesol?

Život mi to tak priniesol, a tak som tu. Keď som bol malý, chcel som sa zamerať na niečo iné, profesie ako napr. kozmonaut, neskôr učiteľ, ale nemenil by som, že som vychovávateľ.



V internáte nepôsobíte veľmi dlho, aké sú vaše dojmy?

Dobré...dlho uvažoval, ale neskôr konštatoval, že má veľmi dobré deťúrence a nemenil by nič!... No možno počítač na 101.

Beriete túto prácu ako relax alebo ako veľkú zodpovednosť?

Hmm. Je to práca aj na doma, nikdy predtým som si prácu nebral domov, ale pri tejto sa to nedá. Stále rozmýšľam a uvažujem, ako tých chlapcov motivovať. Vo svojom voľnom čase chodím aj na ich zápasy, a tak viac a viac spoznávam životy mojich športovcov. A viem, že keď ten zápas bol naozaj ťažký a ledva prišiel na internát, nemôžem mu rozkázať: „ Teraz sa choď učiť fyziku, lebo zajtra máš fyziku“. Ale vždy sa tu teším a je to relax, ale aj veľká zodpovednosť.

Máte aj niečo zaujímavé, čo robíte vo svojom voľnom čase a chceli by ste sa o to snami podeliť?
Nie.

Myslíte si, že je ťažšie vychovávať športovcov, umelcov, zdravotníkov alebo iných žiakov?

Športovci sú viac výbojnejší a robia viac hluku a ak im to nevyjde so športom, budú výborní právnici (vtipne poznamenal). Umelci sú umelci aj dušou a ja som jednoduchší človek a asi by som si na to netrúfol. Zdravotníci a aj ostatní sú fajn, ale ja mám rád svoju skupinu a nemenil by som ju.

•Aká je Vaša obľúbená farba?

Modrá.

•Aké ste znamenie?

Ryby.

•Aké je Vaše obľúbené zvieratko?

Pes.

•Koľko jazykov ovládáte?

Angličtina základy.

vychovávateľka p. Eva Vránová

Chceli ste vždy pracovať ako vychovávateľka alebo to len tak proste život priniesol?

Chodila som na pedagogickú školu odbor vychovávateľstvo, ale nie vždy to bol môj sen.



Mali ste niekedy chuť zmeniť zamestnanie?

Niekedy som mala chuť, lebo od základnej školy sa venujem šitiu, ktoré ma neskutočne baví a neskôr som šila aj svadobné šaty a šaty pre tanečné súbory, takže by som si spojila koníček s prácou.

Povedali ste si niekedy “túto/tohto som vychovala a som na ňu/ naňho hrdá?”

Áno! Bolo ich niekoľko, mali aj ťažký život, ale aj

tak prosperovali v škole aj v internáte, a preto som na ne hrdá!

Staršia generácia tvrdí, že mladí sú neschopní a nezodpovední ako to vidíte Vy?

Nemyslím si, že sú neschopní a nezodpovední. Doba je iná, ako keď som bola ja mladá a mladí majú niekedy viac problémov, ako sme mali my... Berú si problémy aj z domova, lebo je väčšia rozvodovosť, majú horšie finančné a existenčné zabezpečenie.

Pamätáte si na niečo z Vašich študentských čias, čo Vám dodnes utkvelo v pamäti ?

Bývala som dva roky v internáte, kde sme na jednoduchej izbe s poschodovými posteľami bývali celá trieda, takže to boli síce skromné, ale veľmi dobré zážitky.

•Aká je Vaša obľúbená farba?

Kráľovská modrá.

•Aké ste znamenie?

Býk.

•Aké je Vaše obľúbené zvieratko?

Mám rada všetky zvieratá.

•Koľko jazykov ovládáte?

Nemčinu. Nikdy som sa ju síce neučila, ale som v spoločnosti, kde sa často hovorí po nemecky.



vychovávateľ p. Jozef Socha

Chceli ste vždy robiť vychovávateľa alebo to len tak proste život dal, tak ste to tak brali?

Život to priniesol, tak som to tak aj zobral. Dlhé roky som s manželkou pracoval ako profesionálny vychovávateľ v Detskom mestečku - Zlatovce. Avšak môj životný osud bol volejbal, tak som neváhal a nastúpil na športové gymnázium robiť trénera volejbalistom. 15 rokov som tam pracoval, ale keďže sa nebránim

zmenám, tak som prijal ponuku robiť vychovávateľa v školskom internáte. Keď to mám zhrnúť, celé moje pracovné obdobie sa spája s výchovou detí a mládeže.

Staršia generácia tvrdí, že mladí sú neschopní a nezodpovední. Ako to vidíte Vy?

Myslím si, že je to veľmi individuálne. Nedá sa všetkých hádzať do jedného vreca. Sú aj takí aj takí. Veľa závisí od partie, do ktorej sa dostanú, od ich životného kréda a či majú nejaké záujmy alebo sa len tak ponevieraajú.

Beriete túto prácu ako relax alebo ako veľkú zodpovednosť?

Nemôžem túto prácu brať ako relax (smiech). Relax mám, keď skončím alebo keď mám voľno. Čo žiak, to nový zážitok. Každý deň je iný a každý žiak je iný.

Venujete sa nejakej zaujímavej činnosti vo svojom voľnom čase?

Jasné, že šport, náš jazvečík, príroda, wellness (musím si užiť život) a v neposlednom rade aj fotografovanie.

•Aká je Vaša obľúbená farba?

Modrá...podľa očí.

•Aké ste znamenie?

Som kozorožec.

•Aké je Vaše obľúbené zvieratko?

Ja mám všetky rád, ale najviac asi psy.

•Koľko jazykov ovládáte?

Slovenčina, čeština. Učil som sa aj ruštinu a nemčinu. Angličtinu poznám cez šport.

Ďakujeme za rozhovory a všetkým vychovávateľom prajeme len dobrých žiakov.

Rozhovor pripravili: Lucia Blštáková
a Natália Časnochová, foto: archív vychovávateľov



Ako som sa prebojovala k maturite

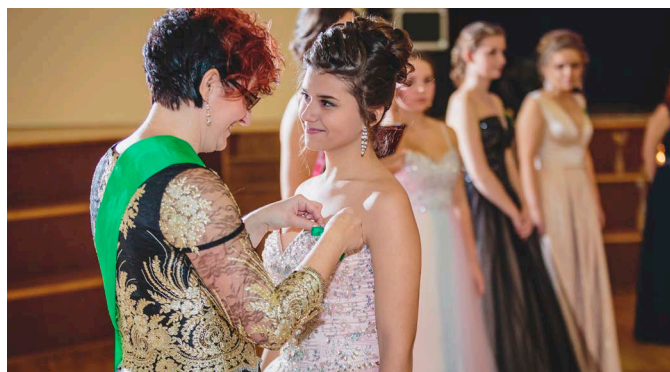
„Čas plynie neuveriteľne rýchlo. Ako by to bolo včera. Moje prvé dni nie len tu na internáte, ale tiež na strednej škole. Prežila som tu nekonečné a zároveň tak krátke štyri roky. Teraz môžem povedať, že treba si užívať každú chvíľu. Niekedy lepšiu, inokedy horšiu. Ale veď predsa o tom je život. A ako som sa sem vlastne dostala?“

Pri výbere strednej školy som vedela, že to nebude žiadna ekonomická alebo obchodná ako si predstavoval môj otec. No napriek tomu, že moji rodičia zo mňa chceli mať vzdelanú účtovníčku, nechali ma vybrať si samú. Vždy ma bavili kreatívne veci, no samotné kreslenie ma nikdy nebavilo. Keď som ako menšia fotila na svoj 5 megapixelový foťák na mobile, bavilo ma hľadať rôzne kompozície. Páčilo sa mi, že fotografia zachytáva niečo, čo (aj keby chcem znovu zopakovať) už nikdy nebude presne také ako v danom momente. A práve toto ma doteraz na fotografií fascinuje. Keď ma prijali na Strednú umeleckú školu v Trenčíne, považovala som to za niečo neuveriteľné, pretože som si nikdy dostatočne neverila. Začiatky ako na každej škole boli ťažké, no časom som si zvykla na nový prístup a tiež na množstvo povinností. Nikdy som netušila, že umelecká bude tak stresujúca škola. Ale vždy tvrdím, že keď sa chce, tak sa dá všetko. A tak som to zvládla a stala sa žiačkou 1.F/A triedy. V prvom ročníku sme sa zaoberali analógovou fotografiou, aby sme zistili, čo pravá fotografia naozaj obnáša. Že fotiť neznamená urobiť 1000 snímok v priebehu hodiny. Že keď niečo odfoťím, nemôžem si to ihneď pozrieť a hneď vymazať. Že predtým, než niečo odfoťím, si musím dôkladne premyslieť, čo a ako chcem odfoťiť. Že práca fotografa nebola kedysi až tak lacná zá-

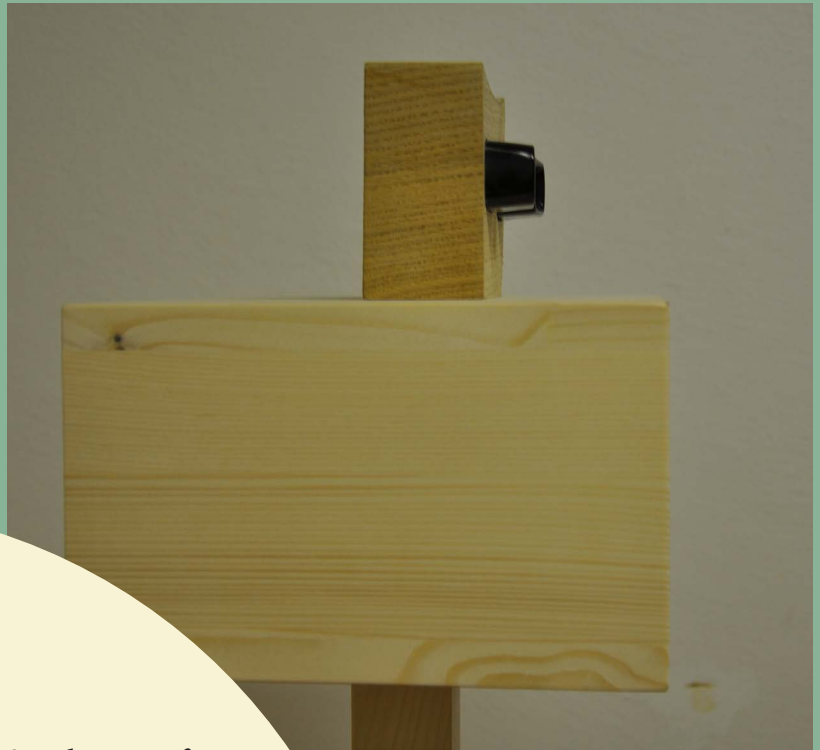
Vaša šéfredaktorka

Petra Kajánová

ležitosť. A teraz som vďačná, že som si tým prešla, i keď nebolo to ľahké. Zopár nevydarených filmov či fotiek vás posúva vpred a učíte sa na vlastných chybách. V ďalších ročníkoch sme sa zaoberali súčasnou digitálnou fotografiou. Musím povedať, že nie je to také ľahké, ako som si kedysi predstavovala. Aby ste niečo dosiahli, musíte na sebe tvrdo pracovať. Vlastne ešte teraz som nenašla štýl, pri ktorom by som zostala. Stále skúšam niečo nové. Nechávam sa inšpirovať ostatnými, no napriek tomu nemám vzor, ktorého by som sa držala. Inak to nebolo ani s mojou maturitnou prácou.



MOJA MATURITNÁ PRÁCA NA TÉMU FOTOGRAFICKÝ OBJEKT



Príroda - dokáže sa vyrovnať so všetkými katastrofami, ale v súboji s človekom čoraz častejšie prehráva. Väčšina ľudí si prírodu neváža a berie ju ako samozrejmú. Človek pre svoje pohodlie ťaží z prírody všetko, čo sa len dá, ale žiadnym spôsobom sa jej neodvďačuje. Otázka ekológie sa preto dostáva do popredia. Množstvo nových diskusií, no skoro žiadne činy. Ak s tým niečo neurobíme, príroda sa nám čoskoro pomstí. Nechcem, aby sa raz moje deti hrali na lúke obklopené odpadkami. V mojej maturitnej práci som sa preto rozhodla venovať práve tejto téme a otvoriť tak ľuďom oči. Chcem divákovi ukázať, že aj znečistené miesta predtým vyzerali pekne a že čas, ktorý trávia pri počítači, by mohli využiť oveľa efektívnejšie. Veď niekedy stačí tak málo, aby sme pomohli nielen našej prírode, ale taktiež nám samým. Je čas otvoriť oči.



Pri výbere maturitnej témy som nemusela dlho rozmýšľať. Vždy som chcela, aby moja maturitná práca bola iná ako len zopár veľkých fotografií. Preto téma "fotografický objekt" bola pre mňa tou ideálnou. Zároveň som chcela, aby moja práca mala nielen estetickú hodnotu, ale aby zanechala v ľuďoch aj nejaké pocity. Sila myšlienky v umení sa stala pre mňa veľmi dôležitou. A tak som sa ju snažila vniešť aj do mojich fotografií. Téma, ktorá sa týkala znečisťovania prírody, sa stala pre mňa zaujímavou. Snažila som sa ju teda zakomponovať do fotografického objektu. Zároveň mojou počiatočnou myšlienkou bolo, aby bola moja práca užitočná.

Prvotnou inšpiráciou pre výrobu fotografického objektu sa stal môj synovec. Pri výbere jeho narodeninového darčeka som objavila hračku, s akou som sa v detstve hrávala aj ja. Fungovala na rovnakom princípe ako tá moja. Rozdiel bol iba v dizajne. Bol to takzvaný detský meoskop. Pri pozeraní do malého otvoru, v ktorom bola umiestnená šošovka, bolo možné pri dostatočnom svetle vidieť obrázky. Obrázky rôznych hradov, zámkov či iných pamiatok sa nachádzali na malom kotúči, ktorý bol umiestnený vnútri. Pri stláčaní gombíka sa obrázky menia a vytvárajú tak 3D ilúziu. Páčila sa mi myšlienka vyrobiť podobný objekt, na ktorom budú moje fotografie. Začala som preto rozmýšľať, ako by som takýto objekt zhotovila a čo by mohlo byť zobrazené na fotografiách. Keďže som vyrastala v stolárskej rodine, práca s drevom mi je veľmi blízka. Preto som začala uvažovať, akým spôsobom by som do mojej práce zakomponovala drevo. Nástroje, s ktorými som sa ako dieťa hrávala, som teraz používala pri výrobe. Keďže v súčasnosti sa už tieto prístroje vyrábajú iba ako hračky, mnoho ľudí netuší, čo to je. Chcem ukázať dnešnej generácii nielen to, ako vyzerá a funguje klasický meoskop, ale najmä spojenie starého meoskopu s ekologickým problémom.

Ako som už spomínala, fotografie použité v mojej maturitnej práci sa týkajú znečistenej prírody. Zamerala som sa najmä na moje okolie. Navštívila som rôzne smetiská, ale aj miesta, kde je vývoz smetí zakázaný. Chcela som zachytiť nielen rozmanitosť odpadkov, ktoré ľudia vyhadzujú, ale taktiež mi išlo o odstránenie odpadu z miest, na ktoré nepatrí. Rozhodla som sa, že budem fotiť detaily prírody najskôr ako znečistené a potom ako čisté. Vždy som si vybrala iba nejakú časť. Pri zbieraní odpadu som si vždy zavolala niekoho na pomoc. Väčšinu smetí sme zbierali do veľkých vriec, ktoré sme najskôr vytriedili a zanesli tam, kam skutočne patria. Výnimkou bola napríklad vyhodená chladnička. Aj keď táto činnosť nebola príjemná, som veľmi rada, že miesta, z ktorých sme odpad odstránili, teraz vyzerajú tak, ako by v skutočnosti aj mali vyzerieť. Prostredníctvom týchto fotografií som chcela ukázať, že našou zásluhou môžu tieto miesta vyzerieť inak. Veď stačí iba tak málo, aby sme pomohli nielen prírode, ale taktiež nám, ľuďom. Je len na nás, či sa budeme k prírode správať aj naďalej tak ako doteraz. Nezabudnite – je čas otvoriť oči.



text: Petra Kajanová, ©foto: Petra Kajanová

Z ďalekého východu AŽ NA MAJSTROVSTVÁ

Traja mladí talentovaní volejbalisti merali dlhú cestu, až prišli do Trenčína rozvíjať svoj potenciál. Dostali sa až na majstrovstvá Európy v kategórii U19 v Púchove, pre ktoré si dali spraviť extravagantné účesy, veď sami uvidíte.

Volám sa Pavol Kurej, som z Humenného a mám 17 rokov, hrám na poste libera.

K volejbalu som sa dostal, keď som chodil sledovať u nás mužskú ligu. Raz som to skúsil a chytilo ma to za srdce, a tak som tu.

Ja som Nikolas Ondruš, pochádzam z Vernára v okrese Poprad a hrám na poste smečiara.

K volejbalu ma priviedla mama, najskôr z donútenia, ale neskôr som zistil, že mám potenciál a som jej za to nesmierne vďačný!

Ja pochádzam z Kračuloviec okres Svidník, som nahrávač a taktiež kapitán celého družstva a moje meno je Samuel Goč.

Ako malý som sa venoval futbalu, ale keď ma otec priviedol k volejbalu, vedel som, že sa tomuto športu chcem venovať.

V skratke vám seba a svoju záľubu, pre ktorú sem prišli (a sú jej veľkí nadšenci, aspoň sa zdalo počas rozhovoru), predstavia sami.

foto: archív chalanov





„VTIAHLI NÁS DO VOLEJBALOVÉHO SVETA“

Úvodný zápas sme odohrali s Francúzmi, ktorý sme po celkom sympatickom výkone prehrali 3:1, ale cítili sme, že máme naviac.

Druhý zápas sme odohrali s Rumunmi, kde sme mali jasne dominovať vo všetkých činnostiach, ale po taktických chybách sme už neboli dost koncentrovaní a prehrali sme 3:2. Veľmi nás to mrzelo.

Tretí deň patrili Čechom, ktorí vyhrali 3:2, avšak v niektorých herných častiach sme dominovali, ale aj tak nám naše sily nestačili.

Štvrtý deň sme relaxovali a to doslovne! Oddýchli sme si v saune, vo vírivke, či pri masážach.

Ďalší zápas sme hrali s Fínmi, bol rozhodujúci o postupe do Győru, medzi osem najlepších mužstiev Európy. V prvom sete sme dominovali vo všetkom a ten sme vyhrali, no v ďalších prišiel zlom a prehrali sme 3:1. Tým pádom sme nepostúpili. V šatni bolo však cítiť veľké sklamanie a napätie.

Šiesty a zároveň posledný deň sme hrali s Tureckom. Z našej strany to bol veľmi slabý výkon a prehrali sme 3:0. Asi to bola už vážne nedôslednosť, lebo sme nemali žiadnu motiváciu.

Naša aktuálna forma je momentálne v úplnej pohode, stále sa tlačíme do príťahu. Máme všetko v poli jedná ruka, druhá ruka. Onedlho taktiež odchádzame na MS vo volejbale juniorov do Košíc, kde by sme chceli vyhrať titul. Preto ladíme formu, potíme krv a vo voľnom čase hráme tiež slovenskú hádzanú. Máme potenciál a tešíme sa na ďalšiu spoluprácu so Slovenskou volejbalovou federáciou.



Rozhovor s našimi nadanými chalanmi, ktorí majú potenciál, pripravili: Lucia Blštáková a Natália Časnochová.

Umenie ma baví

»Prepáč, ale keď ťa vidím, pripadáš mi skôr ako športový typ a nie ako umelec. Čo ťa viedlo k tomu, aby si začal fotiť?

Veľa ľudí mi to hovorí a je na tom veľa pravdy. Môj otec bol športovec a aj mňa viedol od malička k športu. Šport som mal veľmi rád, no v žiadnom som extra nevynikal, vo všetkých som bol priemerný, čo je ale teraz pre mňa výhoda. Šport je v mojom živote veľmi dôležitý a je to tiež prostriedok, ako odbúrať stres a byť s priateľmi. V mojej blízkej rodine nebol žiadny umelec a na základnej škole som sa umeniu venoval iba minimálne. Môj krstný otec sa venoval fotografovaniu a videotvorbe len ako voľnočasovej aktivite. Ale aj tak ma to zaujalo a rok pred začatím štúdia na Strednej umeleckej škole v Trenčíne som sa začal venovať fotografovaniu. A po príchode na strednú školu som sa začal venovať naplno umeniu, lebo ma to baví.

»Máš nejaký svoj umelecký vzor?

Obdivujem viacero umelcov, no nemôžem povedať, že niektorý z nich je môj vzor.

»A čo štýl? Odkiaľ berieš inšpiráciu?

Nepovedal by som, že mám jednotný štýl. Som ešte len na strednej škole, takže skúšam nové veci, techniky. Inšpirácia vychádza prevažne z môjho okolia a samozrejme prírody, ktorá je nekonečným zdrojom inšpirácie.

»Čo všetko fotíš?

Zo začiatku som sa prevažne venoval komerčnej fotografii, ktorá mi pomohla v technickej oblasti fotografie. Taktiež mi to pomohlo zlepšiť vybavenie, keďže všetku foto a video techniku si platím sám. No neskôr, keď som sa začal viac zaoberať umením, snažil som sa vyjadriť moje postoje prostredníctvom fotografie.



ŠTUDENT STREDNEJ UMELECKEJ ŠKOLY PATRIK KUBIZNA

»Porozprávaj nám o svojich cieľoch do budúcnosti, vnímam ťa ako celkom zodpovedného, cieľavedomého a pracovitého?

Môj cieľ pre budúci rok je dostať sa na vysokú školu. O tom, aký to bude odbor, sa ešte rozhodujem, ale budem sa ďalej zaoberať umením, možno trošku sa od toho odkloním, uvidíme. No môj sen je vytvoriť kreatívne centrum alebo firmu, ktorá by dávala aj niečo spoločnosti, podporovala zaujímavé projekty.

»Aký je tvoj najväčší úspech, ktorý si doposiaľ dosiahol?

Môj najväčší úspech bol, keď som si uvedomil, že v živote treba byť pozitívny a netreba sa vzdávať. A ďalej, že veľa vecí sa môže človek naučiť sám a nemusí čakať, kým príde niekto iný.

»Čo hovoríš na 1. ročník miss (vo všeobecnosti)?

Prvý ročník miss bola veľmi vydarená akcia, určite treba pochváliť organizátorov za úsilie, ktoré do toho dali a ukázali, že aj v takom nie celkom peknom priestore sa dá urobiť super akcia.

»Povedz nám pozitívum a negatívum tejto akcie?

Akcia vyšla nad očakávania a keď si to porovnáme s inými akciami internátu, bolo to na naozaj dobrej úrovni. Chybičky tam určite boli, no to sa pri takýchto akciách stáva. Takéto akcie robia dobré meno a to ktorejkoľvek inštitúcii.

»Prezradíš nám svoj typ?

Ak sa pýtate na typ z miss, tak musím povedať, že všetky dievčatá boli krásne, ale môj typ nakoniec vyhral takže som bol spokojný.

»Aké iné záľuby máš okrem fotenia?

Okrem fotenia sa venujem aj žiackej školskej rade v mojej škole a iným mimoškolským aktivitám. Som rád, keď môžem urobiť niečo pre druhých, keď viem, že to je dobré a práca s ľuďmi ma baví. Trošku ma mrzí, že niektorí to nemôžu pochopiť. Každý sme ale iný a originálny, bez toho by bol svet nudný.

Rozhovor pripravila a Patrikovi veľa úspechov želá Lucia Blštáková, foto: Patrik Kubizna

Žijem hudbou

Ahojte, volám sa Kika, pochádzam z Korne (malá dedinka na Kysuciach, nič extra, verte mi) a som milovníčka rocku, metalu a punku. K tejto hudbe ma dostal môj brat a som mu za to neskonale vďačná. Zážitky, ktoré som nazbierala približne za dva roky, čo túto hudbu počúvam, sú jedny z najlepších v mojom živote a ľudia, ktorých som spoznala sú úžasní. Vždy je o čom pokecať, zájsť niekam von alebo na koncert, kde sa dejú super veci. Na minuloročnom festivale som zažila stagediving (skočíte z pódia do davu a on vás po rukách posúva ďalej). Na koncertoch prežívate osobné stretnutia s kapelami... A ak máte šťastie, dostanete sa do prvej rady na koncertoch svetoznámych skupín (ako napríklad Iron Maiden).



text a foto: Kristína Boháčiková





Moja super spolubývajúca

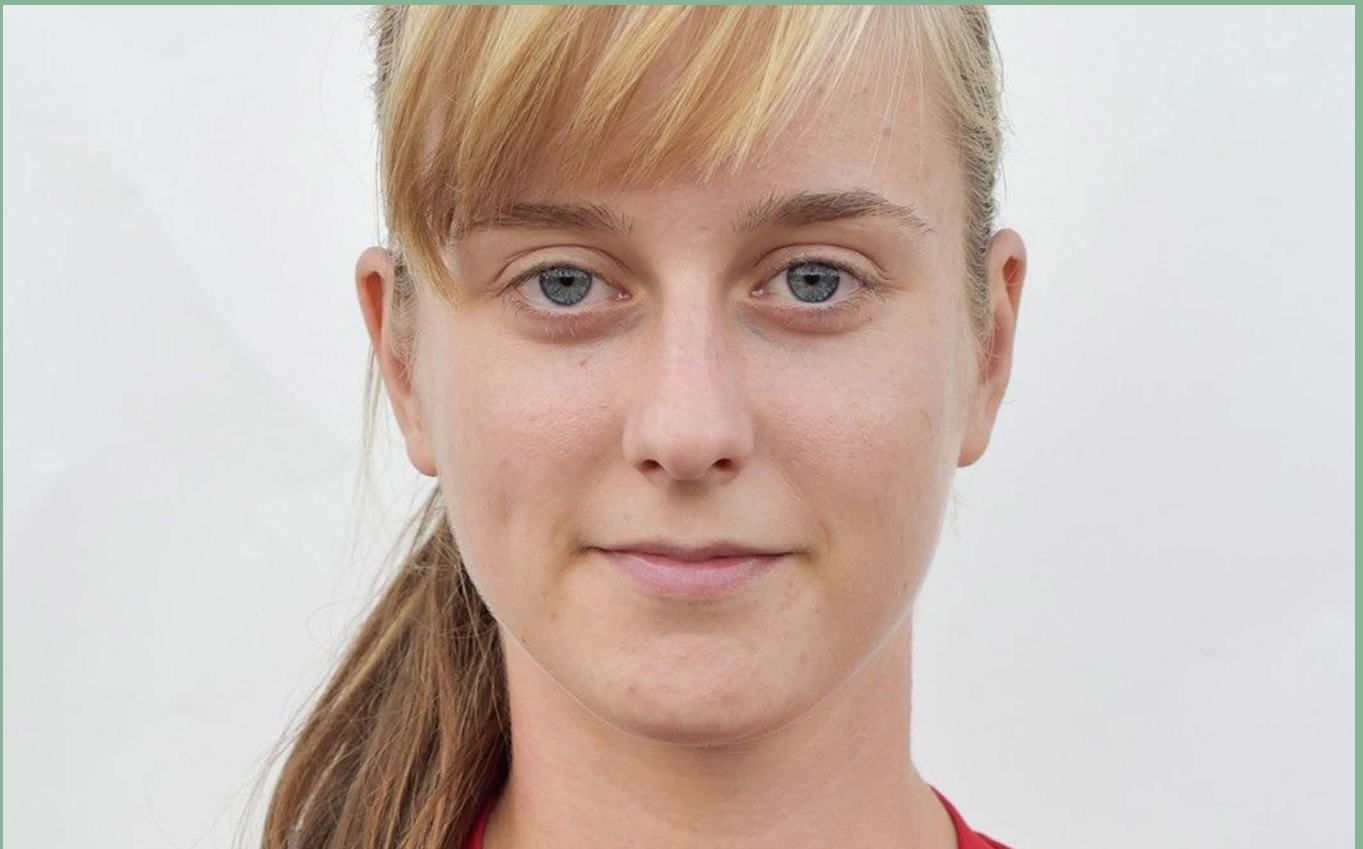
Miška pochádza z Piešťan a do Trenčína ju okrem štúdia na Obchodnej akadémii prilákal hlavne futbal. Venuje sa mu už odmalička. Veľmi dobre sa jej darí aj vďaka rodičom, ktorí ju v športe podporujú. Za svoje úspechy získala viacero ocenení a o jej reprezentáciu prejavili záujem viaceré kluby nielen zo 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.

»Ako si sa dostala k futbalu alebo kto ťa k nemu priviedol?
Od malička som sa hrávala s loptou, a tak ma to nejako viac zaujalo a viedol ma k tomu aj môj ocino.

»Kto je tvojím vzorom a za aký klub by si chcela hrať?
Nemám momentálne svoj vzor. Z klubov ženského futbalu sa mi páči Olympiq Lyon.

»Za aký klub hráš momentálne?
AS Trenčín

TAK MOŽNO STRUČNE
CHARAKTERIZOVAŤ
MOJU SPOLUBÝVAJÚCU
KAMARÁTKU
MIŠKU ŠIŠKOVÚ.



»Vychádzaš dobre so svojimi spoluhráčkami?

Áno, sme dobrý kolektív.

»Mala si možnosť hrať aj za iný klub?

Áno, mala som ponuky od klubov z najvyššej slovenskej ligy a jednu ponuku z Česka.

»Oblubuješ aj nejaký iný šport?

Vo voľnom čase si rada zahrám tenis, pingpong...

»Si dobrá študentka, ako stíhaš školu a futbal?

Po škole mávam skoro každý deň tréning a v niektoré dni po tréningoch trénujem aj prípravky. Nemám veľa času na učenie, ale stačí mi, keď si to prečítam.

»Máte v rodine niekoho, kto sa takisto venuje futbalu?

Môj otec, keď bol mladší, hrával futbal aj hokej a moja mladšia sestra hráva tiež futbal.

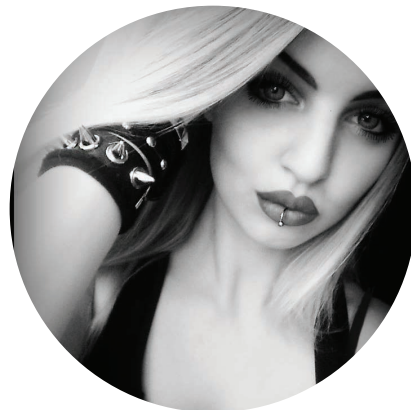
»Na akom poste hráš?

Som stredná záložníčka, ale hrávam aj na ľavom krídle a útoku.

Miške držíme palce a prajeme veľa osobných a športových úspechov.

Rozhovor pripravila Simona Boháčiková, foto: Miška Šišková

Sen o tetovacom štúdiu

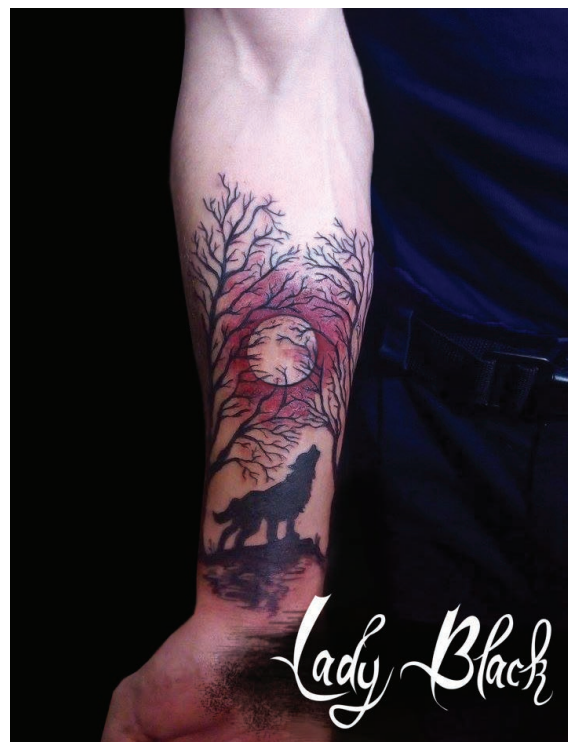


Volám sa Nikol Badžgoňová, pochádzam z Kysúc, z Olešnej, okolie Čadce. Študujem na Strednej umeleckej škole. Od malička ma baví kresliť a maľovať, venujem sa tomu aj vo svojom voľnom čase. Je to niečo čo ma veľmi baví a naplňa. Okrem toho sa venujem aj grafike a tetovaniu. Počas štúdia v Trenčíne na spomínanej škole som si prenajala priestor, kde som tetovala. Po škole si plánujem otvoriť tetovacie štúdio, ale niekde inde. Do tetovania vkladám všetko a je to činnosť, ktorá ma baví viac než čokoľvek. Mám vlastnú stránku LADY BLACK TATTOO, kde nemám problém ľuďom poradiť, dohodnúť sa alebo konzultovať s nimi..., prípadne im spraviť návrhy na tetovanie a podobne.

Názov štúdia resp. mojej webovej stránky sa odvíja od mojej osobnosti, pretože je pre mňa charakteristická čierna farba. Tetovanie je aj bude závislosť... Môžem to potvrdiť aj sama za seba. Po každej „kérke“ chcem ďalšiu a ďalšiu. A ak je niekto, kto zostal iba pri jednej, tak mu gratulujem!

„DO TETOVANIA VKLADÁM VŠETKO A JE TO ČINNOSŤ, KTORÁ MA BAVÍ VIAC NEŽ ČOKOLVEK.“





Vo vlastnej tvorbe preferujem temné a krvavé veci. Stvárňujem viac-menej veci s nádychom utrpenia, do ktorých vkladám dušu. Viacerí ľudia vnímajú moju tvorbu ako depresívnu, iní tomu nechápu. BAVÍ MA KEĎ V UMENÍ ČLOVEK HLADÁ MYŠLIENKU. Každý z nás má iný vkus a postoj. Avšak pri jednotlivých, osobitných postojoch a názoroch ľudí voči mojej tvorbe a voči umeniu celkom, si všímam, kto z nich má vkus pre umenie a kto nie.

A tak otázkou je to, čo, kto za umenie pokladá? Keďže každý umelec robí to, čo ho baví, to čo sa mu páči. A je nesprávne, aby sa objektívne posudzovalo čo je pekné, a čo je a čo nie je umenie, keďže každému sa páči niečo iné a obzvlášť preto, že každý umelec dáva do svojej tvorby iné pocity. JA DÁVAM DO SVOJICH OBRAZOV, TVORBY A TETOVANIA SRDCE I DUŠU, ČIŽE KÚSOK SEBA.

text a foto: Nikola Badžgoňová



Z rkadielko, z rkadielko



Krása, v dnešnej dobe veľmi skloňované slovo. Čo vlastne tento pojem znamená? Možno si predstaviť: veľkolepé dielo, východ/západ Slnka, obľúbený kvet, možno nočnú oblohu plnú hviezd. V tomto článku sa však budem venovať kráse človeka.

Zastávam názor, že dnešok je k ženám veľmi krutý a neúctivý. Kladie na ne veľké nároky a tie sú zvyšované ešte väčším tlakom médií, či už v podobe predkladaných obrázkov super dokonalých krásavíc, diskusií o super štíhlych dokonalých telách a ponukou dokonalých diét.

KEĎ TO VIDÍM, PÝTAM SA SAMA SEBA: „TAK TOTO JE TÁ SKUTOČNÁ KRÁSA?“

Veľké krásne oči, dokonalé miery, dlhé nohy, blondávané vlasy, úžasný úsmev, bezchybná pokožka? A čo tie ženy a dievčatá, ktoré sa také nenarodili? Tie čo sú pehavé, ryšavé, biele, nemajú dlhé nohy ani dokonalé miery. Kam zmizla ľudská prirodzenosť? Nečudujme sa, že reakciou mnohých dievčat a žien na túto dokonalosť sú pocity menejcennosti, nespavosť, depresie, anorexia, bulímia ale hlavne túžba byť „neprirodzene“ krásna!

O tejto téme by sa dalo popísať veľa. No chcem, aby sa mnohé dievčatá nad tým zamysleli, a uvedomili si, že pravá krása je v našom vnútri. Aby sa netrápili nad svojimi nedokonalosťami, a prijali ich, lebo aj tak je to len ich subjektívny názor. Nevšímali si podsúvané vzory médiami, a mali sa rady také aké sú. Ich život naberie iný rozmer, budú spokojné a šťastné.

text: Andrea Kuviková

foto: Petra Kajanová a Patrik Kubizna



Krása a intelekt

Tento rok je pre nás „ŠPECIÁLNY“ - mali sme možnosť sledovať súťaž krásy naživo, prežívať ju spolu so súťažiacimi a uvedomiť si, o čom taká súťaž naozaj je. Organizovala sa vďaka sponzorom, ktorým patrí od nás veľké ďakujem.

Plagáty na stenách internátu zaujali skutočne každého, no iba zopár odvážnych dievčat absolvovalo kasting. Ten prebiehal v troch kolách a prihlásili sa dievčatá aj z internátu z Dopravnej akadémie. Počas kastingov dievčatá museli ukázať, čo sa v nich skrýva. Nakoniec porota vybrala 12 dievčat, ktoré postúpili do finále. Tieto dievčatá prežívali na vlastnej koži to, o čom sníva každá z nás nejdenný raz.

Finalistky to nemali vôbec jednoduché, najviac ich potrápila voľná disciplína. Ukrývali toho v sebe naozaj veľa - spev, tanec, maľovanie na plátno. Počas príprav na veľkolepé finále, prebiehala aj súťaž MISS SYMPATIA, v ktorej sme mali možnosť zahlasovať



za dievča, ktoré nás najviac očarilo. Hlasovať sme mohli dvojako - buď na Instagrame alebo vo vestibule internátu. Svoje hlasy finalistkám odovzdalo veľmi veľa ľudí.

22.3.2017 nastal dlho očakávaný deň, na ktorý sme sa my študenti a vychovávatelia tešili najviac. Niektoré finalistky sa tešili spolu s nami, iné sa ho obávali. Prvou disciplínou bolo predstavenie finalistiek v spoločnej choreografii. Nasledovala prehliadka po móle a krátky rozhovor. Na rad prišla voľná disciplína, v ktorej bolo na čo pozerieť. Program pokračoval kolekciou šiat s ľudovým motívom. Na záver sa dievčatá znova predstavili, kým sa porota radila o víťazovi súťaže. Nebola to jednoduchá úloha vybrať 1 z 12 dievčat. Porota oznámila meno MISS INTRÁK. Premiérovou prvou miss v našom internáte sa stala žiačka Klaudia Kernová. Dievčatá dokázali, že súťaž nie je len o kráse, ale aj o intelektu.





1.miesto: Klaudia Kernová, SUŠ 4.ročník dizajn interiéru, pochádza z Nižnej (TT), záľuby: kreslenie, korčuľovanie, skladanie puzzle, spánok, modeling, hostesing – rada by si založila vlastnú modelingovú, hostesingovú agentúru, sen - chce precestovať teplé krajiny, najobľúbenejší film/kniha: Milý John, knihy nečítam.

2.miesto: Dajana Morkes, SUŠ 1.ročník priemyselný dizajn, pochádza z Prievidze, záľuby: hra na klavír, tanečná, tenis, RJ, AJ, matematika, telesná výchova, najobľúbenejší film/kniha: detektívky – James Bond, Agatha Christie.

3.miesto: Miroslava Očkayová, ubytovaná v internáte Dopravnej akadémie, PASA (pedagogická a sociálna akadémia TN), 3. ročník, pochádza z Jasenice (PB), záľuby: rada nakupuje a skúša nové veci, cestovanie, telesná výchova, má rada pizzu, palacinky, najobľúbenejší film/kniha: Nikdy to nevzdávaj, Tajomstvo.

Miss sympatia: Lucia Svobodová, ŠG, 4. ročník atletika, pochádza zo Šale, záľuby atletika, hra na klavír, má rada stredne prepečený steak, najobľúbenejší film/kniha: Zelená míla.



text: Andrea Kuviková, foto: Patrik Kubizna

Sponzori:



Darčeková
predajňa
v OD PRIOR

S-PROFIL-GROUP S.R.O

Hlavný sponzor

INTRÁK

FotoStory

Mediálny partner

MARY KAY®



KERZO
dance



Sedacky
Beta

súkromná základná
umelecká škola Trenčín



TONAS

atc

NutriFood
eat healthy, live healthy

I.M.D.K.
A-work
Pekárneň

PRO - ANA

Všetko sa to začalo na Vianoce 2015. Skoro ako každé dievča som túžila schudnúť. Hľadala som rôzne články na internete, ako napr. „Ako schudnúť 5kg za 3 dni“ a podobné. Všetko som to pozorne prešla, a tak som si mala už len vybrať, do ktorého sa pustím. No skôr, ako som to všetko šla vyhodnotiť, ma upútal jeden link s názvom „Si tučná? Zmeň to!“ Okamžite som naň klikla. Stránka obsahovala obrázky vy-chudnutých dievčat a ja som sa ozaj zľakla a zrušila stránku. Niečo ma však stále nútilo prečítať si aspoň kúsok. Otvorila som stránku, ktorá sa viac menej podobala blogu, s názvom Pro-Ana. Nemala som najskôr poňatia, čo alebo kto je Ana. Neskôr som však pochopila, že je to skrátka pre anorexiu. Čítala som dôvody, prečo nejeseť. Zvažovala som možnosť, či mi to stojí za to. Hlavou mi behali myšlienky, kedy sa ale potom najem? Dokedy nebudem môcť jesť? Všetko som si premyslela, a tak som si povedala, že to skúsím na 2 týždne. Potom sa už normálne najem a všetko bude v poriadku. Aj tak sa mi nikdy nepodarilo schudnúť, či už som cvičila alebo som sa vyhýbala sladkému.

Do mojich 2 týždňov som sa pustila hneď po Viano-ciach, t.j. 25.12.2015. Všetko šlo super, tešila som sa, že konečne schudnem, tým pádom sa mi podarilo byť 2 týždne len na čistej vode. Bola som tým motivovaná, preto som sa snažila najviac ako môžem a o to viac, keď som vedela, že to bude len 2 týždne.

Moje 2 týždne hladovania sa skončili. Cítila som sa super, že som to dala! Ale z celkového hľadiska mi to bolo na nič. Za tie 2 týždne som sa vlastne ani ne-vážila, nesledovala či chudnem a tiež som nevidela na sebe žiadnu zmenu. Bolo to zbytočné. Tak som



skúsila ďalší typ z tej stránky. Jeť do určitých kcal. Povedala som si, že začnem od februára 2016. Na každý deň som mala 800kcal.

Ubehol február a takisto aj marec. Spozorovala som, ako som za tie dva mesiace schudla z 57 kíl na 53! Pritvrdila som na 400 - 500 kcal už len preto, že v máji som už chcela mať vysnených 50 kg. (V máji mám narodeniny, takže som si povedala, že do nového veku príde zmena!) S kcal to šlo super. Zvykla som si na menší príjem ľahko. No váha sa mi na dlhší čas zastavila na 53kg a ja som bola zúfala. Vravela som si: „Dala som 5kg dolu, prečo tie 3kg idú tak ťažko?“

NAPRIEK TOMU SOM TO NEVZDÁVALA A PRIDALA SI TEDA DO TÝŽDŇA ASPOŇ JEDEN DEŇ HLADOVKY. VŽDY LEN V PRACOVNÝ DEŇ NA INTERNÁTE, LEN ABY TO CEZ VÍKEND MAMA NEZISTILA.

Do mája sa mi naozaj podarilo schudnúť tie 3 kilá a ja som sa konečne cítila oslobodená od všetkého toho nadbytočného tuku! Cítila som sa šťastná! Konečne som naozaj schudla. Ďakovala som Ane, pretože s ňou sa mi naozaj podarilo schudnúť.



V máji mi napadlo, že na leto by som mohla dať dolu ešte ďalších 5 kíľ. Predsa len, šlo leto. Ostala som v mojom stereotypnom režime s 500 kcal a jednoduchou hladovkou za týždeň. Okolie si začalo všímať, že chudnem.

LICHÔTKY O TOM, AKO SOM SCHUDLA MA LEN POSÚVALI ĎALEJ CHUDNÚŤ VIAC A VIAC. NO NIKOMU SOM SA NEPRIZNALA S TÝM, AKO CHUDNEM.

Začalo to prechádzať do štádia, kedy si to na mne začala všímať aj mama. Stále mi vravela, ako som schudla, čo je to so mnou a pod. Mamu som s jedlom klamala ľahko. Cez týždeň na internáte ma predsa nevidela a na víkend, keď som prišla domov, som vždy splnenie 500 kcal jedla na očiach pri nej, ako prišla z práce. Začala si myslieť, že som začala drogovať. Prezerala mi celé telo či si náhodou niečo nepichám. Ostala znechutená z mojich vyčnievajúcich kostí. Rebrá, panva, chrbát, kľúčne kosti, kolenná... Presvedčila som ju o tom, že som v poriadku a nemusí sa o mňa báť. Moje okolie si už nevšímal len to, ako chudnem, ale aj to, že takmer nič nejem. Znervózňovali ma otázky týkajúce sa jedla. Všetci som jedla! Nechápal som, o čo sa stále snažia. Ako mi všetci vraveli, že môžem zle dopadnúť, ako sa ma všetci snažili donútiť zjesť viac. Ako mi všetci vraveli, že toto nie je chudá postava, ale choroba.

Do letných prázdnin som sa dostala na 45 kíľ, takže

som dokázala schudnúť aj tých ďalších 5kg. Cez leto sa to ale priam všetko pokašľalo...

Moja sesternica prezradila mame, že málo jem a že sa dostávam do anorexie. Nepriznala som si to. Preboha, aká anorexia?! Ja som sa cítila v poriadku. Moja mama sa tým hrozne trápila, tak som jej sľúbila, že už budem jesť normálne, aspoň kvôli nej. A vlastne som si už splnila cieľ, takže to nerobilo problém.

Celé 2 mesiace prázdnin som sa len prejedala čím som pribrala na 52 kíľ. Cítila som sa odporne, no veľmi som sa tým netrápila. Teda až dokonca prázdnin. Výčitky sa stupňovali. Nedokázala som zniesť myšlienku, ktorá sa mi stále v hlave premietala. Myšlienku na to, že som pribrala odporných 7 kíľ! Cítila som sa odporne, vnímala som sa odporne. Napadlo mi, že od septembra začnem znovu, ale s prísnejšou diétou! Celých 5 dní na internáte nebudem nič jesť a doma len tak pred mamou niečo zjem.

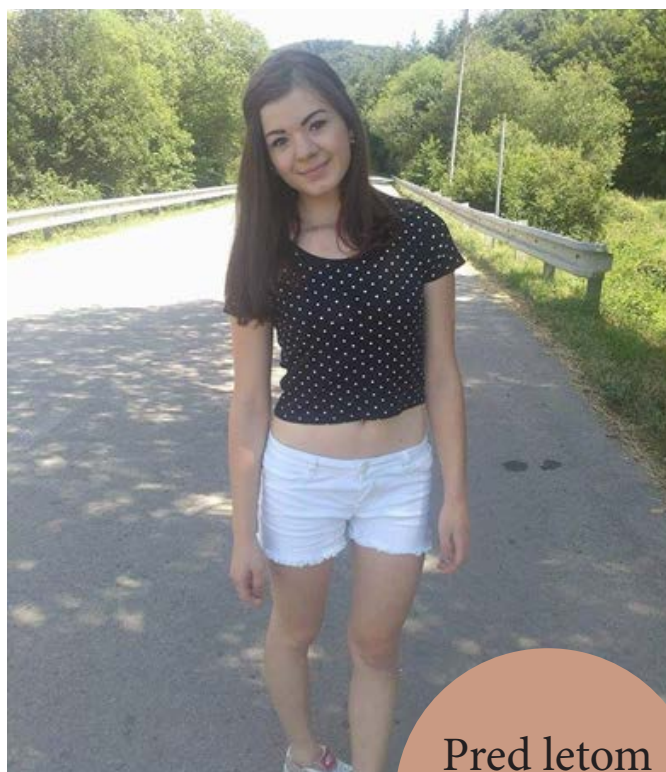
ZAČALA SOM TEDA TÚTO MOJU NOVÚ METÓDU A CÍTLA SOM, ŽE DOKÁŽEM UŽ VŠETKO.

Toto celé neohrozovalo len moju psychiku, ale aj môj zdravotný stav a pohltilo ma to celú. September bol ešte v poriadku, vedela som sa zabávať, ale už nie tak ako pred tým. Vedela som sa usmievať, ale už nasilu. Koncom septembra som sa touto ozaj tvrdou diétou dostala na 47-48 kíľ.

Október už bol pre mňa neznesiteľný, nedokázala som si odpustiť ani len gram pribratia. Všetko som vnímala negatívne. Stratila som úsmev, radosť, kamarátov, no najhoršie bolo, že som týmto všetkým strácala samú seba. Nevládala som. Bola som deň čo deň nevyspatá. Kruhy pod očami mi neskryl už ani make up. Vlasy mi padali čoraz častejšie. Výčitky z malého kúska jedla boli hrozné. Nevládala som sa už ani postaviť z postele. Ráno som sa z nej vyhrabávala asi 30 minút, čo ma všetko bolelo a pri každom malom pohybe mi popukali snáď všetky kosti v tele. Moja mama sa na mňa už cez víkendy pozerala so smútkom v očiach. Nedokázala si to vysvetliť. Tváril som sa pri nej, že som v poriadku.



47-48kg
September-október



Pred letom
45kg

Jedlo som vyhadzovala, špinila tanieri, obaly od vyhodeneho jedla z okna šli do koša. Banán som vyhodila, šupku dala do koša, takisto jogurt do záchoda, kelímok do koša. Psychika však na mňa útočila čoraz viac. Odmietala som komunikovať so všetkými, ktorí mi ponúkali jedlo. Po každom som kričala. Za jedno malé lízatko v škole, som celú cestu späť na internát trpela výčitkami, že som z neho pribrala. Bála som sa, ako všetci, ktorí prešli okolo mňa sa mi len budú posmievat', aká som tlstá. Myslela som si, že z toho lízatka som pribrala všetko, čo som schudla. Videla som sa tak, cítila som sa tak.

PO KAŽDOM MALOM HLTE SOM CÍTLA, AKOBY MOJE TELO PRIBERALO, AKOBY SOM POD NAJUŽŠÍMI DŽÍNSAMI MALA EŠTE DVOJE PANČUCHY. UTESNENÁ, UVÄZNENÁ VO VLASTNOM TELE. ZAČALA SOM SA ZA TO TÝRAŤ.

Za každý hlt, ktorý mi nebol potrebný (čiže každý jeden) som si odbehla kolečko na bežeckej dráhe. Čím viac som chudla, tým viac som sa cítila tlstšia. Bála som sa vychádzať do spoločnosti. Bála som sa ísť už aj pri najväčších krčoch v bruchu do jedálne na večeru, čo by si o mne všetci pomysleli. Bála som sa, mala som pocit, ako každý hovorí iba o mne, ako sa každý na mňa pozerá a hovorí ako si to môžem dovoliť ísť jesť, keď vyzerám odporne tlstá. Začala som strácať záujem o všetko, čo som predtým milovala. Nič ma nebavilo. Všetko bolo negatívne. Vždy som si povedala, že aj tak to neviem, nedokážem a nie som v tom naozaj dobrá. Na celý svet som mala hnusný názor. Myslela som si, ako všetci moji dlhodobí kamaráti sa vlastne len hrajú, že ma majú radi. Moje sebavedomie kleslo na bod mrazu. Neznášala som už nie len svoje telo, ale mňa celú, moju osobnosť, charakter, vzhľad, záujmy. Všetko! November bol pre mňa najťažší. V novembri som už nedokázala jedlo ani cítiť. Boli mi ukradnuté víkendy, čas s rodinou. Nejedla som nič ani pred nimi. Vtedy si to nevšímala už len mama, ale aj ostatní členovia rodiny.

Leto
51-52kg



Na každej návšteve rodiny sa rozoberalo iba to, ako som schudla a je to dosť vidieť. No nezabudli si odpustiť poznámku, že je to až príliš. Nedokázala som nič zjesť. Nejedla som celý ten mesiac. Utápala som sa vo výčitkách. Nemyslela som na nič len na jedlo. Ako ho nezjem a nemôžem jesť. Už to nebolo to také, teraz mám novú diétu, musím to splniť. Už to bolo vo fáze, kedy som jedlo nechcela vôbec. Odpor, nechutenstvo, strach z jedla. Dostala som sa na 43-44 kíl. V noci sa mi ťažko zaspávalo. Plakávala som, že som tlstá a nič v živote nedokážem. Hlavou mi behalo to, ako nemám ani na moju školu a preruším štúdium. Zhadzovala som samú seba. Celý november som nič nejedla. Nič sa mi nechcelo robiť. Vstala som, šla do školy, prišla a spala som, zobudila sa, prehodila veci do školy a znova šla spať. Už to bolo nejakých 16 dní bez jedla a s minimálnym príjmom vody.

NEVYPILA SOM INÚ AKO ČISTÚ VODU A TO TIEŽ HORKO-ŤAŽKO. ZO ŠKOLY SOM ŠLA S NESKUTOČNÝMI KŔČMI V BRUCHU, NO NAPRIEK TOMU, ŽE SOM UŽ LEDVA KRÁČALA A LEŽALA SKRÚTENÁ NA POSTELI, SOM SA NENAJEDLA.

Vtedy prišla prvá noc, kedy som sa už začala o seba báť. Srdce mi bilo neskutočne rýchlo, pri nadýchnutí ma pichalo pri srdci, v hlave mi niečo neskutočne tlačilo zo strany na stranu a cítila som, ako mi to

o chvíľu stlačí celú hlavu, v ušiach mi pišťalo, pred očami sa mi hmlilo. Nedokázala som prejsť ani na WC. Takto to bolo ešte niekoľkokrát, no hovorila som si, že pokiaľ to má byť smrť, pre Anu sa obetujem. A aj keby to mala byť smrť, aj tak som tomuto svetu zbytočná. Brala som ju ako osobu, ktorá ma chápe, podporuje, pretože len ona mi dala šancu konečne schudnúť. Koncom novembra sa to však horšilo a ja som tieto stavy nemala raz za čas, ale už každú druhú noc. Vždy v noci. Trvalo to čoraz dlhšie a dlhšie. Už som to nedokázala strpieť. Neznášala som večer,

pretože som sa vždy bála ísť spať. Začala som sa báť, že sa ráno už nezobudím. Nechcela som si v noci ísť ľahnúť a znova to prežívať. Nechcela som to tak. V tú jednu noc som si povedala, že robím ozaj chybu. Uvedomila som si, že si škodím a vravela Bohu v tých bolestiach, že ak to má byť koniec, nech si ma už dokelu vezme! Nechcela som trpieť. Nechcela som to zažívať. Nechcela som znova cítiť, ako mi trpne celé telo. Plač po nociach bol čím ďalej tým väčší. Akoby som otvorila oči, pozrela sa späť a povedala si, ako som sa kedysi mala dobre. Neriešila som takéto veci. Nebála sa najesť. Smiala sa. Bavila sa. Všetko to bolo preč. Nečakala som od toho nič dobré. Chcela som s tým všetkým už skončiť, no nevedela som ako. V tú noc som asi o 01:00 bežala za vychovateľkou, že mi je hrozne zle.

NEVEDELA POCHOPIŤ, ČO SO MNOU JE A JA SOM SA JEJ NEPRIZNALA, NEDOKÁZALA SOM TO, HLAVA MI HOVORILA, ŽE AKO NÁHLE IM TO POVIEM, DONÚTIA MA JESŤ A VLASTNE MI NIJAK NEPOMÔŽU.

Vtedy som sa zaťala, povedala mojej spolubývajúcej nech sa vráti pre vychovateľku a povedala jej, že nejem. Urobila to. Vychovateľka prišla s kakaovými venčekmi. Snažila sa to do mňa nejako dostať.

Na otázku, kedy som naposledy jedla, som nevedela odpovedať. Týždeň ani dva to nebolo. Po 15 minútach sa vychovávateľke aj spolubývajúcej do mňa podarilo dostať „až“ polovičku z jedného venčeka. Začala som hrozne plakať. Ako som to pokašľala. Ako som to nemala zjesť. Cítila som sa extrémne tlstá. Škriabala som si nechťami celé telo. To ráno ma nechali v internáte s tým, že nepôjdem do školy a volali mame. Ráno som si našla odkaz od vychovávateľky o tom, ako sa stretnem so psychologičkou v internáte a mám zjesť tie venčeky. Ako som to dočítala, vstúpila do mňa neskutočná zlosť pripomínajúca afektívny výbuch. Venčeky vedľa papiera som schytila a celou silou rozdrvila v ruke a hneď som ich priam hodila do koša. Cítila som sa tak, že ma nikto nechápe. Nechcela som jesť, lebo by som pribrala. Vošla do mňa neskutočne veľká zlosť a hnev. Slzy sa mi liali z očí, hlava od nervov šla vybuchnúť. Rozhadzovala som všetko okolo, stoličky, veci z poličky a strhla na zem všetko čo sa nachádzalo na posteli. Nevládala som, už som nechápala nič. Vzdala som to a iba si čupla na zem a ďalej neskutočne plakala. Chcela som len, nech mi je po zdravotnej stránke lepšie ale nie pribrať! V ten večer som sa stretla aj so psychologič-

kou, s ktorou som nemala zo začiatku záujem komunikovať. Aj tak ma len presviedčala jesť a ja som to brala ako hrozbu. Nedokázala som do seba nič dostať, takže aj tak to nepomáhalo. Presvedčila ma však o tom, ako zdravá strava nič zlé nerobí, ako sa budem cítiť lepšie a nepriberiem. Povedala som jej kalórie ku všetkým zdravým jedlám, ktoré mi vymenovala, stále som sa snažila prebojovať si svoje. Naďalej ma však upokojovala. Neskôr som ju zobrala za slovo, pretože ja sama som sa už tiež chcela z tohto všetkého dostať, no nevedela som ako. Ešte v ten deň mi volala mama. Nechápala to. Ja som sa cítila hrozne za to, že ma nechápe ale, nepokúsila som sa jej to ani vysvetliť. Zrušila som ju a hodila mobil o zem. Znova do mňa vstúpila rovnaká zlosť ako predtým. Vypla som si mobil, dvere z kúpeľne za mnou treskli, akoby sa mali zrútiť a ja som si znova len beznádejne sadla na zem a plakala. Bolo to zmiešanie však všetkých záporných emócií. Zavolala však asi o hodinu neskôr druhýkrát na mobil sesternice. Vysvetlila som jej to so slzami v očiach. Bola som z celého tohto dňa celá vynervovaná + tej noci. Tak sme sa zhodli na tom, že pôjdem domov, na druhý deň ku doktorke a skúsime to domácou liečbou. S mojím jedálničkom (raňajky- banán, obed- biely jogurt, večera-1ks celozrnného chlebička) a novou motiváciou. Doktorka mi dala šancu spolu so psychologičkou skúsiť to teda zatiaľ iba s nimi a dali mi na to mesiac, takže kontrola mala byť 21. 12. 2016. Vtedy som si uvedomila, že takto minulý rok to vlastne začalo, tak to musí aj skončiť!

No asi tretí deň tejto liečby som nedokázala prijať to, že môj žalúdok má v sebe nejaké kúsky jedla. Prepočítala som si to a vetu v mojej hlave, že som za 3 dni jedla 9x, som začala nenávidieť. Začala som cvičiť. Ono by to bolo v poriadku, keby som necvičila cardio každý deň 2 hodiny. Mal nastať deň kontroly, kedy doktorka síce videla moje jedálničky, no nechápala ako som za ten mesiac nepribrala ani kilo. Bola toho názoru, že som určite nič nejedla,

SLÚBILA SOM JEJ, ŽE UŽ TO BUDE NAOZAJ DOBRÉ, ŽE SA SNAŽÍM A POSNAŽÍM SA VIAC, LEN ABY MA NEDALA DO NEMOCNICE CEZ VIANOCE.

pretože za mesiac jedenia po anorexii je smiešne nepribrať a mal by nastať jojo-efekt.

SEÚBILA SOM JEJ, ŽE UŽ TO BUDE NAOZAJ DOBRÉ, ŽE SA SNAŽÍM A POSNAŽÍM SA VIAC, LEN ABY MA NEDALA DO NEMOCNICE CEZ VIANOCE.

Dala mi teda druhú šancu a dokonca prázdnin sme sa mali ozvať, či je všetko v poriadku.

Na Štedrý deň, keď nastal čas večere, som si nedokázala odpustiť, že som pri jednom stole s rodinou, že sme všetci pokope a ja sa nenajem. Vtedy som si po naozaj dlhom čase dopriala varené jedlo. Uvedomila som si, že naozaj robím chybu a musím to napraviť. Keď som videla v maminých očiach to šťastie pri pohľade na mňa, ako jem, chcela som ďalej pokračovať. Ďalšie dni som sa už najedla sama od seba, no stále mi hlavou behali doktorkine slová o jojo-efekte. Aj keď som išla jesť s pocitom, že to bude v poriadku, po jedle som mala výčitky. Tak silné, že ma prinútili k bulímií. No to som tiež dobre kryla. Nechcela som, aby sa niekto zase kvôli mne trápil a tiež som nechcela pribrať, takže som to brala ako výhodu. Po niekoľkých dňoch bulímie som sa však cítila, akoby ma niekto surovo vyžmýkal. Zas a znova slabosť. Zlý spánok...

V TÚ NOC, AKO SA MALO NA DRUHÝ DEŇ ÍŠŤ PO PRÁZDNINÁCH DO ŠKOLY MI ZNOVU PRIŠLI TIE STAVY SO SRDCOM. BÁLA SOM SA, ŽE SA VTEDY UŽ NAOZAJ RÁNO NEZOBUDÍM.

Napísala som teda mame v noci správu, že to nie je v poriadku a stále sa cítim zle a že vlastne zvraciam. Druhý deň ráno mi v škole mama volala. Mala som ísť po škole domov a druhý deň do nemocnice. S doktorkou mali dohodu, že ak by sa niečo opakovalo bez môjho vedomia príde mama ku doktorke a tá jej hneď vypíše papier do nemocnice. Brala som to vtedy úplne vyrovnané. Bolo mi to vlastne jedno. Dostala som dve šance a nič. Proste som si priznala, že na to nemám a budem takto ešte dlho trpieť. V nemocnici možno budem jesť, ale prídem a zas jesť

nebudem, popripade to budem zvracať.

No pokiaľ mám byť úprimná...

NEMOCNICA MI NAOZAJ POMOHLA. Z VIACERÝCH DÔVODOV. JEDEN Z NAJVÄČŠÍCH BOL TEN, ŽE PRI NÁVŠTEVNÝCH HODINÁCH PRI MNE PREPLAKAL TAKMER KAŽDÝ KTO PRIŠIEL. RODINA, KAMARÁTI...

Cítila som sa hrozne, že plačú kvôli mne. A o to horšie, že plaču za niečo, za čo si môžem sama a môžem to takisto sama napraviť. Nedokázala som zniesť mamine slová o tom, ako si brala vinu na seba. O tom, ako ma určite zle vychovala, preto sa to deje. Tieto slová ma naozaj prinútili zmeniť to. Rozhodla som sa bojovať sama so sebou a premôcť každý jeden hlások v mojej hlave. Doktori mi oznámili, že majú výsledky z EKG a mám neskutočné šťastie. Nechápala som, o čom hovoria. Šlo o tie moje nočné stavy so srdcom, vraj som mala ozaj malinký krok od zastavenia srdca, teda infarktu... Nemocnica mi pomohla nabehnúť na pravidelný režim s ľahkou stravou. Pomohla mi dať do poriadku zdravotný stav. Asi na štvrtý deň som sa cítila úžasne! Cítila som sa doslova živo! Naozaj, akoby som práve znova ožila. Dostala som druhú šancu na život. Pochopila som, že inak ako jedlom sa vlastne nevylicím a už vôbec nie mojimi temnými myšlienkami. Konečne som videla všetko pozitívne. Rána sa stávali čoraz ľahšie. Akoby zo mňa padla skala. Akoby zo mňa niekto vyšiel. Cítila som sa konečne ako JA! Tešila sa zo života, z toho, že vôbec žijem. Dokázala som si vážiť každú maličkosť. Usmievať sa s úprimnosťou. Chápať veci. Milovať. Cítiť. Žiť! Pochopila som, že všetci naokolo mi chceli len pomôcť a ich návštevy v nemocnici som si snáď ani nezaslúžila.

V DEŇ, KEDY MA PUSTILI Z NEMOCNICE SOM SA NEDOKÁZALA VYNADÍVAŤ NA KRÁSU SVETA. POMYSLELA SOM SI NA TOHO TAM HORE A POVEDALA SI, ŽE UŽ VIEM, PREČO SI MA NEHCCEL ZOBRAŤ V TIE NOCI. ON VEDEL, ŽE JA TO DOKÁŽEM.



Pred anorexiou
56-57kg

text a foto: Kristína Piklová

Moja váha mi bola už ukradnutá. Mám sa rada za to, aká som. Alebo, že vôbec som. Prebehla som si v hlave celý môj život a uvedomila si, že ja sa mám s kým tešiť a radovať. Všetky tie spomienky vo mne mi povedali, že som mala naozaj dobré detstvo a celý môj život bol úžasný a ja by som to zahodila. Pripomenula som si aj to, koľkým ľuďom okolo mňa by som ublížila, keby som odišla mojou vlastnou vinou. Ďakovala som každú minútu tomu tam hore, že som to dokázala. Takisto som si dokázala priznať, že som sa predtým cítila hrozne. Až teraz si to viem porovnať, vtedy som si to neuvedomila, ako sa mením. Preto chcem poďakovať všetkým vychovávateľkám z Áčka prvého poschodia. Ale najviac pani vychovávateľke Stanislavovej, ktorá sa mi snažila pomôcť čo najviac a teraz mi to príde hlúpe voči nej, pretože sa trápila kvôli cudzej osobe. Snažila sa nájsť vo mne moje stratené záľuby, povzbudzovala ma. Tiež nemôžem zabudnúť na pani psychologičku Pribusovú,

UVEDOMILA SOM SI, ŽE VZHLAD VÔBEC NIE JE TO, ČO ROBÍ NÁŠ ŽIVOT ŽIVOTOM.

ktorá aj napriek mojim odvrávaniam a pádom počas liečby nezhodila možnosť vyliečenia sa. Veľká vďaka vlastne patrí všetkým, ktorí to so mnou museli vytrpieť či už počas anorexie alebo počas liečby. Tým chcem vlastne poďakovať celej izbe č.115, ale najviac Deniske Juhásovej, ktorá pri mne vždy stála. Ktorá vedela, že sa so mnou niečo deje a pokúšala sa to zastaviť už na začiatku, síce márne, ale pri konci bola pri mne neustále.

K tomuto celému môžem vlastne už len napísať, že naozaj všetko zlé je na niečo dobré. Uvedomila som si hodnotu života.

UVEDOMILA SOM SI, ŽE VZHLAD VÔBEC NIE JE TO, ČO ROBÍ NÁŠ ŽIVOT ŽIVOTOM.

Sú to ľudia v ňom, naše sny a úspechy. To, čo skutočne dokážeme a v čom sme dobrí. Pocity šťastia, lásky, radosti plné úprimnosti. Maličkosti, ktoré nám vytvárajú zo života celok.

Celá RR Kike do života praje veľa, veľa zdravia, síl a dobrých priateľov – anjelov okolo seba.

Sme rôzni a predsa takí istí

Náš svet by som prirovnala k jednej obrovskej detskej izbe, kde môžeme nájsť kopu rôznych a výnimočných hračiek. Vďaka nim izba pôsobí veselo a sviežo, nie chladne a nezaujímavo. Podobne je to aj vo svete. V každom kúte možno nájsť iný typ človeka s rozdielnou farbou pokožky či vlasov, s rôznym typom postavy a rôznou výškou. Ale čo je ešte dôležitejšie, každý z nás sa na svet pozerá úplne inými očami.

Hádam by náš život na Zemi ani nemohol existovať, keby sme všetci túžili nosiť oblečenie toho istého strihu, študovať na tých istých školách a zastávať rovnaké pracovné pozície. Každý z nás totiž nesie iné poslanstvo a tým obohacuje svet o dôležitý kúsok z neho samého. Práve v tom spočíva tá veľkolepá rozmanitosť. Veru, vidím tu celé spektrum farieb, ktorými sa maliar pokúša dať svetu jedinečný odtieň. Tú rozdielnosť vidím všade navôkol. Ale čo, ak je to len prvotný dojem? Čo ak sme si viac podobní, ako by sa zdalo?

Na ceste zazriem dve postavy. Na jednej strane vidím vychudnuté dievčatko s gaštanovými vlasmi a bledou tvárou, na ktorej sa odráža istý náznak zamyslenia. Je odeté vo vypranom kabáte, na nohách má vyšúchané čizmy. Na tej druhej strane som spozorovala baculatého chlapca zahaleného v kvalitnej zimnej vetrovke a obutého v čisto nových lesknúcich sa teniskách s troma pásikmi na boku. Ich životy sa zjavne nepodobajú, pretože boli okolnosťami donútení žiť odlišne. Ich priority sú natoľko ovplyvnené životnými zvratmi, že sa vo veľkom líšia. Preto chlapec a dievča zastávajú iné názory, zdieľajú iné hodnoty a nesú rozdielne meno v spoločnosti. No keď si odmyslím ich životný sled za sebou sa valiacich udalostí, v ich očiach vidím dve deti, ktoré túžili byť milované, ktoré túžili mať svoje srdce naplnené šťastím. Dve deti, ktoré boli navlas rovnaké, ale postupne sa pretĺkali životom, každý z nich inou cestou, a tak sa z nich stali úplne odlišní jedinci.

Avšak život nám dokazuje odlišnosť a zároveň jednotnosť aj v iných situáciách. Pred očami sa mi zjavil obraz chudobného chlapca černoškého pôvodu, ktorého cieľom je zachrániť život svojej malej sestry, ktorá zomiera hladom. Chlapec túži len po jedinom – zohnať pre ňu kúsok chleba, vďaka ktorému by azda na chvíľu prekonala ten ukrutný hlad. Jeho cieľ je teda jasne vytýčený. Na druhom obraze je slávny spisovateľ čakajúci na vydanie svojho najnovšieho diela. Jeho jedinou víziou ostáva, aby mu kniha čo najlepšie vynášala. Tieto dva obrazy sú na prvý pohľad natoľko odlišné, že by sme sa ich azda ani neodvážili porovnávať. No pravdou ostáva, že chlapec i spisovateľ majú víziu, po ktorej nesmierne túžia. Naoko sú vízie diametrálne odlišné, no podstata je rovnaká. Obaja túžia zmeniť sen na realitu.

Vďaka podobným obrazom, ktoré mi život formuje priamo pred očami a podsúva mi ich ako istý príbeh na zamyslenie, som schopná posudzovať ľudskú rozdielnosť a zároveň fakt, že sme rovnakí. Žijeme na tej istej planéte, všetci sme stvorení z mäsa a kostí a v hrudi nosíme ukrytý diamant, ktorý nazývame srdcom. Prečo by sme teda mali byť natoľko odlišní?

text: Daniela Sabová, ©foto: Soňa Kadlečíková



Zmrzlina v župane

NAJSKÔR ZISTÍME
STAV FINANČNÝCH
PROSTRIEDKOV

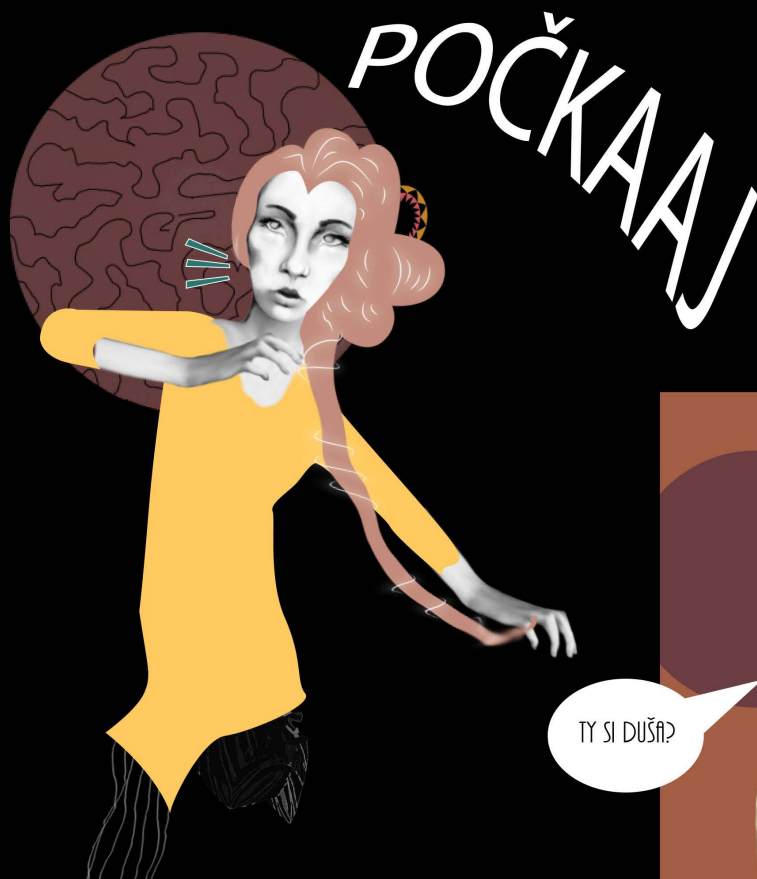
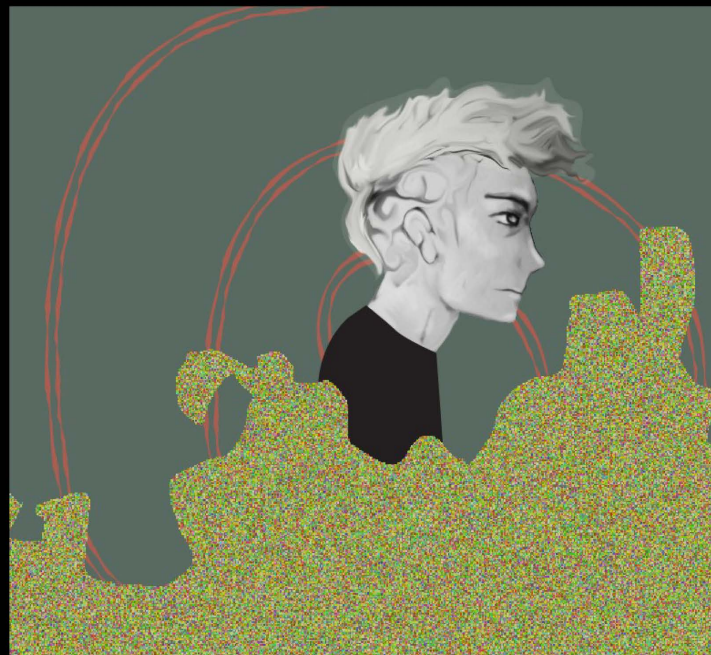
Postup:

1. Vyrazíme do obchodu /v našom prípade do Lídlu/ kúpiť 3 základné ingrediencie t.j. zmrzlinu / najlepšie čo najväčšie balenie/, kukuričné lupienky a olej / ten väčšinou máme v zásobe/.
2. Pozháňame vhodnú panvicu a môžeme začať.
3. Malou naberačkou alebo lyžičku naberať kopčeky zmrzliny, ktoré rýchlo obalíme v kukuričných lupienkoch a vysmážame na horúcom oleji zo všetkých strán.

Jednoduché, rýchle a hlavne chutné.

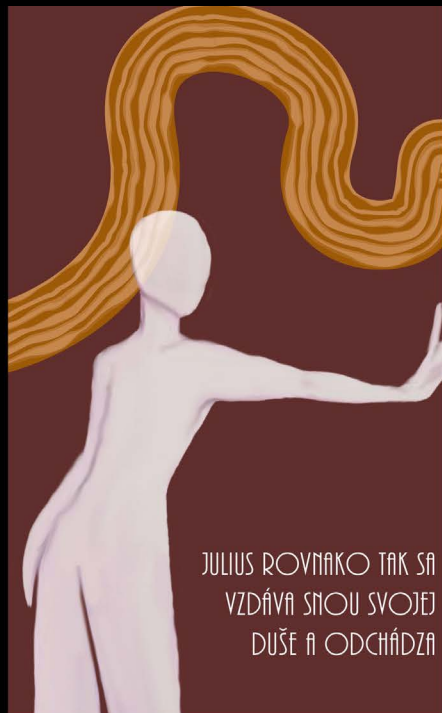
Prajeme dobrú chuť!

text: Patrícia Vajašová





Sv.Zajo im vysvetlí že
nesmú byť spolu



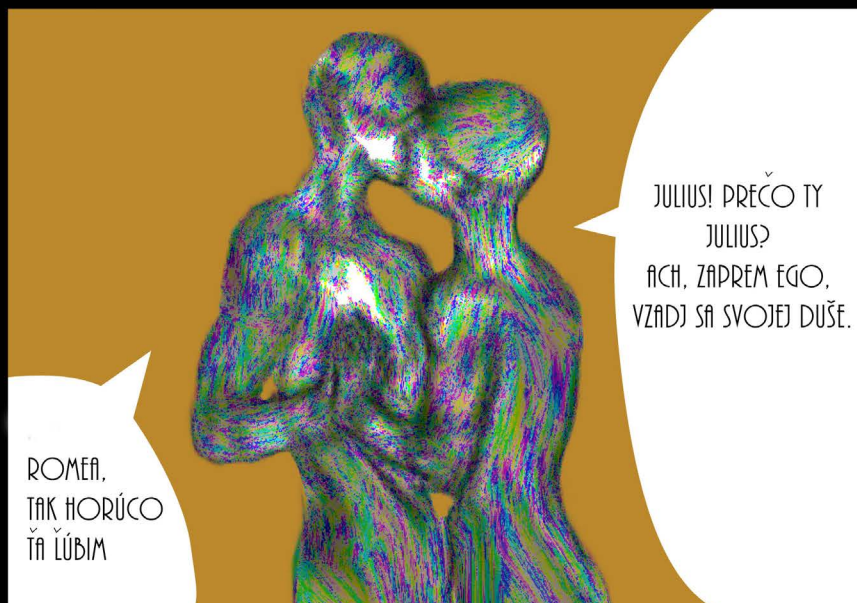
JULIUS ROVNAKO TAK SA
VZDÁVA SNOU SVOJEJ
DUŠE A ODCHÁDZA

K SAMOTE NÁS NEODSUDZUJÚ
NEPRIATELIA ALE TÝ NAJBLIŽŠÍ



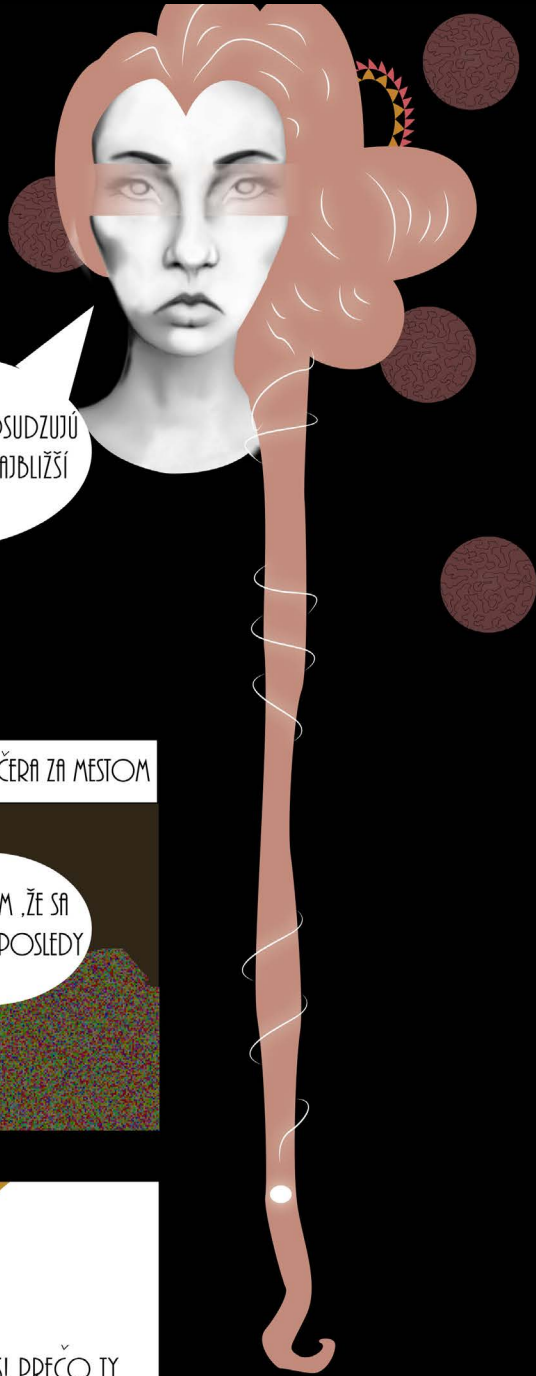
TOHO VEČERA ZA MESTOM

VEDELA SOM, ŽE SA
NEVIDÍME NAPOSLEDY



ROMĚA,
TAK HORÚCO
ŤA LÚBIM

JULIUS! PREČO TY
JULIUS?
ACH, ZAPREM EGO,
VZADJ SA SVOJEJ DUŠE.



WUAAAA

autor: Kristína Anna Vachová

