

IN NO

(Internátne novinky)

dvojmesačník

Školský internát v Ružomberku

školský rok 2015/2016

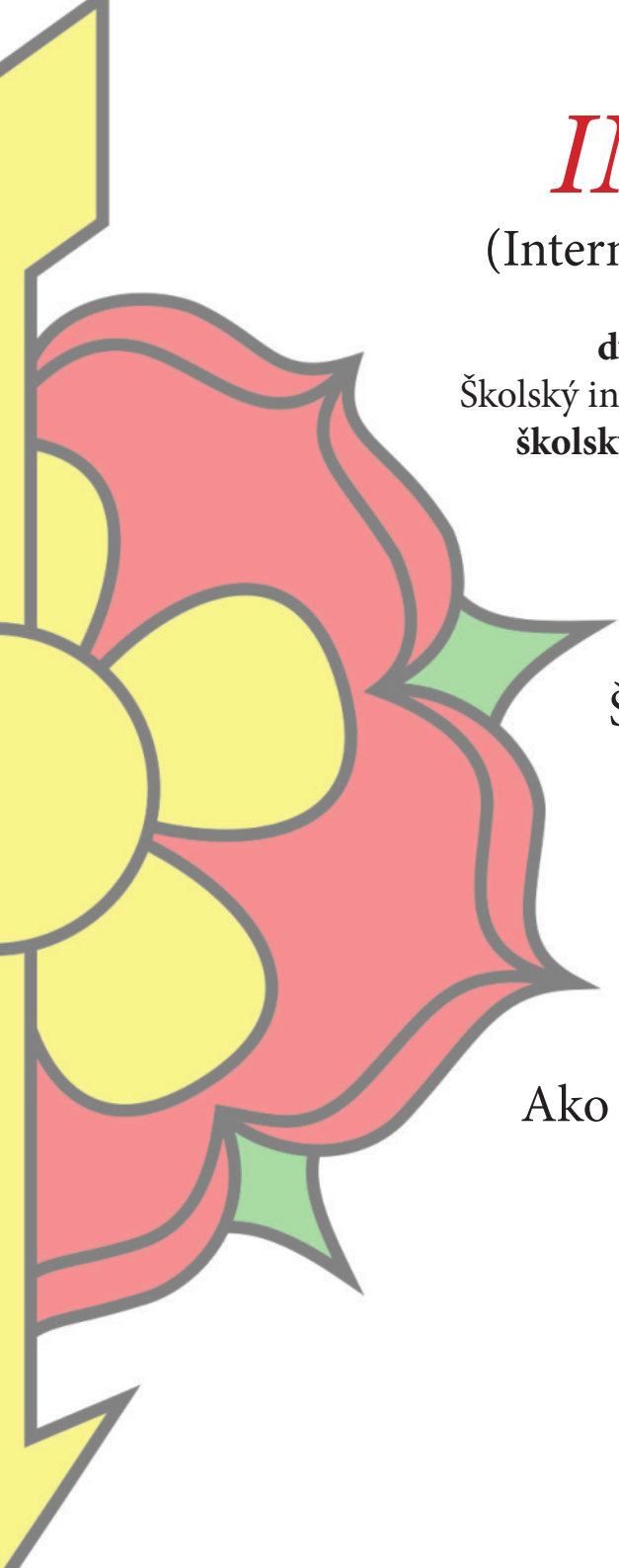
číslo 1

Šport a životný štýl

Walk with me

Ako bolo v Bruseli

Nováčikovia v ŠI



Šéfredaktor hlási

Srdečne Vás vítame v novom školskom roku, milí obyvatelia internátu! Prázdniny nám ubehli ako voda a opäť sme zasadli do školských lavíc. Už ste si určite zvykli na internátny režim.

Pre našich prvákov na vysvetlenie. Sme internátny časopis, ktorý po novom bude vychádzať každé dva mesiace a vy sa na jeho stránkach dozviete rôzne zaujímavosti z internátu, ale aj užitočné veci pre život. Budete sa stretávať nielen s pravidelnými rubrikami, ale aj s reakciami na aktuálne témy.

Budeme sa snažiť spríjemniť Vám čas strávený na internáte a veľmi radi uvítame medzi sebou tých, ktorí majú chuť podeliť sa so zaujímavými nápadmi ako vylepšiť náš časopis a námetmi na zaujímavé články!!!

Tak teda s chuťou do čítania a do Vianoc sa určite ešte ohlásime.

Obsah

- | | |
|----|--------------------------|
| 3 | Desatoro |
| 4 | Imatrikulácie |
| 6 | Natália v Bruseli |
| 8 | Nakupovanie na internete |
| 10 | Ekvádor |
| 11 | Prvý dojem |
| 12 | Moja cesta k cvičeniu |
| 14 | Komiks |

V mene všetkých tretíakov vás chcem srdečne privítať medzi nami v našom internáte a oboznámiť vás s našimi, možno trochu prísnymi, pravidlami.

DESATORO PRIKÁZANÍ PRE PRVÁKOV!!

1. Pekne sa pozdraviť starším žiakom a každej pani vychovávateľke.
2. Vždy sa pekne usmievať .
3. Otvárať dvere starším žiakom a každej pani vychovávateľke.
4. Dať prednosť starším žiakom a každej pani vychovávateľke pri výťahu.
5. Dať prednosť starším žiakom a každej pani vychovávateľke v jedálni.
6. Nakrmiť hladujúcich starších žiakov.
7. Modliť sa za starších žiakov.
8. Neprekážať starším žiakom v chôdzi.
9. Plniť príkazy starších žiakov.
10. Upratovať izby starším žiakom.

V prítomnosti svedkov sa svojim hlasným slovom **SLUBUJEM** pridáte k legendárnej internátnej skupine!



Imatrikulácie

Imatrikulácia je jedna z vecí, ktorá patrí k novým začiatkom na novom mieste. Zažíva ju takmer každý prvák na strednej škole, na vysokej škole a my sme ju zažili aj na našom internáte Andreja Hlinku v Ružomberku. Nech ste hocikde, starší žiaci vždy strašia tých mladších, čiže prvákov, aké to bolo hrozné a odporné. Vraj mali vo vlasoch a všade inde plno múky a vajíčok. Museli robiť veľa trápnych úloh, kvôli ktorým sa hanbili aj celý rok. Taktiež, že museli piť niečo, čo určite nie je ani pitné a dokonca sa to ani nepodobá na nič z tohto sveta. Kto by z tohto všetkého predsa nebol vystrašený? A ešte k tomu, keď ho to zanedlho čaká! A tak sa začala Imatrikulácia prvákov na internáte. Tohtoročná téma sa niesla v ľudovom duchu s názvom „Ľudová Veselica“. Každý účastník si mal za úlohu zohnať aspoň jeden ľudový kúsok na seba. Či už to bol klobúk, mašľa, stužka do vlasov alebo kľudne aj niečo z kroja. Na prvákoch bolo naozaj vidno, že si dali záležať. Niektoré dievčatá mali sukne, iné šatky, učesané mali väčšinou vrkoče a niektoré mali vo vlasoch dokonca vpletené stuhy. Boli tu aj chlapci s dokonalými krojmi a klobúkmi. Skutočne bolo vidno, že si dali záležať na tom, aby to bola taká ozajstná „Ľudová Veselica“. Na začiatku boli dievčatá odmaľované,

pretože každé dievča je pekné aj bez make-upu. To bolo takisto cieľom. Aby dievčatá vstúpili dnu pekné také, aké sú. Keďže chlapci namaľovaní neboli, starší žiaci mali o trochu menej práce. A ak sme si mysleli, že odmaľovanie je na uvítanie všetko, dosť sme sa mýlili. Každý skončil s tvárou ošpliechanou vodou, a aby toho nebolo málo, následne ponorenou v tanieri s múkou. Ako ďalšie mala pani riaditeľka zopár slov na privítanie prvákov a celkovo nám popriala veľa šťastia na školský rok, ktorý nás čaká tu, na internáte. Starší žiaci si dali dosť záležať, a preto bol celý program bohatý. Pri každej úlohe boli organizátormi dôkladne vybraný niekoľkí „šťastlivci“, ktorí museli danú úlohu splniť ako najlepšie vedeli, inak ich čakal trest. A tak sme vďaka nim mohli zažiť úlohy ako: triafanie priviazaného pera do fľaše, rozcvičku pri viazaní vrkočov, vyznanie lásky alebo tanec s jablkami. Úlohy boli možno ťažké, ale hlavne zábavné. Tento rok patrili k imatrikulantom aj dve nové pani vychovávateľky, ktoré mali za úlohu zaspievať a nakoniec aj zatancovali. Na konci každý dostal Desatoro prikázaní pre prváka, ktoré, samozrejme, „budeme“ dodržiavať. Ak si ale tí, čo neboli vybraní na žiadnu úlohu mysleli, že sa všetkému vyhli, mýlili sa. Keď všetci odišli, ich úlohou bolo

všetko poupratovať. Neporiadku bolo naozaj dosť a po upratovaní sa konala ešte menšia zábava v podaní “Internátnej diskotéky”, ktorá mala celkom úspech. A tak dňa 13.10.2015 pribudlo na Internáte Andreja Hlinku v Ružomberku 50 nových obyvateľov a 2 pani vychovávateľky. Pani vychovávateľky a starší žiaci, dúfame, že sa tu o nás nasledujúce roky dobre postaráte.



Natália v Bruseli



Čo si ako prvé videla v uliciach Bruselu?

Pouličných umelcov, ktorí stáli asi na všetkých rohoch. Najviac ma zaujali mladí muži – boli zoskupení tak, akoby tí vyššie sedeli na imaginárnych stoličkách a nohy mali položené na loptách.

Ako na teba zapôsobil Brusel?

Pochmúrne počasie, zamračené, mrholilo, len posledný deň nám zasvietilo slnko. Všetko bolo veľmi špinavé, veľa odpadkov na zemi, veľa ľudí všade. A ešte večer boli pred obchodmi vyložené kartóny pre bezdomovcov, ktorých je v celom Bruseli veľmi veľa.

A úsmevná príhoda?

Išli sme metrom do parlamentu. Zrazu sa zavreli dvere a polovica skupiny zostala vonku. Keďže sme metrom išli prvýkrát, nevedeli sme, čo máme robiť. Chvalabohu, tie dvere sa ešte otvorili a ostatní stihli nastúpiť, ibaže von zostali naši sprievodcovia – Lujza a Patrik. Našťastie niektorí z nás vedeli, kde máme vystúpiť a tam sme na nich počkali.

Aký bol parlament?

Veľmi veľký, ja by som sa tam asi sama stratila. Nevieť si predstaviť, že by som tam mala byť. Najprv sme absolvovali prednášku, potom sme sa mohli pýtať na to, čo nás zaujímalo a dostali sme upomienkové darčeky. Pán eu-

roposlanec nám porozprával aj o táboroch, ktoré organizuje pre deti zo sociálne znevýhodneného prostredia.

Na čo by sme mali byť opatrní?

Určite by ste si mali dávať na osobné veci, lebo aj nám sa posledný deň stalo to, že jedna pani boli okradnutá o doklady a o peňaženku v metre. Ďalej rozrezali kabelku, ale nestihli jej nič zobrať, lebo metro sa vyprázdnilo, dalo sa v ňom lepšie pohybovať a pri krádeži by ich bolo vidieť.

Čo nájdeme v mini Európe?

MiniEurópa – najvýznamnejšie pamiatky členských štátov v zmenšenej podobe. Každá mala popis a keď sme stlačili malý gombík, rozozvučala sa hymna krajiny, z ktorej tá pamiatka bola. My sme boli úplne vzadu, za nami boli už len pamiatky z Grécka.

Ako si sa tam dostala?

Časopis vyhral na Štúrovom pere špeciálnu cenu pána europoslanca Maňku.

Aké miestne špeciality / typické belgické jedlo si vyskúšala?

Všade boli na uliciach stánky s morskými plodmi, strašne to smrdelo, pripadalo mi to nechutné. Niektorí to tam priamo na ulici otvárali vidličkami, ale ja som sa to neodvážila ochutnať. Vošli sme aj do predajne čokolády – tam ste boli najedení hneď – vôňou. Preto som ochutnala iba kúsok, ale nejaké som doniesla ako darčeky domov. A potom

tam boli ešte úžasné wafle, s čím si len chcela. Ja som si ich dala s jahodami a so šľahačkou. Mňam ;)

Najväčší trapas ? (tvoj alebo ktorého si bola svedkom)

Keď sme sa po polnoci vracali z mesta do hotela, časť našej skupiny bola v mierne povznášajúcom sa stave a začali spievať slovenské ľudové pesničky. No hanba na sto rokov!!!



Nakupovanie na internete

Internetové nakupovanie predtým považované za nadštandardnú záležitosť sa dnes už presunulo do bežného štandardu. Nahradilo písomnú, telefonickú, faxovú alebo osobnú ponuku tovaru. S rozvojom internetového predaja nastal aj rozvoj bankovníctva, keďže platby za tovar sa realizujú bezhotovostnou platbou, čiže bankovým prevodom.

Je však pravdou, že ešte aj dnes nie je legislatíva, ako aj podnikateľské prostredie, úplne pripravené na internetový biznis. Ich slabé miesta a nedostatky, ako aj legislatívne „diery“, môžu byť obmedzujúcimi faktormi pre ďalší rozvoj elektronického podnikania a elektronickej komercie.

Internetové nakupovanie je rovnako závislé na ekonomickej situácii doma i vo svete. Keď obchodníci chcú, aby si ľudia naďalej objednávali a nakupovali tovar cez internet, tak cena tovaru na internete musí byť nižšia ako cena v kamenných predajniach. Tak isto by mali myslieť na jednoduchšiu realizáciu objednávok, na rýchlejšie dodanie tovaru, na uľahčenie reklamácie a tak isto by sa mali sústrediť na cieľové skupiny zákazníkov ako aj na individuálnych zákazníkov (deti, mládež, športovci, vegetáriani a pod.). Budúcnosť určite patrí aj vyhľadávaniu a nakupovaniu cez multi-médiá.

Internetový nákup na Slovensku:

Viac ako polovica užívateľov internetu na Slovensku si zvykne aspoň raz za mesiac a častejšie prezerat stránky rôznych internetových obchodov. Nakupovanie cez internet využíva vyše milióna užívateľov internetu, čo znamená, že službu nakupovania cez internet využíva na Slovensku

zhruba každý druhý užívateľ internetu. V porovnaní s minulým rokom ide o viac ako desaťpercentný nárast. Na Slovensku aj naďalej rastie oblúba a využívanie internetového obchodu. Najčastejšie nakupujú Slováci knihy, oblečenie a obuv, elektroniku, lístky/vstupenky na športové, kultúrne a iné spoločenské podujatia, ale aj dovolenky a cestovné lístky.

Muži nakupujú cez internet predovšetkým počítače, mobily, elektroniku, automoto, ženy uprednostňujú pri nákupe cez internet oblečenie a obuv, potreby pre deti, kozmetiku, parfumsy či šperky. Najčastejším dôvodom, prečo si ľudia vyberú nakupovanie cez internet, sú lepšie ceny v internetových obchodoch a častokrát aj lepší výber ako v kamenných obchodoch. Ďalší respondenti uvádzajú klud pri nákupe z pohodlia domova, keď si môžu tovar preštudovať bez toho, aby mali neustále za chrbtom dotieravého predavača a častokrát nemusia merať dlhú cestu za konkrétnym výrobkom, ktorý inak nezoženú vo svojom blízkom okolí. Nemalú úlohu pri vyhľadávaní internetových obchodov zohrávajú katalógy e-shopov.

Nespokojnosť zákazníkov s internetovými obchodmi vyplýva predovšetkým z neschopnosti dodať objednaný tovar v danom termíne, nižšia kvalita výrobkov ako je popisovaná na stránkach, či nechota poriadnej komunikácie zo strany internetových obchodov. Štvrtina zákazníkov je však s nakupovaním cez internet veľmi spokojná a tento druh nakupovania

môžu len odporučiť. Je len na samotných obchodníkoch, či spolu s rastúcim počtom ľudí nakupujúcich cez internet bude rásť aj počet spokojných zákazníkov.

Desatoro bezpečného nakupovania na internete:

1.) Identifikujte internetového obchodníka. Každý seriózny internetový obchodník si je vedomý, že nakupovanie na internete je v prvom rade o dôvere zákazníka, a preto sa snaží poskytnúť o sebe maximum informácií. Overte čo najviac z nich, skontrolujte ich v Obchodnom alebo Živnostenskom registri, zavolajte na zákaznícky servis – požiadať o odpovede, ktoré Vás zaujímajú a skontrolujte, či sú v súlade so všeobecnými obchodnými podmienkami internetového obchodu.

2) Dôkladne si prečítajte všetky informácie o predávanom výrobku – na rozdiel od kamenného obchodu si nemôžete na tovar siahnuť a odskúšať ho, získajte preto o ňom čo najviac informácií.

3) Vopred si overte ponúkané možnosti dopravy tovaru, ceny za dopravu, možné spôsoby zaplatenia tovaru, informácie o dodacej lehote a lehote na doručenie tovaru.

4) Ak predávajúci nemôže dodať objednaný tovar, je o tom povinný bezodkladne informovať zákazníka a do 15 dní mu vrátiť zaplatený preddavok alebo cenu zaplatenú za tovar.

5) Skontrolujte si informácie o záručnej lehote a servisných miestach pre záručný a pozáručný servis, ktoré Vám je predávajúci podľa zákona o zásielkovom predaji povinný poskytnúť.

6) Predaj cez internet má svoje špecifiká. Patrí medzi ne aj možnosť odstúpenia od zmluvy a vrátenia tovaru do siedmich pracovných dní na základe § 12 zákona o zásielkovom predaji.

7) Oboznámte sa aj s reklamačným poriadkom, najmä so spôsobom uplatnenia reklamácie, pretože konkrétny postup pri riešení reklamácie môže byť špecifický v závislosti od druhu a povahy reklamovaného tovaru. O oprávnenosti reklamácie rozhoduje v prvej fáze spravidla predávajúci, ale jeho názor musí neskôr zvyčajne potvrdiť aj dodávateľ tovaru.

8) Podľa § 7 ods. 1 zákona 428/2002 Z.z. o ochrane osobných údajov v znení neskorších predpisov (ďalej len „zákon o ochrane osobných údajov“) potrebuje prevádzkovateľ internetového obchodu Váš výslovný súhlas, aby Vám mohol zasielať marketingové materiály prostredníctvom e-mailu (napr. zakliknutím príslušného políčka) alebo poštou.

9) Pokiaľ je to možné, uprednostňujte internetové obchody registrované na Slovensku, ktoré sa riadia slovenskou legislatívou a spadajú pod právny poriadok SR.

10.) Rozhodovanie o výbere internetového obchodníka Vám môže uľahčiť aj projekt certifikácie internetových obchodníkov „SAEC–Bezpečný nákup“, ktorý iniciovala Slovenská asociácia pre elektronický obchod.

Internetový obchod môžeme rozdeliť do dvoch kategórií a to :

Internet ako distribučný kanál - funguje ako miesto predaja a nákupu a jeho prostredníctvom je tovar dodaný aj kupujúcim a internet len ako miesto predaja a nákupu na to, aby internetový obchod dobre fungoval musí mať kvalitnú databázu, internetové obchody začínajú byť veľmi atraktívne, ale prinášajú so sebou aj veľa problémov (dodacia lehota, zaistiť záručný servis pre celý sortiment ponúkaného tovaru).

Internet len ako miesto predaja a nákupu.

Vypracovala: Alena Pavlíková

Ekvádor

Možno áno, a možno nie som jediná, ktorá si všimla že po internete putuje obrázok malého domčeka s hojdačkou trčiacou do strmého zrázu uprostred zalesnených hôr. Musí to byť zaujímavý pocit hojdať sa len tak nad ničotou,

v prekrásnej prírode niekde na konci sveta... no a tento koniec sveta sa nazýva Ekvádor. Pomerne malý štátik na západnom pobreží Južnej Ameriky ležiaci priamo na rovníku. Od toho je odvodený aj jeho názov, ekvádor totiž po španielsky

znamená rovník. Sama o sebe celkom zvláštna krajina, pretože doslova pár kilometrov od seba delí piesočnú pláž, dažďový prales a zasnežené vrchy. Je to dôsledkom toho, že je tam mnoho aktívnych aj neaktívnych sopiek ktoré vytvárajú dokonca celé pohoria. Okrem toho tade preteká Amazonka a krajinu tvaruje pohorie Andy. Susedí s Kolum-

biou a Peru. Galapágy sú jeho známou súčasťou, veď tu prišiel Ch. Darwin k svojej evolučnej teórii. Súostrovie je od pobrežia vzdialené asi 1000 km. Čo je však zvláštne, nie až tak postihnutý cestovným ruchom. Aj preto je národ-

ná kuchyňa rôznorodá (mení sa spolu s nadmorskou výškou) a obyvatelia uvoľnený. Národný šport je ako inak futbal, veď hlavné mesto Quito vypustilo do sveta dosť známych futbalových tímov...

Myslím že na zmapo-

vanie všetkých zvláštností tohto kúska sveta by bolo treba oveľa viac priestoru, ale to radšej nechám na vás. V krajine kde sa vybláznia všetci od surfistov až po lyžiarov je možností viac než dosť. Práve pre to ma zaujala. Lebo je krajinou výberu.

Nemain



Prvý dojem

My ľudia radi odsudzujeme. Jednoduchšie je odsúdiť ako si robíť námahu so spoznávaním človeka a okolia. Radšej odídeme alebo tú osobu dokonale ponížime a vytkneme jej to za čo nemôže.

To prvé som spravila aj ja keď som prišla do Ružomberka. Najskôr som oľtala internát a neskôr aj spolužiakov. No dnes viem, že som sa vo veľa veciach mýlila. Nič nie je také ako sa zdá na prvý pohľad, ale ako keby bolo, vždy môže byť ešte horšie. Mój názor na tento internát je veľmi pozitívny. Kým som sa k tomuto názoru dopracovala prešlo veľa času. Prvý mesiac na internáte som prežila ako malinký hlodavček, ktorý nevystrekuje hlavičku z nory. Nachádzajú sa tu úžasný ľudkovia. Super vychovávateľky ak ich samozrejme nevytočíte až do nepríčetnosti :). Študenti na internáte sú prevažne sympatickí a dobrosrdeční vždy radi poradia alebo upozornia, aby si vedel čo áno a čo nie. Samozrejme ako všade aj tu sú chlapi veľkí gentlemani a keď si na to spomenú otvoria dvere. :) Atmosféra je tu také pohodičková. Máme možnosť sa zapojiť do internátnych akcií. Ako boli napríklad dni nádeje, červená stužka, imatrikulácia ...atď. Všetky tieto akcie sú super naplánované vďaka úsiliu ľudí, ktorí sa snažia o to, aby sme tu nezomreli od nudy. Všetko sa tu zdá zatiaľ veľmi pozitívne

naladené no uvidíme čo to bude, keď bude bližšie polročné vysvedčenie. :) Som veľmi rada, že som tu a ešte radšej, že som mohla spoznať ľudí z rôznych zákutí Slovenska, ktorý vás pretvárajú ako hrudku hliny. Tak z vás vznikne nový, skúsenejší no hlavne otukanejší človečik, ktorý sa vo veľkom svete nestratí. No najsamlepšie je, že každá osôbka či je to pani vrátnička, vychovávateľka, študent, študentka alebo údržbár všetci sa tu snažia udržať náladu domova. Keď vojdete do internátu pocítite rodinu, lásku, pokoj to čo by nemalo chýbať v každej rodine. Vychovávateľky sa správajú ako naše mamy, sem tam prísnejšie, sem tam prívetivejšie no hlavne sa na ne môžete obrátiť a nájdete oporu. :)

Na toto miesto nemôžem povedať nič zlé lebo si tu pripadáam ako vo veľkej rodine, kde nechýba smiech, objatie, povzbudenie, pokoj, mier no hlavne láska. Som veľmi rada, že som členkou tejto internátnej rodiny. :) Keby som sa mala ešte raz rozhodnúť volím tento internát. :)

Moja cesta k cvičeniu



Zdravím vás. Volám sa Janka. Dnes by som vám chcela len tak zhruba opísať moju cestu k cvičeniu a moje myšlienky a pocity, ktoré mi prinieslo cvičenie, vďaka ktorému som práve tam, kde som.

Už od prvej triedy som chodievala do folklórneho súboru. Neskôr som prestúpila do viacej známejšieho súboru, s ktorým sme chodievali vystupovať. Raz sme dokonca šli aj na festival, ktorý bol v Turecku. Po tomto festivale som ale zistila, že chcem niečo viac.

Na začiatku školského roka som prestala chodiť na nácviky súboru a zapísala som sa na tréningy karate. Začiatky boli pre mňa veľmi ťažké, všetko ma bolelo, bola som vyčerpaná. Keď som chodila na základnú školu, začala som riešiť moju postavu, začala som sa trápiť, a ubližovať si. Nebolo to ľahké, ale dokázala som prestať.

Časom som si ale na všetko zvykla. Po čase som dokončila deviaty ročník školy a vybrala som sa vlastnou cestou. Odišla som na bilingválne gymnázium

v Dolnom Kubíne.

Opustila som svoj domov a začala som tam úplne od nuly. Začiatok na novom mieste bol veľmi ťažký, ale tento nový štart stál za to. Spoznala som nových skvelých spolužiakov ale i kamarátov, s ktorými som bola na internáte.

Začiatok v škole bol pre mňa dosť ťažký. Po škole som sa učila, aby som sa dostala na rovnakú úroveň angličtiny ako moji spolužiaci. Vždy som si však našla čas a šla cvičiť.

V Dolnom Kubíne som prvýkrát navštívila posilňovňu. Bola to posilňovňa, ktorá bola viac-menej určená pre ženy. Pamätám si, že na začiatku som sa tam nevedela zorientovať. Časom som si zisťovala, hľadala informácie o strojoch, cvikoch, strave, technike... Postupom času som aj videla na vlastnom tele ako reaguje na cvičenie.

Po pár týždňoch som znova chcela niečo viac a vybrala som sa do novej posilňovne, ktorá bola už poriadna. Bola to posilňovňa v Dolnom Kubíne, ktorá bola perfektne vybavená. Tam

som spoznala veľa ľudí, ktorí boli ochotní mi pomôcť a poradiť vo všetkom, čo som potrebovala. Začala som cvičiť s poriadnymi váhami. Vo fitku ma chalani naučili správnu techniku niektorých cvikov. Viem, že dievča ktoré posilňuje, je v spoločnosti niektorých ľudí odsudzované rečami. „Ako to chceš vyzerať, to nie je pre dievča!”

Najviac sa mi do pamäte zapísal moment, keď mi jedna pani povedala, že je vidno, že cvičím a že som sa veľmi zmenila, odkedy som tam začala chodiť. Najviac ma ale motivovali malé zmeny na mojom tele ale i pokroky v cvikoch. Po každom tréningu som sa cítila veľmi dobre a tento pocit som potrebovala každý deň. Bola som silnejšia a silnejšia.

Život prináša zmeny, tak sa aj naša škola presťahovala do Ružomberka. Pre mňa to znamenalo len zmeniť fitko.

Nikdy s tým už asi neprestanem, pretože každý tréning ma posúva vpred.

Stretla som sa už s názormi typu: „Na čo to robíš? Na čo tam chodíš? Všetko nemá zmysel...” alebo aj: “Obdivujem ťa, že to dokážeš. Ja by som to nedokázala.”

Na toto by som vám chcela povedať len toľko, že ja som to tiež nemala ľahké. Tiež som začínala od nuly, bola som slabá, nič som o cvičení nevedela. Tiež sa mi veľakrát nechcelo, veľakrát som padla na hubu aj ja. Tolkokrát som bola na dne a v koncoch, že som s tým chcela prestať. Každý tréning ma bolel

a bolesť sa stupňovala. Každé ráno som ledva kráčala do školy, mávala som na začiatku takú svalovicu až som zatínala zuby. Časom som si ale na tú bolesť zvykla a chcela som viac a viac... Tak aj bolesť sa stupňovala a zamilovala som sa do nej. Čím viac ma to bolelo, tým som mala lepší pocit z celkového tréningu. Viem, že vám to príde absurdné tešiť sa z bolesti ale mňa cvičenie naozaj naplňuje a baví.

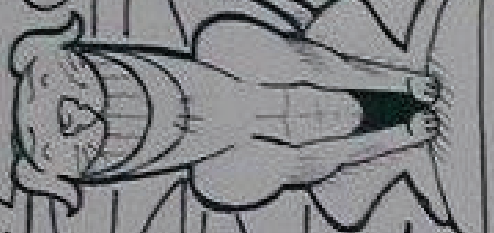
Dnes sa dievčatá v mojom veku sa zaujímajú o veľa vecí, ktoré sú typické pre dievčatá v mojom veku, ale ja si naopak čítam rôzne články o strave, technike cvikov, metabolizme, o stavbe tela... Viem, príde vám to absurdné, ale mňa to k tomu jednoducho ťahá a baví ma to.

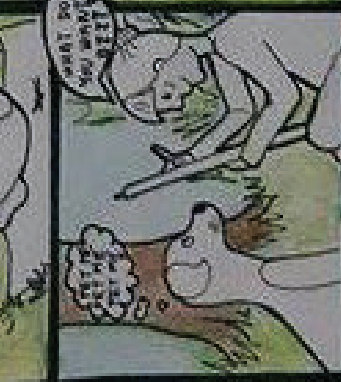
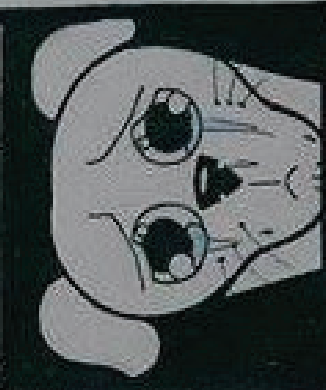
V závere by som vám chcela povedať: „Robte to, čo vás baví, nájdite niečo, na čo sa ráno budete tešiť. Nebojte sa pádov, pretože tieto pády vás dovedú ku kráse vašich snov.

Je to vaša cesta, váš život, váš príbeh. Nezáleží na tom odkiaľ si, záleží len na tom, kam chceš ísť a čím túžiš byť. Nezabúdaj na to, že čím viac sa popáliš, tým viac ťa nič neprekvapí. Buď v strehu a všimaj si lepších od seba. Hovor si, že keď to dokázal on, tak prečo by si to nedokázal ty? Makaj, kým sa oni zabávajú. Postupom času spraviš toľko práce, že sa odlepíš od priemeru. Nie je to ľahké, ale nie je to nemožné.

Jana Jančová

OZZY'S STRUGGLE





THE END

Spolupracovali:

Šéfredaktor: Patrícia Paulovičová

Grafika: Jakub Gallo

Redakčná rada: Simona Babečková, Jana Jančová,
Sandra Košútová, Alena Pavlíková, Natália Rudincová

Jazykové úpravy: PaedDr. Zuzana Kenderová,

Mgr. Miroslava Vicianová

