

Werferka

školský rok **ŠIAG MIESTO KDE TO ŽIJE**
2012/2013
2. číslo



December





Takto vyzerá náš internát, keď vonku krásne sneží.



Úvod



No, máme už štvrt' rok školského roka za sebou, štvrtáci aj stužkové slávnosti. Čakáme poriadnu zimu, no to neznamená, že aj mi sa dáme na zimný spánok. Aktívne by sme mali popracovať na známkach, lebo lepšie je teraz nech sa nám vyrovná teplota (pri učení a vonku) ako by sme sa mali zbytočne v lete potiť ešte aj pri opravovaní známok. No mladí, čo nestihnete teraz do Vianoc, v januári to pôjde závratne rýchlo do pol roka....

Blíži sa aj čas rodinných stretnutí a rozdávania darčiekov. Ak chcete urobiť svojich najbližších šťastnými, určite si pozrite náš časopis. Je tam aj ako pripraviť malý darček či aký pulóver uplietť či kúpiť, ale aj akú sladkosť na sviatky pripraviť. Sú tu stránky pre posilnenie mysle, aj rozptýlenie. Tak príjemne chvíle so stránkami WERFERKY





VIANOCE



Tešíme sa na Vianoce so symbolicky ozdobeným stromčekom a darčekom pod ním. Nie všetci však vedia o tom, že takéto Vianoce s vyzdobeným stromčekom sa neslávia od počiatkov. Prvé ozdobené stromčeky sa objavili asi pred štyristo rokmi a to najmä v Nemecku. Ozdobovali ho jabĺčkami, perníkmi, orechmi. Stromček ako taký nebol od začiatku ihličnatý, najprv používali tis, krušpán. V starých časoch sa po sviatkoch stromček spílil a použil na kúrenie v peciach. Takže prvá zmienka o ozdobenom vianočnom stromčeku pochádza už z roku 1570 z brémskej kroniky. Vo svete koluje legenda o vianočnom stromčeku z roku 573. Vo Francúzsku v tom čase vraj pôsobil írsky mních Kolumbán, ktorý sa pokúšal prilákať ľudí na svoje kázne. Pri oslavách slnovratu si všimol, že ľudia majú v úcte jedľu. Ozdobil ju horiacimi fakľami v tvare kríža, čím prilákal celý dav poslucháčov. V Nemecku, kde sa tradícia pravdepodobne zrodila, umiestňovali vianočné stromčeky zo začiatku do cechárskych a remeselníckych budov. Jedľu, o ktorej sa píše v brémskej kronike, vraj zdobili cukrovinky, datle, a kvetiny z papiera. Do domácnosti sa dostala koncom 16. storočia. Dovoľiť si ju však mohli len bohatšie rodiny, chudobní si ju nahradili vázou s vetvičkami, ktoré po domoch rozdávali aj vinšovníci. Tradícia sa však pôvodne odlišovala v tom, že stromčeky si ľudia vešali špičkou dole nad štedrovečerný stôl. Predtým sa na tomto mieste vznášala holubička, ktorá prinášala do príbýtku požehnanie. Čokoládové figúrky na trh priniesla česká Orion už pred viac ako sto rokmi. Stromčeky si však ľudia zdobili aj sušeným a čerstvým ovocím, perníkmi, a papierovými ozdobami. Zdobenie vianočného stromčeka sa ujalo najskôr u protestantov, pretože katolícka cirkev to považovala za pohanský zvyk. Ozdobené stromčeky totiž spájali s germánskymi kmeňmi, ktoré týmto spôsobom uctievali boha Wotana. Kelti vraj podobne oslavovali boha Slnka a jeho večný život. Na rakúskom cisárskom dvore vo Viedni sa vraj stromček objavil v roku 1816. Prvý vianočný stromček v Prahe si vo svojej vile v roku 1812 vyzdobil riaditeľ stavovského divadla Ján K. Liebich. Aby sme si nevyničili zeleň v prírode, dostáva sa do popredia výsadba stromčekov do akýchsi vegetačných „črepníkov“ a stromčeky môžeme používať viac rokov po sebe. Najlepšie na tom je, že má každý možnosť pestovať si doma v záhradke, na balkóne a inde svoj vianočný stromček, počas celého roka sa oň starať a napokon ho po Vianociach postupne aklimatizovať a znovu dať von do prírody, nezničiť ho. Na tento účel sú vhodné práve smrek, jedľa, a borovice s ich neprekonateľnou živinicovou vôňou.



A aký je terajší vianočný stromček?

Vofakedy bol ozdobovaný presne tak jednoducho ako v Nemecku, jabĺčka, orechy, perníku, medovníky, neskôr rôzne figúrky povystrihované zo starých krabíc a obalené v pozlátku, papierové farebné reťaze, ozdôbky zo slamy a rôznych tráv, kukuričného šúpolia, no i drevené z ľahkého lipového zafarbené prírodným farbivom (ako kraslice), alebo natreté cestom a posypeme zlatým a strieborným práškom (nevýhoda bola, že ozdôbky takto urobené vydržali iba počas jedných Vianoc. Ako to ovšem možno považovať za nevýhodu, pretože už mesiac dopredu sme chystali ozdôbky na stromček. Prežili sme spolu veľa pekných chvíľ práve pri tejto činnosti a rodina bola vždy po večeroch spolu, alebo u niekoho „na driapačkách“, kde starší driapali perie a deti vystrihovali ozdôbky na stromček. Bola čulá vzájomná komunikácia nielen v rodinách, ale všeobecne, možno to považovať za čulý spoločenský ruch dedín a miestnych čias. To práveže v dnešnej dobe v mnohých rodinách chyba, keďže sú obchody prepchaté všakovakými nádherami od výmyslu sveta a rodičia sa naháňajú po obchodoch, len aby bola výzdoba čo najkrajšia duch Vianoc, očakávanie príchodu malého Ježiška na tento svet sa však akosi pomaly, ale isto, vytráca. V súčasnosti sa ozdobujú stromčeky jednofarebné, teda salónky i ozdoby musia ladiť v jednom tóne farby. V tom je takisto rozdiel od prababiek, vtedy mali čo najfarebnejšie stromčeky, vešali na ne aj háčkované a paličkované ozdôbky. Na rozdiel od minulosti však dnes hýria svetielkami všakovakých farieb.....



Adventný veniec

Keď sa na adventnom venci zapáli prvá sviečka, deti sa začínajú, dobré už vedia, že nepotrva dlho a o necelé štyri týždne prídu Vianoce.

Od tej prvej zapálenej sviece sa každú nedeľu pred Vianocami zapáli ďalšia sviečka. Tak to dnes poznáme, no nie vždy to bolo tak. Adventný veniec prvýkrát, vraj až okolo roku 1860 zavesil Johan Hinrich Wichlern v domove pre opustené deti. Zvlášť na ňom bolo že to bol vlastne adventný luster ozdobený jedľovými vetvičkami a mal oveľa viac sviečok ako dnešný adventný veniec. Nielen každý týždeň, ale denne sa zapalovala nová sviečka. Presne tak, ako keď dnes deti každý deň otvárajú nové dvierka na adventom kalendári so sladkosťami.



Symbyly sviatočného stola

Vianočné obyčaje boli pre menších vianočným tajomstvom a pre dospelých symbolikou, ktorá spája rodinu v dobrom i zlom. Ešte pred štedrou večerou bolo treba urobiť obrady, ktoré mali rodinu ochrániť pred zlými duchmi a trápeniami. Rodina sa zoradila do sprievodu, na ktorého čele kráčal s kadidlom- otec. Za ním matka- robila cesnakom kríže na dverách domu. Cesnaku sa vraj strašidlá, zlí duchovia a bosorky veľmi báli. Rodičov nasledovali deti- so sviečkami, odriekali otčenáš.... Kadidlom, plamienkami sviečok a modlitbou prosila rodina o pomoc nebeského otca. Samotné odhodlanie odplašiť zlých duchov a odvrátiť všetky

nešťastia demonštrovala morálne silná a súdržná rodina. A akú symboliku majú orechy, med, jablká, cesnak či šošovica na našich štedrovečerných stoloch?

Orechy- hlava rodiny- otec, alebo iný člen rodiny, ktorý organizoval hostinu, rozhodil orechy do všetkých kútov miestnosti so slovami: *"Na všetky svetové strany posielam zvesť o Spasiteľovi –Ježišovi Kristovi pre pokoj a mier vo svete a nech do mojej rodiny prúdi zo všetkých strán sveta len zdravie a šťastie po celý rok"*- Každý zo stolujúcich rozbil jeden orech a keď mal zoschnuté či červivé jadro, bude chorý v roku budúcom.

Med- ten nesmel chýbať. Podľa starých povier, každý pre večerou dostal od najstaršieho člena za lyžicu medu na oblátku, aby mu po med po celý rok pripomínal, že má pracovať ako včely a pochopiť. Že je krásne žiť v „sladkej“ rodinnej zhode. Otec rodiny, alebo matka urobil na čelo každému stolovníkovi znak kríža, aby boli pokorní a dobrí ako med. Deťom sa hovorilo, aby poslúchali a boli dobré.

Cesnak- znamenal niečo ako odpudzovač diabla. Aby neprišli zlí duchovia, muselisa nim natrieť dvere.

Jablká- tie sa podávali na stôl už v 16. Storočí(v roku 1508), keď sa v Porýni objavil vianočný stromček. U Slovanov každý mal pri štedrovečernom stole rozkrojiť jablko kolmým rezom na stopku. Hviezdana jablku znamenala zdravie. Kríž zlé znamenie.

Šošovica- bola symbolom hojnosti a bohatej úrody.





Čo duchovné symbolizujú Vianoce?

Zo symboliky Vianoc si môžeme uvedomiť zákonitosti života. Symbol narodenia Ježiša, symbolizuje zrodenie, nový život a nasledujúce dni naznačia čo od života môžeme očakávať.

Symbol sv. Štefana ukazuje na existenciu hriechu a trestu. Podľa života svätých, sv. Štefan zomrel smrťou mučenika, ukrižovaním. Ako človek iste robil aj chyby, takže zhrešil. Slovo hriech z hebrejčiny znamená minúť cieľ, netrafiť, takže chybu. Zhrešil a ho trest. Je to symbol hriechu a následného trestu.

Deň neviniatok nás upozorňuje na existenciu trestu bez hriechu. Už tým, že sa jedná o neviniatka museli byť bez hriechu. Každé z nich bolo Herodom zavraždené do druhého roku svojho života. Boli bez hriechu a stihol ich trest.

Korunu všetkému dáva deň sv. Jána. Ján vypil jed. Jasný symbol hriechu (chyby) a napriek tomu sa mu nič nestalo. Takže v živote nás môže stretnúť i hriech bez trestu.

Máme tu hriech s trestom, trest bez hriechu a hriech bez trestu. Toto nás v živote stretáva. „Čo stretáva mňa a čo to ovplyvňuje.“ Jednoduchá otázka. Vnímáním toho čo sa deje okolo človeka a osobnými skúsenosťami zistíme, že je to závislé aj od „náhody“. Ja som presvedčená, že žiadne náhody neexistujú, ale pripusťme, že áno. Neprijemné tzv. náhody sa javia nespravodlivé. No a sme pri koreni veci, javí sa o tak, že náš svet je založený na „nespravodlivých náhodách“. Tak potom načo reči o boji dobra a zla. Je však svet naozaj závislý od náhod a nám nezostáva nič iné, iba modlenie a meditácia? Určite nie a riešenie máme na očiach takmer dvetisíc rokov.

A tu práve je skutočný význam Vianoc. Pred dvetisíc ...rokmi sa narodilo dieťa, ktoré nám neskôr dalo návod, ako vylúčiť náhody zo života. Návod života, ktorý nám priniesol, obsahuje presný recept, ako vylúčiť nešťastné „náhody“, takisto recept na liečenie bežných, závažných i civilizačných chorôb. Šťastné náhody nás predsa neobťažujú a neobmedzujú, všakže?!



Vtipy pod stromček



Čo vznikne, keď skrižime cukrára s astronómom?
ORION- vaša čokoládová hviezda.

Viete čo je úplna zima?
Keď ty hovoríš zima a druhý počuje ľad.

Santa Claus hovorí vo svojej dielni škriatkovi:
"Koľko máme hračiek?"
-"Žiadne!"
-"A počítal si ich vôbec?"
-"Áno, dva krát."



Janko sa na Vianoce pýta otca:
- Oco vieš, ktorý vlak najviac mešká? No predsa ten, čo si mi sľúbil minulé Vianoce.

Škótsky Mikuláš navštívi rodinu a prihovori sa deťom:
-"Tak, detičky, čo si odo mňa kúpite?"
Policajt sa rozhodne, že si uloví vianočného kapra.
Zobral náradie a začal sekať dieru do ľadu.
Odrazu príde za ním jeden pán a kričí:
-Okamžite prestaňte sekať do toho ľadu!
-Akým právom mi to zakazujete!?
-Právom správcu zimného štadióna!

Santa Claus je rasista!!!
Prečo???
Lebo každé Vianoce žela krásne biele Vianoce!!!



MED- maškrtka i medicína



Má nezameniteľnú farbu, lahodnú chuť a v kuchyni nesmie chýbať najmä pri sviatočnom pečení. Naši predkovia mu pripisovali unikátne liečebné schopnosti a na základe starých mýtov vraj pochádzal priamo z neba. Faktom je, že dozlatista sfarbený med patrí medzi najstaršie sladidlá priamo z prírody. Je preto zrejmé, že najmä včelári venujú produkcii tekutého zlata veľkú pozornosť. Na jednotlivé druhy dokonca existuje aj štátna norma. Podľa nej rozoznávame niekoľko druhov medu. Zelenkastý odtieň a výraznu chuť má medovicový med. Včely ho získavajú z medovice, ktorú vylučujú vošky parazitujúce na ihličnatých stromoch. Vhodný pre alergikov. Kvetový med je vlastne nektár pozberaný včelami z ovocných stromov a lúk. Repkový med- je z repky olejnej, obsahuje najnižšie percento sacharózy (repkového cukru). Čírym sfarbeným a ňpomalou kryštalizáciou sa vyznačuje- agátový med. Blahodarné účinky pri respiračných ochoreniach možno pripísať tmavému zmiešanému medu, ktorý sa získava z nektáru horských kvetov, najmä malín. Vďaka optimálnemu pomeru výživových a liečivých prvkov je med neodolateľnou súčasťou každej domácnosti. Med sa najlepšie skladuje v sklenených, smaltovaných, či porcelánových pohároch.



Medové rezy



Ingrediencie:

200 g masla, 300 g práškového cukru, 8 polievkových lyžíc medu, 1000 g hladkej múky, 5 vajec, 2 kávové lyžičky sódy bikarbóny

Plnka:

1/2 l mlieka, 8 kávových lyžičiek hladkej múky, 200 g masla, 250 g práškového cukru, balíček vanilkového cukru, pikantný džem

Poleva:

100 g čokolády, 80 g masla

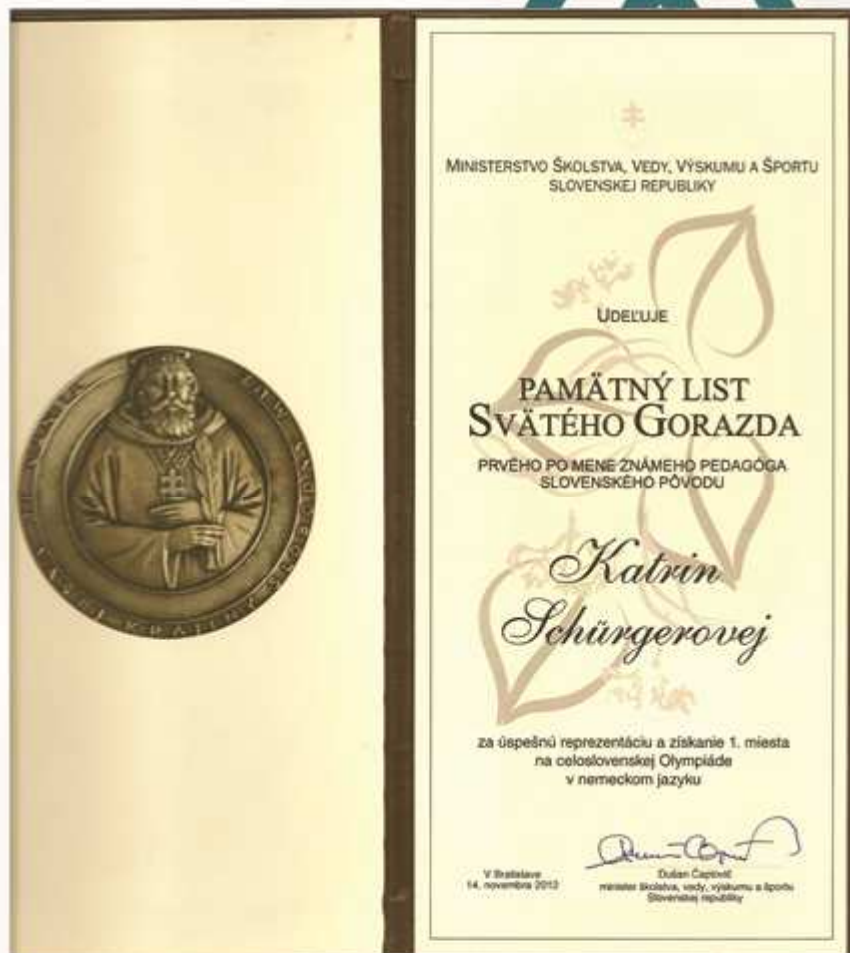
Postup prípravy:

Na sporáku v rajničke rozpustíme maslo, cukor a med. Túto horúcu hmotu vlejeme do múky pripravenej na doske. Spolu s vajcami, sódou bikarbónou vymiesime na hladké cesto, rozdelíme na štyri časti, rozvaľkáme a osobitne upečieme na plechu. Z mlieka a múky uvaríme kašu a miešame ju až do vychladnutia. Osobitne vymiešame maslo s cukrom i vanilkovým cukrom a pridáme vychladnutú kašu. Plnkou natrieme iba prvý a tretí plát. Prostredný natrieme džemom, spojíme spolu a polejeme čokoládovou polevou.



Katrin Schürgerová

Stredná zdravotnícka škola
Kukučínova 40, Košice



Lukáš Očenáš

Majstrovstvá sveta tímov v účesovej tvorbe sa konali
7 a 8. októbra 2012 v talianskom Miláne. V rôznych
kategóriách súťažilo 700 kaderníkov z 55 krajín sveta.



Kaderník Lukáš Očenáš robí najkrajšie účesy na svete.
Na tímových majstrovstvách sveta v účesovej tvorbe,
ktoré sa pred pár dňami konali v Miláne, obsadil so
svojím tímom prvé miesto.



Drogové závislosti

Protidrogová beseda



Dňa 8.11.2012 sa o 17:00 hodine v multimediálnej miestnosti, uskutočnila beseda o škodlivosti a závislosti drogách.

Ing. Ladislav Koribský z protidrogového nám odpredložil o drogách... Odpovedal nám na mnoho otázok a vysvetlil veľa zaujímavostí. Najčastejšia téma v súčasnosti, ktorá trápi väčšinu populácie je užívanie omamných látok, alkoholu u mladistvých a drog.

Dnes sme sa rozprávali o drogách, ktorými sú napríklad: OPIÁTY- ópium, morfín, heroín, kokaín, extáza...KANABIS(marihuana), hašiš, THC....HALUCOGÉNY –vyrábané z húb...

Dozvedeli sme sa:

-trestný čin sa trestá už od 14 rokov

Zaujímavosti:

Kriminalistická toxikológia: chemický rozbor drog a podozrivých látok.

KONOPE(marihuana)

-sušené časti z dozretých vrcholkov samičích rastlín konope

Prečo konope ovplyvňuje psychiku?

-pretože obsahuje halucinogénnu látku -THC

Podávanie alkoholických nápojov mládeži je trestný čin!!!



A kto sústavne podáva alebo vo väčšom množstve podáva osobe mladšej ako 18 rokov alkoholické nápoje -trestá sa až na 3 roky väzením!!!!



Trestnoprávna činnosť mládeže pri užívaní legálnych a nelegálnych drog:

- Trestnoprávna zodpovednosť
- Trestný zákon č. 300/2005 Z. z.
 - §171; §172; §173- nedovolená výroba omamných a psychotropných látok, jedov, ich držanie a obchodovanie s nimi
 - § 174- šírenie toxikománie; §175- podávanie alkohol. nápojov mládeži
- Identifikácia užívania drog
 - Zmeny v správaní
 - Prechovávanie drog a pomôcok na ich aplikáciu
- Kriminalistická toxikológia



Škola sladká škola, alebo ako urobiť školu príjemnejšou



Celkom zaujímavý nápad. Pre niekoho však výzva a ťažký oriešok. A to nemyslím lieskový. Skôr kokosový. Mojou kokosovou palmou je každý jeden deň prežitý na GJAK-u.

Jedného dňa, tuším to bol piatok, som mala nastavený budík na štvrt' na sedem. Predchádzal mu, ako príprava na vstávanie, budík o piatej. Nezabral. A keď zvonil ten druhý, zvysoka som sa naňho vykašľala. „Však mám ešte päť minút,“ hovorila som si. Z tých piatich minút sa vykľula hodina. A tak, keď som s prekvapením dvakrát zažmurkala, skontrolovala čas a zistila, že ma zrak neklame, spustila som lavínu nadávok na slovenský školský systém. Ranná hygiena, balenie vecí do školy, príprava desiaty, raňajky, ba aj balenie kufra prebiehali maximálne rýchlo. Električky samozrejme nechodili, šli skôr, alebo meškali, tak som bola odkázaná na autobus so zastávkami na veľmi nevhodných miestach. Konečne! Už len pár krokov..." povedala som si v duchu.

A keď som napokon prekročila brány školy a upravila si dažďom zmočené vlasy, neostávalo mi nič iné ako modliť sa (však sme cirkevné "gymko"), že tetuška vrátnička bude mať dnes dobrú náladu. Moje prosby boli vyslyšané. Odomknuté, minúta a pol k dobru a učebňa o dve poschodia vyššie. Vety typu : „Stíham to. Všetko bude fajn. No rýchlo, rýchlo..." neprestávali znieť v mojej hlave.



A tak, usadená v lavici, pár sekúnd pred zvonením, zadychčaná, vyrozprávala som svoju story kamoškám a začala som premýšľať nad tým, ako by to vyzeralo, keby to tu bolo celé iné... Škola na smeny, začiatok rannej smeny o deviatej, dĺžka hodiny 30 minút, menej stresu pred testom,... „Heej, Lucii, nespi a povedz : Yes, I do!“ zašepkala spolužiačka, vytrhla ma zo snenia a ja som zo seba vyjachtala, čo mi poradila. Potom som sa jej poďakovala a pustila som sa do pokračovania môjho "sna". „Tak kde som to prestala? Ahaa.. mám to.“ Ventilátory v každej triede, polohovateľné kreslá, povolené nahrávanie výkladu, používanie notebookov počas hodiny a s tým súvisiace "wordové" poznámky. A aby som nezabudla, testy a skúšania nehodnotené známkami. Za každú odpoveď alebo písomku by sme nazbierali určitý počet bodov, z ktorých by sa teoreticky mohla na konci polroka vyvodiť známka. Inak by sa len evidovali a na konci štúdia, pri "mature" a pri "prijímačkách na výšku" by nám pomohli. Hneď by bolo menej stresu, viac voľného času a po svete by behalo mnoho usmievavých študentov. autor: Luci

Zábavno súťažný večer: **Malá škola slušného správania**
Termín: 21.11.2012 o 19:00





Kettu Sakhmet



...sedela na lavičke uprostred zimy. Všetko bolo tiché a všade bielo. Sedela tam sama a čakala na toho čo nikdy nepríde.

V hlave sa jej vynárali spomienky na tú krásnu zimu z minulého roku, keď v srdci znel smiech a hladili ju jeho slová. Hriala j jeho náruč aj v tom najtuhšom mraze. A teraz tu bola sama. Na tej lavičke, kde sedávali spolu, keď ešte nebol sneh, kde jej vravel „navždy“, zahrial ju bozkami a sladkými rečami. Vtedy sa všetko zdalo krásne a všade bol život. No teraz len čiernobiela prázdnota. Nikto nikde. Nik, čo by utíšil bolesť, zahnal chmáry a znovu rozosmial skrehnuté pery, čo túžili ešte raz pobozkať z lásky. Aj keď vedela, že nikdy nepríde, stále ho čakala. Hľadela do diaľky a dúfala, že o znovu uvidí ísť po medzi vločky. Tak ako vtedy, čo chvíľu meškal a ona ho čakala na stanici. A znova by jej zahrial ruky vo vreckách maskáčových nohavíc, ktoré na ňom tak milovala. No všetko, čo videla boli len preludy z jej mysle. To len vločky sa formovali do tvaru postavy. A tak tam stála – sama, naivná...



Kettu Sakhmet - ...kedysi...



Aj keď slnko svieti, ja tmu mám,
to od doby, čo ťa nevidám.

Svetlo navráti len úsmev tvoj
a ja ho chcem stoj, čo stoj.

Ani nevieš, že o tebe píšem básne,
ale keď mne je s tebou tak krásne.

Tú iskru v očiach stále máš,
vidím ju keď sa na mňa pozeráš.

Sedel si a mlčal,
však poklad za tisíc slov vydal.

Úsmev ten najkrajší,
to byť ten najsladší.

Však už nikdy môj,
no kedysi bol.



Smajlík



Sedí dievčatko na lavičke a nadáva.
Príde babka a hovorí: Čo tak nadávaš.
Prisadnite si a pošepkám vám...
Babka si prisadne a tiež začne nadávať.
Príde dedko a pýta sa: A vy dve čo tak nadávate???

Babka: Prisadni si a poviem ti...
Dedko sadne a babka mu vraví: Tá lavička je čerstvo natretá...

Prechádza sa strážnik parku po lese. Zrazu zbadá na zemi mŕtveho vtáčika. Príde domov, vtáčika dá do kletky, dá mu tam suchý chlieb a vodu. O chvíľu sa vtáčik preberie, pozerá a vraví: „Mreže, chleba a voda.... ja som asi niekoho zabil.“

Cigáň kde robíš?

- Ta v bani!
- A čo tam robíš??
- Banujem, banujem!

Mamička sa pýta synčeka:

- Prečo otváraš tú konzervu so sardinkami pred akváriom?
- Ukazujem rybičkám čo ich čaká, keď budú zlosť!

Viete aký je rozdiel medzi cirkulárkou a toaletným papierom? Žiadny, chvíľka nepozornosti a prsty sú v riti!



Labyrint





Mikuláš na Werferke



Stratená krajina zimy

A je to tu!

Farebná nádielka jesene sa nám stratila pod bielou perinou zimy. Prešli sme si už obdobím jari, kedy sa vracali postupne naše vtáky z teplých krajín a kedy už vykúkali prvé snežienky spod zeme. Obdobím leta, na ktoré máme vždy tie najveselešie príhody s priateľmi, ale teraz nás už opustila jeseň – „pani“ príroda sa pohrala s farbami listov a krásne ožiarila krajinu paletou farieb. A teraz? Je už konečne čas vybehnúť do pivníc pre sane, boby, lopáre a ísť sa blázniť na zasnežené kopce. Samozrejme nechýba zimná kúpačka v snehu a riadne guľovanie s priateľmi. Vyhnať tatka vonku s ďalšími deťmi na poriadnu sánkovačku. Mamka si oddýchne a pripraví horúci čaj, či kávu pre tatka, ktorý sa mordoval so špuntmi a čajík pre malých zasnežených a červeňou zafarbených športovcov. Toto je čaro zimy. Zima je obdobím rodinného pokoja, kedy všetci držíme spolu.

POKRAČOVANIE NA BUDÚCE ...





Módne trendy pre mládež

Pokračuje ležérny módný trend 80tých rokov. Na scénu sa vracajú legíny, všetci ich milujú a dá sa ľahko pochopiť, prečo. Legíny sú super-pohodlné a všestranné, populárne sú čierne, z kože, alebo jej imitácia, nebo jeggins - džínsové legíny. K legínám sa nosí nadrozmerne kárované košele z mäkučkého flanelu alebo z bavny, ktoré majú predĺženú dĺžku tak, že zakrývajú zadok. Tiež rôzne mikiny s kapucňou, veľké tuniky, dlhé voľne svetre a saka.



Sukne z denimu

Džínsové sukne asi z módy nikdy nevyjdú, je to len dĺžka, ktorá udáva trend. Rozdiel medzi mini a mikro-mini je v dĺžke.

Minisukne končia na pol ceste medzi pasom a kolenami, mikro-mini sukňa sotva zakryje zadok.

Pretože dĺžka týchto sukni je tak krátka, je ideálne, nech sa nosí v páre s niektorými z vyššie uvedených legín. Populárne sukne sú v indigovej farbe.



Aké topánky?

Základom sú tenisky a vysoké kotníčkové topánky. U tenisiek platí - čím prostejšie, tým lepšie. Kotníčkové topánky sú "viktoriánskom štýle" čiernej farby.



Odevný trend tohtoročnej jesene je jednoduchý a predsa o všestranný. Dá sa dobre kombinovať s niekoľkými základnými kúskami oblečenia. Do školy sa hodia legíny s tielkom a predĺženou košefou, ktorú možno potom zameniť za

džínsové sako a s mikro-mini sa získa celkom iný vzhľad.

'Teen' dievčatá vždy hľadajú nápady, jak nosiť oblečenie poslednej módy a štýlu. Preto by každé mladé dievča malo vedieť základy štýlu, aby vyzerala čo najlepšie : kúpiť tu správnu podprsenku, ktorá dobre padne, nájsť tie správne džinsy, k oblečení do školy pridať vkus atd.

Obliekať mladú generáciu, ktorá vyžaduje iný štýl v obliekaní a chce sa odlišiť, je veľká úloha pre odevný priemysel. Vyhovieť tejto generácii znamená jej rozumieť, ponúknuť jej v móde to, čo k nej patrí: mladosť, nespútanosť, jedinečnosť. Sú tu obchodníci, ktorí sa na túto teenagersku módu zamerali a úspešne so svojimi firičkami, kde mladým umožňujú realizovať svoj štýl.

Inspirujte sa, experimentujte so súčasnými módnymi trendmi, nájdite svoj vlastný štýl a dokončíte mix vhodnými doplnkami.

Čo je trendy? Voľné kockované košele, tuniky, mikro-mini sukne, saka- uniformný štýl, legíny z kože a imitácia kože, úzke džinsy, kožené bundy a samozrejme doplnky - tašky, šály, náhrdelníky, náramky, alebo slnečné okuliare.



Takto na vás vôňa vydrží oveľa DLHŠIE



Vôňa je silnou zbraňou nás žien a rovnako aj mužov. Dokážeme ňou zaujať, zvieť aj zostať v pamäti. Prijemne voňať je synonymom príťažlivosti, preto sú parfumy našou každodennou súčasťou a zrejme málokto rá vyjde z domu bez toho, aby sa zahalila do poprašku svojej obľúbenej vône.

Ked' sa vôňa vytratí

Niekoľko streknutí stačí, aby sme boli pripravené vyraziť do sveta, no už po chvíli je príjemná vôňa fuč. Niečo vám to pripomína? Asi každá sme sa stretli s pocitom, že náš parfum vyprchal priveľmi rýchlo a ani zďaleka nevydržal toľko, čo sme očakávali. Vo všeobecnosti by mal parfum vydržať osem hodín, toaletná voda aspoň päť. Ak vy sama už vôňu necítite, ešte to neznamená, že nevoniate.

Náš čuchový zmysel je na intenzívne vône veľmi citlivý a práve preto sa môže aj rýchlo otupiť. V žiadnom prípade nestrácať zmysel celkovo, ale vlastnou vôňou môžete svoj nos otupiť. Ostatní však príjemnú vôňu vášho tela určite cítia, preto môžete byť pár hodín po aplikácii úplne pokojná.

Voňavé miesta

Parfum by sa mal nanášať na pulzujúce miesta, ktoré sú na našom tele najlepšie prekrvené. To znamená na zápästia, krk, za uši či do lakťových jamiek. Keďže vôňa sa posúva smerom nahor, vyskúšajte aj členky a miesto pod kolenami. Výborným miestom pre jeden strek sú čerstvo umyté vlasy,



na ktorých vôňa vydrží veľmi dlho. Ide aj o strategické „miesto“, pretože vlasy vejdú, hýbu sa, a tým vašu vôňu posúvajú ďalej. Navyše, ak sa k vám niekto nakloní, prípadne vás pobozká na líce, okamžite ucítí príjemnú vôňu vašich vlasov.

Buďte ešte voňavejšia

Síce sa asi žiadna neubránime aplikovaniu parfumu na oblečenie, v prvom rade by ste mali prevoniavať svoje telo. Najlepším postupom, aby váš parfum vydržal čo najdlhšie, je sprcha, osušenie tela a ... nie, ešte nie parfum. V prvom rade by ste sa mali nakrémovať telovým mliekom a až potom naň aplikovať vôňu. S podkladom, ktorý vašu pokožku zvlhčí, vydrží váš parfum až dvakrát dlhšie ako bez neho. Výrobcovia vôní už dnes ponúkajú celé sety - parfum, telový krém a veľakrát aj sprchový gél. Mať všetko v jednej voni je veľká výhoda, pretože sa jednotlivé voňavé prísady nemiešajú. Ak investujete do takéhoto setu, svoju obľúbenú vôňu tým ešte predĺžite.



Malá záloha

Samozrejme, ak vyrážate na dlhšie, malá voňavá poistka v kabelke sa určite zíde. Nosiť so sebou celú fľaštičku veľmi praktické nie je a úplne nevhodné je prestreknúť sa vôňou niekoho iného. Šikovným riešením je mini fľaštička s rozprašovačom, ktorá tvarom i veľkosťou pripomína rúž. Jednoducho ju otvoríte, odstrieakate si do nej trochu vašej obľúbenej vône a môžete vyraziť.

Autor: GaBi



Testíky

Aká je tvoja farba? (Len pre dievčatá!)

- V šatníku máš oblečenie..
 - Väčšinou jasnej a žiarivej farby.
 - Pastelové a jemné farby.
 - Najmä čierne! Biele a v odtieňoch sivej.
- Izbu máš zariadenú do farieb..
 - Výrazných! Žltá, zelená a oranžová.
 - Jednoduchých! Ružová, hnedá.
 - Tmavších! Sivá, čierna a biela.
- Aké tetovanie chceš?
 - Veľké a farebné!
 - Niečo menšie, menej žiarivé.
 - Jemné čierne ornamenty alebo iniciály, ktoré pre mňa niečo znamenajú.
- Neonové či pastelové farby..
 - Milujem!
 - Používam ich, ak chcem upútať pozornosť.
 - Nechávam ich na Halloween.
- Farba vlasov musí byť..
 - Výrazná! Taká, ktorá zaujme.
 - Obyčajný melír.
 - Prirodzená farba, možno o pár stupňov bledšia alebo tmavšia.

- V dave ťa vidno, pretože..
 - Mám jedinečný štýl!
 - Mám jemný vzhľad!
 - Mám svoj štýl, ktorý milujem!
- Miluješ farby, ako je..
 - Modrá, ružová, žltá
 - Béžová, fialová, hnedá
 - Sivá, biela, čierna

Vyhodnotenie

Najviac odpovedí A: Si milovníčka odvážnych farieb. Rada sa hráš s farbami a kombinuješ ich. Farby robia náladu- najmä tie v izbe a na oblečení, preto neváhaj a ži s farbami! Práve odvážne a výrazné farby zvýrazňujú tvoju aktivitu a dodávajú energiu! Tvoj život s nimi bude veselší!

Najviac odpovedí B: Máš rada mäkké a jemné farby. Nerada s farbami experimentuješ, no máš cit pre ich kombináciu a ladiš ich úplne dokonale! Si jednoznačne človek s romantickou dušou. Dávaj si však pozor, aby sa z teba nestala šedá myška..

Najviac odpovedí C: Odtiene tmavej sú tvoje farby. Čierna farba je jediná, ktorá odráža všetky energie a neprepúšťa pôsobenie iných, takže chráni pred negatívnym, ale pozor- tiež bráni pozitívnemu! Preto je nezávislá a originálna. Tmavé farby uprednostňujú rebeli, filozofi, samotári. Nepreháňaj to však!

Tipy ako sa správne stravovať



Tipy ako sa správne stravovať

- Jedzte iba vtedy, keď ste hladní.
- Nepite, aby ste necítili hlad, radšej sa najedzte. Tekutiny zriedia tráviace enzýmy.
- Snažte sa jesť pravidelne, každý deň v približne rovnakom čase.
- Nejedzte po 20:00 hodine resp. zjedzte iba niečo ľahké maximálne 1 hodinu pred tým, ako pôjdete spať.
- Jedzte v pokojnom harmonickom prostredí a pri jedle sedte. (nepozerajte televíziu, nečítajte, nevedte ohnivé diskusie a podobne).
- Nejedzte, keď sa cítite emocionálne rozrušení.
- Nekonzumujte naraz viac jedla ako sa vám zmestí do dvoch dlaní. Prejedanie rozťahuje žalúdok, vytvára toxíny v tráviacom trakte a človek potrebuje viac jedla, aby sa cítil sýty.
- Nikdy nepite ovocné šťavy alebo ľadové nápoje počas jedla – znižuje to tráviaci oheň.
- Pri jedle zaplňte jednu tretinu žalúdka potravou, jednu tretinu vodou a jednu tretinu nechajte prázdnu, aby sa žalúdok mohol pri trávení bez problémov pohybovať.
- Čo najviac ako je to možné jedzte čerstvé potraviny tej najvyššej kvality, akú si môžete dovoliť. Vždy pripravujte jedlo s láskou v mysli a s pocitom mieru v srdci.
- Vyberajte si jedlá v súlade s ročným obdobím a počasím, to znamená v zime uprednostňujte teplú, varenú stravu (zahrieva) a v lete skôr čerstvú zeleninu a ovocie (ochladzuje).

- Nikdy nekonzumujte tepelne upravený med (nepoužívajte med pri varení a pečení). Keď je med zahriaty na teplotu vyššiu ako bod varu, dochádza v ňom k molekulárnym zmenám a stáva sa nestráviteľným. Začne pripomínať lepidlo, ktoré upcháva jemné kanáliky v tele.
- Naučte sa používať princípy zdravého kombinovania jedál.

Najviac nevhodné kombinácie jedál

Nejedzte:	spolu s:
Fazole	ovocie, syr, vajcia, mlieko, jogurt, ryby, mäso
Vajcia	MLIEKO, ovocie, najmä melóny, fazule, syr, jogurt, ryby mäso
Ovocie	pravidlo - nikdy nekonzumovať ovocie spolu s iným jedlom (výnimkou sú rôzne varené kombinácie)
Obilniny	ovocie

Med nekonzumovať varený či pečený

Horúce nápoje mango, syr, škroby, jogurt, ryby, mäso

Citrón uhorky, mlieko, paradajky, jogurt

Melóny nekombinovať s ničím – najmä nie s mliečnymi produktami, vajcami, vyprázanými jedlami, obilninami, škrobmi. Melóny viac ako akékoľvek iné ovocie musia byť konzumované samotné!

Mlieko BANÁNY, čerešne, melóny, kyslé ovocie, kvasený chlieb, jogurt, ryby, mäso

Ľufkovitá zelenina

(paradajky, baklažán, zemiaky) melóny, uhorky, mliečne produkty

Redkovky banány, hrozienka, mlieko

Jogurt MLIEKO, ovocie, syr, vajcia, horúce nápoje, ľufkovitá zelenina, ryby, mäso





Zaujímavá „osôbka“ z nášho pedagogického zboru v škole

Keď sa prejdete po našej škole možno budete počuť jemné bzučanie malého tvora, ktorého síce málo kedy počuť a to už nie vidieť. Každý o ňom vie že existuje no málo kto vie ako vôbec vyzerá či už ho pozná aký je zvnútra. Málo kedy ho vidieť je utiahnutý vo svojej škáre a rieši problémy, vide von iba keď je teplo – nejaký problém na blízku. NO ja Vám ho skúsím aspoň trochu opísať :D Má malú hlavu na nej veľké oči, ktoré vidia všetko . Má štyri nohy tenké ako špáratka. Až sa bojím, že si ich zlomí, keď tak občas prejde po chodbe. Občas odletí a vidieť ho zas o dva či tri dni. Nikdy sa veľmi nezohreje na mieste. Vždy niekde poletuje. No keď počujeme jemné bzučanie vieme, že je tu. S každým chce vychádzať dobre nikomu nechce zle. Na pohľad vyzerá strašne a staro no keď ostanete a porozprávate sa s ním, zistíte, že vôbec nie je nebezpečný, je až prekvapivo milý a vie sa vcítiť do vašej kože. Uvedomí si, že ani on nebol lepší na strednej ! Bol presne taký ako mi, či možno aj horší ? No to nikto nevie len on sám.



(Martinka)



PRE TEBA

Chýbaš mi každý deň,
je to zvláštne, viem
Navždy však s Tebou byť chcem,
Dúfam, že smiem ?
Lebo krídla mojich snov
Sú tvoje gestá,
Tvoje dotyky,
Tvoje slová
A tvoje pery,
Proste všetko čo robíš
Sa mi zdá byť ako jeden krásny sen
A preto Ťa tak





Tak strašne

MILUJEM

(Gabika a Martinka)

Keď si spomeniem na chvíle s tebou,
automatický sa mi vytvorí na tvári úsmev.





Stromček šťastia



Ukážte mi človeka, ktorý odmietne šťastie, keď mu ho dáte. Povedzte mi jeden dôvod, prečo by ste iného neobdarovali šťastím. Že neviete ako na to? V tom prípade ste na správnej adrese. V dnešnej časti predvianočného špeciálu vám prinášame postup na vlastnoručné vyrobenie Stromčeka šťastia.

Čo potrebujeme:

- drôtik hrúbky 0,40 mm a dĺžky aspoň 20m cca 2€
- korále vlastného výberu cca 1€
- kameň
- kliešte na drôt
- malé kombinačky na prichytenie drôtu
- pravítko
- tavná pištoľ a náplne (dá sa nahradiť)



Nastriháme si 21 kusov asi 50cm drôtu. Preložíme jeden na polovicu a navlečíeme korále. Keďže sme si zvolili mohutnejšie koráliky, navliekame 3 kusy. Pokiaľ si kúpite menšie koráliky, navliekajte 6 až 9 korálikov. Drôtik zakrútime tak ako na obrázku - na dĺžku asi 1,5 cm. My sme si zvolili dva typy korálikov, no výber a množstvo je na vás. Na konci zakrútených drôtov jeden drôtik ohneme a obdobne zakrútime.

Takto pokračujeme ďalej. Vytvárame jednu vetvičku so šiestimi alebo siedmimi lístkami alebo kvetmi.

Takto vyzerá jedna vetvička. Na tomto obrázku je dobre vidieť, ako najľahšie zakrúcať drôt. Ak ste pravák, vezmite do pravej ruky klieštiky a do ľavej vetvičku. Drôt teda držíte klieštikmi a ľavou rukou otáčate (zakrúcate drôt). Takýchto vetvičiek potrebujeme 21.

Keď máme vetvičky upletené, spojíme každé tri vetvičky do jednej vetvy. (navzájom ich obmotáme).

Potom spájame tieto zväzky do jedného. Skôr než tak urobíme, je dobré obmotať časťou drôtu časť vetvičiek pod rozkonárením, asi na 2 či 3 cm. Je to preto, aby sme dostali aspoň trochu ucelený „kmeň“. Spojíme najskôr tri zväzky vetiev a obmotáme drôtom.

Ďalšie zväzky vetiev dávame už nižšie ako tie prvé. Stále obmotávame drôtom, aby sme vytvárali jeden veľký kmeň. Konce dĺžky cca 4 cm a viac zatočíme do asi štyroch zväzkov. Tieto zväzky nám budú predstavovať korene stromu.

Stromček môžeme na mušlu, alebo kameň zalepiť tavnou pištoľou, Chemoprenom alebo jednoducho pripevniť na korene ďalší drôt, pretiahnuť popod kameň a tam zaviazať, ako vidíme na obrázku. Keď máme stromček prichytený, upravíme vetvičky aby tvorili rozkonárený stromček.



Team Werferka

Šéfredaktorka: Valika



Redaktorky: Kristínka

Štefka

Kika

Katka

Nati



Fotografia: Irenka



Grafická úprava: Monika



Adresa redakcie: Školský internát, Werferová 10, Košice
1. poschodie dlhá chodba č. izby 150

Kontakt



werferka@zoznam.sk

Riaditeľka

takacsova@sigarbana.sk

riaditel@sigarbana.sk





***Nech úspešne
dobojujeme ešte
v tomto roku
a
šťastného kroku
v Novom roku***

***Vaša redakčná
rada : ****



DNES JE PONDELOK !



DNES JE PIATOK !

