Internátny časopis číslo 2

2015/2016

Internátny časopis

WERFERKA

OBSAH

- Vianoce
- Pečieme na Vianoce
- Vinše
- Zimné verše
- Vianočný večierok v ŠI
- Vianočný príhovor
- Čo znamená žiť bez lásky
- Banán a vaša diéta
- Čo sa sluší
- Čo si prečítať
- Vyformujte si postavu tancom
- Osemsmerovka a vtipy na záver
- Redakčná rada
- Kontakty

VIANOCE A VIANOČNÉ ZVYKY

Vianoce

...alebo aj Sviatky, Kračún, Hody sú kresťanským sviatkom narodenia Ježiša – sviatky pokoja a mieru

-predchádza im advent – obdobie prípravy na Vianoce – čiže čas očakávania narodenia Ježiša (4 týždne pre Vianocami)

Vznik slova Vianoce

Slovo *Vianoce* pravdepodobne vzniklo z nemeckého *Weihnachten*. Prvá časť slova (weih-) znamená zasväcovať a nachten sú noci.

Iný názor – z tal. via (di) nozze – svadobná cesta

Vianoce

- zvyčajne je to narodenie (25.december), resp. začínajú sa už večerom (Štedrý večer) a zvyčajne končí na Troch kráľov (6. január)
- nazýva sa aj: Narodenie Ježiša Krista, Narodenie Pána, Božie narodenie, Prvý sviatok vianočný, Boží hod, Svätá noc, „Vilija" (Vigília) – šarišský výraz

Zvyky – Východné Slovensko

Oblátky s medom, cesnak, opekance s makom, tvarohom (bobaľky), kapustnica s klobásou, hubami, kyslá polievka (juška), paska (koláč), strukovinová polievka, mačanka (šťava z kyslej kapusty), pirohy (zemiaky, bryndza, cibuľa, syr...), ryba, šalát, ovocie

Zvyky – Stredné Slovensko

Oblátka s medom, cesnak, opekance s makom, kapustnica s klobásou a hríbmi, rybacia, hríbová mliečna polievka, vyprážaná ryba, šalát, ovocie.

Zvyky – krížik na čelo medom (otec), modlitba pred jedlom, rozkrojené jablko, fúkanie sviečky...

Zvyky – Východné Slovensko

Zvyky – modlitba pred jedlom, nesmie sa odísť od stola, šupiny pod obrusom, slávnostný stôl ozdobený so sviečkou, umytie sa v studenej vode alebo vode s mincami, tanier navyše, viazanie reťaze okolo stola, pôst až do večere...

Zvyky – Západné Slovensko

Oblátky (med, popr. cesnak), kapustnica (s mäsom a bez, so slivkami, smotanou...), šošovicová, hríbová, hrachová, rybacia polievka, ryba, šalát

Zvyky – šupiny z kapra pod obrus alebo aj peniaze, svieca na stole, betlehemské svetlo z kostola, rozkrojené jabĺčko...

Najznámejšie koledy

- Tichá noc, svätá noc
- Dobrý pastier sa narodil
- Nesiem vám noviny
- Narodil sa Kristus Pán
- Do hory, do lesa
- Búvaj, dieťa krásne
- Pásli ovce valasi
- Povedzte, nám pastuškovia

Koledy

- Pieseň s vianočnou tematikou, kedysi chodievali hlavne po dedinách koledníci, ktorí vinšovali ľuďom zdravie, šťastie, pokoj a za to dostali nejakú výslužku.
- Dnes sa koledy spievajú v kostoloch alebo v rodinách a súvisia s kresťanstvom

Ďalšie zvyky

Spievanie kolied, polnočná omša, rozdávanie darčekov, pečenie medovníčkov, ich zdobenie, navštevovanie rodín, dávanie z jedál aj dobytku, hydine, seno, sekera pod stolom, liatie olova, púšťanie lodičiek, vinšovanie...

Medovníky - mäkké a nadýchané hneď po upečení

Medovníky - mäkké a nadýchané hneď po upečení

POTREBNÉ PRÍSADY

500 g hladkej múky, 2 lyžice masla, 125 g práškového cukru, 2 vajcia + 1 vajce na potieranie, 6 lyžíc medu, 2 lyžice marhuľovej marmelády, 2 lyžičky sódy bikarbóny, 2 lyžičky mletého zázvoru, 1 lyžička mletej škorice, 2 lyžičky perníkového korenia, 1 lyžica kakaa

POSTUP PRÍPRAVY

S cestom sa úžasne pracuje, medovníčky majú nádhernú farbu, sú voňavé a mäkké. Naozaj sa oplatí skúsiť.1. Do misy si pripravíme múku. 2. Na miernom ohni v malom hrnci roztopíme maslo a pridáme k nemu cukor. Zmes miešame a vytvoríme tak hladkú hustú pastu. 3. Hrniec odstavíme z ohňa a pridáme do zmesi 2 vajcia, med, marmeládu a sódu bikarbónu. Poctivo miešame do hladka, až kým zmes nechytí jemne penovú konzistenciu a objem. 4. Postupne pridávame kakao a všetky koreninové prísady. 5. Takto pripravenú zmes pridáme k múke a vypracujeme cesto. Netreba sa báť, že cesto je príliš tmavé, medovníčky budú pekné zlatisté ako na obrázku. 6. Cesto potrebuje odpočívať v chlade. Ideálne je, ak ho necháme odpočívať cez noc, prípadne aj 24 hod. 7. Cesto vyložíme z chladničky a počkáme, kým bude mať izbovú teplotu, inak sa s ním bude zle pracovať. 8. Pred vykrajovaním obľúbených tvarov vyvaľkáme cesto na 3 mm tenký plát (cesto pri pečení zväčší svoj objem). 9. Pečieme do hneda, je ťažko určiť čas pečenia, nakoľko každá rúra je iná. Pri prvej dávke si treba dať pozor. Ja som piekla na 180 °C asi 5 minút. Ihneď po upečení potrieme rozšľahaným celým vajcom.
Recept je aj mnou vyskúšaný.

Autor: Ja

Vinše k Vianočným sviatkom

A zas nám nadišli tie radostné sviatky, ktoré nám tak sladia ten náš život krátky. V ďalekej krajine, tam kde rastú palmy, tam kde prorok Dávid skladal svoje žalmy, tam medzi troma čiastky zeme, narodil sa Kristus Pán v mestečku Betleheme. A na tieto sviatky i ja sa radujem, z úprimného srdca toto vám vinšujem: Aby bol Kristus Pán vašim tešiteľom, vaším dobrým radcom a dobrým priateľom. Do nového roka Vinšujem vám to, však viete čo, aby ste sa dostali tam, však viete kam, aby ste sa radovali s tým, však viete s kým, aby ste mali mnoho toho, však vy dobre viete čoho. Pekné sviatky praje ...

Aby ste v čarovnej atmosfére Vianoc zabudli na starosti všedných dní a nový rok prežili čo najlepšie zo srdca praje ...

Aby ste zvládli predvianočný zhon s ľahkosťou a v pohode, samotné Vianočné sviatky v radosti a pokoji a do nového roka všetko naj naj prajú...

Ahoj tu Ježiško. Celý rok ťa pozorujem a viem, že nekradneš, nepodvádzaš, netuneluješ. Tak ma neser a nauč sa to! Ja ti darčeky stále nosiť nebudem.

Ach nový rok, nový rok, čas dobrých predsavzatí, ktorý sa o chvíľu po tabletke DYNILU tak nenápadne stratí.

Ak láska topí ľad čo pani Zima vyčarila, ak dá človek viac čo v sebe skrýva, ak vládne všade ticho a počuť len praskať mráz, padajúce vločky a v detských očiach je vidieť jas, tak prišla doba, keď každý pre každého má pár prívetivých viet, pre ten zázrak Vianoce a nad čaro Vianoc nič krajšieho niet! Prajú ...

Blížia sa tie krásne chvíle vianočné, v láske, šťastí, harmónii prežite ich spoločne. Nie sú dôležité dary ale v novom roku nech sa darí.

Bohatý stôl, výbornú rybu, sviatočná večera nech nemá chybu. Veľa darčekov, čo srdce pohladia, rodinu, priateľov, čo nikdy nezradia. K bohatstvu krôčik a ku šťastiu krok, veselé Vianoce a šťastný nový rok praje ...

Bohatý stôl, výbornú rybu, sviatočná večera nech nemá chybu. Veľa darčekov, čo srdce pohladia, rodinu, priateľov, čo nikdy nezradia. K bohatstvu krôčik a ku šťastiu krok, veselé Vianoce a šťastný Nový rok Vám všetkým praje...

Do nového roku Ti prajem 12 mesiacov bez nehody, 52 týždňov pohody a šťastia, 365 dní bez starostí, 8760 hodín lásky, 525600 minút jedinečných okamihov a 3153600 sekúnd sexu.

Do nového roku Ti prajem 12 mesiacov bez nemoci, 53 týždňov šťastia, 365 dní bez starostí, 8 760 hodín lásky, 525 600 minút pohody a 31 536 000 sekúnd jedinečných okamžikov.

Do Nového roku veľa šťastia, lebo je krásne, veľa zdravia, lebo je vzácne, veľa lásky, lebo jej je málo a veľa všetkého, čo by za to stálo.

Zdroj: Internet

Zimné verše

Snehuliak

Túži malý snehuliak po malom výlete,

chce si trochu pošantiť ako aj vy v lete.

Jemu zima neškodí, športom údy hreje,

postaví sa na kopec, letí a sa smeje.

Rozletí sa postava, brucho padá v úvrate,

z kopy snehu za rána nového si guľaté.

Stojí milý snehuliak na tom istom mieste,

ale šantiť ako prv viacej sa mu nechce.

Rolničky

Rolničky, rolničky, strieborný váš hlas,

rozlieha sa krajinou, kde vládne sneh a mráz.

Rolničky, rolničky

Na saniach letíme noci ba aj dni,

sprevádzajú všade naše túžby, hry a sny.

Koník zrýchlil beh, všade trbliece sa sneh

nad ním sa rozlieha náš veselý smiech.

Cesta plná krás, do snov vedie nás

zas prišiel deň vianočný a rolničiek znie hlas.

Krásne lyžovanie

Lyžujem sa. Čiže . Mám na nohách lyže.

Jedna lyža, druhá lyža, sneh je biely ako ryža.

Ja sa krásne lyžujem, lyžami sneh ryžujem.

Padám! Pomóóc! Kde som? Kto som?

Lyžiar, čo lyžuje nosom!

VIANOČNÝ VEČIEROK

Vianočný večierok sa uskutočnil

14. 12. 2015

v jedálni školského internátu.

Kultúrny program bol zostavený z našich žiakov. Predstavila sa aj internátna skupina „Pivo a Horálky“, ktorá zahrala vianočné piesne a balady. Mikuláš rozdal darčeky do jednotlivých výchovných skupín, p. riaditeľka popriala žiakom príjemné sviatky a vyhodnotila súťaž o „Najkrajšiu vianočnú výzdobu izby.“

Vianočný príhovor

Počítať koľko dní chýba a ako pomaly plynú...Všetko je najlepšie v deň Vianoc, žiara sviečok ktorá sa rozplýva v plnej kráse ako spomienky na prvé letné slnečné dni lebo ty vieš aké boli nádherné. V tom vlastne spočíva krása Vianoc kedy všetko stíchne. Ocitneme sa v kruhu svojej rodiny a svojich najbližších. Preto nie je dôležité, čo je pod stromčekom, ale kto je okolo neho.

M. J.

Za celý kolektív redakčnej rady Vám želáme pokojné prežitie

VIANOC a ŠŤASTNÝ NOVÝ ROK 201

VIANOC a ŠŤASTNÝ NOVÝ ROK 2016

Kto žije bez lásky...

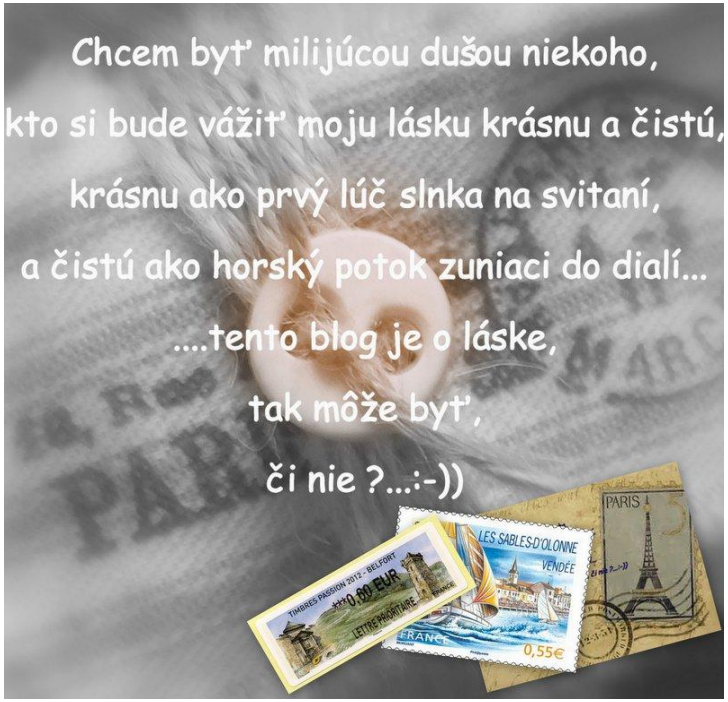
Najväčšou silou je láska, pretože

povinnosť bez lásky robí človeka mrzutým,
zodpovednosť bez lásky robí človeka bezohľadným,
spravodlivosť bez lásky robí človeka tvrdým,
pravda bez lásky robí človeka kritickým,
výchova bez lásky robí človeka rozporuplným,
šikovnosť bez lásky robí človeka špekulantom,
láskavosť bez lásky robí človeka pokryteckým,
poriadok bez lásky robí človeka malicherným,
vedomosti bez lásky robia človeka neústupným,
moc bez lásky robí človeka násilníckym,
česť bez lásky robí človeka pyšným,
vlastníctvo bez lásky robí človeka lakomým,
viera v čokoľvek bez lásky robí človeka fanatickým.

Lao-c´

...A ak mám dar prorokovania a som oboznámený so všetkými svätými tajomstvami a všetkým poznaním a ak mám všetku vieru, aby som premiestňoval vrchy, ale nemám lásku, nie som nič.

Biblia, list Korintským 13 :2



Banán a vaša diéta:

Ideálna kombinácia alebo presný opak?

Pre niekoho je slnkom v šupke a pre niekoho je zase pokušiteľom, ktorý našu štíhlu líniu raz-dva zláka na krivé chodníčky. Ako to s ním vlastne je? Je na čase nazrieť banánu pod šupku.
V skutočnosti je banán balzamom nielen pre naše chuťové bunky, ale aj na naše srdce a nervy. V ***100g banánu je totiž 20g sacharidov, 1,2g bielkovín a až 1,8g minerálnych látok****. Z nich sú najpočetnejšie zastúpené kálium a magnézium, vďaka ktorým má banán blahodarné účinky na naše srdce a upokojuje naše nervy. A to všetko len za cca* ***88 kcal*** *na 100 gramov.*

Kde sa vzal?

Banán patrí k najstaršiemu ovociu na svete. Podľa historikov ho ľudia objavili **pred viac ako 2000 rokmi.** Názov mu vymysleli arabskí obchodníci, ktorý ho na základe podoby medzi sebou začali nazývať „prsť" – po arabsky teda „banan". Dnes sa pestuje viac ako 100 druhov, ktoré sa rozlišujú prevažne na základe farby – od žltých cez biele až po červené.

Návod na jedenie

Poklad v šupke možno jesť prakticky kedykoľvek. Záleží len na tom, či si strážite váhu alebo potrebujete rýchlo dobiť energiu. **Obsah cukru sa totiž zvyšuje ruka v ruke s dozrievaním.** Zatiaľ čo zelený banán má cukor v porovnaní so zvyšnými živinami v pomere 1:20, so žltnutím sa pomer postupne mení až dosahuje presný opak. Takže ak si chcete upokojiť nervy, no zároveň sa vyhnúť vysokému cukru, mali by ste siahnuť skôr po zelenšom banáne. Pokiaľ vám na váhe nezáleží a hľadáte spôsob, ako rýchlo dobiť baterky, majte po ruke vždy prezreté žlté banány. Vďaka vysokému podielu cukru vás naštartujú takmer ako káva.

Dobré raňajky, riskantná večera

Práve kvôli tomu, že banán každým dňom mení svoje zloženie sa treba mať pred ním na pozore – najmä keď si strážite líniu. Ak sa snažíte schudnúť, rozhodne s ním nečakajte do večera a zaraďte si ho do jedálnička najlepšie už na raňajky alebo na desiatu. Ak sa chcete po práci upokojiť a kalórie nepočítate až tak úzkostlivo, pokojne si ho doprajte aj pred spaním.

Pozor na zimu

Banán ju naozaj nemá prečo mať rád. Ide o teplomilnú jednoročnú rastlinu. Tak prečo by sa jej plodom malo páčiť v chladničke? **Akékoľvek pôsobenie chladu pod 13,2 stupňov si odnáša nielen jeho chuť, ale aj farba.** Ak teda vidíte, že už v obchode sú banány v chladničke, ani ich nekupujte. Rovnako ich neuskladňujte ani doma. Radšej im doprajte izbovú teplotu.

Radšej na tanieri ako na tričku

Z taniera môže zmiznúť za pár sekúnd, z trička ho dostať naozaj ťažko. Banánové flaky svojou vernosťou predbehnú aj trávu a jablko. Ak stihnete na fľak zaútočiť hneď, teda ho okamžite namočíte do vody s mydlom či práškom, máte ešte aspoň nejakú šancu. Inak vám nepomôže naozaj nič. V tomto smere je banán naozaj trvalé ovocie.

Zdroj: Internet

Čo sa sluší...

Ak chcete spraviť dobrý dojem, pri stretnutí dávajte pozor na veci, ktoré o vás veľa vypovedajú. Dôležitým indikátorom je aj „obyčajné“ podanie ruky. Ruku nepodávajte ani dlaňou nadol, ani tak, aby so zemou tvorila 90°. ***Podajte ju tak, aby bol chrbát ruky mierne naklonený smerom k zemi.*** *Dávate tak najavo svoju otvorenosť a úprimnosť.*

Pevnosť stisku ruky taktiež veľa napovie. Stisk by mal byť primeraný. Nie príliš pevný, aby ste nedávali najavo svoje priveľké sebavedomie, ale nemal by byť ani príliš slabý. Nebolo by vhodné, aby ste podali ruku „len tak“ vsunuli do ruky partnera, aby nemal pocit, že drží „mŕtvu rybu“. Tým o sebe prezrádzate submisivitu a ľahkú manipuláciu. Tu platí pravidlo zlatej strednej cesty.

Pri podávaní ruky vždy pozerajte do očí. Očný kontakt je dôležitý. Možno aj dôležitejší. Viete si asi predstaviť, ako by to vyzeralo, keby si s vami niekto podával ruku naslepo. Chce to trocha cviku. V momente, keď ruku podávate sa už začínajte dívať do očí. Takže ruka už "ide naslepo".

Nezabudnite na úsmev. Pohľad do očí sprevádzaný milým výrazom tváre je ideálny. Úsmev nesmie byť kŕčovitý, pretože môže dať najavo nervozitu. Najlepšie ak by vaša tvár vyjadrovala srdečnosť, niečo ako "rád ťa vidím", alebo "som rád, že sa s tebou spoznávam", alebo "teším sa na zaujímavý rozhovor".

Vzdialenosť medzi vami a druhým človekom vypovedá taktiež o veciach, o ktorých možno ani netušíte a často si ich v tej chvíli neuvedomujete. Príliš veľká vzdialenosť, na celú dĺžku paže svedčí o vašej opatrnosti. Príliš blízka vzdialenosť napovedá o až prílišnej otvorenosti a „familiárnosti“.

Podávanie ruky

Základnou povinnosťou ženy pri pozdrave je pozdrav vľúdne prijať a s úsmevom opätovať. Pozdrav môžeme dovŕšiť bližším kontaktom, ktorým je podanie ruky. Nie je vhodné podávať ruku pri letmých stretnutiach, ako ani vo väčšej spoločnosti. Niektoré národy z hygienických dôvodov taký fyzický kontakt vôbec nedovoľujú. Indickým pozdravom sú zopnuté ruky a úklon hlavy, mohamedáni sa dotknú čela a svojich pŕs. Japonci sa zdravia hlbokým úklonom.
Hovorí sa, že zo spôsobu podania a stisku ruky možno posudzovať povahu človeka. Fakt je, že nedbanlivé alebo mdlé podanie ruky bez pohľadu do očí pôsobí nepríjemne a akoby usvedčovalo z nezáujmu. Človek, ktorému záleží na dojme, venuje podaniu ruky zodpovedajúcu pozornosť a naučí sa primeranému stisku. Ten nemá byť ani nijaký, ale ani zbytočne silný (ak zdrvíte krehké kostičky dáme, nepresvedčíte ju o svojej mimoriadnej mužnosti, ale skôr o svojej bezohľadnosti).
Pri podávaní ruky platí presne opačné poradie ako pri pozdrave. Ruku vždy podáva ako prvá osoba spoločensky významnejšia. Muž nikdy nepodáva ruku v rukavici, žena si rukavicu môže nechať na ulici (dlhé tenké rukavičky na večernej spoločenskej príležitosti sa nesťahujú).
Ten, kto prichádzal s mierumilovnými úmyslami, vystrel pravú ruku a ukázal, že v nej nemá meč alebo pištoľ. Teda, že sa ho netreba báť. Medzičasom sa zbrane vytratili z každodenného styku medzi ľuďmi, no podanie ruky zostalo a nič nenaznačuje, že by sa prežilo tak, ako niektoré iné staré zvyky.
Výsledky viacerých prieskumov ukazujú, že ľudia v našich končinách si pri pozdrave alebo predstavovaní v obchodnom styku želajú podávať ruku. Platí pravidlo, že čím je osoba, ktorú pozdravujete, staršia, tým

skôr podanie ruky očakáva. Ale aj "uvoľnenejšia" veková skupina 14- až 29-ročných väčšinou nezmýšľa inak: dvaja z troch opýtaných uprednostňujú pri prvom obchodnom kontakte podanie ruky a pri súkromnom stretnutí dokonca až 72 %.

Kto podáva prvý

Keďže podanie ruky sprevádza pozdravenie alebo predstavenie sa, platia rovnaké pravidlá. Jestvuje jediná, avšak veľmi dôležitá výnimka: v zamestnaní alebo v obchodnom živote sa podanie ruky riadi podľa hierarchie. Výlučne predstavený, šéf alebo šéfka rozhodujú, komu doprajú stisk ruky. Pravidlo o starších, ani o prednosti žien tu neplatí. Príklad na rozlíšenie: ak 50-ročná žena stretne 30-ročného muža pri spoločenskej príležitosti, pre podanie ruky sa rozhodne sama; ale ak 30-ročný šéf stretne 50-ročnú pracovníčku, záleží iba na ňom, či jej podá ruku.

Spôsob podania ruky môže o vás a vašom partnerovi veľa odhaliť. Stisk by mal byť pevný, energický, sprevádzaný pohľadom do očí. Ukazuje na sebadôveru, srdečnosť, otvorenosť a pozornosť. Ruku však partnerovi príliš nedrvte, prejavíte tým necitlivosť a nezískate si obľubu. Naopak, mdlé a vlhké podanie ruky pôsobí odpudzujúco, vzbudzuje dojem, že ste neistí a málo sebavedomí. Ak rukou potriasate, aj to má svoje hranice (stačí dva razy!). Pri podaní ruky si vyberte druhú ruku z vrecka a dajte dolu slnečné okuliare. A nakoniec, nezabudnite ruku partnera znova pustiť.

S vystretou rukou k vám prichádza obchodný partner, ktorý si pri stretnutí želá zachovať odstup; s výrobkami sa oboznamuje krok za krokom a ťažko vychádza v ústrety. Kto vám ruku "poťahuje", naznačuje, že ak mu pri rokovaní podáte malíček, siahne po celej ruke. Jestvuje ešte prechodný typ, ktorý potriasa rukou: ak potrasie iba krátko, rád by v obchodnom rozhovore prešiel rovno k veci.

Situácie, ktoré si vyžadujú podanie ruky:

- prijímate obchodnú návštevu, ste teda v úlohe hostiteľa
- chcete vytvoriť prvý kontakt, prípadne máte prvé obchodné stretnutie
- ak chcete rýchle nadviazať osobný kontakt.

Kedy by ste sa mali podania ruky vzdať:

- keď prídete na podujatie tesne pred začiatkom: obísť všetkých by zdržiavalo
- ak na stretnutie alebo konferenciu prídete neskoro
- denne sa stretávate s tými istými ľuďmi
- natrafíte na skupinku, ktorá je zabratá do rozhovoru: podanie ruky by rušilo
- keď ste prechladnutí
- keď ste v krajine, kde to nie je zvykom (Japonsko, Kórea, ženy v arabských krajinách mužom ruku nepodávajú)
- v cudzom teritóriu radšej počkajte, kým podá ruku partner.

Bozkávať či nebozkávať?

Mienky laikov o tom, či podanie ruky ženám má sprevádzať aj pobozkanie ruky, sa rozchádzajú: jedni tvrdia, že je už prekonané, iní - prečo nie?! Experti na etiketu tvrdia, že pri spoločenských príležitostiach je úplne namieste, v zamestnaní a na ulici je však nevhodné. A tak teda, kto chce bozkávať ženám ruky, má zelenú, avšak mal by tento zdvorilostný úkon skutočne ovládať. Mierne sa predkloníme nad ruku dámy, ktorú voľne uchopíme a trocha nadvihneme. Ale pozor: bozk iba naznačíme (ústa nešpúlime, ani necmukáme) a perami sa ruky nikdy nedotýkame! Gesto bozkania ruky si treba však dobre rozmyslieť, lebo kto pobozká ruku jednej, musí túto úctu preukázať aj ostatným prítomným dámam. Výnimkou je iba prítomnosť vysokopostavenej dámy (napr. ministerka, veľvyslankyňa na recepcii a pod.), ktorej, ak pobozkáte ruku, ostatným, nižšie postaveným dámam, nemusíte.

Akú knihu si prečítať?

Kniha: ***Madame Tussaud***

Autor: *Michelle Morran*

Madme Tussaud (rod. Maria Grosholtzová) bola umelkyňa pracujúca s voskom na výrobu figurín. Žila v Paríži kde mala so svojim strýkom Múzeum voskových figurín. Počas jej života nastala Veľká francúzska revolúcia, Napóleonov vzostup aj pád, následný návrat monarchie vo Francúzsku.

Michelle Moran spisovateľka historických románov (Nefertiti, Nefertari, Kleopatrina dcéra) venujúca sa dejinám Egypta upriamila pozornosť na Francúzsko, na rok 1789 – na Veľkú francúszku revolúciu. Strhujúci román je písaný z pohľadu Márie ktorá vlastní múzeum so svojim strýkom. Keďže je ich múzeum slávne, neujde pozornosti samotného kráľa a kráľovnej. Šikovnosť a nadanosť Márie neodíde bez povšimnutia a dostáva ponuku vyučovať voskové umenie samotnú princeznú v paláci vo Versailles. Mária, ambiciózna žena, ktorá pre dobro múzea odchádza do Versailles a spoznáva dobrosrdečnú princeznú. Nespokojnosť francúzskeho ľudu však na seba nenechá dlho čakať a netrvá dlho kým moc monarchie nepadne rovnako ak aj symbol kráľovej moci – Bastila. Revolúcia sa dostáva do každého kúta ulíc, narastajúca anarchia , kráľova dôvera je v troskách spolu aj moc aristokratov a duchovenstva. Nikto neverí nikomu a preto v Márii rastie strach. Pre záchranu vlastného života zhotovuje posmrtné masky, hlavy „zradcov revolúcie“ sťaté gilotínou. Nedôvera prechádza aj cez najväčších revolucionárov, obdobie kde revolúcia požiera vlastné deti, kde už ani Mária nie je v bezpečí keď sa na ňu zameria najväčší z revolucionárov – Robespierre.

Kniha sa ľahko číta keďže je písaná z pohľadu obyčajnej meštianky, presné datovanie, citát na začiatku každej kapitoly a mapa na úvodnej strane vás lepšie priblíži do Paríža a jej atmosféry. Autorka sa nebojí preukázať na hrôzy francúzskej revolúcie, takej aké nás v škole nenaučia (živé opisovanie obesením gilotíny, mučenia, strach v uliciach) zjednodušene povedané je to tam napísané tak ako to bolo. Keďže v revolúcií išlo hlavne o zvrhnutí monarchie nechýba v knihe aj politika.

Myšlienka tejto knihy, ktorá ma najviac zaujala: „Revolúcia nás všetkých zrovnoprávnila. Teraz sme všetci chudobní, hladní a zle oblečení.“

Kniha je zaradená do historického románu, vhodná pre čitateľov nad 15 rokov a nevhodné pre osoby slabších pováh (v knihe sa nachádzajú scény utrpenia, brutálneho vraždenia, mučenia). Má 402 strán, má pevnú väzbu s prebalom.

NAŠ TYP

Vyformujte si postavu tancom

Nie, nejdeme vás nabádať, aby ste v úpornej snahe vytvarovať si postavu snov vymetali bary a tancovali do rána bieleho. Reč je o zdravom a človeku prirodzenom spôsobe efektívneho spaľovania kalórií i formovaní tela pri tanci ako športe. Nielenže vám prinesie pozitívne výsledky, ale vás tiež zábavnou formou dovedie k povznesenej nálade i uspokojivému pocitu z dobre odvedenej práce. Budete svieža, usmiata a plná energie.

Prečo tanec?

Nemusíte hneď oplývať talentom primabaleríny, tanec ako taký totiž predstavuje jednu z najprirodzenejších foriem pohybovej aktivity. Tanečné kreácie, akokoľvek zložité sa vám môžu zdať, sú vo svojej podstate vyjadrením emócií ľudskej bytosti. Práve ladnými pohybmi tela môžeme veľmi jednoduchou formou dať najavo smútok, radosť, či obavy.

Je tomu tak už od pradávnych čias, kedy bol tanec jedinou príležitosťou na odbremenenie sa od každodenných starostí zháňania potravy, boja o prežitie, či súdržnosti určitého kmeňa. S dobou sa jeho funkcia postupne obmieňala, až ho súčasná spoločnosť dokonca povýšila na efektívnu športovú aktivitu.

Vytancujte prebytočné kilá

Dobrou správou je, že pravidelné prevádzanie tanečnej činnosti vedie k účinnému vyformovaniu postavy. Tanec má totiž jednu z najvzácnejších vlastností, po ktorej každá chudnutia chtivá žena priam baží. Vďaka vysokému počtu spálených kalórií predstavuje výborný prostriedok na chudnutie, dokonca oveľa účinnejší ako obľúbený beh. A keďže ešte navyše ide o podstatne menej bolestivejšiu aktivitu, nie je dôvod ďalej váhať.

Vytvarujte zvodné tvary

Spaľovanie kalórií však nie je jedinou pozitívnou vlastnosťou, ktorou sa táto rytmická činnosť môže pochváliť. Práve prostredníctvom tanca sa totiž môžete postupne dopracovať k vysnívaným krivkám. Prebytočné zmizne, avšak ženskosť bude zachovaná. Nakoniec, presviedčajú nás o tom aj hriešne dokonalé telá mnohých profesionálnych tanečníc.

Z odborného hľadiska ide o vytrvalostný tréning na precvičenie kompletného svalstva celého tela. O vyváženú formu pohybu teda rozhodne máte postarané. Zapájajú sa nielen svaly nôh i trupu, pevnejšie určite budú aj vaše paže. Navyše sa naučíte správnemu držaniu tela, ako i koordinácii pohybov. Zaručujeme, že aj mimo tanečného parketu sa vaše telo naučí pohybovať v príjemnom ladnom rytme.

Uzemnite nepokoj

Nielen vďaka výraznému posilneniu chrbtovej a panvovej oblasti sa účinky tanca môžu prirovnať dokonca i k joge. Pomôže tak psychicky, ako i fyzicky. Naučíte sa účinnejšie ovládať a vnímať okrem svojho tela i myseľ. Silná koncentrácia a hlboké predychávanie sa postarajú o to, že všetky vaše aktuálne problémy upadnú aspoň na čas do zabudnutia.

Dosiahnete stav absolútneho pokoja i pohody, čím sa stanete vo väčšej miere odolnejšia voči stresovému faktoru. A len pokojný organizmus vás môže v konečnom dôsledku doviesť k zdravej štíhlosti.

Široké spektrum možností

Žeby ste si rada zatancovala, lenže neviete kde a s čím začať? Spôsobov i miest, kde svoje telo môžete rozhýbať v chytľavým rytmoch je viac ako dosť. Na výber máte klasické štýly v populárnych tanečných školách, orientálne brušné tance v kluboch, vášnivé latino, salsu, či sambu priamo pod taktovkou inštruktorov, ktorým tento pohyb koluje v krvi, či moderný hip-hop napríklad v aerobikovej sále.

Stačí nájsť tú pravú aktivitu, ktorá vyhovie vášmu vkusu. Ani nebudete vedieť ako a neželané faldy prilepené na vašich bokoch budú razom preč.

Autor: Ja

Zabavme sa

Janko, aký nerast držím v ruke?“
„Čadič.“
„Výborne! Podľa čoho si to poznal?“
„Podľa toho.... **(dokončenie tvorí tajničku – 24 písmen)**

Vyškrtaj slová: ***Barel, báseň, korenie, mikroskop, nákres, molekula, oblasť, oblok, odliv, pero, prírodopis, prosba, rukopis, rybka, sieť, súťaž, svieca, ťažkosť.***

M	Ž	E	S	V	I	E	C	A	J
I	O	E	I	T	I	O	N	A	S
K	A	L	P	N	Í	S	B	Ň	Ú
R	D	E	E	Á	A	S	I	E	Ť
O	N	R	U	K	O	P	I	S	A
S	O	A	É	R	U	N	A	Á	Ž
K	A	B	P	E	Š	L	K	B	K
O	A	E	L	S	B	T	A	U	O
P	R	Í	R	O	D	O	P	I	S
O	Ľ	R	Y	B	K	A	K	E	Ť

Malý chlapec píše Santa Clausovi.

- **Pošli mi bratčeka!**
- **Santa Claus odpovedá:**
- **Pošli mi mamičku!**

-Jano čo dostaneš na Vianoce od manželky?

- No ty , asi chlapa, videl som ho v manželkinej skrini.

-Mamíí, mamíí, horí vianočný stromček!

- Ale Jožinko, nehovorí sa horí, ale hovorí sa svieti.

- No tak mamíí, mamíí, už nám svietia aj záclony.

Upozorňuje kapor svojich blížnych v rybníku:

- **Páni, ak by vás niekto pozýval na vianočný zájazd do mesta, tak sa nedajte zlákať.!**
- **Cestovky nezaručujú návrat späť.**

TEAM WERFERKA

TEAM WERFERKA

Redaktorky: *Kika Kolbaská,*

Veronika Mikudíková,

Miška Kardohelyová, Patrícia Illésová,

Mary Jurčíková, Eva Kissová

Grafická úprava: *Irka KOŠČOVÁ,*

Foto: *Irka KOŠČOVÁ ,*

Vanda Gecelovská, Mirka Krausová

Koordinátorka: *Valika PALMOVSKÁ*

Adresa redakcie: *Školský internát,Werferova 10, Košice*

1.poschodie dlhá chodba izba č. 150

Tešíme sa na Vašu spoluprácu, nápady a prípadne kritiky.

Team WERFERKA ***PÍŠTE:*** *werferka @ zoznam.sk*

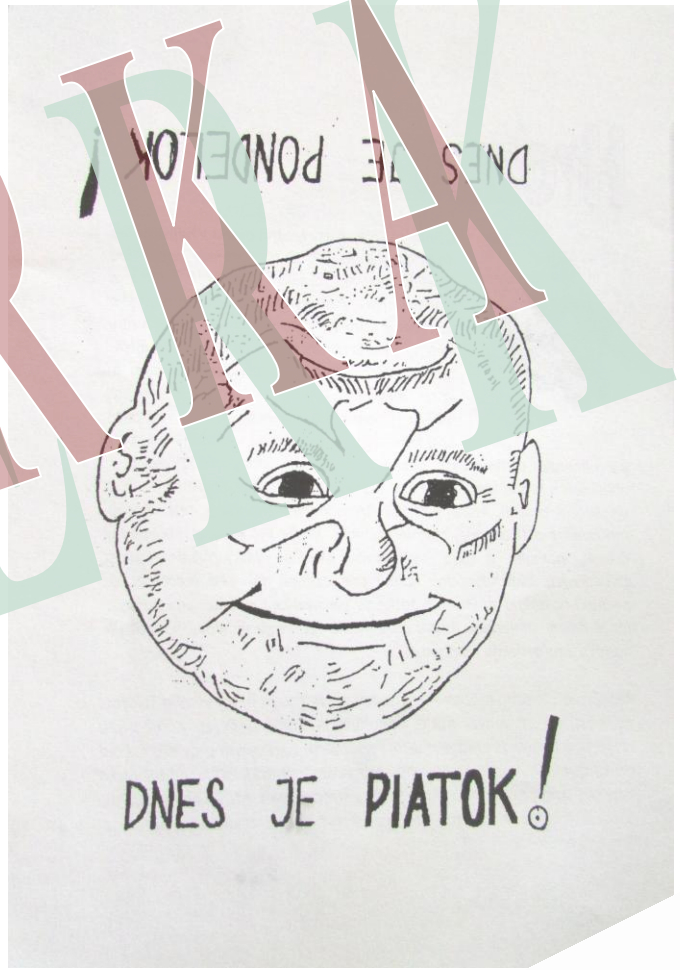
Kontakty:

Kontakty:

www.siagarbana.sk

siwerfke@mail.t-com.sk

werferka@zoznam.sk



WERFERKA