Internátny časopis číslo 3

Internátny časopis 2015/2016

WERFERKA

OBSAH

- Úvod
- Aktivity ŠI
- Zdravá výživa
- Veľká noc
- Neoddeliteľná súčasť veľkonočnej hostiny
- Ako vytvoriť venček
- Aktivity ŠI
- Príspevok žiačky
- Aktivity ŠI
- Cena priateľstva
- Oznamy
- Redakčná rada
- Kontakty

ÚVOD

Vážení ....!

Opäť sa začína čas driny, ale aj voľnosti. Známky za minulý polrok sú skoro zabudnuté, alebo niektorí ešte ani nedostali polročné známky. Je potrebné zbierať nové trofeje do zbierky klasifikačného hárku.

Poniektorí z nás si myslia, že škola je niečo ako hra: „Čím vyššie skóre, tým lepšie!“ Potom obviňujú učiteľov a každého len nie seba....

No bohužiaľ, táto mienka, je mylná. V tomto prípade je potrebné skóre hry na minime, najlepšie – číslo 1. Samozrejme je mi jasné, nie vždy to ide podľa našich predstáv, ale za každých okolnosti by sme sa mali riadiť heslom:

„Čím menší, tým lepší!“(myslím tým priemer ☺)

V úvode spomínam čas voľnosti. Vysvetlím: štvrtákom tento polrok hrozí maturita, niektorí tretiaci majú prax, ale ostatní prváci a druháci si budú v období lásky (v máji pre menej chápavých) „váľať šunky“. Takže to budú výlety do prírody (určite), do kina (možno), alebo voľné hodiny, kvôli siahodlhému zoznamu suplovaných hodín.

Možno už predbieham udalostiam, lebo toto všetko je zatiaľ budúcnosť (oni to neokúsili, možno z počutia, ale tak je každý rok).

Na začiatku polroka začína flákanie, niekto čaká vytúženého Valentína, či prichádzajúcu jar s príchodom bocianov, lastovičiek, múch, komárov,....

....Pre väčšinu ľudí, ktorí Valentína uznávajú je tento deň veľkým sviatkom, pre niekoho biznis deň, no a ako som si zisťovala, tak pre niektorých žiakov, žijúcich napr. v Nemecku, deň voľna.

No a pre približne 70 žiakov a žiačok sú tu tie dni, počas ktorých sa zistí ako kvalitne sa „snažili“ (alebo flákali). Ale pokiaľ k nám dorazí písomná maturita máme ešte jarné prázdniny. Pred veľkonočnými to už budú mať maturanti za sebou. Aspoň prvú časť.

Čiže v skratke, štvrtáci ktorí toto čítajú –chodíte do školy LEN, čo to vo februári , čo to v marci, a čo to v apríli, a máj ani nerátam....To je výhoda štvrtého ročníka. O nevýhode vám nebudem ani písať... Vy to dobre viete...

Takže do nového polroka prajem prvákom, úspešné ukončenie prvého ročníka, druhákom a tretiakom odkazujem, aby rešpektovali maturantov a nevrieskali po chodbách. No a štvrtákom prajem úspešnú maturitu....-)

vaša Ja

AKTIVITY V ŠI 2016 V OBRAZOVEJ SKRATKE

Zdravá výživa

Maskujú sa ako zdravé dobroty, hoci...

Hoci historici nemôžu presne určiť, kedy a kde presne ľudia objavili jogurt, jedna vec je istá, na celom svete sa je jogurt už po stáročia. Jogurt je vyrobený obyčajne z kravské mlieka v kombinácii s aktívnymi baktériami Lactobacillus.

Stačí jedna šálka denne
Jogurt je najčastejšie uvádzaný na trh ako chutné jedlo, ktoré podporuje zdravie, a to z dobrého dôvodu. Len jedna šálka jogurtu obsahuje asi 45% dennej potreby vápnika, plus ďalšie kľúčové živiny, ako je proteín, draslík, jód a B vitamíny.

To môže pomôcť predchádzať osteoporóze, rakovine hrubého čreva, zápalovému ochoreniu čriev, vysokému krvnému tlaku a kvasinkovým infekciám. Jogurt pomáha regulovať tráviaci systém a posilňuje imunitný systém. Ako bonus, aj ľudia s miernou intoleranciou laktózy môžu jesť jogurt.

Napriek tomu, že je jogurt výživné jedlo a chutné občerstvenie, nie každý je zdravá voľba. V skutočnosti, mnoho komerčne pripravených jogurtov má toľko tuku a cukru, že sú rizikom pre zdravie, hoci sa maskujú ako zdravé dobroty!

Tuky a arómy
Ako si vybrať ten správny jogurt pre vaše potreby (a chute)? Tu sú tipy, ktoré treba hľadať na štítku, ak sa preň rozhodnete. Pre tých, ktorí hľadajú bezmliečne druhy, je alternatívu sójový jogurt. Pozrite sa aj na vápnikom obohatené odrody, ktoré obsahujú účinné kultúry. Obsah tuku v plnotučnom jogurte by mal obsahovať aspoň 3,25 percent mliečneho tuku.

Nízkotučné jogurty majú rovnaké množstvo mliečneho tuku ako je v mlieku, z ktorého sú vyrobené (2% a 1% tuku) a bez tuku jogurty sú vyrobené z odstredeného mlieka. Väčšina ľudí súhlasí s tým, že jogurty, ktoré majú vyšší podiel tuku chutia aj lepšie.

Prídavné látky
Biele jogurty jeme pomenej, skôr si zadovážime ovocné či čokoládové dezerty. Viete však, na čo všetko v nich môžete naraziť?

• Farbivá sú pridané z estetických dôvodov
• Želatína alebo pektín pôsobia ako stabilizátory. Vegetariáni by mali mať na pamäti, že želatína pochádza zo zvierat, pektín pochádza z rastlín
• Kalorické sladidlá ako je cukor, med, javorový sirup, ovocné šťavy, ovocné šťavy z koncentrátu, obsahujú veľa kalórií
• Umelé sladidlá ako je aspartam, acesulfam draselný sa bežne vyskytujú v "diétnych" jogurtoch, alebo v jogurtoch označených ako "bez cukru" alebo "bez pridaného cukru"
• Inulín je vláknina získaná z koreňov čakanky. Výskum ukázal, že inulín môže podporiť rast priateľských baktérií v hrubom čreve, a preto je považovaný za probiotikum. Môžu sa však vyskytnúť nežiaduce tráviace účinky
• Probiotiká sú "dobré" baktérie, ktoré pomáhajú podporovať zdravý tráviaci systém. Tieto kultúry sú bezpečné na konzumáciu, a niektoré výskumy ukazujú, že môžu zlepšiť imunitu

Akú chorobu potlačíte iba kofeínom?

Kofeín bol už dávnejšie spájaný s nižším rizikom vzniku Parkinsonovej choroby. Nový výskum hovorí, že tento všadeprítomný stimulant môže pomôcť liečiť aj symptómy choroby. Kanadskí vedci zistili, že dve šálky kávy denne zlepšujú motorické príznaky, ako je pomalý pohyb a tuhosť. Zaujímavé je, že kofeín nijako výrazne nezlepšil dennú ospalosť, čo je častým príznakom Parkinsona.

Vedci zistili iba mierny vplyv na ospalosť. Najväčší potenciálny prínos z kofeínu bol pri pohybe. Ľudia sa údajne cítili lepšie a boli aktívnejší. Na fyzickej skúške bol každý z testovaných pacientov pohyblivejší. Parkinsonova choroba je degeneratívne ochorenie, ktoré spôsobuje trasenie, stuhnutosť, pomalé pohyby a problémy s rovnováhou. Na svete žije niekoľko miliónov ľudí s Parkinsonom, no nie každý sa lieči medikamentózne.

Práve výskum s kofeínom by mohol dať odpoveď pre týchto pacientov. Zdá sa, že liečba kofeínom je oveľa efektívnejšia ako neaktívne placebo. Dobrovoľníci mali spotrebovať menej ako 200 miligramov kofeínu denne, zhruba dve šálky kávy.
Pozor na prípady, pokiaľ má človek problémy srdcového rytmu, liečený vysoký krvný tlak, alebo aktívny vred. Kofeín sa dával dva razy denne, hneď zrána a znovu napoludnie. V druhom týždni, bola dávka zvýšená zo 100 mg na 200 mg.

Kontrolované pohyby
Motorické príznaky boli posudzované pomocou všeobecnej ratingovej stupnice, Ukázalo sa zlepšenie v rýchlosti pohybu a strate tuhosti končatín v skupine liečenej iba kofeínom oproti placebovej skupine.

Aj naďalej treba túto štúdiu sledovať, Bude zaujímavé pozorovať, či tieto nálezy podporia myšlienku liečby Parkinsonovej choroby kofeínom. Existuje niekoľko liekov, ktoré majú podobné mechanizmy účinku, ale stále ide o chémiu, ktorá by sa dala nahradiť.

Dobrá správa je, že kofeín je "neuveriteľne bezpečný a dobre tolerovaný. Takže, ak sa vyhýbate kofeínu, pretože si myslíte, že je škodlivý, môžete sa vrátiť ku svojej kávičke a povedať si, že robíte niečo pre zdravie.

Zdroj:internet

Kedy je Veľká noc

Pôvodne bola Veľká noc pohanským sviatkom jari. Pred dvetisíc rokmi potom Veľká noc dostala súčasný význam Kristovou smrťou a zmŕtvychvstaním. Sviatok Veľkej noci je oslavou vzkrieseného Krista, ide o najdôležitejší kresťanský sviatok.

Veľkonočné oslavy sa podľa regiónov líšia. Pretože sa časovo zhruba prekrývajú s pohanskými oslavami príchodu jari, ľudové tradície prevzali z predkresťanských dôb mnoho návykov a zvyklostí.

Veľkonočné sviatky patria medzi „pohyblivé“ sviatky. Nemajú trvalé miesto, pevný dátum v kalendári ako napr. Vianoce. Tento sviatok pripadá na marec alebo apríl. Veľká noc sa podľa kresťanských cirkví slávi prvú nedeľu po prvom splne po jarnej rovnodennosti. Táto nedeľa bola ustanovená na Nicejskom koncile (prvom všeobecnom) roku 325.

Dátum Veľkonočnej nedele na päť rokov:

Veľká noc 2016	27. marec
Veľká noc 2017	16. apríl
Veľká noc 2018	1. apríl
Veľká noc 2019	21. apríl
Veľká noc 2020	12. apríl

Neoddeliteľná súčasť veľkonočnej hostiny: Ktorá časť vajíčka je zdraviu prospešnejšia?

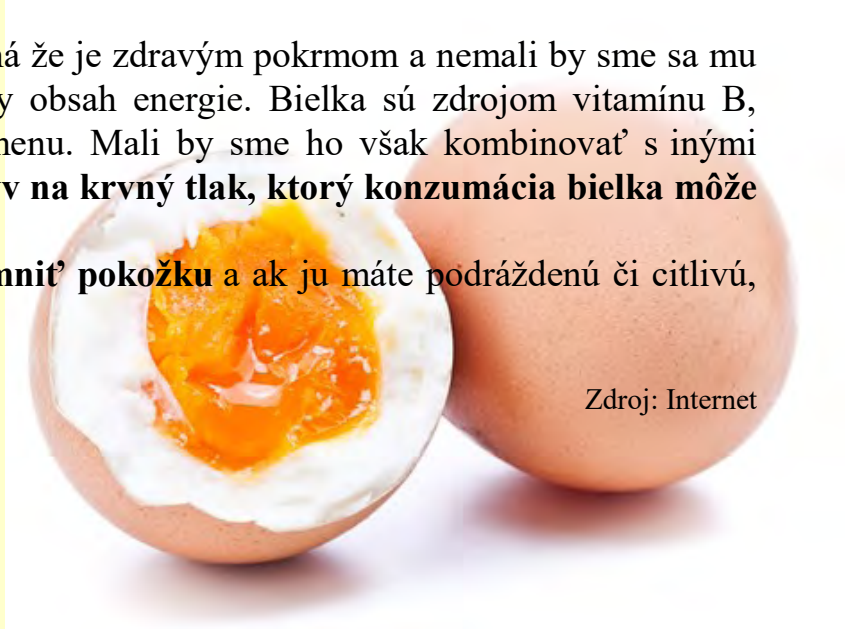
Vajce je súčasťou našej stravy, rôzne spôsoby prípravy poskytujú vždy iné využitie. Pečenie ale aj varenie sa v niektorých prípadoch bez vajíčka nezaobíde. Viete ale, ktorá časť je zdravšia či zdraviu prospešnejšia?

Ruku na srdce - tešíte sa na návštevy a na vypekanie koláčikov či zákuskov pre návštevy? Ak áno, prajeme vám veľa elánu. Ak nie, **poďte sa presvedčiť o tom, prečo aspoň jedna vajíčková pomazánka pre šibačov vôbec nie je zlý nápad.**
Zamysleli ste sa niekedy nad tým, ktorá časť vajíčka je zdravšia? Či je lepšie konzumovať iba bielok alebo žĺtok? Podľa expertov je **najvhodnejšie skonzumovať celé vajíčko**, bez rozdeľovania na tú či onú časť. Žĺtok a bielok však má svoje „vlastné“ zdravotné benefity. Aké?

Bielok - čistá vláknina

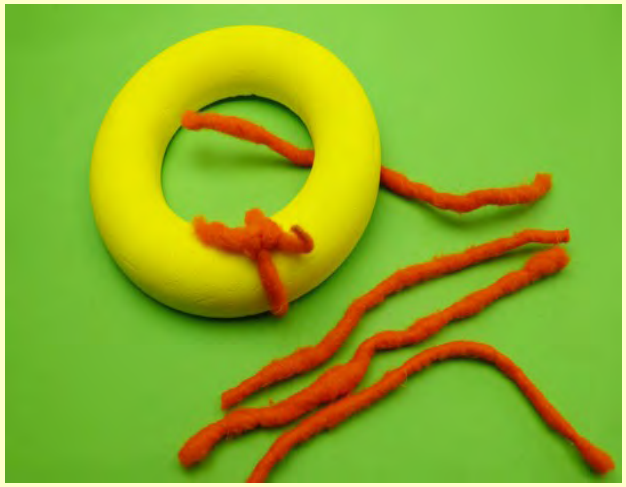
Bielok na počudovanie neobsahuje žiadne tuky. Má málo kalórií, čo znamená že je zdravým pokrmom a nemali by sme sa mu vyhýbať. Je to **čistá bielkovina s vodou**, je ľahko stráviteľné. Taktiež má nízky obsah energie. Bielka sú zdrojom vitamínu B, obsahujú proteíny, preto po nich siahneme väčšinou pri príprave raňajkového menu. Mali by sme ho však kombinovať s inými potravinami. Medzi hlavné **zdravotné benefity treba v prvom rade zaradiť vplyv na krvný tlak, ktorý konzumácia bielka môže zmierniť**.

Použiť ho môžu aj ženy, ktoré túžia po krásne pleti. Bielok má tú silu **zjemniť pokožku** a ak ju máte podráždenú či citlivú, neexistuje pre pleť nič lepšie.



Zdroj: Internet

Ako vytvoriť veľkonočný venček



AKTIVITY V ŠI 2016 V OBRAZOVEJ SKRATKE

Neobyčajná cesta do Bratislavy

Vždy som závidela ľuďom v mojom veku, keď sa stretli alebo spoznali s niekým s kým chcem aj ja. Ale priala som im to. Keď som videla v televízií vedca, ktorý rozprával o testosteróne a jeho vplyvoch a dokonca má šesť titulov, tak som si povedala, že toho človeka chcem vidieť, bola by to pre mňa pocta a zároveň splnenie sna. Tak ako každý z nás ma sny mám ich aj ja.

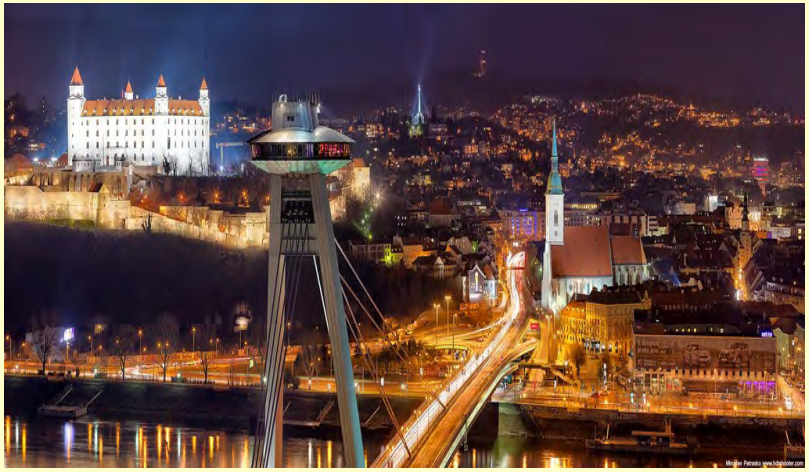
Na youtube som náhodne niečo hľadala a zhodou náhod som sa dostala k jednej prednáške, ktorú viedol aj hore spomínaný vedec. Prednášku som si pozrela celú a na konci celá s nadšením mu aj napísala email, keďže nakonci jeho prezentácie bol kontakt naňho. Tak som si povedala, že to riskem predsa nemám čo stratiť a ak sa neopýtam vždy bude odpoveď nie. Tak som mu ešte v ten večer napísala dlhý email, kde som sa mu predstavila a či by som mohla s ním spriaviť rozhovor keďže ho veľmi obdivujem. Samozrejme on mi nato slušne odpísal a súhlasil. Jeden večer som mu poslala otázky a o niekoľko dni neskôr mi ich poslal aj vyplnené, vtedy som sa tak zaradovala že áno to je už taký malý krok vpred. Ja som sa mu samozrejme poďakovala a opýtala sa ho či by nechcel prísť niekedy k nám do školy prednášať. Samozrejme že by aj prišiel, lenže nemal by nám čo ukázať takže by bolo lepšie ak by sme my prišli za ním. Vtedy som ostala ako obarená vodou keďže to bolo niečo čo som si ani vo sne nemyslela, že mňa niekto pozve k sebe do Bratislavy do laboratória kde majú prístup len povolaní ľudia a že uvidím niekoho koho chcem strašne vidieť. Tak samozrejme, že som mu napísala, že prídem a nech ma očakáva.

Nadišiel ten deň "D" ako sa tomu hovorí a ja som už celá natešená cestovala za ďalekou Bratislavou a ešte ďalekejším dobrodružstvom. Ono keď som ráno o 3:35 vstala tak som sa zľakla, že čo sa to vonku deje, že "ono to vážne sneží?!" Tak som nastúpila do vlaku a čítala noviny, cesta mi ubehla veľmi rýchlo a neprišlo mi to ako 5 hodín. Keď som uvidela v diaľke most Apollo a Bratislavský hrad prišlo mi to už konečne naozaj a nie len ako obyčajný sen 17 ročnej gymnazistky. Prvotný moment bratislavskej stanice bol taký, že predsa naša košická je krajšia! Po nástupe do MHD sme sa najprv museli zorientovať na akú ulicu to ideme, samozrejme to by nebolo ono kebyže sa "skoro" nestratíme, predsa "sedláci v Blave". No nakoniec sme náš cieľ našli. Pán docent Celec mal ešte seminár o diabete na ten sme šli, veď predsa keď už sme tu prečo to nevyužiť? Po seminári sme sa s ním porozprávali a on nám s

radosťou odpovedal na všetky naše otázky, bol príjemný a nechválil sa niečím, jednému by prišiel taký pyšný, ale on je obyčajný človek, ktorý si podľa mňa ani nepotrpí na tituly, ktoré má, je priateľský ku každému. Po chvíľke nás zaviedol do labákov, kde pracujú usilovne všetci ako včeličky. Najprv pytevňa, potom -82 stupňová mraznička kde uchovávajú DNA, hektolitre coca coly a nakoniec ich zverinec. Povedala by som, že asi najlepšia časť z celého labáku sú zverince, myšky a potkany si u nich našli podstatu ich výskumu a osvedčili sa. Bolo to zaujímavé ako nám to všetko hovoril, že sa tu nevedia len jeden výskum, ale hneď niekoľko, ktoré sú časovo náročné. A nakoniec nám ukázal ich výhľad na mesto, ktorý je nádherný a tak vtipne dodal že "tu premýšľame aj o nesmrteľnosti chrusta" :D. Po tejto prehliadke, ktorá trvala niečo cez dve hodiny a mne osobne to prišlo ako 20 minút nás pán docent zaviedol k svojej doktorante Lucke, ktorej sme pomáhali rozmrazovať DNA, pomáhali sme jej robiť gél a neskôr nám ukázala čo to s jej výskumu a doktorantskej práce. Bola veľmi zlatá ako nám to všetko ukazovala a bolo z nej vidieť ten taký typický "zápal" pre prácu a že ju to baví. Spoznali sme tam mnoho ľudí a to sme len tam prišli len tak lebo sme boli zvedavé, ľudia tam nás uvítali s otvorenou náručou čo ma veľmi prekvapilo keďže do takýchto už by som povedala špičkových laboratórií sa obyčajný smrteľník len tak nedostane. No mne sa to podarilo a to ani neviem ako :D Na konci tohto úžasného dňa sme si dali s pánom docentom fotku, podali ruky, popriali všetko dobré a šli na vlak. Celá vytešená som zdieľala radosť aj so spolužiačkou, ktorá bola už veľmi unavená a ja som ešte len vtedy začala žiť.

Tento výlet, dobrodružstvo, exkurziu môžem hodnotiť len pozitívne, spoznala som mnoho ľudí z vedeckého okruhu, pán docent Celec bol aj taký milý, že mi v pohode povedal, že môžem k nim prísť hocikedy, len im musím dať vedieť a bude veľmi rád ak pôjdem v budúcnosti študovať na ich školu(Prif UK). To ma veľmi potešilo a môžem povedať, že už sme veľmi dobrí známi, keďže mám uložené v mobile jeho číslo. Určite by som dopriala každému takéto stretnutie s takýmto človekom, otvoril mi oči, zmenil pohľad na svet a utvrdil v tom, že veda je naozaj to čo by mal robiť človek, ktorý je zvedavý.

príspevok žiačky M. K.

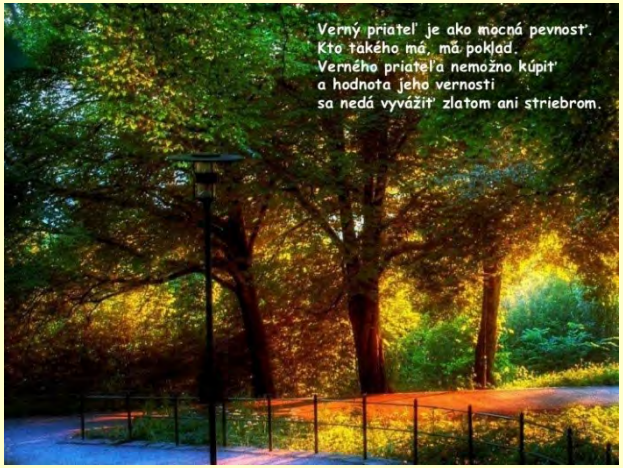


AKTIVITY V ŠI 2016 V OBRAZOVEJ SKRATKE

Cena priateľstva

10 tipov, aby vám priateľstvo vydržalo večne

V núdzi poznáš priateľa. Rodinu si nevyberáš, priateľov áno.



Priateľstvo je ako víno, čím staršie, tým lepšie. Existuje množstvo prísloví a porekadiel o priateľstve. Nie div. Dobrý priateľ je to najlepšie, čo môžete mať. Dáva nám istotu, stojí pri vás v zlých časoch a často nás pozná lepšie ako poznáme sami seba.

Aj napriek tomu, že dobré priateľstvo je nevyhnutnosť, nie je ľahké ho nájsť. Ešte ťažšie je ho upevniť. No najnáročnejšie je udržať si ho čo najdlhšie aj napriek nezhodám, životným zmenám a novým priateľstvám. Nemecká autorka Camilla Bahlander vám prostredníctvom Nového Času ponúka cenné rady, ako na to.

1. Budujte dobrý základ

Najlepším základom je, aby ste boli vždy úprimní, tolerantní a trpezliví. Čo platí pre manželstvo, malo by platiť aj pre priateľstvo: Spolu v dobrom aj v zlom.

2. Obetujte svoj čas

Základom je byť priateľovi k dispozícii vždy, keď sa potrebuje vyrozprávať, alebo s niečím poradiť. Ukrojte si zo svojho času a vypočujte si ho, aj keď po stý raz bude hovoriť to isté. Práve pocit, že ste tu pre neho vždy, keď sa potrebuje s niekým porozprávať, je v priateľstve jeden z kľúčových.

3. Nezabúdajte na malé pozornosti

Pošlite priateľovi esemesku s textom: „Hlavu hore“ alebo pohľadnicu: „Myslím na teba“, alebo mu zavolajte bez ohľadu na to, či je, alebo nie je na to špeciálny dôvod.

4. Zaveďte rituály

- krátky telefonát raz do týždňa
- ísť sa najesť do obľúbenej reštaurácie každý prvý štvrtok v mesiaci
- keď skutočne nemáte čas, chodievajte spolu aspoň cvičiť alebo na spoločné víkendové nákupy

POZOR: Bez pravidelného stretávania môže vaše priateľstvo postupne vyprchať
TIP: Ak bývate ďaleko od seba, tak si doprajte aspoň dva spoločné víkendy ročne

5. Aj hnev a sklamanie treba prejaviť

Počkajte na pokojný moment. Buďte úprimní, pokúste sa priateľovi povedať bez výčitiek, čo cítite. Môže sa stať, že budete na svojho kamaráta žiarliť. Keď sme mladší, znepáči sa nám, že priateľ či priateľka trávi viac času s niekým iným. Nehovorte: „Nikdy nemáš na mňa čas“, ale radšej povedzte: „Čo tak si vo štvrtok večer urobiť babský večer? Ja navarím!“

6. Buďte iniciatívny v udobrovaní po hádke

V prvom rade neriešte veci horúcou hlavou. Upokojte sa a až potom zavolajte a povedzte: „Zabudnime na to.“ Výnimkou je, ak ste sa pohádali pre zásadnú vec, ktorú neviete odpustiť, napr. klamstvo, podvod a pod.

7. Aj jeho/jej partnera treba rešpektovať

Najskôr mlčte a vyčkajte. Niekedy sa ten problém vyrieši sám od seba. Ak však máte naozaj pocit, že nový partner nie je dobrý pre vášho priateľa, skúste mu položiť otázky na premýšľanie.

Napríklad: Čo máš rád na tvojom partnerovi? Ako si s ním predstavuješ budúcnosť? A keď ten ťuťmák nakoniec aj tak zostane, tak to neznamená, že sa aj vy s ním musíte spriateliť. Spoľahnite sa na diplomaciu a neutrálnu konverzáciu.

8. Nedovoľte, aby zasiahli do vzťahu vaše životné zmeny

Svadba, deti, odsťahovanie. Aj keď to pravdepodobne znamená, že sa budete stýkať menej, neznamená to, že už nie ste priatelia. Pokúste si zachovať staré rituály, alebo si vybudujte nové.

9. Akceptujte rozdielne názory

Dôležité je vedieť akceptovať názor toho druhého, či už ide o obľúbený jogurt, alebo názor na výchovu detí.

10. Máme hovoriť všetko svojmu najlepšiemu priateľovi?

Áno, veď on je po našich rodičoch človek, ktorý vás najlepšie pozná.
Pozor: Ak ste urobili daňový podvod, tak si dobre rozmyslite, či mu to poviete, pretože najlepší priateľ musí proti vám na súde vypovedať, na rozdiel od vašej rodiny.

„Šťastný je ten, kto ma priateľov a smie byť priateľom iných.“
Adalbert Ludwig Balling

LITERÁRNA SÚŤAŽ

TÉMY: literárny útvar PRÓZA

1. "Príroda dokáže existovať bez človeka, ale človek bez prírody nie!"
2. "Veselý život študentský"

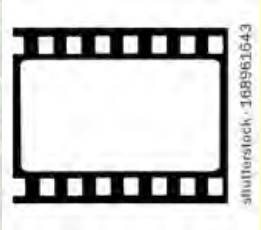
Literárny útvar POÉZIA Práce na ľubovoľnú tému

Práce odovzdať:

p. Flegnerovej
p. Koščovej

Termín: do 11. 03. 2016

Pripravili sme si pre vás súťaž o najkrajšiu fotografiu, ktorú ste zachytili v prostredí vášho školského internátu.



Pravidlá súťaže:

- do súťaže sa môžu zapojiť všetci žiaci a žiačky ubytovaní v školskom internáte
- poslať je možné max. 2 svoje fotografie
- fotografiu posielajte na e-mail adresu: werferka@gmail.com, nezabudnúť uviesť svoje meno a priezvisko
- fotografiu posielajte do **16. mája 2016** s názvom „Súťaž“
- hodnotiť bude 5 členná komisia: zostavená zo žiakov a vychovávateľov
- prvé tri miesta budú ohodnotené

Bližšie informácie: Ing. Koščová (301)
Ing. Palmovská (106)

Súťaž o najkrajšiu fotografiu z prostredia ŠI

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:

WERFERKA

www.siagarbana.sk

siwerfke@mail.t-com.sk

werferka@zoznam.sk